



# ZESZYT ĆWICZEŃ

## mapa marzeń





# ZESZYT ĆWICZEŃ

## mapa marzeń

Kiedys myślałam, że planowanie celów na początku roku jest bez sensu. Motywacja trwa może jeden miesiąc, a później pozostanie kac. Wszyscy wówczas kupują karnety na siłownię, diety i trwa to, krótki okres czasu. Zawsze przecież można zacząć cel w dowolnym czasie, nie potrzeba Nowego Roku. Jednak początek bywa oczyszczający, czekamy na koniec i mówimy sobie, teraz będzie lepiej, zaczynam nowe życie. Wymazuję poprzedni rok, porażki, trudności. Nowy Rok to moja nadzieja. Czy coś złego jest w początkach? Dobrze, że są. Dziś również rozumiem, że moja niechęć do planowania, wiązała się z lękiem, że nie dam rady, nie wyjdzie, będę miała poczucie winy, będę musiała się z tym konfrontować, stawiać w prawdzie. Wygodne tłumaczenie, mogę zacząć w każdej chwili i nie potrzebuję do tego Nowego Roku, stało się usprawiedliwieniem. Zrozumienie niechęci planowania, stawiania celów, stanięcie w prawdzie, było krokiem rozwojowym i zrozumienie siebie.

Za lękiem bowiem kryją się przekonania, jestem niewystarczająca lub stanę się taka, gdy nie podołam. Za prokrastynacją idzie perfekcjonizm, muszę kończyć, by być wartościowa. Niedokończenie obniża moją wartość.

Nowe spojrzenie dało mi nowe otwarcie. Mam lęki, mam przekonania, mam obszar do pracy i przyjrzenia się sobie. Pod nie nierobieniem, niezaczynaniem kryje się mała dziewczynka, która się boi i która być może potrzebuje przytulenia, życzliwości, tych części, które krzyczą, jesteś niewystarczająca, Potrzebuje wiary, dasz radę, nie musisz być doskonała, a to, że się nie udało, znaczy tylko tyle, że próbowałaś. Może masz wyciągnąć lekcję, nauczyć się czegoś nowego, być może za dużo od siebie wymagałaś, postawiłaś za wysoko poprzeczkę. Być może to nie był ten czas, nie ten cel. a może popełniłaś błędy, które można skorygować, a przynajmniej przyrzeć się nim. Być może właśnie teraz masz nauczyć się życzliwości do nie skończonych rzeczy, albo konsekwencji i wytrwałości. Stawanie w prawdzie, tym razem się nie udało. ponieważ...

Moje plany na ten rok zaczynają się od tego zeszytu. Wierzę w kreatywność, narzędzia. Wszystko, co bym chciała wiedzieć, o co siebie bym zapytała, daję również Tobie.

I pięknych celów życzę.

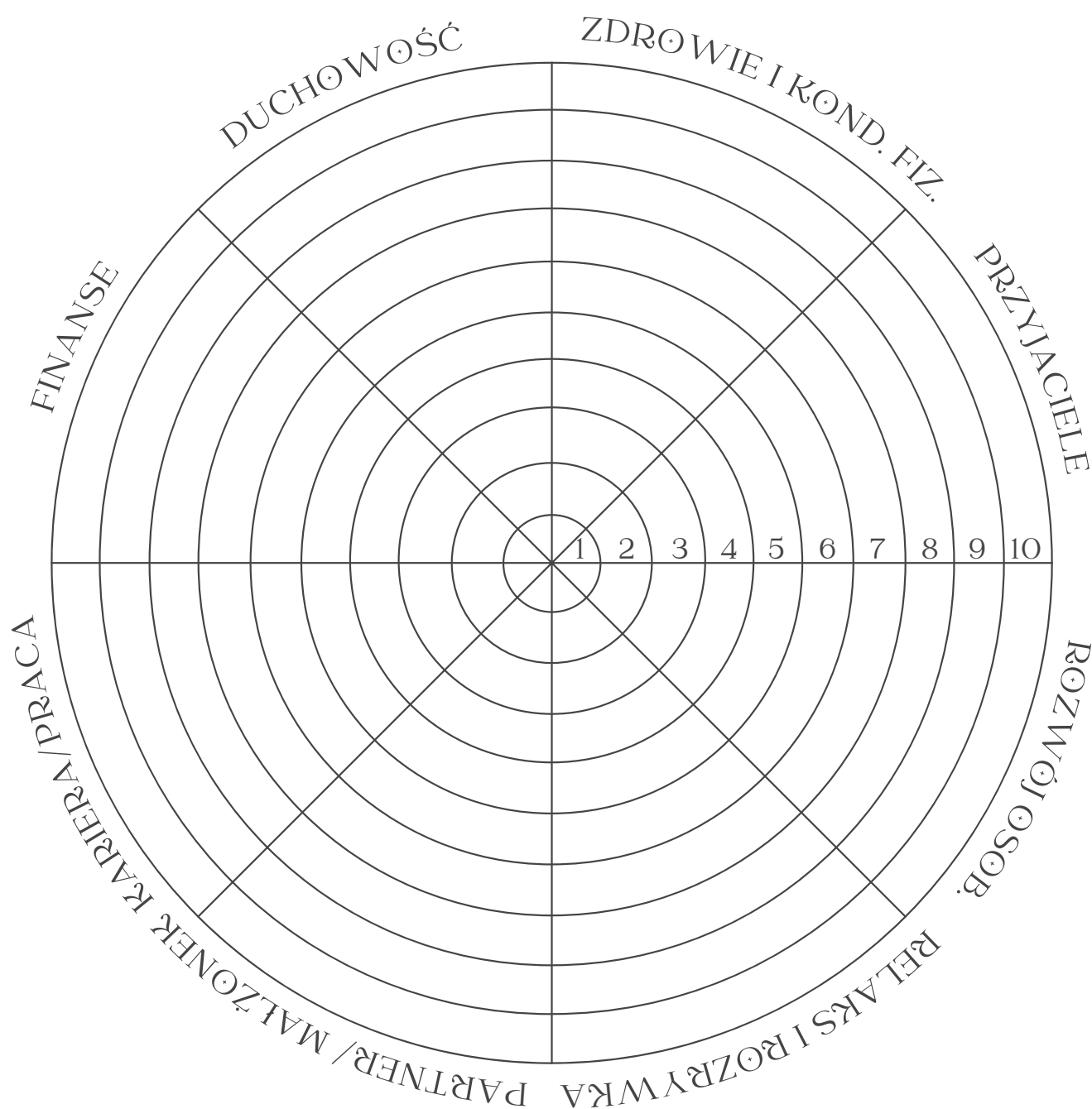
Katarzyna Rycharska  
[www.creativitybox.pl](http://www.creativitybox.pl)  
Miejsce kolorowego rozwoju.





# Koło życia 2024

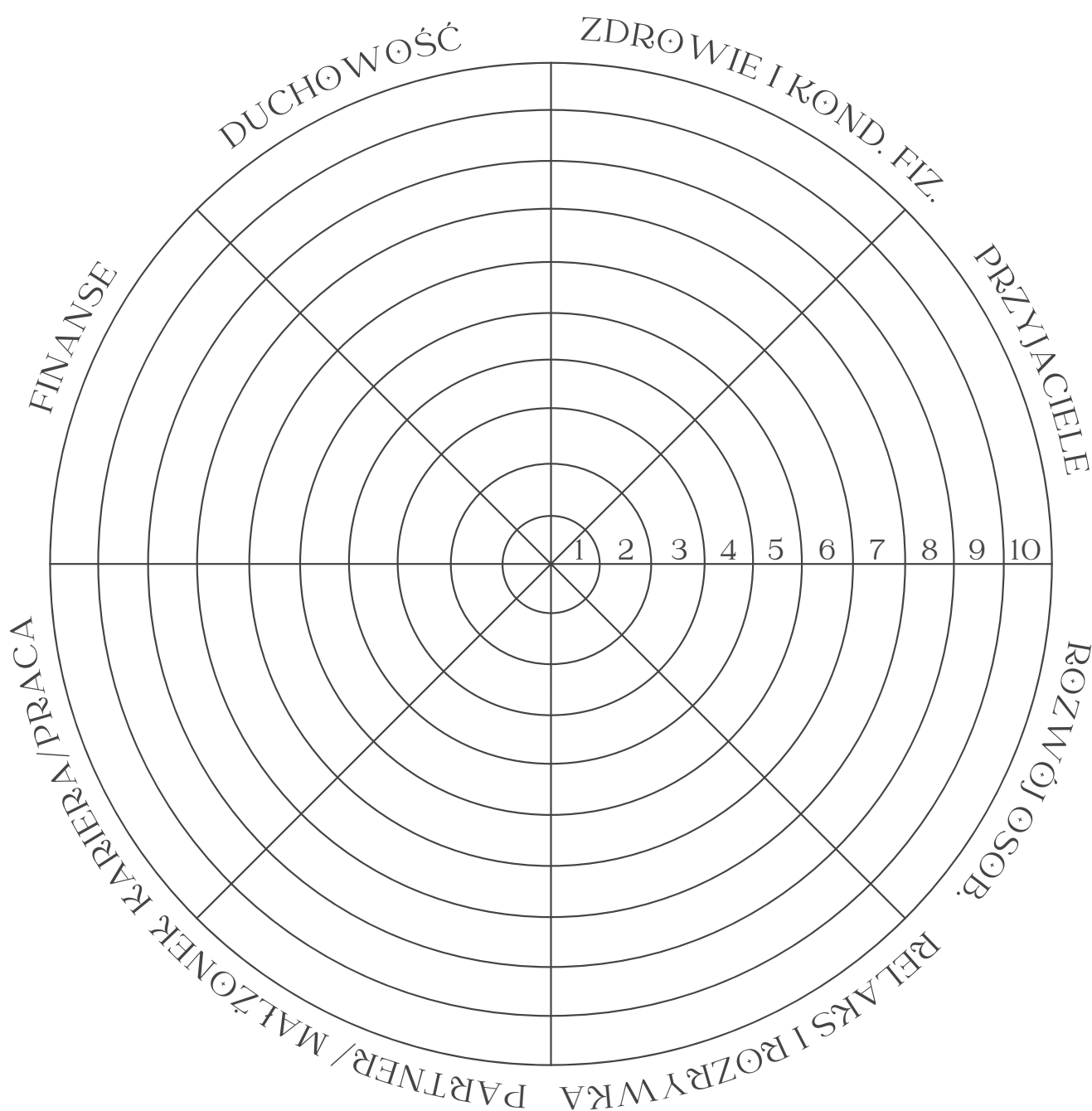
Zaznacz w kole życia w skali od 1 do 10, ile poszczególne obszary zajmują miejsce w Twoim życiu.





# Koło życia 2025

Zastanów się, jak chcesz żeby Twoja uwaga była skierowana w 2024, czy coś chcesz zmienić? Zaznacz to w kole życia w skali od 1 do 10.



# PLAN

## TWOJA LISTA CELÓW Z 2024

|    |       |
|----|-------|
| 1  | ..... |
| 2  | ..... |
| 3  | ..... |
| 4  | ..... |
| 5  | ..... |
| 6  | ..... |
| 7  | ..... |
| 8  | ..... |
| 9  | ..... |
| 10 | ..... |
| 11 | ..... |
| 12 | ..... |
| 13 | ..... |
| 14 | ..... |
| 15 | ..... |
| 16 | ..... |
| 17 | ..... |
| 18 | ..... |
| 19 | ..... |
| 20 | ..... |
| 21 | ..... |
| 22 | ..... |
| 23 | ..... |
| 24 | ..... |
| 25 | ..... |
| 26 | ..... |
| 27 | ..... |
| 28 | ..... |
| 29 | ..... |
| 30 | ..... |
| 31 | ..... |



# TWOJA LISTA CELÓW NA 2025

|    |  |
|----|--|
| 1  |  |
| 2  |  |
| 3  |  |
| 4  |  |
| 5  |  |
| 6  |  |
| 7  |  |
| 8  |  |
| 9  |  |
| 10 |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| 13 |  |
| 14 |  |
| 15 |  |
| 16 |  |
| 17 |  |
| 18 |  |
| 19 |  |
| 20 |  |
| 21 |  |
| 22 |  |
| 23 |  |
| 24 |  |
| 25 |  |
| 26 |  |
| 27 |  |
| 28 |  |
| 29 |  |
| 30 |  |
| 31 |  |

# *LIFE* CELE

**DLA KAŻDEJ Z PONIŻSZYCH KATEGORII ZAPISZ RZECZY, KTÓRE ROBISZ DOBRZE I KTÓRE WYMAGAJĄ POPRAWY. POŚWIĘĆ CZAS NA ZASTANOWIENIE SIĘ NAD NIMI I ZAPISZ CEL.**

| KATEGORIA                    | CO ROBIĘ DOBRZE | GDZIE<br>POTRZEBUJĘ<br>POPRAWY | MOJE CELE |
|------------------------------|-----------------|--------------------------------|-----------|
| <i>RODZINA</i>               |                 |                                |           |
| <i>ZNAJOMI</i>               |                 |                                |           |
| <i>PRACA</i>                 |                 |                                |           |
| <i>KONDYCJA<br/>FIZYCZNA</i> |                 |                                |           |
| <i>ZDROWIE,<br/>EMOCJE</i>   |                 |                                |           |
| <i>DUCHOWOŚĆ</i>             |                 |                                |           |

# PLAN ZADAŃ

DATA.....

## ZADANIE

|       | N                     | P                     | W                     | Ś                     | PT                    | C                     | N                     |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| _____ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## NOTATKI



[illegible]



# Narysuj swoje marzenie



## Narysuj mapę swoich marzeń



## Burza mózgu

ZAPISZ SWÓJ CEL W POSTACI PYTANIA I ZNAJDŹ CO NAJMNIEJ 20 POMYSŁÓW JEGO ZREALIZOWANIA. NP. JAK MOGĘ ZDOBYĆ 20 TYSIĘCY?

Cel w formie pytania:

Odpowiedzi:

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



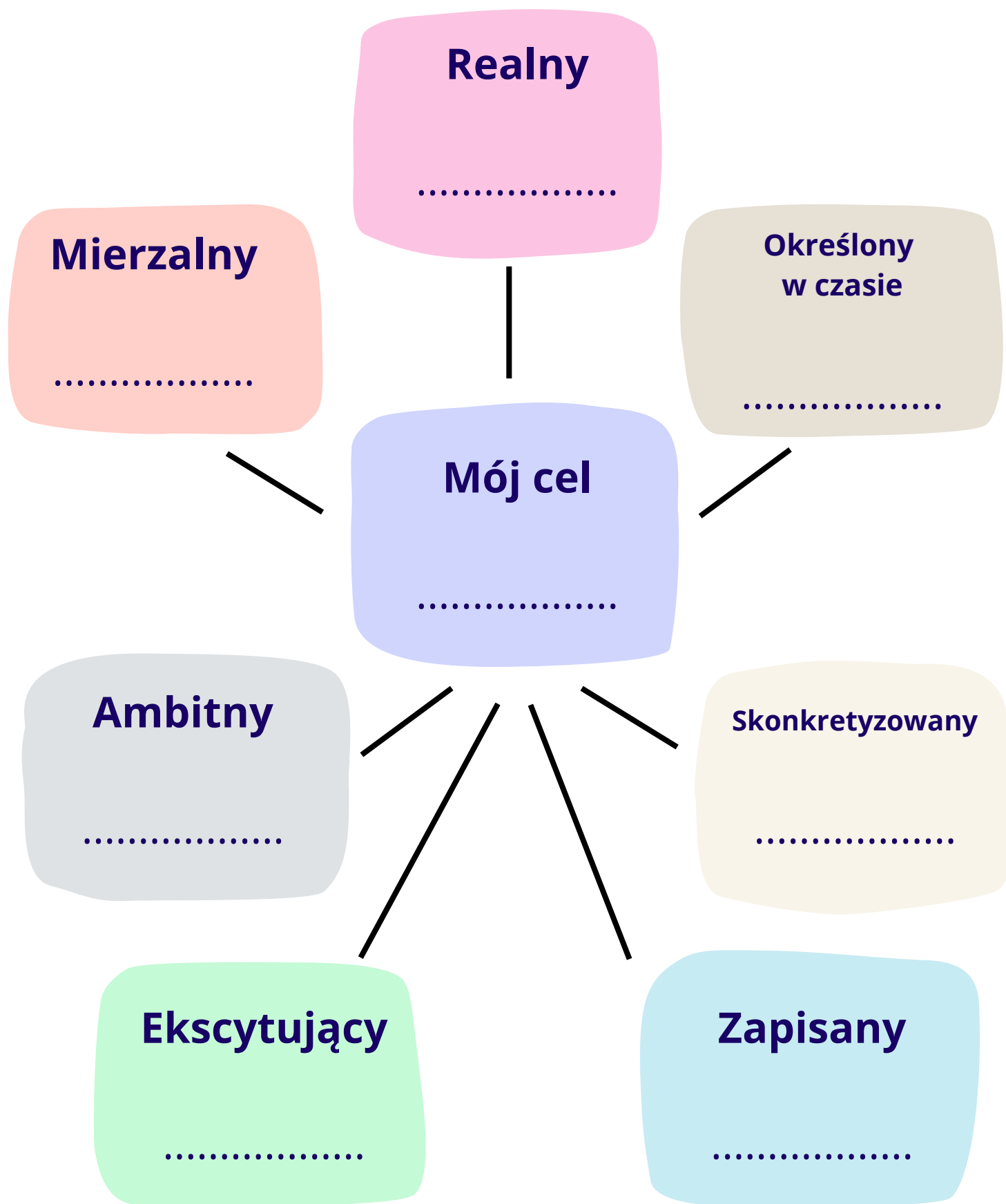
# Wpisz marzenia w pola





# MIERZENIE CELU SMART

DOBRY CEL JEST SMART, SPRAWDŹ, CZY CEL JEST REALNY, MIERZALNY, OKREŚLONY W CZASIE, AMABITNY, KONKRETNY ITD?





## PRZEKONANIA

NAJCZĘSTSZYM POWODEM BRAKU REALIZACJI CELÓW, SĄ PRZEKONANIA OGRANICZAJĄCE  
NP. NIE DAM RADY, TO ZA TRUDNE, MAM ZA MAŁO CZASU. JESTEM NIEWSTARCZAJĄCY,  
SPRAWDŹ SWOJE PRZEKONANIA I ZAMIEŃ JE NA TAKIE, KTÓRE BĘDĄ CIĘ MOTYWOWAĆ.

PRZEKONANIE NIEWSPIERAJĄCE

PRZEKONANIE WSPIERAJĄCE



# PRZEKONANIA

PRZEKONANIA NIEWSPIERAJĄCE MOGĄ BOJKOTOWAĆ REALIZACJĘ CELU, OTO PROPZYCJE PRACY Z KRYTYKIEM WEWNĘTRZNYM ORAZ OGRANICZAJĄCYMI MYŚLAMI, TAKIMI JAK NIE DAM RADY, RAZ SIĘ NIE UDAŁO, TERAZ TEŻ SIĘ NIE UDA, JESTEM ZA TO ZA SŁABA/Y.

## Zmiana perspektywy

Zastanów się, co być powiedział bliskiej osobie, gdy uważała, że nie da rady zrealizować swojego celu.

Zapisz to:

## Szukanie dowodów

Zastanów się jakie dowody są potwierdzające tę myśl, a jakie temu przeczą. Spójrz na sytuację z różnych perspektyw

Zapisz to:





## Co potrzebuję?

**Co potrzebuję,  
by zrealizować swój cel?**

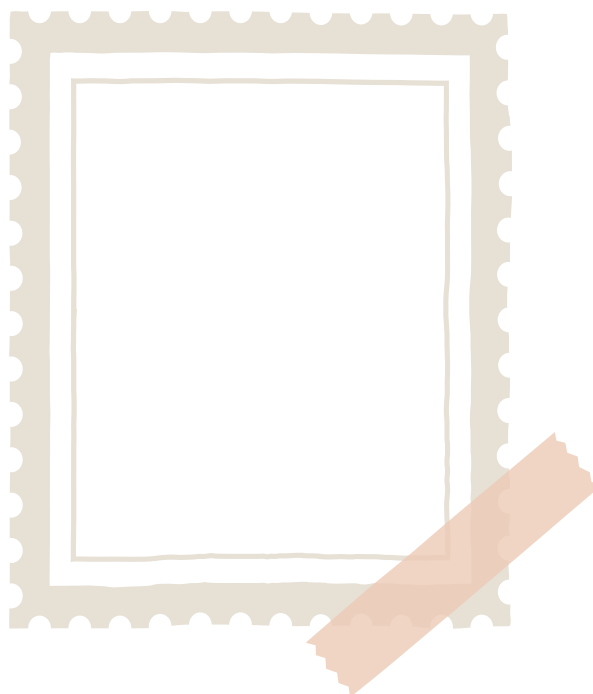
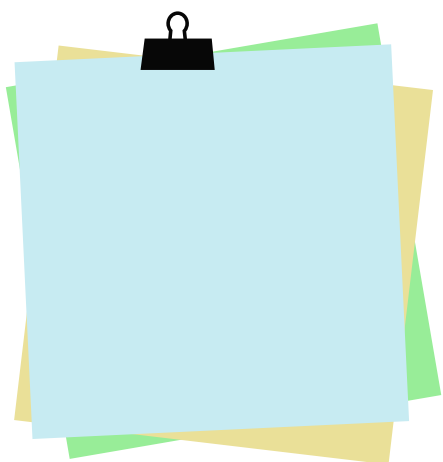
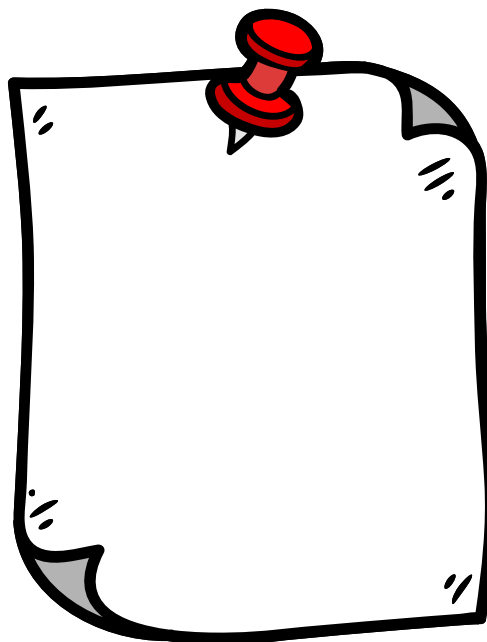
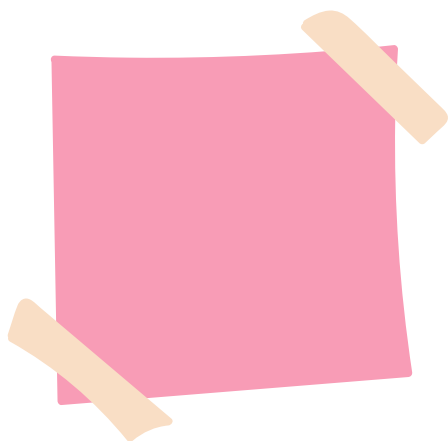
**Co już mam?**

**Co nie potrzebuję lub chcę  
zrezygnować?**

**Czego nie mam i nie będę  
mieć?**



## Moje sukcesy przy realizacji celu



This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]



# Technika Walta Disneya

Technika pozwala ocenić cel z różnych perspektyw, jako krytyk, realista, optymista. Spojrzeć na obawy i mieć większą świadomość przed podjęciem decyzji.

## CEL

## Optymista

## Krytyk

## Realista



## Sprawdź swój cel

### Metoda Woop, pięć kroków do realizacji marzeń.

**WHISH** - zapisz swoje marzenie, cel, powinien być możliwy do zrealizowania.

**Outcome** - zapisz pożądaný wynik, rezultat lub korzyść, zachowaj emocje, jakie czujesz, gdy marzenie się spełni.

**Obstacle** - przeszkoda - jakie widzisz trudności, przeszkody w realizacji celu, mogą to być nasze emocje, przekonania lub inne trudne rzeczy podczas realizacji planu?

**Plan** - jakie kroki podejmiesz realizując swój cel? Jakie rozwiązania przyjmiesz w celu zapobiegania przeszkodom?

**When** - podaj czas kiedy zrealizujesz cel, poszczególne etapy, kiedy będzie Twój pierwszy krok.





# Zeszyty ćwiczeń

Jeżeli lubisz samorozwój zapraszam do pracy własnej z ćwiczeniami, które pozwolą ci sięgnąć głębiej, zdobyć wiedzę i pracować na marzenia. Praca kreatywna jest jedną z wartościowszych form rozwoju, Zeszyt są również chętnie kupowane przez terapeutów, trenerów, coachów, pedagogów.

## Proponujemy zeszyty ćwiczeń:

- **Ćwiczenia emocje** – 68 stron PDF ćwiczenia plus teoria,
- **Ćwiczenia praca z przekonaniem** 20 stron PDF,
- **Ćwiczenia coachingowe ogólne** – najpopularniejsze ćwiczenia stosowane w coachingu, 68 stron,
- **Ćwiczenia poczucie wartości** – zeszyt podzielony na filary ważne w jego budowaniu, jak samoświadomość, tożsamość, samoakceptacja, asertywność, misja, wizja, branie odpowiedzialności za siebie oraz spójność, autentyczność i życie w zgodzie ze sobą, 90 stron.
- **Ćwiczenia asertywność** – niezwykle przydatne i otwierające ćwiczenia kreatywne sztuki asertywności – aż 65 stron PDF, wraz z teorią.
- **Komunikacja** - ćwiczenia z budowania relacji i komunikacji interpersonalnej
- **Uzależnienia** - zeszyt ćwiczeń dla osób z uzależnieniem.
- **Stop toksyczności** - 125 stron wiedzy i ćwiczeń na temat zatrzymania zachowań toksycznych i zdrowej komunikacji.
- **Ćwiczenia dla par.**

## Dla dzieci i młodzieży

- **Zdrowie psychiczne dla dzieci i młodzieży**
- **Talenty i zawody**
- **Emocje i komunikacja dla dzieci**
- **Poczucie wartości**

Sprawdź również nasze zdjęcia metaforyczne i kursy :Emocje, Przekonania, Teraz Ja - Poczucie wartości, Stop Toksyczności.

