

Powrót do kobiecej mocy i sprawczości

To nie jest praca do odhaczenia lecz przestrzeń na spokojne, uczciwe spotkanie z tym, gdzie jesteś dziś. Nie musisz niczego naprawiać ani wiedzieć, co dalej. Dziś wystarczy, że zobaczysz prawdę, bez oceniania.

Krok 1. Wybierz strefę życia.

Zaznacz jedną strefę, która dziś najbardziej domaga się Twojej uwagi, nie tę, którą „powinnaś” wybrać, ale tę, którą naprawdę czujesz.

zdrowie / ciało relacje rozwój / sens finanse / praca

Jeśli czujesz, że wszystko się miesza to wybierz tę, od której wszystko inne dziś zależy. Proces możesz powtórzyć dla każdej ze stref.

Krok 2. Gdzie jestem dzisiaj?

Opisz uczciwie, jak wygląda ta strefa Twojego życia dokładnie w tym momencie. Nie poprawiaj się, nie szukaj lepszych słów, nie oceniaj ale zapisz to tak, jak jest, z perspektywy Twojego doświadczenia, nie analizy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Krok 3. Zarządzanie czy tworzenie?

Spójrz na to, co zapisałaś, i odpowiedz na jedno pytanie:

Co w tej strefie jest dziś tylko „zarządzaniem problemem”, a nie tworzeniem?

Zwróć uwagę na sygnały takie jak:

- gaszenie pożarów
- reagowanie zamiast decydowania
- odkładanie ważnych rzeczy „na później”
- robienie minimum, żeby „jakoś było”

Moje obserwacje / wnioski:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

To jest pierwszy moment powrotu do sprawczości. Na dziś wystarczy jedna decyzja.

Moja decyzja na dziś:

Widzę, gdzie jestem i nie odwracam wzroku.

Zatrzymaj się na chwilę po tym zdaniu. Pozwól mu wybrzmieć w ciele. To wystarczy na dziś.