



**BOSKIE
GORZOWSKIE**
For Boskie Gorzowskie project

WORKBOOK

Odkryj swoje talenty i zbuduj swój biznes

8 ćwiczeń z webinaru Boskie Gorzowskie

Wydrukuj ten workbook, weź długopis i daj sobie czas. Nie ma złych odpowiedzi – jest tylko Twoja prawda.

ZANIM ZACZNIESZ – PRZECZYTAJ TO

Ten workbook powstał jako uzupełnienie webinaru projektu Boskie Gorzowskie. Zawiera 8 ćwiczeń, które pomogą Ci odkryć Twoje talenty, zrozumieć swoje zasoby i zrobić krok w kierunku własnego biznesu lub usługi. Zasady pracy z workbookiem: >> Pisz to, co pierwsze przyjdzie Ci na myśl – nie analizuj, nie oceniaj. >> Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Jest tylko Twoja prawda. >> Wyłącz wewnętrznego krytyka, przekonania i cudze głosy w głowie. >> Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. >> Wróć do ćwiczeń za tydzień – możesz odkryć coś nowego.

Imię i nazwisko / pseudonim:

.....
.....

Data wypełnienia:

.....
.....

1

Co jest moje? – Normalne vs. Wyjątkowe

Podziel przestrzeń poniżej na pół. Po lewej stronie wypisz wszystko, co dla Ciebie jest zupełnie normalne – czynności, umiejętności, zachowania, które wydają Ci się oczywiste i nie warte uwagi. Po prawej stronie wypisz to, za co ludzie Cię chwalą, dziękują Ci, co dostrzegają w Tobie inni. Często to właśnie tam kryją się Twoje talenty.

TO DLA MNIE NORMALNE	ZA TO CHWAŁĄ MNIE INNI
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Wskazówka: Jeśli trudno Ci zacząć – przypomnij sobie ostatni komplement, który dostałaś. Co ta osoba dostrzegła w Tobie?

2

Moje zasoby w trudnych chwilach

Przypomnij sobie jedną trudną sytuację z Twojego życia – zawodowego lub osobistego. Może to być moment kryzysu, zmiana, wyzwanie lub coś, z czym musiałś się zmierzyć. Odpowiedz na poniższe pytania tak szczerze, jak potrafisz.

Jaka to była sytuacja? Opisz ją krótko.

.....
.....

Jakich talentów i mocnych stron użyłaś, by sobie z nią poradzić?

.....
.....

Jak poradziłaś sobie z emocjami? Co Ci pomogło?

.....
.....

Czego się o sobie dowiedziałaś dzięki tej sytuacji?

.....
.....

Co ta sytuacja mówi o Twoich zasobach i sile?

.....
.....

3

Głos intuicji – uzupełnij zdania

Uzupełnij poniższe zdania. Pisz to, co pierwsze pojawia się w Twojej głowie – bez zastanawiania, bez oceniania. Po każdej odpowiedzi zatrzymaj się chwilę i zauważ co czujesz w ciele. Gdzie pojawia się to uczucie? Pamiętaj: nie ma tu ocen, nie ma szkolnych wymagań, nie ma znaczenia czy skończyłeś jakiś kurs czy szkołę. Liczy się tylko Twoja prawda.

1. *To właśnie robiłabym nawet gdyby nikt tego nie potrzebował...*

.....
.....

Co czujesz w ciele czytając tę odpowiedź? Gdzie to czujesz?

2. *To właśnie robiłabym nawet gdybym nie dostawała za to pieniędzy...*

.....
.....

Co czujesz w ciele czytając tę odpowiedź? Gdzie to czujesz?

3. *To właśnie robiłabym nawet jeśli czułabym się źle...*

.....
.....

Co czujesz w ciele czytając tę odpowiedź? Gdzie to czujesz?

.....

4 Lustro innych – co mi dajecie?

Zapytaj 20 osób ze swojego otoczenia – rodziny, znajomych, współpracowników, klientów – co im dajesz. Gdy wrócą z odpowiedziami, zadaj im dodatkowe pytanie: "Co czujecie przy mnie inaczej niż u innych ludzi? Czym się wyróżniasz?" Zapisz ich odpowiedzi poniżej. Często to właśnie inne osoby widzą nasze talenty wyraźniej niż my same.

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

Jakie wzorce / słowa powtarzały się najczęściej w odpowiedziach?

.....
.....

Co Cię zaskoczyło? Co pojawiło się niespodziewanie?

.....
.....

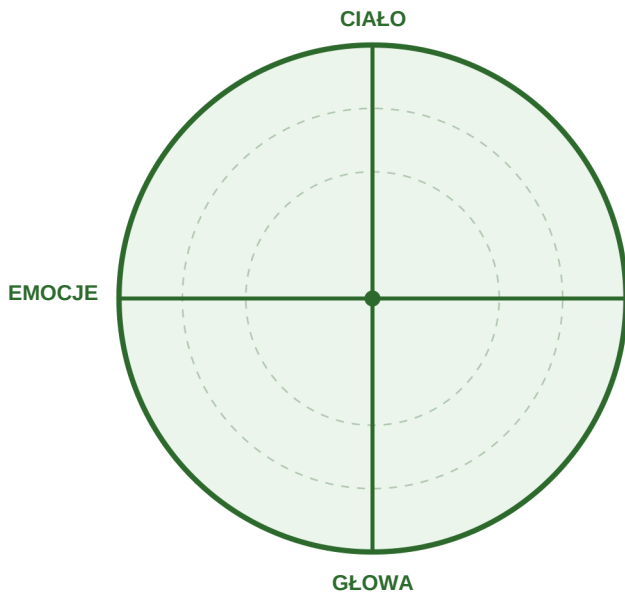
Jakie talenty widzą w Tobie inni, które Ty sama uważasz za oczywiste?

.....
.....

5

Koło zmiany – jak jest teraz?

Poniżej widzisz koło podzielone na 4 obszary: Ciało, Głowa, Emocje i Relacje. Wpisz w każdy obszar jak teraz jest w Twoim życiu – co czujesz, co pojawia się w Twojej głowie, co dzieje się z Twoim ciałem, co mogłoby się zmienić w Twoich relacjach gdyby Twój produkt lub usługa poznały świat? Co przeważa, a co potrzebuje jeszcze uwagi i troski? Co trzeba nakarmić, by ruszyć z miejsca?



CIAŁO – co czuje moje ciało?

.....
.....

GŁOWA – co pojawia się w mojej głowie?

.....
.....

RELACJE

EMOCJE – co czuję?

.....
.....

RELACJE – co mogłoby się zmienić?

.....
.....

Co przeważa – co potrzebuje jeszcze uwagi i troski?

.....
.....

Co trzeba nakarmić, by ruszyć z miejsca?

.....
.....

6

Tydzień pod lupą – co Cię energetyzuje?

KROK 1: Opisz ostatni tydzień lub ostatnie dni czynnościami – jak najdokładniej. Np. wyjście do kina, zabawa z dziećmi, praca, dojazd, gotowanie, zakupy, wizyta u rodziny itd. KROK 2: Nadaj każdej czynności ocenę od 1 do 5: 5 = uwielbiam to, energetyzuje mnie | 1 = nie lubię, wysysa mnie KROK 3: Wypisz czynności z oceną 5 i przeanalizuj je według pytań poniżej.

Czynność	Ocena (1-5)	Co mi daje?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

ANALIZA CZYNNOŚCI Z OCENĄ 5

Jakie wspólne cechy mają te czynności? Czym się wyróżniają?

.....
.....

Co Ci dają? Jaki rodzaj energii dostajesz?

.....
.....

Co realizujesz podczas tych czynności? Z jakimi słowami się spotykasz (np. uznanie, twórczość, pomoc)?

.....
.....

Co się dzieje kiedy to robisz? Z jaką szybkością działasz?

.....
.....

Co mówią te odpowiedzi o Twoich talentach?

.....
.....

ANALIZA CZYNNOŚCI Z OCENĄ 1

Czego tam nie ma? Co tracisz podczas tych czynności?

.....
.....

Czego Ci tam brakuje? Co powinno się tam znaleźć?

.....
.....

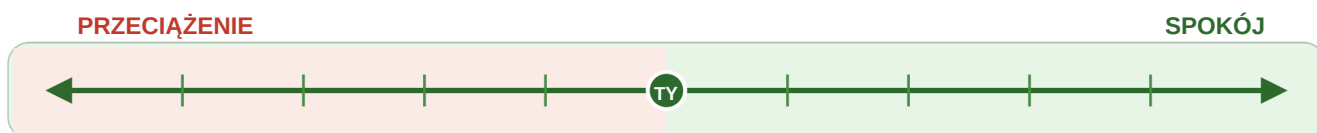
Co można zmienić, by te czynności wskoczyły na wyższy poziom?

.....
.....

7

Oś równowagi – przeciążenie vs. spokój

Na poniższej osi zaznacz kropką, gdzie teraz jesteś – między przeciążeniem a spokojem. Następnie odpowiedz na pytania. Przez najbliższe 1-2 tygodnie wracaj do tej osi i zaznaczaj kolejne kropki – może się okazać, że Twoje poczucie równowagi przesuwa się w kierunku spokoju.



Zaznacz kropką gdzie teraz jesteś na tej osi

Co ten obecny stan Ci daje? Co z niego wynika?

.....
.....

Co ten stan Ci zabiera? Czego Ci nie pozwala robić?

.....
.....

Czego Ci nie daje? Czego Ci brakuje?

.....
.....

Gdzie bywasz najczęściej na tej osi – co to mówi o Tobie?

.....
.....

Co jedna mała zmiana mogłaby zrobić dla Twojego spokoju?

.....

.....

TYGODNIOWY TRACKER RÓWNOWAGI

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Tydzień 1						
Tydzień 2						

8

Po webinarze – gdzie jestem teraz?

To ostatnie ćwiczenie jest chwilą zatrzymania i podsumowania. Po wysłuchaniu webinaru i pracy z tym workbookiem – zatrzymaj się i odpowiedz na poniższe pytania z miejsca spokoju i otwartości.

Gdzie jesteś teraz? Co się zmieniło w stosunku do momentu przed webinarzem?

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

Co czujesz w ciele? Jak się teraz czujesz fizycznie?

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

Co odkryłaś podczas tej pracy? Co Cię zaskoczyło?

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

Gdzie masz wpływ? W czym możesz już dziś zrobić mały krok?

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

Jaki jest Twój kierunek? Dokąd chcesz iść?

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

Jedno konkretne działanie, które podejmiesz w najbliższych 48 godzinach:

.....

.....

.....



BOSKIE GORZOWSKIE

For Boskie Gorzowskie project

DZIAŁAJ Z MOCA!

Gratulacje! Ukończyłaś wszystkie 8 ćwiczeń.

Pamiętaj – to nie koniec, to początek.

Twoja wiedza i Twoje talenty są potrzebne innym kobietom.

Instagram
[@boskiegorzowskie](#)

Facebook
[/boskiegorzowskie](#)

E-mail
kontakt@boskiegorzowskie.pl

www.boskiegorzowskie.pl

Copyright © Boskie Gorzowskie – Wszelkie prawa zastrzeżone