

ZOSTAŃ NAJLEPSZYM  
COACHEM DLA SIEBIE



10 NARZĘDZI  
DO SELF  
COACHINGU



ZACZNIJ ŻYĆ PRAWDZIWIE I ODWAŻNIE

# Kim jestem i czym się zajmuję?



“

*Od ponad 20 lat uczę  
ludzi brania  
odpowiedzialności za  
życie z pasją i  
poczuciem sensu –  
Życiem na 100%.*

”

Witaj,  
nazywam się Ela Krokosz. Jestem coach'em,  
prekursorką metody Self Coachingu w Polsce i  
twórcą TDI School of Coaching. Prowadzę  
szkolenia i nagrywam podcasty o tym, jak **żyć  
prawdziwie i odważnie**.

Uczę brania odpowiedzialności za życie z  
pasją i poczuciem sensu. Za życie na 100%.  
Nikt nie rozwinię Ciebie lepiej, niż Ty sam.  
**Zostań najlepszym coachem dla samego  
siebie.** W każdym z nas drzemie ogromna siła.  
Niezależnie od tego, ile mamy lat i na jakim  
etapie życia jesteśmy.

**WIĘCEJ O MNIE**





# Czym jest Self Coaching?

To Twoja praca nad samym sobą, aby osiągać to, na czym Ci zależy. Proste, prawda? To dlaczego to staje się tak trudne, gdy chcemy wcielić to w życie? Z mojego ponad 20-letniego doświadczenia pracy z tysiącami ludzi na całym świecie wiem, że łatwo jest postawić sobie cele, które chcesz zrealizować. **Trudności pojawiają się wtedy, kiedy zaczynasz je realizować.** Jedną z większych trudności na tej drodze jesteś Ty sam... A raczej to, **co dzieje się w Twojej głowie.** Twoje myśli, które powodują, że zamiast nabierać wiatru w żagle, czujesz jakbyś ciągle płynął pod prąd.

Twoi wewnętrzni sabotażyści mieszkają w Tobie i zamiast pomagać Ci w życiu - przeszkadzają. I najgorsze jest to, że często nawet się temu nie przyglądamy. **Żyjemy na „autopilocie”**, kompletnie nie mając świadomości, że zarówno to co myślimy, jak i to w co wierzymy może być przez nas kontrolowane i zarządzane. Dlatego tak **ważny jest świadomy Self Coaching i stosowanie odpowiednich narzędzi, które pogłębiają samoświadomość.** Bo myśl generuje to co czujesz. A to co czujesz, wpływa na to co robisz. A z kolei, to co robisz jest odpowiedzialne za efekty lub ich brak.

## **Każdy sukces zaczyna się w głowie**

Każdy sportowiec, który staje się mistrzem pracuje nad swoimi wynikami z Coach'em. W sporcie już od dawna wiadomo, że każdy sukces zaczyna się w głowie. **I właśnie w tej pracy pomaga Coach.**

Założeniem Self Coachingu jest to, że **pracujesz z najlepszym Coachem na świecie - z samym sobą.** Bo kto lepiej Cię rozwinię, niż Ty sam? Zwłaszcza, gdy będziesz mieć wszystkie niezbędne narzędzia i umiejętności?



Trzeba ogromnej otwartości i odwagi, aby przez życie nie iść z klapkami na oczach tylko **wziąć odpowiedzialność za to jak ono naprawdę wygląda**. Łatwiej jest biernie żyć „na autopilocie” i zbyt wiele nie oczekiwać oskarżając świat dookoła za wszelkie niepowodzenia.

**Self Coaching Program jest inspiracją do wzięcia odpowiedzialności za własne życie** – życie z pasją i poczuciem sensu. Po prostu życiem na 100%. **Przystępując do programu dostajesz gotowe narzędzia do zarządzania sobą** i własnym umysłem. Dodatkowo otrzymujesz wsparcie, które wyniesie Cię na inny poziom Twojego życia.

**Ten program to podróż w odkrywaniu siebie**, w zrozumieniu czego chcemy a czego zdecydowanie nie. Co nas powstrzymuje, aby osiągać to co dla nas najważniejsze. W zrozumieniu, za którym kryją się najcenniejsze odpowiedzi.

**Self Coaching Program to niesamowite wsparcie**, które otrzymujesz dzięki: Sesjom coachingowym i mentoringowym, Szkoleniom rozwojowym i biznesowym oraz ćwiczeniom (workbook'om).

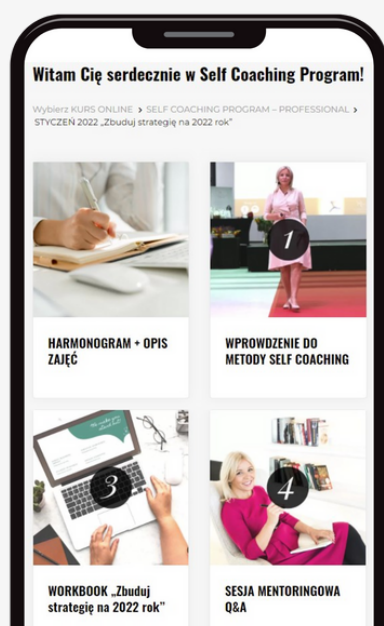


**WIĘCEJ TUTAJ**





Podobnie jak **siłę fizyczną budujesz regularnie, tak i nad Twoją siłą psychiczną będziemy pracować bardzo regularnie** – miesięcznie, tygodniowo, codziennie. Program obejmuje **comiesięczne wsparcie i działania rozwojowe**, składające się zarówno ze szkoleń online, sesji mentoringowych, sesji coachingowych, jak i business masterclass oraz coachingu biznesowego w wersji menedżerskiej.



- Sesje coachingowe na żywo**
- Akademia Coach'a**
- Superwizje i praktyka coachingowa**
- Baza szkoleń rozwojowych**
- Narzędzia coachingowe**
- Szkolenia biznesowe**

**WIĘCEJ TUTAJ**

- **SESJE COACHINGOWE LIVE** – cotygodniowe sesje coachingowe prowadzone na żywo. Możesz się na nie zgłosić jako uczestnik lub uczyć się jak z trudnościami radzą sobie inni (obserwując przebieg sesji z kimś innym).

**Różnorodna tematyka obejmuje:**

1. Life coaching
2. Career coaching
3. Coaching schematów i przekonań
4. Coaching kryzysowy
5. Coaching relacji

- **SZKOLENIA ROZWOJOWE ONLINE** – szkolenie raz na miesiąc na tematy związane ze skutecznym wykorzystaniem własnej siły i potencjału.
- **WORKBOOK** – zestaw ćwiczeń, narzędzie coachingowe do pracy indywidualnej na każdy dzień, jeżeli chcesz jeszcze efektywniej wykorzystywać program do Twojego rozwoju
- **SESJA MENTORINGOWA Q&A** – Zapytaj coach'a – godzinna sesja "Pytań i odpowiedzi", podczas której odpowiadamy na pytania Twoje i innych uczestników programu. W trakcie całego miesiąca masz możliwość ciągłego zadawania pytań – wtedy kiedy tylko potrzebujesz.

# Program polecany przez “Newsweek Psychologia”



Nauczę Cię jak zmienić swoje życie. **Dam Ci narzędzia do zostania najlepszym coach'em dla samej siebie. To najlepsza inwestycja jakiej możesz dokonać!**

Zależy mi na Twojej transformacji – **pomogę Ci dokonać zmian w Twoim życiu.** Podobnie jak swoją formę fizyczną budujesz regularnie, tak i nad siłą psychiczną **będziemy pracować razem regularnie** – miesięcznie, tygodniowo, codziennie.”

**Praca indywidualna z coach'em to wydatek średnio kilka tysięcy złotych** za pojedynczą sesję co powoduje, że wsparcie otrzymuje tylko nieliczna grupa.

**Celem Self Coaching Program jest umożliwienie korzystania każdemu ze wsparcia coachingowego, mentoringowego i rozwojowego.**

**WIĘCEJ TUTAJ**





---

# *Zatem Ruszamy!*



---

*Spis  
Narzędzi*





1

### **MODEL 5 KROKÓW**

Sprawdź, jak myślisz w trudnych sytuacjach

2

### **ZMIANA PRZEKONAŃ**

Zmień to, w co wierzysz

3

### **ANALIZA MIESIĘCZNA**

Rób miesięczne podsumowania

4

### **NAJGORSZY SCENARIUSZ**

Pokonaj obawy, które powstrzymują Cię przed odważnym działaniem

5

### **MODEL GROW**

Zastosuj strukturę do swojej autosesji

6

### **WYWIAD Z GWIAZDĄ**

Znajdź odpowiedź na 9 najważniejszych pytań

7

### **ODWZOROWANIE MYŚLI**

Zwiększ swoją samodyscyplinę

8

### **TWÓJ IDEAŁ**

Naucz porównywać się do innych

9

### **ZWIĘKSZ CZUJNOŚĆ**

Skończ ze zwlekaniem i odkładaniem na później

10

### **PLAN PORAŻEK**

Naucz radzić sobie z porażką



# MODEL 5 KROKÓW

## SPRAWDŹ, JAK MYŚLISZ W TRUDNYCH SYTUACJACH

Każdego z nas spotykają trudne sytuacje, ale nie wszyscy radzą sobie z nimi efektywny w sposób. Poniższy model pomoże Ci lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Za każdym razem, kiedy natrafisz na jakąś trudność i poczujesz, że to, w jaki sposób radzisz sobie z tą sytuacją Ci nie pomaga, przeprowadź siebie samego przez poniższy Model 5 kroków:

KROKI	ZADANIE
<b>SYTUACJA</b>	NAPISZ W KILKU ZDANIACH, CO SIĘ WYDARZYŁO. CO CIĘ TAK PRZYTLĄCZA I STRESUJE?
<b>MYŚLI</b>	POSŁUCHAJ SIEBIE I ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, CO DO SIEBIE MÓWISZ. ZAPISZ MYŚLI, JAKIE PRZYCHODZĄ CI DO GŁOWY ODNOŚNIE TEJ SYTUACJI
<b>EMOCJE</b>	ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, CO CZUJESZ. WEŹ KARTKĘ I WYPISZ, JAKIE EMOCJE POJAWIAJĄ SIĘ, KIEDY TOWARZYSZĄ CI POWYŻSZE MYŚLI
<b>DZIAŁANIA</b>	ZAUWAŹ, JAKIE DZIAŁANIA PODEJMUJESZ LUB MASZ OCHOTĘ PODJĄĆ POD WPŁYWEM TYCH EMOCJI
<b>EFEKTY</b>	SPRAWDŹ, JAKIE EFEKTY MOGŁYBY DAĆ DZIAŁANIA, KTÓRE PODEJMUJESZ LUB KTÓRE CHCESZ PODJĄĆ

Jeżeli emocje, które Ci towarzyszą i działania, jakie na ich podstawie podejmujesz oraz efekty, jakie osiągasz, nie są dla Ciebie dobre to... zatrzymaj cały ten proces na poziomie myśli. Przejdź ponownie przez ten model, tylko **tym razem zmień negatywną myśl na taką, która może Ci pomóc**. Taką, która popchnie Cię w dobrym kierunku.

“

*Kiedy zmienisz swoje myśli -  
zmieni się wszystko!*

”



# ZMIANA PRZEKONAŃ

ZMIEN TO, W CO WIERZYSZ

# 2



*Przekonania są zbiorem Twoich wierzeń i poglądów, które sterują Twoimi zachowaniami. Dlatego jest to jedno z najważniejszych narzędzi, które Ci polecam w ramach Self Coachingu.*

Prawda jednak jest prosta. Zapamiętaj najważniejszą zasadę, która jest podstawą tego narzędzia: **To Ty decydujesz o tym, w co wierzysz!**

Są dwa sposoby zmiany przekonań:

- **Poprzez podejmowanie działań**, które obalają Twoje przekonanie
- **Poprzez myślenie** – i na tym skupimy się w tym narzędziu

Założeniem tej metody jest zmiana przekonania, które mieszka w Twojej głowie. Gdy je zmienisz, **nastąpi zmiana Twoich zachowań i rzeczywistych działań** tu i teraz.

---

W tym podejściu **budujemy nowe połączenia neuronowe za pomocą nowych myśli**. To, że w coś wierzysz, to nic innego, jak silne połączenie neuronowe w Twoim mózgu, które uruchamia się natychmiast w danej sytuacji. Na przykład – stajesz przed trudnym zadaniem i automatycznie w Twojej głowie pojawia się przekonanie „*Nie dam rady, nie jestem na tyle pewną siebie osobą, aby to zrobić*”.

W tej metodzie **wymuszasz zbudowanie nowego połączenia neuronowego**. I robisz to w następujący sposób:

- Zapisujesz sobie przekonanie, które Cię blokuje.
- Podważasz jego zasadność i sens istnienia (aby zwiększyć Twoją motywację do jego zmiany).

Możesz zadać sobie **dotatkowe pytania**:

1. Czy ta myśl jest oparta na faktach? Czy jest prawdziwa zawsze, wszędzie i dla każdego?
2. Czy pomaga mi osiągać moje bliższe i dalsze cele?
3. Czy pomaga mi się czuć tak, jak chcę się czuć?

- Następnie, obok tego negatywnego przekonania wpisujesz **przekonanie wspierające**, w które jesteś w stanie (choć odrobinę!) uwierzyć. Na przykład: Nie piszesz, że jesteś najbardziej pewną siebie osobą na tym świecie, a raczej: *“W wielu sytuacjach mam wystarczającą pewność siebie, aby poradzić sobie z trudnościami.”*
- Przez kolejne **30 dni powtarzasz** sobie tę myśl tak często, jak to tylko możliwe.
- Dodatkowo – w notatniku, każdego dnia poświęcasz **15 minut na fantazjowanie i wyobrażanie** sobie sytuacji, w których faktycznie działasz z nowym przekonaniem (np. idziesz po podwyżkę lub na spotkaniu odważnie wyrażasz swoje zdanie itp).

*W tej metodzie najważniejsza jest systematyczność, bo to dzięki niej buduje się nowe połączenie neuronowe, odpowiedzialne za wiarę w nowe przekonanie.*



# ANALIZA MIESIĘCZNA

## RÓB MIESIĘCZNE PODSUMOWANIA

Proponuję Ci poświęcić na to ćwiczenie co najmniej 45 minut czasu. Niecała godzina, raz na miesiąc to chyba nie tak dużo, prawda?

W tym czasie zrób podsumowanie swojego poprzedniego miesiąca. Zrób to, odpowiadając bardzo szczerze na pytania, które znajdziesz w poniższej tabeli.

PYTANIE	ODPOWIEDŹ
<p>W skali od 1 do 10 (gdzie "1" oznacza ocenę niską, a "10" wysoką) jak oceniasz swoje poczucie szczęścia ze swojego życia w poprzednim miesiącu?</p>	
<p>W skali od 1 do 10 oceń, w jakim stopniu udało Ci się żyć w zgodzie z Twoimi pięcioma najważniejszymi wartościami?</p> <p>Wartość nr 1: Wartość nr 2: Wartość nr 3: Wartość nr 4: Wartość nr 5:</p>	
<p>Co stanowiło dla Ciebie największą radość w poprzednim miesiącu? Z czego jesteś szczególnie dumny?</p>	
<p>Gdybyś mógł cofnąć czas o miesiąc to czego byś nie zrobił w tym miesiącu?</p>	



---

Gdybyś mógł cofnąć czas o miesiąc to co byś zrobił, a czego nie zrobiłeś w tym miesiącu?

Patrząc na ocenę poprzedniego miesiąca - co pomaga Ci żyć w zgodzie z Twoimi wartościami, a na co musisz uważać? (Spójrz tutaj na siebie, nie obwiniaj tutaj innych. Skup się na tym, na co masz wpływ.)

Twoja największa lekcja z poprzedniego miesiąca to...

W następnym miesiącu, aby żyć bardziej prawdziwie i odważnie, obiecuję sobie, że...



# NAJGORSZY SCENARIUSZ

POKONAJ OBAWY, KTÓRE POWSTRZYMUJĄ CIĘ PRZED ODWAŻNYM DZIAŁANIEM

# 4



Tym ćwiczeniem chciałabym Cię zachęcić do przyjrzenia się Twoim obawom tak, aby nimi zarządzać.

Być może się zdziwisz, ale nie skupimy się tutaj na tym, jak spowodować, aby te obawy się nie pojawiały. **One będą, ale Ty zaczniesz je kontrolować.** Pokażę Ci, w jaki sposób możesz sobie z nimi poradzić.

“

*„Odważnym nie jest ten, który się nie boi. Odważny to ten, który się boi, ale działa”.*

”

---

## ETAP 1

Wybierz CEL/MARZENIE, o którym myślisz od dłuższego czasu, ale boisz się je zrealizować.

W poniższej tabeli wpisz wszystkie obawy, jakie przychodzą Ci do głowy i **powstrzymują Cię przed realizacją**. Następnie przejdź do kroku nr 2. Określ, co Twoim zdaniem, jest naprawdę źródłem tej obawy?

Krok 1: Obawa	Krok 2: Prawdziwe źródło tej obawy

## ETAP 2

Wybierz z powyższej listy 3 największe obawy, które w największym stopniu Cię blokują. Następnie, zapisz co najgorszego może się stać, jeśli ta obawa faktycznie się zrealizuje.

Najgorszy scenariusz:

## ETAP 3

No, dobrze. Już wyobrażasz sobie najgorsze scenariusze. I bardzo dobrze.

Często nasze obawy i wizje scenariuszy są dużo gorsze niż rzeczywistość! A więc co robimy dalej? Teraz musimy sobie powiedzieć, co w takim razie zrobimy, jeśli faktycznie taki scenariusz pojawi się w naszym życiu. Zobacz, przykład i potem analogicznie postąp ze swoimi scenariuszami.

Celem tej metody jest pokazanie naszemu umysłowi, że nawet w najgorszym scenariuszu znajdziemy rozwiązanie. Wtedy nasz umysł mniej nas blokuje i mniej wyolbrzymia pojawiające się w nim obawy.

Przyjrzenie się najgorszemu scenariuszowi pozwala na rozłożenie na czynniki pierwsze wielkiej niewiadomej w naszej głowie, która w momencie, kiedy jest nienazwana, przeraża nas najbardziej. Znalezienie rozwiązania nawet dla najgorszego scenariusza daje nam pewność, że sobie poradzimy w każdej sytuacji. To sprawia, że siła obawy w podświadomości maleje, co pozwala nam łatwiej ruszyć do przodu.



# MODEL GROW

## ZASTOSUJ STRUKTURĘ DO SWOJEJ AUTOSESJI

# 5

Pracując nad swoimi myślami wykorzystaj strukturę sesji, z której często korzystają profesjonalni Coachowie podczas sesji z klientem. Tutaj Ty jesteś Coachem, który swojemu Klientowi (czyli Tobie) zadaje poniższe pytania według poniższej struktury. Co ważne – zapisuj odpowiedzi, nie odpowiadaj na nie tylko w swojej głowie.

Autorem modelu jest John Whitmore.

Model składa się z 4 kroków:

1. **Generalny cel**
2. **Rzeczywistość**
3. **Opcje**
4. **Wola**



### **Krok 1. Generalny cel - Co chcesz osiągnąć?**

Identyfikacja celu jest kluczowym etapem w procesie coachingowym. Warto poświęcić czas na to, aby bardzo dokładnie go przeanalizować.

- *Co chcesz osiągnąć? Jaki jest Twój cel?*
- *Na ile Twój cel jest konkretny, mierzalny, realny, istotny i ograniczony czasowo? Kiedy chcesz go osiągnąć?*
- *Czemu chcesz go osiągnąć? Jakie korzyści przyniesie Ci osiągnięcie tego celu?*

### **Krok 2. Rzeczywistość - Co się dzieje teraz?**

Analiza sytuacji obecnej pozwala spojrzeć na nią z różnych punktów widzenia.

- *Co dzieje się w tym momencie? Jak jest teraz? Jeżeli idealną sytuację mógłbyś określić liczbą "10", to jak byś ocenił obecną w skali od 1 do 10?*
- *Jakie działania już podjąłeś? Jakich działań jeszcze nie podjąłeś?*
- *Co działa? Co nie działa?*

---

### Krok 3. Opcje - Co mógłbyś zrobić?

Ten etap służy wygenerowaniu potencjalnych rozwiązań i przeanalizowaniu ich użyteczności.

- *Co mógłbyś zrobić, aby osiągnąć cel? Co mógłbyś zrobić, aby przybliżyć się do celu? Co jeszcze możesz zrobić?*
- *Jakie widzisz inne możliwości dojścia do celu? Jakie kroki możesz podjąć?*
- *Gdybyś nie był ograniczony czasem, co mógłbyś zrobić? Gdybyś nie był ograniczony jakimikolwiek środkami, co mógłbyś zrobić?*

### Krok 4. Wola - Co zrobisz?

To etap, na którym podejmujesz decyzję dotyczącą tego, jakie działania podejmiesz.

- *Którą z opcji wybierasz? Co chcesz w związku z tym zrobić?*
- *Jaki będzie Twój pierwszy krok? Od czego zaczniesz? Do kiedy to zrobisz?*



# WYWIAD Z GWIAZDĄ

ZNAJDŹ ODPOWIEDŹ NA 9 NAJWAŻNIEJSZYCH PYTAŃ



Wywiad z wyjątkową osobą – spotkanie z samym sobą. Poniżej znajdziesz 9 ważnych pytań do samego siebie, na które warto poszukiwać odpowiedzi:

1. Kim jesteś?
2. Kim chciałbyś być?
3. Gdybyś spotkał siebie 10 lat temu, jaką dałbyś sobie radę?
4. Gdybyś wiedział, że został Ci rok życia, co byś zmienił w swoim życiu?
5. Jakie nawyki chciałbyś w sobie zbudować?
6. O czym nie chciałbyś, aby dowiedzieli się inni?
7. Jakie 5 osób chciałbyś poznać bliżej i dlaczego?
8. Wymień 5 osób, z którymi najczęściej spędzasz czas. Kim się stałeś i stajesz dzięki tym osobom? (plusy i minusy)
9. Co w związku z tym zrobisz?



# ODWZOROWANIE MYŚLI

# 7

## ZWIĘKSZ SWOJĄ SAMODYSCYPLINĘ

Podstawą tego ćwiczenia jest wykorzystanie metody zmiany przekonań do wzmacniania Twojej efektywności w samodyscyplinie. Szczególnie wtedy, kiedy jest Ci ona potrzebna do osiągnięcia konkretnego celu.

ZADANIE	PRZYKŁAD
<p>KROK 1. Określ cel, który chcesz osiągnąć i dla którego wdrażasz działania wymagające samodyscypliny.</p>	<p>Zmienić pracę na dużo lepszą, a co z tym związane, podnieść swój poziom języka angielskiego.</p>
<p>KROK 2. Określ jedno główne działanie, jakie musisz wykonywać, aby ten cel osiągnąć.</p>	<p>Codziennie uczyć się 10 nowych słówek z języka angielskiego.</p>
<p>KROK 3. Znajdź 3 przykłady osób, którym systematyczna realizacja działań, które musisz stosować, przychodzi łatwiej. W tym kroku możesz albo poszukać w przykładach osób, które znasz, albo możesz sobie wyobrazić, komu Twoim zdaniem to może przyjść łatwiej. Chodzi o to, abyś zastanowił się nad tym, co ta osoba MUSI MYŚLEĆ o sobie, aby realizacja tego zadania przychodziła jej dużo prościej.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mam zdolność do języków i uczenie się ich przychodzi mi łatwo.</li><li>2. Jestem podróżnikiem, a język angielski to moja podstawa, muszę go znać.</li><li>3. Mam duży potencjał w sobie i jednym z elementów mojej przyszłej kariery jest praca przez jakiś czas w innym kraju. To sprawia, że muszę znać język angielski.</li></ol>

---

Zauważ, że w identyfikacji tego, co ta osoba MYŚLI o sobie jest klucz do tego, aby regularne uczenie się 10 słówek z angielskiego nie było przymusem tylko faktem oczywistym.

Na przykład:

- *„Uczę się angielskiego bo liczę, że kiedyś mi to pomoże zmienić pracę na lepszą”.*
- *„Ja mam w sobie tak ogromny potencjał, że będę pracować na stażach zagranicznych i potrzebny mi do tego język angielski”.*

A teraz poszukaj swoich trzech przykładów.

Wybierz z nich jeden, który jest Ci najbliższy i w który jest Ci najłatwiej uwierzyć.

**I przez kolejne 21 dni zapraszam Cię do zabawy. Zabawy w teatr. Zabawy z samym sobą.**

Przez kolejne 21 dni udawaj, że Ty właśnie tak myślisz. Udawaj, że Ty jesteś taką osobą. Nawet, jeżeli wydaje Ci się to sztuczne to i tak baw się w to. Tak myśl, tak się zachowuj. I tak działaj.



---

# TWÓJ IDEAL

# 8

## NAUCZ SIĘ PORÓWNYWAĆ DO INNYCH

Pomyśl o jakimś celu, z którego efektów ciągle jesteś niezadowolony. Celu, przy którym czujesz, że zdecydowanie stać się na więcej. Poszukaj takiego celu, gdzie od razu też masz przykład osoby, której idzie w tym aspekcie dużo lepiej. Jak już będziesz mieć ten przykład, przejdź dalej.

Cel: .....

Osoba, do której się porównujesz: .....

### Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Jaką emocję czujesz najmocniej, jak myślisz o tej osobie w kontekście tego celu (np. zazdrość, frustrację, zniechęcenie, podziw)?

.....

2. Oceń w skali od 1 do 10 jak mocno czujesz tą emocję? ("1" - mało, "10" - bardzo dużo)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

(Uwaga: jeżeli nie jest to zbyt silna emocja to radzę poszukać lepszego przykładu, który powoduje więcej emocji)

3. Jakie jest 5 powodów tej emocji? (na przykład, czego tej osobie zazdrościsz najmocniej?)

.....  
.....  
.....

4. W czym ta osoba jest na pewno lepsza od Ciebie? Jak Ci się wydaje, dzięki czemu jest w tym lepsza?

.....  
.....  
.....





5. Wymień 5 działań, które ta osoba wykonuje, jakich Ty nie podejmujesz:

.....  
.....  
.....

6. Gdybyś mógł jedno z powyższych działań wdrożyć, to co by najbardziej pomogło w Twojej sytuacji?

.....  
.....  
.....

7. Jaki wniosek wyciągasz z analizy porównania do tej osoby?

.....  
.....  
.....

# ZWIĘKSZ CZUJNOŚĆ

SKOŃCZ ZE ZWLEKANIEM I ODKŁADANIEM NA PÓZNIJ

# 9

*Twój Wewnętrzny Sabotażysta często robi wszystko, aby odciągnąć Cię od zrobienia tego co wiesz, że powinno być zrobione.*



I może przez moment jesteś mu wdzięczny, że Cię przekonał do lenistwa, ale czujesz się z tym gorzej, bo wiesz, że bez działania za dużo w życiu nie osiągniesz. **I tym razem Twój Wewnętrzny Sabotażysta wygrywa.**

W tym narzędziu ważne jest prowadzenie dziennika przez określony czas (np. przez miesiąc), w którym zaczniesz obserwować argumenty manipulacyjne Twojego Wewnętrznego Sabotażysty. **Będziesz zaskoczony tym, jak łatwo to wylapać i jak mało skuteczna okaże się potem jego manipulacja.**

## TWÓJ CEL:

Ustal, jaki cel chciałbyś osiągnąć w najbliższym miesiącu – chodzi o taki cel, gdzie często czujesz, że odkładasz to na potem i brakuje Ci konsekwencji.

.....

.....

---

## DZIENNIK OBSERWACJI MANIPULACJI

Za każdym razem, kiedy nie będzie Ci się chciało tego zrobić i będziesz mieć ochotę odłożyć coś na później, posłuchaj jakich argumentów używa Twój Wewnętrzny Sabotażysta. Może nawet okazać się, że zdarzą się dni, kiedy Twój Wewnętrzny Sabotażysta wygra. Spróbuj sobie wtedy przypomnieć, co takiego przekonało Cię, aby to jednak odłożyć. **Zacznij przyglądać się jego argumentom.** Wypisz je poniżej, najlepiej używając dokładnie tego języka, jakiego użył Twój Wewnętrzny Sabotażysta:

.....

.....

## CO DALEJ?

Przyjrzyj się tym argumentom. Zobacz, co je łączy? Jakimi wartościami próbuje się zasłonić Twój Sabotażysta?

Na przykład mój uwielbiał mi mówić "No, to Ty decydujesz, co chcesz robić, wcale nie musisz robić czegoś, na co nie masz ochoty!" - korzystając z mojej wartości, jaką jest niezależność.

Gdy to odkryjesz to już **jestes na wygranej pozycji, bo rozpoznajesz, że kiedy Wewnętrzny Sabotażysta używa tak "mądrych" argumentów to tak naprawdę to są próby manipulacji.** Wtedy wejdź z nim w dialog i spróbuj pokazać mu jak niezrobienie tego działania zagraża Twojej wartości.

.....

.....





# PLAN PORAŻEK

NAUCZ SIĘ RADZIĆ SOBIE Z PORAŻKĄ



Dwa mechanizmy, które szczególnie przeszkadzają nam w osiągnięciu tego, na czym nam najbardziej zależy to:

- **Pozostawanie w strefie komfortu** – nasz umysł zrobi wszystko, abyśmy żyli „wygodnie”, co wcale nie oznacza dobrze. Może wygodnie jest dobre na ten moment (a przynajmniej tak Ci się wydaje) ale uwierz mi, że kiedy wychodzisz poza sferę komfortu, aby podejmować działania, które pomogą Ci osiągnąć to, na czym Ci zależy – to kiedyś sobie podziękujesz za to, że było tak niekomfortowo ;)
- **Obawa przed porażką** – nasz umysł zrobi wszystko, abyśmy nie narażali się na sytuacje, które mogą skończyć się porażką. Jednak bez porażek nie ma wielkich sukcesów.

*W takim razie my... zaplanujemy Twoje porażki!*

---

## Plan Porażek (zapisz odpowiedzi w Twoim notatniku)

1. Jaki cel masz do osiągnięcia w najbliższym miesiącu?
2. Jakie działania możesz podjąć w najbliższym miesiącu, aby ten cel osiągnąć? Wypisz co najmniej trzy.
3. Oceń, w skali od 1 do 10, na ile realizacja tego zadania będzie dla Ciebie niekomfortowa i będzie wymagała od Ciebie mocnego wysiłku?
4. Jeżeli ocena tych zadań jest poniżej 7 to jakie są dwa inne działania, co do których wiesz, że NAPRAWDĘ MUSISZ zrobić, aby przybliżyć się do swojego celu, ale się obawiasz się ich podjąć? Co NAPRAWDĘ trzeba zrobić? Wypisz co najmniej 2 zadania.
5. Jakich 5 innych zadań byś się podjął lub jakie 5 celów postawiłbyś sobie na ten miesiąc, gdybyś wiedział, że uda Ci się osiągnąć (ale wiesz w głębi serca, że to raczej będzie porażka...)?
6. Wybierz 3 największe porażki, jakie zdecydujesz się odnieść w kolejnym miesiącu.
7. Jakie 3 działania podejmiesz w kolejnym miesiącu w odniesieniu do każdej z tych porażek?

Porażka:	Porażka:	Porażka:
Działanie 1:	Działanie 1:	Działanie 1:
Działanie 2:	Działanie 2:	Działanie 2:
Działanie 3:	Działanie 3:	Działanie 3:

**P.S. Brawo! Teraz wiesz, że będzie niekomfortowo i "porażkowo" ;)**

**A tak naprawdę to będzie niesamowicie. Zobaczysz!**



## ĆWICZENIE

Niektórzy z nas gorzej radzą sobie z porażkami niż inni. Pozwól, że powiem Ci o 3 sygnałach, które mogą wskazywać że warto, abyś **wzmocnił swoją umiejętność radzenia sobie z porażkami**:

- **Dużo, często i emocjonalnie opowiadasz o porażce** – jak stwierdzić, czy za dużo? Najlepiej będzie, jak zapytasz zaufane osoby z otoczenia, czy ich zdaniem faktycznie nie mówisz za często o porażce. Zobacz też, czy w miarę upływu czasu, jesteś w stanie w sposób mniej emocjonalny myśleć o porażce. Jeżeli cały czas to wspomnienie jest bolesne, mocno negatywne to oznacza, że nie przepracowałeś tego tak, aby efektywnie sobie z tym poradzić.
- **Nie wierzysz, że następnym razem by Ci się udało** i nawet Ci do głowy nie przyjdzie, aby spróbować kiedyś raz jeszcze – to bardzo typowe, że osoby, które za mocno przeżywają porażkę, koncentrują się nad jej efektami zamiast myśleć o tym, co należałoby zrobić inaczej, aby to jednak nie zakończyło się porażką.
- **Przekładasz efekty porażki na swoją osobę** – porażka jest dla Ciebie doskonałym "paliwem", aby podkopać Twoje poczucie pewności siebie. Zamiast myśleć o tym, czego być może nie zrobiłeś dobrze i wystarczająco, aby tej porażki uniknąć, mówisz o sobie źle np. "Nie nadaję się jak widać do tego", "Jestem do niczego" itp.



---

Celem tego ćwiczenia jest pomóc Ci efektywniej poradzić sobie z porażką. Do pracy w nim wybierz doświadczenie, które okazało się dla Ciebie porażką i które do dziś **wzbudza w Tobie negatywne emocje**. Chodzi o to, abyś na podstawie tego ćwiczenia "przerobił" to sobie i sprawił, że następnym razem lepiej poradzisz sobie z tym, co Ci nie wyszło.

**PORAŻKA - jakiej porażki będzie to ćwiczenie dotyczyło?**

.....

<p><b>KROK 1</b> Jakie korzyści dla siebie widzisz z tej porażki?</p>	
<p><b>KROK 2</b> Jakie lekcje wnosisz z tej porażki? Czego się nauczyłeś?</p>	
<p><b>KROK 3</b> Do jakich RAD na podstawie tej porażki obiecujesz się stosować w przyszłości, aby jej zapobiec?</p>	
<p><b>KROK 3</b> Jakie działania podejmiesz jako konsekwencje tej porażki, aby pokazać sobie, że bierzesz odpowiedzialność za każde Twoje działanie?</p> <p>Co Twoim zdaniem jest teraz konieczne do wykonania, aby choć trochę zminimalizować efekt porażki?</p>	

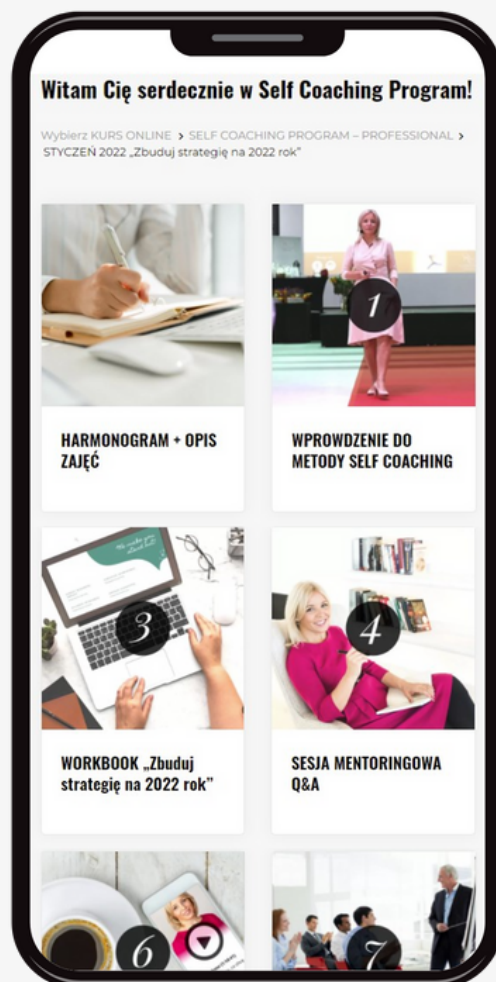
# Co możesz zrobić dalej?

Od ponad 20 lat uczę ludzi brania odpowiedzialności za **życie z pasją, poczuć sensu – żyć na 100%**.

Widzę, jakie efekty osiągają Ci, którzy mają obok siebie coach'a, który wierzy w nich mocniej niż oni sami, pomaga obalać im ograniczające przekonania, od których wszystko się zaczyna i wypycha ze strefy komfortu, bo **dopiero w dyskomforcie zdarzają się cuda**.

Uwielbiam swoją pracę i efekty, jakie osiągają moi klienci kiedy zaczynają żyć swoim życiem. Życiem prawdziwym i odważnym! Udowadniam, że **w każdym z nas drzemie ogromna siła** niezależnie od tego ile masz lat i w jakim jesteś momencie swojego życia.

Doszedłam jednak do etapu, kiedy ilość zapytań o coaching mocno przekraczała moje możliwości czasowe. I tak bardzo było mi żal, że nie jestem w stanie pomóc wszystkim. Stąd narodził się pomysł, na to, aby nadal **pomagać, wspierać, rozwijać każdego komu mogę pomóc**.



*Self Coaching Program - to program ode mnie dla Ciebie, aby wspierać Cię w Twojej drodze prawdziwej i odważnej!*

Trzeba ogromnej otwartości i odwagi, aby przez życie nie iść z klapkami na oczach tylko **wziąć odpowiedzialność za to jak ono naprawdę wygląda**. Łatwiej jest biernie żyć „na autopilocie” i zbyt wiele nie oczekiwać oskarżając świat dookoła za wszelkie niepowodzenia.

**Self Coaching Program jest inspiracją do wzięcia odpowiedzialności za własne życie** – życie z pasją i poczuciem sensu. Po prostu życiem na 100%. **Przystępując do programu dostajesz gotowe narzędzia do zarządzania sobą** i własnym umysłem. Dodatkowo otrzymujesz wsparcie, które wyniesie Cię na inny poziom Twojego życia.

**Ten program to podróż w odkrywaniu siebie**, w zrozumieniu czego chcemy a czego zdecydowanie nie. Co nas powstrzymuje, aby osiągać to co dla nas najważniejsze. W zrozumieniu, za którym kryją się najcenniejsze odpowiedzi.

**Self Coaching Program to niesamowite wsparcie**, które otrzymujesz dzięki: Sesjom coachingowym i mentoringowym, Szkoleniom rozwojowym i biznesowym oraz ćwiczeniom (workbook'om).

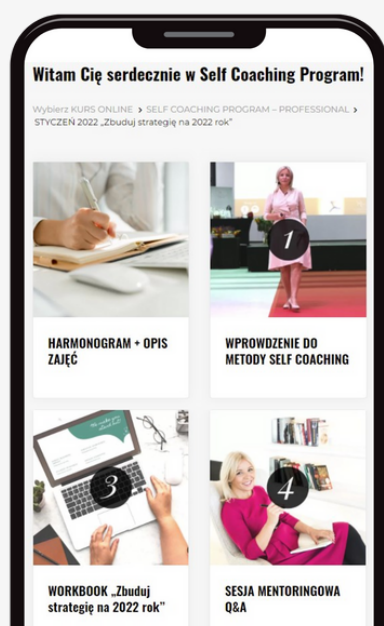


**WIĘCEJ TUTAJ**





Podobnie jak **siłę fizyczną budujesz regularnie, tak i nad Twoją siłą psychiczną będziemy pracować bardzo regularnie** – miesięcznie, tygodniowo, codziennie. Program obejmuje **comiesięczne wsparcie i działania rozwojowe**, składające się zarówno ze szkoleń online, sesji mentoringowych, sesji coachingowych, jak i business masterclass oraz coachingu biznesowego w wersji menedżerskiej.



- Sesje coachingowe na żywo**
- Akademia Coach'a**
- Superwizje i praktyka coachingowa**
- Baza szkoleń rozwojowych**
- Narzędzia coachingowe**
- Szkolenia biznesowe**



- **SESJE COACHINGOWE LIVE** – cotygodniowe sesje coachingowe prowadzone na żywo. Możesz się na nie zgłosić jako uczestnik lub uczyć się jak z trudnościami radzą sobie inni (obserwując przebieg sesji z kimś innym).

**Różnorodna tematyka obejmuje:**

1. Life coaching
2. Career coaching
3. Coaching schematów i przekonań
4. Coaching kryzysowy
5. Coaching relacji

- **SZKOLENIA ROZWOJOWE ONLINE** – szkolenie raz na miesiąc na tematy związane ze skutecznym wykorzystaniem własnej siły i potencjału.
- **WORKBOOK** – zestaw ćwiczeń, narzędzie coachingowe do pracy indywidualnej na każdy dzień, jeżeli chcesz jeszcze efektywniej wykorzystywać program do Twojego rozwoju
- **SESJA MENTORINGOWA Q&A** – Zapytaj coach'a – godzinna sesja "Pytań i odpowiedzi", podczas której odpowiadamy na pytania Twoje i innych uczestników programu. W trakcie całego miesiąca masz możliwość ciągłego zadawania pytań – wtedy kiedy tylko potrzebujesz.

# Program polecany przez “Newsweek Psychologia”



Nauczę Cię jak zmienić swoje życie. **Dam Ci narzędzia do zostania najlepszym coach'em dla samej siebie. To najlepsza inwestycja jakiej możesz dokonać!**

Zależy mi na Twojej transformacji – **pomogę Ci dokonać zmian w Twoim życiu.** Podobnie jak swoją formę fizyczną budujesz regularnie, tak i nad siłą psychiczną **będziemy pracować razem regularnie** – miesięcznie, tygodniowo, codziennie.”

**Praca indywidualna z coach'em to wydatek średnio kilka tysięcy złotych za pojedynczą sesję** co powoduje, że wsparcie otrzymuje tylko nieliczna grupa.

**Celem Self Coaching Program jest umożliwienie korzystania każdemu ze wsparcia coachingowego, mentoringowego i rozwojowego.**

**WIĘCEJ TUTAJ**

