

KURS
EBOOK

Wkioletta Klinicka

PEWNOŚĆ SIEBIE JEST SEXY



DOŁĄCZ DO NASZEJ SPOŁECZNOŚCI WK

PEWNOŚĆ SIEBIE JEST SEXY



Wioletta Klinicka

Witaj w e-booku, który jest skrótem pierwszej części warsztatów **„Jestem kobietą pewną siebie”** oraz uzupełnieniem wiedzy do drugiej części – **„Pewność siebie jest sexy”**.

Warsztaty, które odbywały się jako wydarzenie na Facebooku, dostarczyły Ci wielu inspiracji i narzędzi do budowania wewnętrznej mocy. Jednak wiem, że często łatwiej jest przyswajać wiedzę, gdy jest ona zebrana i uporządkowana w jednym dokumencie. Dlatego postanowiłam stworzyć ten e-book – byś mogła mieć **dostęp do najważniejszych wskazówek**, ćwiczeń i inspiracji w jednym miejscu.

Mam nadzieję, że ten e-book stanie się dla Ciebie nie tylko przypomnieniem dotychczasowej pracy, ale i motywacją do dalszego działania. Pamiętaj, że Twoja pewność siebie to proces, który rozwija się z każdym dniem – a ja jestem tu, by Ci w tym towarzyszyć.

SPIS TREŚCI

Wstęp

Uzupełnienie wiadomości do II części warsztatów

Czym jest wizualizacja?

Afirmacja

O akceptacji siebie

Charakter i osobowość

Wybaczenie sobie i innym

Zaufanie do siebie

Budowanie pewności siebie krok po kroku

Wiadomości z części I wyzwania

Czym jest pozytywny obraz siebie?

Dwa pytania do pobudzenia motywacji

Obserwacja własnych myśli i emocji

10 pytań do Ciebie

Jak dziś się czujesz? Nazwij swoje emocje

Akceptacja emocji

Jakie myśli najczęściej pojawiają się w twojej głowie?

Skąd wzięły się Twoje przekonania na własny temat

Poznaj swoją wewnętrzną kobietę

Jak rozprawić się z narzuconymi przekonaniem

Zmienianie przekonań przez uważność i dystansowanie się od myśli

Zawieranie transakcji z samą sobą

Podejmowanie decyzji w zgodzie ze sobą

Czy znajdujesz czas tylko dla siebie?

Jak zmotywować się do działania

Mity na temat czasu relaksu

Wartości a pewność siebie

Jak pogodzić swoje wartości z wartościami rodziny lub bliskich?

Asertywność. Umiejętność stawiania granic

Jak ustanowić granice bez wywoływania konfliktów

Czy masz odwagę wprowadzić zmiany w życiu?

Jak emocje wpływają na ciało a ciało na emocje

Połączenie z innymi ludźmi

Siła relacji i wsparcia

Twoje osiągnięcia

Czy potrafisz dostrzegać swoje sukcesy?

Pozytywne nawyki

Dlaczego nie warto brać się za rzeczy nierealne?

Zakończenie

Gratuluje, że postanowiłaś sięgnąć po ten ebook.
To pierwszy krok w kierunku uwolnienia się od balastu, który odbiera Ci spokój i sprawia, że czujesz się przytłoczona. Ten materiał pomoże Ci odzyskać kontrolę, zbudować życie na własnych zasadach i wkroczyć na drogę pełną energii i wolności.



Pamiętaj, że to tylko skrót warsztatów – esencja najważniejszych informacji i wskazówek. To nie pełne doświadczenie, lecz zbiór kluczowych elementów, które pomogą Ci zrozumieć temat. To podczas warsztatów zagłębialiśmy się w szczegóły, ćwiczyliśmy praktyczne umiejętności i rozwijaliśmy Twoje indywidualne potrzeby.

Dlatego zapraszamy Cię do kolejnego wyzwania, by jeszcze raz doświadczyć tego na własnej skórze!

WARSZTAT NA STYCZEŃ

WALIZKA NA NOWY ROK! CO ZOSTAWIASZ, A CO ZABIERASZ?

2024? Zamknięte! Czas odciąć przeszłość i wypełnić teraźniejszość tym, co naprawdę ważne. Zbierz energię na 2025.

Czy na pewno weszłaś już w rok 2025?
A może wciąż tkwisz w przeszłości?

Jaki balast zabrałaś ze sobą? Opróżnij swoją walizkę z ciężarów, które Cię hamują, i wypełnij ją tylko tym, co wspiera Twój rozwój, marzenia i nowe cele.

Zacznij nowy rok z lekkością i energią, jakiej pragniesz! Dołącz do naszej społeczności i zacznij zmianę już 08.01.2025 o godz. 17:00.



CZYM JEST WIZUALIZACJA?

Wizualizacja to potężne narzędzie, które pozwala przemienić marzenia w rzeczywistość. To technika, która polega na wyobrażaniu sobie pożądaných rezultatów, co aktywuje naszą podświadomość do działania. Regularna praktyka wizualizacji wpływa na naszą pewność siebie, motywację i otwartość na zmiany. Dzięki niej możemy łatwiej osiągać cele i przyciągać pozytywne zmiany w życiu.

Zachęcam Cię do zapoznania się z moimi artykułami na ten temat, które znajdziesz na blogu. Znajdziesz tam gotowe projekty, jak skutecznie wizualizować krok po kroku, oraz wiele innych cennych wskazówek.

[JEŚLI NIE IMBIR, TO WIZUALIZACJA. POZNAJ SMAK SUKCESU POPRZECZ ROZGRZANĄ WYOBRAŻNIĘ.](#)
[SEKRETY SKUTECZNEGO PLANU AFIRMACJI I WIZUALIZACJI – PRZEWODNIK Z GOTOWYMI PRZYKŁADAMI](#)

AFIRMACJA

to pozytywne stwierdzenia, które pomagają zmieniać nasze myśli i przekonania. Powtarzanie afirmacji wpływa na nasz mózg, wzmacniając pożądanę nawyki i przekonania, co prowadzi do realnych zmian w naszym życiu. Mózg, dzięki neuroplastyczności, jest w stanie przekształcać nasze myślenie i emocje, a afirmacje stanowią doskonałe narzędzie do tej zmiany.

Zachęcam Cię do przeczytania artykułów na blogu, gdzie znajdziesz więcej informacji o afirmacjach, ich wpływie na mózg oraz praktyczne wskazówki, jak skutecznie je stosować.

[AFIRMACJE TO POTĘGA UMYSŁU CZY PLACEBO? POZNAJ SZOKUJĄCĄ PRAWDE.](#)
[WSZYSTKO O AFIRMACJACH. ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA](#)

O AKCEPTACJI SIEBIE – DLACZEGO TO WAŻNE W KONTEKŚCIE BUDOWANIA PEWNOŚCI SIEBIE?

Akceptacja siebie jest podstawą zdrowej pewności siebie. Z perspektywy psychologii, akceptacja to umiejętność przyjęcia swoich zalet i wad bez nadmiernego oceniania. Gdy akceptujemy siebie, przestajemy być niewolnikami wewnętrznej krytyki i zaczynamy działać z pełną świadomością własnej wartości. To pozwala nam na autentyczność w codziennym życiu, co z kolei sprzyja lepszemu poczuciu własnej wartości. Psychologowie zwracają uwagę, że akceptacja siebie wpływa na nasze zachowanie i relacje z innymi, ponieważ pozwala nam być bardziej otwartymi na zmiany i wyzwania.

Podświadomość odgrywa kluczową rolę w procesie akceptacji siebie. Nasze myśli i przekonania zapisują się w umyśle nieświadomym, wpływając na to, jak postrzegamy siebie i otaczający świat. Praca nad akceptacją siebie polega na przekształceniu negatywnych przekonań, które podkopują naszą pewność siebie, w bardziej wspierające i konstruktywne myślenie. Kiedy świadomie wprowadzamy pozytywne zmiany w naszym postrzeganiu siebie, podświadomość zaczyna je akceptować, co wzmacnia naszą pewność siebie.

Neurobiologia również potwierdza, że akceptacja siebie ma wpływ na nasz mózg. W procesie akceptacji aktywują się obszary mózgu związane z nagrodą i przyjemnością, a zmniejsza się aktywność obszarów związanych ze stresem i negatywnymi emocjami. Praca nad akceptacją siebie i wprowadzanie pozytywnych afirmacji, które wzmacniają poczucie własnej wartości, ma bezpośredni wpływ na równowagę neurobiologiczną, co pomaga w budowaniu silnej pewności siebie.

WSKAZÓWKI DO ZMIAN CHARAKTERU I OSOBOWOŚCI

Co jest zmienne?

Charakter to zbiór cech, które mogą się zmieniać, ale wymagają czasu i systematycznej pracy. Przykładem takich cech są nasze nawyki i postawy, które kształtują się przez całe życie. Warto zacząć od tych obszarów, które nie wymagają natychmiastowych zmian, ale które mogą stopniowo poprawić naszą pewność siebie.

Osobowość jest bardziej stała, ale z pomocą rozwoju osobistego można ją modyfikować. Intensywny rozwój w zakresie emocji, radzenia sobie z konfliktami czy poprawy umiejętności komunikacyjnych może wpłynąć na naszą osobowość, pozwalając na lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami i budowanie autentycznej pewności siebie.

Zmiany zaczynają się od małych kroków. Możesz zacząć od zmiany reakcji na trudne sytuacje – np. zamiast reagować impulsywnie, staraj się odpowiedzieć spokojnie. Innym krokiem jest praca nad bardziej otwartym podejściem do ludzi, co pomoże Ci budować pewność siebie w relacjach interpersonalnych. Ważne jest, by te zmiany były stopniowe i konsekwentne – małymi, codziennymi krokami.

Pamiętaj, że praca nad akceptacją siebie i budowaniem pewności siebie to proces, który wymaga cierpliwości, ale to właśnie on prowadzi do głębokiej i trwałej zmiany.

WK WIOLETTA KLINICKA

KURSY I EBOOKI DLA KOBIET, KTÓRE

**NIE LUBIĄ SIĘ
OGRANICZAĆ**



WYBACZANIE SOBIE I INNYM – DLACZEGO TO WAŻNE Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII?

Wybaczenie to kluczowy element procesu zdrowienia emocjonalnego i rozwoju osobistego. Z psychologicznego punktu widzenia wybaczenie nie oznacza zapomnienia o krzywdzie ani jej usprawiedliwienia, lecz uwolnienie siebie od negatywnych emocji, które mogą nas blokować w dalszym życiu. Trzymanie się urazów i negatywnych wspomnień z przeszłości wciąż wpływa na naszą psychikę, prowadząc do poczucia ciężaru, stresu oraz obniżonego poczucia własnej wartości.

Wybaczenie sobie jest równie ważne, jak wybaczenie innym.

Często nie potrafimy wybaczyć sobie błędów, które popełniliśmy w przeszłości, co prowadzi do poczucia winy, wstydu i samokrytyki. Psychologia wskazuje, że **brak wybaczenia sobie może prowadzić do trudności w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie**. Wybaczenie sobie pozwala na uznanie swojej ludzkiej natury, na akceptację faktu, że każdy popełnia błędy, ale to, co ważne, to umiejętność nauki z tych doświadczeń i dążenie do zmiany.

Psychologowie twierdzą, że wybaczenie innym jest równie kluczowe dla naszego dobrostanu emocjonalnego. **Trzymanie się urazów i negatywnych emocji związanych z innymi może prowadzić do przewlekłego stresu i napięcia, które obniżają jakość życia.**

Wybacząc, uwalniamy się od ciężaru przeszłości, który nie pozwala nam w pełni cieszyć się teraźniejszością. To również pozwala na lepsze relacje z innymi, ponieważ gdy przestajemy oceniać i trzymać urazy, tworzymy przestrzeń na szczere, autentyczne połączenie z innymi ludźmi.

Wybaczenie – zarówno sobie, jak i innym – to dar, który przynosi ulgę i pozwala na prawdziwe uzdrowienie emocjonalne. Daje nam siłę, by iść naprzód, nie obciążając się tym, co było.

Zachęcam Cię do przeczytania artykułów na moim blogu, gdzie znajdziesz więcej informacji na temat wybaczenia, akceptacji siebie oraz technik, które pomogą Ci przejść przez proces wybaczenia. W artykułach znajdziesz także praktyczne ćwiczenia i projekty, które pozwolą Ci skutecznie pracować nad tym, by wybaczyć sobie i innym.

ZROBIŁAM TYLKO JEDNO A POCZUŁAM SIĘ JAK NOWONARODZONA
JEŚLI NIE WYBACZYSZ TO TWOJE DZIECI ODZIEDZICZĄ W SPADKU
NIENAWIŚĆ

ZAUFIANIE DO SIEBIE

Ufać sobie, to kluczowy element zdrowej pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego. To zdolność do ufania własnym decyzjom, intuicji, a także wierzenia w swoje umiejętności i zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami. Zaufanie do siebie pozwala nam działać w zgodzie z własnymi wartościami, podejmować ryzyko, być autentycznymi i nie bać się porażek, które traktujemy jako część procesu rozwoju.

Posiadanie zaufania do siebie oznacza także akceptację swoich słabości i niedoskonałości, a jednocześnie wiarę w to, że możemy się rozwijać i uczyć na błędach. Osoby, które mają wysokie zaufanie do siebie, nie boją się wyzwań, ponieważ wierzą, że potrafią poradzić sobie z trudnościami, nawet jeśli nie mają pełnej kontroli nad sytuacją. To także zdolność do podejmowania decyzji w oparciu o własne wartości, niezależnie od opinii innych.

Zaufanie do siebie rozwija się poprzez świadome działanie, refleksję nad swoimi doświadczeniami i uczenie się na błędach. Z czasem staje się fundamentem do podejmowania pewnych i autentycznych decyzji życiowych.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o zaufaniu do siebie i jak je budować, zapraszam do przeczytania moich artykułów na blogu. Znajdziesz tam praktyczne porady, ćwiczenia oraz inspiracje, które pomogą Ci wzmocnić pewność siebie i zbudować głębokie zaufanie do własnych decyzji. To proces, który warto zacząć już teraz!

[CZY PEWNOŚĆ SIEBIE TO KŁAMSTWO? TAK, JEŚLI NIE WIESZ CZYM JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA](#)

[TRZY RODZAJE „JA” - IDEALNE, REALNE I POWINNOŚCIOWE - ROZMOWA COACHA Z PSYCHOLOGIEM](#)

[JAK MANIPULOWAĆ SWOJĄ MOTYWACJĄ, ABY OSIĄGNAĆ ZAPLANOWANE CELE. POZNAJ FAKTY!](#)

BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE KROK PO KROKU

Pamiętaj, że to proces, który wymaga czasu, wytrwałości i systematyczności. Oto kroki, które warto podjąć, aby ją rozwijać i pielęgnować:

1. **Zrozumienie siebie**

Zaczynasz od poznania samej siebie. Zastanów się, jakie masz mocne strony i talenty. Zidentyfikuj swoje słabości, ale nie skupiaj się na nich zbyt mocno. Ważne jest, by dostrzegać w sobie to, co dobre, i akceptować to, co może wymagać poprawy. Pamiętaj, że jesteś unikalna i to, co w Tobie wyjątkowe, zasługuje na docenienie.

2. **Akceptacja swoich emocji**

Nie walcz z emocjami, które pojawiają się w trudnych sytuacjach. Naucz się je akceptować i rozumieć. Każda emocja ma swoje znaczenie i może być cennym źródłem informacji o Tobie i Twoich potrzebach. Im bardziej nauczysz się być w zgodzie ze swoimi uczuciami, tym łatwiej będzie Ci działać w zgodzie z sobą, co buduje pewność siebie.

3. **Podejmowanie małych kroków**

Pewność siebie rośnie, gdy stawiasz czoła swoim lękom i podejmujesz działania, mimo obaw. Zaczynaj od małych wyzwań, które stopniowo zbliżają Cię do większych celów. Każdy, nawet najmniejszy krok, daje Ci poczucie kontroli i sprawczości.

4. **Wyzbycie się samokrytycyzmu**

Często nie wierzymy w siebie, bo za dużo się krytykujemy. Zamiast tego naucz się wyrozumiałości wobec siebie. Każdy popełnia błędy – to normalne. Ważne jest, by traktować siebie z miłością i szacunkiem, niezależnie od tego, co udało się osiągnąć, a co nie.

5. **Działanie mimo lęku**

Lęk jest naturalnym elementem rozwoju. Zamiast go unikać, naucz się działać mimo niego. Działanie, nawet w obliczu strachu, buduje pewność siebie i poczucie własnej wartości. Kiedy stawiasz czoła trudnościom, zdobywasz doświadczenie, które uczy Cię, że potrafisz sobie poradzić.

6. **Znajdowanie pozytywów w każdej sytuacji**

Zamiast skupiać się na porażkach, staraj się dostrzegać w nich lekcje. Każde doświadczenie, które wydaje się negatywne, może pomóc Ci w rozwoju, jeśli tylko spojrzysz na nie z odpowiedniej perspektywy. Traktuj każdy trudny moment jako okazję do nauki i wzrostu.

7. **Regularna praca nad sobą**

Budowanie pewności siebie to proces, który nie kończy się po jednym ćwiczeniu czy jednej chwili refleksji. Ważne jest, by codziennie podejmować małe działania, które będą wzmacniały Twoje poczucie własnej wartości i wiary w siebie. Może to być zapisywanie sukcesów, pozytywne afirmacje, czy regularne ćwiczenie w strefie komfortu.

8. **Otoczanie się wspierającymi ludźmi**

Ludzie, z którymi się otaczasz, mają ogromny wpływ na Twoją pewność siebie. Otaczaj się osobami, które Cię wspierają, inspirują i motywują. Unikaj toksycznych relacji, które mogą podważyć Twoje poczucie wartości.

9. **Pielęgnowanie zdrowych nawyków**

Dbanie o siebie to nie tylko praca nad umysłem, ale także nad ciałem. Regularne ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, odpowiedni sen i odpoczynek wpływają na Twoje samopoczucie, a co za tym idzie – na Twoją pewność siebie. Kiedy czujesz się dobrze w swoim ciele, łatwiej jest Ci czuć się pewnie w swoim umyśle.

10. **Celebracja sukcesów**

Każdy sukces, nawet najmniejszy, zasługuje na świętowanie. Zamiast czekać na wielkie osiągnięcia, dostrzegaj i doceniaj małe kroki do przodu. Świętowanie sukcesów daje poczucie satysfakcji i przypomina, że jesteś w stanie osiągać to, czego pragniesz.

DLACZEGO WARTO ZADBAĆ O SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE?

Pewność siebie jest kluczowym elementem do osiągnięcia sukcesów, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Kiedy wierzysz w siebie, łatwiej jest podejmować wyzwania, nawiązywać zdrowe relacje i podejmować decyzje, które prowadzą do rozwoju.

Budowanie pewności siebie to także inwestycja w swoją wewnętrzną siłę, która pozwala Ci radzić sobie z trudnościami i cieszyć się pełnią życia.

Zatem pamiętaj: każdy dzień jest okazją do pracy nad sobą, do bycia coraz bardziej pewną siebie, krok po kroku.



Książka "**Americo, mój chłopak z Poddasza**" jest dostępna za darmo na moim blogu w zakładce Damsko-męskie.
Zapraszam do lektury!

WIADOMOŚCI Z CZĘŚCI PIERWSZEJ WYZWANIA

CZYM JEST POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE?

Pozytywny obraz siebie to sposób, w jaki postrzegasz swoje wartości, talenty i możliwości. To umiejętność patrzenia na siebie z życzliwością i akceptacją, nawet w obliczu trudności. To nie chodzi o idealizowanie siebie, ale o zaakceptowanie tego, kim jesteś, z wszystkimi swoimi mocnymi stronami i obszarami do rozwoju. Kiedy masz pozytywny obraz siebie, czujesz się pewna siebie, gotowa na wyzwania i otwarta na zmiany. Taki obraz wpływa na Twoje decyzje, relacje i zdolność do radzenia sobie z emocjami. To fundament, na którym możesz budować większą pewność siebie.

JAK ODZYSKAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

JAK BUDOWAĆ I UTRZYMAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE

DWA PYTANIA DO POBUDZENIA MOTYWACJI

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów, dlaczego dołączyłaś do tego wydarzenia. **Dlaczego to pytanie o Twoje głębokie, osobiste powody – o to, co skłoniło Cię do podjęcia tej decyzji.** Może to pragnienie zmiany, chęć rozwoju, lepszego poznania siebie, a może coś zupełnie innego, co od dawna w Tobie drzemie. Odpowiedz sobie szczerze – co sprawia, że właśnie teraz podjęłaś ten krok?


A potem zastanów się, po co to robisz. **Po co to pytanie o cel – o to, co chcesz osiągnąć, jaki rezultat chcesz zobaczyć na końcu tej drogi.** Może to poczucie większej pewności siebie, spełnienie jakiegoś marzenia, a może zmiana w życiu zawodowym lub osobistym. Odpowiedz sobie na to pytanie, bo to pomoże Ci określić, w jakim kierunku chcesz podążać.

Gdy będziesz gotowa zapisz swoje odpowiedzi w notesie i wracaj do nich codziennie. Niech staną się Twoim kompasem, który będzie Cię poprowadził.




ZAKAZANA MIŁOŚĆ³
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK



ON KOCHA JUŻ INNĄ
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK



GDY ZABRAŁ GO BÓG
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK



KIEDY ODESZŁA
opowiadanie

Wioletta Klinicka WK

do słuchania
OPOWIADANIA

Wioletta Klinicka
YouTube



OBSERWACJA WŁASNYCH MYŚLI I EMOCJI

Obserwacja własnych myśli i emocji to kluczowy element w procesie rozwoju osobistego i budowania pewności siebie. Chodzi o świadome zauważanie, co dzieje się w Twojej głowie i jak reagujesz na różne sytuacje. Kiedy zaczniesz rozumieć swoje wewnętrzne reakcje, łatwiej jest rozpoznać, co je wywołuje i jak wpływają na Twoje zachowanie. Taka samoświadomość pozwala na większą kontrolę nad emocjami i myślami, a to z kolei ułatwia podejmowanie bardziej świadomych decyzji.

Obserwowanie siebie nie oznacza oceniania, ale raczej akceptowanie tego, co czujesz i myślisz w danym momencie, co pozwala lepiej zrozumieć swoje potrzeby oraz motywacje. Dzięki temu możesz nauczyć się zarządzać swoimi emocjami, reagować w sposób bardziej konstruktywny i wyciszać umysł w momentach stresu. Zapraszam do przeczytania artykułów na moim blogu, gdzie znajdziesz więcej o technikach i narzędziach, które pomogą Ci w lepszej obserwacji własnych myśli i emocji, a także w pracy nad ich świadomym kształtowaniem.

SPIRALA MYŚLI I EMOCJI – JESTEŚ PROWADZONĄ CZY PROWADZĄCĄ?

BĄDŹ UWAŻNY A OSIĄGNIESZ ŚWIĘTY SPOKÓJ

10 PYTAŃ, KTÓRE MOGĄ POMÓC CODZIENNIE PRZYGLĄDAĆ SIĘ SOBIE I ŚLEDZIĆ SWOJE MYŚLI ORAZ POSTĘPY:

1. Jak się dzisiaj czuję i dlaczego?
2. Co zrobiłam dziś, by poczuć się pewniej w swojej skórze?
3. Jakie przekonania o sobie dziś zauważyłam? Są one wspierające czy ograniczające?
4. Co mogę zrobić, by bardziej docenić siebie i swoje osiągnięcia?
5. Jakie emocje dominowały w ciągu dnia i co je wywołało?
6. Jakie małe kroki wykonałam dziś, by przybliżyć się do mojego celu?
7. Czy dziś poczułam się dumna z siebie? Za co?
8. Jakie myśli o sobie są dziś najbardziej dominujące? Skąd się wzięły?
9. Co mogę zrobić, by lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami?
10. Jakie pozytywne zmiany dostrzegam w sobie od początku tego wydarzenia?

Czy skorzystasz z tego ćwiczenia?

JAK DZIŚ SIĘ CZUJESZ? NAZWIJ SWOJE EMOCJE

W psychologii nazywanie swoich emocji to istotny krok w procesie samoregulacji emocjonalnej. Nazwanie emocji pozwala na ich zrozumienie i lepszą kontrolę. Kiedy świadomie identyfikujemy, co czujemy, zyskujemy możliwość lepszego radzenia sobie z tymi emocjami. Na przykład, zamiast ogólnego poczucia „złego samopoczucia”, możemy określić, że czujemy złość, smutek, lęk czy frustrację. To prosty sposób na uzyskanie większej kontroli nad emocjami i reakcji na nie.

Z psychologicznego punktu widzenia, kiedy nazywamy swoje emocje, aktywujemy wyższe ośrodki w mózgu odpowiedzialne za myślenie i rozumienie (np. korę przedczołową), co pozwala zmniejszyć intensywność reakcji emocjonalnych. Mózg zaczyna postrzegać emocje bardziej obiektywnie, a nie jako impulsy, które kierują naszym zachowaniem. Dzięki temu możemy reagować bardziej świadomie, a nie impulsywnie.

Neurobiologia również podkreśla, jak ważne jest nazywanie emocji. Kiedy identyfikujemy i nazywamy to, co czujemy, zmniejsza się aktywność ciała migdałkowatego, które jest odpowiedzialne za automatyczne, silne reakcje emocjonalne. Przez to, że świadomie nazywamy emocje, aktywujemy w mózgu procesy, które pomagają „przepracować” emocje, a nie pozwalają, by przejęły one kontrolę nad naszymi reakcjami.

Nazywanie emocji pozwala także lepiej rozpoznać swoje potrzeby i zrozumieć, jakie sytuacje czy osoby wywołują konkretne uczucia. To pierwszy krok w kierunku większej samoświadomości i lepszego zarządzania sobą.

Zachęcam Cię do przemyślenia, co czujesz dzisiaj, i nadania tym emocjom nazw. W ten sposób nie tylko zyskasz większą kontrolę nad swoim samopoczuciem, ale też lepiej zrozumiesz siebie. Więcej o tym, jak rozumieć emocje i jak sobie z nimi radzić, znajdziesz w artykułach na moim blogu, gdzie dzielę się skutecznymi technikami i ćwiczeniami na ten temat.

[ŚWIAT PĘKŁ NA PÓŁ. KRYZYS EMOCJONALNY: JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY, PRZYCZYNY I FAZY](#)

[TŁUMIĆ EMOCJE, CZY WYRAŻAĆ, CO JEST KORZYSTNE DLA CIEBIE?](#)

AKCEPTACJA EMOCJI

Każda emocja, którą czujesz, ma swoje miejsce w Twoim życiu – nawet te trudne, które wolelibyśmy czasem odrzucić. To właśnie one opowiadają historię Twoich doświadczeń i potrzeb. Kluczem jest akceptacja. Gdy pozwolisz sobie na odczuwanie emocji bez oceniania ich jako "dobrych" czy "złych", zyskasz wewnętrzną harmonię.

Pamiętaj, emocje są jak drogowskazy – wskazują, co jest dla Ciebie ważne. Daj im przestrzeń, przyjrzyj się im z ciekawością, a odkryjesz, że każda z nich niesie wartość.

Aby nauczyć się akceptować swoje emocje i dać im przestrzeń, spróbuj tych prostych kroków:

Zatrzymaj się i nazwij emocję – Kiedy czujesz coś intensywnego, zamiast odpychać tę emocję, zapytaj siebie: „Co teraz czuję?”. Daj jej nazwę – smutek, radość, złość, strach.

Zaakceptuj jej obecność – Powiedz sobie: „To, co czuję, jest w porządku. Mam prawo do tych emocji”. Akceptacja nie oznacza, że musisz je lubić, ale pozwala Ci ich nie tłumić.

Znajdź źródło – Zastanów się, co mogło wywołać tę emocję. Może to jakaś sytuacja, myśl, wspomnienie? Zrozumienie jej źródła pozwala na lepsze zarządzanie sobą.

Zadaj sobie pytanie: czego ta emocja ode mnie chce? – Emocje często sygnalizują nasze potrzeby. Złość może oznaczać naruszone granice, smutek – potrzebę odpoczynku, a radość – zgodność z sobą.

Przekształć ją w działanie – Jeśli emocja wymaga uwagi, podejmij drobne kroki. Może to być rozmowa z bliską osobą, spacer czy zanotowanie swoich myśli w dzienniku.

Przekształcenie emocji w działanie może być nieoczywiste. Oto kilka przykładów, które pomogą Ci lepiej radzić sobie z różnymi emocjami:

Złość: Spróbuj wyrazić swoje uczucia w konstruktywny sposób. Możesz napisać w dzienniku, co Cię zdenerwowało, wyjść na szybki spacer albo w bezpieczny sposób uwolnić napięcie – np. poprzez ćwiczenia fizyczne. Jeśli masz taką możliwość, porozmawiaj z osobą, która wywołała tę emocję, ale zczekaj, aż opadną pierwsze fale złości.

Smutek: Pozwól sobie na chwilę wytchnienia. Posłuchaj ulubionej muzyki, obejrzyj coś, co poprawia Ci nastrój lub skontaktuj się z bliską osobą. Czasem wystarczy zwykłe „Jest mi ciężko” powiedziane komuś, kto Cię rozumie.

Lęk lub niepokój: Skup się na oddechu – weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Sprawdź, czy możesz zrobić coś, co Cię uspokaja, jak czytanie książki, słuchanie podcastu czy ćwiczenia uważności. Możesz też zapisać na kartce, czego się boisz, a potem poszukać rozwiązań dla każdej sytuacji.

Radość: Podziel się nią! Napisz do przyjaciółki, opowiedz komuś, co Cię cieszy lub znajdź chwilę na celebrowanie tego momentu – np. poprzez spacer w pięknym miejscu czy zapisanie wdzięczności w dzienniku.

Zaskoczenie: Zamiast ignorować tę emocję, zastanów się, co tak naprawdę Cię zaskoczyło. Czasem to sygnał, że coś ważnego dzieje się w Twoim życiu. Zapytaj siebie: „Jak mogę na to odpowiedzieć z otwartością?”.

Każda emocja może prowadzić do działania, które wspiera Twój rozwój. Ważne, by próbować i obserwować, co działa dla Ciebie najlepiej.

Nie oczekuj, że nauczysz się tego od razu – to proces. Najważniejsze to być wyrozumiałą dla siebie i dawać sobie czas. Każda emocja ma swoje miejsce, a Ty masz moc, by zrozumieć, co chce Ci przekazać.

EMOCJE A KREACJA NAWYKÓW

JAKIE MYŚLI NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄ SIĘ W TWOJEJ GŁOWIE?

Każdego dnia wybieram pozytywne myśli, które otwierają przede mną drzwi do nowych możliwości. Moje myśli kształtują moje życie, a ja decyduję, że będą pełne nadziei, wdzięczności i siły.

Zastanów się, jakie myśli towarzyszą Ci tuż po przebudzeniu. Czy są to myśli pełne spokoju i wdzięczności, czy może raczej obawy, lęki, stres związany z nadchodzącym dniem? Jeśli masz taką możliwość, spróbuj je zapisać lub zapamiętać. Zrób chwilę przerwy i zastanów się, dlaczego właśnie te myśli się pojawiają.

Może są wynikiem Twoich wcześniejszych doświadczeń, lęków lub oczekiwań? Może to, co myślisz o sobie, o przyszłości, o tym, co Cię czeka, wpływa na Twoje pierwsze nastawienie do dnia? Czasami nie jesteśmy w stanie wyeliminować tych myśli od razu, bo stanowią one część naszej wewnętrznej rzeczywistości, wynikają z przeszłych doświadczeń czy nawet naszych przyzwyczajzeń. Ważne, by dostrzec ich obecność, zrozumieć ich przyczyny i powoli zaczynać zmieniać sposób, w jaki patrzymy na siebie i na świat.

Pamiętaj, że myśli, choć mogą być trudne, nie muszą definiować tego, kim jesteś i co przeżyjesz w danym dniu. Masz moc, by kształtować swój dzień, zaczynając od świadomego wyboru, jak na nie zareagujesz.

ZAMIANA MYŚLI I PRAKTYKA AFIRMACJI

Jak zmieniać myśli na swój temat?

Zmiana myśli na swój temat to proces, który wymaga nie tylko uważności, ale i regularnego działania. Pamiętaj, że myśli nie zmieniają się same – to Ty musisz podjąć decyzję, aby zacząć je kształtować w sposób, który wspiera Twoją pewność siebie.

Działania, które możesz wykonywać każdego dnia:

1. Codzienna obserwacja myśli

Przez kilka minut każdego dnia zastanów się, jakie myśli na swój temat dominowały. Czy były one wspierające, czy krytyczne? Zapisuj je w notesie, aby lepiej je zrozumieć.

2. Praktyka przekształcania myśli

Każdego dnia wybierz jedną negatywną myśl i zamień ją na wspierającą. Zapisz obie wersje w notesie, a nową myśl powtarzaj w ciągu dnia.

Sklep na
wiolettaklinicka.com

ODKRYJ MOJE KSIĄŻKI

O MIŁOŚCI



WIOLETTA KLINICKA

3. Działania wzmacniające nowe przekonania

Sama zmiana myśli to za mało – zacznij działać tak, jakbyś już wierzyła w swoje nowe przekonanie. Na przykład: jeśli przekształcisz myśl „Nie jestem wystarczająco dobra” w „Mam prawo uczyć się i próbować”, zrób coś, co odkładałaś z obawy przed porażką.

4. Wdzięczność za siebie

Każdego wieczoru zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna sama sobie – mogą to być nawet drobne rzeczy, takie jak uśmiech, który dałaś komuś w trudnej chwili, czy cierpliwość, jaką okazałaś.

5. Otaczanie się wspierającymi osobami

Zwróć uwagę, z kim się spotykasz i jakie komunikaty od nich otrzymujesz. Szukaj ludzi, którzy w Ciebie wierzą, wspierają i motywują do działania.

6. Afirmacje na dobry początek dnia

Każdego ranka powtarzaj sobie na głos lub w myślach wspierające zdanie, takie jak: „Jestem wartościowa i zasługuję na wszystko, co najlepsze”.

5. Uważność w chwili krytyki

Gdy złapiesz się na krytycznej myśli o sobie, zatrzymaj się. Zrób głęboki wdech, zapytaj: „Czy ta myśl na pewno jest prawdziwa? Jak mogę spojrzeć na to inaczej?”

6. Ćwiczenia wzmacniające pewność siebie

Regularnie rób rzeczy, które pokazują Ci Twoje możliwości – czy to nauczanie się nowej umiejętności, rozmowa z kimś, kto Cię inspiruje, czy spędzanie czasu na pasji, którą kochasz.

Dlaczego to ważne?

Twoje myśli kształtują Twoje emocje, a emocje wpływają na Twoje działania. Jeśli zaczniesz codziennie pracować nad myślami, zauważysz, że Twój sposób patrzenia na siebie i świat zacznie się zmieniać. Z czasem poczujesz większą pewność siebie i gotowość do działania. Zmiana myśli to proces – nie musisz robić wszystkiego na raz. Wystarczy, że każdego dnia wykonasz jeden mały krok. Każda pozytywna myśl, każde działanie zbliża Cię do celu. Jesteś na dobrej drodze!

Na moim blogu znajdziesz wpisy o dwóch wyjątkowych podejściach – treningach ACT i BCT, które są idealnym wsparciem w procesie transformacji opinii, jaką masz o samej sobie.

SKĄD WZIĘŁY SIĘ TWOJE PRZEKONANIA NA WŁASNY TEMAT

Twoje przekonania na temat siebie są wynikiem wielu różnych doświadczeń, które przeżyłaś, wpływów zewnętrznych oraz interpretacji wydarzeń, z którymi miałaś do czynienia. Od dzieciństwa, przez relacje z rodziną, przyjaciółmi, nauczycielami i współpracownikami, po to, jak reagowałaś na wyzwania życiowe – to wszystko kształtowało Twoje poczucie własnej wartości i sposób, w jaki siebie postrzegasz.

Przekonania o sobie często bazują na tym, co usłyszałaś o sobie od innych – czy to było wspierające, czy krytyczne. Z biegiem czasu te słowa stają się wewnętrznym głosem, który towarzyszy Ci na co dzień. Jeżeli ktoś powtarzał, że jesteś "za mało dobra", "nie wystarczająco mądra" czy "nie zasługujesz na sukces", te słowa mogą utrwalić się w Twoim umyśle i stać się częścią Twojej tożsamości.

Innym ważnym czynnikiem, który wpływa na Twoje przekonania, są Twoje własne doświadczenia i to, jak je interpretujesz. Jeżeli spotkałaś się z porażką i potraktowałaś ją jako dowód na to, że coś w Tobie jest nie tak, może to wzmocnić negatywne przekonania o sobie. Z kolei sukcesy, które interpretujesz jako wynik swojego wysiłku, mogą budować Twoje poczucie wartości.

Niezwykle istotne jest, aby zdać sobie sprawę, skąd pochodzą Twoje przekonania i jakie mają one wpływ na Twoje życie. Dzięki tej świadomości możesz zacząć zmieniać sposób, w jaki postrzegasz siebie, wybierając te przekonania, które wzmacniają Twoją pewność siebie i wspierają Cię w dążeniu do celów.

Pamiętaj, że to Ty masz moc, by przekształcić te przekonania. To Ty decydujesz, czy pozwolisz, by przeszłość nadal kształtowała Twoje dzisiejsze postrzeganie siebie, czy podejmiesz decyzję o zmianie.

Każdy dzień to nowa szansa, by zacząć tworzyć
bardziej wspierającą wersję siebie.

ZADANIE

Aby sprawdzić, skąd wzięły się Twoje przekonania na własny temat, warto przejść przez kilka kroków, które pozwolą Ci zrozumieć ich źródło i wpływ na Twoje życie. Oto proces, który może Ci pomóc w tym odkryciu. Nie obiecuję, że będzie łatwo, ale proszę wykonaj go krok po kroku.

1. Zidentyfikowanie swoich przekonań

Zacznij od rozpoznania, jakie przekonania o sobie posiadasz. Zapisz je, aby mieć je przed oczami. Może to być coś w stylu:

- „Nie jestem wystarczająco dobra.”
- „Nie zasługuję na sukces.”
- „Nie potrafię być kochana.” Pamiętaj, że przekonania są to myśli, które powtarzamy sobie regularnie, traktując je jako prawdę.

2. Analiza przeszłości

Następnie zastanów się, kiedy zaczęły się pojawiać te przekonania. Zadaj sobie pytania:

- Kiedy po raz pierwszy poczułaś, że nie jesteś wystarczająco dobra? Jakie wydarzenie to wywołało?
- Czy Twoje przekonania są związane z jakąś ważną postacią z przeszłości (np. rodzicami, nauczycielami, partnerami)?
- Jakie wydarzenia w Twoim życiu mogły wzmocnić te przekonania? Może to były krytyka, porażki, zawody miłosne lub wyśmiewanie?

3. Zrozumienie wpływu innych osób

Przekonania na temat siebie mogą pochodzić od osób, które miały wpływ na Twoje życie. Mogły to być osoby bliskie, takie jak:

- Rodzice: Często przekonania o sobie przejmujemy z domu, np. słysząc ciągłe krytyki lub oczekiwania rodziców, co może prowadzić do przekonania, że nigdy nie jesteśmy wystarczająco dobre.
- Nauczyciele: Krytyczne uwagi w dzieciństwie lub szkole mogą wpłynąć na poczucie własnej wartości.
- Rówieśnicy: Negatywne doświadczenia z kolegami i koleżankami, np. wyśmiewanie, mogą wpoić przekonanie, że nie zasługujemy na szacunek czy akceptację.

Często przez powtarzające się doświadczenia zaczynamy przyjmować te opinie jako prawdę o sobie.

4. Refleksja nad doświadczeniami życiowymi

- Zastanów się, w jakich sytuacjach poczułaś się odrzucona, niedoceniona, niewystarczająca. Jakie okoliczności mogły wpłynąć na Twoje postrzeganie siebie? Czasami trudne doświadczenia, takie jak rozstania, porażki zawodowe, czy wyzwania w relacjach międzyludzkich, mogą być źródłem negatywnych przekonań o sobie.

5. Sprawdzanie wpływu mediów i kultury

Przekonania mogą pochodzić również z ogólnych oczekiwań społecznych lub kulturowych. Może to być:

- Media, które promują określony wygląd ciała, sukces zawodowy, czy idealne życie. Często porównujemy siebie do takich obrazów, co prowadzi do przekonań o własnej niewystarczalności.
- Społeczeństwo, które promuje określone role kobiet czy mężczyzn, co może wpływać na to, jak postrzegamy siebie.

6. Rozpoznanie wpływu wewnętrznego krytyka

Każdy z nas ma wewnętrznego krytyka, który może być wynikiem wielu lat wpływów z zewnątrz. Ten głos w Twojej głowie może przypominać Ci o dawnych przekonaniach, często bazujących na przeszłych doświadczeniach i naukach. Dobrze jest przyjrzeć się temu głosowi i zapytać, czy ma on podstawy w rzeczywistości. W lutym będzie dostępny [bezpłatny ebook](#) do pobrania z tego zakresu. Zapisz się na [newsletter](#), aby skorzystać z oferty limitowanej czasowo i być na bieżąco z nowościami.

7. Analiza powiązanych emocji

Zastanów się, jakie emocje towarzyszą tym przekonaniom. Czy są to poczucie wstydu, smutku, frustracji? Te emocje mogą być wskazówką, skąd wzięły się Twoje przekonania. Może np. poczucie odrzucenia w dzieciństwie wpłynęło na Twoje poczucie bycia niewystarczającą.

8. Podważanie przekonań

Po zidentyfikowaniu, skąd wzięły się Twoje przekonania, możesz zacząć je kwestionować. Zadaj sobie pytanie:

- Czy to przekonanie jest naprawdę prawdziwe?
- Czy w moim życiu są dowody, które pokazują coś innego?
- Jakie alternatywne myśli mogłyby być bardziej wspierające i konstruktywne?

Podsumowanie:

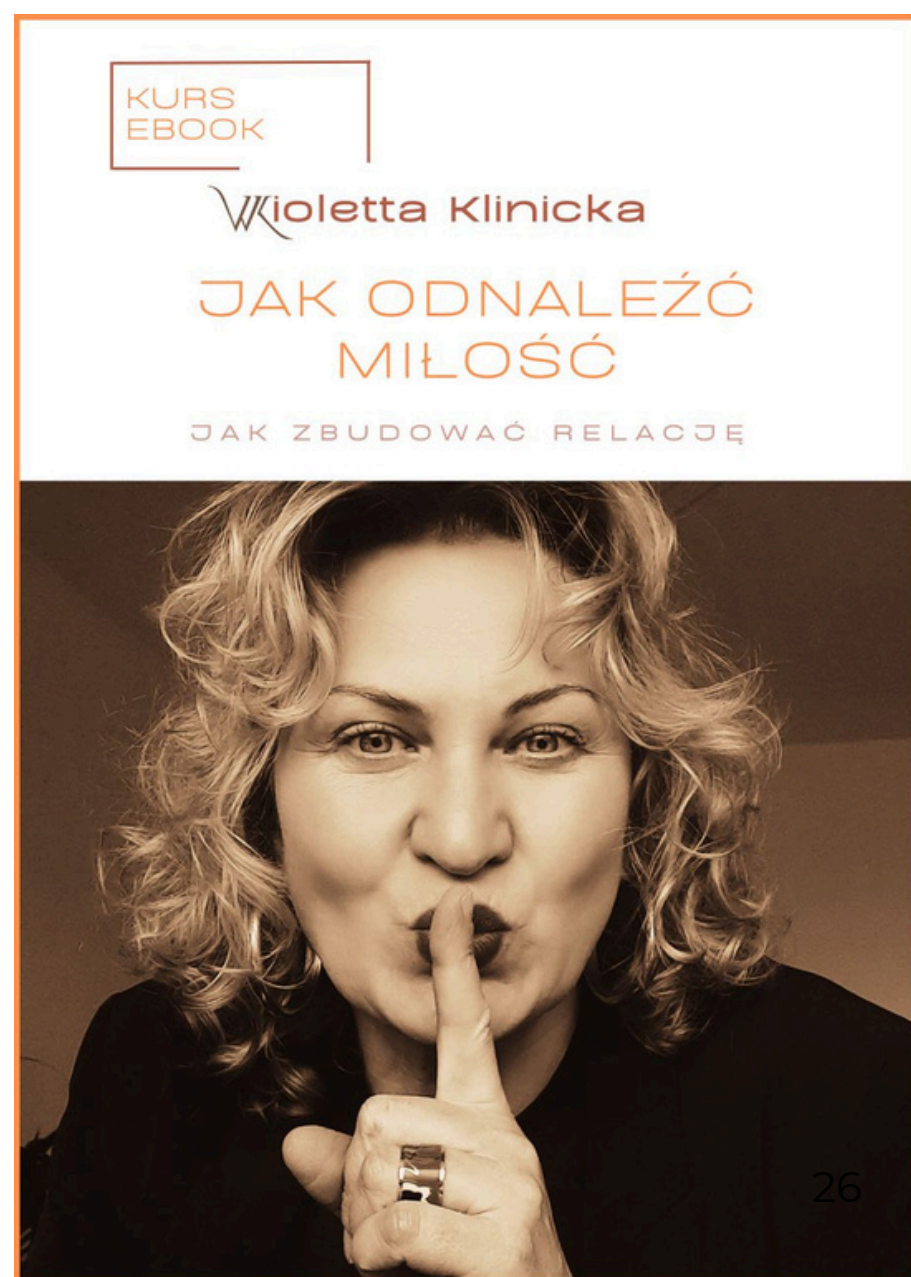
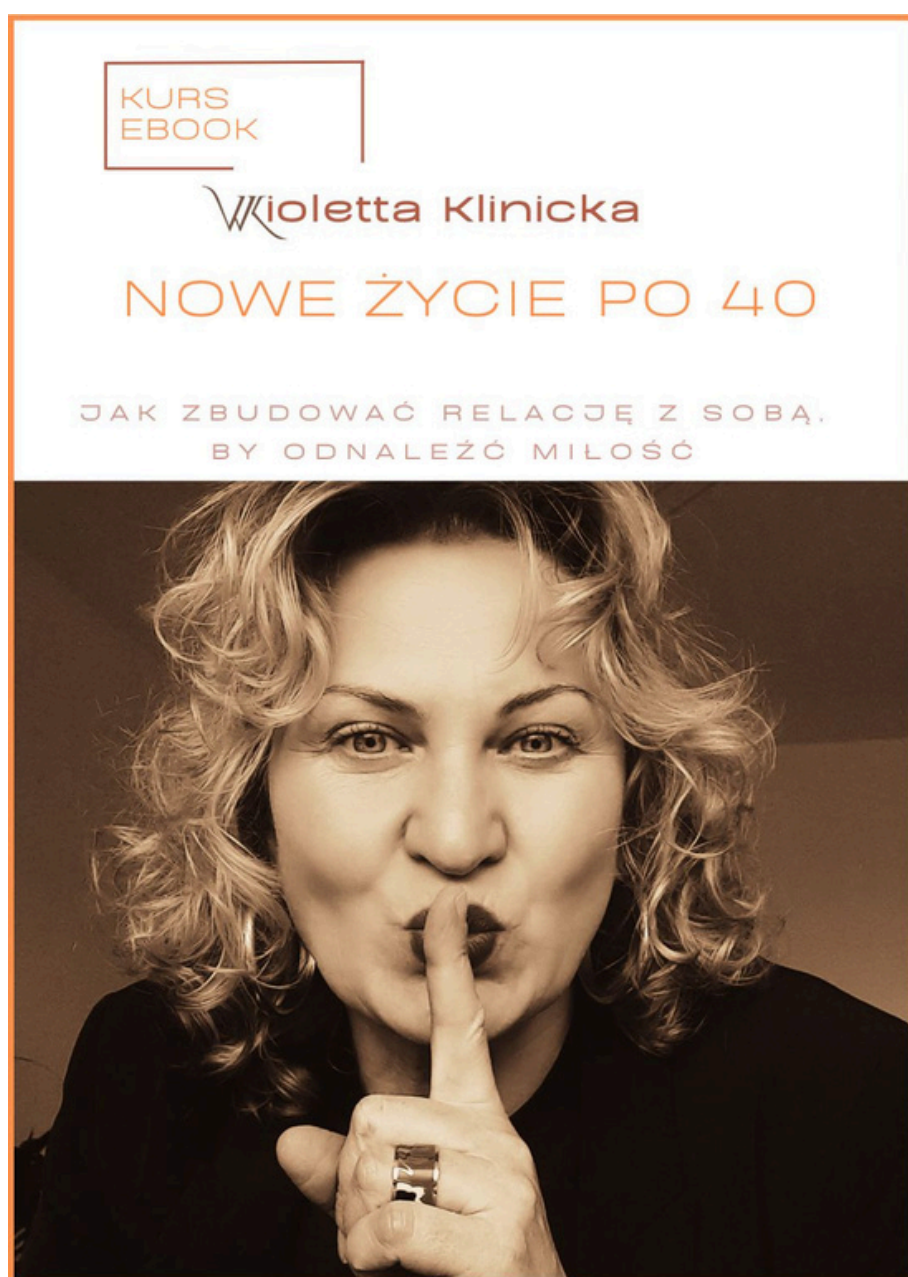
Zrozumienie, skąd wzięły się Twoje przekonania na temat siebie, to pierwszy krok w ich zmianie. Daje to przestrzeń do refleksji i pozwala na aktywne kwestionowanie myśli, które nie służą Twojemu rozwojowi. Z czasem możesz zacząć zastępować te przekonania bardziej wspierającymi i pozytywnymi, które pozwolą Ci wzmocnić poczucie własnej wartości i pewności siebie.

POZNAJ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ KOBIECĘ

Akceptuję siebie taką, jaka jestem, z całą moją historią i doświadczeniami. Przyjmuję wszystko, co mnie kształtowało i daję sobie przestrzeń na rozwój. Mam siłę, by zmieniać to, co chcę i odwagę, by stawić czoła wyzwaniom. Z każdym dniem staję się lepszą wersją siebie.

Przez ostatnie dni przyglądałaś się sobie, swoim emocjom, myślom i przekonaniom. Jak czuje się teraz Twoja wewnętrzna kobieta? Czy jest taka sama, jak na zewnątrz, czy może ukrywasz swoje prawdziwe „ja” pod powłoką oczekiwań i narzuconych standardów? Jaką kobietą chcesz być? To Twoja misja na dziś – odpowiedz sobie na te pytania. Zastanów się, czy to, jak siebie postrzegasz, jest zgodne z tym, co naprawdę czujesz i kim naprawdę chcesz być.

Pamiętaj, że to nie tylko podróż w głąb siebie, ale też moment, w którym masz pełną moc, by wybrać, jaką kobietą chcesz się stać. Bądź odważna i prawdziwa wobec siebie.



JAK ROZPRAWIĆ SIĘ Z NARZUCONYMI PRZEKONANIAMI

Mam nadzieję, że przez ostatnie dni udało Ci się odkurzyć swoje prawdziwe „ja”. Jeśli Twoje autentyczne ja było skryte pod warstwą obcych przekonań, teraz jest idealny moment, by się z nimi rozprawić. Wyobraź sobie, że te przekonania to stare ubrania, które już nie pasują do Twojego nowego stylu życia. Zbyt ciasne, zużyte, czasem zniszczone – po prostu nie pasują do Ciebie. To pora, aby je zdjąć i zamienić na coś, co lepiej odzwierciedla Twoje prawdziwe ja.

Teraz wykonaj ćwiczenie:

weź kartkę papieru i zapisz przekonania, które przez lata przyjęłaś za swoje, ale wiesz, że wcale nie musisz ich już nosić. Przyjrzyj się im dokładnie i zastanów się, skąd się wzięły. Pamiętaj, że to nie są Twoje myśli, tylko przekonania, które były Ci narzucone – przez innych, przez społeczeństwo, przez minione doświadczenia. Teraz czas, aby je odrzucić.

Na drugiej stronie kartki zapisz, jakie chcesz mieć nowe przekonania. Jakie wartości są dla Ciebie naprawdę ważne? Jakie myśli i słowa mogą Cię wspierać, zamiast ograniczać? Zrób to świadomie i z odwagą, bo to właśnie w tym momencie zaczynasz tworzyć nową wersję siebie. A każdy nowy krok w kierunku Twojej prawdziwej, autentycznej kobiecości to krok ku większej pewności siebie.

Teraz stań przed lustrem i powiedz:

**„To jestem ja, prawdziwa ja. Wolna od tego, co mnie ograniczało.
Dziś wybieram być sobą”.**

Ćwiczenie na zmianę przekonań z terapii ACT (Acceptance and Commitment Therapy) i BCT (Behavioral Cognitive Therapy) –



Pobierz bezpłatnie

Czas limitowany

ZMIENIANIE PRZEKONAŃ PRZEZ UWAŻNOŚĆ I DYSTANSOWANIE SIĘ OD MYŚLI

Cel ćwiczenia

Celem tego ćwiczenia jest nauczenie Cię, jak zmieniać niekorzystne przekonania na swój temat poprzez dystansowanie się od myśli i obserwowanie ich w sposób bardziej obiektywny. Dzięki temu będziesz mogła spojrzeć na swoje przekonania z innej perspektywy i zacząć je kwestionować.

Krok po kroku:

1. Zidentyfikuj przekonanie, które chcesz zmienić

Zastanów się nad jednym przekonaniem, które negatywnie wpływa na Twoje życie, np. „Nie jestem wystarczająco dobra” lub „Zawsze zawiodę”. Zapisz je w swoim notesie, aby mieć je przed oczami.

2. Obserwuj myśli związane z tym przekonaniem

Zwróć uwagę na sytuacje, w których pojawiają się te myśli. Jakie emocje wywołują te przekonania? Jakie reakcje lub działania towarzyszą takim myślom?

3. Stwórz dystans do swoich myśli

Zamiast utożsamiać się z myślą i traktować ją jako fakt, spróbuj nazwać ją jako „myśl o [tym przekonaniu]”. Przykład: „Pojawiła się myśl, że nie jestem wystarczająco dobra”. Zauważ, że to tylko myśl, a nie prawda absolutna.

4. Kwestionuj swoje przekonanie

Zadaj sobie pytanie: „Czy naprawdę muszę wierzyć w to przekonanie? Czy mam dowody na to, że to prawda? Czy są sytuacje, w których to przekonanie jest nieprawdziwe?”

Postaraj się spojrzeć na przekonanie z innych perspektyw. Na przykład, jeśli myślisz, że nie jesteś wystarczająco dobra, przypomnij sobie sytuacje, w których poradziłaś sobie dobrze, które zaprzeczają temu przekonaniu.

5. Znajdź alternatywne, bardziej wspierające myśli

Spróbuj zastąpić negatywne przekonanie czymś bardziej konstruktywnym. Zamiast myśleć „Jestem beznadziejna”, spróbuj powiedzieć sobie „Czasami popełniam błędy, ale to nie oznacza, że jestem beznadziejna. Uczę się na nich i rosnę”.

6. Zastosowanie nowego przekonania w działaniu

Zastanów się, jakie konkretne działania mogą Ci pomóc w codziennym życiu, aby wzmocnić to nowe przekonanie. Jakie kroki możesz podjąć, aby udowodnić sobie, że nowe przekonanie jest prawdziwe?

7. Uwaga na emocje

Uważnie obserwuj, jak zmiana przekonań wpływa na Twoje emocje. Czy czujesz się bardziej pewna siebie? Jakie różnice dostrzegasz w swoim zachowaniu?

Zakończenie

Pamiętaj, że zmiana przekonań to proces, który wymaga czasu i praktyki. Często, aby trwale zmienić przekonania, musisz wielokrotnie powtarzać to ćwiczenie, aż stanie się to dla Ciebie naturalne. Im częściej będziesz stosować dystansowanie się od myśli, tym łatwiej będzie Ci identyfikować te, które Ci nie służą, i zastępować je bardziej wspierającymi.

Korzyści:

- Większa pewność siebie, bo uczysz się traktować swoje myśli i przekonania jako coś zmiennego, a nie niezmiennego.
- Lepsze radzenie sobie z trudnymi emocjami, dzięki umiejętności dystansowania się od myśli.
- Większa przestrzeń na rozwój i zmiany w Twoim życiu, ponieważ nie jesteś już tak związana z ograniczającymi przekonaniem.

To ćwiczenie pomoże Ci wyjść poza automatyczne reakcje i pozwoli na bardziej świadome podejmowanie działań w zgodzie z nowymi, bardziej wspierającymi przekonaniem.



ZAWIERANIE TRANSAKCJI Z SAMĄ SOBĄ

to proces, który polega na świadomym ustalaniu celów i podejmowaniu decyzji, których realizacja wpływa na nasze życie w sposób pozytywny. To zobowiązanie, które składamy wobec siebie, aby działać zgodnie z własnymi wartościami i potrzebami, budując przy tym poczucie odpowiedzialności i wewnętrznej siły. **Tego typu transakcje pomagają w budowaniu pewności siebie**, ponieważ uczymy się dotrzymywać obietnic i realizować zadania, nawet jeśli nie są one łatwe.

Przykład: Podejmujesz decyzję, że dziś zrobisz 5000 kroków. To prosta, ale konkretna transakcja z samą sobą, której realizacja przynosi wymierne korzyści.

Korzyści z zawarcia transakcji z samą sobą:

Poczucie spełnienia: Kiedy podejmujesz decyzję, że wykonasz określony cel, a następnie go realizujesz, czujesz się dumna ze swojego działania. To buduje Twoje poczucie skuteczności i satysfakcji.

Wzrost pewności siebie: Każda zrealizowana transakcja to dowód na to, że jesteś w stanie dotrzymywać swoich obietnic. Z biegiem czasu te sukcesy składają się na większą pewność siebie i wewnętrzną siłę.

Zwiększenie motywacji: Realizowanie postanowień pozytywnie wpływa na motywację do podejmowania kolejnych wyzwań. Zauważasz, jak małe kroki prowadzą do dużych zmian.

Budowanie dyscypliny: Każda decyzja, którą podejmujesz, to także szansa na rozwijanie swojej wewnętrznej dyscypliny. Wiesz, że możesz liczyć na siebie, co daje Ci stabilność emocjonalną.

Poprawa zdrowia fizycznego: Zrobienie 5000 kroków to inwestycja w Twoje zdrowie. Regularna aktywność fizyczna wpływa na kondycję organizmu, poprawia samopoczucie i wspiera utrzymanie równowagi emocjonalnej.

Dlaczego to ważne?

Zawieranie transakcji z samą sobą pomaga w kształtowaniu wewnętrznej siły. To moment, w którym robisz coś tylko dla siebie, świadomie podejmując decyzję, która ma znaczenie. Każdy mały sukces staje się krokiem ku silniejszej wersji siebie. Dziś możesz postawić sobie cel, na przykład wykonać 5000 kroków, a po jego osiągnięciu poczujesz się lepiej fizycznie i emocjonalnie.

Nie zapomnij zapisać swojego celu, monitorować postępów i świętować każdy krok! Działania te są doskonałym sposobem na budowanie poczucia sprawczości i pewności siebie.

Jaki cel wybierzesz?

Zastanów się i przejdź do działania.

PODEJMOWANIE DECYZJI W ZGODZIE ZE SOBĄ

Podejmowanie decyzji w zgodzie ze sobą to proces, który polega na słuchaniu własnych potrzeb, wartości i pragnień, a także na podejmowaniu działań, które są zgodne z tym, kim naprawdę jesteśmy. Kiedy podejmujemy decyzje w zgodzie z sobą, czujemy się autentyczni i pewni siebie, ponieważ nasze działania są zgodne z naszymi wewnętrznymi przekonaniem, a nie z oczekiwaniami innych czy społecznymi normami.

Zapraszam Cię na bloga, aby zagłębić się w temat podejmowania decyzji w kontekście budowania pewności siebie.

PODEJMOWANIE DECYZJI W ZGODZIE ZE SOBĄ

LENIWE DECYZJE CZY SZYBKI START – CZY MASZ TYLKO 72 GODZINY NA DZIAŁANIE PO DECYZJI?



CZY ZNAJDUJESZ CZAS TYLKO DLA SIEBIE?

Znajdowanie czasu tylko dla siebie to nie luksus, lecz potrzeba, która wspiera Twoją pewność siebie. W samotnych chwilach odzyskujesz wewnętrzny balans, wsłuchujesz się w swoje myśli i odkrywasz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne. Dajesz sobie prawo do bycia sobą – bez presji i oczekiwań innych.

Czy w natłoku codziennych zadań pamiętasz, aby zatrzymać się na moment i poświęcić czas tylko sobie? Jakie emocje to w Tobie budzi?

Afirmacja dla Ciebie

*„Zasluguję na czas tylko dla siebie – to moja przestrzeń,
w której wzrastam i odnajduję swoją siłę.”*

ZAPLANUJ COŚ, CO SPRAWI CI PRZYJEMNOŚĆ I ZRÓB TO DZIŚ

Wiem, że zaplanować chwilę dla siebie to jeszcze nie sztuka – prawdziwe wyzwanie to znaleźć czas na realizację w natłoku codziennych obowiązków. Dlatego dziś skupimy się na tym, co naprawdę motywuje do działania i nauczymy się, jak zaplanowaną chwilę zamienić w rzeczywistość.

Jak znaleźć chwilę dla siebie?

Znajdź lukę w swoim dniu.

Przyjrzyj się planowi na dziś i poszukaj choćby 15 minut, które możesz zarezerwować wyłącznie dla siebie. To może być przerwa na kawę, chwila relaksu w trakcie lunchu lub wieczorny spacer.

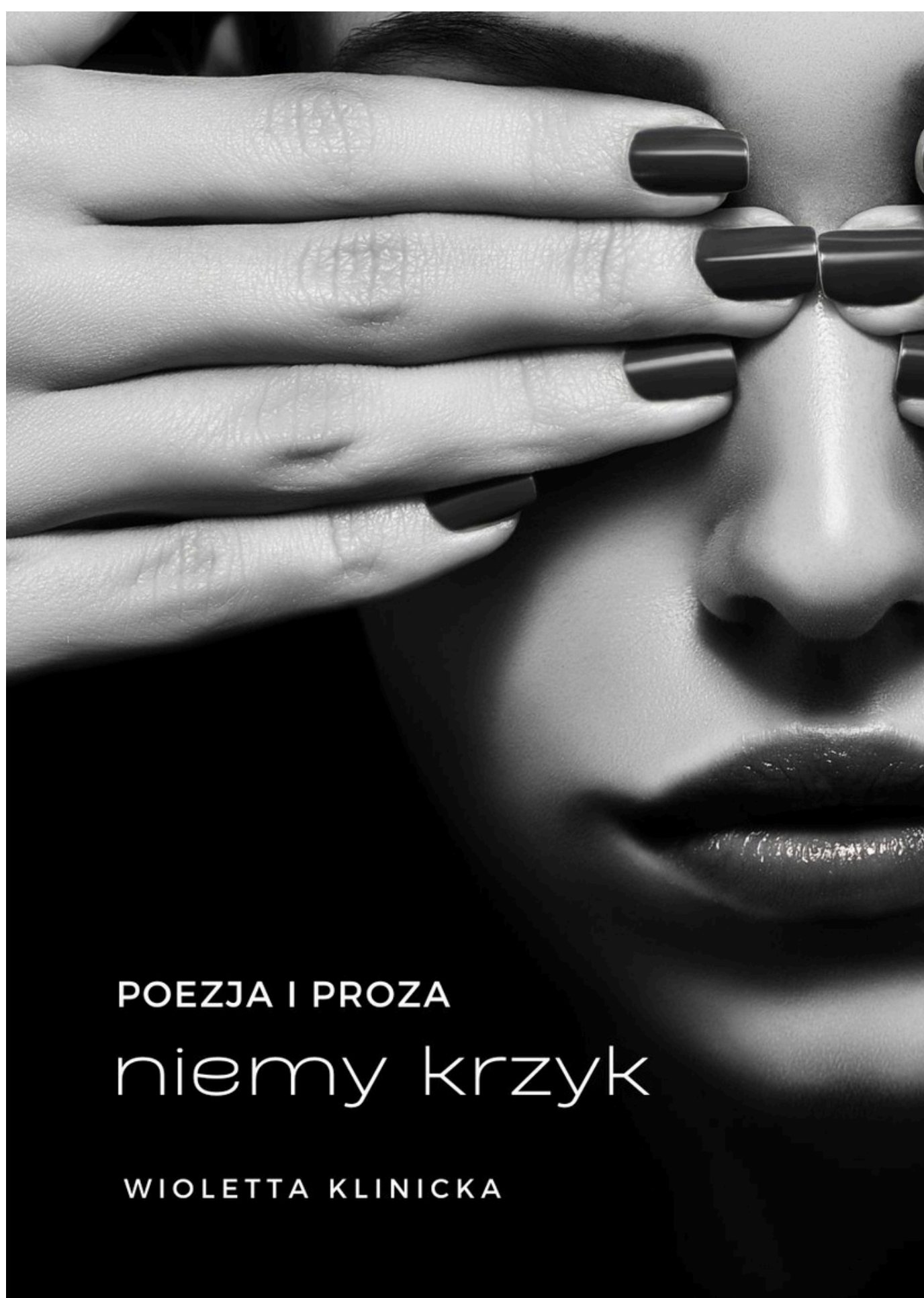
Ustal priorytety.

Zamiast odsuwać swoje potrzeby na później, potraktuj je jako ważny element Twojej codzienności – na równi z innymi zadaniami.

Przecież jeśli zadbasz o siebie, zyskasz więcej energii i lepiej poradzisz sobie z resztą dnia.

Zaplanuj konkretną aktywność.

Nie wystarczy powiedzieć: „Znajdę chwilę dla siebie.” Zdecyduj, co dokładnie chcesz zrobić, np. obejrzeć ulubiony serial, wypić kawę w ciszy lub posłuchać muzyki.



POEZJA I PROZA

niemy krzyk

WIOLETTA KLINICKA

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO DZIAŁANIA

Dlaczego i po co – to dwa pytania, które już znasz, mają w sobie ogromną moc!

Zadając sobie pytanie „dlaczego?”, masz szansę odkryć głęboki sens swoich działań. To jak zapalenie wewnętrznej lampki – widzisz jaśniej, rozumiesz, co Cię napędza i zyskujesz wewnętrzną siłę. „Po co?” Z kolei daje Ci precyzyjny cel, ukierunkowuje Twoje wysiłki i pozwala nie zbłądzić w drodze do realizacji marzeń.

Ale to nie wszystko! Oprócz tych dwóch kluczowych pytań, które naprawdę wspierają Twoje działania, możesz też sięgnąć po inne techniki, które rozpalą Twoją motywację:

Efekt Domino – Małe sukcesy prowadzą do wielkich zmian. Zaczynij od czegoś prostego, co uda Ci się osiągnąć w ciągu kilku minut – zbudujesz momentum, a każdy kolejny krok będzie łatwiejszy. To jak zaczynanie dnia od „małej wygranej” – zbudujesz pewność siebie, która poprowadzi Cię dalej.

„Co by było, gdyby?” – Użyj tej techniki, by wprowadzić element zabawy i wyobraźni. Zadaj sobie pytanie: „Co by było, gdyby nic nie stało na przeszkodzie? Gdyby wszystkie drzwi były otwarte?” Ta wizualizacja pozwala przełamać mentalne blokady i otworzyć Cię na nieograniczone możliwości.

Przekształć strach w motywację – Strach przed porażką jest naturalny, ale zamiast się go bać, użyj go jako motywacji do działania. Zamiast myśleć, „A co, jeśli mi się nie uda?”, zapytaj się, „Co stracę, jeśli nie spróbuję?” Poczujesz wtedy, że nie ma sensu czekać, tylko warto działać, by uniknąć straty.

Te techniki to zaproszenie do wyjścia poza strefę komfortu i rozwoju w zupełnie nowym, ekscytującym kierunku. Zastosuj je i przekonaj się, jak zmienia się Twoje podejście do wyzwań!

MITY NA TEMAT CZASU RELAKSU

Przerwy co 25 minut są obowiązkowe.

Popularna technika Pomodoro sugeruje robienie 5-minutowych przerw co 25 minut pracy, ale to nie jest uniwersalna zasada. Każdy ma inny rytm koncentracji. Niektórzy wolą dłuższe bloki pracy i dłuższe przerwy, inni potrzebują krótszych cykli. Ważne, by dostosować rytm do siebie, a nie sztywno trzymać się reguł.

Relaks to strata czasu.

Wielu ludzi uważa, że chwile odpoczynku to czas zmarnowany. W rzeczywistości przerwy pomagają regenerować umysł, poprawiają koncentrację i zwiększają produktywność. Relaks to inwestycja w lepsze wyniki, a nie lenistwo!

Medytacja musi trwać co najmniej 20 minut.

Nieprawda. Nawet 5 minut medytacji może przynieść zauważalne korzyści – uspokoić oddech, obniżyć poziom stresu i poprawić nastrój. Kluczem jest regularność, a nie długość.

Wypoczynek to tylko sen.

Oczywiście sen jest niezbędny, ale wypoczynek to także chwile aktywnego relaksu, jak spacer, słuchanie muzyki czy czytanie. Różnorodność form odpoczynku pozwala lepiej regenerować ciało i umysł.

Czas tylko dla siebie jest egoistyczny.

To mit, który często blokuje nas przed troską o siebie. Dbając o swoje potrzeby, budujesz energię, którą możesz dzielić się z innymi. Jesteś wtedy bardziej obecna, empatyczna i zrównoważona.

Relaks wymaga dużo czasu.

Nie musisz spędzać całego dnia w SPA, by się odprężyć. Nawet kilka minut świadomego oddechu, krótkie ćwiczenie rozciągające czy filiżanka herbaty w ciszy mogą dać Ci poczucie odnowy.

Najlepszy relaks to całkowita beczynność.

Nie zawsze! Dla niektórych relaksem jest aktywność – bieganie, rysowanie, gotowanie. Kluczem jest robienie tego, co przynosi Ci radość i pozwala oderwać się od codziennych trosk.

Pamiętaj: Chwila dla siebie to nie luksus, ale konieczność.

Wygospodarowanie czasu na odpoczynek, bez względu na formę, wzmacnia Twoje ciało i umysł.

Sprawdź, jak skutecznie zarządzać swoim czasem.

CZAS JEST ZABÓJCĄ TWOICH CELÓW

WARTOŚCI A PEWNOŚĆ SIEBIE

Twoje wartości to nie tylko słowa – to to, co sprawia, że serce bije mocniej, a decyzje nabierają sensu. Wsłuchaj się w siebie i zapisuj wszystko, co wydaje Ci się istotne. Każda myśl ma znaczenie.

Wypisz 5 swoich kluczowych wartości

Wiem, jak trudno nagle wywrócić życie do góry nogami i zacząć kierować się własnymi wartościami, szczególnie gdy przez lata funkcjonowałyśmy w sposób, który bardziej odpowiadał oczekiwaniom innych, niż naszym prawdziwym przekonaniom. To duża zmiana, która wymaga odwagi, ale jest absolutnie możliwa.

Dlatego trzeba to zrobić – żyć w zgodzie ze sobą, nawet jeśli oznacza to zmiany w dotychczasowym stylu życia. Kluczem jest być konsekwentną, ale także elastyczną w dostosowywaniu się do nowych okoliczności. To proces, który pozwoli Ci zbudować silną pewność siebie i poczucie autentyczności.

Dobrze jest rozmawiać o tym z bliskimi, którzy mogą nie rozumieć, dlaczego zmieniasz swoje podejście do życia. Warto wyjaśnić im, że Twoje działania nie mają na celu ich zignorowania, ale raczej świadome ukierunkowanie na to, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Takie rozmowy mogą pomóc w utrzymaniu zdrowych relacji, jednocześnie respektując Twoje wartości.

Czas na ważne ćwiczenie, które pomoże Ci odkryć, jakie są Twoje prawdziwe wartości. Często nie zdajemy sobie sprawy, że wartości, które kierują naszym życiem, mogą być narzucone przez otoczenie – rodzinę, społeczeństwo czy oczekiwania innych. Dzisiaj chcemy odkryć te, które naprawdę są bliskie Twojemu sercu.

Jak to zrobić?

Zrób chwilę przerwy i zastanów się, co jest dla Ciebie naprawdę ważne. To mogą być wartości, które dają Ci poczucie spełnienia, radości, pokoju wewnętrznego. Pomyśl o tym, co czujesz, że chcesz pielęgnować w swoim życiu, bez względu na oczekiwania innych ludzi. Pisz, nie przejmując się, czy to „właściwe” wartości. To, co wyjdzie z Twojego serca, jest najważniejsze.

Czy cenię niezależność, wolność, twórczość?

Czy moje wartości obejmują miłość, rodzinę, lojalność?

Co sprawia, że czuję się spełniona i szczęśliwa?

Dlaczego to ważne w kontekście pewności siebie?

Kiedy masz świadomość swoich prawdziwych wartości, Twoje życie staje się bardziej autentyczne. Pewność siebie rośnie, ponieważ przestajesz żyć zgodnie z oczekiwaniami innych – zaczynasz postępować w zgodzie ze sobą. Wartości, które są Twoje, dają Ci poczucie stabilności i siły, pozwalają podejmować decyzje bez wahania, bo wiesz, że są one zgodne z tym, kim naprawdę jesteś.

JAK POGODZIĆ SWOJE WARTOŚCI Z WARTOŚCIAMI RODZINY LUB BLISKICH?

To wyzwanie, które wymaga uważności i delikatności. Ważne jest, aby pamiętać, że wspólne wartości mogą być fundamentem bliskich relacji. Jednak to, co jest dla Ciebie najważniejsze, nie zawsze będzie w 100% zgodne z wartościami Twojej rodziny czy przyjaciół. Ważne, abyś nie zapomniała o szacunku do swoich przekonań, równocześnie szanując wybory innych. Elastyczność i dialog to klucz do harmonijnego łączenia własnych wartości z tymi, które wyznają bliscy. Pamiętaj, że możesz być wierna sobie, nie odrzucając miłości czy zrozumienia innych.

Jeśli już określiłaś swoje wartości, gratuluję! To pierwszy, bardzo ważny krok na drodze do autentycznego i pełnego życia. Teraz czas na wdrożenie ich w życie. **Poznaj kilka konkretnych porad, które pomogą Ci wprowadzić swoje wartości w praktykę:**

1. Zintegruj wartości z codziennymi decyzjami

Każdego dnia podejmujesz setki decyzji, małych i większych. Zadaj sobie pytanie, jak każda z tych decyzji wpływa na Twoje wartości. Na przykład, jeśli cenisz autentyczność, postaraj się być szczerą w kontaktach z innymi. Jeśli Twoją wartością jest rodzina, postaraj się poświęcać czas bliskim, nawet w natłoku obowiązków. Wartości będą dla Ciebie drogowskazem przy wyborach, zarówno tych codziennych, jak i życiowych.

2. Stwórz cele zgodne z wartościami

Określ cele, które są bezpośrednio związane z Twoimi wartościami. Na przykład, jeśli cenisz ****rozwój osobisty****, postaw sobie cel nauki nowych umiejętności lub czytania książek, które poszerzą Twoje horyzonty. Jeśli ważna jest dla Ciebie ****zdrowie****, zrób cel dbania o kondycję fizyczną i psychiczną. Cele, które odzwierciedlają Twoje wartości, będą miały dla Ciebie głębszy sens i motywację do ich realizacji.

3. Zaplanuj czas dla siebie zgodnie z wartościami

Jeśli Twoją wartością jest *spokój wewnętrzny* lub *równowaga*, włącz do swojego harmonogramu czas na odpoczynek i relaks. To może być medytacja, spacer czy po prostu chwila ciszy. Twoje wartości powinny znajdować odzwierciedlenie w tym, jak organizujesz swój czas – nigdy nie zapominaj, by zadbać o to, co dla Ciebie najważniejsze.

4. Otaczaj się osobami, które wspierają Twoje wartości

Zidentyfikowanie wartości to jedno, ale równie ważne jest, by otaczać się osobami, które szanują i rozumieją Twoje przekonania. Czasem to może oznaczać unikanie toksycznych relacji, które nie pasują do Twojego systemu wartości. Otaczanie się osobami, które dzielą Twoje wartości, pomoże Ci w ich codziennym realizowaniu.

5. Bądź konsekwentna, ale elastyczna

Będziesz musiała zmierzyć się z trudnymi sytuacjami, które wystawią Twoje wartości na próbę. Bądź wtedy konsekwentna, ale też elastyczna. Niekiedy będziesz musiała znaleźć sposób na dostosowanie się do okoliczności, zachowując przy tym spójność ze swoimi wartościami. To nie zawsze będzie łatwe, ale *samoświadomość* pomoże Ci nie stracić z oczu tego, co naprawdę ważne.

6. Refleksja i dostosowanie

Regularnie wracaj do swoich wartości i sprawdzaj, czy Twoje działania są z nimi zgodne. Zadaj sobie pytanie: "Czy to, co robię, jest zgodne z tym, co dla mnie najważniejsze?" Jeśli zauważysz, że w jakiejś dziedzinie życia odbiegasz od swoich wartości, zastanów się, co możesz zmienić. To ciągły proces dostosowywania, który pozwala Ci żyć pełniej.

Podsumowanie

Wdrożenie wartości w życie to proces, który wymaga cierpliwości, ale jest kluczowy dla budowania trwałej pewności siebie. Gdy żyjesz w zgodzie ze sobą, świat staje się łatwiejszy, a Ty czujesz się silniejsza, bo wiesz, dokąd zmierzasz i dlaczego to robisz. To daje Ci poczucie spełnienia i autentyczności.

Zapraszam Cię także do zapoznania się z artykułem na moim blogu, ponieważ pomoże Ci jeszcze lepiej zrozumieć, jak Twoje wartości mogą stać się kompasem do spełnionego życia.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SINGIELKA



ASERTYWNOŚĆ. UMIEJĘTNOŚĆ STAWIANIA GRANIC

Często zdarza się, że w relacjach z innymi, w pracy, czy w życiu codziennym, trudno jest powiedzieć „nie”. Może to wynikać z potrzeby akceptacji, obawy przed zranieniem innych czy lęku przed odrzuceniem. Ale stawianie granic to kluczowy element zdrowych relacji i pewności siebie.

Zastanów się, w jakich sytuacjach masz trudności z odmawianiem. Kiedy czujesz, że powinieneś powiedzieć „nie”, ale nie potrafisz? Zrób to ćwiczenie przez cały dzień – obserwuj, w jakich momentach przekraczasz swoje granice i co sprawia, że nie potrafisz się obronić. To pomoże Ci zrozumieć, jak w przyszłości stawiać zdrowe granice.

Afirmacja

„Z każdym dniem staję się silniejsza w stawianiu granic. Mam prawo dbać o swoje potrzeby i mówić 'nie' wtedy, kiedy to dla mnie ważne.”

Asertywność to kluczowy element budowania pewności siebie, ponieważ pozwala na wyrażenie swoich potrzeb i emocji w sposób zdrowy i autentyczny. Jednak wyznaczanie granic bywa trudne, zwłaszcza gdy obawiamy się, że może to prowadzić do konfliktów. Pomimo że w sieci często pojawiają się teksty mówiące, że nie należy przejmować się opinią innych, *warto pamiętać, że potrzeba akceptacji jest jedną z podstawowych ludzkich potrzeb. Podświadomie wszyscy dążymy do tego, aby być akceptowani i zrozumiani przez innych.*

Ćwiczenie

1. Zidentyfikuj sytuację, w której chciałabyś wyznaczyć granicę. Zastanów się nad sytuacją, która wywołuje w Tobie dyskomfort lub frustrację, a w której czujesz, że powinnaś wyznaczyć granicę. Może to być w pracy, w rodzinie, w relacjach z bliskimi lub przyjaciółmi.
2. Zadaj sobie pytanie: Co by się stało, gdybym wyznaczyła tę granicę?

Wiele osób obawia się, że wyznaczenie granicy spowoduje konflikt. Zastanów się jednak, co by się stało, gdybyś to zrobiła. Jakie korzyści dałoby Ci wyznaczenie tej granicy? Zapisz swoje myśli, by zobaczyć pełniejszy obraz sytuacji.

3. Wyobraź sobie, jak byś to zrobiła.

Przemyśl, w jaki sposób możesz wyrazić swoje potrzeby w sposób asertywny, ale jednocześnie łagodny. Bądź stanowcza, ale nie agresywna. Np. „Zauważyłam, że czuję się zestresowana, gdy... Zależy mi na tym, by w przyszłości...”

JAK USTANOWIĆ GRANICE BEZ WYWOŁYWANIA KONFLIKTÓW

- Komunikacja z empatią

Kiedy wyznaczasz granicę, pamiętaj, by używać słów, które pokazują, że szanujesz potrzeby drugiej osoby, ale nie zapominasz o swoich. Zamiast mówić: „Nie będę tego robić”, możesz spróbować: „W tej chwili nie mogę się zaangażować, ponieważ muszę zadbać o siebie. W przyszłości postaram się pomóc, ale teraz potrzebuję przestrzeni.”

- Zaproponuj alternatywę

Jeśli czujesz, że wyznaczenie granicy może sprawić komuś przykrość, zaproponuj alternatywę. Na przykład: „Rozumiem, że zależy Ci na tym, bym pomogła, ale teraz potrzebuję odpoczynku. Może uda mi się pomóc w innym terminie?”

- Wyjaśnij swoje intencje

Warto wyjaśnić drugiej osobie, dlaczego stawiasz granicę. „Stawiam tę granicę, bo zależy mi na tym, by nie stracić energii, którą chcę przeznaczyć na inne sprawy, które są dla mnie teraz ważne.”

- Zachowaj spokój

Ważne jest, aby podczas stawiania granic zachować spokój i nie wpadać w emocjonalne reakcje. Jeśli druga osoba zareaguje negatywnie, spokojnie wyjaśnij swoje stanowisko i staraj się nie brać tego osobiście. „Rozumiem, że to może być dla Ciebie trudne, ale potrzebuję tej przestrzeni, by czuć się dobrze.”

- Pozwól na czas do przemyślenia

Jeśli zauważysz, że osoba, której stawiasz granicę, jest zaskoczona lub zdenerwowana, daj jej czas na przemyślenie sytuacji. Czasami konieczne jest, aby ktoś „przetrawił” Twoje granice przed ich zaakceptowaniem.

*Wyznaczanie granic to wyraz szacunku dla siebie,
ale także dla innych.*

To sposób, by być sobą, nie krzywdząc nikogo.

Asertywność to nie tylko kwestia postawy, ale także umiejętności budowania relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu. Kluczem jest nie tylko powiedzenie „nie”, ale także umiejętność wyjaśnienia swojego stanowiska w sposób, który nie wywoła niepotrzebnych konfliktów. Stawianie granic pomoże Ci poczuć się pewniej i bardziej autentycznie, a Twoje relacje będą opierały się na prawdziwym zrozumieniu.

Ważna informacja

Komunikacja powinna brzmieć naturalnie, tak, aby zarówno osoba mówiąca, jak i słuchająca czuły się komfortowo. Aby osiągnąć ten efekt, warto stosować prostsze, bardziej bezpośrednie zdania, które wyrażają nasze potrzeby w sposób szczery i zrozumiały. Zamiast zbytnio komplikować wypowiedzi, lepiej postawić na autentyczność i empatię.

Przykład, który podałam, choć jest asertywny, może brzmieć zbyt formalnie i dystansująco. Można go zmienić na coś bardziej naturalnego, na przykład:

Chciałabym Ci pomóc, ale teraz naprawdę muszę trochę odpocząć. Możemy porozmawiać później, jeśli to Ci odpowiada?

W tym przypadku:

- Słowa „chciałabym” łagodzą przekaz, dając poczucie, że nadal zależy nam na drugiej osobie.
- „Naprawdę muszę trochę odpocząć” brzmi prościej i bardziej autentycznie, bo każdy z nas zrozumie tę potrzebę.
- „Jeśli to Ci odpowiada” daje przestrzeń do wyboru i pokazuje szacunek dla potrzeb drugiej osoby.

Takie podejście sprawia, że komunikacja jest bardziej zrozumiała i płynna, jednocześnie nie rezygnując z wyznaczania granic.

Budowanie komunikacji w sposób naturalny, jak w rozmowie z przyjacielem, sprawia, że nasze granice są rozumiane, ale również zaakceptowane w sposób bardziej otwarty.

Pamiętaj, że wyrażanie swoich granic w sposób asertywny, ale spokojny, nie jest łatwe, zwłaszcza gdy obawiamy się reakcji innych. Jednak najważniejsze jest to, by nie rezygnować ze swoich wartości, potrzeb i komfortu. Komunikowanie swoich granic w sposób jasny i szanujący drugą osobę pozwala zbudować równowagę w relacjach, a tym samym zwiększa naszą pewność siebie.

Chociaż w społeczeństwie panuje przekonanie, że „nie przejmuj się, co myślą inni”, to w rzeczywistości nasze potrzeby akceptacji i szacunku są głęboko zakorzenione. Niezależnie od tego, jak pewnie czujemy się w stawianiu granic, warto zadbać o to, by nasza komunikacja była pełna zrozumienia i otwartości.

Zapraszam do artykułu „[Granice w relacji. Jak powiedzieć dość bez kłótni](#)”, który pomoże Ci w pełni zrozumieć, jak wprowadzać granice w relacjach z innymi, zachowując szacunek i spokój.

CZY MASZ ODWAGĘ WPROWADZIĆ ZMIANY W ŻYCIU

Zmiany często wywołują lęk, ale to właśnie one są kluczem do rozwoju. To, co staje się wygodne i znane, nie zawsze jest tym, co pozwala nam się rozwijać. Dlatego zmiany, choć trudne, są niezbędne, by pójść naprzód i poczuć się pełniej.

Zastanów się, jaką zmianę chciałabyś wprowadzić w swoim życiu. Może to dotyczyć kariery, relacji, a może po prostu codziennych nawyków. Każda zmiana, nawet ta najmniejsza, może mieć ogromny wpływ na Twoje poczucie pewności siebie.

Zapisz swoje odpowiedzi, nie zastanawiaj się zbyt długo, niech przyjdzie do Ciebie to, co czujesz, że naprawdę pragniesz zmienić. Pamiętaj, że to Ty decydujesz, jakie zmiany są dla Ciebie najlepsze. Zrób pierwszy, mały krok w kierunku tej zmiany.

Świetnie, że już wiesz, jaką zmianę chciałabyś wprowadzić w swoim życiu. To pierwszy i bardzo ważny krok! Teraz czas na działanie. Wiem, że duże zmiany mogą wydawać się przytłaczające, ale pamiętaj – zmiana zaczyna się od małych kroków. Kluczem jest zacząć, nawet jeśli wydaje się to niewielkim krokiem. To on będzie fundamentem większej przemiany.

Co zrobić teraz?

Zrób mały krok – Czasami zaczynamy od rzeczy, które wydają się drobne, ale mają ogromne znaczenie. Może to być telefon do kogoś, zapisanie się na kurs, czy wyznaczenie kilku minut dziennie na naukę czegoś nowego. Ważne, by nie czekać na „idealny moment”, bo ten nigdy nie nadejdzie. Pierwszy krok to początek wielkiej zmiany.

Zrób plan – Zapisz, jakie konkretne działania prowadzą do zmiany, którą chcesz wprowadzić. Pamiętaj, że każdy krok, nawet ten mały, przybliży Cię do celu. Napisz, co chcesz zrobić dziś, jutro, w przyszłym tygodniu. Ustal priorytety, ale nie obciążaj się zbyt wieloma zadaniami na raz.

Bądź konsekwentna – Zmiany nie dzieją się z dnia na dzień. Ważne jest, by nie poddawać się po pierwszych trudnościach. Ustal, jakie kroki podejmiesz codziennie lub co kilka dni, by systematycznie zbliżać się do swojej zmiany.

Dlaczego to ważne?

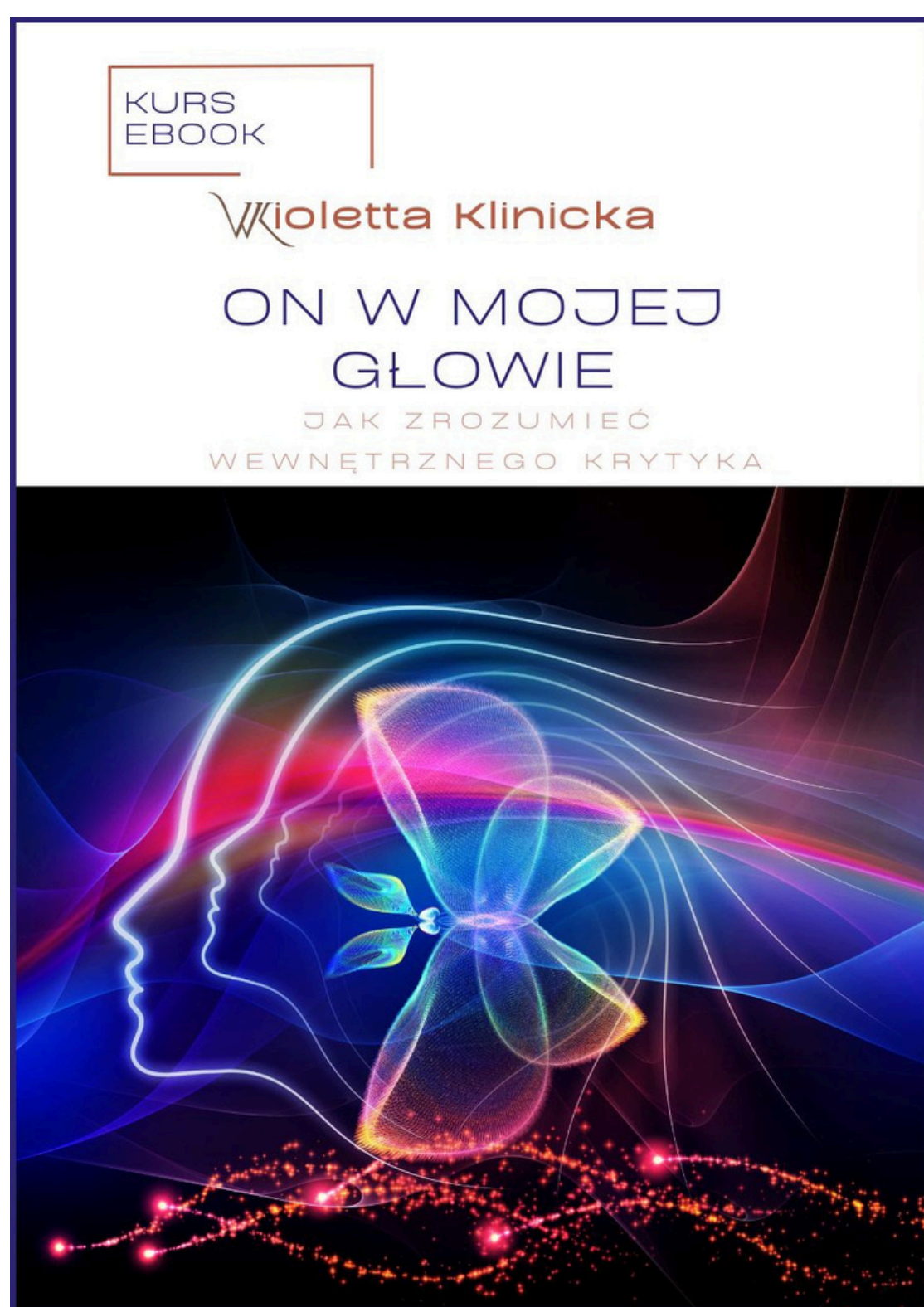
Małe kroki dają poczucie kontroli i osiągnięcia sukcesów na każdym etapie. Pozwalają na utrzymanie motywacji i budowanie pewności siebie. Gdy wykonasz swój pierwszy krok, poczujesz się lepiej, a zmiana stanie się bardziej realna.

Zacznij teraz! Pamiętaj, że każdy mały krok to jeden krok bliżej do celu, a zmiany, które naprawdę mają znaczenie, nie muszą być wielkie, by miały ogromny wpływ na Twoje życie.

A jeśli chcesz lepiej zrozumieć różnicę między strachem a lękiem oraz dowiedzieć się, jak skutecznie radzić sobie z emocjami, które blokują Twój rozwój, koniecznie przeczytaj artykuł: „Strach vs Lęk. Jak Rozpoznać i Pokonać Emocje, które Trzymają Cię w Sidłach Niepewności?”.

Znajdziesz w nim praktyczne wskazówki i narzędzia, które pomogą Ci uwolnić się od ograniczeń i zacząć działać w zgodzie ze sobą. Drugi artykuł pomoże Ci rozwinąć temat strachu w kontekście budowania pewności siebie.

JAK STRACH HAMUJE WZROST PEWNOŚCI SIEBIE – I JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?



JAK EMOCJE WPŁYWAJĄ NA CIAŁO A CIAŁO NA EMOCJE

Jak emocje wpływają na ciało, a ciało na emocje?

Emocje i ciało są ze sobą nierozzerwalnie związane, tworząc dwukierunkowy mechanizm, który wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Z jednej strony emocje mają ogromny wpływ na naszą fizyczność, a z drugiej strony to, jak traktujemy nasze ciało, może kształtować nasze emocje.

Emocje wpływają na ciało:

Zmiany w napięciu mięśniowym

Kiedy odczuwamy stres, lęk czy niepokój, nasze ciało reaguje napięciem. Często, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, napinamy mięśnie – szczególnie w obrębie karku, ramion czy twarzy.

Długotrwały stres może prowadzić do przewlekłego napięcia, bólu i dyskomfortu.

Przyspieszony oddech i bicie serca

Strach, ekscytacja czy panika mogą powodować przyspieszenie akcji serca oraz zmianę rytmu oddechu. Kiedy czujemy się zagrożeni, nasz organizm uruchamia tzw. reakcję „walcz lub uciekaj”, w wyniku czego odczuwamy fizyczne objawy, takie jak szybki oddech czy przyspieszone bicie serca.

Problemy z układem trawiennym

Emocje takie jak stres, gniew czy smutek mogą wpływać na układ pokarmowy, prowadząc do bólu brzucha, nudności czy problemów z trawieniem. Wysoki poziom stresu może także prowadzić do zaburzeń apetytu – jedni jedzą więcej, inni tracą apetyt.

Ciało wpływa na emocje

Postawa ciała i samopoczucie

To, jak trzymamy nasze ciało, może wpływać na nasz nastrój. Na przykład, kiedy mamy pochyloną postawę ciała, odczuwamy większe zmęczenie i smutek. Z kolei prosta postawa, z uniesioną głową i otwartą klatką piersiową, może pomóc poczuć się pewniej i bardziej optymistycznie.

Ćwiczenia fizyczne

Regularna aktywność fizyczna, jak np. jogging czy joga, poprawia nastrój, redukując poziom stresu i lęku. Wzrost poziomu endorfin, czyli hormonów szczęścia, podczas wysiłku fizycznego wpływa na poprawę samopoczucia. Ciało reaguje na ruch, co prowadzi do poprawy emocji.

Techniki oddechowe i relaksacja

Głębokie oddychanie czy medytacja mogą wpływać na nasz nastrój. Poprzez uspokojenie oddechu i zrelaksowanie ciała, zmniejszamy poziom stresu, co automatycznie poprawia nasze emocje. Z kolei przewlekły stres i napięcie ciała mogą powodować wzrost napięcia emocjonalnego.

Zrozumienie, jak emocje wpływają na nasze ciało i jak ciało może kształtować nasze emocje, jest kluczem do pełniejszego samopoznania i lepszej kontroli nad sobą. Dzięki tej świadomości możemy wprowadzać proste zmiany w naszym ciele (np. poprawiając postawę, angażując się w aktywność fizyczną) lub zarządzać emocjami (np. poprzez techniki oddechowe czy medytację), co pomoże nam w poprawie samopoczucia. Warto dodać, że zrozumienie tej dwukierunkowej relacji między emocjami a ciałem ma kluczowe znaczenie w procesie samoregulacji.

POZNAJ KILKA DODATKOWYCH FAKTÓW, KTÓRE MOGĄ BYĆ ISTOTNE:

Nasz mózg jest w stanie przystosować się do nowych doświadczeń i nawyków, co oznacza, że z czasem możemy nauczyć się lepiej zarządzać naszymi emocjami poprzez świadome oddziaływanie na ciało. Przykładem może być regularna praktyka technik oddechowych, które z czasem mogą pomóc w lepszym radzeniu sobie ze stresem i lękiem.

Praktyka mindfulness, czyli pełnej uwagi i akceptacji w danym momencie, jest doskonałym narzędziem, które pomaga lepiej poznać swoje emocje i reagować na nie w sposób bardziej świadomy. Regularne praktykowanie mindfulness pomaga zarówno w zarządzaniu emocjami, jak i w rozluźnieniu ciała.

Długotrwały stres ma wpływ na naszą odporność i zdrowie fizyczne. Emocje takie jak niepokój czy lęk mogą obniżyć naszą zdolność do radzenia sobie z infekcjami. Dlatego tak ważne jest, aby dbać o równowagę emocjonalną, angażując się w aktywności, które poprawiają zarówno nasz stan emocjonalny, jak i fizyczny.

Terapie, które skupiają się na pracy z ciałem (takie jak terapia somatyczna czy techniki relaksacyjne) stają się coraz bardziej popularne i uznawane za skuteczne w leczeniu traumy czy chronicznego stresu. Uwalnianie napięć fizycznych związanych z emocjami pomaga uwolnić się od starych blokad i wzorców, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie.

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

EMOCJONALNIE INTELIGENTNA KOBIETA



Wszystkie te informacje razem tworzą obraz, w którym nasze ciało i emocje są nierozzerwalnie połączone, a świadomość tej interakcji daje nam narzędzia do efektywnego zarządzania zarówno emocjami, jak i zdrowiem fizycznym.

POŁĄCZENIE Z INNYMI LUDŹMI

Przed nami kolejny krok w odkrywaniu piękna życia – teraz skupiamy się na magii relacji międzyludzkich. Czy czujesz, jak w połączeniu z innymi ludźmi kryje się siła? Pamiętaj, że budowanie więzi to nie tylko wielkie gesty, ale też te drobne momenty, które tworzą mosty między sercami.

Afirmacja:

Otwieram się na wsparcie i pomoc innych ludzi. Wiem, że zawsze jest obok mnie ktoś, gotowy wyciągnąć pomocną dłoń.

Pytanie:

Kto Cię wspiera w trudnych chwilach?

Spróbuj w ciągu dnia przypomnieć sobie osoby, które pomogły Ci, nawet w najdrobniejszych sprawach:

- Fryzjerka, która poprawiła nieudane cięcie.
- Hydraulik, który naprawił pękniętą rurę.
- Koleżanka, która zastąpiła Cię w pracy.
- Sąsiadka, która pożyczyła cukier w nagłej potrzebie.
- Kierowca, który pomógł Ci z ciężką torbą.

Niech te wspomnienia uświadomią Ci, jak wiele drobnych aktów życzliwości kształtuje nasze życie.

SIŁA RELACJI I WSPARCIA

Nie sztuką jest marudzić, że jest się ze wszystkim samym, ale poprosić o pomoc, dostrzec ją i podziękować. Dlaczego to tak ważne? Ponieważ wdzięczność za wsparcie i dostrzeganie ludzi, którzy nas wspierają, wzmacniają naszą pewność siebie na wiele sposobów.

Po pierwsze, przypominamy sobie, że nie jesteśmy sami. Każda osoba, która podała nam pomocną dłoń – nawet w najmniejszej sprawie – to dowód na to, że jesteśmy warci uwagi i troski. Zamiast skupiać się na trudnościach, zaczynamy widzieć siatkę wsparcia, która nas otacza.

Po drugie, uczymy się prosić o pomoc. To akt odwagi, który burzy mur samotności. Kiedy prosimy i otrzymujemy wsparcie, doświadczamy, że świat nie jest tak wrogi, jak mogłoby się wydawać. Zamiast czuć się słabszymi, widzimy siebie jako osoby zdolne do współpracy i budowania relacji.

Po trzecie, wdzięczność pomaga skupić się na pozytywach. Zamiast roztrząsać niepowodzenia, zaczynamy zauważać momenty, kiedy ktoś pomógł nam wyjść z trudnej sytuacji. To zmienia nasze myślenie o sobie – skoro ludzie są gotowi nam pomóc, to znaczy, że jesteśmy ważni i wartościowi.

Dziękując za pomoc, budujemy pewność siebie, bo uczymy się doceniać siebie w roli osoby, która tworzy więzi i przyciąga innych swoją otwartością. W efekcie jesteśmy bardziej świadomi swoich możliwości, a także tego, że razem z innymi możemy więcej.

Jeśli prosisz o pomoc i jej nie otrzymujesz,

to może być trudne i bolesne doświadczenie. W takich chwilach warto pamiętać, że brak odpowiedzi nie zawsze oznacza odrzucenie. Może to świadczyć o wielu innych rzeczach – braku możliwości, czasu, czy nawet odwagi osoby, którą prosisz. Kluczem jest nauczyć się radzić sobie z tymi sytuacjami, aby nie odbierać ich jako osobistego niepowodzenia.

Przedefiniuj sytuację:

Zamiast myśleć "nie pomogli mi, więc jestem nieważna", spróbuj spojrzeć na to inaczej: "Być może ta osoba nie była w stanie mi pomóc w tym momencie". Odrzuć myślenie w kategoriach winy i szukaj innych wyjaśnień.

Zastanów się, czy była to odpowiednia osoba:

Nie każdy ma kompetencje, zasoby lub chęci, by pomóc w danej sytuacji. Być może skierowałaś swoją prośbę do kogoś, kto nie czuł się na siłach jej spełnić. Zadaj sobie pytanie: czy mogę poprosić kogoś innego?

Rozwijaj swoją niezależność:

Nie oznacza to, że masz przestać prosić o pomoc, ale możesz spróbować znaleźć alternatywne rozwiązania. Pomyśl: co mogę zrobić sama? W jaki sposób mogę inaczej rozwiązać ten problem?

Ucz się przyjmować odmowę:

Odmowa nie musi być odrzuceniem Ciebie jako osoby. To naturalne, że nie wszyscy są w stanie odpowiedzieć na nasze potrzeby. Szanując decyzje innych, pokazujesz siłę i dojrzałość.

Daj sobie prawo do emocji:

Jeśli poczułaś się zraniona, pozwól sobie to odczuć. Smutek czy złość są naturalne. Ważne, abyś nie pozwoliła tym emocjom wpłynąć na Twoje poczucie wartości.

Poszukaj wsparcia w innych miejscach:

Jeśli jedna osoba nie była w stanie pomóc, to nie znaczy, że nikt tego nie zrobi. Może inny przyjaciel, rodzina, społeczność online lub specjalista okaże się wsparciem.

Prosząc o pomoc, okazujesz swoją otwartość i odwagę. A nawet jeśli jej nie otrzymasz, to nie znaczy, że jesteś mniej warta. To oznacza, że na Twojej drodze jest jeszcze inna lekcja do nauczenia – być może o niezależności, cierpliwości lub poszukiwaniu pomocy w odpowiednich miejscach.

SAMA POMAGAJ, ALE NIE OCZEKUJ NIC W ZAMIAN!

Brak oczekiwań uwalnia i sprawia, że pomoc, którą ofiarujesz, płynie z czystej intencji. Kiedy działasz bezinteresownie, Twoja dobroć staje się wartością samą w sobie, a nie środkiem do osiągnięcia czegoś w zamian. *Pomoc, którą ofiarowałaś, powinna być dla Ciebie satysfakcją – dowodem, że mogłaś zrobić coś dobrego dla drugiej osoby.* Takie działanie wzmacnia Twoje poczucie wartości i sprawia, że postrzegasz siebie jako osobę wspierającą, życzliwą i niezależną od zewnętrznych potwierdzeń.

Nie pomagaj jednak, jeśli wiesz, że potem będziesz to wypominać. Taka "pomoc" traci swoją prawdziwą wartość, a w relacji pozostawia więcej goryczy niż wdzięczności. Wypominanie pomocy zmienia gest wsparcia w narzędzie kontroli lub manipulacji, a to niszczy zaufanie i więź z drugim człowiekiem. Podobnie, nie przyjmuj pomocy od osób, które mają tendencję do jej wypominania. Takie wsparcie jest obciążone ukrytym długiem emocjonalnym, który może Cię uwierać przez długi czas. Lepiej polegać na tych, którzy pomagają z serca, nie oczekując niczego w zamian.

Pomaganie powinno być aktem wolności – zarówno dla dającego, jak i dla przyjmującego. Bez presji, bez zobowiązań, jedynie z potrzeby dzielenia się dobrem.

Zadanie: Napisz do kogoś bliskiego, wyrażając wdzięczność za jego obecność.

"Dziękuję, że zawsze jesteś obok, kiedy tego potrzebuję. Twoje wsparcie znaczy dla mnie więcej niż mogłabym wyrazić słowami."

"Cieszę się, że mogę na Ciebie liczyć. Dzięki Tobie czuję, że nie jestem sama."

Nie czekaj na specjalną okazję – czasami taki gest wdzięczności to największy dar, jaki możemy dać bliskiej osobie.

TWOJE OSIĄGNIĘCIA

Odpowiedz sobie na pytanie:

Jakie sukcesy odniosłaś w życiu?

Przypomnij sobie zarówno te wielkie, jak i drobne – wszystko, co sprawiło, że poczułaś się dumna z siebie.

Zapisz 5 rzeczy, z których jesteś szczególnie dumna. Może to być coś, co osiągnęłaś w pracy, w relacjach z innymi, w swoim rozwoju lub w codziennym życiu. Daj sobie chwilę, by je docenić – każda z tych rzeczy to Twój mały triumf!

Poznaj kilka przykładowych afirmacji, które pomogą Ci dostrzegać swoje sukcesy i je celebrować:

„Codziennie dostrzegam swoje osiągnięcia, nawet te najmniejsze i z radością je świętuję.”

„Moje małe kroki prowadzą mnie do wielkich rzeczy, a każdy sukces zasługuje na uznanie.”

„Zasługuję na to, by celebrować swoje osiągnięcia z dumą i radością.”

„Pozwalam sobie cieszyć się każdym etapem swojej drogi, bo wiem, że jestem wystarczająca.”

„Celebracja moich osiągnięć napełnia mnie energią i motywuje do dalszego działania.”

„Jestem wdzięczna za wszystko, co udało mi się osiągnąć, i świętuję to z otwartym sercem.”

Która z tych afirmacji najbardziej z Tobą rezonuje?

CZY POTRAFISZ DOSTRZEGAĆ SWOJE SUKCESY – SPOTKANIE NA BLOGU

Zapraszam Cię na bloga, gdzie znajdziesz wyjątkowy wpis, który pomoże Ci odkryć, jak celebrowanie nawet najmniejszych osiągnięć może wzmacniać Twoją pewność siebie.

Dowiesz się nie tylko, dlaczego warto doceniać swoje sukcesy, ale także poznasz najczęstsze mity na ten temat, które mogą Cię ograniczać.

To nie wszystko! Jako dodatek przygotowałam Quiz Interaktywny: Czy dostrzegasz swoje sukcesy? który pozwoli Ci spojrzeć na siebie z nowej perspektywy.

[Wejdź na bloga i przekonaj się sama!](#)

Każdy sukces, niezależnie od jego skali, to kamień milowy na Twojej drodze. Celebrowując je, budujesz w sobie pewność siebie i gotowość do sięgania po więcej. Świętuj dzisiaj siebie i wszystko, co już osiągnęłaś, bo jesteś tego warta!

POZYTYWNE NAWYKI

Dziś zadaj sobie pytanie: Jakie nawyki chciałabyś wprowadzić do swojego życia?

Znajdź chwilę, by pomyśleć o małych, realnych zmianach, które mogłyby poprawić Twoje codzienne życie. Przez cały dzień zapisuj swoje przemyślenia i rozważaj, które z tych nawyków są możliwe do wprowadzenia już teraz, a które wymagają dłuższego przygotowania.

Pamiętaj, że kluczem jest konsekwencja!

Afirmacja na dziś!

Możesz wybrać jedną afirmację, która najbardziej do Ciebie przemawia, i powtarzać ją codziennie, najlepiej rano lub przed snem. Warto również zapisać ją w widocznym miejscu, by przypominała Ci o Twojej sile i determinacji.

1. „Mam w sobie siłę, by wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu.”
2. „Każdego dnia staję się lepszą wersją siebie, krok po kroku.”
3. „Jestem zdolna do zmiany nawyków, które mi nie służą, i zastępowania ich wspierającymi.”
4. „Moje decyzje prowadzą mnie do życia, jakiego pragnę.”
5. „Zasługuję na zdrowe, dobre dla mnie nawyki i mam odwagę je budować.”
6. „Zmiana to proces, który akceptuję z cierpliwością i miłością do siebie.”
7. „Każdy mały krok przybliża mnie do realizacji moich celów.”
8. „Mam w sobie moc, by wytrwać w dobrych nawykach, które służą mojemu szczęściu.”
9. „Jestem w pełni zdolna do przełamywania schematów i tworzenia nowych, wspierających ścieżek.”
10. „Każda zmiana, którą wprowadzam, buduje moją pewność siebie i siłę wewnętrzną.”

DLACZEGO NIE WARTO BRAĆ SIĘ ZA RZECZY NIEREALNE NA OBECNĄ CHWILĘ?

Kiedy stawiamy sobie zbyt ambitne lub nierealne cele, nasz mózg, a zwłaszcza jego emocjonalna część – układ limbiczny – może zareagować stresem i frustracją. Dlaczego? Bo nie osiągając zamierzonych rezultatów, czujemy się przytłoczone i rozczarowane. Każde niespełnione obietnice wobec siebie zapisują się w podświadomości jako porażki. Z czasem taki wzorzec zaczyna sabotować nasze dalsze próby zmiany.

Zamiast motywować się do działania, zaczynamy unikać wyzwań, bo boimy się kolejnego niepowodzenia.

Dlatego kluczowe jest, by podejść do zmiany z realizmem i cierpliwością. Skup się na jednym, konkretnym nawyku, który chcesz zmienić. Pamiętaj, że eliminacja starego nawyku wymaga zastąpienia go nowym, bardziej wspierającym. Dlaczego? Bo nasze mózgi nie lubią pustki – potrzebują nowego schematu, by łatwiej przyswoić zmianę.

Wyobraź sobie na przykład, że chcesz ograniczyć wieczorne przeglądanie telefonu. Jeśli po prostu odłożysz go na bok, możesz poczuć brak i znów do niego wrócić. Ale jeśli zastąpisz ten czas czymś konkretnym – wieczorną medytacją, czytaniem książki, pisaniem dziennika czy spacerem – Twoja podświadomość szybko zaakceptuje nową rutynę, bo znajdzie w niej coś pozytywnego i angażującego.

To podejście nie tylko ułatwia wprowadzenie zmiany, ale również buduje Twoje zaufanie do siebie. Każdy mały sukces wzmacnia poczucie, że możesz osiągać swoje cele, krok po kroku. Pamiętaj, zmiana to proces, a nie jednorazowy wysiłek. Kluczem do sukcesu jest konsekwencja, realne cele i cierpliwość wobec samej siebie.

Zadaj sobie pytanie: Jaki jeden nawyk mogę dziś zmienić, by wspierać swoją codzienność? Rozpisz to - stwórz realny plan działania. Zastanów się, co zyskasz, wprowadzając tę zmianę i co możesz dać sobie w zamian za to, co eliminujesz.

Inspiracja do zmiany nawyków lub akceptacji tego, czego zmienić nie możesz

Zmiana nie zawsze jest możliwa od razu. Akceptacja tego, co trudne do zmodyfikowania, daje Twojemu mózgowi poczucie spokoju, a to kluczowe z punktu widzenia neurobiologii i psychologii. Gdy uznajesz, że nie wszystko musi być idealne, Twój mózg przestaje walczyć z rzeczywistością, co redukuje stres i daje przestrzeń do tworzenia nowych, pozytywnych wzorców.

Pamiętaj, że akceptacja nie oznacza rezygnacji. To punkt wyjścia, który pozwala skupić się na tym, co naprawdę możesz zmienić. Twoja podświadomość pracuje najlepiej w stanie harmonii – dostosowując się do realnych, osiągalnych celów, budujesz fundament pod trwałe zmiany. Pozytywne nawyki zaczynają się od małych kroków, które robisz każdego dnia!

Zakończenie pierwszej części kursu „Jestem kobietą pewną siebie” znajdziesz na moim blogu – kliknij tutaj, aby przejść bezpośrednio do artykułu:

[JESTEM KOBIETĄ PEWNĄ SIEBIE - ZAKOŃCZENIE WARSZTATU](#)

Droga czytelniczko

Z całego serca gratuluję Ci wzięcia udziału w warsztatach. „Jestem kobietą pewną siebie”! To nie tylko zakończenie, to początek wspaniałej podróży, którą podjęłaś z odwagą, decydując się na inwestycję w siebie, swoje marzenia i niepowtarzalną moc, która drzemie w Tobie. Każdy, nawet najmniejszy krok, który wykonałaś, przybliżyła Cię do tej prawdziwej siebie, pełnej samoakceptacji i niezachwianej siły, która czeka, byś ją odkryła. I wiedz, że ta podróż nigdy się nie kończy – to niekończący się proces, który w każdym dniu przynosi nowe wyzwania i jeszcze więcej możliwości!

Dziękuję Ci za pobranie tego PDF – mam nadzieję, że stanie się on dla Ciebie nie tylko źródłem wiedzy, ale i praktycznym narzędziem, które pomoże Ci każdego dnia odkrywać kolejne pokłady pewności siebie. Pamiętaj, że to Ty jesteś architektem swojej rzeczywistości. Każdy dzień to nowa okazja, by wzrastać, by kroczyć śmiało w stronę swojej najlepszej wersji. Kluczem jest konsekwencja, wiara w siebie i zaufanie, że każdy mały krok ma znaczenie.

Zbliżający się 2025 rok to dla Ciebie czas, by jeszcze odważniej stanąć w swojej prawdziwej mocy. **Życzę Ci odwagi do podążania za sercem, by w pełni realizować swoje marzenia, by w każdej chwili dostrzegać nieskończone możliwości i wykorzystać je na swoją korzyść.** Niech ten rok będzie pełen radości, spełnienia i niespotykanej wewnętrznej siły, która pozwoli Ci zrealizować wszystko, czego pragniesz!

Z ogromną radością zapraszam Cię do udziału w kolejnych warsztatach – które będę organizował raz w miesiącu. Razem zbudujemy jeszcze silniejszą, bardziej autentyczną wersję Ciebie. To będzie piękna podróż!

**Niech 2025 Rok będzie Twoim Rokiem
– Czas na odwagę, zmiany i spełnione marzenia!**

Z miłością – Wiola
#StylWioletty

Wioletta Klinicka

Seria książek
miłość.com



Kursy
Singielka
Emocjonalnie
inteligentna
kobieta



Singielka



EMOCJONALNIE INTELIGENTNA
KOBIETA



Seria miłość.com

Odwiedź moją stronę:

www.wiolettaklinicka.com

Czy jesteś już z nami?

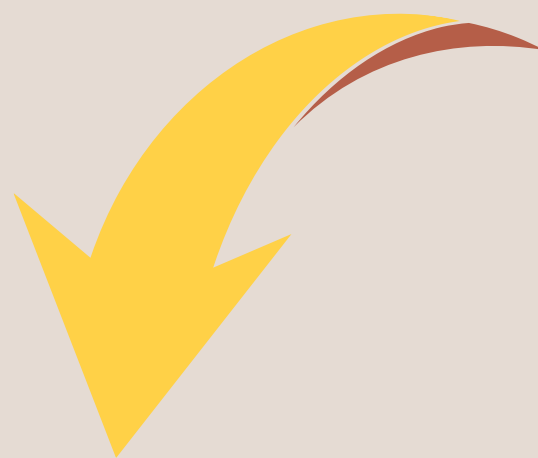
Co miesiąc pojawia się nowy e-book

Zanim jednak **zdradzę Ci pełny spis treści i szczegóły**, dołącz do listy osób oczekujących. *Będziesz pierwsza, która otrzyma informacje o premierze*, a może i dodatkowe materiały tylko dla zapisanych.

Zapisz się już teraz i zacznij swoją podróż do miłości od pierwszego kroku!



Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje każdego dnia, dołączając do społeczności pełnej wsparcia i rozwoju!

FAQ

wiolettaklinicka.com

Zapraszam Cię do odwiedzenia sekcji FAQ, gdzie znajdziesz odpowiedzi na wiele nurtujących Cię pytań o relacje damsko-męskie i rozwój osobisty. Odpowiedzi na te kwestie mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby w relacjach, a także dać inspirację do dalszego wzrostu i zmiany. Odkryj wiedzę, która pozwoli Ci świadomie budować zdrowe, satysfakcjonujące związki oraz rozwijać swoje życie na wielu płaszczyznach.

Przykładowe zestawy pytań, na które udzielam odpowiedzi:

Najistotniejsze kwestie o jedzeniu emocjonalnym

Nakręcanie się – jak działa spirala myśli i emocji - Blog

Wychodzenie z kryzysu emocjonalnego - Blog

O budowaniu pewności siebie

Najczęściej zadawane pytania o wizualizację.

Czy twój partner jest odpowiedni do trwałego związku?

10 cech mężczyzny, który jest emocjonalnie gotowy na związek

20 granic, które burzą relacje damsko-męskie

Komunikacja w relacjach damsko-męskich

15 oznak, które mogą sugerować, że mężczyzna jest narcyzem

15 krótkich porad, które pomogą Ci wyjść z toksycznej relacji i zacząć na nowo



W LISTOPADZIE

ROZDZIAŁ 2



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W GRUDNIU

ROZDZIAŁ 2

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W STYCZNIU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





W LUTYM



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA





W MARCU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE
ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



KIM JESTEM

WIOLETTA KLINICKA

WAŻNE JEST, ABY CZŁOWIEK ZAZNACZAŁ SWOJĄ OBECNOŚĆ PO EMOCJONALNEJ STRONIE ŚWIATA I DBAŁ O NIĄ W TAK SAMO ZDECYDOWANY SPOSÓB, W JAKI CZYNI TO W CODZIENNEJ PRZESTRZENI ŻYCIA.

WITAJ

Moją misją jest ożywienie w ludziach współczucia, troski i życzliwości. Nie tylko dla innych, ale w szczególności dla nich samych. Pokazuję na czym polega budowanie relacji. Zarówno z otaczającym nas światem jak i ze swoim wewnętrznym „ja”.

W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym świecie mało jest przestrzeni na okazywanie delikatnych emocji. Dlatego poprzez swoją twórczość chcę zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które chowane w dziurawych kieszeniach czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na niebie gwieździstych mas.



Codzienna dawka inspiracji i motywacji prosto dla Twojego serca.



Kliknij tu i dołącz do naszej społeczności na Facebooku.

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę – to właśnie jest prawdziwą sztuką. Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie.

Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Nauczyłam się jak panować nad emocjami, jak okazywać uczucia. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia. Nauczę Cię jak być szczęśliwą.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022; organizator: Jarosław Kaniewski

Zajrzyj na mojego bloga, gdzie miłość splata się z budowaniem pewności siebie i odnajdywaniem motywacji.

Odkryjesz tam praktyczne sposoby na zrozumienie swoich emocji i odnalezienie wewnętrznej siły, która poprowadzi Cię ku lepszemu życiu.

wiolettaklinicka.com

Zapisz się na newsletter



Dołącz do listy

Wzmacniaj siebie i swoje relacje każdego dnia, dołączając do społeczności pełnej wsparcia i rozwoju!



Dziękuję za Twoją obecność



#StylWioletty