

Określ SWÓJ START



Zaczynasz swoją zmianę, dlatego to idealny moment, żeby ustalić punkt startowy i określić dokąd chcesz dotrzeć. **Ta refleksja da Ci wgląd w siebie i nada moc Twojej zmianie.**

Możesz wypełnić arkusze, zapisać sobie odpowiedzi w notatniku, a jeśli rozpocząłeś Program 1:1 Głęboka Przemiana, wypełnij ankietę **klikając w [link](#)**. Twoje odpowiedzi pomogą mi skutecznie wspierać Cię w całym procesie.

Po wypełnieniu możesz wysłać swoje odpowiedzi na swoją skrzynkę.

1. Co w Twojej głowie jest obecnie największą **blokadą lub **wątpliwością**?**
(Zidentyfikuj swój lęk lub opór, ból - mogą to być emocje)

2. Proszę, określ **jakie masz w sobie poczucie w poniższych kwestiach.**

WAŻNE! - miej w zamyśle sytuację, która jest dla Ciebie trudna i to co chcesz już uwolnić ze swojego życia. Zaznacz jak jest teraz w skali od 1 do 10.

1 = najmniejsza satysfakcja, 10 = bardzo dobrze	Bardzo słabo	Stabo	Średnio	Dobrze	Bardzo Dobrze
1. Poczucie własnej wartości	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Pewność siebie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Poczucie bycie wystarczająco dobrym/ą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ocena samego siebie (1- zaniżona 10 - zdrowa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Całkowita akceptacja siebie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cieszenie się każdą chwilą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Poczucie działania w pełni swojej mocy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Odważne wychodzenie do świata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Docenianie swoich małych osiągnięć	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Docenianie swoich dużych osiągnięć	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. inne:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Określ SWÓJ START cd...

3. Jak obecnie opisałbyś/opisałabyś swoją energię, pewność siebie i sprawczość w KONTEKŚCIE TEGO, co Ci PRZESZKADZA w życiu?

4. Co na ten moment najbardziej blokuje Twój pełny potencjał i lekkość w działaniu?

5. Jaki jest Twój największy cel na ten proces?

Określ SWÓJ START cd...

6. Co chcesz już **zostawić za sobą, a co chcesz wzmocnić/osiągnąć?**

7. Jakiej **zmiany oczekujesz** w swoich relacjach z innymi i ze światem?

8. Gdybyś mógł/mogła działać **w pełni swojej mocy, jakie konkretne działanie wdrożyłbyś/wdrożyłabyś** w pierwszej kolejności?