

DZIENNIK TRANSFORMACJI

OD MARZYCIELKI
DO REALIZATORKI



ROK MOCY

WITAJ W ROKU MOCY

Cześć Kochana!

Jeśli trzymasz w rękach ten dziennik, to znaczy jedno:
jesteś w procesie.

Wybrałaś siebie. Swoją prawdę. Swoją moc.

Ten dziennik jest Twoim lustrem.

Twoim świadkiem.

Twoim dowodem na to, jak bardzo się zmieniasz
– nawet wtedy, gdy jeszcze tego nie widzisz.

Nie musisz pisać „ładnie”.

Nie musisz pisać długo.

Wystarczy, że będziesz szczerą.

Zapisuj to, co się w Tobie porusza:

myśli, emocje, odkrycia, decyzje.

Każde słowo jest krokiem

– a każdy krok przybliży Cię do życia,
o którym marzysz.

Zaufaj procesowi.

Zaufaj sobie.

Jestem ogromnie wdzięczna,
że idziesz tę drogę razem ze mną.

**To zaszczyt towarzyszyć Ci
w Twoim Roku Mocy**

Z czułością i wiarą w Ciebie

Edyta



ELEMENTY KURSU

-01-

MODUŁ 1

Stań się priorytetem swojego życia

-07-

MODUŁ 7

Zbuduj wiarę w siebie i pewność decyzji

-02-

MODUŁ 2

Medytacja wydobywająca z Ciebie najprawdziwsze pragnienia

-08-

MODUŁ 8

Dyscyplina i motywacja – Twój codzienny napęd

-03-

MODUŁ 3

Trzymaj się celów jak poręczy.

-09-

MODUŁ 9

Wychowuj siebie – kształtuj swoje zachowania

-04-

MODUŁ 4

Przełam strach przed oceną

-10-

MODUŁ 10

Stwórz mapę swojego wymarzonego życia

-05-

MODUŁ 5

Uwalniasz się od ról i oczekiwań, które nie są Twoje – pozwalasz sobie być prawdziwą i autentyczną sobą.

-11-

MODUŁ 11

Jak ruszyć dalej, gdy utkniesz

-06-

MODUŁ 6

Relacje, które Cię niosą – i te, które trzymają Cię w miejscu

-12-

MODUŁ 12

Świętuj sukcesy i podtrzymuj zmiany

DEKLARACJA

DEKLARACJA ROKU MOCY

DATA STARTU

Od tej daty zaczynam nowy rozdział uziemionych marzeń

MOJA INTENCJA

Czego pragnę dla siebie biorąc udział w kursie Rok Mocy?

SYMBOL - KOTWICA MENTALNA

Określ symbol, który będzie Ci przypominał o miłości do siebie, o tym, że każdego dnia pomyślisz "co dziś zrobię dla swojego marzenia".

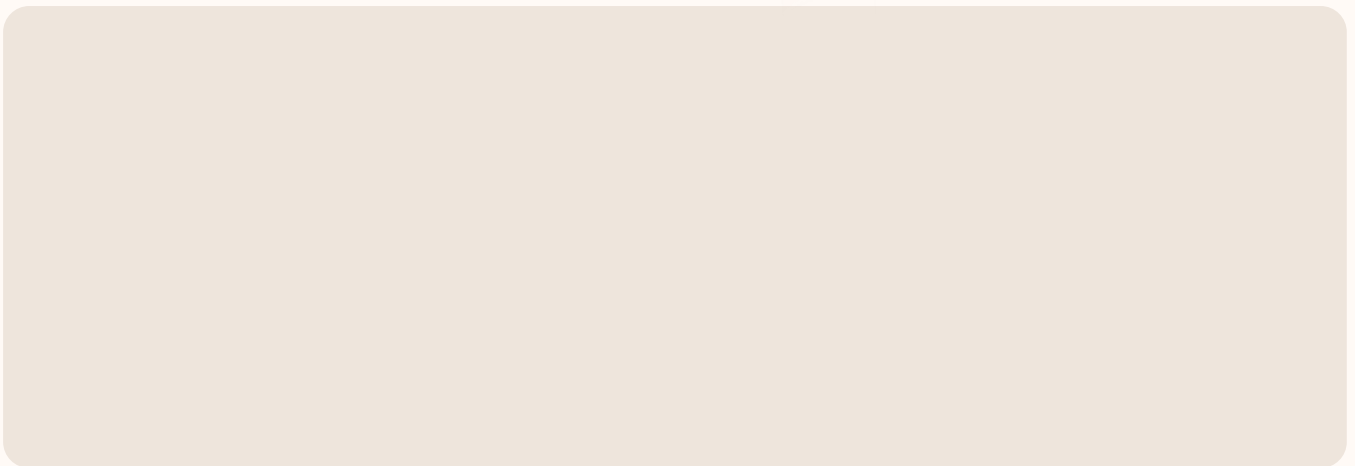
01

MODUŁ 1

STAŃ SIĘ PRIORYTETEM SWOJEGO ŻYCIA

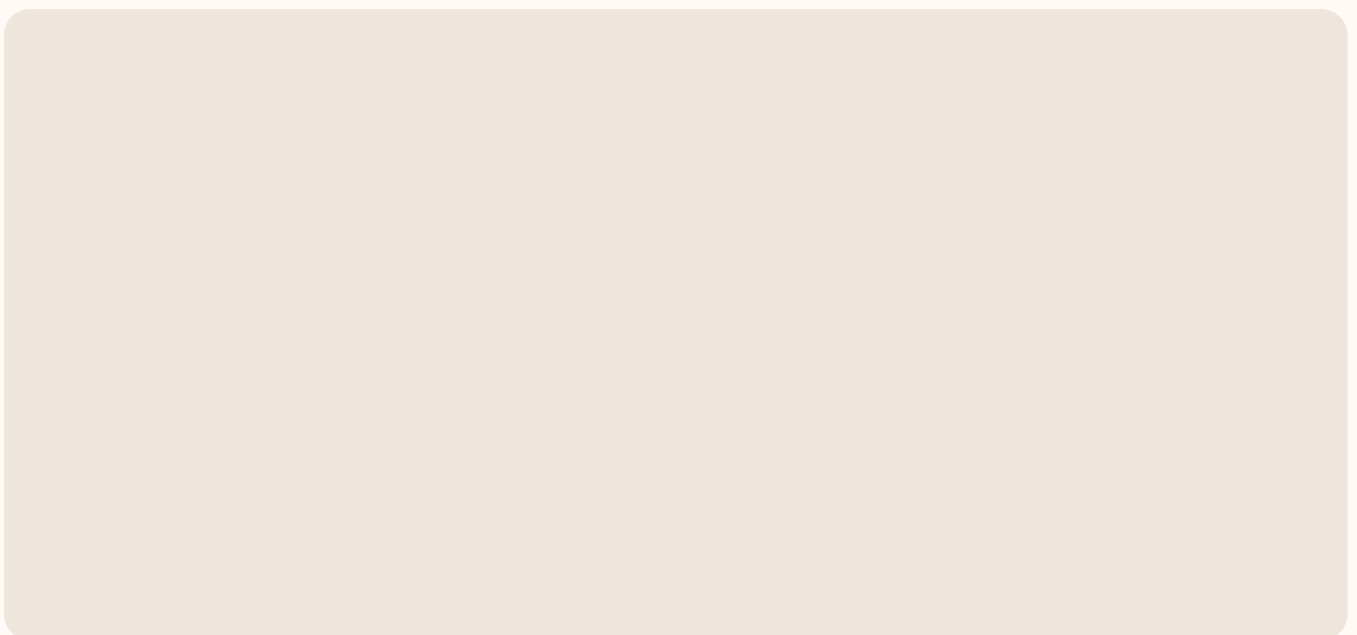
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



01

MODUŁ 1

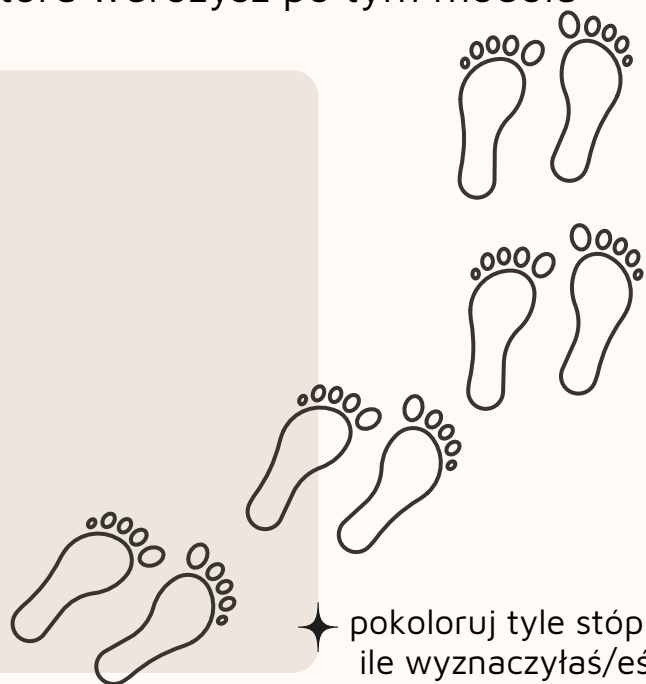
STAŃ SIĘ PRIORYTETEM SWOJEGO ŻYCIA

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



02

MODUŁ 2

MEDYTACJA WYDOBYWAJĄCA Z CIEBIE NAJPRAWDZIWSZE PRAGNIENIA

ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu

MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module

02

MODUŁ 2

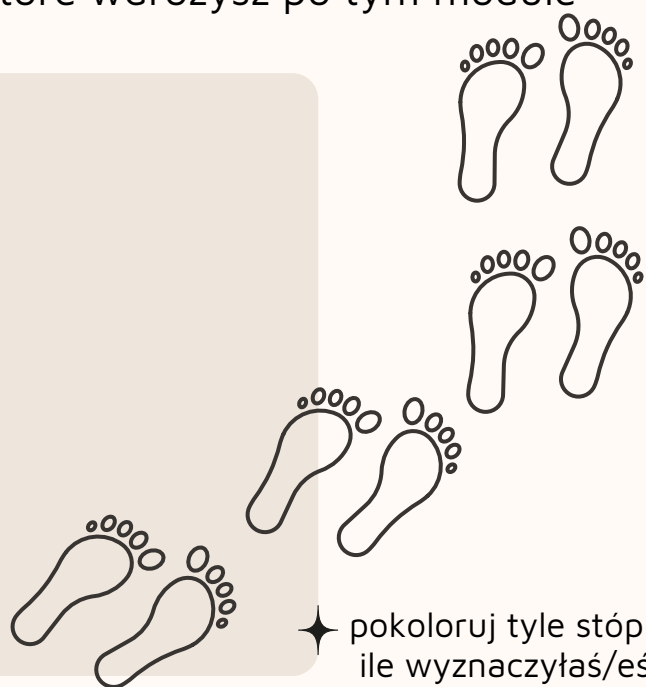
MEDYTACJA WYDOBYWAJĄCA Z CIEBIE NAJPRAWDZIWSZE PRAGNIENIA

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

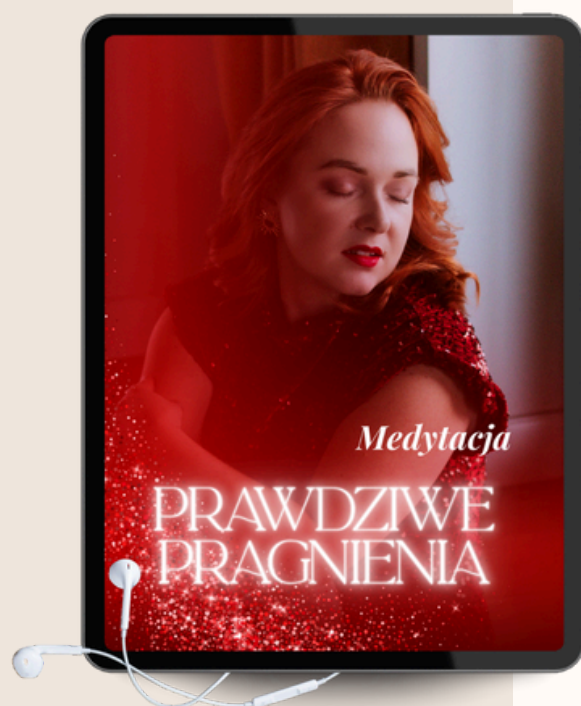
“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



NOTATKI PO MEDYTACJI

Zanotuj co czułaś/łeś w trakcie i po medytacji. Możesz zanotować wizje, wglądy i refleksje, które chcesz zapamiętać z tego procesu.



03

MODUŁ 3

MARZENIA → CELE .

ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu

MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module

03

MODUŁ 3

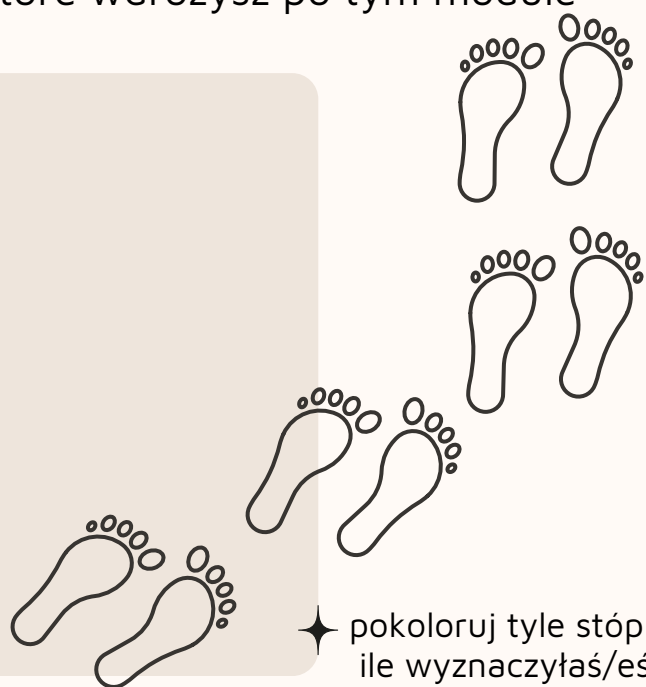
MARZENIA → CELE.

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



UZIEMIENIE MARZEŃ

Proces uziemiania marzenia to bardzo konkretne i ważne zadanie. Zarówno sposób zapisania marzenia, jak i nazwanie poszczególnych, małych kroków mają ogromne znaczenie — szczególnie dla umysłów analitycznych, zbierających wiele danych przy podejmowaniu decyzji, jak również dla osób z ADHD.

MOJE MARZENIE

MIKRO KROKI - CHRONOLOGICZNIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



04

MODUŁ 4

PRZEŁAM STRACH PRZED OCENĄ

ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu

MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module

04

MODUŁ 4

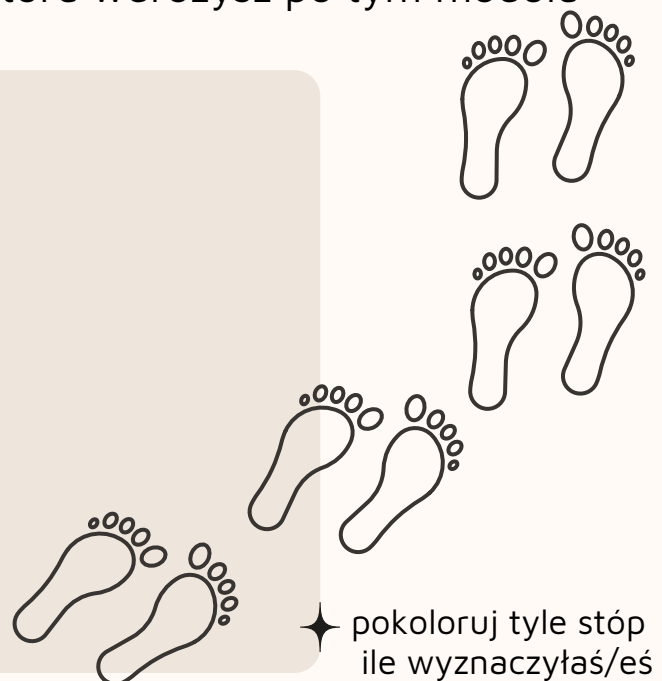
PRZEŁAM STRACH PRZED OCENĄ

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



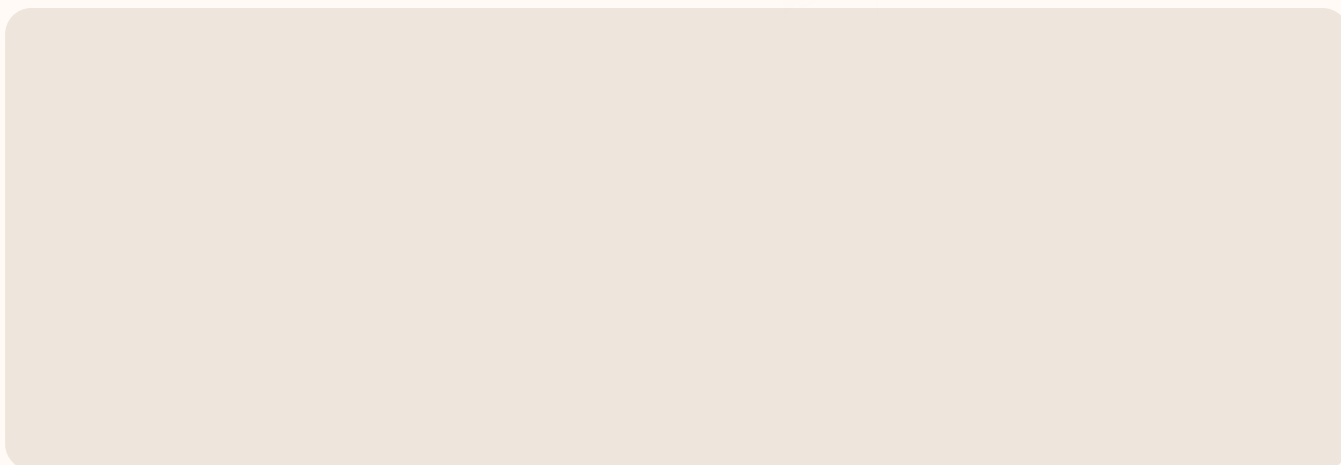
05

MODUŁ 5

RELACJE, KTÓRE CIĘ NIOSĄ – I TE, KTÓRE TRZYMAJĄ CIĘ W MIEJSCU

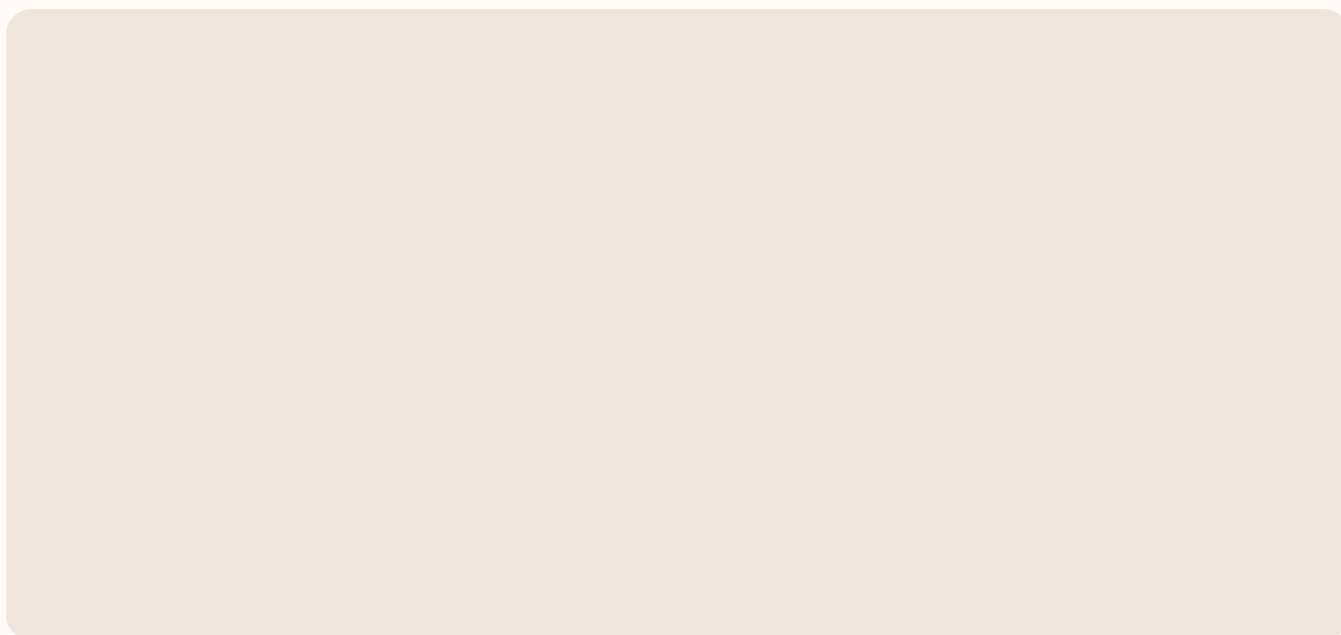
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRZCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



05

MODUŁ 5

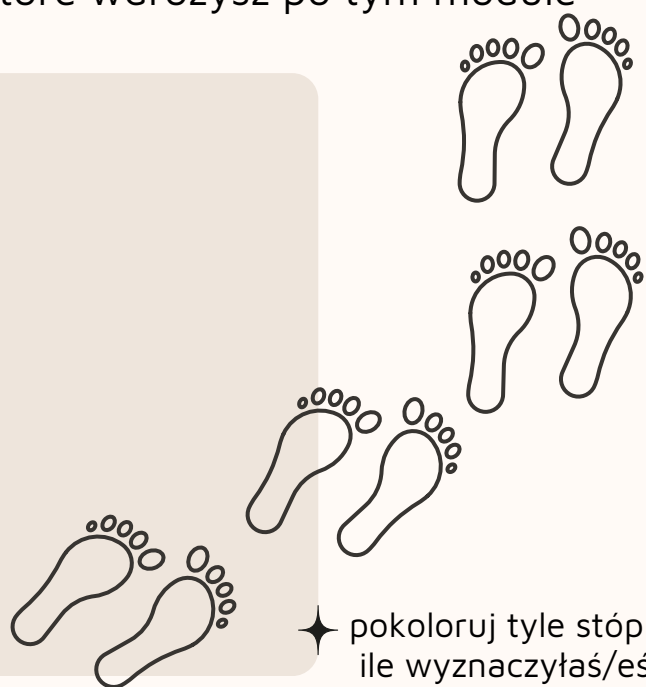
RELACJE, KTÓRE CIĘ NIOSĄ – I TE, KTÓRE TRZYMAJĄ CIĘ W MIEJSCU

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



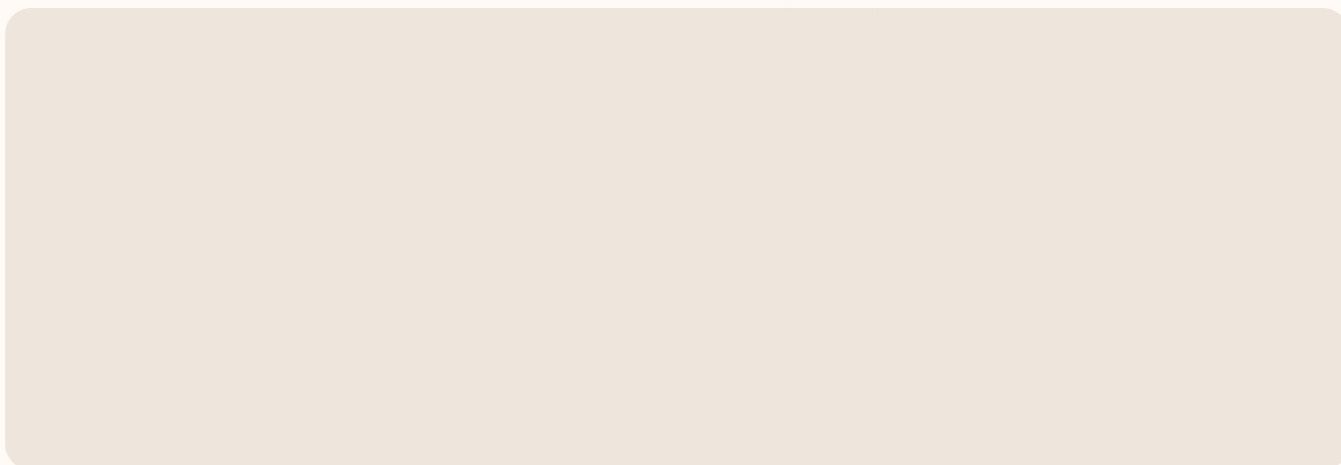
06

MODUŁ 6

ZBUDUJ WIARĘ W SIEBIE I PEWNOŚĆ DECYZJI

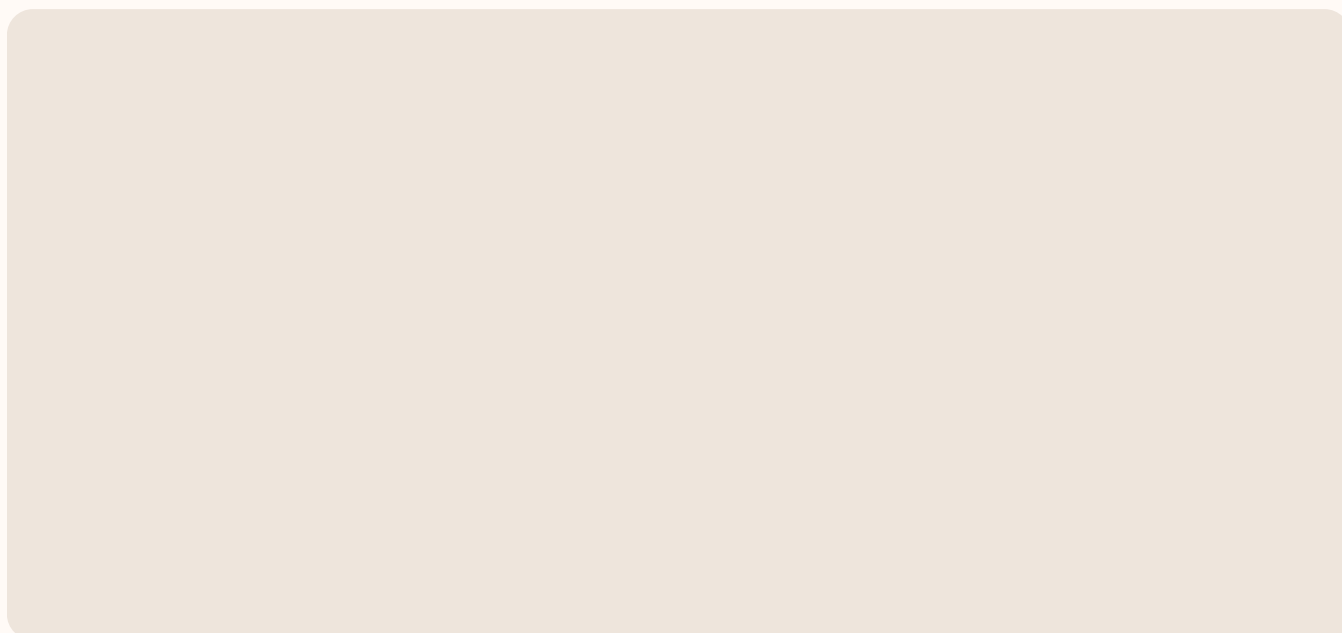
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



06

MODUŁ 6

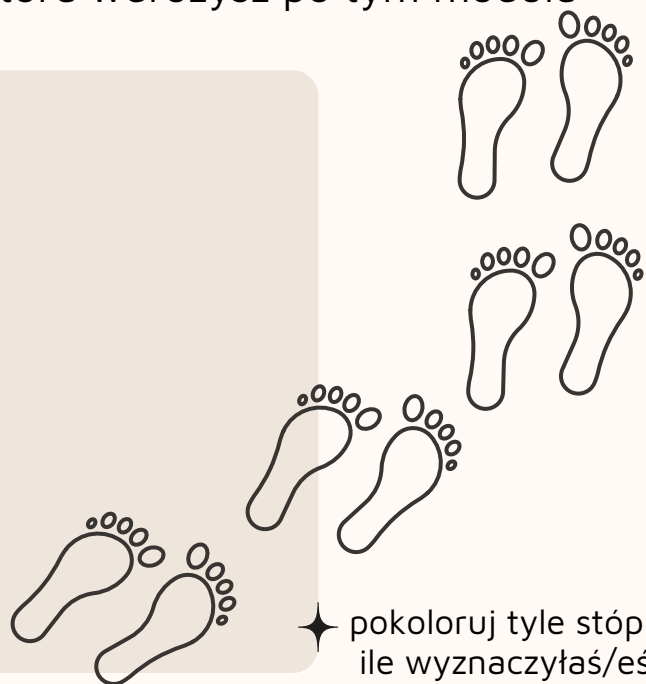
ZBUDUJ WIARĘ W SIEBIE I PEWNOŚĆ DECYZJI

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



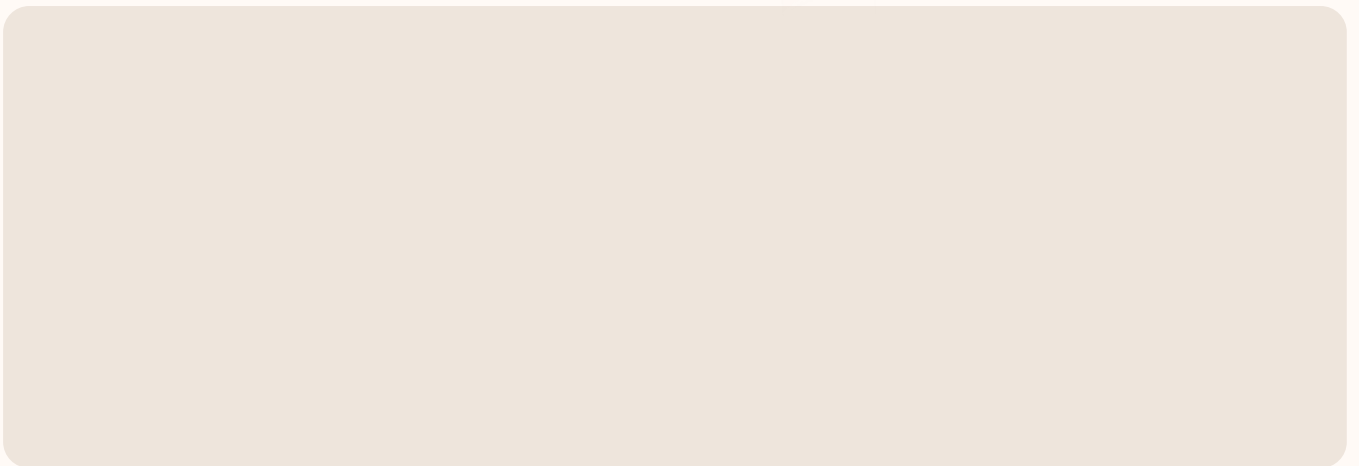
07

MODUŁ 7

DYSCYPLINA I MOTYWACJA – TWÓJ CODZIENNY NAPĘD

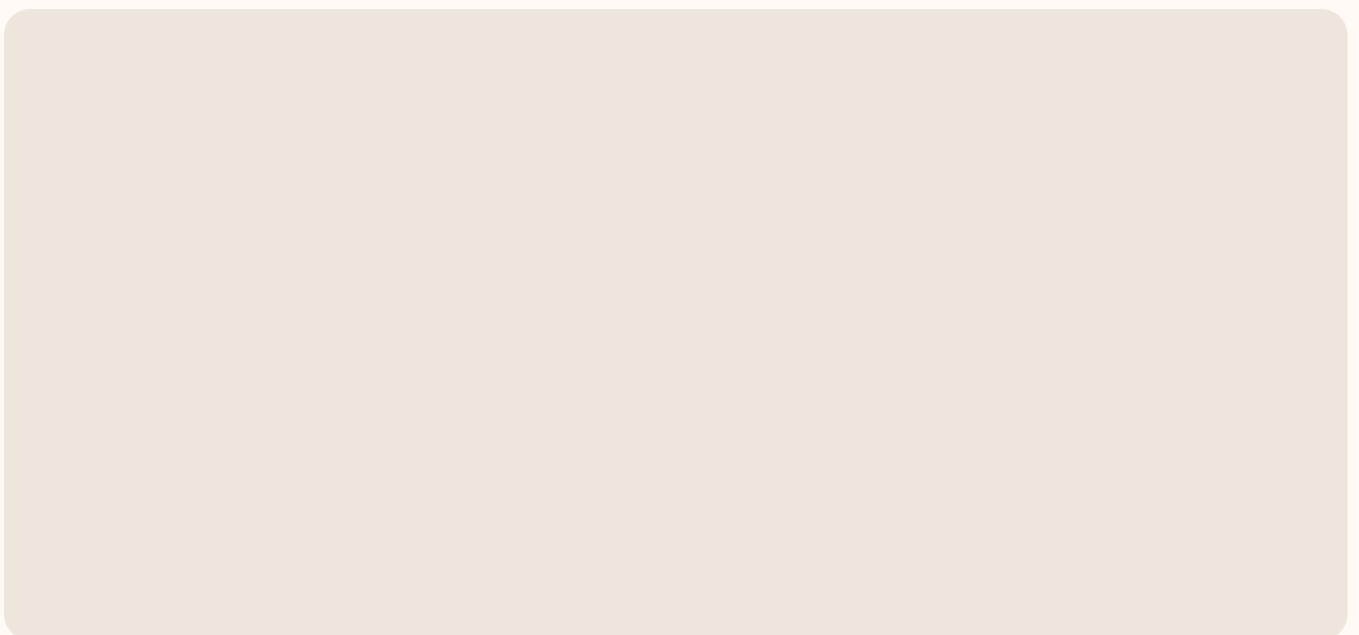
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



07

MODUŁ 7

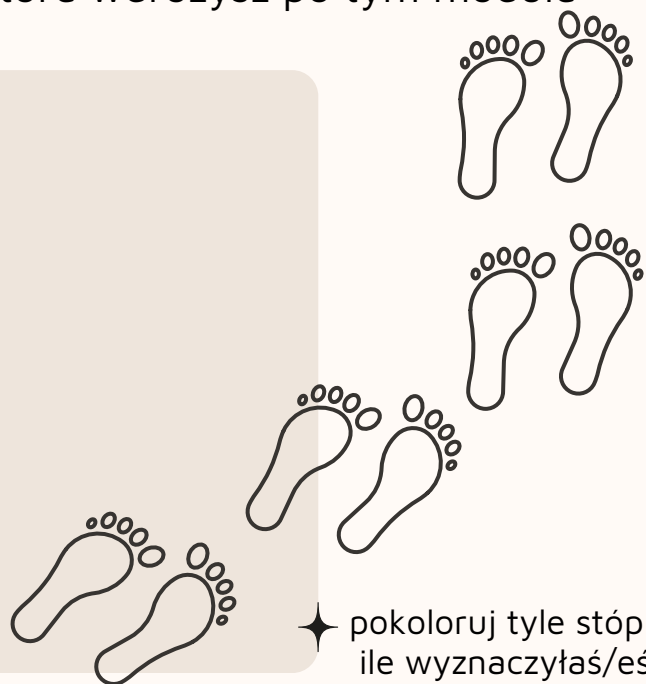
DYSCYPLINA I MOTYWACJA – TWÓJ CODZIENNY NAPĘD

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



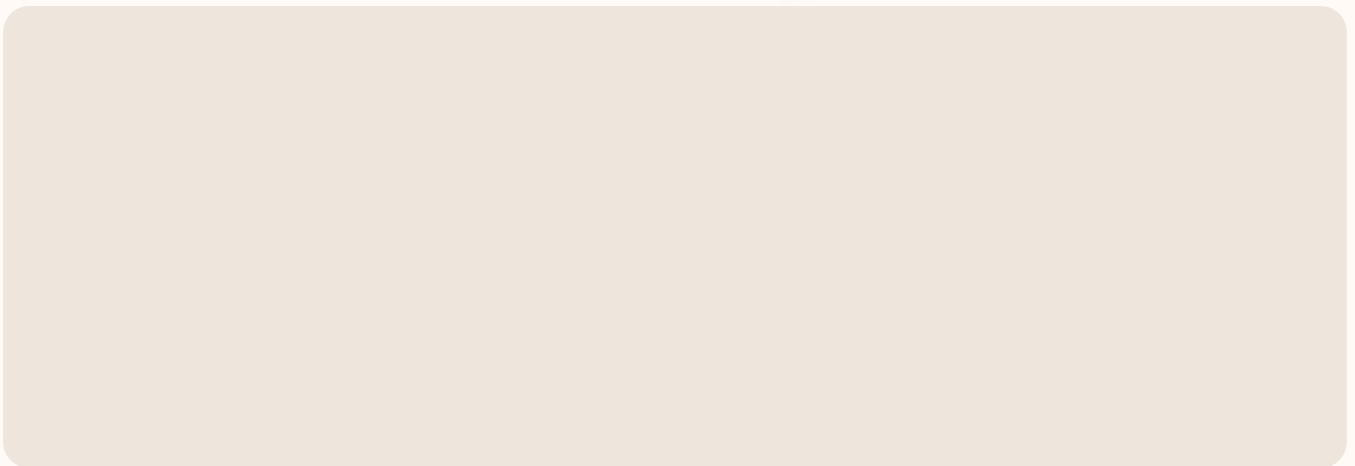
08

MODUŁ 8

WYCHOWUJ SIEBIE – KSZTAŁTUJ SWOJE ZACHOWANIA

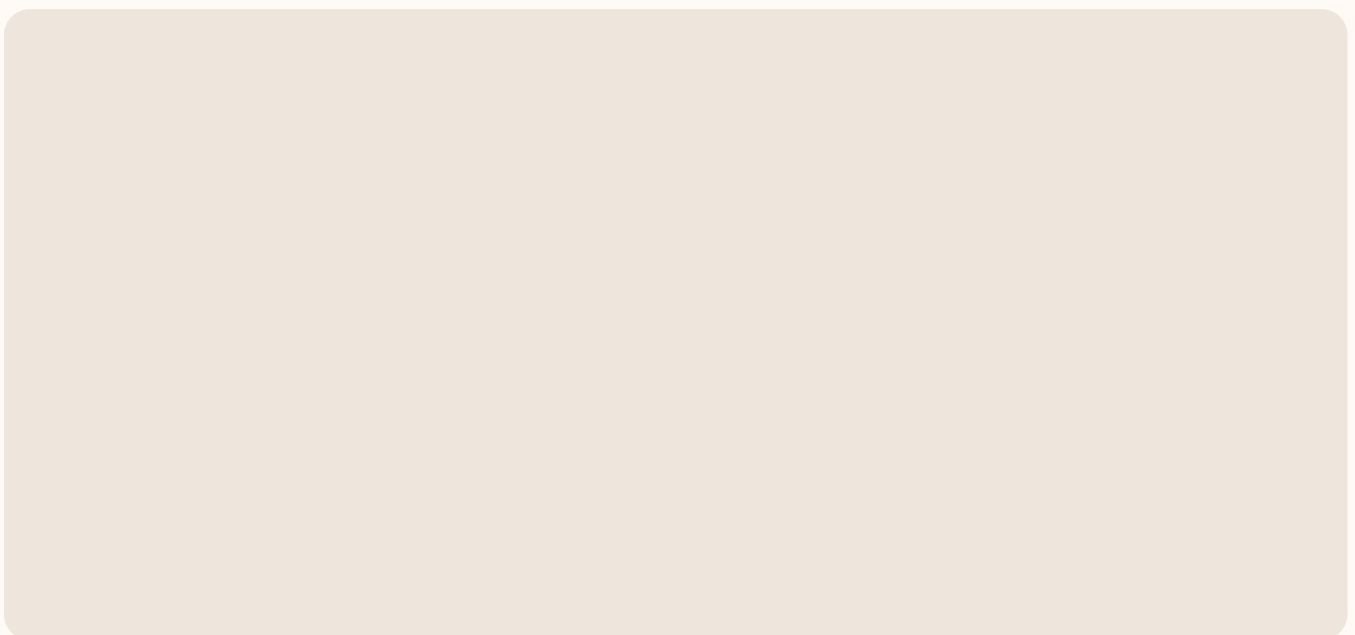
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



08

MODUŁ 8

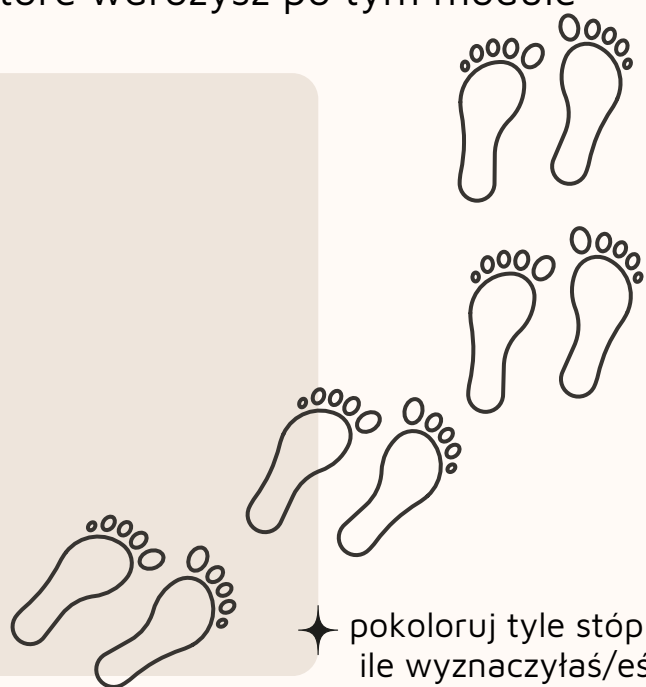
WYCHOWUJ SIEBIE – KSZTAŁTUJ SWOJE ZACHOWANIA

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



09

MODUŁ 9

TWÓRZ NOWE NAWYKI – ZMIENIAJ SWOJE ŚCIEŻKI NEURONOWE

ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu

MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module

09

MODUŁ 9

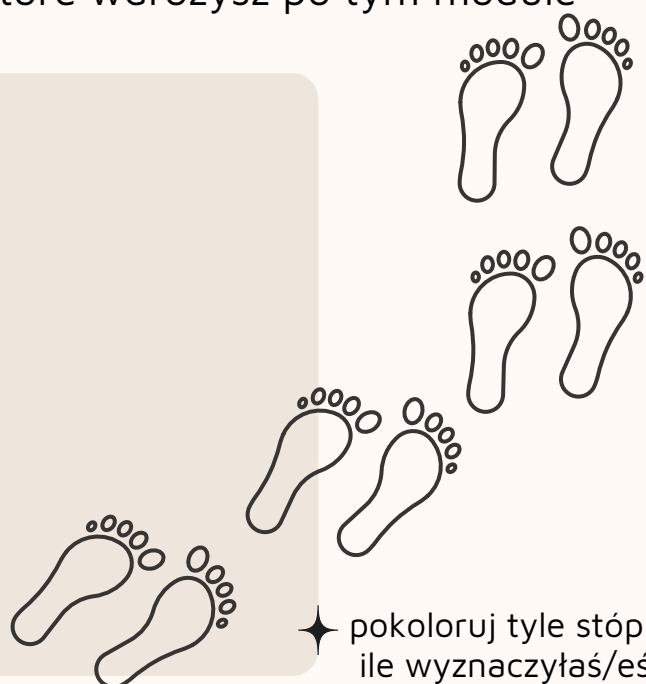
TWÓRZ NOWE NAWYKI – ZMIENIAJ SWOJE ŚCIEŻKI NEURONOWE

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



✦ pokoloruj tyle stóp
ile wyznaczyłaś/eś
kroków

10

MODUŁ 10

STWÓRZ MAPĘ SWOJEGO WYMARZONEGO ŻYCIA

ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu

MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module

10

MODUŁ 10

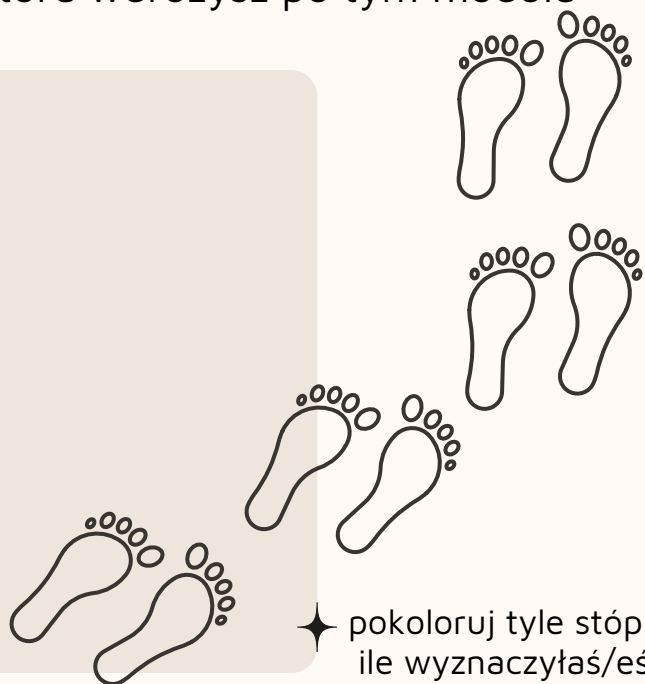
STWÓRZ MAPĘ SWOJEGO WYMARZONEGO ŻYCIA

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



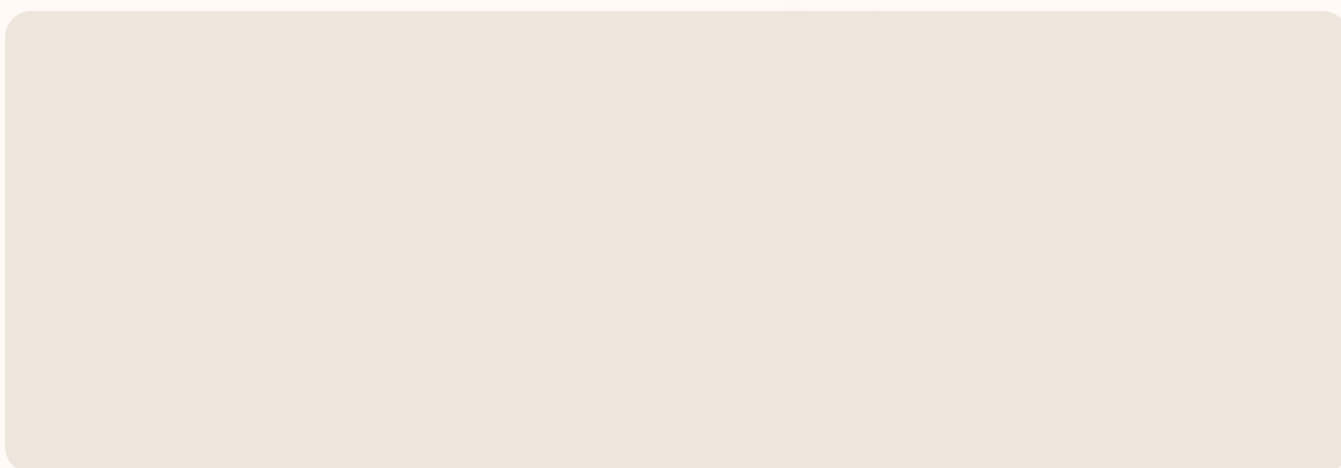
11

MODUŁ 11

JAK RUSZYĆ DALEJ, GDY UTKNIESZ

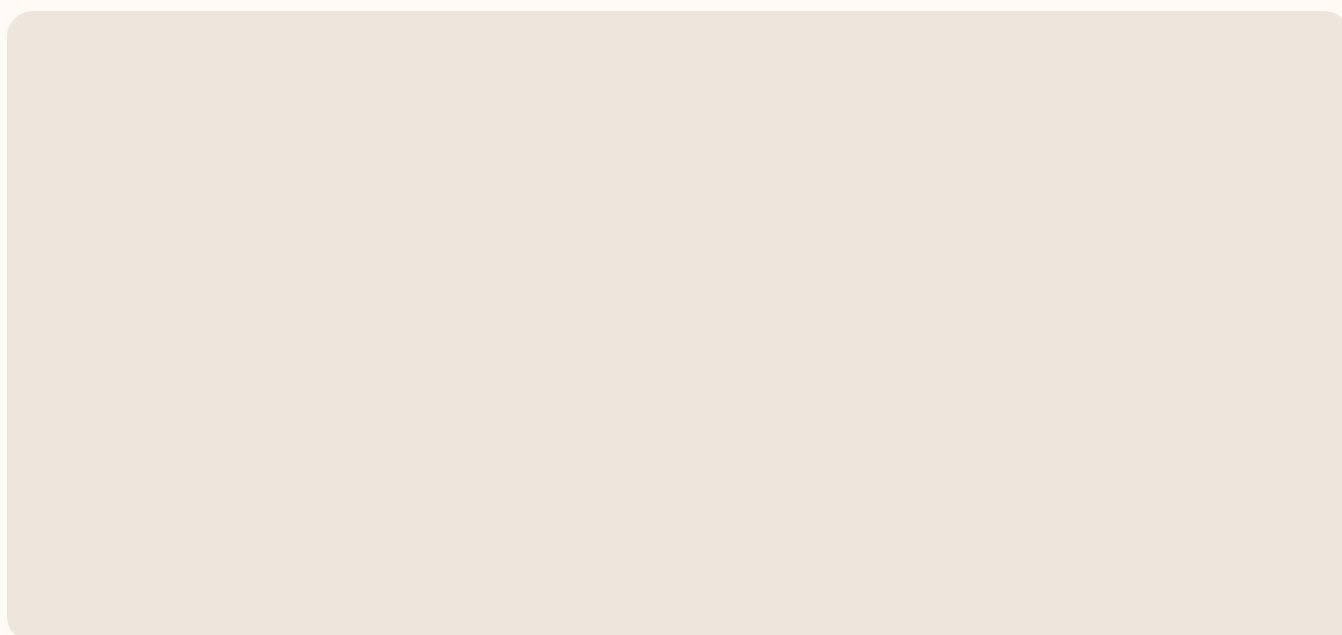
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



11

MODUŁ 11

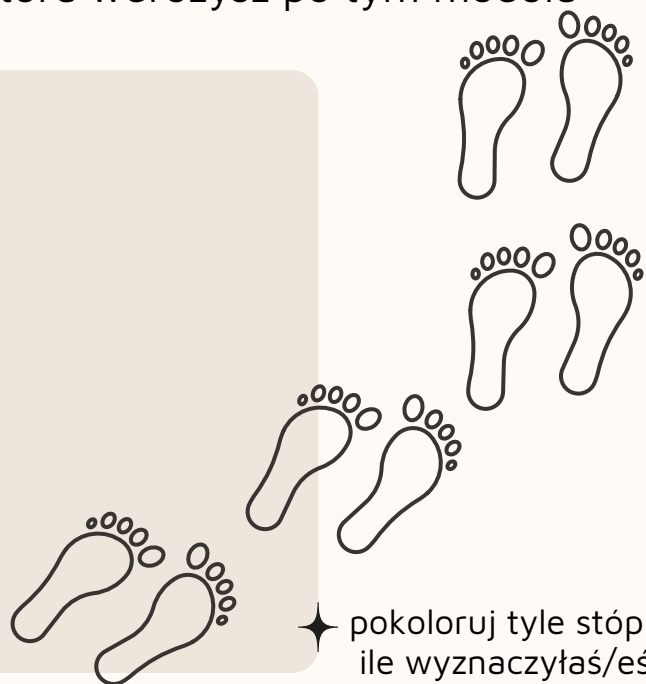
JAK RUSZYĆ DALEJ, GDY UTKNIESZ

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



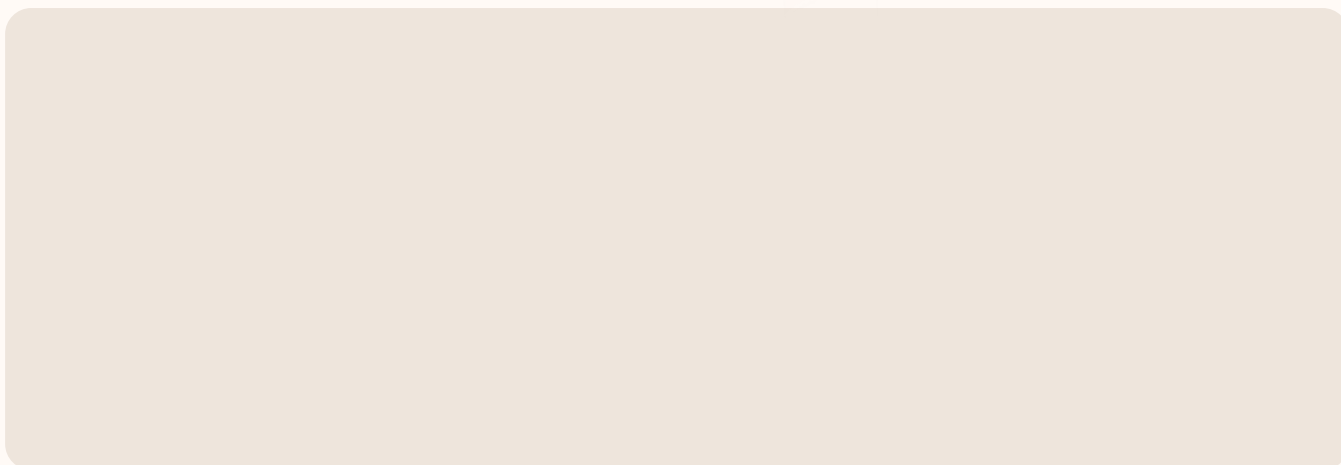
12

MODUŁ 12

**ŚWIĘTUJ SUKCESY I
PODTRZYMUJ ZMIANY**

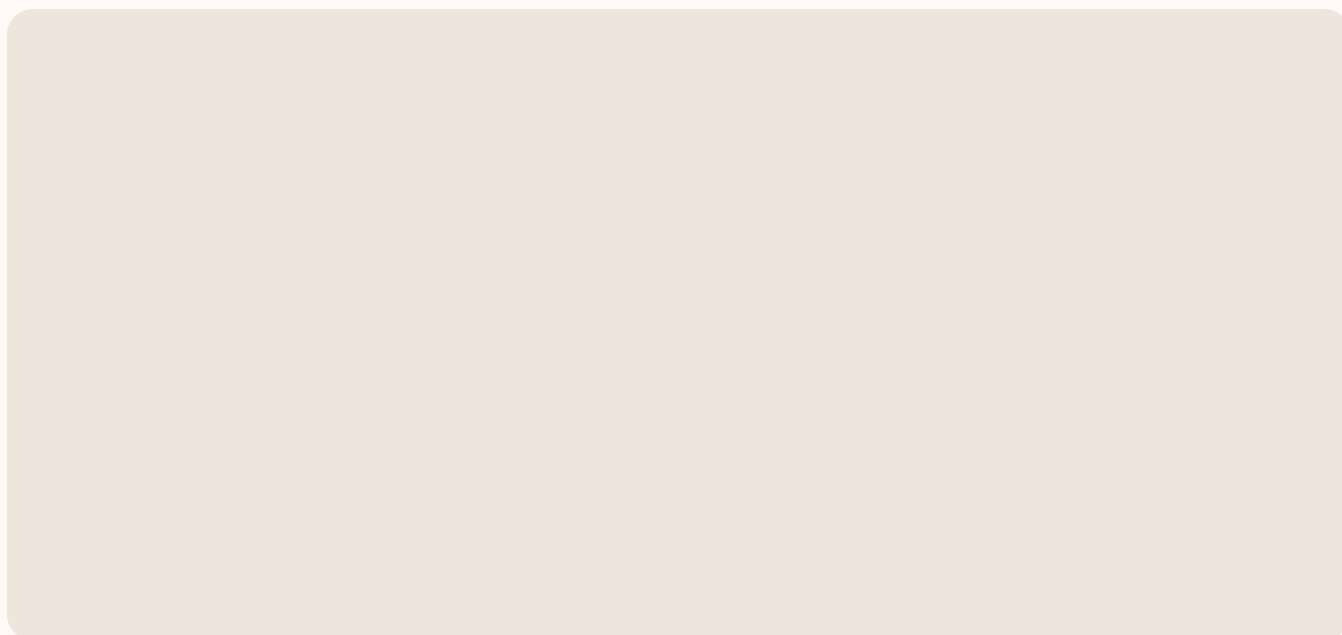
ZDANIA, MYŚLI, KTÓRE ZE MNĄ ZOSTAJĄ

Zanotuj usłyszane, zdania, lub słowa, hasła, które zabierasz ze sobą z tego modułu



MOJE ODKRYCIA, REFLEKSJE, AHA MEOMENTY

Zanotuj własne refleksje, uświadomienia, wglądy które zabierasz ze sobą po tym module



12

MODUŁ 12

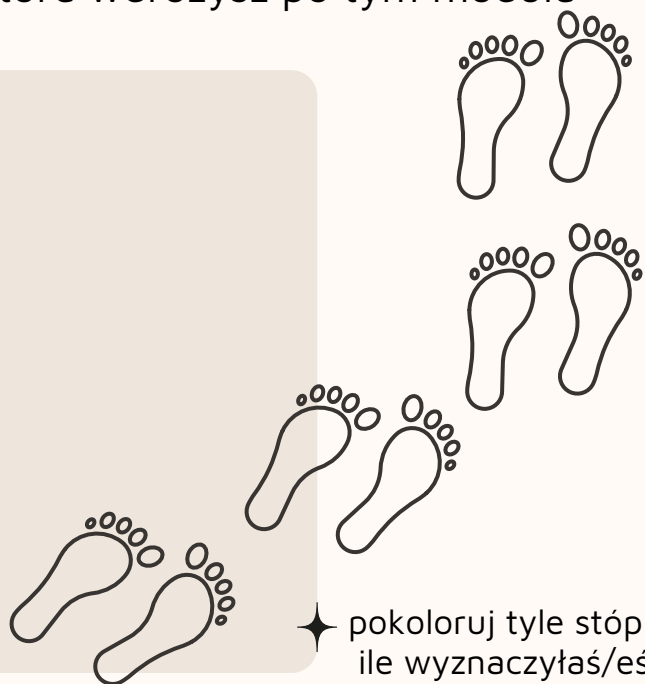
ŚWIĘTUJ SUKCESY I PODTRZYMUJ ZMIANY

MIKRO KROKI - CZYLI CO NOWEGO WDRAŻAM DO SWOJEGO DNIA

Zanotuj co czujesz, że od tego modułu chcesz zrobić inaczej niż dotychczas. Zapisz to w punktach.

“I DO IT” - KROKI, KTÓRE RELANIE WDRAŻAM - OD TERAZ

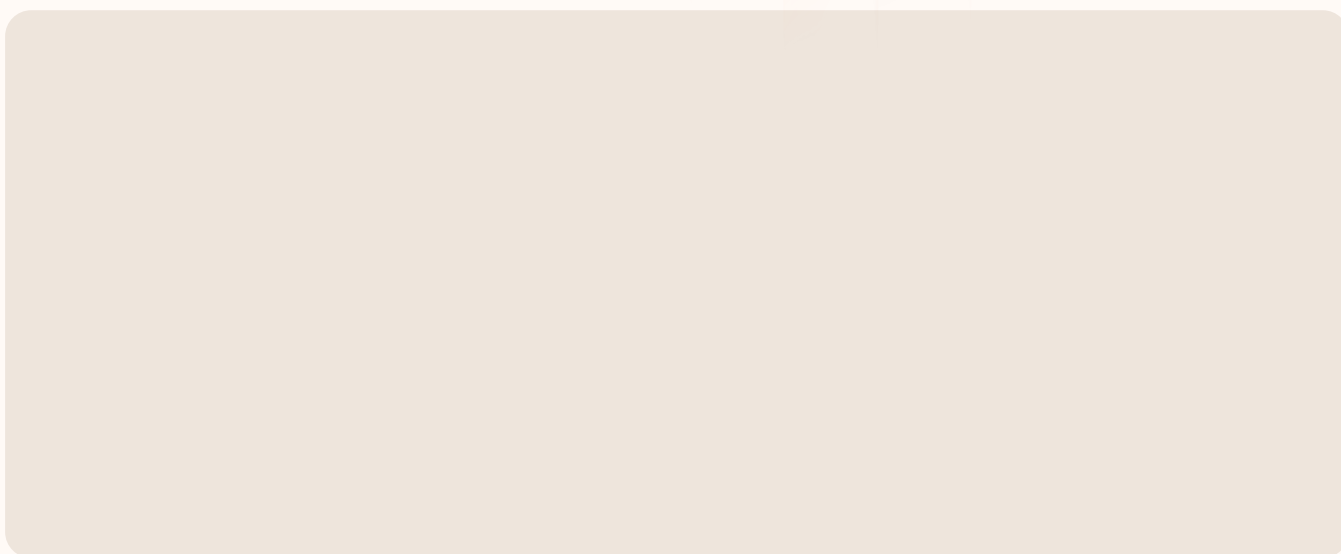
Zanotuj 3 - 4 kroki, małe i realne, które wdrożysz po tym module



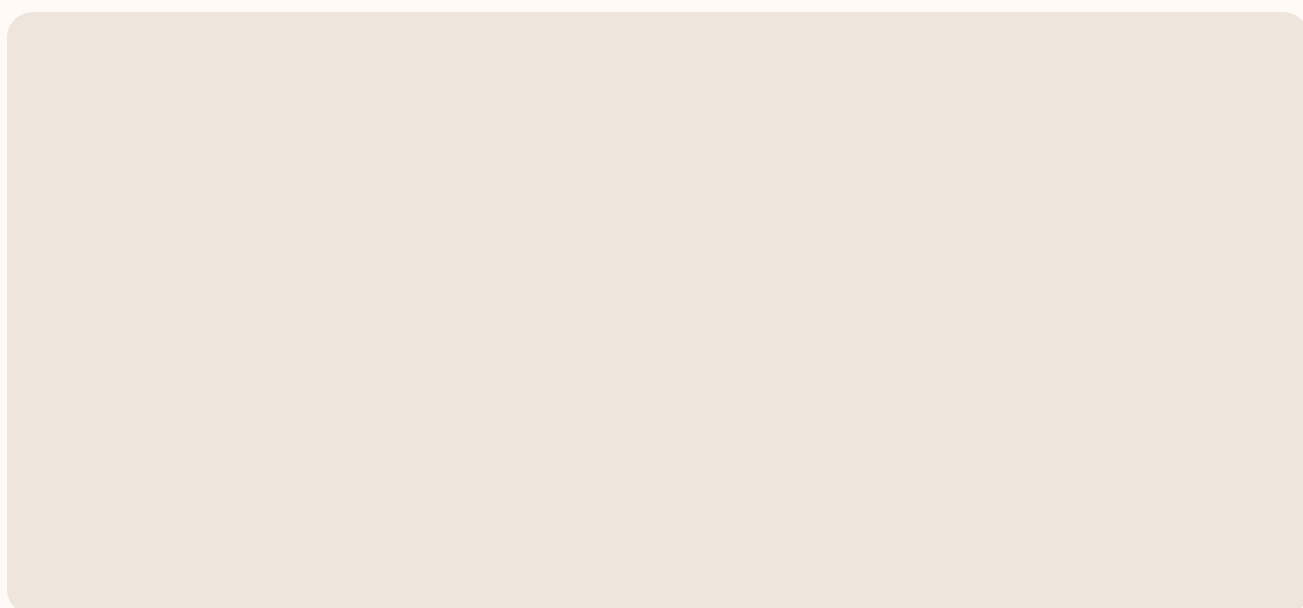
PODSUMOWANIE

PO 12 MIESIĄCACH ROKU MOCY

CO ZMIENIŁO SIĘ W MOIM POSTRZEGANIU SIEBIE
I SWOJEJ SPRAWCZOŚCI W ODNIESIENIU DO REALIZACJI MARZEŃ



CZEGO DOWIEDZIAŁAM SIĘ O SOBIE I SWOICH
MARZENIACH?



MOJE KROKI MOCY

pokoloruj 1 stopę, za każdym razem, gdy wykonasz
MIKRO KROK w drodze uziemienia marzeń



