

Od czego zacząć?

Zbiór zadań i pytań, które
pomogą odkryć cel .
Zainspiruj się kreatywnie!

WIZJA

Gdyby wszystko było możliwe co najbardziej na świecie
chciałabyś robić?

Wyobraź sobie, że mija 5 lat od teraz. Jak chcesz, żeby wyglądało Twoje
życie? Jak chcesz się czuć? Gdzie mieszkać? Co robić?

AKADEMIA
kreatywnego
rozwoju

Jak ta wizja wpłynie na konkretne sfery życia? Co musiałoby się w każdej z nich stać?

Hobby/Pasja					RODZINA	
FINANSE					ZDROWIE	

Zadaj sobie te pytania:

Jak chcesz pracować? Jaką pozytywną zmianę wprowadzi? Jak się będziesz czuć w swojej pracy? Z kim chcę mieszkać? Gdzie? Jak spędzać wolny czas? Jak mieszkać? Gdzie jeździć na wakacje? ile zarabiać (konkretnie) Jak wyglądać? Jak się czuć? Jak dbać o zabawę, śmiech, równowagę?

AKADEMIA
kreatywnego
rozwoju

Pomyśl teraz kto cię inspiruje. Dlaczego akurat takie osoby? Co szczególnie w nich cenisz?

Pomyśl o:

OSOBA Z
NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA



LUDZIE , KTÓRZY
OSIĄGNELI SUKCES



SPECJALISTACH
W TWOJEJ BRAŹY



INNI KTÓRZY IMPONUJĄ CI W
INNYM STOPNIU



A teraz pomyśl o swoich anty-wzorcach.
jakiego życia nie chcesz dzielić i dlaczego?

Przypomnij sobie, kim chciałaś być w dzieciństwie

(często jako dzieci wiemy o sobie więcej, niż wiemy teraz)

KIM CHCIAŁAM ZOSTAĆ JAKO DZIECKO

Co to może znaczyć?

Postaraj się dotrzeć głębiej do znaczenia tego pragnienia. Jeśli na przykład chciałaś zostać tancerką, to co to dla Ciebie znaczyło? Co Cię w tej wizji najbardziej przyciągało? PODZIWIW? BRAWA? BYCIE W CENTRUM UWAGI? DAWANIE INNYM RADOŚCI?

AKADEMIA
kreatywnego
rozwoju

Napisz wszystko, co słyszysz i wiesz na swój temat
(bez skromności)

Możesz zapytać o to inne osoby z otoczenia, które Cię znają lub
nieznajome z grupy kreatywnej.
(min. 5 osób)

W CZYM JESTEM DOBRA?

JAKA PRACA MNIE POCIĄGA?

CO MNIE WYRÓŻNIA?

ZA CO INNI MNIE CENIĄ?



Czy mogłabyś na tym zarabiać?

AKADEMIA
kreatywnego
rozwoju

To, co pozwala podejmować najlepsze decyzje jest świadomość konsekwencji. Za każdym razem kiedy stoisz przed ważnym wyborem zadaj sobie te pytania:

CO ZYSKAM JEŚLI ZDECYDUJĘ
SIĘ REALIZOWAĆ TEN PLAN?

CO STRACĘ JEŚLI ZDECYDUJĘ
SIĘ REALIZOWAĆ TEN PLAN?

Pamiętaj że nie podjęte działania, też mają swoje konsekwencje, z których trzeba zdać sobie sprawę. Jeśli nie masz odwagi zacząć zapytaj siebie:

czy za 5 lat będę zadowolona, że zrezygnowałam teraz?

Wymówki

Wpisz poniżej wymówki, które nie pozwalają Ci zacząć.
Zdania, słowa, opinie, przekonania, myśli, przez które
uważasz, że nie możesz mieć tego o czym marzysz.

Wymówka 1

Wymówka 2

Wymówka 3

Wymówka 4

Wymówka 5

Wymówka 6

Czy są prawdziwe?

Plan

Wpisz 15 pomysłów na kroki, które możesz podjąć, aby wprowadzić w życie plan.

AKADEMIA
kreatywnego
rozwoju

Kiedy następnym razem zwątpisz w siebie zrob jedną z
tych rzeczy:

Zrób coś kreatywnego
Napisz o swoich obawach
Otocz się ludźmi, którzy w Ciebie wierzą
Ugotuj coś co lubisz
Idź na spacer, rower
Skup się na tym na co masz wpływ
Zobacz nowe pomysły twórcze
Poobserwuj i zrozum swoje emocje
Oglądnij film
Zadzwoń do kogoś bliskiego
Uśmiechnij się do kogoś nieznanego

Uwierz w siebie!

Przecież *jestes kreatywna!*