



**Zaplanuj swoje marzenia na 2018 rok**



### Konkretny

Chcesz być zdrowy? Mieć atrakcyjne życie? Pragniesz spokoju? Chcesz mieć szczęśliwą rodzinę? Chciałbyś być „kims”, stać się sławnym i szanowanym człowiekiem? Chcesz znać języki obce? Mieć ciekawą pracę i dobrze zarabiać? To są marzenia, fantazje. Nie mogą być tak „rozmyte” jeśli mają się stać celami. Należy je zdefiniować precyzyjnie, aby były bardziej konkretne. Uszczegółowiony cel jest łatwiejszy do osiągnięcia, gdyż wyraźniej wyznacza „trasę”. Łatwiej będzie nam określić większe i mniejsze kroki, które nas do niego doprowadzą.



### Mierzalny

Tylko w przypadku skonkretyzowanego celu wiemy czy go zrealizowaliśmy. Cel sformułowany zbyt ogólnie będzie wywoływał frustrację i stres, bo nigdy nie uda się go osiągnąć, a w rzeczywistości – nie ma możliwości sprawdzenia, czy idzie się w dobrym kierunku i czy już się doszło do końca „drogi”. Warto wiedzieć, po czym poznasz, że zrealizowałeś ten cel.



### Pozytywny

W procesie formułowania celów, słowo „pozytywny” ma dwa znaczenia:

1. Pozytywny = autentycznie pozytywny dla Ciebie (dobry dla Ciebie, a nie dla kogoś, choć oczywiście nie może innym szkodzić).
2. Pozytywny = czego chcesz, a nie czego nie chcesz („Nie chcę palić”, należałoby przeformułować na „chcę rzucić palenie”). Jeśli ustalony cel nie będzie dla Ciebie dobry, umysł będzie „omijał” możliwości i szanse sprzyjające jego realizacji. Nasza podświadomość nie słyszy także słowa „nie”. Jak często widzimy podobną scenkę: dziecko biegnie przed siebie, a mama woła za nim „Nie biegnij!”. Powtarza to w kółko, aż w końcu dogania dziecko i łapie je w biegu. Dużo lepiej poskutkowałby komunikat: „Zatrzymaj się.” Warto sprawdzić i przekonać się, że to działa.



### Osadzony w czasie

Ustalenie daty realizacji celu zmotywuje nas do stworzenia planu działania i przystąpienia do realizacji nawet od zaraz. Nauczę się języka angielskiego. Czy to by wystarczyło? Brzmi jak „może kiedyś lepiej się nauczę języka angielskiego”. Takie stwierdzenie nie mobilizuje do podjęcia działania. Za to: „Do grudnia 2016 nauczę się języka angielskiego do poziomu FE” nie daje nam możliwości zwlekania, odkładania w czasie działań, które są niezbędne do realizacji tego celu w terminie.



### Motywujący

Czasem dążenie do celu jest ciężką i wyczerpującą pracą. Potrzebujemy dużo odwagi, energii i zapału, żeby osiągnąć sukces. Bez motywacji nie znaleźlibyśmy siły do pokonywania przeszkód i trudności. Użycie przy formułowaniu celu słów „chętnie”, „z łatwością”, „z radością” pomoże nam w zmobilizowaniu wszystkich sił, aby nasz cel osiągnąć.

Jaki powinien być cel umieszczony na Twojej Mapie Marzeń:

- zobrazowany, zapisany, narysowany;
- ściśle określony i „doszczegółowiony”;
- terminowy i mierzalny;
- zgodny ze mną – „chcę tego”, ekologiczny dla mnie;
- wyobrażalny i osiągalny;
- realny i prawdziwy;
- elastyczny i adaptujący się do okoliczności;
- dający satysfakcję z rozwoju.

### MAPA MARZEŃ

Mapa marzeń opiera się na siatce *baguna*, która jest najważniejszym elementem planowania w *feng shui*. Ośmiokąt foremny, którego boki odpowiadają każdemu spośród ośmiu trygramów opisywanych w *feng shui*.

Łącząc mapę marzeń z siatką bagua otrzymujemy kwadrat podzielony na 9 równych części (czyli osiem trygramów oraz centrum), z których każda odpowiada innemu obszarowi życia, każdej został przyporządkowany odpowiedni żywioł, zwierzę, kolor, kształt, liczba, strona świata, pora roku i dnia, zjawisko naturalne i wiele innych aspektów świata.

Można rozmieścić na mapie poszczególne strefy naszego życia według poniższego schematu.

<b>Bogactwo i prosperita</b>	<b>Pozycja społeczna</b>	<b>Małżeństwo i związki</b>
<b>Rodzina i mentorzy</b>	<b>Równowaga (ciało, duch, emocje, intelekt)</b>	<b>Dzieci i twórczość</b>
<b>Wiedza i rozwój</b>	<b>Droga życiowa i kariera</b>	<b>Pomocni ludzie i podróże</b>

1. **Pole drogi życiowej oraz** – wybranych na jej podstawie – **pracy i kariery.**  
Praca w określonych zawodzie czy przedsiębiorstwie to nie najlepszy sposób wykorzystania mapy marzeń.  
Wylepienie na siatce drogi, zamiast konkretnego celu, nie wywoła pozytywnych skutków. Ale to dobre miejsce na Twoje talenty i umiejętności, które Cię pasjonują.
2. **Pole wiedzy i poznania.**  
Pamiętaj, że nabywanie mądrości czasami odbywa się przez szkolną edukację, ale czasem przychodzi razem z wymagającymi lekcjami, więc naprawdę uważaj, czego chcesz się nauczyć.
3. **Pole rodziny oraz** związanych z nią **nowego początku i wstępujących sił witalnych.**  
Zanim umieścisz czyjeś zdjęcie w tym polu, zastanów się, czy naprawdę chciałabyś być taka jak on/ona.  
W czym chcesz go naśladować? Czego chcesz się od niego nauczyć?  
Jeśli potrzebujesz ponownego przebudzenia do życia, rozwoju biznesu, zebrania sił po chorobie, to jest właściwe miejsce na Twoje marzenia.
4. **Pole bogactwa i obfitości.**  
Jeśli potrzebujesz pieniędzy, by uregulować swoje zobowiązania, umieszczenie w tym polu wizerunku rachunków nie wyjdzie Ci na dobre, ale... stanowi ono dobrą bazę dla marzeń dotyczących dobrobytu materialnego i duchowego. Ja, oprócz wizerunku pieniędzy, mam tu też symbol wdzięczności, przyjaciół, miłości i spokoju ducha, które gorąco polecam
5. **Pole sławy i uznania.**  
Za co chcesz być ceniona? I czy wiesz, jaką nagrodę dostaniesz za swoją pracę i zaangażowanie? Odpowiedzi znajdziesz właśnie w tym polu. Uważaj, żeby nie popełnić błędu Kamili, o którym możesz przeczytać tu.
6. **Pole związków międzyludzkich i partnerstwa.**  
Zdjęcie konkretnego faceta, z którym chcesz ułożyć sobie życie może nie być najlepszym pomysłem, ale jego cechy oraz cechy związku, który razem z nim chcesz stworzyć to już coś zupełnie innego. To pole jest też idealne do marzeń związanych z innymi bliskimi relacjami, m.in. z przyjaciółmi, kolegami z pracy, sąsiadami.
7. **Pole dzieci i kreatywności.**  
Co chcesz stworzyć? Co pragniesz po sobie pozostawić. Dzieci? Plany? Projekty?  
Z pewnością znajdziesz wśród nich coś dla siebie.
8. **Pole pomocnych ludzi.**  
Przyjaciele? Tak! Współpracownicy? Tak!  
A co jeszcze? Podróże, bo pole to, poza wsparciem, odpowiada za organizowanie i planowanie.
9. **Centrum.**  
Kim chcesz być? Jaką energię chcesz dać od siebie światu? Co jest dla Ciebie ważne?  
Aby energia mogła krążyć swobodnie, centrum powinno pozostać najmniej obłożonym obszarem siatki bagua.

## ŻYWIOŁY

Są najbardziej jednoznacznie przyporządkowane do poszczególnych pól. Są ściśle związane z cyklem pięciu przemian, w których występują po sobie w następującej kolejności: ogień → ziemia → metal → woda → drzewo.

Cykl ten oparty jest na zasadzie, że ogień spalając się tworzy popiół, z którego powstaje ziemia. W ziemi powstaje ruda, z której wytapiany jest metal. Metal, topiąc się, płynie jak woda. Woda

wspomaga wzrost drzewa, a drzewo żywi ogień. Żywioty wspomagają działanie pól i są ważnym elementem mapy.

Drewno Wiatr	Ogień	Ziemia
Drewno	Ziemia	Metal
Ziemia	Woda	Metal Niebo

### KOLORY

Kolory na mapie również zostały zaczerpnięte z *feng shui*. Dla Chińczyków są wzmocnieniem danego pola.

Kolor określa żywioły:

- Ogień - czerwień i pomarańcz
- Powietrze - żółty
- Woda - niebieski i zielony
- Ziemia - brązowy i czarny
- Czerń to symbol czasu, początku i zarodku wszelkiego życia. Przypomnijmy sobie grecką mitologię: na początku był chaos... chaos to nicość, a nicość kojarzy się nam z czernią.
- Biel - zawiera zaś w sobie wszystkie kolory.

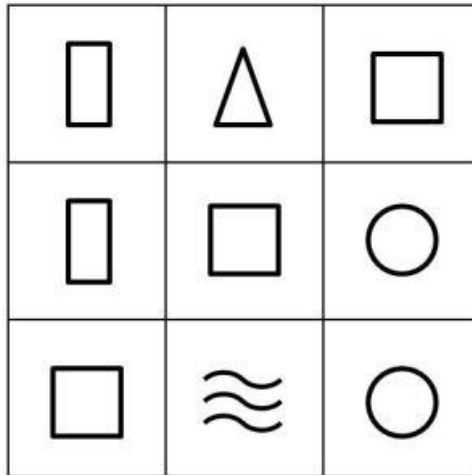


## KSZTAŁTY

W przypadku *siatki bagua* pewne formy pasują do danego pola lepiej niż inne, dlatego możesz poprawić działanie konkretnego aspektu życia dopasowując obraz swoich marzeń do najlepszego dla danego obszaru kształtu.

Jakie kształty są więc odpowiednie? Żywiolowi:

- wody został przyporządkowany kształt falisty,
- drzewu – prostokąt,
- ogniewi – trójkąt,
- ziemi – kwadrat,
- a metalowi – koło.



Umieszczając na mapie zdjęcia, rysunki, wycinki z gazet oraz napisy, afirmację, podziękowania i prośby warto uwzględniać kształty najbardziej odpowiadające danemu obszarowi. Wzmacniają wówczas działanie zapisów zamieszczanych na mapie.

## CZĘŚCI CIAŁA

Poszczególnym polom w siatce *bagua* przypisane są określone części ciała. Jak to wykorzystać przy tworzeniu mapy? Jeżeli marzysz o laserowej operacji oczu i zmniejszeniu liczby dioptrii a nie posadasz odpowiednich środków, to umieszczamy w polu fioletowym (pieniądze) marzenie dotyczące środków finansowych. Natomiast dla wzmocnienia wprowadzamy to samo w polu czerwonym odpowiedzialnym za oczy.

Układ kostny Mięśnie Biodra Pęcherz	Oczy Serce Żyły Krew	Brzuch, Żołądek Macica Śledziona Jelita, Nos Genitalia
Stopy Gardło Szyja	Inne części ciała nie wymienione w pozostałych strefach	Klatka piersiowa Płuca Usta, Zęby Układ oddechowy Skóra Choroby - rak
Ręce Palce	Nerki Ucho Krew	Głowa Mózg Umysł

## 1. Pole fioletowe – pieniądze i pomyślność

Bogactwo  
Pieniądze  
Prosperita  
Obfitość  
Poczucie obfitości  
Pomyślność

Kolor fioletowy jest kojarzony według *feng shui* bogactwem i religią. Traktowany jest zarówno jako bogactwo materialne jaki i duchowe.

Przykładowe zagadnienia w polu fioletowym:

- umowa o pracę ( na czas nieokreślony lub przedłużenie umowy);
- stałe dochody (ile dokładnie? od kiedy? z jakiego źródła?);
- podwyżka (o ile? od kiedy?);
- premia roczna;
- pieniądze z nowego projektu, w którym weźmiesz udział;
- chcę mieć (zarobić, zdobyć, wygospodarować, zaoszczędzić, dostać) fundusze na: zakup domu, mieszkania, zakup samochodu, remont domu, zagospodarowanie ogrodu, nowe ogrodzenie, operację, zabiegi kosmetyczne, niezależność finansową, większe obroty w mojej firmie, spłata kredytu.

Symbol – pieniądze, kosztowności, akcje ...



Jestem  
niezależna  
finansowo

Konsoliduję  
wszystkie kredyty  
w 2016 roku

Moja premia roczna  
za 2016 wynosi netto  
3000 zł

## 2. Pole czerwone – uznanie i akceptacja

Sława i uznanie  
Reputacja  
Życie społeczne  
Pozycja społeczna  
Pozycja zawodowa  
Szacunek i akceptacja  
Wpływ



Kolor czerwony w *feng shui* jest kolorem ognia, żywiołu przypisanego do tego pola. To kolor reputacji, sławy, uznania w oczach innych ludzi i tego, jak się jest przez nich widzianym. W tym obszarze znajdują się także wszystkie kwestie związane z byciem akceptowanym i szanowanym w otoczeniu. Także wszystko to, na co chcecie mieć wpływ.

Przykładowe zagadnienia w polu czerwonym to:

- Jak chcecie być postrzegani w swojej pracy (jaki kompetentny i odpowiedzialny pracownik, jako umiejący współpracować członek zespołu);
- Pozycja zawodowa jaką chcecie mieć, osiągnąć w danym roku (starszy specjalista, dyrektor);
- Szacunek i uznanie przełożonych za pracę
- Jaką chcecie mieć reputację, opinię ...
- Zaakceptowane przez firmę szkolenia, studia ...
- Jak chcecie być postrzegani w rodzinie, życiu społecznym, wśród znajomych, przyjaciół;
- Akceptacja konkretnych ludzi (szefa, teściowej);
- Uznanie i akceptacja tego, co robicie (praca, blog, prowadzenie domu);
- Pozycja społeczna jaką chcecie mieć (określone wykształcenie, mieszkanie w konkretnej dzielnicy, przynależność do organizacji);
- Dyplomy, dowody uznania;
- Akceptacja i szacunek do samego siebie.

Symbol – np. wizytówka, dyplom



### 3. Pole różowe – miłość i związki



Różowy to kolor miłości i namiętności. Także kolor związku i przyjaźni, który symbolizuje ciepło i oddanie. Łączy się go z czułością, kobiecością i zdolnością do miłości.

Przykładowe zagadnienia w polu różowym to:

- Wymarzony partner/partnerka (wypisać cechy charakteru, opisać jak ma wyglądać, zaznaczyć inne ważne dla nas cechy);
- Oczekiwania w stosunku do wymarzonego związku;
- Oświadczyzny, zaręczyny, pierścionek (kiedy, w jaki sposób, w jakim miejscu, suknia ślubna)
- Małżeństwo i związek partnerski (jakie mają obowiązywać zasady, jakie relacje mają was łączyć ...)
- Ożywienie związku, rozbudzenie, powrót do „starych, dobrych czasów” lub znalezienie nowej formuły;
- Miłość, szczerość, bliskość, wsparcie, zrozumienie, dotyk, czułość, namiętność – co jest nam potrzebne w relacji z drugą osobą;
- Konkretnie zmiany w związku (nowy podział obowiązków, szacunek i akceptacja dla odrębności partnera, terapia małżeńska, podjęcie wspólnej pracy nad wyjściem z nałogu);
- Powrót do randki z mężem/partnerem (zaproszenie na wspólną kolację, kwiaty bez powodu, coś, co wspólnie lubicie);
- Wspólne wyjścia, hobby, sport, kino, teatr, góry;
- Wspólny rozwój, warsztaty, szkolenia;
- Seks i o co wam chodzi w seksie (jaki ma być, jakie są wasze potrzeby);
- Szczęśliwe zakończenie związku, gdy chcemy się rozstać.

**RANDKA Z MĘŻEM  
W KAŻDY PIERWSZY  
PIĄTEK MIESIĄCA**

**MAŻ MÓWI O MNIE  
TAK CZULE JAK O  
SWOIM AUCIE**



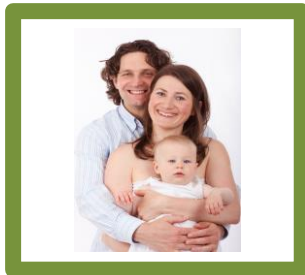
#### 4. Pole zielone – rodzina i zdrowie



Polu rodziny i zdrowia dedykowany jest w *feng shui* kolor zielony. Najczęściej jest on kojarzony z naturą, wyciszeniem, odpoczynkiem i zdrowiem. Symbolem tego pola jest drzewo, z zielenią łączy się także wzrost i budowanie, tak w kontekście zdrowia, jak i dbania o relacje z rodziną, bliskimi czy przełożonymi.

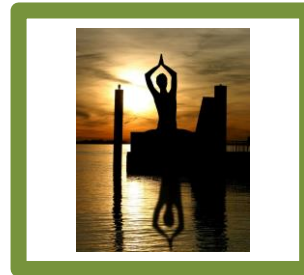
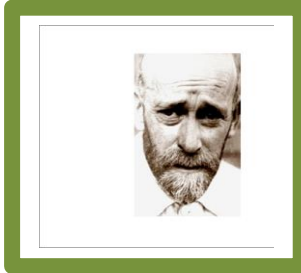
Przykładowe zagadnienia w polu zielonym:

- Stosunki z rodziną bliższą i dalszą (zdefiniowanie, kto jest moją rodziną, jakie łączą mnie z nim relacje);
- Spotkania rodzinne (częstotliwość oraz charakter spotkań);
- Stosunki z bliskimi osobami (niekoniecznie rodziną);
- Stosunki z przełożonymi (jak poprawa, to z kim i w jaki sposób);
- Autorytety i wzory do naśladowania (kto i dlaczego? chęć posiadania autorytetu w danej dziedzinie);
- Ważni ludzie w naszym życiu (ludzie, którzy pomagają nam podejmować ważne decyzje);
- Wszystko, co związane jest z poprawą naszego zdrowia - zarówno fizycznego jak i psychicznego:
  - Zdrowe odżywianie (co dokładnie przez to rozumiem),
  - Badanie, które należy wykonać,
  - Aktywność fizyczna zmierzająca do poprawy lub podtrzymania zdrowia,
  - Ćwiczenia kręgosłupa, ćwiczenia Kegla, ćwiczenia wzroku i inne,
  - Masaże rehabilitacyjne i inne zabiegi,
  - Osiągnięcie określonej wagi (na minus lub na plus);
  - Poprawa zdrowia psychicznego, stanu emocji,
  - Psychoterapia.



**MAM NOWEGO  
DOBREGO DLA  
MNIE SZEFA OD  
LIPCA 2016**

**MAM MENTORA**



**DZIĘKUJĘ ZA  
MOJEGO SZEFA  
PRACUJEMY DALEJ  
RAZEM**

**PSYCHOTERAPIA**

## 5. Pole białe – dzieci i pasje

Dzieci  
Twórczość  
Nowe pomysły  
Hobby  
Pasja  
Kreatywność

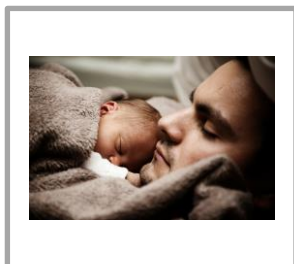
Biały kolor podobnie jak szary i srebrny jest symbolem metalu, który jest żywiołem tego pola. Biel kojarzona jest z kartką papieru lub czystą tablicą. To pole inspiracji, kreatywności i nowych idei.

Przykładowe zagadnienia w polu białym to:

- Poczęcie dziecka;
- Zadania i działania związane z posiadaniem dziecka – chęć bycia mądrym rodzicem (szkolenia dla rodziców, pomysły na wspólne spędzanie czasu, gry i zabawy edukacyjne),
- Stosunki z dziećmi własnymi i nie tylko – umiejętność budowania dobrych relacji z nimi.
- Czas wspólnie spędzony z dzieckiem (tylko z nim i dla niego);
- Nowe i twórcze pomysły, projekty i ich realizacja w pracy i w życiu osobistym (jakie? kiedy? w jaki sposób?),
- Innowacje, które chcielibyście wprowadzić w swoim życiu (zmiana nawyków, rutynowych zachowań, ustalonego porządku),
- Pasje i hobby (odnalezienie, rozwijanie)
- Kursy i szkolenia hobbystyczne,

- Marzenia i cele związane ze spędzaniem wolnego czasu (czynności, które sprawiają nam przyjemność),
- Pisanie bloga czy artykułu na tematy, które was interesują,
- Afirmację i prośby o kreatywność i twórcze myślenie,
- Podziękowania za dobre pomysły, olśnienia czy inspiracje,
- Mam pomysł na .... dowolną rzecz, z którą do tej pory nie wiedziałem, co zrobić np. miejsce do pracy dla siebie.

**MAM  
POMYSŁ  
NA STRYCH**



**MAM  
POMYSŁ NA  
ROZBUDOWĘ  
SWOJEJ  
FIRMY**

## 6. Pole niebieskie – nauka i rozwój

Wiedza i nauka  
Umiejętności  
Medytacja  
Mądrość  
Rozwój osobisty  
Intuicja

Pole niebieskie związane jest z wiedzą, nauczaniem i szeroko rozumianym rozwojem. Kolor niebieski kojarzy się ze spokojem, rozważą, relaksem i medytacją. Kolor nieba daje przestrzeń do łączności z intuicją, mądrością i podświadomością zbiorową.

Przykładowe zagadnienia w polu niebieskim to:

- Rozwój i nauka;
- Zdobywanie konkretnej wiedzy (w obszarze zawodowym lub życia osobistego);
- Nauka języków (jakich? w jakim celu? na jakim poziomie?);
- Uzyskanie lepszych ocen i wyników (szkoła, praca);
- Studia, studia podyplomowe i każde inne (jakie? kiedy? na jakiej uczelni?);
- Kursy, szkolenia, warsztaty (jakie? kiedy? gdzie? po co?);
- Nauka wszystkich nowych umiejętności – nauka pływania, jazdy na rowerze, rolkach, malowania, śpiewu (kiedy? gdzie? u kogo? z kim?);
- Prawo jazdy na dowolny pojazd;
- Nauka obsługi jakiegoś sprzętu;
- Rozwój osobisty szeroko pojęty (warsztaty, czytanie książek, wybór mistrza czy nauczyciela);
- Korzystanie z wewnętrznej mądrości;

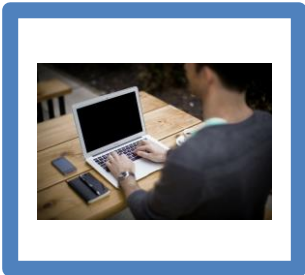
- Słuchanie i korzystanie z własnej intuicji;
- Znalezienie wewnętrznej siły do działania (fizycznej i psychicznej);
- Podejmowanie lepszych decyzji;
- Chęć i potrzeba medytacji;
- Lista ważnych książek do przeczytania w nadchodzącym roku.

**STUDIUJĘ  
PODYPLOMOWO  
ZARZĄDZANIE OŚWIATĄ  
NA GWSH ROCZNIK**

**MBA 2018**

**MBA 2018**

**MBA 2018**



### 7. Pole granatowe – praca i kariera

**Kariera  
Ścieżka kariery  
Droga życiowa  
Praca  
Misja i wizja**

Polu kariery dedykowany jest kolor związany z żywiołem wody – granatowy a często też czarny. Symbolizuje on skupienie na działaniu, szczególnie w biznesie. To symbol władzy, elegancji, kariery i pozycji życiowej.

Przykładowe zagadnienia w polu granatowym to:

- Obecna praca zawodowa (ocena statusu);
- Czerpanie zadowolenia z wykonywanej pracy;
- Rozwój kariery zawodowej (zmiana, awans, nowe stanowisko, nowe wyzwanie, nowy projekt, inne);
- Pozycja zawodowa;
- Większe obroty i zyski (pomysły, jak to zrobić, wasza rola w procesie);
- Znalezienie drugiej, równoległej pracy;
- Znalezienie pracy (nowej, innej, lepszej);
- Znalezienie pomysłu na aktywność zawodową;
- Założenie własnej firmy (bądź rozbudowa, nowe oddziały, ludzie);
- Stworzenie misji firmy;
- Droga życiowa (jaka ma być, znalezienie odpowiedzi na pytanie, co chcesz w życiu robić)
- Wizja i misja życiowa (stworzenie misji osobistej).

**MOJA PRACA I KARIERA PRZYNOSI MI  
OBFITOŚĆ, SPEŁNIENIE, ZADOWOLENIE  
ORAZ SPOKÓJ. DZIĘKUJĘ ZA MOJĄ PRACĘ.**

**W SIERPNIU 2018 MOJA WYMARZONA  
PRACA ZNAJDUJE MNIE.**

**WIEM CO CHCĘ ROBIĆ W ŻYCIU.**

**KAŻDY SUKCES ZAWODOWY  
ŚWIĘTUJĘ Z BLISKIMI.**

#### 8. Pole szare – przyjaciele i podróże

Przyjaciele  
Pomocni ludzie  
Podróże  
Klienci  
Nowi znajomi

Kolor szary, czyli połączenie czerni i bieli. Szary jest kolorem żywiołu metalu. Jest symbolem komunikacji, a w malarstwie stanowi tło dla zaistnienia innych kolorów. W tym polu najważniejszym elementem są ludzie i relacje między nimi bazujące na umiejętności utrzymywania dobrych kontaktów.

Przykładowe zagadnienia w polu szarym to:

- Przyjaciele i znajomi (utrzymywanie relacji, spotkania, wsparcie);
- Nowi znajomi (chęć poznania nowych ludzi, nawiązania nowych kontaktów);
- Osoby pomocne (dobra niania, pani do sprzątania, opiekunka starszych rodziców, opiekun ogrodu);
- Klienci dla naszego własnego biznesu (ilu? jakiego typu klienci?);
- Klienci i kontrakty dla firmy, w której pracujemy (przedsięwzięcia i projekty bieżące i planowane);
- Osoby i pracownicy, których szukamy do firmy (specjaliści, kierownicy, sekretarki);
- Klienci, którym chcemy coś sprzedać lub wynająć (samochód, działka, dom, mieszkanie);
- Podróżowanie (miejsca, które chcemy zobaczyć, odwiedzić, pojechać na wakacje);
- Podróż życia (miejsce, które od zawsze chcemy zobaczyć, pojechać);
- Wypady weekendowe (weekend na działkę, weekend w Barcelonie, Florencji, Berlinie czy Wrocławiu);
- Osoby pomocne w naszym rozwoju osobistym i zawodowym (nauczyciel, trener, coach, doradca, konsultant, superwizor, psychoterapeuta).



**SPOTYKAM SIĘ Z  
JOLĄ RAZ W  
MIESIĄCU - 2018**



**MOIM SUPEWIZOREM  
JEST PROF. BOGDAN  
DE BARBARO - 2018**



## 10. Pole żółte

Ja  
 Energia życiowa  
 Odwaga życiowa  
 Poczucie własnej  
 wartości  
 Spójność wewnętrzna  
 Pozytywne myślenie  
 Proaktywność

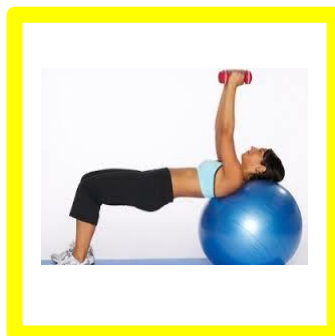
Na środku mapy króluje kolor żółty. To słońce, radość, i uśmiech. To ja, kiedy spełniają się marzenia. Jest to także kolor żywiołu ziemi, ugruntowania we własnych uświadomionych i wyznawanych wartościach oraz potrzebach. Kolor żółty tak jak słońce powoduje, że chce się nam żyć i wrastać. Hasłem tego pola jest „CHCE MI SIĘ”.

Przykładowe zagadnienia w polu żółtym to:

- Ja w swoim najlepszym wydaniu (jaka chcesz być? jak chcesz wyglądać? nad jakimi cechami charakteru chcesz popracować? poczucie własnej wartości);
- Co wam daje energię życiową, witalność i co jest dla nas ważne;
- Jakie potrzeby i wartości są dla ciebie najważniejsze i jak chcesz je zaspokoić;
- Równowaga w życiu (ciało, duch, emocje, intelekt);
- Postanowienia, zachowania i kwestie dotyczące nas samych i świata oraz ludzi wokół nas (bycie w łóżku o 23.00, dbanie o dietę, ćwiczenia poranne);
- Porządek w życiu (w głowie, w szafie, w relacjach, w pracy i innych sferach);
- Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie (proaktywność);
- „Myślę, mówię, czuję i robię” (spójność wewnętrzna);
- Pozytywne myślenie (o sobie, innych i otaczającym świecie);
- Rzeczy, na których ci zależy (nowa garderoba, własne biuro do pracy, ulubione kosmetyki, wymarzony obraz);
- Pamiętanie o sobie (swoich urodzinach lub imieninach);
- Świętowanie swoich sukcesów osobistych i robienie sobie prezentów z tej okazji;
- Wszystkie rzeczy, które są dla was ważne, a dotyczą was samych.



**MOJA WAGA WE  
WRZEŚNIU 2016 50 KG**



**JESTEM DOBRA! JESTEM MĄDRA! JESTEM ZDOLNA!**

