

Czy żyjesz własnym życiem?



Ten przewodnik pomoże Ci to odkryć, zachęcając do autorefleksji i zrozumienia, co naprawdę Cię inspiruje i dodaje energii.

MARZANNA MACIEJEWSKA



Kim jesteś?

O wartości samoświadomości zewsząd słyhać, że jest cennym drogowskazem w życiu. I jest w tym wiele racji, niemniej...

Największą przeszkodą w zrozumieniu siebie jest to, że często za własne uznajemy wartości innych ludzi: rodziny, przyjaciół, tych z którymi się porównujemy, wpływowych osób, mody na coś, środowiska, wreszcie globalnej kultury w której żyjemy.

„*Bywa, że żyjemy nieswoim życiem latami, zanim coś lub ktoś sprawi, że zaczniemy się nad nimi zastanawiać, a może nawet kwestionować własne wybory.*

Inną przeszkodą, jest myślenie o tym co ważne w kategoriach raz na zawsze zdefiniowanych, a przecież odkrywanie siebie to proces który się nigdy nie kończy, ponieważ wszystko jest w ruchu i my także się zmieniamy. To co nam służyło pięć czy dziesięć lat temu, nie musi nam służyć dzisiaj.

Zapraszam Cię zatem do autorefleksji i wsłuchania się w głos własnej intuicji.

Przydadzą Ci się kartki, długopis, kredki i spokojne miejsce w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Możesz zapisywać to, co się pojawi, możesz też rysować, jeśli ta forma wyrażania siebie będzie Ci bardziej odpowiadać.

I. Co Ci dodaje energii? Kiedy czujesz się najbardziej pełny/pełna życia? Przypomnij sobie sytuacje w których się tak czułeś/czułaś. Co wtedy robiłaś?

II. Kto Cię inspiruje? Zastanów się nad tym, co Cię do tej właśnie osoby/osób przyciąga? Osobowość? Wykonywana praca? Styl życia? Może jeszcze coś innego? Czy osoby które Cię inspirują mają ze sobą coś wspólnego? Myśląc o nich, nie ograniczaj się do znanych i żyjących. Mogą to być bohaterowie książek, seriali, a także ludzie których znasz tylko z historii albo opowiadań.

III. Jakie filmy lubisz oglądać? Jakie książki lubisz czytać? Jakich twórców w internecie obserwujesz? Czego szukasz czytając lub oglądając? Na co zwracasz uwagę?

IV. O czym najbardziej lubisz rozmawiać z innymi ludźmi? Co Cię porusza, co sprawia, że nigdy nie masz dość rozmów na ten temat?

V. Jeśli zdarza Ci się marzyć na jawie, to jakie obrazy Ci się pojawiają? Co w nich robisz, albo czego nie robisz? Gdzie się znajdujesz w tych marzeniach? O czym Ci mówią Twoje sny?

VI. Komu i czego zazdrościsz? Zazdrość to uczucie które nam pokazuje na czym nam naprawdę zależy.

VII. Czy masz guilty pleasures związane z oglądaniem, albo czytaniem czegoś, na co świadomie sobie nie pozwalasz, albo co nie przystaje do wizerunku jaki wypracowałeś/łaś? Czego w nich szukasz?

VIII. Jak spędzałabyś/spędzałbyś swój dzień gdybyś był wolny/wolna od wszelkich konieczności, również tych związanych z zarabianiem pieniędzy?

IX. Na co wydajesz pieniądze poza zakupami niezbędnymi do życia? O czym Ci to mówi?

X. Na co najczęściej narzekasz? Narzekanie pomaga nam zrozumieć co jest dla nas naprawdę ważne.

Jeśli zapisywałeś/łaś swoje refleksje, przejrzyj je teraz i podkreśl te, które szczególnie do Ciebie przemawiają.

Sprawdź czy w Twoich odpowiedziach pojawia się jakiś wspólny wątek, motyw. Jeśli tak to zapisz go. Zastanów się jakie ważne potrzeby i wartości kryją się pod nimi?

Zapisz je.

Sprawdź co się pojawia w Tobie kiedy na nie patrzysz, kiedy je czytasz. Z reguły, kiedy rozpoznajemy że coś ma dla nas prawdziwe znaczenie, reagujemy całym/całą sobą.

Jeśli tak się właśnie czujesz - gratulacje!

Jeśli nadal nie jesteś pewien/pewna, wracaj do tych pytań raz na jakiś czas, sprawdzaj co się pojawia. Jeśli brakuje Ci jakiegoś pytania w powyższym zestawie, dopisz je.

Życzę Ci wielu wspaniałych odkryć.

Jeśli chcesz poznawać siebie dalej i zmieniać swoje życie,
skontaktuj się ze mną.



Od kilkunastu lat wspieram ludzi w zmianie, pomagając im dotrzeć do prawdy o sobie, poprzez autorefleksję, uczenie się ze swoich doświadczeń, kwestionowanie przekonań i szukanie działań które najlepiej wyrażą to kim są.

[KONTAKT](#)

“Szczęście, w którym sami mamy aktywny udział, odczuwane jest głębiej niż szczęście, które tylko nam się przydarza.

Alfred Langle



info@marzannamaciejewska.pl
www.marzannamaciejewska.pl