

GIRLS
DEVELOPMENT
ACADEMY

ALEKSANDRA SZŁĄZAK

CZUŁA GIRL BOSS

STWÓRZ NA NOWO SWÓJ
SELF CONCEPT

2024

EBOOK



CZEŚĆ!

NAZYWAM SIĘ OLA SZŁAZAK.

JESTEM SPECJALISTKĄ OD ROZWOJU
OSOBISTEGO I COACHEM
Z PASJĄ POMAGAM LUDZIOM ODKRYWAĆ ICH
PEŁNY POTENCJA.

MOJE PODEJŚCIE OPIERA SIĘ NA GŁĘBOKIM
PRZEKONANIU, ŻE KAŻDY
Z NAS MA W SOBIE SIŁĘ, BY KREOWAĆ ŻYCIE,
O KTÓRYM MARZY.

PRZEZ CAŁY TEN CZAS, KTÓRY SPĘDZIŁAM
PRACUJĄC Z LUDŹMI
Z RÓŻNYCH ŚRODOWISK, ZAUWAŻYŁAM, ŻE
KLUCZEM DO TRWAŁEJ ZMIANY JEST
ZROZUMIENIE SIEBIE I ŚWIADOME
KSZTAŁTOWANIE SWOJEGO WEWNĘTRZNEGO
ŚWIATA.

TEN EBOOK POWSTAŁ, BY POMÓC CI ODKRYĆ
I ZBUDOWAĆ SOLIDNE FUNDAMENTY TWOJEGO
ROZWOJU OSOBISTEGO.

SKŁADA SIĘ Z TRZECH FILARÓW, KTÓRE
UWAŻAM ZA KLUCZOWE DO STWORZENIA ŻYCIA
PEŁNEGO SATYSFAKCJI, PEWNOŚCI SIEBIE
I SPEŁNIENIA.

ZNAJDZIESZ TU NARZĘDZIA
I STRATEGIE, KTÓRE POMOGĄ CI PRACOWAĆ
NAD SOBĄ, ABYŚ MÓGŁA STAĆ SIĘ NAJLEPSZĄ
WERSJĄ SIEBIE.

MAM NADZIEJĘ, ŻE TE TREŚCI BĘDĄ DLA CIEBIE
INSPIRACJĄ DO DZIAŁANIA
I WSPARCIEM NA DRODZE DO REALIZACJI
TWOICH MARZEŃ.



Z POZDROWIENIAMI,
GIRLS
DEVELOPMENT
ACADEMY

Filar I

SELF-CONCEPT — CZYM JEST

TO WCALE NIE TAKIE
TRUDNE

SELF-CONCEPT, CZYLI OBRAZ SIEBIE, JEST ZBIOREM PRZEKONAŃ, OPINII, WARTOŚCI I ODCZUĆ, JAKIE POSIADASZ NA SWÓJ TEMAT. TO KLUCZOWY ELEMENT TWOJEJ TOŻSAMOŚCI, WPŁYWAJĄCY NA TO, JAK POSTRZEGASZ SIEBIE W RÓŻNYCH SFERACH ŻYCIA: RELACJACH, KARIERZE, ZDROWIU, A NAWET W KWESTIACH FINANSOWYCH. TWÓJ SELF-CONCEPT NIE JEST STAŁY – ZMIENIA SIĘ W CIĄGU ŻYCIA W ODPOWIEDZI NA DOŚWIADCZENIA, SUKCESY, PORĄŻKI ORAZ INTERAKCJE Z INNYMI LUDŹMI.

TWOJE SELF-CONCEPT KSZTAŁTUJE SIĘ JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT, NA PODSTAWIE TEGO, JAK INNI CIĘ POSTRZEGAJĄ, JAKIE KOMUNIKATY OTRZYMUJESZ OD RODZINY, NAUCZYCIELI CZY RÓWIEŚNIKÓW. NA PRZYKŁAD, JEŚLI W DZIECIŃSTWIE CZĘSTO SŁYSZAŁAŚ POCHWAŁY ZA SWOJE OSIĄGNIĘCIA, PRAWDOPODOBNIE WYKSZTAŁCIŁAŚ W SOBIE PRZEKONANIE, ŻE JESTEŚ ZDOLNA I KOMPETENTNA. Z DRUGIEJ STRONY, JEŚLI DOŚWIADCZAŁAŚ KRYTYKI LUB IGNORANCJI, MOGŁAŚ ZBUDOWAĆ NEGATYWNY OBRAZ SIEBIE, CO MA WPŁYW NA TWOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.

JOHN C. MAXWELL:
"ROZWÓJ OSOBISTY TO KLUCZ DO LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI. JEŚLI BĘDZIESZ SIĘ ROZWIJAŁ, WSZYSTKO WOKÓŁ CIEBIE RÓWNIEŻ SIĘ ROZWINIE."

JAK PRACOWAĆ NAD SELF CONCEPT?

Praca nad self-concept to proces, który wymaga świadomego zaangażowania i regularnej refleksji.

Oto kilka kluczowych kroków, które mogą pomóc w zbudowaniu satysfakcjonującego obrazu siebie.



Świadomość siebie:

Zacznij od zrozumienia, jakie przekonania i myśli masz na swój temat. Czy widzisz siebie jako osobę pewną siebie, zdolną, wartościową?

Czy może w Twoim umyśle dominują myśli o własnych słabościach i ograniczeniach? Zastanów się, skąd pochodzą te przekonania – czy są efektem Twoich własnych doświadczeń, czy może wpływów zewnętrznych, takich jak opinie innych ludzi?



Samorefleksja i autorefleksja:

Przeznacz czas na regularną refleksję nad sobą. Prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz swoje myśli, uczucia i reakcje na różne sytuacje, może być bardzo pomocne. Zastanów się nad tym, jak reagujesz na sukcesy i porażki.

Czy potrafisz docenić swoje osiągnięcia, czy raczej koncentrujesz się na niepowodzeniach? Samorefleksja pomaga w zrozumieniu siebie i dostrzeżeniu obszarów, które wymagają pracy.

Brian Tracy:
**"Twoje życie staje się
lepsze, gdy ty stajesz
się lepszy."**

Akceptacja i zmiana:

Akceptacja siebie jest kluczowa w pracy nad self-concept. Oznacza to przyjęcie zarówno swoich mocnych, jak i słabych stron. Zamiast starać się być doskonałym we wszystkim, skup się na tym, co naprawdę Cię definiuje. Warto również pracować nad zmianą tych aspektów, które są dla Ciebie ważne. Jeśli np. czujesz, że brakuje Ci pewności siebie, zacznij od małych kroków, które pomogą Ci wzmocnić to poczucie.

Rola celów i osiągnięć:

Wyznaczanie i realizacja celów to ważny element budowania self-concept. Każde osiągnięcie, nawet najmniejsze, wzmacnia Twoje przekonanie o własnych możliwościach i kompetencjach. Skoncentruj się na celach, które są zgodne z Twoimi wartościami i aspiracjami, i ciesz się każdym krokiem naprzód.

Kreowanie nowego obrazu siebie:

Wykorzystaj techniki wizualizacji do kreowania nowego, bardziej wspierającego obrazu siebie. Wyobraź sobie, kim chcesz być i jak chcesz, aby inni Cię postrzegali. Wizualizuj siebie jako osobę pewną siebie, kompetentną i spełnioną. Zapisz te wyobrażenia i regularnie do nich wracaj, aby wzmocnić swój nowy self-concept.

Praca nad self-concept to proces, który wymaga czasu, ale przynosi ogromne korzyści. Zbudowanie pozytywnego i realistycznego obrazu siebie pozwala na pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące życie.

Zewnętrzne i wewnętrzne czynniki wpływające na self-concept:

Zwróć uwagę na to, jak Twoje otoczenie wpływa na Twój self-concept. Ludzie, z którymi się otaczasz, mogą mieć ogromny wpływ na to, jak siebie postrzegasz. Otaczaj się osobami, które Cię wspierają i inspirują do rozwoju. Jednocześnie pracuj nad wewnętrznymi czynnikami, takimi jak myśli, emocje i przekonania, które kształtują Twój obraz siebie.



Filar 2

NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI — SKĄD SIĘ BIERZE I JAK JE PRZEWYCIĘŻYĆ

Niskie poczucie własnej wartości może mieć wiele przyczyn, często zakorzenionych w przeszłości.

Oto niektóre z najczęstszych źródeł:

Ralph Waldo Emerson:

"To, kim jesteś, krzyczy tak głośno, że nie słyszę, co mówisz."

Wczesne doświadczenia życiowe:

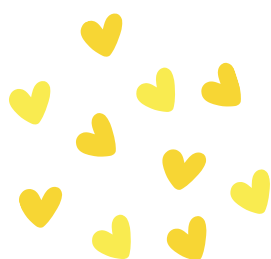
Negatywne doświadczenia w dzieciństwie, takie jak krytyka, brak akceptacji lub miłości, mogą prowadzić do utrwalenia niskiego poczucia własnej wartości. Dzieci, które były porównywane do innych, często dorastają z poczuciem, że nie są wystarczająco dobre.

Relacje z innymi:

Toksyczne relacje, w których jesteśmy krytykowani, ignorowani lub poniżani, mogą podważać naszą wiarę w siebie. Ciągłe otrzymywanie negatywnych komunikatów może prowadzić do wewnętrznego przekonania, że nie jesteśmy godni miłości i szacunku.

Spoleczne i kulturowe oczekiwania:

Współczesne społeczeństwo narzuca nam często nierealistyczne standardy dotyczące wyglądu, sukcesu zawodowego czy statusu społecznego. Porównywanie się do tych standardów może prowadzić do poczucia, że nie spełniamy oczekiwań, co obniża naszą samoocenę.



JAK PRZEWYCIĘŻYĆ NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Pokonanie niskiego poczucia własnej wartości to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Jednak regularna praca nad sobą przynosi z czasem wymierne korzyści w postaci większej pewności siebie i satysfakcji z życia.

Świadomość i akceptacja:

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, skąd bierze się Twoje niskie poczucie własnej wartości. Zastanów się, jakie wydarzenia lub osoby mogły na to wpłynąć. Akceptacja tych doświadczeń jest kluczowa, ponieważ pozwala Ci zrozumieć, że nie definiują one Twojej wartości.

Przełamywanie negatywnych wzorców myślenia:

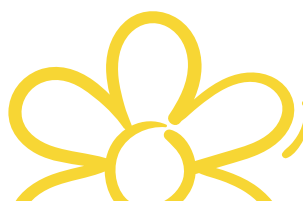
Zwracaj uwagę na negatywne myśli o sobie. Za każdym razem, gdy się pojawiają, staraj się je zastąpić pozytywnymi, wspierającymi afirmacjami. Powtarzanie sobie, że jesteś wartościową i godną osobą, pomoże wzmocnić poczucie własnej wartości.

Budowanie pewności siebie poprzez działanie:

Podejmowanie małych, ale systematycznych kroków w kierunku swoich celów może znacząco podnieść Twoją samoocenę. Każde osiągnięcie, nawet najmniejsze, wzmacnia Twoją wiarę w siebie i pomaga zbudować poczucie, że jesteś w stanie dokonywać pozytywnych zmian w swoim życiu.

Wsparcie zewnętrzne:

Warto poszukać wsparcia wśród bliskich osób, które Cię rozumieją i akceptują takim, jakim jesteś. Czasem pomocna może być również praca z terapeutą lub coachem, który pomoże Ci przepracować trudne doświadczenia i odbudować poczucie własnej wartości.



Filar 3

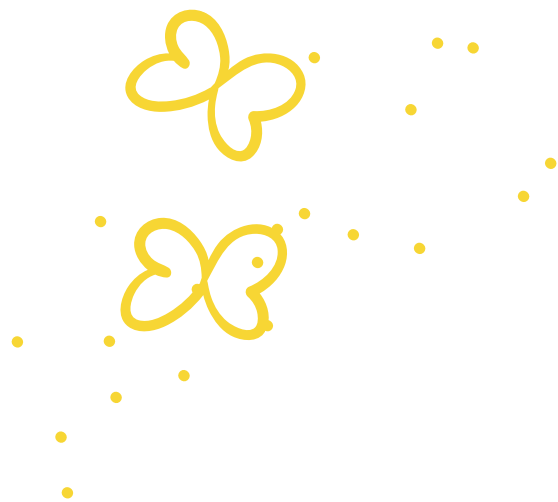
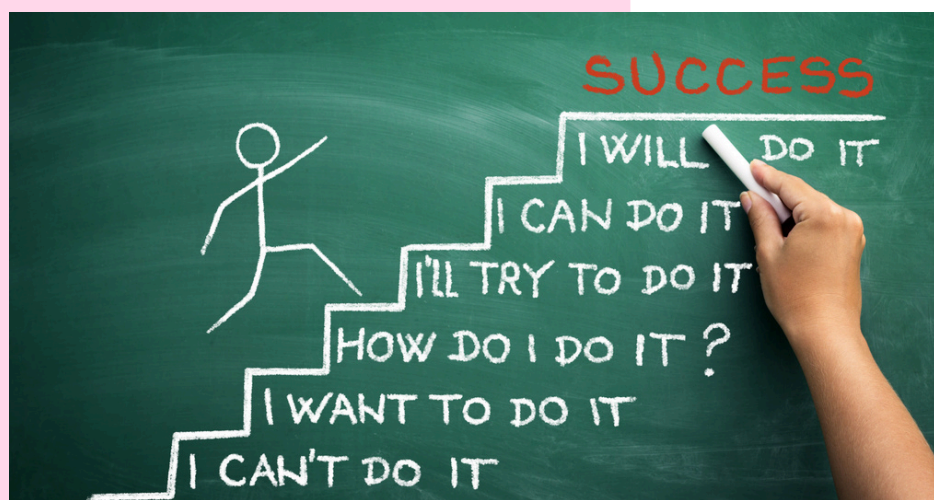


NEGATYWNE PRZEKONANIA — SKĄD POCHODZĄ, CZYM SĄ I JAK JE PRZEKSZTAŁCIĆ

NEGATYWNE PRZEKONANIA TO GŁĘBOKO ZAKORZENIONE MYŚLI, KTÓRE OGRANICZAJĄ NASZ ROZWÓJ I WPLYWAJĄ NA NASZE DECYZJE ORAZ POSTRZEGANIE RZECZYWISTOŚCI. CZĘSTO SĄ TO NIEUŚWIADOMIONE, AUTOMATYCZNE MYŚLI, KTÓRE TOWARZYSZĄ NAM NA CO DZIEŃ, WPLYWAJĄC NA NASZE ZACHOWANIE I PODEJŚCIE DO ŻYCIA. PRZEKONANIA TE MOGĄ DOTYCZYĆ RÓŻNYCH ASPEKTÓW – OD SAMOOCENY, POPRZECZ RELACJE Z INNYMI, AŻ PO NASZE CELE ZAWODOWE I OSOBISTE.

PRZYKŁADY NEGATYWNYCH PRZEKONAŃ TO: „NIE ZASŁUGUJĘ NA SUKCES”, „NIGDY MI SIĘ NIE UDA”, „NIE JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRY”, „ZAWSZE POPEŁNIAM BŁĘDY”, „INNI SĄ LEPSI ODE MNIE”.

TE PRZEKONANIA, CHOĆ MOGĄ WYDAWAĆ SIĘ NIESZKODLIWE, MAJĄ OGROMNY WPLYW NA NASZE ŻYCIE, PONIEWAŻ PROWADZĄ DO SAMOSPEŁNIAJĄCYCH SIĘ PRZEPOWIEDNI – JEŚLI WIERZYSZ, ŻE NIE ZASŁUGUJESZ NA SUKCES, PODŚWIADOMIE MOŻESZ SABOTOWAĆ SVOJE DZIAŁANIA, ABY UNIKNĄĆ TEGO SUKCESU.



SKĄD POCHODZĄ NEGATYWNE PRZEKONANIA?



Negatywne przekonania często mają swoje źródło w dzieciństwie. Mogą być efektem słów i działań rodziców, nauczycieli, rówieśników czy innych ważnych osób w naszym życiu. Na przykład, jeśli w dzieciństwie często słyszałaś krytyczne uwagi, takie jak „nigdy niczego nie osiągniesz”, mogłaś w to uwierzyć i wykształcić przekonanie o własnej niekompetencji.

Warto zrozumieć, że te przekonania były kształtowane w określonych warunkach, które niekoniecznie odzwierciedlają obecną rzeczywistość. Negatywne przekonania są zazwyczaj efektem subiektywnych interpretacji wydarzeń, a nie obiektywnych faktów.

Społeczne i kulturowe wpływy:

Spółczeństwo i kultura, w jakich się wychowujemy, również mają ogromny wpływ na kształtowanie naszych przekonań. Media, reklamy, normy społeczne – wszystkie te czynniki mogą wpłynąć na nasze postrzeganie siebie i świata. Na przykład, społeczne oczekiwania dotyczące sukcesu zawodowego czy wyglądu mogą prowadzić do przekonania, że jesteśmy niewystarczająco dobrzy, jeśli nie spełniamy tych standardów.

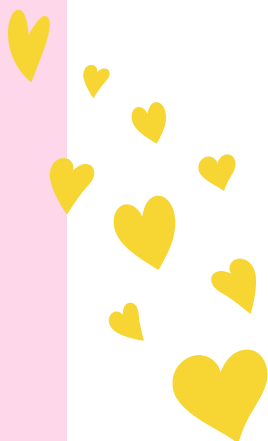
Społeczne przekonania często prowadzą do porównań, które z kolei mogą rodzić negatywne przekonania na temat własnej wartości. Warto pamiętać, że każdy człowiek jest inny i nie ma jednego, uniwersalnego wzorca do naśladowania.



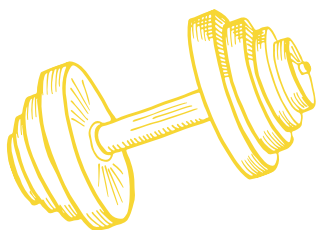
Powtarzające się porażki i niepowodzenia:

Negatywne przekonania mogą również wynikać z powtarzających się porażek i niepowodzeń. Jeśli wielokrotnie doświadczasz trudności, które kończą się niepowodzeniem, łatwo jest uwierzyć, że sukces nie jest dla Ciebie. Tego typu przekonania mogą stać się samospełniającymi się przepowiedniami, ponieważ z czasem tracimy wiarę we własne możliwości i przestajemy podejmować wyzwania.

Porażki, choć bolesne, są częścią procesu nauki i rozwoju. Kluczowe jest, aby nie definiować siebie przez pryzmat pojedynczych niepowodzeń, lecz wyciągać z nich wnioski i próbować ponownie.



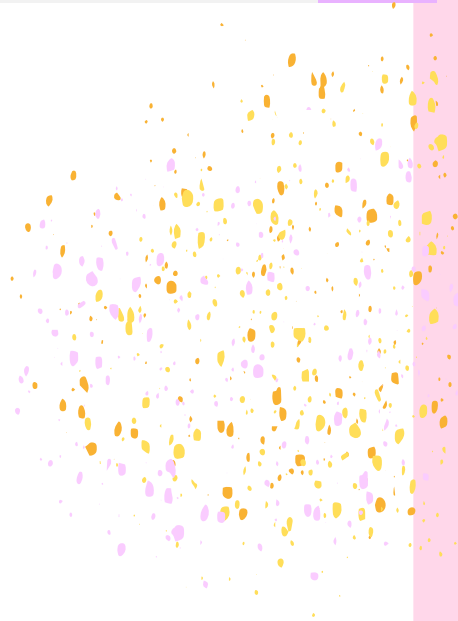
JAK PRACOWAĆ NAD NEGATYWNYMI PRZEKONANIAMI?



Pierwszym krokiem w pracy nad negatywnymi przekonaniem jest ich zidentyfikowanie. Zastanów się, jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie, gdy myślisz o swoich celach, relacjach czy sobie samym. Jakie przekonania stoją za tymi myślami?

Czy są one wspierające, czy raczej ograniczające?

Identyfikacja negatywnych przekonań wymaga szczerości wobec siebie i gotowości do konfrontacji z trudnymi emocjami. Możesz zapisać swoje myśli i przekonania, aby lepiej je zrozumieć i zobaczyć, jak wpływają na Twoje życie.



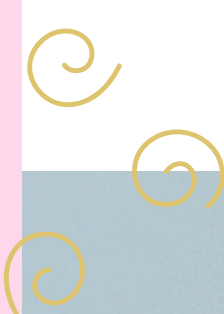
Gdy zidentyfikujesz swoje negatywne przekonania, kolejnym krokiem jest ich kwestionowanie. Zadaj sobie pytanie: „Czy to przekonanie jest naprawdę prawdziwe?“, „Czy mam dowody na to, że jest ono fałszywe?“, „Czy są sytuacje, w których to przekonanie nie jest zgodne z rzeczywistością?“.

Często okazuje się, że nasze negatywne przekonania są oparte na przestarzałych informacjach lub zniekształconych interpretacjach rzeczywistości. Kwestionowanie przekonań pomaga w ich osłabieniu i otwarciu się na nowe, bardziej wspierające sposoby myślenia.

Po zidentyfikowaniu i zakwestionowaniu negatywnych przekonań, możesz przystąpić do ich przekształcania. Zastanów się, jakie wspierające przekonania chciałbyś w sobie wykształcić. Na przykład, jeśli Twoje negatywne przekonanie brzmi: „Nie jestem wystarczająco dobry“, możesz je przekształcić w: „Mam w sobie wartość i jestem zdolny do osiągnięcia swoich celów“.

Przekształcanie przekonań to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Regularne powtarzanie nowych, pozytywnych przekonań oraz wprowadzanie ich w życie poprzez konkretne działania pomaga w ich utrwaleniu.





Techniki afirmacyjne i wizualizacyjne mogą być pomocne w pracy nad przekonaniem. Afirmacje, czyli powtarzanie pozytywnych stwierdzeń na swój temat, pomagają w przekształcaniu negatywnych myśli. Wizualizacja z kolei pozwala wyobrazić sobie, jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś wierzył w nowe, wspierające przekonania.

Wizualizacja jest szczególnie skuteczna, gdy łączysz ją z emocjami – wyobraź sobie, jak byś się czuł, gdybyś już teraz wierzył w swoje nowe przekonania. Im bardziej realistyczna i szczegółowa wizualizacja, tym większy wpływ będzie miała na Twoje podświadome przekonania.



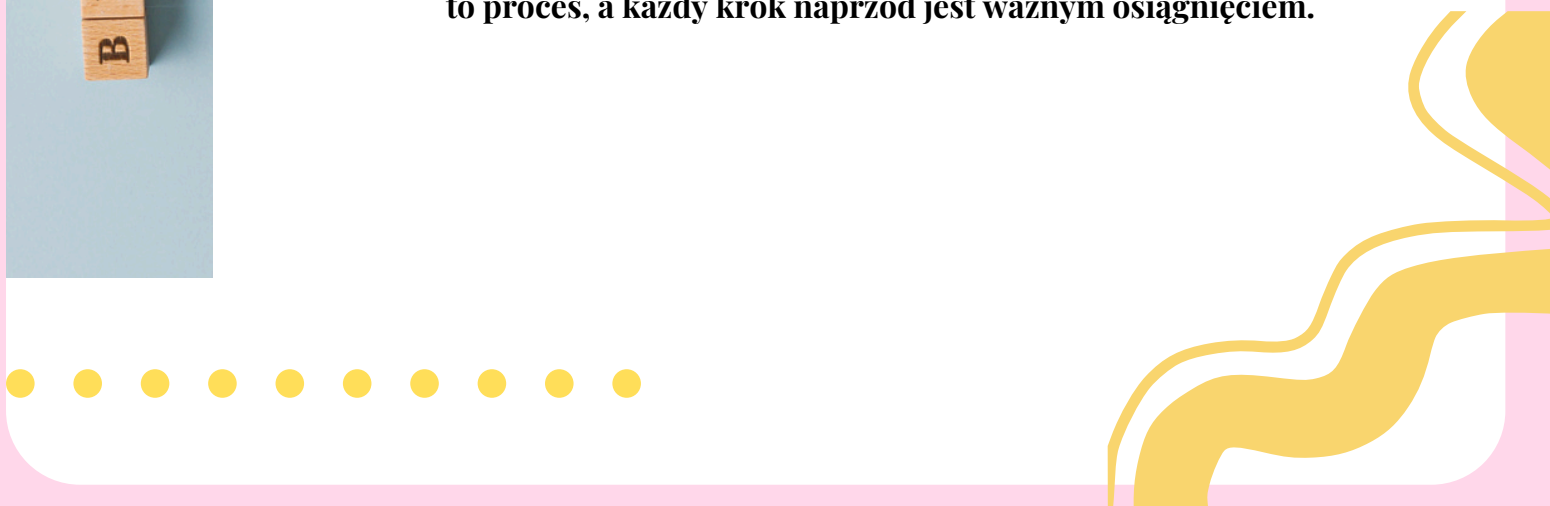
Przekształcanie przekonań to także proces budowania nowych nawyków myślowych. Zastąpienie negatywnych przekonań pozytywnymi wymaga regularnej pracy nad sobą. Zamiast automatycznie powracać do starych wzorców myślenia, staraj się świadomie wybierać nowe, wspierające myśli i przekonania.

Jednym ze sposobów na kreowanie nowych nawyków myślowych jest praktyka wdzięczności. Codziennie zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To pomoże Ci skupić się na pozytywnych aspektach życia i wzmacniać pozytywne przekonania na swój temat.



Aby nowe przekonania miały trwały wpływ na Twoje życie, ważne jest, abyś zaczął działać w zgodzie z nimi. Podejmuj decyzje i działania, które są zgodne z nowymi przekonaniem, nawet jeśli na początku wydaje się to trudne. Każde takie działanie wzmacnia nowe przekonania i osłabia te stare.

Na przykład, jeśli Twoje nowe przekonanie brzmi: „Jestem wystarczająco dobry, aby osiągnąć sukces”, zacznij podejmować działania, które to potwierdzą, takie jak realizacja celów, które wcześniej wydawały się zbyt trudne. Pamiętaj, że zmiana przekonań to proces, a każdy krok naprzód jest ważnym osiągnięciem.



B
E
L
I
E
V
E
I
N
Y
O
U
R
S
E
L
F



Filar 4

WIZUALIZACJA — NAUKOWE WYJAŚNIENIE FENOMENU I ZASTOSOWANIE JEJ W ŻYCIU CODZIENNYM

WIZUALIZACJA TO TECHNIKA MENTALNA, POLEGAJĄCA NA ŚWIADOMYM TWORZENIU W UMYŚLE OBRAZÓW, SCEN I WRAŻEŃ, KTÓRE ODZWIERCIEDLAJĄ POŻĄDANE REZULTATY LUB SYTUACJE. TO ŚWIADOME WYKORZYSTANIE WYOBRAŹNI DO PROJEKTOWANIA PRZYSZŁOŚCI W TAKI SPOSÓB, JAKBY UPRAGNIONE WYDARZENIA JUŻ MIAŁY MIEJSCE. WIZUALIZACJA POWINNA OBEJMOWAĆ NIE TYLKO OBRAZY, ALE TAKŻE DŹWIĘKI, ZAPACHY, EMOCJE I INNE DOZNANIA ZMYŚLOWE, CO CZYNI JĄ NARZĘDZIEM POTĘŻNYM I WSZECHSTRONNYM..

W PRAKTYCE OZNACZA TO, ŻE OSOBA, KTÓRA KORZYSTA Z WIZUALIZACJI, WYOBRAŻA SOBIE NA PRZYKŁAD SIEBIE W TRAKCIE WYKONYWANIA WAŻNEGO ZADANIA, OSIĄGANIA SUKCESU W PRACY, CZY TEŻ UTRZYMYWANIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA. WAŻNE JEST, ABY OBRAZY TE BYŁY JAK NAJBARDZIEJ REALISTYCZNE I SZCZEGÓŁOWE, CO ZWIĘKSZA SKUTECZNOŚĆ TEJ TECHNIKI. WIZUALIZACJA JEST POPULARNA WŚRÓD SPORTOWCÓW, LIDERÓW BIZNESU, ARTYSTÓW, A TAKŻE OSÓB DĄŻĄCYCH DO ROZWOJU OSOBISTEGO, PONIEWAŻ WSPIERA ONA OSIĄGANIE CELÓW NA WIELU POZIOMACH.



NAUKA STOJĄCA ZA WIZUALIZACJĄ

WIZUALIZACJA NIE JEST JEDYNNIE AKTEM FANTAZJOWANIA; OPIERA SIĘ NA SOLIDNYCH PODSTAWACH NEUROBIOLOGICZNYCH I PSYCHOLOGICZNYCH. BADANIA POKAZUJĄ, ŻE MÓZG NIE ROZRÓŻNIA W PEŁNI MIĘDZY WYOBRAŻONYM A RZECZYWISTYM DOŚWIADCZENIEM. PODCZAS WIZUALIZACJI AKTYWOWANE SĄ TE SAME OBSZARY MÓZGU, KTÓRE BYŁYBY ZAANGAŻOWANE W RZECZYWISTE WYKONYWANIE DANEJ CZYNNOŚCI. NA PRZYKŁAD, WYOBRAŻANIE SOBIE BIEGANIA AKTYWUJE KORĘ RUCHOWĄ I PRZEDRUCHOWĄ, TAK JAKBYŚ FAKTYCZNIE BIEGAŁ.

A stylized, cartoonish illustration of a yellow alien spaceship. It has a rounded, dome-like top with a small circular window. The main body is a wide, shallow disc with several small, oval-shaped windows or portholes along its edge. The bottom of the ship is narrower and has a few small, vertical lines suggesting landing gear or stabilizers. The entire ship is rendered in a bright yellow color with simple black outlines and shading to give it a three-dimensional appearance.

PODŚWIADOMOŚĆ JEST POTĘŻNYM NARZĘDZIEM, KTÓRE KIERUJE NASZYM ZACHOWANIAMI
NA POZIOMIE AUTOMATYCZNYM. POPRZEC WIZUALIZACJĘ MOŻESZ SKIEROWAĆ SVOJĄ
PODŚWIADOMOŚĆ NA TOR, KTÓRY PROWADZI DO OSIĄGNIĘCIA ZAMIERZONYCH CELÓW,
ZAMIAST SABOTOWANIA SWOICH WYSIŁKÓW.



ZWIĘKSZENIE MOTYWACJI I PEWNOŚCI SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE, ZBUDOWANA DZIĘKI WIZUALIZACJI, SPRAWIA, ŻE ŁATWIEJ JEST PODEJMOWAĆ DECYZJE, KTÓRE PROWADZĄ DO SUKCESU. WIZUALIZUJĄC SIEBIE JAKO OSOBE KOMPETENTNĄ I PEWNĄ SIEBIE, PROGRAMUJESZ SWÓJ UMYSŁ NA TAKIE WŁAŚNIE ZACHOWANIE.

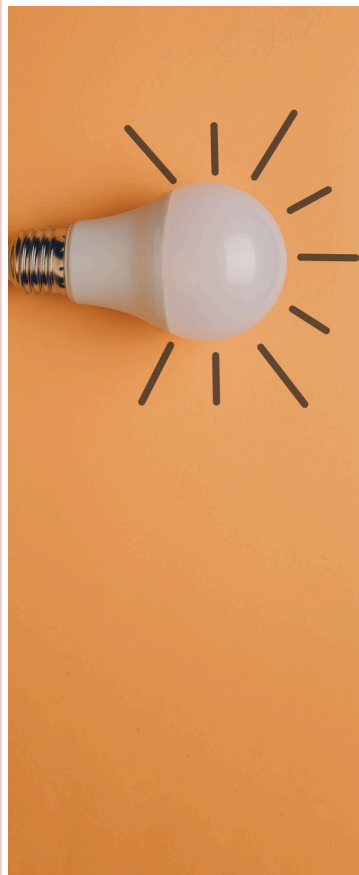


ZASTOSOWANIE WIZUALIZACJI W ŻYCIU CODZIENNYM



Jednym z najczęstszych zastosowań wizualizacji jest wyobrażanie sobie osiągnięcia swoich celów. Możesz wizualizować zarówno krótkoterminowe, jak i długoterminowe cele, takie jak awans w pracy, osiągnięcie wymarzonej sylwetki czy stworzenie szczęśliwego związku. Kluczem do skutecznej wizualizacji jest wyobrażanie sobie celu w sposób szczegółowy, z uwzględnieniem wszystkich zmysłów – widoku, dźwięku, zapachu, smaku i dotyku.

Na przykład, jeśli Twoim celem jest awans w pracy, wyobraź sobie, jak odbierasz gratulacje od swojego przełożonego, jak wyglądasz w nowym biurze, jakie uczucia Ci towarzyszą, kiedy osiągasz ten sukces. Im bardziej realistyczna i szczegółowa wizualizacja, tym większe prawdopodobieństwo, że Twój umysł będzie dążył do jej urzeczywistnienia.



Przygotowanie na wyzwania:

Wizualizacja jest również skutecznym narzędziem do przygotowania się na wyzwania i trudne sytuacje. Możesz wyobrazić sobie, jak radzisz sobie z trudnym rozmówcą, jak prowadzisz ważne spotkanie czy jak rozwiązujesz problem, który dotychczas wydawał się nierozwiązywalny. Wizualizacja pozwala na mentalne „przećwiczenie” trudnych sytuacji, co zwiększa Twoją pewność siebie w momencie ich faktycznego wystąpienia.

Na przykład, jeśli masz przed sobą trudną rozmowę kwalifikacyjną, wizualizuj sobie, jak pewnie odpowiadasz na pytania, jak z uśmiechem witasz rekrutera i jak z sukcesem przeprowadzasz całą rozmowę. Dzięki temu, gdy nadejdzie moment rozmowy, będziesz już mentalnie przygotowany na jej przebieg.



Poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego:

Wizualizacja może również mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Wyobrażanie sobie, jak zdrowiejesz, jak pokonujesz stres czy jak poprawiasz swoją kondycję, może wspierać procesy regeneracyjne organizmu i poprawiać samopoczucie. Wizualizacja jest stosowana w terapii psychologicznej jako metoda wspierająca radzenie sobie z lękiem, depresją czy stresem.

Na przykład, jeśli odczuwasz stres, możesz wyobrazić sobie spokojne miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i zrelaksowanie. Wizualizacja tego miejsca może pomóc Ci uspokoić umysł i ciało, zmniejszając poziom stresu. Podobnie, jeśli walczysz z chorobą, możesz wizualizować proces zdrowienia, co może wspierać Twój organizm w walce z dolegliwościami.

DZIĘKUJĘ, ŻE WYTRWAŁAŚ DO KOŃCA!

WWW.GIRLSDEVELOPMENTACADEMY.ORG

To dla mnie niesamowita radość i przyjemność, że dojrzałaś do końca
tego ebooka

.Mam nadzieję, że propozycje i wskazówki, które znalazłaś w tym
poradniku są dla Ciebie wspierające i pokrzepiające.

Pamiętaj, każdy i każda z nas nosi w sobie cud.

Musimy tylko do niego dotrzeć!

