



# WORKBOOK

## *Odważa Byćia Sobą*

Jestem wystarczająca  
taka, jaka jestem

WYSTARCZAJACO.PL

# ĆWICZENIE 1: CODZIENNA AUTENTYCZNOŚĆ - DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

**Cel:** Rozwijanie samoświadomości i praktykowanie codziennej autentyczności.

**Opis:** Każdego dnia, przez najbliższy tydzień, poświęć 10 minut na zapisanie trzech rzeczy, za które jesteś wdzięczna, i które są zgodne z Twoją autentyczną naturą. Skup się na momentach, w których poczułaś, że żyjesz w zgodzie ze sobą – być może był to moment, gdy powiedziałaś „nie”, bo coś nie pasowało do Twoich wartości, lub gdy podjęłaś decyzję, która była dla Ciebie trudna, ale prawdziwa.

## **Przykład:**

- *Dziś odmówiłam udziału w projekcie, który nie jest zgodny z moimi wartościami. Jestem dumna, że postawiłam granice.*
- *Byłam szczerą wobec przyjaciółki i powiedziałam, jak się naprawdę czuję. Czuję się lżej.*

# ĆWICZENIE 2: MAPA AUTENTYCZNOŚCI - ZDEFINIUJ SWOJE WARTOŚCI

**Cel:** Identyfikacja i zrozumienie własnych wartości jako fundamentu autentyczności.

**Opis:** Weź kartkę papieru i narysuj na niej mapę myśli, której centrum będzie stanowić słowo „Moje Wartości”. Wokół niego zapisz wszystkie wartości, które są dla Ciebie ważne w życiu (np. uczciwość, niezależność, rodzina, kreatywność). Następnie wybierz trzy najważniejsze wartości i napisz, w jaki sposób możesz je bardziej manifestować w swoim codziennym życiu.

## **Przykład:**

- *Wartość: Uczciwość. Jak mogę ją manifestować? – Bycie szczerym w pracy, nawet jeśli prawda jest trudna do przekazania.*
- *Wartość: Niezależność. Jak mogę ją manifestować? – Podejmowanie decyzji zgodnych z moimi potrzebami, bez względu na presję zewnętrzną.*

# ĆWICZENIE 3: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI - LIST DO SIEBIE

**Cel:** Wzmocnienie samoakceptacji i poczucia własnej wartości.

**Opis:** Napisz list do siebie z przyszłości – takiej siebie, która w pełni akceptuje swoje autentyczne ja. Opisz, jak się czujesz, jakie decyzje podejmujesz i jak zmieniło się Twoje życie dzięki temu, że żyjesz w zgodzie ze sobą. Możesz także zawrzeć rady i wsparcie dla samej siebie na tej drodze.

## **Przykład:**

*„Droga Ja, jestem dumna z tego, jak odważnie podążasz swoją ścieżką. Wiesz, że nie musisz spełniać cudzych oczekiwań, bo sama jesteś wystarczająca. Każdego dnia robisz krok ku życiu, które jest zgodne z Twoimi wartościami...”*

# ĆWICZENIE 4: ODWAGA W DZIAŁANIU - MAŁE KROKI DO WIELKIEJ ZMIANY

**Cel:** Stopniowe wprowadzanie zmian, które przybliżą Cię do autentycznego życia.

**Opis:** Wybierz jeden obszar swojego życia, w którym czujesz, że nie jesteś w pełni autentyczna. Może to być praca, relacje, czy sposób, w jaki spędzasz wolny czas. Zastanów się, co mogłabyś zrobić, aby wprowadzić więcej autentyczności w ten obszar. Rozpisz plan na najbliższe dni, tygodnie lub miesiące, obejmujący małe kroki, które możesz podjąć, aby zbliżyć się do swojego prawdziwego ja.

**Przykład:**

*Obszar: Praca. Mały krok: Odważyć się na bycie szczerym w cotygodniowych zebraniach, mówiąc otwarcie o swoich pomysłach i obawach.*

# ĆWICZENIE 5: MEDYTACJA AUTENTYCZNOŚCI - ĆWICZENIE MINDFULNESS

**Cel:** Zwiększenie samoświadomości i połączenia z własnym ja poprzez medytację.

**Opis:** Poświęć 10-15 minut na medytację, podczas której skupisz się na swoim oddechu i połączeniu z własnym wnętrzem. W trakcie medytacji zadaj sobie pytania: „Kim naprawdę jestem? Co jest dla mnie ważne? Jak mogę bardziej żyć w zgodzie ze sobą?”. Pozwól odpowiedziom pojawić się w Twoim umyśle bez oceniania ich. Po medytacji zapisz swoje przemyślenia w dzienniku.

**Przykład:**

*„Podczas medytacji zrozumiałam, że boję się być oceniana za moje poglądy, ale wiem, że muszę je wyrażać, aby być prawdziwie sobą.”*



# POTRZEBUJESZ CZEGOŚ WIĘCEJ?

Aby dowiedzieć się, czy  
możemy wspólnie  
pracować  
i znaleźć ścieżkę  
dopasowaną do Twojej  
unikalnej sytuacji,  
umów się ze mną na  
darmową rozmowę!

UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNĄ  
ROZMOWĘ

WYSTARCZAJACO.PL