

Lista pasji, hobby, zainteresowań + ćwiczenie

Lista przykładowych pasji oraz
ćwiczenie pochodzi z e-booka
"Jak znaleźć pasję i lepiej poznać
siebie".

E-book dostępny na blogu
lovelajf.pl

Martina Zawadzka



ĆWICZENIE



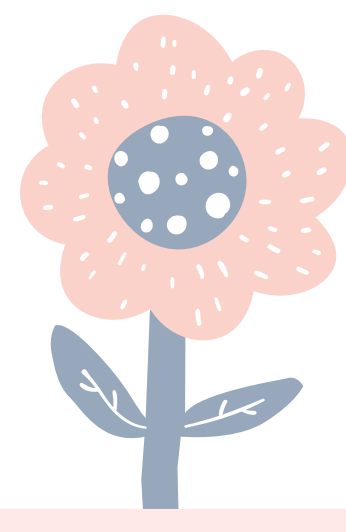
Gdy podczas odpowiadania na pytania, robienia ćwiczeń wpadniesz na jakiś ogólny trop, pomyślisz "ooo to, too...:)", albo w Twój indywidualny sposób coś poczujesz, musisz podsycić rodzące się zainteresowanie i pójść za ciosem. Jeśli na 100% nie chcesz czegoś robić, próbować, to tego nie rób - po prostu.

Najlepszy sposób to "zaczynij działać". Próbuj, eksperymentuj! Próbowanie nowych rzeczy pozwoli Ci nauczyć się wiele o sobie. Samoświadomość to jeden z filarów spełnionego życia. Nie obawiaj się, że coś nie wyjdzie albo Ci się nie spodoba. Gdy poczujesz w środku, robiąc to, że to nie dla Ciebie, to nie ma powodu, żeby czuć się winnym. To ważny etap. Trzeba próbować, a później dokonywać selekcji.

Czego z wymienionych poniżej pasji już próbowałaś, a czego chciałabyś spróbować?

1. Wykreśl z listy wszystkie pasje, których na pewno nie chcesz próbować. Są dla Ciebie nieistotne, kiedyś miałaś okazję je przetestować i nie chcesz do nich wracać. Zrób to tak, aby pozostało ich 20. Gdy ciężko będzie wybrać między jedną a drugą pasją, to skonfrontuj je - wolalabym jutro jeździć na rowerze czy iść na ściankę wspinaczkową?
2. Z 20, pozostaw 10 i podkreśl je innym kolorem długopisu/zakreślaczem.
3. Przeczytaj na głos te podkreślone, które zostały.
4. W kolejnym kroku wyeliminuj kolejne 5, tak aby finalnie zostało 5. Przepisz je w pola (pod tabelką z pasjami).

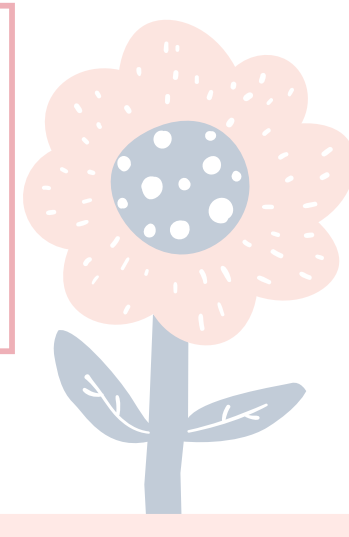
Jeśli chciałabyś dopisać do listy inne zainteresowania, na końcu listy jest na to wolne miejsce.



LISTA PASJI, HOBBY, ZAINTERESOWAŃ

strona 1

Gry komputerowe	Zumba	Gotowanie	Pisanie	Spacery tematyczne, np. połączone z fotografowaniem okolicy
Gry miejskie	Pole dance	Wymyślanie przepisów	Pisanie wierszy	Fotografowanie
Geocaching	Koszykówka	Jedzenie	Pisanie opowiadań	Jazda na rowerze
Gry planszowe	Joga	Poznawanie nowych kuchni, np. z różnych zakątków świata	Blogowanie	Boks
Opowiadanie dowcipów/ historii	Szycie ubrań	Odtwarzanie przepisów na podstawie zjedzenia czegoś	Recytowanie	Programowanie
Pływanie	Tworzenie biżuterii	Decoupage	Pisanie listów	Perfumiarstwo
Bieganie	Fitness	Dietetyka	Scrapbooking	Czytanie książek (może jakiś określony gatunek)
Śpiew w chórze	Renowacja mebli, np. starego fotela po babci	Haftowanie	Gra na ukulele	Szydełkowanie



LISTA PASJI, HOBBY, ZAINTERESOWAŃ

strona 2

Tenis	Florystyka/ układanie bukietów	Sztuka iluzji	Szachy	Squash
Kolorowanie	Makijaż	Wspinaczka górska	Szermierka	Rysowanie
Zielarstwo	Nagrywanie krótkich filmów	Szybowanie	Malowanie farbami	Survival
Spacery samemu/ z innymi/ psem	Robienie czegoś z niczego, np. jeśli chodzi o resztki jedzenia	Parzenie/pi- cie herbaty/ kawy	Pielęgnacja zwierząt	Podróże filmowe, np. w miejsca, gdzie kręcono dany film
Tworzenie stron WWW	Uczenie się	Szkolenie zwierząt	Stolarstwo	Podróżowa- nie po Polsce
Projekto- wanie graficzne	Paintball	Renowacja książek	Gra na instrumencie	Odkrywanie sekretów, historii najbliższej okolicy
Hodowla pszczół	Uprawianie ogrodu	Robienie świec	Hula-hoop	Podróże kulinarne
Rękodzieło	Narty biegowe	Przemeblo- wywanie pomieszczeń	Projektowa- nie wnętrz	DJ-ing, miksowanie muzyki



LISTA PASJI, HOBBY, ZAINTERESOWAŃ

Strona 3

Jazda na
łyżwach

Feng shui

Militaria

Wystąpienia
przed
publicznością

Hodowla
pszczół
i robienie
miodu

Zero waste

Minimalizm

Modelar-
stwo

Rzeźbiar-
stwo

Rozwijanie
się duchowo

Modelowa-
nie 3D

Słuchanie
muzyki

Puzzle

Karaoke

Downhill

Uprawa
balkonu/
roślin
domowych

Wędkarstwo

Robienie
przetworów

Robienie
naturalnych
kosmetyków

Układanie
puzzli

Carving

Upcycling

Zdrowe
odżywianie

Kaligrafia

Aktorstwo

Lepienie
z masy
solnej/
plasteliny/
modeliny

Robienie
kolaży

Moda

Slow fashion

Slow food

Stylizacja
brwi/brody

Stylizacja
paznokci

Studying
outdoors

Stylizacja
mody

Obróbka,
np. zdjęć

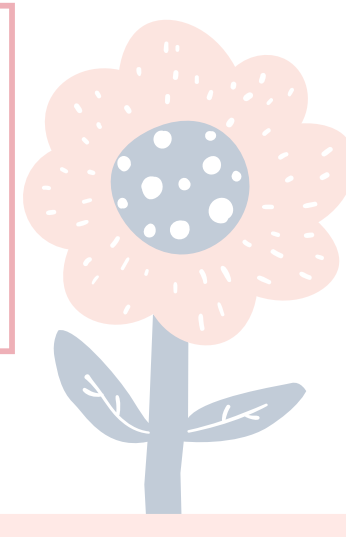
Rozwiązy-
wanie
krzyżówek

Nauka
języków

Inspirowa-
nie innych

Projektowa-
nie ubrań

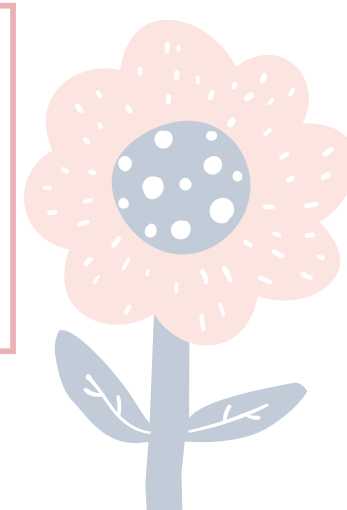
Gra w karty



LISTA PASJI, HOBBY, ZAINTERESOWAŃ

strona 4

Mechanika samochodowa	Samochody	Samochody zabytkowe/sportowe/...	Chodzenie po górach	Pomoc innym/wolontariat
Dzika przyroda	Pieczenie ciast	Nagrywanie	Występowanie przed kamerą	Pisanie scenariuszy
Poszukiwanie skarbów, np. wykrywaczem metali	Skoki na bungee	Skoki na spadochronie	Loty w tunelu aerodynamicznym	Filmy/kino
Kolekcjonerstwo/zbiieranie rzeczy np. pocztówek	Manga i anime	Prowadzenie samochodu	Filozofia, religie świata	Nowinki technologiczne
Żonglowanie	Motocykle	Motocross	Social media	Marketing
Strzelectwo	Kultura	Chodzenie na koncerty	Robienie rzeczy po raz pierwszy w życiu	Historia
Literatura	Sztuka	Sudoku	Pielęgnacja ciała	Popkultura
Słuchanie podcastów	Masaże	Astronomia	Obserwowanie ptaków	Rozwiązywanie zadań z matematyki



LISTA PASJI, HOBBY, ZAINTERESOWAŃ

strona 5

Elektro-
formowanie
miedzi

Wiedza
o winie/
whisky/...

Wikliniarstwo

Piłka nożna

Gimnastyka

Wyścigi
samocho-
dowe

Aromate-
rapia/olejki
eteryczne

Medycyna
naturalna

Medycyna
chińska

Pielęgnacja
roślin

Sprzątanie

Krypto-
waluty

Sklejanie
modeli

Jeżdżenie na
desce

Jazda na
rolkach

Jeżdżenie na
nartach

Zabawa
z dziećmi,
spędzanie
z nimi czasu

Malowanie
figurek

Uczenie
innych

Kitesurfing

Gokarty

Polityka

Breakdance

Robienie
kolaży

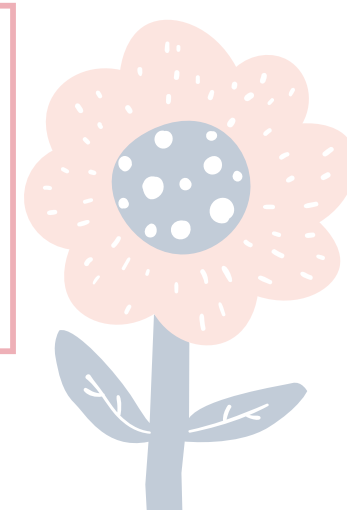
Ścianka
wspina-
czkowa

Gra na
giełdzie

Lekko-
atletyka

Freeskiing

Numerologia



Cześć!



Nazywam się Martina Zawadzka i od dziecka poszukiwałam pasji.

Zazdrościłam koleżankom i kolegom, którzy, im starsi byliśmy, tym częściej używali sformułowań "moja pasja to..." , "pasjonuję się...". Słuchałam ich i krew mnie zalewała, bo ja też chciałam mieć pasję!

Czułam, że pasja, hobby to ważna kwestia, która wpływała na poczucie mojej wartości. Czytałam artykuły, wpisy na temat poświęcania się pasji i rady, jak znaleźć swoją własną. To, do czego mnie zaprowadziły te poszukiwania, to myśl, że każdy z nas ma pasję i że czasem musi być po prostu cierpliwy, żeby ją odkryć.

Siedziałam i czekałam, aż do mnie przyjdzie, kilka dobrych lat. Zniecierpliwiona, że nadal nie mam pasji, zaczęłam działać. Nie miałam planu, jak to konkretnie zrobić, ale zorientowałam się, że jakiegokolwiek działanie na pewno mnie do tego przybliży. Zaczęłam od szukania jej na zewnątrz - kolejny błąd! Spisałam listę pasji, które wydawały mi się interesujące, i próbowałam każdej z nich po kolei.

W międzyczasie zadawałam sobie pytanie rodem z filmu «Chłopaki nie płaczą»: co tak naprawdę lubię robić? Pytanie ogólne - moja odpowiedź, równie ogólna, krążyła mi bez celu po głowie. Nie znałam siebie, więc odpowiedź niewiele mi przyniosła.

Próbowałam biegać, tańczyć breakdance, uczyłam się języków. Próbowałam robić świeczki, decoupage, jeździć na motocyklu, uprawiać kitesurfing, surfing, nurkować, grać w squash, tenisa, fotografować, jeździć na nartach, czytać książki, podróżować, pisać, pływać, jeździć konno, grać w squash, nurkować, snorklować, skakać na szczudłach (tak, skakać!), garncarstwa, pracować w ramach wolontariatu, prowadzić szkolenia, malować, uprawiać fitness, ćwiczyć jogę, robić kursy, studia podyplomowe...

Ja też szukałam pasji

Skupiłam się na próbowaniu wszystkiego, zamiast skrócić ten czas i zajrzeć do swojego serca i tam poszukać odpowiedzi na to, co naprawdę sprawia mi przyjemność, a dopiero później próbować.

Teraz wiem, że poznanie siebie jest nieodłącznym elementem układanki poszukiwań pasji. Szukając jej, szukamy też siebie. To jak yin yang, wzajemnie na siebie oddziałują.

W moim przypadku droga do pasji była długa, ale, jak się okazało, potrzebna, ponieważ wiele mnie nauczyła. Okres, w którym intensywnie jej szukałam, wspominam jako jeden z najciekawszych etapów mojego życia, dlatego w taką samą podróż chcę zabrać Ciebie.

Dokąd mnie zaprowadziły te poszukiwania?

Moja pasja to podróże i rozwój osobisty. Poza tym uwielbiam wyrażać się artystycznie - pisząc, tworząc coś z niczego i malując (niestety bez talentu). Energię dają mi joga, słońce i otaczanie się pozytywnymi osobami. Uważam, że mam talent do pracy z ludźmi. Te i resztę zainteresowań konsekwentnie rozwijam.

Pasja zaprowadziła mnie dużo dalej niż do zagospodarowania wolnego czasu. Jestem autorką bloga lovelajf.pl oraz książki „Dziewięć marzeń”, która opowiada moją historię porzucenia wszystkiego i wyruszenia w pojedynkę w podróż dookoła świata. Można powiedzieć, że od tej podróży wszystko się zmieniło.

Wcześniej pracowałam w korporacji jako manager. Byłam odpowiedzialna za marketing internetowy. Lubiłam to, co robiłam, ale brakowało mi w tym głębszego sensu. Czułam, że pracuję w korporacji, bo daje mi ona pewną stabilizację i pieniądze. Przez prawie 10 lat pracy tam to wystarczało, ale po podróży obiecałam sobie, że znajdę "to coś", w czym jestem dobra, co daje mi radość, i będę na tym zarabiać na życie.

Wszystko się zmieniło

Moje priorytety się zmieniły. Dużo bardziej zaczęło zależeć mi na tym, aby widzieć cel tego, co robię, powołanie, pasję, może jakąś misję. Chciałam robić to, co sprawia mi przyjemność, rozwijać się i pomagać innym. Porzuciłam pracę menedżera w korporacji i postawiłam na swoje marzenia. Zainteresowałam się dużo bardziej rozwojem osobistym, skończyłam studia coachingowe i zaczęłam robić to, co Kocham - podróżować, pisać i dzielić się tym z ludźmi.

Na całej tej drodze nadal poszukiwałam siebie i pasji do czegoś, co wskaże mi kierunek, co mam dalej w życiu robić, i na szczęście się udało. Na początku nie było łatwo, czasem nadal nie jest, ale wiem, że warto.

Pomagam innym odkryć siebie, swoją pasję, powołanie - to, co Kochają i czemu warto poświęcić życie. Zarabiać na tym i spełniać marzenia.

Aby Ci pomóc

Napisałam e-book, który jest za to wielkim wsparciem na drodze do pasji, ponieważ...

...nie wygłasza hucznych teorii o pasji, ale skupia się na Tobie. Na tym, co robisz, co lubisz, czego próbowałaś i chciałabyś spróbować itp. Chciałabym przeczytać go kilka lat temu, gdy sama zawzięcie poszukiwałam pasji.

Zawarte w e-booku ćwiczenia to nie tylko pomoc przy poszukiwaniu pasji, to świetny start do poznania siebie. Samoświadomość to podstawa autentycznego życia. Pasje pozwalają nam lepiej poznać siebie dowiedzieć się co jest dla nas naprawdę ważne, czego chcemy od życia i co możemy dać. Bo czego szukać, skoro nie wiemy, kim jesteśmy i co lubimy.

Człowiek to skomplikowana istota. Składa się, jak ogr, z warstw, które z biegiem lat na siebie zakłada, aby pod presją z zewnątrz ukryć samego siebie. Dzięki ćwiczeniom zawartym w e-booku pomogę Ci delikatnie zajrzeć pod każdą z nich i dokopać się do prawdziwego siebie i Twojej pasji.

Zobacz
e-book



ALBO WEJDŹ NA STRONĘ:
[LOVELAJF.PL/EBOOK](https://lovelajf.pl/ebook)