

Agnieszka Adamczewska
Trenerka Relaksu

Małe kroki, wielkie zmiany: mini przewodnik po budowaniu wspierających nawyków bez presji



CZEŚĆ!

Jestem Aga i w sieci znajdziesz mnie jako Trenerkę Relaksu.
Jestem psychoterapeutką in spe i reedukatorką oddechową.

Zajmuję się wspieraniem kobiet w wypaleniu i przewlekłym stresie.
Pomagam w życiu na własnych zasadach, bez presji i perfekcji.

Cieszę się, że mogę Cię wspierać w budowaniu celów i nawyków na luzie i po swojemu :)

Tvoja Aga

Jeśli sięgnęłaś po ten eBook, to pewnie czujesz, że coś w Twoim życiu wymaga zmiany. Może masz wrażenie, że dni mijają za szybko, a Ty ledwo nadążasz. Znasz to uczucie, kiedy budzik dzwoni rano, a Ty marzysz tylko o tym, żeby zostać w łóżku? **Twoje ciało jest zmęczone, głowa pełna myśli, a w sercu czujesz presję, że musisz zrobić wszystko idealnie.**

Nie jesteś sama. Wiem, jak to jest. Wiem, jak łatwo można wpaść w wir obowiązków, perfekcjonizmu i zamartwiania się. **Sama byłam w tym miejscu** – przemęczona, zestresowana, próbująca pogodzić pracę, życie prywatne i oczekiwania innych. Ale wiesz co? Da się z tego wyjść.

Ten eBook nie jest zwykłym poradnikiem. To Twój praktyczny przewodnik – krok po kroku pokażę Ci, **jak wyjść z tego chaosu i zacząć żyć spokojniej**. Nauczysz się, jak:

- Wyznaczać cele, które naprawdę są Twoje, a nie narzucone przez innych
- Przestać martwić się o to, że coś nie wyjdzie perfekcyjnie
- Budować zdrowe nawyki, które będą wspierały Twoje zdrowie i szczęście

Przewodnik podzielony jest na 10 części:

- cele
- prokrastynacja
- zmiany
- nawyki
- motywacja
- siła woli
- emocje
- stres
- rytm i rutyna
- inspiracja

Każda z części pomoże Ci nie tylko wyznaczyć cel w zgodzie z Tobą i Twoimi potrzebami, ale też pomoże wytrwać w osiągnięciu tego zamierzenia.

Zachęcam do wydrukowania tego eBooka, a kilka stron na pewno przyda Ci się w kilku kopiach. Dzięki odręcznemu pisaniu i monitorowaniu swoich postępów i życia w ogóle, nie tylko osiągniesz cel, ale też **zmniejszysz napięcie, wypalenie i zaczniesz odzyskiwać kontrolę nad życiem.**

Wiem, że zmiany mogą być trudne. Może boisz się, że coś pójdzie nie tak. Może myślisz, że to nie dla Ciebie, bo przecież zawsze „musisz” robić więcej, szybciej, lepiej. Ale prawda jest taka, że nie musisz. **Możesz żyć inaczej – spokojniej, lżej, z większą wiarą w siebie.**

Ten eBook pomoże Ci zacząć. Będziemy działać razem – krok po kroku, bez presji, bez wyrzutów sumienia. Pamiętaj, nie musisz robić wszystkiego naraz. Wystarczy, że zrobisz jeden mały krok, a potem kolejny. I wiesz co? To wystarczy, żeby Twoje życie zaczęło się zmieniać.

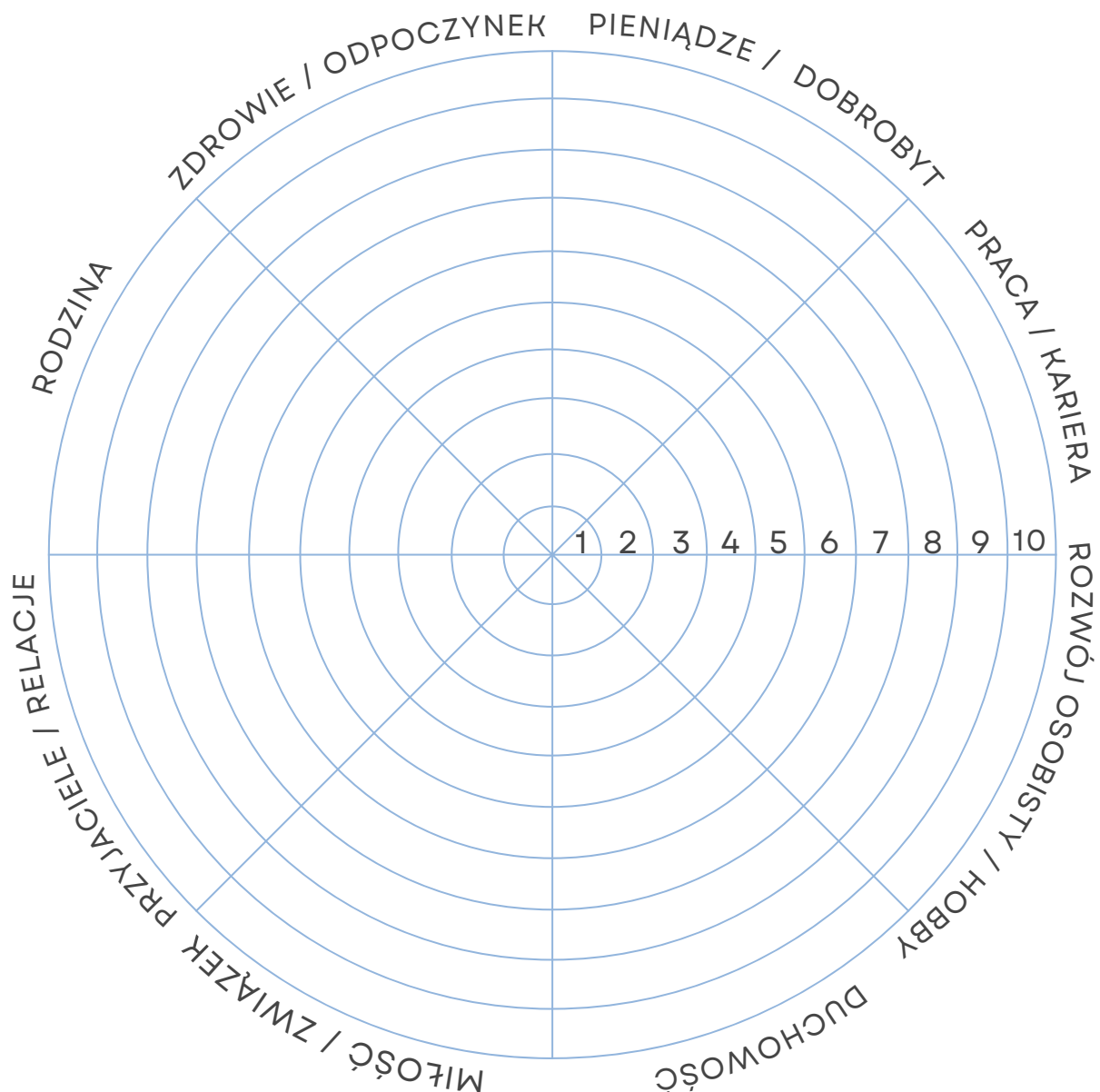
Jesteś gotowa? No to zaczynamy! 😊

Koło życia to proste, ale bardzo skuteczne narzędzie, które pozwala zobaczyć, jak wygląda Twoje życie w różnych jego obszarach.

Pomaga zrozumieć, gdzie jesteś teraz, gdzie chciałabyś być i na czym warto się skupić, aby wprowadzić pozytywne zmiany.

Pomyśl o każdym obszarze i zaznacz na skali od 1 do 10, jak bardzo jesteś z niego zadowolona. Wybierz jeden lub dwa obszary, które mają najniższe oceny. Pomyśl, co mogłabyś zrobić, aby poprawić te aspekty swojego życia o 5%.

Koło życia pomaga zrozumieć, którym obszarem życia faktycznie mamy się zająć, kiedy zaczynamy budować cele.





CELE

- Czy zdarzyło Ci się porzucać postanowienia po miesiącu?
- Albo realizowałaś cel, ale nie czerpałaś z tego radości?
- Lub po realizacji, wcale nie czułaś takiego szczęścia, jakiego oczekiwałaś?

Wyznaczanie celów może wydawać się trudne. Czasem mamy w głowie wielkie plany, ale kiedy przychodzi do ich realizacji, zaczyna się chaos. Brzmi znajomo? Być może obiecujesz sobie: „Od jutra zacznę dbać o siebie, ćwiczyć, lepiej jeść, więcej odpoczywać”, ale mija dzień, tydzień, miesiąc, i... nic się nie zmienia.

Dlaczego? Bo często cele, które sobie stawiamy, są zbyt duże, niejasne lub od razu chcemy osiągnąć wszystko naraz. Wyznaczamy je bez patrzenia na nasze potrzeby, wartości, nawyki, mocne strony czy przekonania.

Ale spokojnie, można to zrobić inaczej. Wyznaczanie celów to jak planowanie podróży – najpierw musisz wiedzieć, gdzie chcesz dotrzeć, a potem zdecydować, jak tam dojść, krok po kroku.

Przeanalizuj swoje przekonania o osiągnięciu celów: Co myślisz o osobach, które osiągają cele? Jak myślisz, czy cel i sukces to to samo? Jeśli tak, to co myślisz o osobach, osiągających sukces? Co myślisz o sobie kiedy widzisz siebie jako osobę osiągającą cele/sukcesy?

Jak Twoje ciało reaguje na osiągnięcie celu? Co czujesz w ciele, kiedy widzisz siebie osiągającą cel? Co czujesz, kiedy myślisz o zmianie?

Jakie są wartości, którymi kierujesz się w życiu? Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Jakie są Twoje mocne strony? Co może pomóc Ci realizować cel?

Czy wiesz, jak będziesz się nagradzać za osiągnięcie kolejnych kroków?

Pokażę Ci 3 metody na łatwiejsze wyznaczanie celu:

SMART to najbardziej popularny model wyznaczania celu. Dzięki metodzie wiesz dokładnie, czego chcesz, jak to zmierzyć i kiedy możesz się tego spodziewać. To podejście pomaga unikać rozczarowań i skupić się na działaniu krok po kroku.

S	<u>SPRECYZOWANY</u> Dokładnie określ co jest Twoim celem	
M	<u>MIERZALNY</u> Jak zmierzysz to, czy osiągasz cel (czas, waga, punkty, oszczędności)	
A	<u>ATRAKCYJNY</u> Czy to co sobie zamierzyłeś jest dla Ciebie fajne i zgodne z wartościami?	
R	<u>REALISTYCZNY</u> Czy cel możesz osiągnąć? Czy jest to do zrobienie?	
T	<u>TERMINOWY</u> Kiedy masz osiągnąć ten cel?	

5 pytań to metoda, którą opracował japoński przemysłowiec Sakichi Toyoda. Im bardziej zastanawiamy się nad odpowiedzią, tym klarowniejszy staje się powód. Dopiero kiedy wiemy dlaczego chcemy coś zrobić, mamy prawdziwą motywację osiągnięcia tego celu.

MÓJ CEL:

Co mi da ten cel?



I co mi to da?



I co mi to da?



I co mi to da?



Więc, dlaczego cel jest ważny?

Małe kroki to jedna z moich ulubionych metod. Każdy mały krok to wyrzut dopaminy, hormonu, który nie tylko nam poprawia humor ale też daje motywację do dalszego działania. Tworzymy też nowe ścieżki w mózgu, które zamiast mówić “o nie, znowu się nam nie uda”, podskakują z radości na myśl o nowym wyzwaniu. Pamiętaj - wprowadzaj max 2 małe kroki na tydzień.

cel ogólny	konkretne, większe działania	małe kroki
		małe kroki
	konkretne, większe działania	małe kroki
		małe kroki
	konkretne, większe działania	małe kroki
		małe kroki

będę żyć zdrowiej	zadbam o odżywianie	wprowadzę zielone warzywo do posiłków
		zmienię kolę na herbatę owocową
	zadbam o emocje	będę ćwiczyć oddychanie 5 minut dziennie
		będę zwracać uwagę na swoje potrzeby
	ruch	zacznę oglądać ćwiczenia na YT
		raz w tygodniu pójde na 30 minut spaceru



PROKRASTYNACJA

Prokrastynacja to **odkładanie zadań na później**, często mimo świadomości, że przyniesie to negatywne konsekwencje. Może dotyczyć zarówno dużych projektów, jak i codziennych obowiązków. Prokrastynacja to nie lenistwo – to bardziej mechanizm obronny, który pojawia się, gdy coś wydaje się trudne, przytłaczające lub niewygodne.

Skąd bierze się prokrastynacja?

- Strach przed porażką
- Perfekcjonizm
- Brak jasnego celu
- Przeciążenie emocjonalne
- Brak natychmiastowej nagrody

Prokrastynacja to mechanizm, który chwilowo daje ulgę, ale na dłuższą metę prowadzi do stresu i frustracji, podkopyje wiarę w siebie i wzmacnia poczucie winy.

Pamiętaj! Prokrastynacja chce Ci o czymś powiedzieć.

Prokrastynacja to nie lenistwo. To opór, który mówi: „Ten cel mnie przerasta” albo „To wcale nie jest moje marzenie”. Plany, które nie uwzględniają Twoich potrzeb i wartości tylko podcinają Ci skrzydła.

Jak stworzyć plan zgodny z Tobą?

1. Co naprawdę cenisz? Spokój, rodzinę, rozwój? Wybierz 3-5 najważniejszych wartości

.....

.....

2. Porównaj je z planami: Czy Twoje cele odzwierciedlają te wartości? Może Twój cel to awans, ale wartością jest rodzina - czy będziesz umiała to połączyć?

.....

.....

3. Zrób pierwszy krok: Wybierz jedną wartość i zaplanuj mały ruch, który ją wspiera. Jeśli cenisz rozwój, zamiast zapisywać się na 10 kursów, poświęć 10 minut dziennie na czytanie inspirującego artykułu

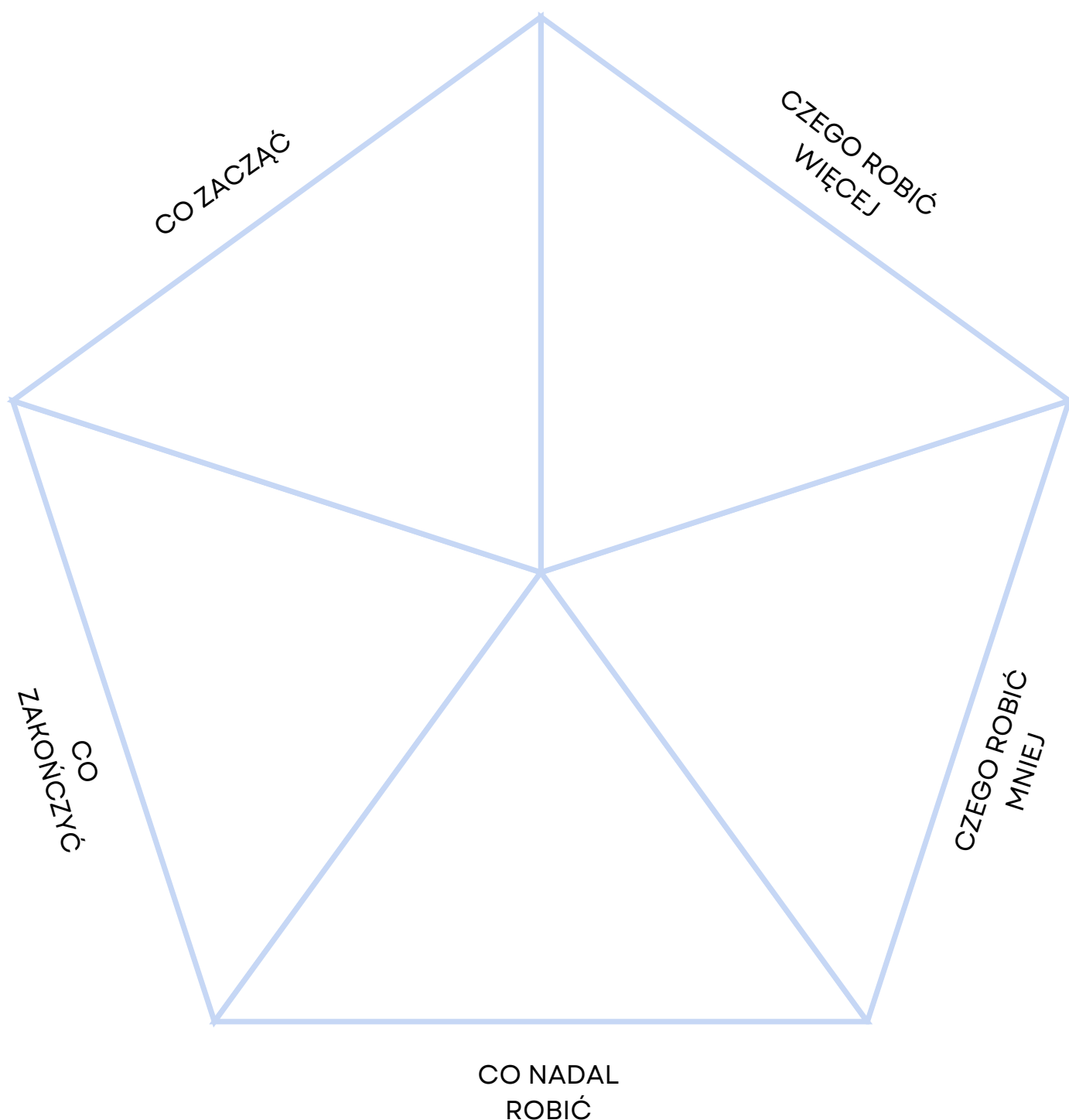
.....

.....

.....

Czy z tą wiedzą zmiany nadal budzą lęk i niechęć?

5 kroków to ćwiczenie, które pomoże Ci w budowaniu każdego nawyku. Np. jeśli chcesz więcej spokoju to może to wyglądać tak:
co zacząć: odkładać telefon o 20.00; czego robić więcej:
spacerować; czego robić mniej: myśleć o tym, na co nie mam
wpływu; co nadal robić: bawić się z psem; co zakończyć: znajomość
z X





ZMIANY

Zmiany często wydają się przerażające. Nawet jeśli wiesz, że coś nie działa – stres, zmęczenie, ciągły brak czasu – to myśl o zmianie może budzić opór. „A co, jeśli mi się nie uda?”, „Czy dam radę?”, „A jeśli wszystko pójdzie nie tak?” – to pytania, które pojawiają się w głowie.

Ale wiesz co? To zupełnie normalne. **Lęk przed zmianą to reakcja Twojego umysłu, który chce Cię chronić przed nieznanym i/lub przed uczuciem, które miałaś kiedy po raz pierwszy coś Ci się nie udało (np. zamek z piasku jak miałaś 5 lat!).** Problem polega na tym, że czasem ta ochrona staje się pułapką. Bo zamiast spróbować, zostajesz w miejscu, które Cię unieszczęśliwia.

Dlaczego boimy się zmian?

Twój mózg lubi to, co znajome. Nawet jeśli to znajome nie jest dla Ciebie dobre. Wyobraź sobie, że Twoje życie to ścieżka w lesie – chodzisz nią codziennie, nawet jeśli jest nierówna i pełna kamieni, bo ją znasz. Próba znalezienia nowej drogi wydaje się trudna i niepewna, ale to właśnie ona może zaprowadzić Cię w piękne miejsce.

Skąd bierze się lęk przed zmianą?

1. Strach przed porażką:

„A co, jeśli mi się nie uda?” – to jedno z najczęstszych pytań, jakie pojawiają się w głowie, gdy myślimy o zmianach. Boimy się, że jeśli spróbujemy i nie osiągniemy celu, poczujemy się jeszcze gorzej.

2. Przywiązanie do tego, co znane

Nawet jeśli obecna sytuacja jest dla Ciebie trudna, jest znana. A to, co znane, wydaje się bezpieczne.

Wychodzenie poza swoją strefę komfortu wymaga odwagi – nawet jeśli wiesz, że może to przynieść coś lepszego.

3. Lęk przed opinią innych

„Co powiedzą ludzie?” – to kolejne pytanie, które nas blokuje. Martwimy się, że inni nas oceniają, jeśli coś nam nie wyjdzie, albo jeśli zaczniemy robić coś inaczej niż do tej pory.

4. Obawa przed utratą kontroli

Zmiany często wiążą się z niepewnością. A brak jasnej wizji tego, co się wydarzy, może sprawiać, że czujesz się, jakbyś traciła grunt pod nogami.

Jak pokonać lęk przed zmianą?

Zrozum, że lęk jest normalny

Lęk przed zmianą to naturalna reakcja Twojego umysłu. Ale pamiętaj – to tylko sygnał, a nie wyrok. Możesz go zaakceptować, zamiast z nim walczyć.

Zamień lęk na ciekawość

Spróbuj spojrzeć na zmianę jak na eksperyment. Zamiast myśleć „A co, jeśli mi się nie uda?”, zapytaj: „Ciekawe, co się stanie, jeśli spróbuję?”. To prosty sposób, by zmniejszyć napięcie.

Bądź dla siebie łagodna

Zmiana to proces. Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie. Ważne, żebyś robiła to w swoim tempie i doceniała każdy krok, który wykonasz.

Podziel zmianę na małe kroki

Zamiast skupiać się na całym procesie, pomyśl o jednym małym kroku, który możesz zrobić już dziś.

Znajdź wsparcie.

Zmiana jest łatwiejsza, kiedy masz kogoś, kto Cię wspiera. To może być przyjaciółka, partner lub terapeuta, który pomoże Ci przejść przez ten proces.

Przypomnij sobie swoje „dlaczego”

Kiedy przypominasz sobie powód, dla którego działasz, łatwiej jest pokonać lęk.



NAWYKI

Zdrowe nawyki to klucz do lepszego samopoczucia i spokojniejszego życia. Ale zacznijmy od podstaw – czy wiesz, że **nawyk to coś, co Twój mózg robi na autopilocie**? To jak zęby myte codziennie rano – nie musisz o tym myśleć, po prostu to robisz. Teraz wyobraź sobie, że takie automatyczne działania mogą wspierać Twoje zdrowie, spokój i energię.

Dlaczego warto tworzyć wspierające nawyki?

Kiedy zmieniasz drobne rzeczy w swoim życiu, efekty kumulują się z czasem. To jak wrzucanie jednej monety do skarbonki – na początku nie widzisz wielkiej zmiany, ale po jakimś czasie skarbonka jest pełna. Zdrowe nawyki działają podobnie – małe kroki prowadzą do wielkich rezultatów.

Każdy nawyk działa według prostego schematu, który nazywamy **pętlą nawyku**. Składa się z trzech części:

1. *Wskazówka*: Coś, co uruchamia nawyk. Może to być emocja, pora dnia albo sytuacja, np. czujesz stres
2. *Zachowanie*: To, co robisz w odpowiedzi na wskazówkę, np. sięgasz po coś słodkiego
3. *Nagroda*: Coś, co sprawia, że Twój mózg zapamiętuje ten nawyk, np. chwilowe uczucie przyjemności

Twój mózg lubi oszczędzać energię, więc automatycznie powtarza pętlę.

Jak tworzyć zdrowe nawyki?

Kotwice nawyków

Powiąz nowy nawyk z już istniejącym

Twoje mózg lubi łączyć rzeczy. Jeśli chcesz zacząć pić więcej wody, postaw szklankę obok komputera. Za każdym razem, gdy parzysz kawę, wypij szklankę wody. Takie „kotwice” sprawiają, że nowe nawyki stają się łatwiejsze do zapamiętania.

Planuj z wyprzedzeniem

Jeśli planujesz zdrowe śniadania, przygotuj składniki dzień wcześniej. Chcesz zacząć medytować? Ustal konkretną godzinę i znajdź spokojne miejsce. Im bardziej przygotujesz się na nowy nawyk, tym łatwiej będzie go wdrożyć.

Śledź swoje postępy

Zapisuj, jak Ci idzie. Możesz użyć monitora nawyków, który przygotowałam. Każdy dzień, w którym uda Ci się wykonać nowy nawyk, to mały sukces, który buduje Twoją motywację. A kiedy się nie uda? Tak też bywa! Tworzenie nowych nawyków to proces, nie wyścig

Nagradzaj się za wytrwałość

Każdy nowy nawyk zasługuje na małą nagrodę. Niech to będzie coś, co sprawi Ci przyjemność. Nagroda wzmacnia Twój mózg i zachęca go do powtarzania nowego nawyku.

Mój nowy nawyk w 4 prostych krokach

Krok 1: Spraw, by to było oczywiste (sygnał)

Zacznij od dołączenia nowego nawyku do czegoś, co już robisz każdego dnia. Dzięki temu łatwiej Ci będzie pamiętać o nowym działaniu.

Przykład: Kiedy gotujesz wodę na herbatę, wykonaj 3 minuty ćwiczeń oddechowych.

Krok 2: Spraw, by to było atrakcyjne (pragnienie)

Pomyśl, jakie korzyści przyniesie Ci ten nowy nawyk. Gdy wiesz, dlaczego coś robisz, łatwiej Ci będzie się zmotywować.

Przykład: Codzienne ćwiczenia oddechowe sprawią, że będziesz mieć więcej energii i spokoju.

Krok 3: Spraw, by to było łatwe (reakcja)

Nie zaczynaj od wielkich zmian – to może być przytłaczające. Zamiast tego poświęć na nowy nawyk tylko kilka minut. Im łatwiej, tym lepiej!

Przykład: Zamiast próbować medytować przez pół godziny, zacznij od 2 minut w ciszy.

Krok 4: Spraw, by to było satysfakcjonujące (nagroda)

Zastanów się, jakie pragnienie zaspokoisz dzięki temu nawykowi. Kiedy od razu poczujesz korzyści, łatwiej będzie Ci kontynuować.

Przykład: Ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc Ci uspokoić nerwy i poczuć się bardziej skoncentrowaną.

MONITOR NAWYKÓW

TYDZIEŃ _____

Nawyk	P	W	Ś	C	P	S	N
01	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Moje spostrzeżenia



MOTYWACJA

Każda z nas ma dni, kiedy wszystko wydaje się trudniejsze niż zwykle. W takie chwile motywacja spada, a my czujemy, że nie mamy siły ani chęci, by zrobić cokolwiek. To normalne. **Nie musisz zawsze być pełna energii i perfekcyjna.** Ważne, żebyś wiedziała, jak działać w takie dni, by mimo wszystko iść do przodu – nawet małymi krokami.

Strategie na gorsze dni

Kiedy czujesz, że wszystko Cię przerasta, zacznij od rzeczy prostych i wspierających:

- *Zrób przerwę.* Czasem potrzebujesz chwili ciszy, by zebrać siły. Wypij ulubioną herbatę, wyjdź na spacer albo po prostu usiądź na kilka minut.
- *Wybierz jedną małą rzecz.* Nie musisz robić wszystkiego naraz, ani w pracy ani w domu. Zadań sobie pytanie: „Jaka jest jedna najważniejsza rzecz, którą mogę zrobić teraz?” Nawet umycie kubka czy napisanie jednej wiadomości to krok naprzód.
- *Daj sobie chwilę na oddech.* Zrób kilka spokojnych wdechów i wydechów – to proste, a pomaga uspokoić myśli.

Pamiętaj, że gorsze dni miną, a każda drobna rzecz, którą zrobisz, pomoże Ci poczuć, że masz nad tym kontrolę.

Elastyczność w działaniu

Nie wszystko zawsze pójdzie zgodnie z planem. Może chciałaś zrobić trening, ale zabrakło Ci energii. Może miałaś zaplanowane sprzątanie, ale czujesz, że potrzebujesz odpoczynku. I wiesz co? To jest w porządku. Elastyczność to umiejętność dopasowania planu do rzeczywistości. Jeśli coś nie wyjdzie, nie traktuj tego jako porażki – pozwól sobie na drobne odstępstwa bez wyrzutów sumienia. Na przykład:

- Zamiast godzinnego treningu zrób 10 minut rozciągania.
- Jeśli nie chce Ci się gotować pełnego obiadu, przygotuj coś prostego, jak kanapki czy zupę.
- Jeśli nie udało Ci się zrobić wszystkiego z listy zadań, powiedz sobie: „Zrobiłam tyle, ile mogłam. Jutro zajmę się resztą.”

Co mogę zrobić, kiedy plan się nieoczekiwanie zmieni?

Odpuszczanie perfekcji

Perfekcjonizm to pułapka. Często myślimy, że jeśli coś nie będzie idealne, to nie warto tego robić. Ale wiesz co?

„Lepsze zrobione niż doskonałe” to idea, która naprawdę działa.

Zamiast myśleć: „Muszę zrobić wszystko idealnie”, spróbuj podejścia:

- Zrób tyle, ile możesz – to wystarczy
- Pozwól sobie na błędy – one są częścią nauki
- Doceniaj każdą wykonaną rzecz, nawet jeśli nie wyszła idealnie

Na przykład: jeśli sprzątasz, nie musisz od razu robić wszystkiego – nawet posprzątanie jednej szuflady to sukces. Perfekcja nie jest potrzebna, by iść do przodu. Ważne, by działać i dawać sobie prawo do bycia człowiekiem – takim, który czasem potrzebuje odpocząć, a czasem po prostu robi to, co może w danej chwili.

Co mogę odpuścić w robieniu idealnie?

Jak reagujesz na trudne sytuacje?

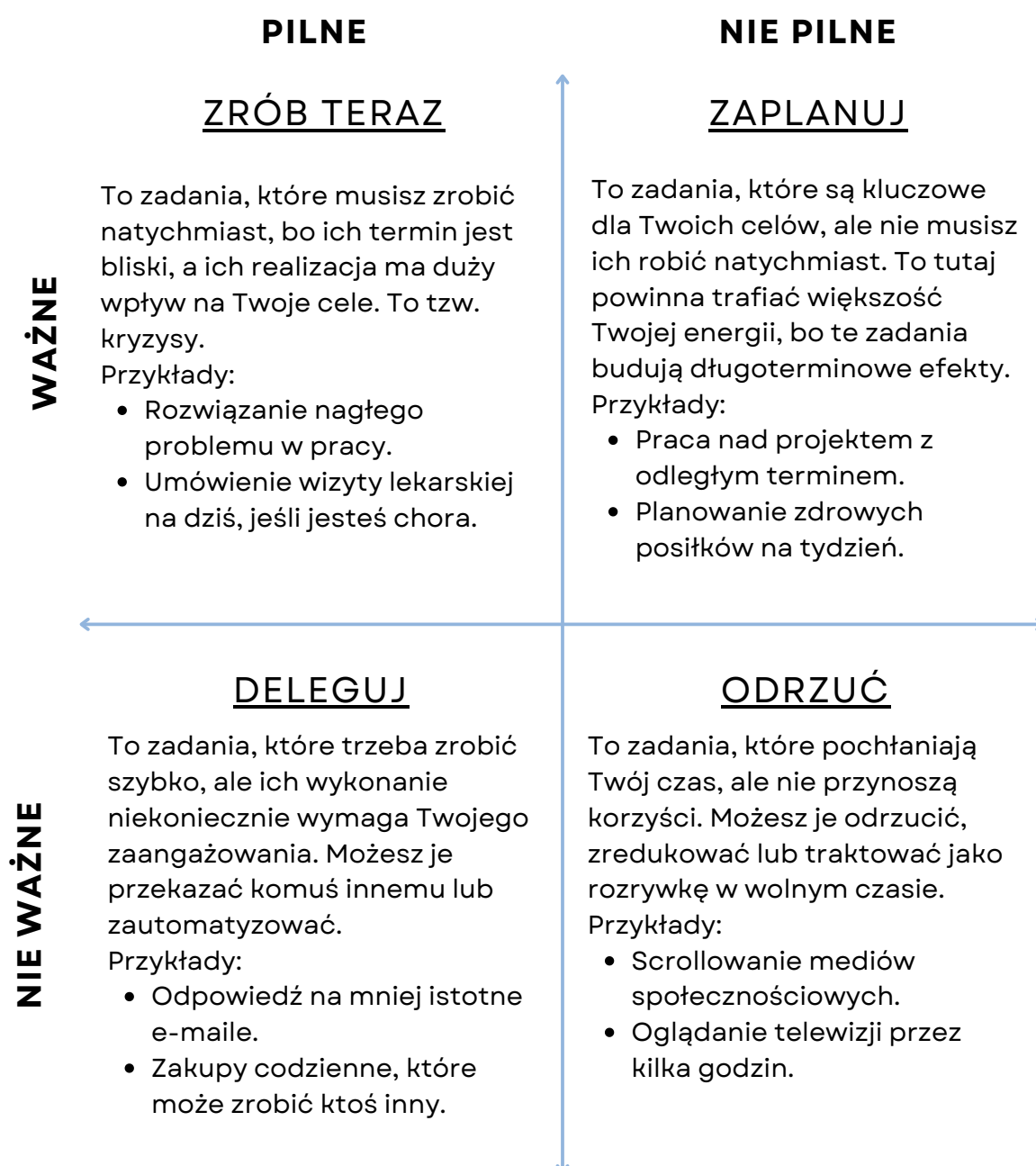
Brak motywacji często wynika z tego, że jesteśmy dla siebie zbyt surowe. Krytykujemy się, porównujemy z innymi, a to odbiera nam energię i wiarę w siebie. Te pytania pomogą Ci lepiej zrozumieć, jak sama siebie traktujesz i jakie to ma konsekwencje dla Twojej motywacji.

Pozwól sobie na szczerość. Nie oceniaj swoich odpowiedzi – po prostu zauważ, co czujesz i myślisz.

1. Za co najczęściej siebie krytykujesz? Czy to wygląd, praca, relacje, czy coś innego?
2. Jak mówisz do siebie, gdy popełniasz błąd? Czy wytykasz sobie ostro wady, czy raczej jesteś wyrozumiała?
3. Co czujesz, gdy jesteś wobec siebie krytyczna? Czy krytyka dodaje Ci sił, czy raczej odbiera motywację?
4. Jak reagujesz na swoje niedoskonałości? Czy czujesz się odcięta od innych, czy przypominasz sobie, że każdy ma trudności?
5. Jak surowość wobec siebie wpływa na Ciebie? Czy czujesz się dzięki niej zmotywowana, czy raczej przygnębiona?
6. Jak traktujesz siebie w trudnych momentach? Czy ignorujesz swoje uczucia, czy dbasz o siebie z troską?
7. Czy masz tendencję do dramatyzowania? Czy wyolbrzymiasz problemy, czy starasz się zachować dystans?
8. Jak widzisz swoje problemy na tle innych? Czy czujesz, że innym jest łatwiej, czy raczej uświadamiasz sobie, że każdy zmaga się z trudnościami?

Matryca Eisenhowera to metoda organizacji zadań, która pomaga skupić się na tym, co naprawdę ważne. Została opracowana przez Dwighta D. Eisenhowera, byłego prezydenta USA, który musiał podejmować wiele decyzji w krótkim czasie. Dzięki tej technice możesz zyskać jasność, które zadania wymagają Twojej uwagi, a które możesz odłożyć lub przekazać innym.

Czasem brak motywacji bierze się z nieuporządkowania priorytetów, brania na siebie zbyt dużo lub po prostu tego, że czas “przepływa przez palce” bo robimy rzeczy, które nie przybliżają nas do celu.





SIŁA WOLI

Siła woli to coś, co każdy z nas ma, ale nie u każdego działa tak samo. Możesz ją sobie wyobrazić jak mięsień w ciele – im więcej z niej korzystasz i im bardziej o nią dbasz, tym silniejsza się staje. Ale tak jak każdy mięsień, może się zmęczyć, jeśli będziesz jej nadużywać. Dlatego zrozumienie, jak działa siła woli, może być pierwszym krokiem do tego, by lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Dlaczego jedni mają więcej siły woli, a inni mniej?

Niektórzy mają naturalnie mocniejszą siłę woli. To kwestia biologii, genów i tego, jak działa ich mózg. Ale to nie znaczy, że jeśli Ty czasem czujesz się słabsza, to nie możesz tego zmienić. Twoje doświadczenia, wychowanie i środowisko, w którym żyjesz, również mają ogromny wpływ na to, jak radzisz sobie z trudnymi decyzjami. Jeśli dorastałaś w chaosie albo pod presją, być może Twoja siła woli była mniej ćwiczona – i to zupełnie normalne. Dobra wiadomość jest taka, że można ją rozwijać i wzmacniać w każdym momencie życia.

Co osłabia Twoją siłę woli?

Kiedy korzystasz z siły woli, np. próbując powstrzymać się od kolejnej kawy albo zmusić się do ćwiczeń, zużywasz energię psychiczną. Im więcej takich decyzji podejmujesz w ciągu dnia, tym bardziej czujesz się zmęczona i mniej skłonna do działania. To właśnie dlatego wieczorami trudniej odmówić sobie słodczy czy ruszyć się z kanapy. Nie oznacza to jednak, że brak Ci samodyscypliny – po prostu Twój „mięsień” potrzebuje odpoczynku.

Jak wzmacniać swoją siłę woli?

1. nie polegaj na niej we wszystkim - twórz nawyki i rutyny, które automatyzują Twoje działania – na przykład ustawiaj budzik na stałą porę albo przygotowuj rzeczy na rano wieczorem.
2. dbaj o siebie - wysypiaj się, jedz regularnie i znajdź czas na odpoczynek. Zmęczone ciało i umysł nie będą wspierały Twojej siły woli.
3. ćwicz ją małymi krokami – podejmuj małe wyzwania, jak 5 minut medytacji dziennie, które z czasem staną się naturalną częścią Twojego dnia.

Siła woli nie jest jedynym narzędziem – masz w sobie także cierpliwość, odwagę i zdolność do zmiany. To wystarczy, by zacząć!



EMOCJE

Każda zmiana, nawet ta na lepsze, budzi emocje. Czasem to ekscytacja i radość, innym razem lęk, niepewność czy frustracja. Te uczucia są naturalne i ważne, bo **pokazują, co dzieje się w Twoim wnętrzu**. Kluczowe jest, by umieć je rozpoznać, zrozumieć i znaleźć sposób na radzenie sobie z nimi.

Twoje emocje odgrywają też kluczową rolę w procesie zmiany, ponieważ wpływają na Twoją motywację, wytrwałość i zdolność do podejmowania działań. Zrozumienie i zarządzanie emocjami to fundament, który pomaga Ci skutecznie budować zdrowe nawyki i realizować cele

Emocje napędzają działanie

Każdy nawyk wiąże się z jakimś uczuciem – pozytywnym lub negatywnym. Jeśli nowy nawyk daje Ci przyjemność (np. uczucie odprężenia po ćwiczeniach), Twój mózg chce go powtarzać. Natomiast negatywne emocje, takie jak lęk czy frustracja, mogą zniechęcać do działania. Dlatego ważne jest, by świadomie wzmacniać pozytywne skojarzenia z nowymi nawykami i minimalizować te negatywne.

Przykład: Jeśli zaczynasz biegać, skup się na uczuciu satysfakcji po treningu, a nie na trudzie pierwszych kroków.

Rozpoznawanie emocji pomaga unikać blokad

Kiedy wiesz, co czujesz i dlaczego, łatwiej jest zareagować na trudne chwile. Na przykład, jeśli czujesz frustrację, bo zadanie wydaje się zbyt trudne, możesz podzielić je na mniejsze kroki, zamiast rezygnować.

Przykład: Zamiast myśleć: „Nigdy nie będę w stanie zdrowo się odżywiać”, możesz zauważyć, że frustracja wynika z presji, i zacząć od jednej zdrowej przekąski dziennie.

Praktyka wdzięczności wzmacnia wytrwałość

Wdzięczność za małe sukcesy wzmacnia motywację i pomaga Ci skupić się na postępach, zamiast na brakach. To buduje poczucie sprawczości i przypomina, że zmiana to proces, a nie natychmiastowy rezultat.

Przykład: Po tygodniu regularnych spacerów zauważ, jak dobrze się z tym czujesz, zamiast narzekać, że jeszcze nie przebiegłaś maratonu. Możesz też być wdzięczna codziennie za jedno działanie, jedną rzecz, którą dla siebie zrobisz.

Praca z ciałem pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami

Kiedy emocje, takie jak stres czy zniechęcenie, przejmują kontrolę, często trudno jest działać. Techniki oddechowe i relaksacyjne pomagają uspokoić ciało i umysł, co ułatwia podejmowanie decyzji i kontynuowanie pracy nad celem.

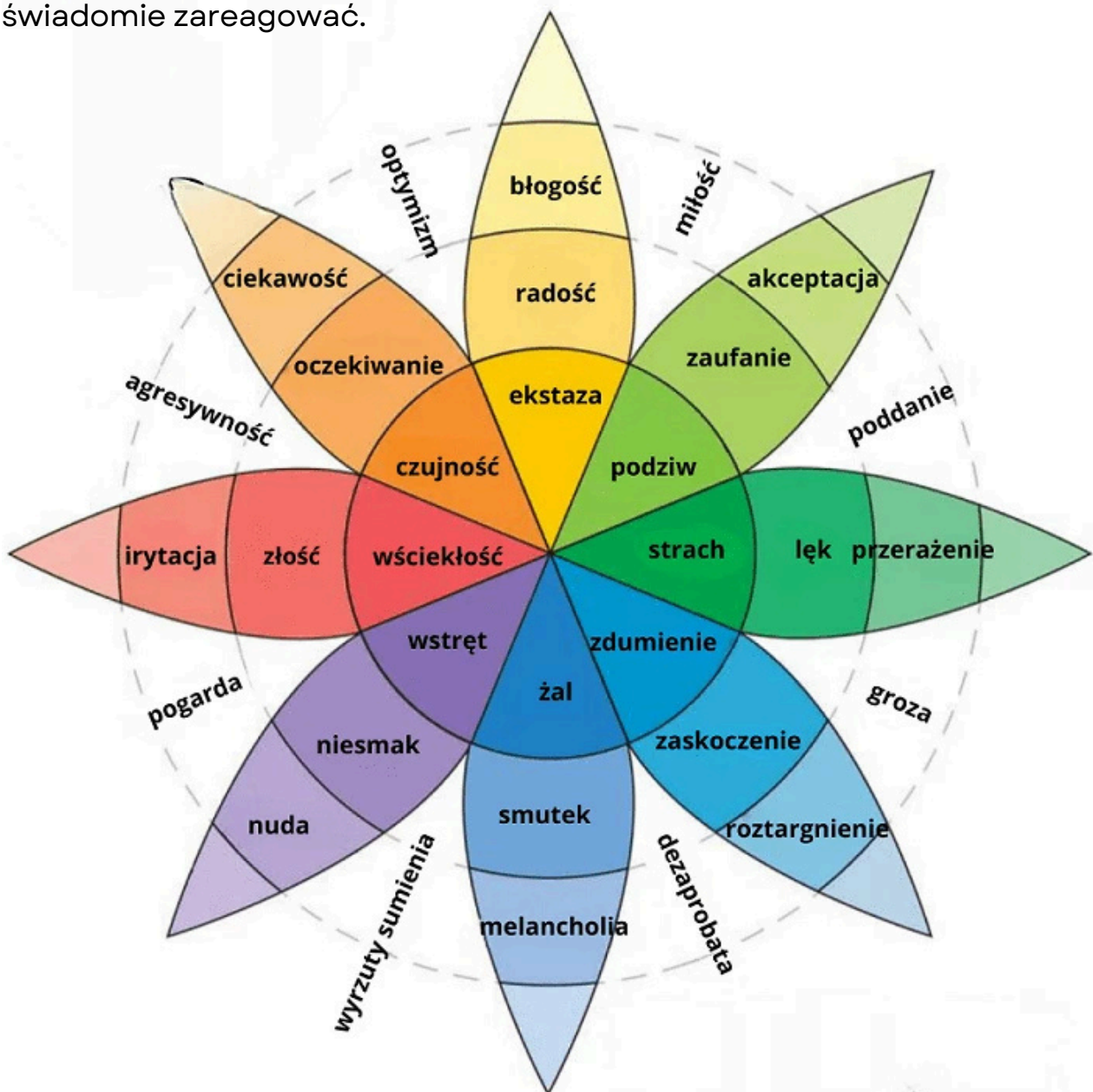
Przykład: Jeśli masz ochotę odpuścić, bo czujesz się przytłoczona, kilka spokojnych oddechów może pomóc Ci wrócić do równowagi i spojrzeć na sytuację spokojniej.

Emocje pomagają utrzymać perspektywę

Rozumienie, że trudności i nieprzyjemne emocje są normalne, pomaga uniknąć zniechęcenia. Kiedy przestajesz walczyć z emocjami, a zaczynasz je akceptować, łatwiej jest skupić się na rozwiązaniach i iść do przodu.

Przykład: Zamiast mówić sobie: „Nie udało mi się dzisiaj, więc nie ma sensu próbować dalej”, możesz pomyśleć: „Każdy ma gorsze dni – jutro spróbuję ponownie.”

Koło emocji Plutchika to narzędzie, które pomaga rozpoznać, nazywać i zrozumieć swoje emocje. Pokazuje, jak podstawowe uczucia (np. radość, smutek, strach, złość - 2 od środka) łączą się, zmieniają intensywność i tworzą bardziej złożone stany, np. radość i zaufanie tworzą miłość. Każda emocja ma swoje przeciwieństwo, co ułatwia zauważenie naturalnej równowagi w naszych uczuciach. Koło pomaga zrozumieć, że emocje, nawet trudne, są częścią naszego życia i mają swoje miejsce. Jak korzystać z Koła Emocji? Wystarczy zatrzymać się i zastanowić, co czujesz – odszukaj emocję w kole, zwracając uwagę na jej intensywność. Nazwanie emocji i zauważenie jej źródła pomaga lepiej ją zrozumieć i świadomie zareagować.



Dlaczego emocje są ważne?

- Budowanie nawyków to nie tylko działanie, ale też emocje: Twoje podejście do siebie i swoich uczuć wpływa na to, jak konsekwentnie działasz
- Zmiana wymaga czasu i troski: Rozumienie emocji pozwala uniknąć wypalenia i zwiększa Twoją szansę na sukces
- Twoje emocje są Twoim wsparciem: Nawet trudne uczucia mogą być sygnałem, co warto zmienić lub na czym się skupić

Jakie emocje czuję na myśl o wyzwaniu? Co one mi mówią?



STRES

Każda z nas od czasu do czasu czuje, że życie pędzi zbyt szybko, a stres wydaje się nieodłącznym towarzyszem codzienności. To naturalna reakcja organizmu na wyzwania, ale gdy trwa zbyt długo, zaczyna nas ograniczać. Może sprawić, że czujemy się jak w pułapce – zmęczone, przytłoczone i niezdolne do działania. Ale czy wiesz, że możesz nauczyć się z nim pracować, zamiast pozwalać mu dominować?

Czym jest stres i jak nas ogranicza?

Stres to sygnał alarmowy Twojego ciała, który **ma Cię chronić przed zagrożeniem**. Problem pojawia się, gdy ten alarm włącza się zbyt często lub zbyt długo. W takich chwilach ciało migdałowate, część mózgu odpowiedzialna za reakcję na stres, traktuje wszystko, co nieprzewidywalne, jako zagrożenie. Brak kontroli nad sytuacją tylko potęguje ten stan.

Przykłady? Praca, w której masz ogromną odpowiedzialność, ale niewiele do powiedzenia, albo sytuacje, gdy nie wiesz, co przyniesie przyszłość. Z czasem możesz wpaść w coś, co nazywamy „wyuczoną bezradnością” – zaczynasz wierzyć, że nic nie możesz zmienić, więc nawet nie próbujesz. To jak utknięcie w błędnym kole: stres prowadzi do braku działania, a brak działania tylko go nasila.

Jak stres wpływa na nasze cele i nawyki?

Stres to prawdziwy złodziej energii. Zamiast koncentrować się na swoich celach i budowaniu nawyków, zaczynasz martwić się o rzeczy, na które nie masz wpływu. Zamiast działać, krytykujesz siebie za każdą decyzję. To, co miało być krokiem naprzód, staje się kolejnym powodem do frustracji.

Ale tu pojawia się ważna lekcja: **choć nie zawsze możesz kontrolować to, co dzieje się wokół Ciebie, możesz kontrolować swoje podejście.**

Dlatego tak ważne jest, by mieć poczucie kontroli nad tym, co dzieje się w Twoim życiu. Kiedy wyznaczasz sobie realistyczne cele w obszarach, które są dla Ciebie ważne, Twój mózg zaczyna postrzegać Twoje życie jako uporządkowane. Stres, choć jest jego naturalną częścią, przestaje dominować.

W tym momencie warto wrócić do ćwiczenia z Kołem życia – zastanów się, które obszary Twojego życia dają Ci poczucie sprawczości i spełnienia. Z nich możesz czerpać energię, by stawić czoła wyzwaniom w innych dziedzinach.

Ćwiczenie **Mam/nie mam** pomogło mi jakieś 10 lat temu w bardzo ciężkiej sytuacji życiowej, kiedy rozpadł się mój wieloletni związek, miałam pracę bez perspektyw i praktycznie zero na koncie.

mam kontrolę

nie mam kontroli

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wypisz wszystko na co masz wpływ (np. swoje działania, sposób myślenia) i to, na co nie masz wpływu (np. działania innych ludzi, pogoda, stan gospodarki).

Na co dzień skup się na tym, co jest w Twoich rękach.

Co jeszcze możesz zrobić?

- Bądź realistką.

Pamiętaj, że nie zawsze możesz kontrolować cały proces. Jeśli postawisz sobie nierealne cele, możesz poczuć frustrację, gdy sprawy nie pójdą po Twojej myśli.

- Bądź elastyczna.

Nie zawsze możesz zmienić wszystko, co Cię stresuje, ale możesz zmienić swoje podejście. Czasem lepiej jest zmienić taktykę niż uparcie trzymać się jednego rozwiązania. To nie porażka, ale mądrość. Elastyczność w działaniu jest kluczowa, by unikać wypalenia.

- Zadawaj sobie pytania.

-> Co pomogło mi przetrwać podobne chwile w przeszłości?

-> Jakie moje umiejętności mogą mi teraz pomóc?

-> Na jakie wsparcie mogę liczyć?

- Buduj poczucie sprawczości.

Znajdź aktywności, które dają Ci satysfakcję, jak hobby, sport czy wolontariat. Nawet małe sukcesy w tych dziedzinach mogą wzmocnić Twoją pewność siebie i pomóc lepiej radzić sobie z trudniejszymi wyzwaniami.

- Przyjmij chwilę obecną.

Akceptacja tego, co się dzieje tu i teraz, nie oznacza bierności. To sposób, by zobaczyć sytuację taką, jaka jest, i świadomie podjąć działanie. Zamiast walczyć z rzeczywistością, zapytaj siebie: „Co mogę zrobić w tej chwili, by sobie pomóc?”



RYTM I RUTYNA

Rytm i rutyna to coś więcej niż harmonogram – to wsparcie dla Twojego układu nerwowego. Nasze ciało i umysł działają najlepiej, gdy mają przewidywalność i strukturę. Kiedy wprowadzasz regularne działania, **pomagasz swojemu układowi nerwowemu poczuć się bezpiecznie i stabilnie.** To fundament, na którym możesz budować nowe nawyki.

Jak działa układ nerwowy?

Twój układ nerwowy to centrum zarządzania Twoim ciałem i emocjami. Reaguje na stres, zmiany i codzienne wyzwania. Kiedy Twój dzień jest chaotyczny, układ nerwowy pracuje w trybie „alarmowym”, co może prowadzić do zmęczenia, rozdrażnienia i trudności w podejmowaniu decyzji. Rutyna to sygnał dla Twojego mózgu: „Jestem bezpieczna, mogę działać spokojnie.”

Rytm i rutyna pomagają, bo:

1. Zmniejszają stres i napięcie
2. Wspierają regularność pracy mózgu - Mózg uwielbia powtarzalność, bo nie musi za każdym razem podejmować nowych decyzji
3. Pomagają w budowaniu nowych ścieżek neuronowych, czyli nawyków
4. Dają poczucie przewidywalności i kontroli - kiedy wiesz, co Cię czeka, łatwiej jest planować i działać bez poczucia przytłoczenia.

Poranna rutyna – zacznij dzień wspierająco

Poranek to fundament całego dnia. Nawet kilka prostych działań może sprawić, że poczujesz się lepiej i będziesz bardziej skupiona. Oto pomysł na poranną rutynę:

1. Obudź się z myślą o sobie - zanim sięgniesz po telefon, usiądź na chwilę na łóżku i pomyśl: „Jak mogę dziś o siebie zadbać?”
2. Wypij szklankę wody
3. Zrób coś dla ciała - rozciągnięcie, kilka oddechów, przytulenie się do siebie
4. Zapisz swoje priorytety na dziś

Wieczorne podsumowanie – kończ dzień z wdzięcznością i planem

Wieczór to czas na wyciszenie i refleksję. Zamiast kończyć dzień w pośpiechu, spróbuj zrobić kilka prostych rzeczy, które pomogą Ci poczuć wdzięczność i przygotować się na kolejny dzień.

1. Podziękuj sobie za to, co zrobiłaś
2. Zapisz jedną rzecz do zrobienia jutro
3. Nie planuj całego dnia – wystarczy jedno zadanie, które przybliży Cię do Twojego celu.
4. Zrelaksuj ciało i umysł - przed snem wyłącz telefon i spróbuj czegoś, co Cię uspokaja – może to być ciepła herbata, kilka minut oddechów albo słuchanie ulubionej muzyki.

CHECKLISTA

Moja lista nawyków dbania o siebie

PORANNA RUTYNA

WIECZORNE RYTUAŁY



INSPIRACJA

Kiedy masz przed sobą cel, czasem łatwo jest stracić z oczu, dlaczego w ogóle zaczęłaś. **Trudne dni mogą sprawić, że zapomnisz, po co to wszystko.** Dlatego warto mieć swoje źródła inspiracji i narzędzia, które pomogą Ci wrócić na właściwy tor.

Twoja wizja – zobacz siebie po osiągnięciu celu

Wyobraź sobie, że już osiągnęłaś swój cel. Jak wygląda Twoje życie? Jak się czujesz? To ćwiczenie wizualizacji pomoże Ci zbudować motywację i poczuć, że warto działać.

Ćwiczenie: Wizualizacja sukcesu

- Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i weź kilka oddechów.
- Wyobraź sobie siebie w przyszłości, gdy osiągnęłaś swój cel.

Gdzie jesteś? Jak wyglądasz? Kto jest obok Ciebie? Co czujesz? Jaką masz postawę ciała?

- Pozwól sobie na chwilę, by poczuć te emocje. To jest Twoja wizja – wracaj do niej, kiedy tylko czujesz, że motywacja spada.

Wizualizacja przypomina Ci, dlaczego podjęłaś wysiłek i buduje pozytywne emocje związane z Twoim celem.

Afirmacje – wsparcie w trudnych chwilach

Afirmacje to krótkie zdania, które mają dodać Ci siły i przypomnieć, że jesteś wystarczająco dobra, by poradzić sobie z wyzwaniami. W trudnych momentach mogą być jak ciepły głos, który mówi: „Dasz radę”. Pomagają zmieniać sposób myślenia o sobie i o wyzwaniach, dodając Ci odwagi i spokoju.

Jak stworzyć swoją afirmację?

- Wybierz coś, co Cię wspiera, np.: „Jestem silna i poradzę sobie z tym.”
- Upewnij się, że brzmi pozytywnie i odnosi się do Twojej obecnej sytuacji, np.: „Każdy ma prawo do odpoczynku – ja też.”
- Powinno być w czasie teraźniejszym.

Zestaw przykładowych afirmacji:

- „Moje małe kroki prowadzą mnie do wielkich zmian.”
- „Zasługuję na spokój i czas dla siebie.”
- „Mam siłę, by zmieniać swoje życie krok po kroku.”
- „Nie muszę być perfekcyjna, by być szczęśliwa.”

Powtarzaj je rano, wieczorem albo w chwilach zwątpienia – na głos, w myślach albo zapisując w notatniku.

INSPIRACJE

MOJA AFIRMACJA

MOJA WARTOŚĆ NA DZIŚ

DZIŚ ZROBIĘ DLA SIEBIE

01

02

03

PLAN NA DZIŚ

WODA



SEN



NASTRÓJ



NOTATKI



GRATULACJE!

Jeśli doszłaś do tego momentu, oznacza to, że podjęłaś ważne kroki, by zadbać o siebie i swoje życie. To jednak dopiero początek – zdrowe nawyki i osiągnięte cele to baza, na której możesz dalej budować. Oto, jak możesz utrzymać swoje postępy i rozwijać się w przyszłości.

Jak utrzymać postęp na dłużej?

Budowanie nawyków to jedno, ale ich utrzymanie wymaga regularności i troski. Oto kilka prostych sposobów, jak nie wracać do starych przyzwyczajeń:

- Bądź wyrozumiała dla siebie.
- Świętuj swoje sukcesy.
- Trzymaj się swoich rytuałów.
- Znajdź wsparcie.

Co robić po osiągnięciu celu?

Osiągnięcie celu to nie koniec drogi – to nowy początek. Gdy uda Ci się zrobić coś, co sobie zaplanowałaś, zastanów się, co możesz rozwijać dalej:

- Rozwijaj istniejące nawyki.
- Stawiaj nowe cele.
- Podziel się swoją historią. Twoje doświadczenie może zainspirować innych, a mówienie o swoich sukcesach wzmacnia poczucie sprawczości.

PODSUMOWANIE TYGODNIA

Z TEGO JESTEM DUMNA

PRZED TYMI WYZWANIAM I STANĘŁAM

TEGO SIĘ NAUCZYŁAM

WSTĘPNE PRZEMYŚLENIA NA PRZYSZŁY TYDZIEŃ

Bardzo się cieszę, że chcesz coś zmienić w swoim życiu, aby żyć na własnych zasadach.

Pamiętaj, że nie każdy czas to czas na zmiany, i to jest ok. Są momenty, kiedy potrzebujemy zwolnić i więcej odpuścić, zamiast dodawać sobie kolejnych zadań.

Jeśli potrzebujesz wsparcia możesz zawsze do mnie napisać :)

Jestem tu dla Ciebie.

www.trenerkarelaksu.com

Powodzenia w każdej nowej przygodzie!