

1 Krok – Co kochasz?

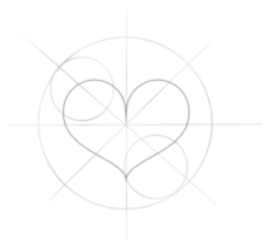
Zastanów się, co kochasz?

Wypisz wszystkie odpowiedzi, które naturalnie przychodzi Ci do głowy. Mogą być to zajęcia i czynności, które uwielbiasz wykonywać oraz stany i emocje, które lubisz odczuwać.



To, co kochasz





1 Krok – Co kochasz?



Odpowiedz na pytania

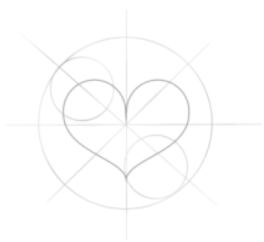
Jeśli znalezienie odpowiedzi na pytanie co kochasz? sprawia Ci trudność, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Co sprawia, że czujesz się dobrze? Co sprawia, że jesteś obecna, tu i teraz, w przepływie?
- Co lubisz robić? Co sprawia Ci największą radość?
- Co kochałaś robić jako dziecko? Kiedy nigdy się nie nudziłaś?
- Co wciąga Cię tak, że zapominasz o całym świecie, kiedy to robisz?
- Do czego zawsze wracasz, kiedy chcesz się odprężyć, odpocząć i zregenerować?

Zapisz odpowiedzi.

To,
co kochasz





1 Krok – Co kochasz?



Moje idealne życie

Jeśli nadal nie jesteś pewna, czy odpowiedzi które odkryłaś w pełni odzwierciedlają to co kochasz, zamknij oczy, odpręż się i wyobraź sobie swoje idealne życie. Opisz tę wizję w swoim dzienniku.

Moje życie jest idealne, kiedy:

- Jestem kim?

- Jestem przepelniona jakimi stanami i emocjami?

- Robię ...





1 Krok – Co kochasz?



Moje idealne życie

- Przebywam/mieszkam w.... jakim miejscu, przestrzeni?

- Jestem z jakimi osobami?

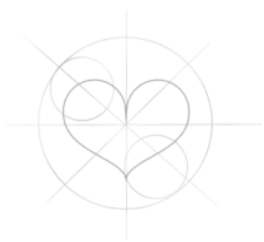
- Jestem otoczona jaką naturą, zwierzętami?

- Podróżuję

Zapisz odpowiedzi.

Zauważ, że radość jest wewnętrznym systemem naprowadzającym nas na cel i sens życia. Poszukuj wszelkich stanów wewnętrznych i czynności, które sprawiają, że czujesz się dobrze i które powodują, że życie jest piękne, radosne i ciekawe. Może to być rysowanie, śpiewanie, taniec, czytanie, spacerowanie na łonie natury... Podążaj za tymi uczuciami w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie co kochasz?





1 Krok – Co kochasz?



Co by było gdyby...

Zamknij oczy, odpręż się i wyobraź sobie, że masz już stabilną sytuację finansową, nie musisz zarabiać ani martwić się o pieniądze. Jesteś całkowicie bezpieczna. Zastanów się:

- Czym byś się zajęła, co byś robiła, gdybyś nie musiała już pracować?
- Czy masz jakąś pasję, której mogłabyś się oddać całkowicie?
- Czy jest coś o czym zawsze marzyłaś, ale nie mogłaś tego robić, bo nie miałaś pieniędzy, czasu, możliwości?

Zapewne na początku pojawią się takie marzenia, jak podróże, wypoczynek, zabawa. Jednak pomyśl, jakimi rzeczami chciałabyś zajmować się po kilku latach takiego idealnego życia? Czy nadal byłyby to te same rzeczy? Co kochałabyś robić?

Opisz tę wizję w swoim dzienniku.

