

POZNAJ ROZWOJOWĄ ZMIANĘ



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

KOŁO ROZWOJOWEJ RÓWNOWAGI

Popadanie w skrajność rzadko kiedy wychodzi nam na dobre. Zarówno w “złą”, jak i “dobrą” stronę. Zasada złotego środka, znana już w starożytności, pomaga zachować równowagę w życiu. Pomiędzy tym czego pragniemy, a tym, co możemy osiągnąć. Pomiędzy oczekiwaniami innych, a naszymi własnymi potrzebami i wartościami. Pomiędzy pracą a życiem prywatnym.

Brak równowagi to brak energii na to, co dla Ciebie ważne.

A w osiągnięciu i utrzymaniu równowagi najważniejsze jest to, aby znać siebie. Swoje możliwości i oczekiwania, pragnienia i potrzeby. To, co dla Ciebie ważne i jak wiele uwagi chcesz temu poświęcić teraz i w przyszłości. Według jakich zasad chcesz żyć i układać swoje relacje rodzinne i zawodowe. Bo jeśli nie znasz siebie i tego co dla Ciebie ważne, to wszystko jest równie istotne, a nawet ważniejsze od Ciebie. A wtedy trudno utrzymać równowagę.

Chcę, aby Rozwojowa Zmiana w jak największym i najlepszym zakresie pomagała właśnie poznać siebie i dzięki tej świadomości pomagała osiągnąć i utrzymać osobistą równowagę w różnych obszarach życia.

Dlatego też dzisiaj chciałam Cię zaprosić do ćwiczenia Koło Rozwojowej Równowagi. Dzięki niemu sprawdzisz, czy już wiesz, co jest dla Ciebie w życiu najważniejsze, czy dopiero potrzebujesz się tego dowiedzieć.



**Życie jest jak jazda
na rowerze. Żeby
utrzymać
równowagę,
musisz być w
ciągłym ruchu.**

Albert Einstein

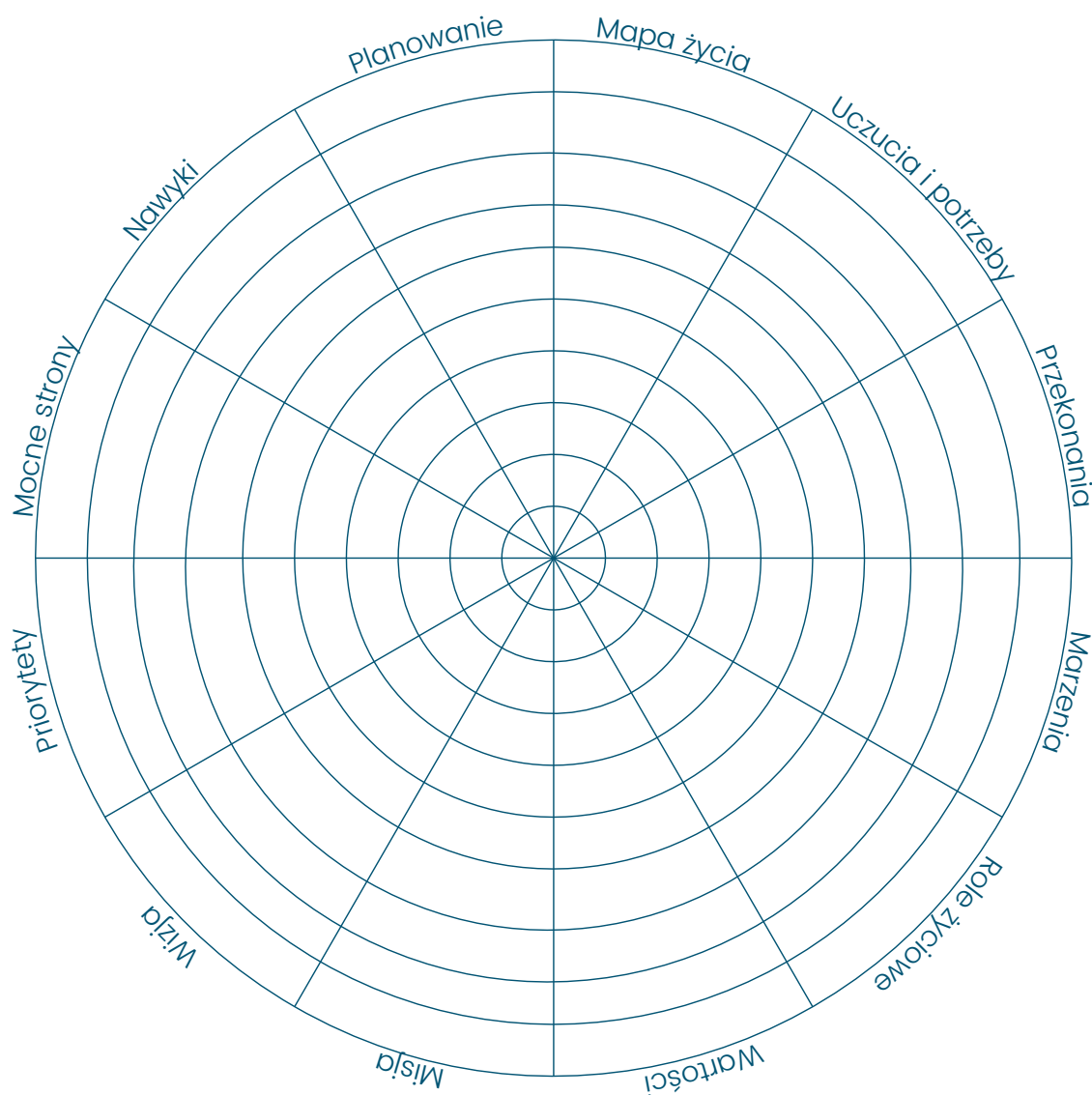
KOŁO ROZWOJOWEJ RÓWNOWAGI

Zapraszam cię do oceny swojej świadomości w obszarze 12 kroków Rozwojowej

Zmiany w skali od 1 do 10, gdzie:

1 oznacza "nigdy się nad tym nie zastanawiałam",

10 oznacza "w tym momencie życia mam to rozpracowane"



12 KROKÓW ROZWOJOWEJ ZMIANY

Podczas oceny swojej świadomości, zastanów się:

- jakie podejmujesz w każdym z kroków działania?
- jakie osiągasz rezultaty, jakie emocje są z nim związane?
- jaki jest Twój obecny poziom świadomości w tym obszarze?
- jakie uzyskujesz w tym obszarze efekty?

Weź również pod uwagę poniższe stwierdzenia.

- 1** **Mapa życia** – jestem świadoma tego, co mnie w życiu spotkało oraz jaki moje doświadczenia miały wpływ na to, kim jestem obecnie.
- 2** **Uczucia i potrzeby** – wiem, co czuję w tej chwili oraz co to uczucie oznacza. Potrafię rozpoznawać i samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby.
- 3** **Przekonania i blokady** – jestem świadoma tego, co mi przeszkadza w realizacji tego, co dla mnie ważne oraz potrafię te przeszkody skutecznie pokonać.
- 4** **Marzenia i pragnienia** – znam i realizuję swoje marzenia i pragnienia.
- 5** **Role życiowe i subosobowości** – wiem jakie role pełnię w życiu oraz mam świadomość tego, jakie subosobowości dominują w moim ja.
- 6** **Wartości** – znam swoje wartości i działam w zgodzie z nimi każdego dnia.
- 7** **Misja życiowa** – posiadam swoją misję życiową i podejmuję działania, aby ją realizować.
- 8** **Wizja życia** – mam wizję tego, co chcę w życiu osiągnąć oraz jak chcę, żeby wyglądały różne obszary mojego życia.
- 9** **Priorytety** – potrafię ustalać priorytety i realizować je w pierwszej kolejności.
- 10** **Talenty i mocne strony** – znam swoje talenty i mocne strony i wykorzystuję je w swoim codziennym działaniu.
- 11** **Nawyki** – potrafię rozwijać dobre nawyki i eliminować ze swojego życia te, które mi nie służą.
- 12** **Planowanie** – potrafię planować w zgodzie ze sobą tak, aby realizować to, co dla mnie ważne.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Spójrz na swoje Koło Rozwojowej Równowagi i swoją ocenę świadomości poszczególnych 12 kroków. Jaki obraz się wyłonił? Co cię zaskoczyło, a co było takie, jak się spodziewałaś?

Założmy, że miałabyś skoncentrować całą uwagę tylko na jednym kroku, ale w taki sposób, że miałoby to przełomowy pozytywny wpływ na całą Twoją Rozwojową Zmianę. Gdybyś miała wybrać tylko jeden krok, którego rozwój przełoży się pozytywnie na rozwój wszystkich innych, a w efekcie na całą Twoją Rozwojową Zmianę, który by to był?

Co mogłabyś zmienić w tym kroku, aby Twoja świadomość w tym obszarze wzrosła?

Jakie pierwsze działania mogłabyś podjąć, żeby zwiększyć poziom świadomości w tym obszarze?

POZNAJ ROZWOJOWĄ ZMIANĘ

Możesz odpowiedzieć na powyższe pytania od razu dla wszystkich kroków. Możesz też wrócić do nich, kiedy już podniesiesz swoją świadomość w jednym kroku na zadowalający Cię poziom.

Jeśli nie wiesz od jakiego kroku zacząć, możesz pracować nad nimi w kolejności, która proponuję w ścieżce rozwojowej zmiany. Ta kolejność nie jest przypadkowa, a dlatego, będę mówić podczas #LIVEzRozwojowąZmianą w ramach cyklu "Poznaj Rozwojową Zmianę".

Spotkania odbywają się w piątki, o godz. 10.00 na moim profilu [Mentorka Rozwojowej Zmiany](#).

Podczas spotkań będę mówić:

- o czym jest dany krok Rozwojowej Zmiany,
- dlaczego akurat ten krok jest ważny,
- jakie są powiązania z pozostałymi krokami Rozwojowej Zmiany, jak pracuję na sesji w ramach tego kroku.

Jeśli jeszcze nie jesteś zapisana, zapraszam Cię do dołączenia do listy mailingowej Poznaj Rozwojową Zmianę oraz Newslettera Rozwojowej Zmiany, dzięki czemu:

- nie przegapisz kolejnego spotkania, bo przypomnę ci o nim w dniu transmisji!
- do każdego spotkania otrzymasz specjalne karty pracy, dzięki którym będziesz mogła zagłębić się nieco w tematykę danego kroku Rozwojowej Zmiany. Karty będą dostępne tylko dla osób zapisanych.
- będziesz mogła skorzystać ze specjalnej zniżki na Sesje Rozwojowej Zmiany.

CHCĘ POZNAĆ ROZWOJOWĄ ZMIANĘ!

Żyj życiem, jakiego pragniesz!

Cześć, mam na imię Agata :)



Jestem Mentorką Rozwojowej Zmiany!

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

Dane kontaktowe

Agata Kulińska - Mentorka Rozwojowej Zmiany

www.agatakulinska.pl

kontakt@agatakulinska.pl

Facebook: [@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany](https://www.facebook.com/@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany)