

# 4. MARZENIA I PRAGNIENIA



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

# MAPA MARZEŃ I PRAGNIEŃ

Rozpoznanie swoich marzeń oraz warunków, jakich potrzeba, by je spełnić, jest niezbędne, aby osiągnąć to, do czego jesteś stworzona.

Clarissa Pinkola Estes w Biegącej z wilkami, w rozdziale poświęconej dziewczynce z zapalkami podaje, że istnieją trzy rodzaje fantazji.

1. Pierwszy to przyjemne marzenia, coś w rodzaju lodów dla umysłu, które po prostu sprawiają radość, pozwalają "oderwać się od prozy życia".
2. Drugi rodzaj to świadome posługiwanie się wyobraźnią. To marzenia, które dodają nam energii i motywują do działania.
3. Trzeci rodzaj to fantazje, które w czasie kryzysu powstrzymują od właściwego postępowania. Snując takie marzenia oszukujemy sama siebie. Jesteśmy, jak dziewczynka, która zapala zapalki, aby się ogrzać w wyobraźni, zamiast znaleźć sposób na to, żeby znaleźć prawdziwe ciepło.

Warto mieć świadomość istnienia tych różnych form marzeń, ale przede wszystkim unikać tych zdradliwych fantazji, które obiecują nam, że wszystko będzie dobre. Bo chociaż wszechświat zrobi wiele, aby pomóc nam zrealizować nasze marzenia, to nie zrobi za nas wszystkiego.

Marzenie o ogniu nie ogrzeje nas naprawdę. Myślenie o tym, jakiego życia pragnę nie sprawi, że ono takie się stanie dopóty, dopóki nie zacznę świadomie swojego życia zmieniać na takie, jakiego pragnę.

Zanim zaczniesz zastanawiać się, jakiego życia pragniesz, warto, abyś zastanowiła się, jakiego życia pragnęłaś kiedyś – jako mała dziewczynka i jako dziewczyna na progu dorosłości.

Zapraszam Cię zatem do ćwiczenia o marzeniach



**Ciągła pogoń za sukcesem tworzy nawyk automatycznego, nieświadomego wyznaczania celów. Musimy nauczyć się na nowo, jak dążyć do naszych marzeń – z zaufaniem i dobrze rozumianym oddaniem.**

Danielle LaPorte

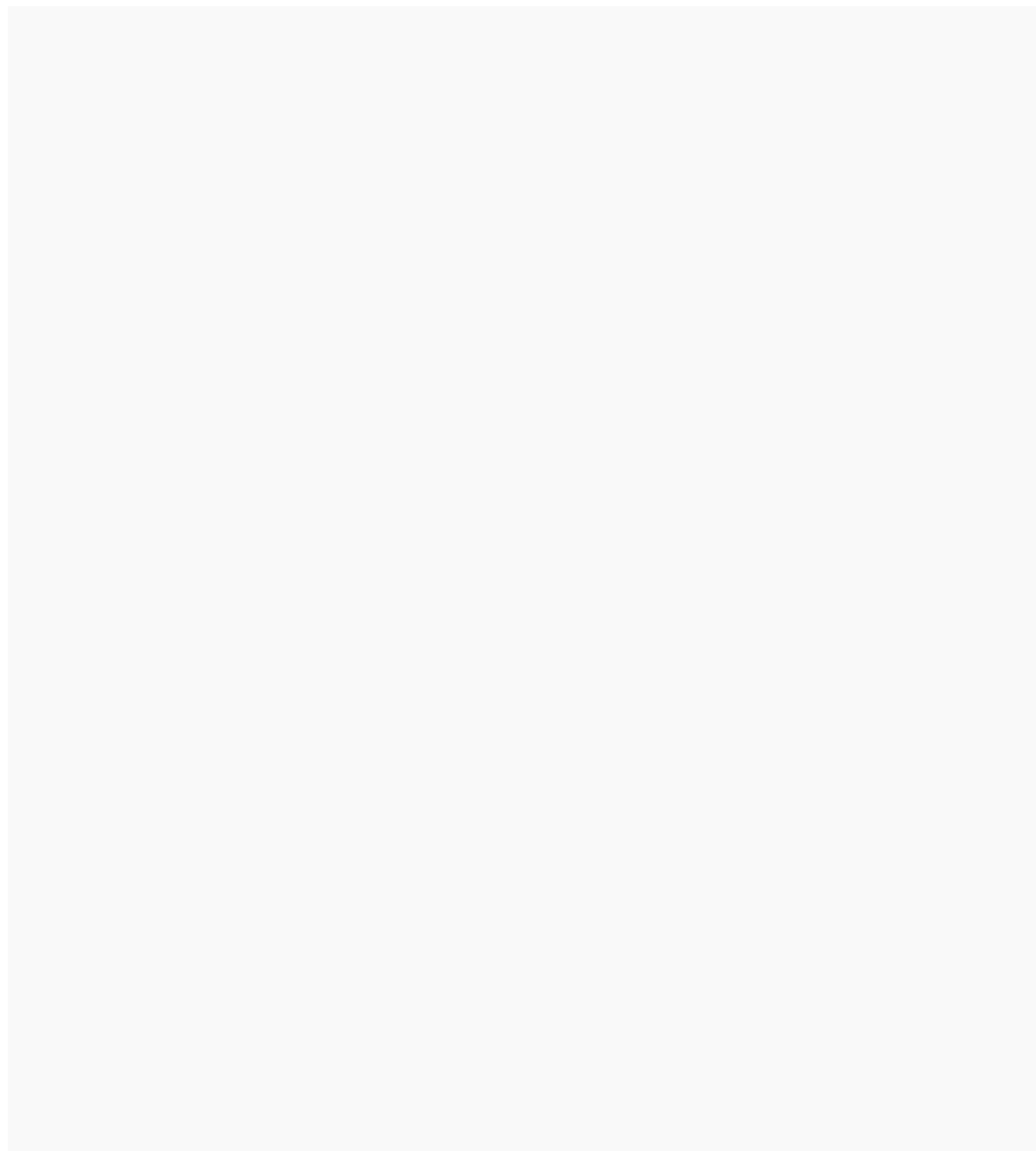
# IDENTYFIKACJA MARZEŃ

O czym marzyłaś jako mała dziewczynka?

Które z tych marzeń zrealizowałaś, a które porzuciłaś?

Co takiego sprawiło, że zrezygnowałaś z tych marzeń?

Jakie dziecięce marzenia trzymasz w ukryciu, zamiast je zrealizować?



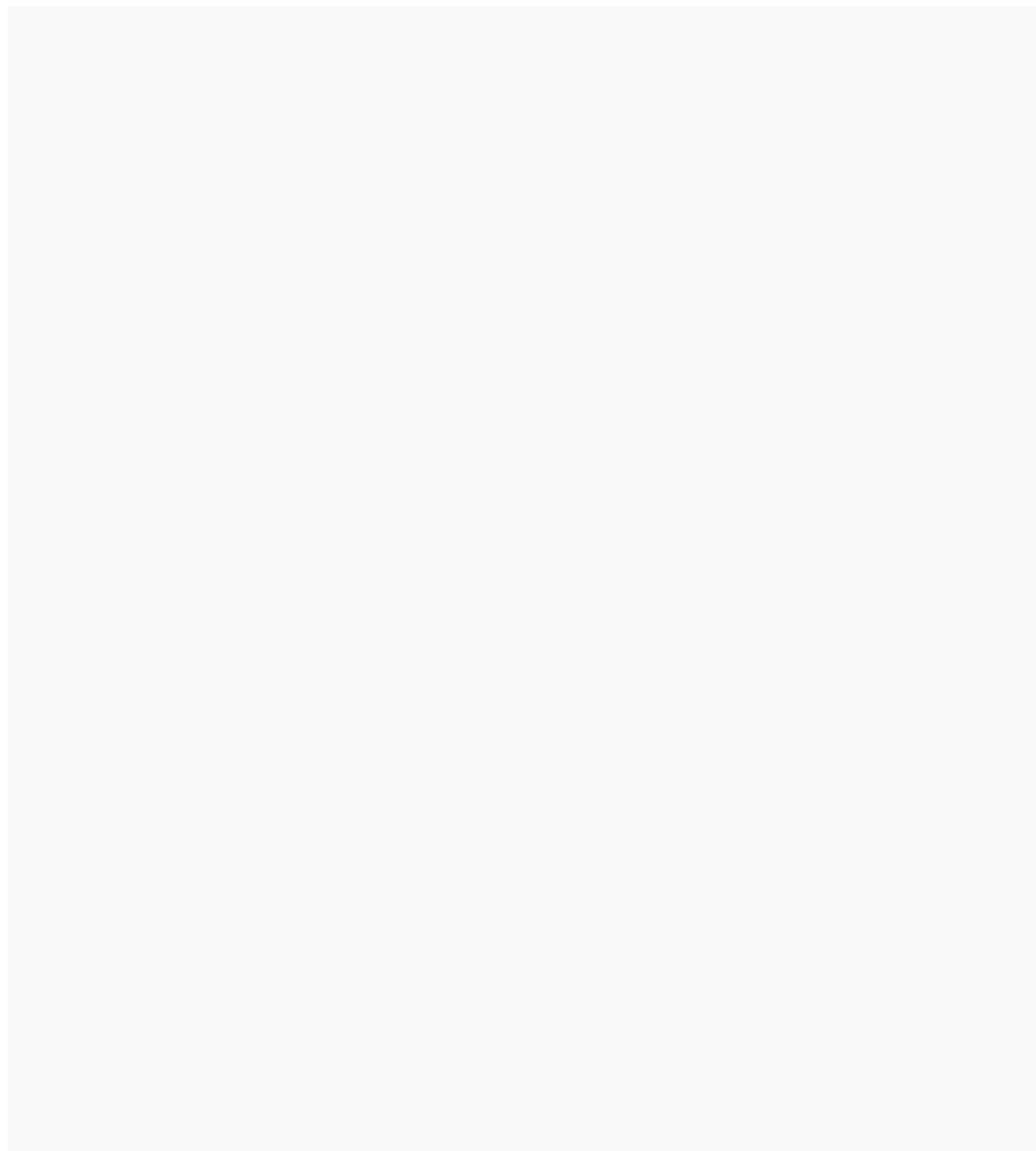
# IDENTYFIKACJA MARZEŃ

O czym marzyłaś na progu dorosłości?

W czym różnią się te marzenia od tych z dzieciństwa?

Które z tych marzeń zrealizowałaś, a które porzuciłaś?

Co takiego sprawiło, że zrezygnowałaś z tych marzeń?

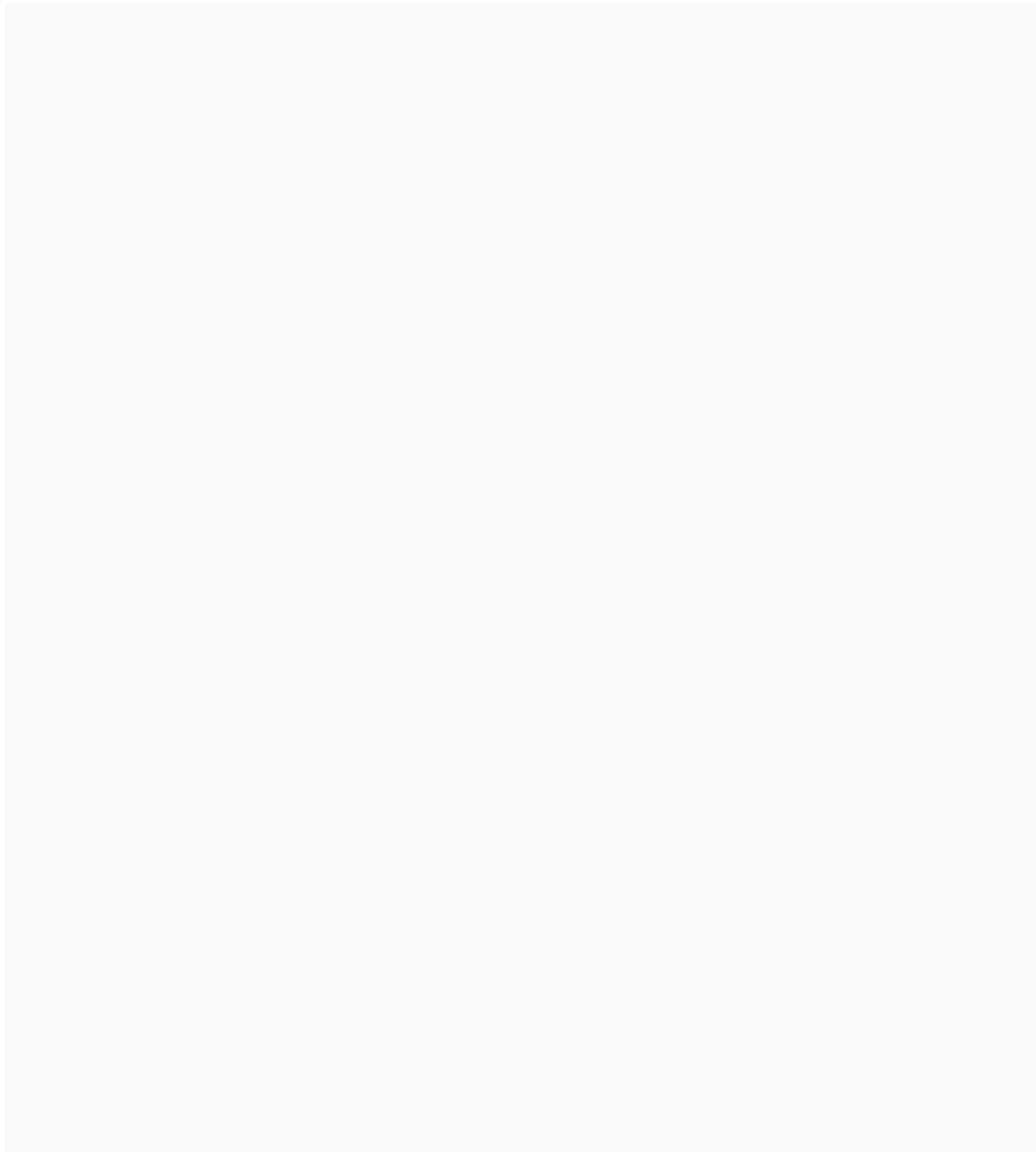


# IDENTYFIKACJA MARZEŃ

O czym marzysz teraz?

W jaki sposób realizujesz swoje marzenia?

Jakiego rodzaju są te marzenia? Czy są to tylko przyjemne wyobrażenia, czy może marzenia motywujące, a może to zwodnicze rojenia odciągające cię od działania?



# IDENTYFIKACJA MARZEŃ

Kim chcesz się stać przez to, że zrealizujesz swoje marzenia?

Co lub kto powstrzymuje Cię przed realizacją Twoich marzeń?

# IDENTYFIKACJA MARZEŃ

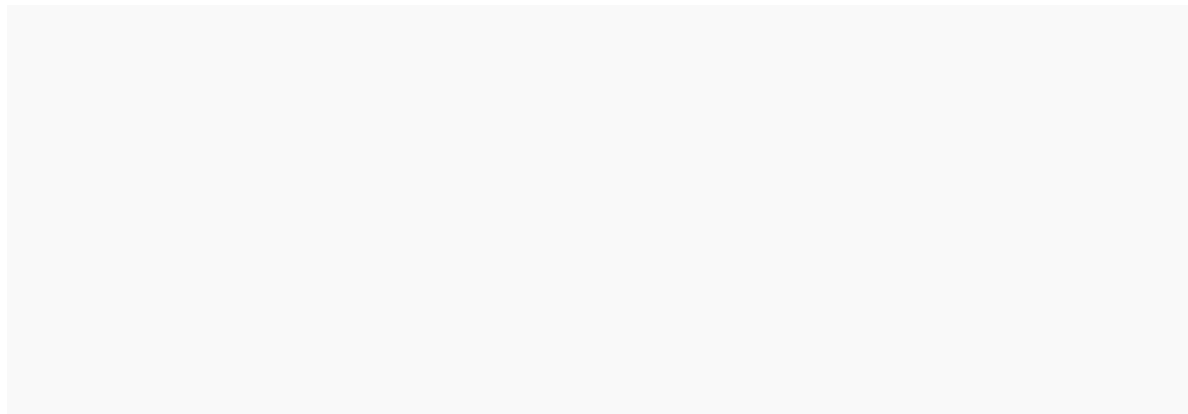
Jak chcesz, żeby wyglądało twoje wymarzone życie?

Opisz idealny dzień z życia takiego, jakie pragniesz – godzina po godzinie. Opisz to, co robisz, kto ci towarzyszy, gdzie jesteś? Jak jesteś ubrana, jak jest pora roku? O której się budzisz, czy pracujesz, czy robisz coś innego. Postaraj się uwzględnić jak najwięcej szczegółów.

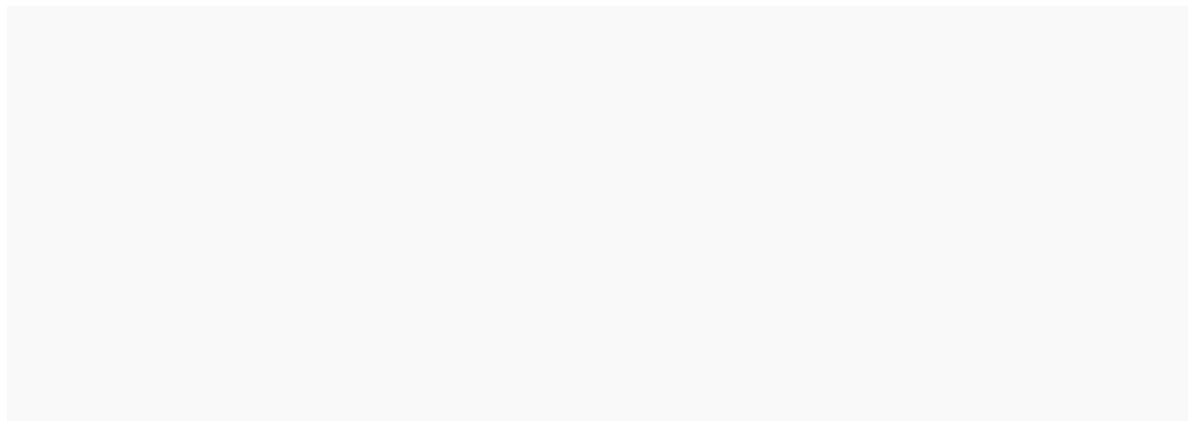
A teraz zamknij oczy, weź 3 głębokie oddechy i zacznij wyobrażać sobie to, co opisałaś. Poczuj smaki, zapachy, faktury, zobacz kolory i światło, usłysz dźwięki i odgłosy otoczenia. Bądź tam całą sobą.

# REALIZACJA MARZEŃ

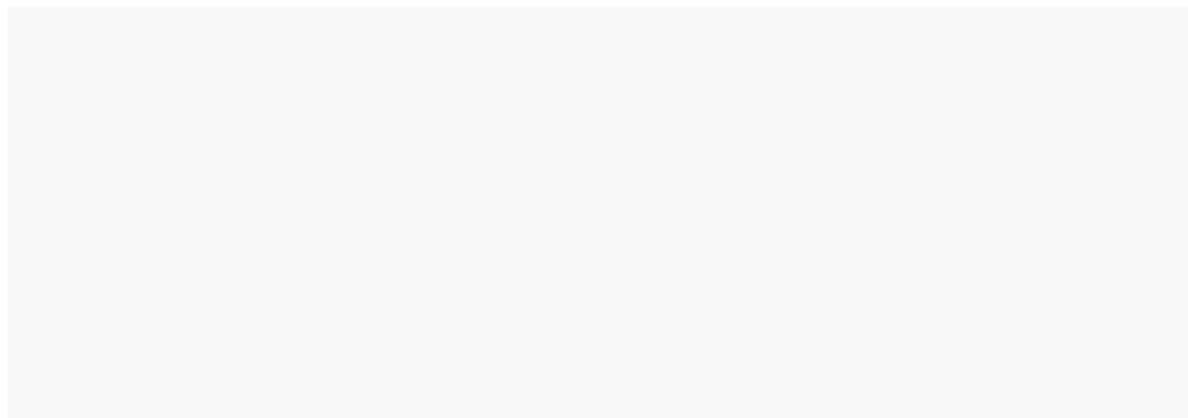
Gdyby wszystko było możliwe, co mogłabyś zrobić już dzisiaj, żeby zrealizować swoją wymarzoną wizję życia?



Co możesz zrobić już dzisiaj, żeby zrealizować swoją wymarzoną wizję życia?



Co zrobisz dzisiaj, żeby zrealizować swoją wymarzoną wizję życia?





SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

# Mapa marzeń i pragnień

Sesję Rozwojowej Zmiany "Mapa marzeń i pragnień" szczególnie polecam ci jeśli:

- zapomniiałaś o tym, jak marzyć i jak realizować swoje pragnienia,
- chciałybyś zrealizować swoje marzenia, ale nie masz odwagi,
- pragniesz czerpać energię do działania ze swoich marzeń i pragnień,
- chciałybyś zwizualizować swoje marzenia i pragnienia,
- czujesz, że nadszedł czas, aby zmienić swoje marzenia w cele,
- wiesz, czego pragniesz, ale nadal tego nie realizujesz,

Dzięki sesji Rozwojowej Zmiany "Mapa marzeń i pragnień":

- będziesz wiedziała czego pragniesz i o czym marzysz,
- porzucisz fałszywe marzenia i zaczniesz realizować te, które motywują Cię do działania,
- stworzysz drogowskazy marzeń i pragnień dla własnej podświadomości,
- zwizualizujesz swoje marzenia i pragnienia i zbudujesz motywację do ich realizacji,
- zamiast tylko mówić o marzeniach zaplanujesz, jak je spełnić,
- będziesz z odwagą i determinacją realizować swoje marzenia i pragnienia.



**CENA DLA CIEBIE!**

~~150 zł~~ **95 zł\***

**KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!**

\* cena z kodem **marzeni@prz22**

kod obowiązuje w dniach od 181 do 24 marca 2022 r.

# *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](http://www.agatakulinska.pl)

[www.sklep.agatakulinska.pl](http://www.sklep.agatakulinska.pl)

[kontakt@agatakulinska.pl](mailto:kontakt@agatakulinska.pl)

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