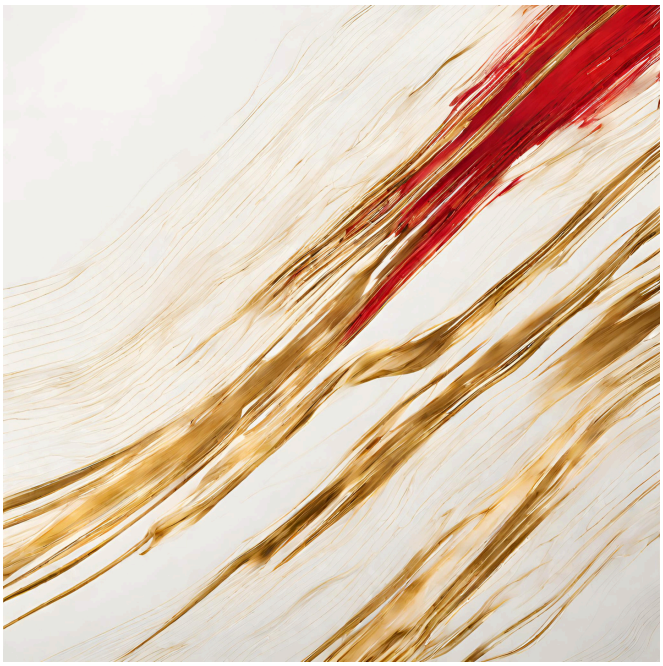


ZNAJDŹ DROGĘ POWROTNĄ DO SIEBIE

KSIĄŻKA ĆWICZEŃ

DLA KREATYWNYCH

DAGMARA BIERNACKA

Have the courage to
BEYOU

ZNAJDŹ DROGĘ POWROTNĄ DO SIEBIE

KSIĄŻKA ĆWICZEŃ DLA KREATYWNYCH

DAGMARA BIERNACKA

Have the courage to
BEYOU

Projekt i design Dagmara Biernacka
www.havethecouragetobeyou.com

Druk www.fotodalux.pl

Copyright©Dagmara Biernacka

DAGMARA BIERNACKA

Są dwie drogi, aby przejść przez życie – z wiedzą o sobie (samoświadomość) albo bez niej. Pierwsza z nich jest trudniejsza i będzie stawiała ci wyzwania; druga sprawi, że twoje życie początkowo będzie łatwiejsze, ale wraz z upływem czasu stanie się coraz bardziej skomplikowane.

Nazywam się Dagmara Biernacka i jestem konsultantką dla kreatywnych. Zachęcam, mobilizuję i inspiruję innych, by być bardziej samoświadomym i spełniać swoje marzenia.

W 2013 zostawiłam wszystko, co znałam w Polsce, spakowałam walizkę i tysiąc dolarów do kieszeni i pojechałam do Nowego Jorku zbudować życie, o jakim dla siebie marzyłam.

W 2016 roku zrozumiałam, że jeśli nie zmienię swojego sposobu myślenia, zawsze będę szukała braków w sobie i w swoim życiu. Najpierw więc musiałam zrozumieć, kim jestem i zaczęłam poszukiwać drogi powrotnej do siebie.

Zaczęłam pracę z trenerem (coachem) i jednocześnie udałam się na warsztaty Tony'ego Robbinsa ("Unleash the power within"), gdzie zdałam sobie sprawę, że życie to nasza własna kreacja i tylko od nas (i od naszych decyzji) zależy, jak zbudujemy siebie i swoją rzeczywistość. Właśnie wtedy rozpoczęła się moja transformacja.

Aby przejść przez transformację, musisz równocześnie zatroszczyć się o swoje ciało, jak i umysł. Musisz zacząć stawiać sobie wyzwania, być konsekwentny i nieustępliwy na swojej ścieżce.

Pod koniec 2008 roku stworzyłam ośmiotygodniowy program "Znajdź drogę powrotną do siebie" ("Find your way back to yourself") i rozpoczęłam projekt "Miej odwagę, by być sobą" ("Have The Courage To Be You").

Kiedy nazwałam swój program "Miej odwagę, by być sobą", myślałam, że będę potrzebowała tej odwagi, aby stawić czoła ludziom dookoła siebie. Po drodze odkryłam, że jest to trochę bardziej skomplikowane – by przejść przez transformację, musiałam stawić czoła przede wszystkim sobie. A to było trudniejsze, niż konfrontacja z kimkolwiek innym.

Bo tak naprawdę nie chodzi o to, by wygrać z innymi – zawsze chodzi o to, aby wygrać ze sobą.

I nie chodzi o to, aby złamać jakieś zasady, ale aby w końcu znaleźć te, które są odpowiednie dla ciebie. Kiedy tego dokonasz, zaczynasz operować z miejsca swojej największej siły. I właśnie tam chcę cię doprowadzić.

WSTĘP

ZNAJDŹ DROGĘ POWROTNĄ DO SIEBIE

Moim celem jest doprowadzenie cię do miejsca swojej największej mocy. Aby tam dotrzeć, musisz na nowo się ze sobą połączyć i rozpocząć proces leczenia ran.

Ta książka do ćwiczeń została stworzona na podstawie mojego ośmiotygodniowego programu "Znajdź drogę powrotną do siebie" i rozpocznie twój proces transformacji.

Aby przejść przez transformację, musisz nauczyć się być bardziej świadomym siebie. Ten program kreuje system, który uczy cię być odpowiedzialnym za swoje decyzje i zachowania. Uczy budowania nowych nawyków i zwyczajów, które staną się podstawą twojego nowego życia.

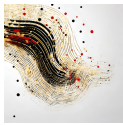
Program jest zaprojektowany na 8-10 tygodni. *Każdy rozdział potrzebuje przynajmniej jednego tygodnia. Jest powód, dla którego to tyle trwa – potrzebujesz czasu, aby wprowadzić zmiany.*
Nie przyspieszaj procesu, ale też go nie spowalniaj.

Cała praca, którą tu włożysz, to część twojej drogi poznawania i odkrywania siebie. To nie jest i nie będzie łatwy proces. Będą momenty, kiedy będziesz chciał przestać, miał wątpliwości i będziesz pytał siebie, czy naprawdę chcesz to zrobić.

Będziesz uczył się przejmować kontrolę nad swoim ciałem i umysłem, a to bardzo ambitny i złożony proces. Ale wiem, że możesz tego dokonać i stać się osobą, którą zawsze chciałeś się stać.

Skup się. Bądź konsekwentny. Zacznij nad sobą pracować.

WYTY
CZNE



TYDZIEŃ I — Heloooo, czy wiesz, kim jesteś?

TYDZIEŃ II — Rusz tyłek!

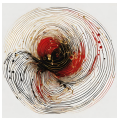
TYDZIEŃ III — Złap alergię na własne brednie

TYDZIEŃ IV — Dlaczego mam cię szanować?

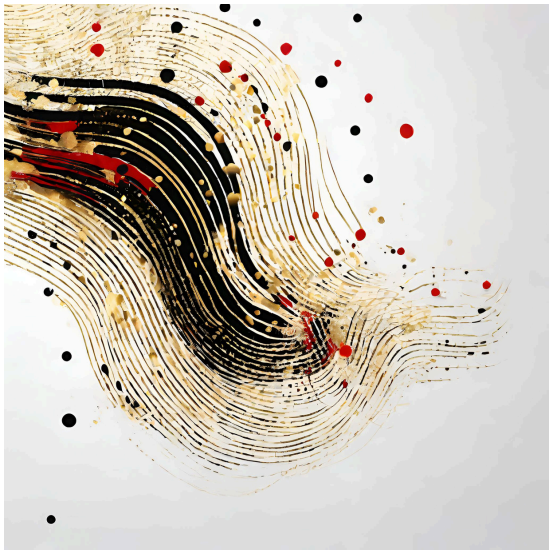
TYDZIEŃ V — Rozwiń swoje skrzydła

TYDZIEŃ VI — Sięgaj gwiazd

TYDZIEŃ VII — Taniec pomiędzy starym a nowym



TYDZIEŃ VIII — Pamiętaj, kim jesteś



ROZDZIAŁ I

HELOOOO, CZY WIESZ, KIM JESTEŚ?

TA PODRÓŻ MUSI ROZPOCZĄĆ SIĘ POPRZEZ WPROWADZENIE WIĘCEJ SAMOŚWIADOMOŚCI DO TWOJEGO ŻYCIA.

BYCIE ŚWIADOMYM ŻYCIA, KTÓRE STWORZYŁEŚ DLA SIEBIE DO TEJ PORY, JEST PIERWSZYM KROKIEM W DOBRĄ STRONĘ.

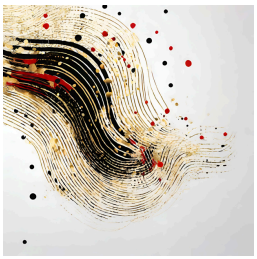
ZACZNIJ SIEBIE OBSERWOWAĆ. CZY WIESZ, KIM JESTEŚ I DLACZEGO ROBISZ TO, CO ROBISZ?
CZY WIESZ, CZEGO CHCESZ?

ZNAJDUJEMY SWOJE ODPOWIEDZI I SIEBIE SAMYCH W ODOSOBNIENIU. ZACZNIJ SPĘDZAĆ WIĘCEJ CZASU TYLKO ZE SOBĄ I SWOIMI MYŚLAMI, W CISZY.

PRAWDOPODOBNIE BĘDZIE TO NIEKOMFORTOWE I TO JEST WŁAŚNIE DUŻA CZĘŚĆ CAŁEGO PROCESU. MUSISZ NAUCZYĆ SIĘ CZUĆ KOMFORTOWO W DYSKOMFORCIE.

ZACZNIJ ZWRACAĆ WIĘKSZĄ UWAGĘ NA SWOJE ŻYCIE I NA RZECZYWISTOŚĆ, KTÓRA CIĘ OTACZA. W ŻYCIU TAK NAPRAWDĘ CHODZI O TE MAŁE RZECZY. JEST WIĘCEJ RZECZY, ZA KTÓRE MOŻESZ BYĆ WDZIĘCZNY, NIŻ PRAWDOPODOBNIE ZAUWAŻASZ.

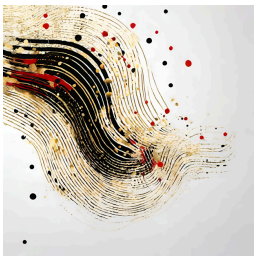
ĆWICZENIA



1 Zacznijmy od najbardziej fundamentalnego pytania i twojego pierwszego zadania: **czego chcesz w tym momencie?**
Wypisz 10 rzeczy, których teraz chcesz od swojego życia. To może być coś dużego albo małego; może to być związane z twoją karierą lub życiem osobistym, np. kupno domu lub znalezienie więcej czasu dla siebie.

Która z tych rzeczy wybija się na prowadzenie? Osiągnięcie której z nich przyniosłoby ci teraz najwięcej satysfakcji?

ĆWICZENIA



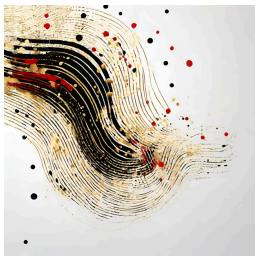
2

Zacznij siebie obserwować. Wyobraź sobie, że oglądasz film lub serial i to ty jesteś głównym bohaterem. Kogo widzisz? Czy ta postać jest dla Ciebie interesująca? Czy nadal chcesz ją oglądać?

3

Zacznij spędzać więcej czasu ze sobą. Jeśli możesz, zacznij dzień tylko ze sobą. Postaraj się mieć spokojny poranek bez telefonu, w ciszy, ze swoim ulubionym napojem. Zwracaj uwagę na myśli, które do ciebie przychodzą. Naucz się nie dotykać telefonu przez co najmniej godzinę po przebudzeniu. Twoja rzeczywistość powinna być bardziej interesująca, niż ta w telefonie.
Jaka będzie twoja nowa poranna praktyka?

ĆWICZENIA

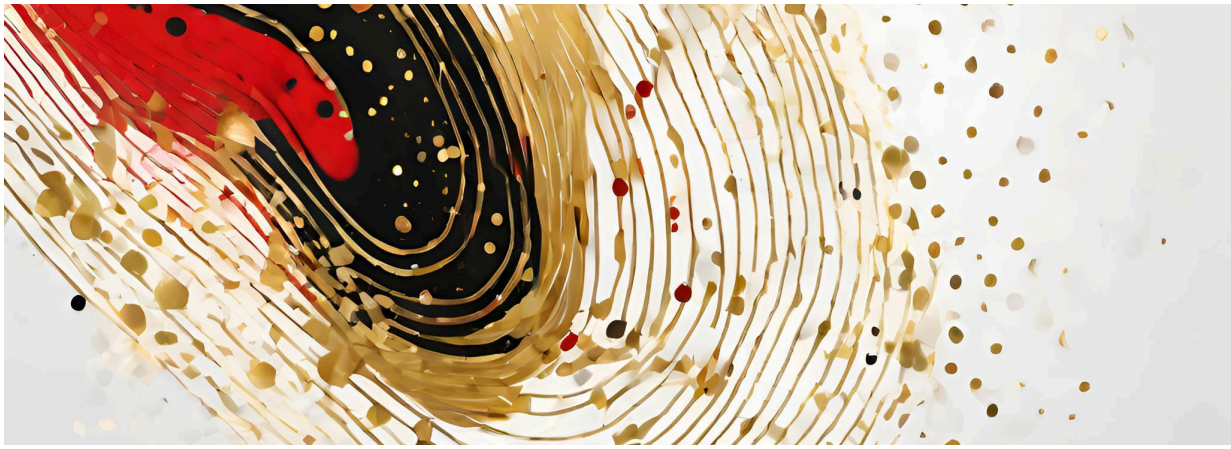


4

Co powoduje, że czujesz się niespokojny?
Co chciałbyś, aby teraz zniknęło z twojego życia?

5

Za co jesteś teraz wdzięczny? Wypisz 10 rzeczy.
Zacznij praktykować wdzięczność każdego dnia. Czasem będzie trudno i chciałabym, abyś nauczył się zawsze wracać do wdzięczności.
ZAWSZE możemy znaleźć rzeczy, za które możemy być wdzięczni w tym momencie.



PRACA DOMOWA

1

TWOJE COTYGODNIOWE ZADANIE:

Pójdź do kawiarnii. Jeśli to możliwe, usiądź przy oknie i obserwuj ludzi oraz wszystko dookoła przez pół godziny. Nie dotykaj telefonu, nie sprawdzaj wiadomości, po prostu bądź obecny w tym momencie. Wszystko inne może poczekać.

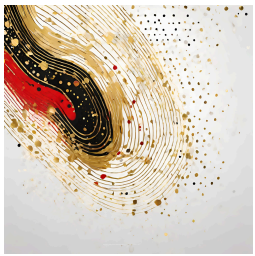
Zacznij się uczyć, by być po prostu obecnym tu i teraz.

2

TWOJE CODZIENNE ZADANIE:

Zacznij przyglądać się swoim nawykom i zwyczajom. Co robisz każdego dnia? Dlaczego to robisz? Czy to na pewno jest dla ciebie korzystne? Czy to sprawia, że jesteś szczęśliwy?

I tym właśnie zajmiemy się w kolejnych rozdziałach.



3

Przeznacz specjalny zeszyt na notatki o wdzięczności – codziennie napisz 3 rzeczy, które wydarzyły się TEGO DNIA za które jesteś wdzięczny i 3 niesamowite rzeczy dookoła ciebie, które zauważyłeś TEGO DNIA. Zacznij kierować uwagę na pozytywne rzeczy dookoła ciebie, ktorych czasem po prostu nie zauważasz. Postaraj się nie powtarzać.

4 **Wypisz 50 swoich marzeń.** ZASZALEJ. Ta lista jest dla ciebie, nikt nie musi jej zobaczyć. Jakie są twoje najgłębsze pragnienia?

Wypisz 50 swoich marzeń. Upewnij się, że to zrobisz, bo musisz zacząć rozszerzać swoją wizję.

NOTATKI: