

Twoja Mapa Prawdy

Ty Relacje Finanse

Wypełnij te pola, pozwalając odpowiedziom płynąć prosto z ciała. Nie zastanawiaj się, co "powinieneś" napisać. Przy każdym pytaniu sprawdź, co czuje Twoje ciało.

Może to jest ścisk w gardle, ciężar na klatce piersiowej, ukłucie w sercu.

Obszar: RELACJA ZE SOBĄ



Twoja ILUZJA

np. Zajmę się sobą, jak już wszystko inne będzie poukładane.

1. Kiedy ostatni raz czułaś, że Twoje ciało jest Twoim bezpiecznym domem, a nie tylko narzędziem do wykonywania zadań?

**2. W jakich sytuacjach sam/sama przekraczasz swoje granice?
Mówisz wytrzymam, dam radę, mogę więcej.**

Twoja Mapa Prawdy

Obszar: RELACJA ZE SOBĄ

3. Jak często ignorujesz sygnały z ciała (ból, zmęczenie), aby dokończyć listę zadań? Co to mówi o Twojej hierarchii ważności?

4. Jaki jest realny koszt emocjonalny Twojego "puszowania" siebie?

Chroniczne zmęczenie, brak radości z sukcesów, poczucie, że życie przecieka Ci przez palce?

5. Czyje oczekiwania właśnie teraz niesiesz na swoich barkach jako ciężar, którego boisz się odłożyć?

Twoja Mapa Prawdy

Ty Relacje Finanse

Wypełnij te pola, pozwalając odpowiedziom płynąć prosto z ciała. Nie zastanawiaj się, co "powinieneś" napisać. Przy każdym pytaniu sprawdź, co czuje Twoje ciało.

Może to jest ścisk w gardle, ciężar na klatce piersiowej, ukłucie w sercu.

Obszar: RELACJE I BLISKOŚĆ



Twoja ILUZJA

np. Muszę być pomocny/a i idealny/a, żeby mnie nie zostawili.

1. Wyobraź sobie, że mówisz komuś "NIE". Co dzieje się z Twoim oddechem? Czy staje się płytki?

2. Ile razy w tygodniu porzucasz siebie, żeby nie zostać odrzuconym przez innych?

Twoja Mapa Prawdy

Obszar: **RELACJE I BLISKOŚĆ**

3. W jakich sytuacjach czujesz się niewidzialna/y w relacjach, a Twoje potrzeby są zawsze na końcu listy?

4. W jakich sytuacjach boisz się powiedzieć „nie”, bo lęk przed odrzuceniem jest silniejszy niż szacunek do własnego czasu?

5. Jaki jest koszt emocjonalny Twojego milczenia? (Chroniczne zmęczenie, frustracja, poczucie bycia wykorzystywaną/ym?)

Twoja Mapa Prawdy

Ty Relacje Finanse

Wypełnij te pola, pozwalając odpowiedziom płynąć prosto z ciała. Nie zastanawiaj się, co "powinieneś" napisać. Przy każdym pytaniu sprawdź, co czuje Twoje ciało.

Może to jest ścisk w gardle, ciężar na klatce piersiowej, ukłucie w sercu.

Obszar: FINANSE I OBFITOŚĆ



Twoja ILUZJA

np. Muszę ciężko pracować, żeby mieć pieniądze.

1. Pomyśl o swoim koncie bankowym. Gdzie czujesz napięcie?
(Ściśnięte gardło? Ciężar w splocie?)

2. W jakich sytuacjach pozwalasz sobie przyjmować, a w jakich tylko dajesz z siebie wszystko, aż do wypalenia?

Twoja Mapa Prawdy

Obszar: **FINANSE I OBFITOŚĆ**

3. Czy przyjmujesz projekty/stawki poniżej swoich kompetencji? Np. Bo boisz się, że nikt nie zapłaci więcej. Jakie myśli ci towarzyszą?

4. Jakie masz przekonania na temat pieniędzy?

Np. wierzysz, że na pieniądze trzeba „ciężko harować”, a lekkość w zarabianiu jest zarezerwowana dla innych?

5. Ile pieniędzy rocznie tracisz przez to, że nie prosisz o podwyżkę lub nie podnosisz stawek?

(Wpisz konkretną kwotę – to Twój realny koszt lęku)

Obserwuj



PRZECZYTAJ NA GŁOS SWOJE NOTATKI.

Obserwuj swoje ciało i emocje.

PRZECZYTAJ NA GŁOS SWOJE NOTATKI.

Obserwuj swoje ciało i emocje.

Nie obawiaj się poczuć tych emocji, przywitaj ich , jak starych dobrych przyjaciół. Zaakceptuj, przyjmij takimi jakie są.

W tym module znajdziesz narzędzia, które pomogą Ci zrobić kolejne kroki.

Dzięki nim zwiększysz swoją świadomą obecność i przejmiesz, krok po kroku, stery życia w swoje ręce.



Daj sobie chwilę czasu, idź na spacer, nie rozmyślaj o tym co napisałeś.

Następnie przejdź do HIPNOWizualizacji - Od ILUZJI do PRAWDY.