

PODSUMUJ SWOJE PÓŁROCZE



♡ ♡

WORKBOOK

♡

PAULINA W.

@KAZDEGODNIADBAJ_OSIEBIE

Przedstawię się

Karty pracy:

A - Karta pracy

B - to co się nie udało

C - ocena zadowolenia

D - plany i cele

E - Określ poziom
satysfakcji swojego
życia

Gratis

Co czeka Cię w
środku



Cześć, jestem Paulina i studiuje psychologię.

Cieszę się, że mamy okazję się poznać. Bo to pierwszy workbook z wielu rzeczy, które dla Was zaplanowałam.

Chcę pomagać ludziom docierać do swojego potencjału twórczego, towarzyszyć im w podróży do wymarzonego życia.

Przeszłam już jakąś część swojej drogi do odblokowania siebie jest to strasznie ekscytująca podróż, tylko trzeba się na nią zdecydować.

Chętnie Ci potowarzyszę w podróży

@kazdegodniadbaj_osiebie

Karty pracy

Instrukcja

Karty pracy zawierają pytania na temat Twoich osiągnięć z minionego półrocza jak również o rzeczy, które nie udało Ci się zrealizować.

Ważne by odpowiedzi były szczere, jeśli karty mają Ci pomóc.

Odpowiadając na pytania przeemyśl takie aspekty swojego życia jak:

- postęp
- zdrowie (fizyczne i psychiczne)
- życie osobiste
- relacje
- praca/ szkoła
- pieniądze

I pamiętaj, nie musisz mieć osiągnięć w każdym z tych aspektów.

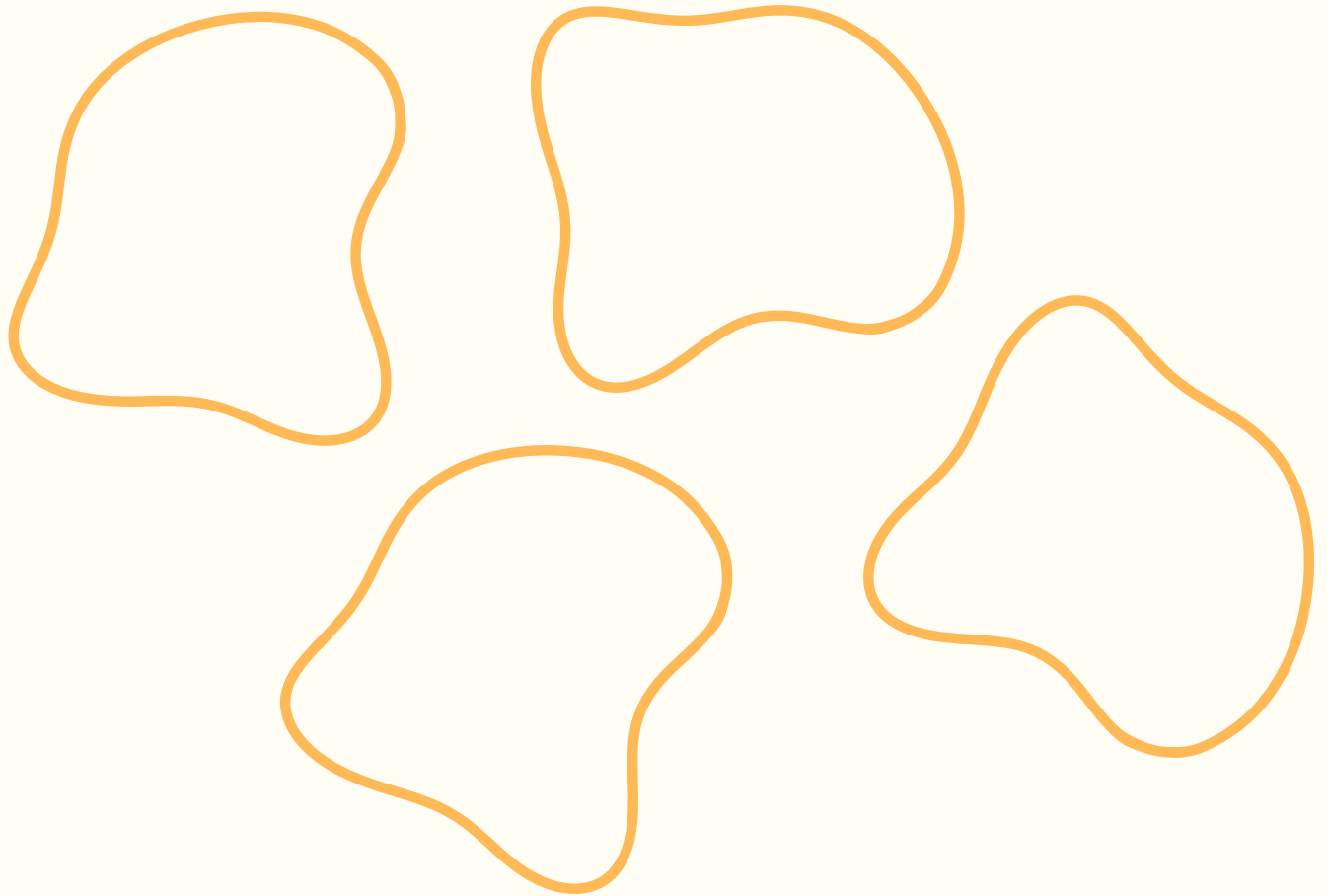
KARTA A

Wymień 3 lub więcej najważniejszych rzeczy/sytuacji z ostatnich 6 miesięcy

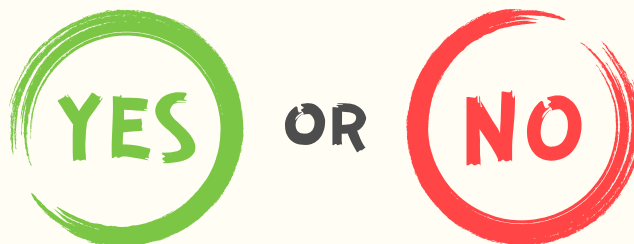
Co sprawiło Ci najwięcej trudności, jakie były największe wyzwania

KARTA A

Jaka jest najbardziej ekscytująca rzecz, sytuacja, która Ci się przytrafiła

Four hand-drawn orange outlines of irregular shapes, intended for writing answers to the question above.

Udało się odkryć jakieś nowe miejsce ?



KARTA A

Zastanów się jaki był dla Ciebie 2023 rok do tego momentu

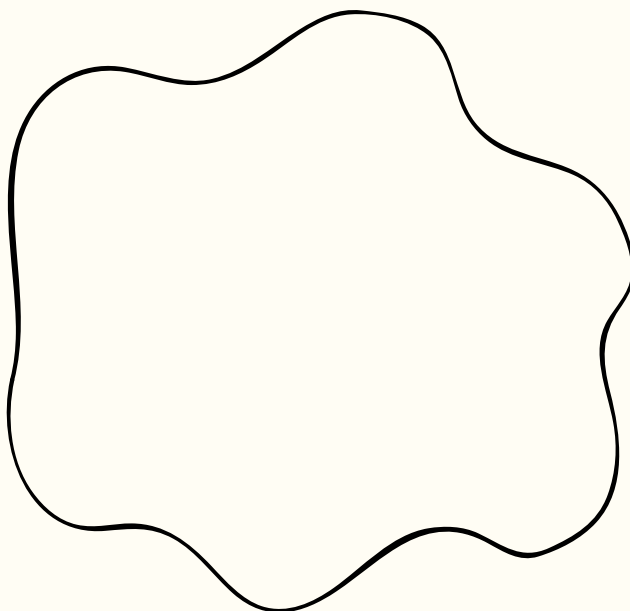
Jakie cele lub postanowienia udało Ci się osiągnąć

Jakie masz sposoby na radzenie sobie ze stresem ?

KARTA A

Co było dla Ciebie wyjściem ze strefy komfortu i jak sobie z tym poradziłaś/eś

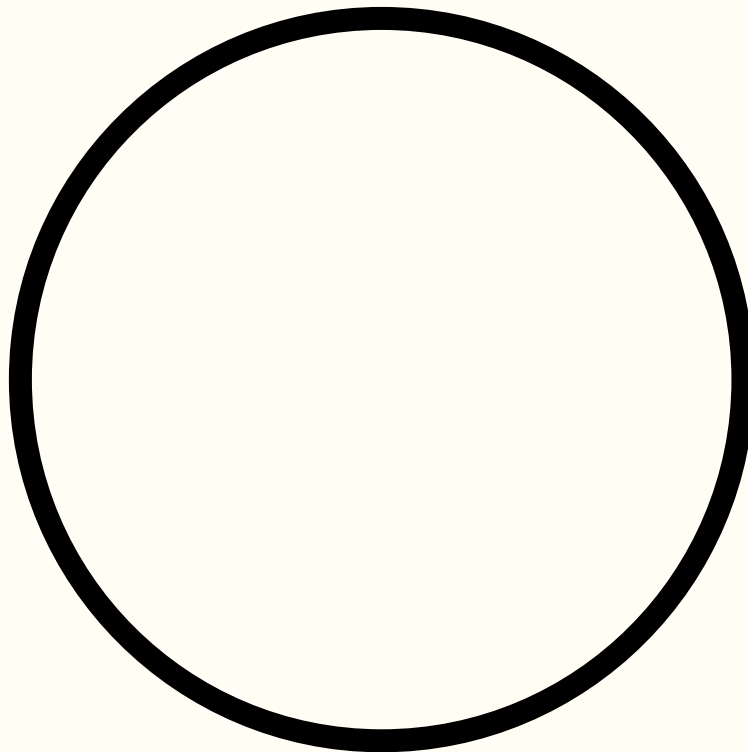
Ile czasu poświęcałaś/eś dla siebie



KARTA A

W jakich obszarach najbardziej się rozwinęłaś/ąłeś ?

ile czasu poświęciłaś/eś na rozwój?



KARTA B

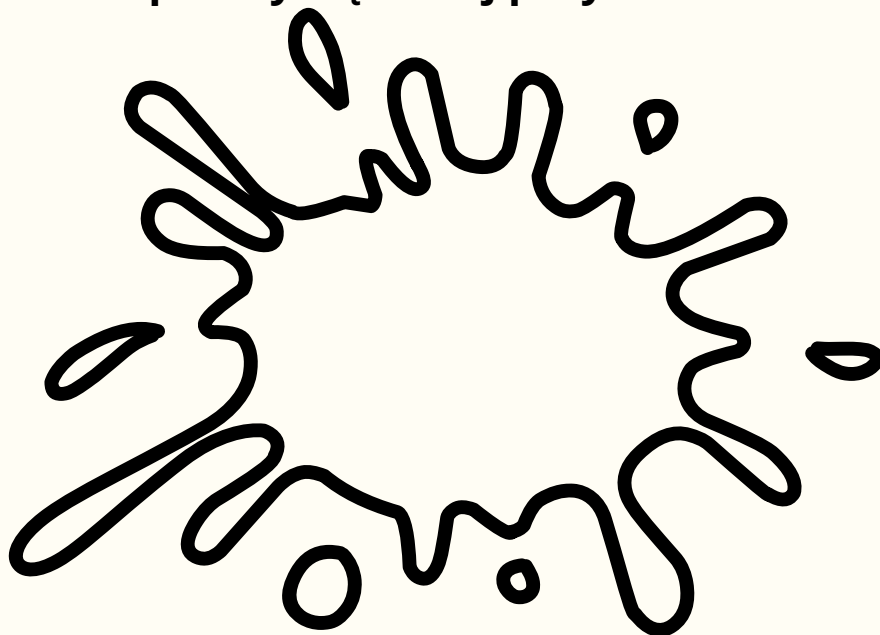
Co pozostało bez zmian, choć były plany by coś z tym zrobić?

Co utrudniało Ci osiągnięcie wyznaczonych celów ?



KARTA B

Jakie marzenia nie spełniły się do tej pory ?



Masz wrażenie, że jakaś okazja „przeszła Ci koło nosa” ?

Na co traciłaś/eś najwięcej czasu ?

KARTA C

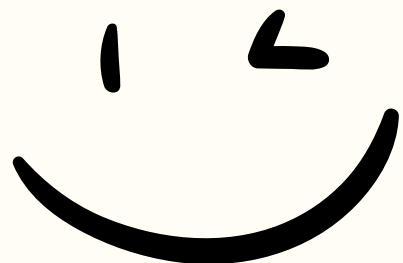
Jak podsumujesz teraz ostatnie 6 miesięcy ?

Czy jest coś co można było zrobić inaczej?

TAK

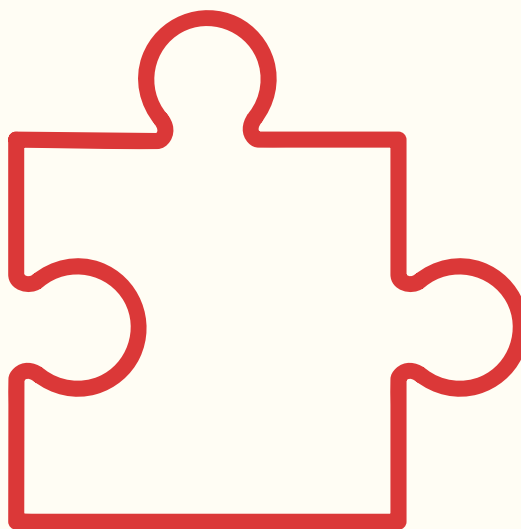
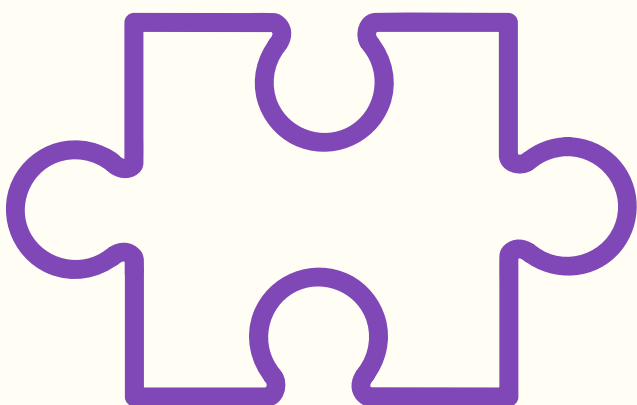
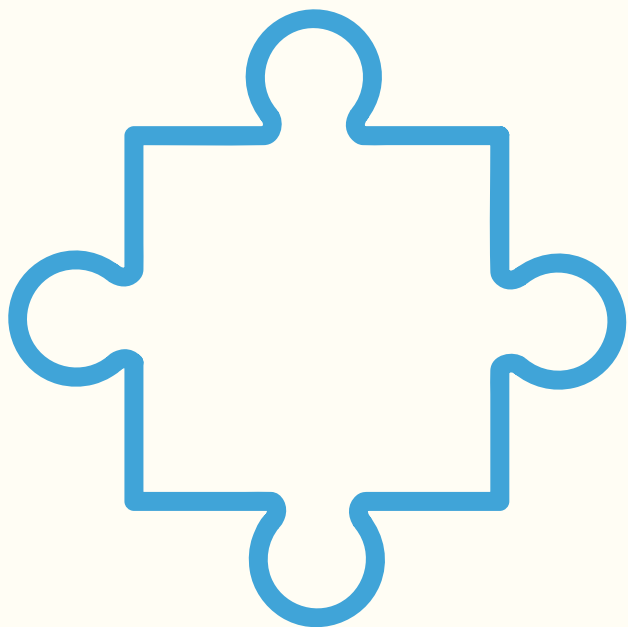
NIE





KARTA C

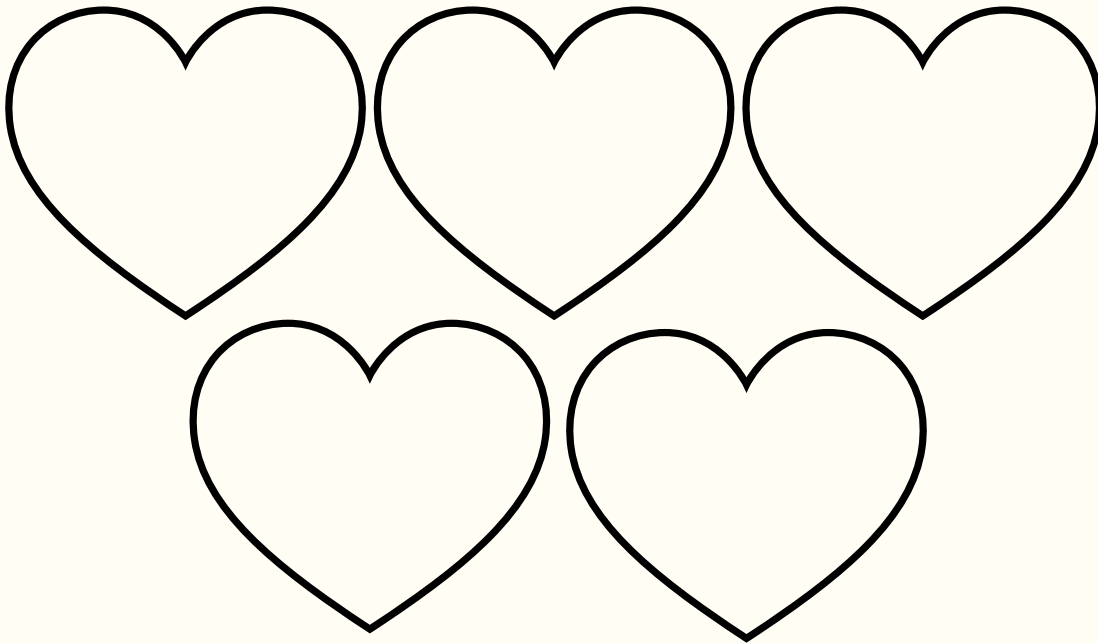
Co planowałaś/eś kiedykolwiek zrobić i nigdy się nie udało.



Jak myślisz dlaczego?

KARTA D

Jakie nowe nawyki chcesz stworzyć ?



Czego chcesz robić każdego dnia więcej?

Three rounded rectangular boxes with a light gray fill and a dark gray border. Two are in the top row and one is centered below them. They are intended for writing down activities to be done more often each day.

KARTA D

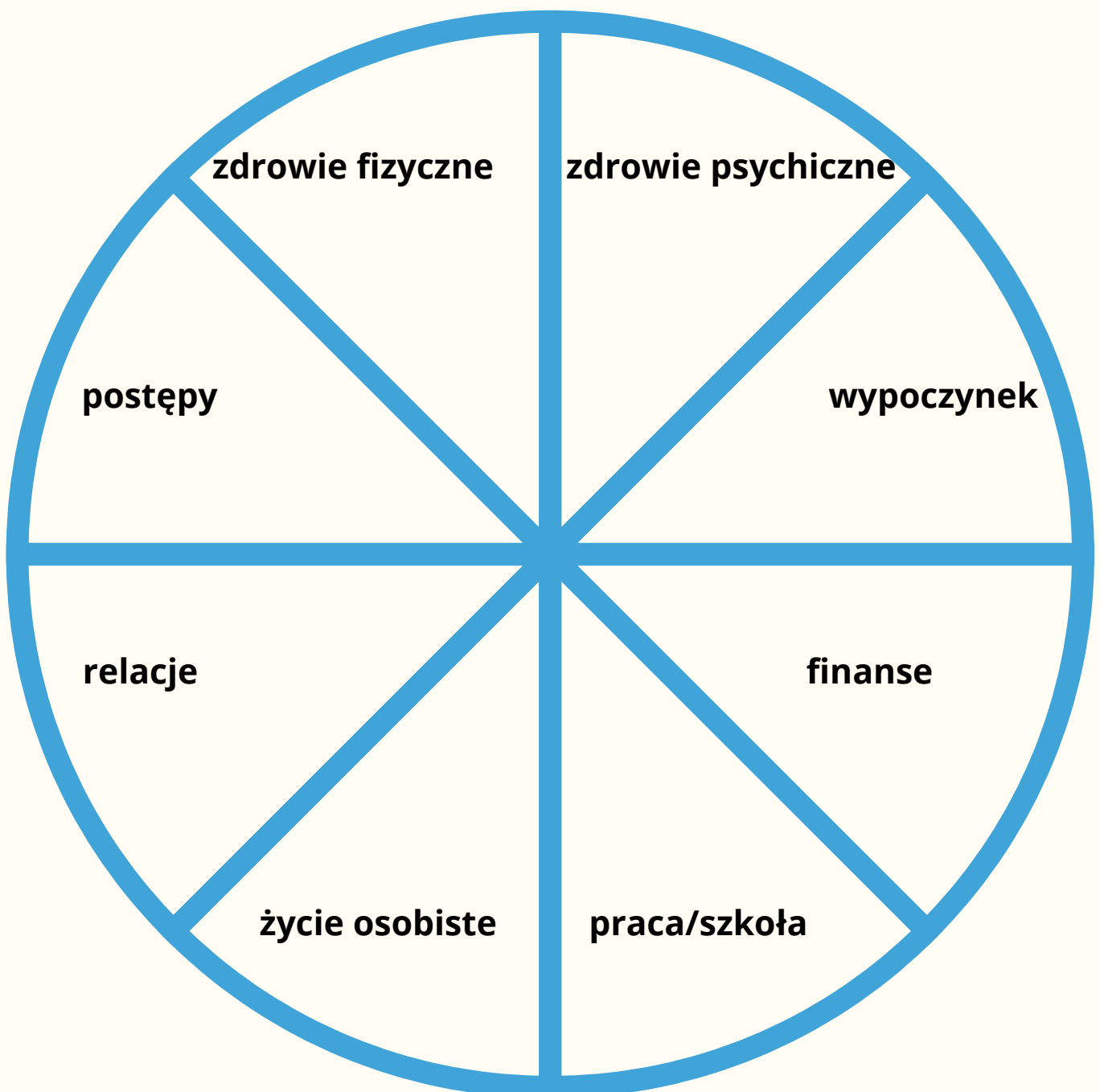
Czy masz jakieś dokończone/ nie rozpoczęte postanowienia, cel ?

Miejsce na własne przemyślenia

KARTA E

OCENA ZADOWOLENIA W POSZCZEGÓLNYCH SFERACH ŻYCIA

Oceń zadowolenie z każdego z obszarów w skali od 1 do 10. Gdzie 1 oznacza, że jesteś całkowicie niezadowolona/y ze swojego życia, a 10, że lepiej być nie może. Takie wykresy pomagają zobaczyć nad jakimi aspektami powinniśmy się pochylić :)



Dziękuję, że poświęciłaś/eś tyle czasu
sobie i wypełniłaś/eś karty.

To naprawdę dla mnie dużo znaczy.
Wrócę do Ciebie z kolejnymi kartami i
popracujemy nad nawykami,
ustalaniem realnych celów i
konsekwencją :)

Będzie mi niezmiernie miło jak
zaobserwujesz mnie na IG i pomożesz
mi tworzyć zaangażowaną społeczność



@kazdegodniadbaj_osiebie

A na koniec tak jak
obiecałam mały gratis

@kazdegodniadbaj_osiebie

AFIRMACJA

1. Wszystko dzieje się dla mnie, a nie mi
2. Dzisiaj przeznaczam moją energię, czas i uwagę na to, co jest dla mnie naprawdę ważne.
3. Jestem we właściwym miejscu, we właściwym czasie, robiąc właściwe rzeczy

Stworzyłam te 3 afirmacje z myślą o Tobie, tym jak świetnie szło Ci do tej pory, i trzymam kciuki by dalej tak było.

