

Sylvia Piątek

Dziennik gotębia



SS

successful life strategist

Sylvia Piątek

Dziennik gotębia



Antwerpia

2020

Jak pracować z Dziennikiem?

W 2019 roku zmarł mój Tato. Kochał gołębie, godzinami mógł patrzeć, jak szybują wysoko na niebie.

Wychowałam się wśród tych ptaków, ale dopiero parę lat temu odkryłam, dlaczego akurat one były tak ważne dla mojego rodzica. Otóż gołąb potrafił dokonać tego, czego mój Tato nie był w stanie osiągnąć – mógł szybować i marzyć.

Gołąb to znak pokoju, symbol wolności, nieskrępowanego lotu w przestworzach... Szeroko rozłożone skrzydła dają mu moc spojrzenia z odległej perspektywy, dotarcia do miejsc, które dla innych są niedostępne i zdobywania wszystkiego, czego zapagnie.

Dlatego właśnie droga rozwoju jest dla mnie jak gołąb. Razem ze mną nauczysz się rozwijać skrzydła, marzyć i osiągać wyższe pułapy świadomego dążenia do realizacji celów.

Dlaczego Dziennik Gołębia?

Dziennik Gołębia składa się z 52 tygodni. To cały rok pracy nad sobą, ale nie bój się, jeśli zabrzmiało to przerażająco – zaplanowałam dla Ciebie same dobre rzeczy.

Podzieliłam dziennik na 5 najważniejszych etapów, które oznaczone są różnymi kolorami w zależności od tego, czego dotyczy:

żółty – środowisko

pomarańczowy – proces zmiany

zielony – cele i możliwości

niebieski – przekonania i wartości

fioletowy – moja tożsamość

W każdym tygodniu skupisz się na jednej ważnej myśli, nad którą będziemy wspólnie pracować. W trakcie robienia notatek dowiesz się wielu nowych rzeczy o sobie, a pod koniec tygodnia świadomie przeanalizujesz wydarzenia i wyciągniesz wnioski istotne dla Twojego dalszego rozwoju.

Każdy z etapów trwa 10 tygodni, abyś mógł dokładnie przemyśleć omawiany temat i zbudować mocne podstawy Twojego charakteru.



Możesz zacząć od etapu, który uznasz za najbardziej pomocny w tym momencie. Da Ci to możliwość zastanowienia się, gdzie obecnie znajdujesz się w swoim życiu i czego Ci potrzeba. Świadome podejście do siebie i rozwoju jest podstawą do zbudowania lepszego życia.

Ostatni tydzień to puste kartki, które należą do Ciebie. To Ty je wypełniasz i pracujesz nad wybranym tematem. To Twój rozwój i Twoje marzenia.

Słowa, wspomnienia, wydarzenia – to wzięte z mojego życia chwile, które kreowały mój rozwój. Rozmawiając z innymi, przekonałam się, że mogą one być podobne do Twoich chwil. Różnica polega na tym, jak Ty to przeżywasz i co to dla Ciebie znaczy?

Jeśli masz ochotę zacząć pracę z Dziennikiem, polecam wybrać rozdział, który uznasz za najbardziej potrzebny w obecnej sytuacji. Doskonałym momentem na rozpoczęcie pracy z Dziennikiem jest niedzielny wieczór lub inna spokojna chwila, kiedy możesz wyciszyć się i bez przeszkód zastanowić.

Przeczytaj rozdział, odpuść sobie, zaakceptuj swoją obecną sytuację i zacznij następny poranek zadaniem, które sam przed sobą postawisz. Może to być pytanie, które występuje na początku tygodnia lub coś innego co jest Ci w danym momencie potrzebne.

W dzień rozmyślaj i notuj swoje spostrzeżenia, które każdego wieczora przeanalizujesz.

Po całym tygodniu zbieraj i grupuj wyniki swojej pracy.

Szczególną uwagę zwróć na:

Swoje przemyślenia – czyli wnioski z całego tygodnia.

Swoje reakcje – zachowania, jakie zauważyłeś u siebie w ciągu tygodnia.

Swoje uczucia – jakie zmiany zaobserwowałeś w stanie ciała i umysłu?
Jakie emocje zostały uwolnione lub opanowane?

Pozwól sobie stać się gołębiem szybującym w przestworzach i odkrywającym wspaniałości życia!

Dziękuję Ci za świadome szukanie samego siebie,

Odkryj siebie i bądź sobą.

Sylwia



Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

Zamknij oczy... Weź głęboki wdech i wydech... Ponownie wdech i wydech...

Zrelaksuj się... Wyobraź sobie, że znajdujesz się pośrodku wielkiego, pustego miejsca. Jesteś tu tylko Ty.

Zacznij wypełniać to miejsce wokół siebie ludźmi, zwierzętami, roślinami, przedmiotami.

Twoja rodzina, Twoi koledzy z pracy, Twoje dzieci, partner, mąż, żona, znajomi...

Ty nadal znajdujesz się w samym centrum tego, co dzieje się wokół.

Słyszysz rozmowy na swój temat, ludzie przechodzą obok Ciebie, czasem ktoś otrze się o Twoje ramię, ktoś coś do Ciebie powie.

To jest Twoje środowisko, a Ty jesteś w jego centrum.

Pewne sytuacje, pewni ludzie – przychodzą i odchodzą. To Ty decydujesz, czy pozostaniesz w środku tego wszystkiego, czy staniesz bardziej z boku.

To Ty decydujesz, z kim będziesz rozmawiał, z kim lub gdzie będziesz pracował.

To Ty decydujesz o wszystkim.

Otwórz oczy... Teraz zadbaj o siebie, dbając o swoje otoczenie i o to, co się w nim dzieje.

Czy jest tak, jak chcesz, aby było?

Co potrzebujesz zmienić, aby czuć się jak u siebie?

Jakich zmian chciałbyś dokonać, aby być szczęśliwym?

Zastanów się, co Cię otacza?

Gdzie się teraz znajdujesz?

Czy to jest miejsce, w którym chcesz być?

Jak się w nim czujesz?

Jeśli nie chcesz być tu, gdzie jesteś, czego potrzebujesz, żeby to zmienić?



Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają
i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

ZADANIE

Poniedziałek

.....
.....
.....

Wtorek

.....
.....
.....

Środa

.....
.....
.....

Czwartek

.....
.....
.....

Piątek

.....
.....
.....

Sobota

.....
.....
.....

Niedziela

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają
i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

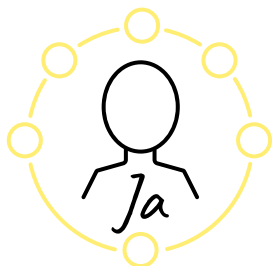
Tydzień 2

Przemyslenia:

Twoja reakcja:

Co czujesz?

Czego dowiedziateś się o sobie?



*Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają
i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.*

Czasami zmiana jest tuż za rogiem... Przestań uciekać...

Czego potrzebujesz do zmiany swojego życia?

Wybierz pięć najpotrzebniejszych zmian,
których potrzebujesz i zapisz je.



Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają
i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

ZADANIE

Poniedziałek

.....
.....
.....

Wtorek

.....
.....
.....

Środa

.....
.....
.....

Czwartek

.....
.....
.....

Piątek

.....
.....
.....

Sobota

.....
.....
.....

Niedziela

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają
i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

Tydzień 2

Przemyslenia:

.....

.....

.....

.....

.....

Twoja reakcja:

.....

.....

.....

.....

.....

Co czujesz?

.....

.....

.....

.....

.....

Czego dowiedziałeś się o sobie?

.....

.....

.....

.....

.....



Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

Cisza jest pełna hałasu w naszej głowie...
Wysłuchaj się w ciszę swojego „ja”.

To Twój teren do zagospodarowania.

Jakie są Twoje potrzeby?

Zamiast reagować, powstrzymaj się i przeanalizuj zmiany, których potrzebujesz.



Środowisko – czyli to, jacy ludzie Cię otaczają
i jakie sytuacje Ciebie dotyczą.

ZADANIE

Poniedziałek

.....
.....
.....

Wtorek

.....
.....
.....

Środa

.....
.....
.....

Czwartek

.....
.....
.....

Piątek

.....
.....
.....

Sobota

.....
.....
.....

Niedziela

.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....