

8. WIZJA ŻYCIA



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

WIZJA ŻYCIA

Wizja życia jest zebraniem wszystkich poprzednich elementów i kroków Rozwojowej Zmiany i stworzeniem z nich obrazu twojego wymarzonego i upragnionego życia. Życia, w którym czerpiesz ze swoich doświadczeń, jesteś świadoma swoich potrzeb i emocji oraz przekonań i schematów. Życia, w którym spełniasz swoje marzenia i pragnienia, korzystasz świadomie ze swoich ról i subsobowości. Życia, w którym realizujesz swoje wartości i misję życiową.

Stworzenie takiej spójnej wizji, uwzględniającej wszystko to, co dla Ciebie ważne, może być czasochłonne, ale na pewno jest czymś co warto zrobić. I co opłaca się zrobić. Ponieważ osobista wizja pozwala zaangażować się emocjonalnie w codzienne działania i dzięki temu dużo łatwiej podejmować codzienne decyzje. Określenie swojej wizji, to ustawienie drabiny swojego życia przy właściwej ścianie. Jeśli drabina oparta jest o złą ścianę, każdy krok przybliży Cię jedynie do niewłaściwego miejsca. Możesz być bardzo zajęta, zorganizowana, produktywna, ale jeśli Twoje działania nie mają ustalonego kierunku, nigdy nie osiągniesz tego, na czym w gruncie rzeczy Ci zależy.

Cele bez wizji są jedynie punktami na liście to do. Może ich być wiele, mogą być naprawdę ambitne, sprecyzowane i dające fantastyczne rezultaty. Ale są oderwanymi od siebie działaniami. To tak, jakbyś chciała zrobić tort i upiekła najbardziej puszysty biszkopt świata. Ukręciła najsmaczniejszy krem i najładniejszy lukier. Przygotowała przepiękne dekoracje. A później zostawiła to wszystko osobno. Albo złożyła jak popadnie.

Właśnie tym jest Twoje życie bez spójnej wizji – grupą różnych elementów i składników, których nijak tortem nie nazwiesz.

Dlatego dzisiaj zapraszam Cię do stworzenia wizji życia, która będzie jak tort. Albo cokolwiek innego, jeśli nie lubisz tortów ;)



Wizja przyszłości to coś innego niż wytyczenie sobie mierzalnych, ilościowych celów. To zobaczenie świata w przyszłości i swojego w nim miejsca".

Grzegorz Kosson

WIZJA ŻYCIA

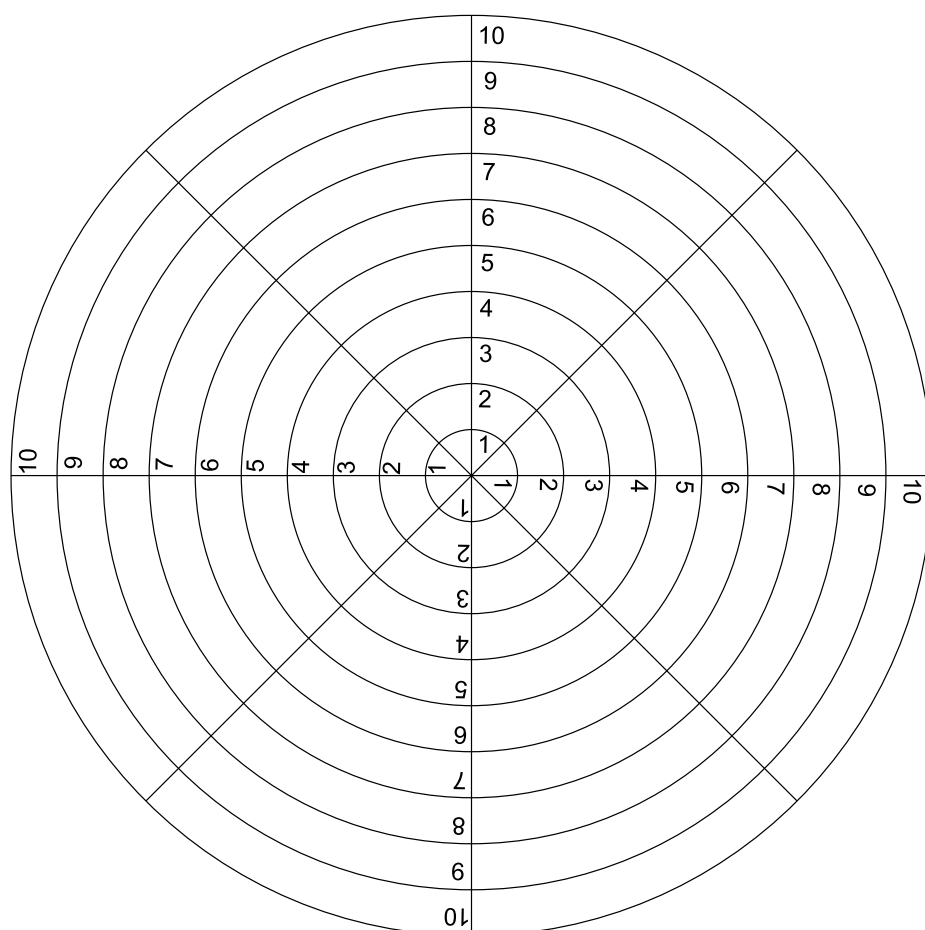
Jakie są najważniejsze obszary Twojego życia?

Określ 8 najważniejszych obszarów swoje życia. Mogą to być obszary takie jak: rodzina, przyjaciele, zdrowie, wygląd zewnętrzny, otoczenie fizyczne, pieniądze, praca, kariera, działalność społeczna, rozwój osobisty, odpoczynek i zabawa lub inne. Ważne, żeby w miarę dokładnie zobrazowały Twoje życie.

Określ co poszczególne obszary oznaczają dla Ciebie.

KOŁO ŻYCIA

1. Opisz poszczególne części koła wybranymi przez Ciebie obszarami.
2. Określ swój poziom satysfakcji w poszczególnych obszarach - jak jest teraz. Środek koła to 1 – znikome zadowolenie, a obwód koła to 10 – całkowite spełnienie i zadowolenie.
3. Następnie określ perspektywę czasową - pół roku, rok, kilka lat i zastanów na jakim poziomie chciałabyś odczuwać satysfakcję po tym okresie. Zaznacz swój oczekiwany poziom zadowolenia. Najlepiej innym kolorem.

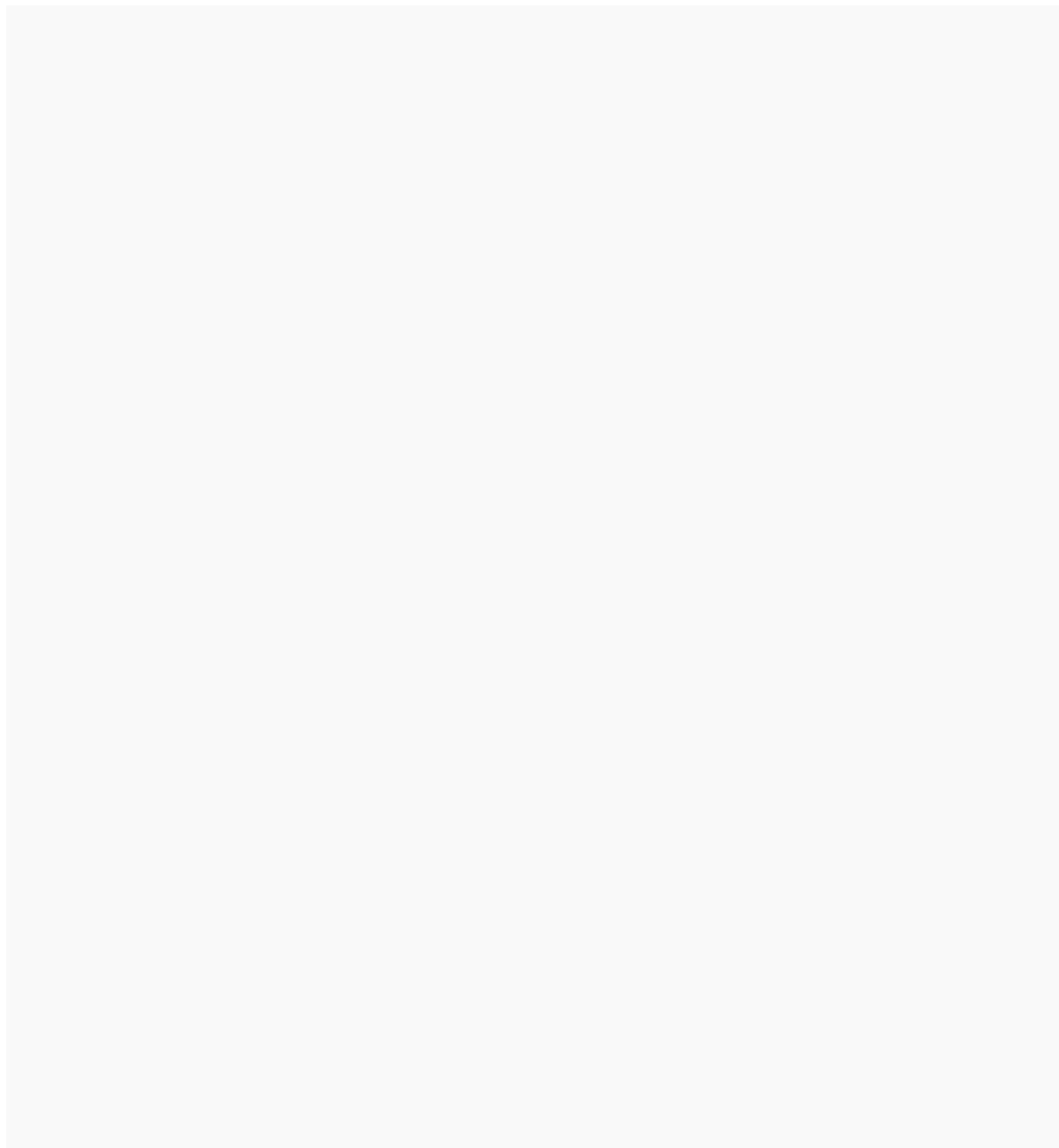


KOŁO ŻYCIA

Popatrz na każdy obszar z możliwie szerokiej perspektywy.

Co już funkcjonuje na tyle dobrze, że oceniasz ten obszar na ...?

Zastanów się, jakie podejmujesz w nim działania? Jakie osiągasz rezultaty? Jakie emocje są z nim związane?



DŹWIGNIA

Spójrz ponownie na swoje obszary. Załóżmy, że miałabyś skoncentrować całą uwagę na rozwoju tylko jednego z nich, ale w taki sposób, że miałyby to przełomowy pozytywny wpływ na całe Twoje życie, który by to był obszar?

Co mogłabyś zmienić, aby Twoje zadowolenie z tego obszaru wzrosło? Jakie osiągnięcie w tym obszarze dałoby Ci poczucie spełnienia? Jakie pierwsze działania mogłabyś podjąć, żeby zwiększyć poziom zadowolenia w tym obszarze?

Kiedy to zrobisz?

SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

Misja życiowa

Sesję Rozwojowej Zmiany Wizja życia szczególnie polecam ci jeśli:

- masz wrażenie, że robisz bardzo dużo, ale nie osiągasz upragnionych rezultatów,
- brakuje Ci równowagi wewnętrznej i spokoju,
- stawiasz cudze potrzeby i cele przed swoimi,
- chcesz żyć w zgodzie z tym, co DLA CIEBIE ważne,
- chciałabyś bardziej świadomie kształtować różne obszary swojego życia,
- pragniesz aktywnie, dzień po dniu, budować swoje szczęśliwe, spełnione i pełne satysfakcji życie.

Co się zmieni w Twoim życiu dzięki Wizji życia?

- zwizualizujesz to, czego pragniesz i co jest dla Ciebie ważne w różnych obszarach życia,
- ułożysz swoje potrzeby, marzenia i pragnienia, wartości i misję życiową w spójną wizję,
- ze spokojem będziesz realizować to, co w danym momencie przyniesie Ci najlepsze rezultaty,
- będziesz działać w zgodzie ze sobą, swoimi możliwościami i oczekiwaniami,
- zaczniesz dostrzegać cel i sens swoich działań,
- z większą łatwością będziesz wybierać i realizować to, co przybliży Cię do urzeczywistnienia twojej wizji.



CENA DLA CIEBIE!

~~150 zł~~ 95 zł*

KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!

* cena z kodem **wizj@prz22**

kod obowiązuje w dniach od 22 do 28 kwietnia 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

www.sklep.agatakulinska.pl

kontakt@agatakulinska.pl

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