

REFLEKSYJNY ZESZYT

PAKIET 29

REFLEKSYJNYCH

PYTAŃ

które pozwolą Ci znaleźć
odповідź na męczące pytanie:

„Czego ja właściwie chcę?

Wszystko jest niby dobrze...”

KOCHANA TAK SIĘ CIESZĘ, ŻE CIĘ TU WIDZĘ!

Dla pewności, sprawdźmy, czy wylądowałaś pod właściwym adresem:

- tzw. „normalne” życie Cię nie interesuje;
- jesteś głodna magii, cudów i żaru z brzucha;
- chociaż jeszcze może nie do końca wiesz, **czego chcesz, czujesz w swym wnętrzu, że gdzieś jest coś więcej;**
- choć to poczucie wydaje się zupełnie nieracjonalne, ilekroć się pojawi, łaskocze Twój brzuch motylami ekscytacji.

4 × tak? Witaj w domu!

Chcąc zbudować nietuzinkowe życie, należy poznać siebie. Swoje prawdziwe „ja”. Wyruszasz w najbardziej ekscytującą podróż, w którą możesz się wybrać: w podróż poszukiwania prawdziwej siebie. Jest ona Twoją odpowiedzialnością, a zarazem szansą na dozgonną satysfakcję, której tak niestrudzenie szukamy.

Zanim wskoczysz w głąb *Króliczej Nory*, poznaj trzy klucze, które uprzyjemnią Twoją przygodę.

KLUCZ #1 CIEKAWOŚĆ

Wiruj radośnie za ręce z ciekawością. Ona nadaje tej podróży najgłębszego kolorytu. Nie zakładaj z góry, po co spadasz w dół. W głąb siebie. Co konkretnego chcesz tam zauważyć.

Tańcz z życiem, dając zgodę na to, że czasami będzie to pełne pasji tango, a czasami waleczne *paso doble*. Nie oczekuj konkretnego scenariusza, daj się ponieść krokom. A że do tanga trzeba dwojga – wiedz, że w życiowym tańcu też potrzebny jest balans. Raz dyktujesz kroki Ty, a raz życie. Nie warto przetańczyć go bezwiednie, będąc ciąganą wydarzeniami z miejsca w miejsce.

Ale też nie warto przekicać go szarpanym tańcem, by nieustannie stawiać na swoim „teraz w lewo”. Kosztuje to zbyt dużo energii – i tracisz szansę na doświadczenie cudów, które dzieją się, gdy płyniesz z życiowym prądem.

Miej odwagę, by błądzić. W *Króliczej Norze*, podróżując w głąb siebie, nie zawsze jest przyjemnie. Nie zawsze odbywasz tę podróż z uśmiechem na ustach. Ale zawsze, prędzej czy później, obdarowuje ona satysfakcją znaleziska. Im bardziej boli, im więcej potu się sączy, tym bardziej uczucie satysfakcji jest w stanie Cię oczarować.

Odpowiedzi do wszystkie pytań, które złapiesz po drodze, znajdują się w Tobie. Często znajdują się bliżej, niż Ci się wydaje. Jedyne, co musisz zrobić, to się na nie otworzyć. Wybudzić swoją ciekawość, że odpowiedzi są tuż obok.

KŁUCZ #2 CIERPLIWOŚĆ

Dryfowanie ku prawdziwej sobie to przygoda na całe życie. Uczenie się siebie to niekończąca się historia. Gdyż to Ty jesteś niekończącą się historią.

Pozwól sobie rosnąć. Pozwól sobie rozkwitać; poddawać się sile fal, a nie próbować zmieniać ich kierunku. Poddaj się naturalnemu tempu swej podróży. Napinanie się, przyspieszanie i szarpanie zwyczajnie nie działają. Zaufaj, że czas jest Twym sprzymierzeńcem i zawsze działa na Twoją korzyść.

Speed is not the only way to move.

Podążaj za naturalnością własnego tempa. Czasami warto płynąć wolniej, by nie przegapić cudów, które są przeznaczone Tobie. Pozwól sobie poddać się naturalnej kolei rzeczy, wierząc, że wszystko jest takie, jakie być powinno. Wszystko jest darem. I wszystko, co wartościowe, wymaga czasu.

Obdaruj się cierpliwością, która pozwoli rozkoszować się pięknem samej podróży, nie tylko jej znaleźkami. Kolekcjonuj w zachwycie uderzenia bryzy na swym czole. Skradaj zachwyty swych oczu wpatrujących się w gwiazdy. Idź poszukać dzikości wiatru w polu. Rozpływaj się w łykach kawy łapanych z najukochańszej filiżanki.

Płyn z nurtem swej rzeki. Upajaj się podróżą. Bądź w otwartości na wszelkie cuda, które zostawia Ci na drodze czuwający Wszechświat.

KLUCZ #3 CIĄGŁOŚĆ

Nie musisz planować całej przygody. Pakować kanapek czy tworzyć listy miejsc do zobaczenia. Jest tylko jedno zobowiązanie. Jedno, wiekuiste „tak”, które jest Twoją odpowiedzialnością. To obietnica odwiedzania *Króliczej Nory* regularnie. Nie obiecujesz sobie, że będziesz wydobywać z niej cuda na kiju, ale że będziesz grzebać.

U mnie sprawdza się ta sama pora i ten sam fotel. Punkt 13:00, z drugą tego dnia kawą w ręku ląduję w swej *Króliczej Norze*. Szczerze? Nawet pytanie teleportujące nie ma znaczenia. To, co się dziś wydarzy w *Króliczej Norze*, leży już po stronie mego wewnętrznego systemu. Po stronie mego Marzyciela. O ile wykreuję dla niego przestrzeń, on sam już dokładnie wie, jak się o siebie zatroszczyć.

Masz gotowość, by podarować sobie to zobowiązanie? Zaopiekować się formą, dając wolność treści? Pomyśl, na jaką formę Cię stać dziś?

Trzy minuty rozmowy ze sobą w aucie? Pięć minut pod prysznicem? A może kwadrans z aksamitem kawy na ustach – ukradziony galopującemu dniu?

Jaką *Króliczą Norę* masz chęć i możliwość sobie dziś ofiarować?

[uwaga] Apetyt magicznie rośnie w miarę wchodzenia...

Odczuwając smakowite skutki przebywania w *Króliczej Norze*, zwiększasz prawdopodobieństwo rozciągania jej formy w czasie i częstotliwości. A to obdarowuje rozdziawioną buzią w zachwycie dla własnej niezwykłości.

Wskakujesz więc na własną odpowiedzialność! :)

Do zobaczenia po drugiej stronie lustra siebie!

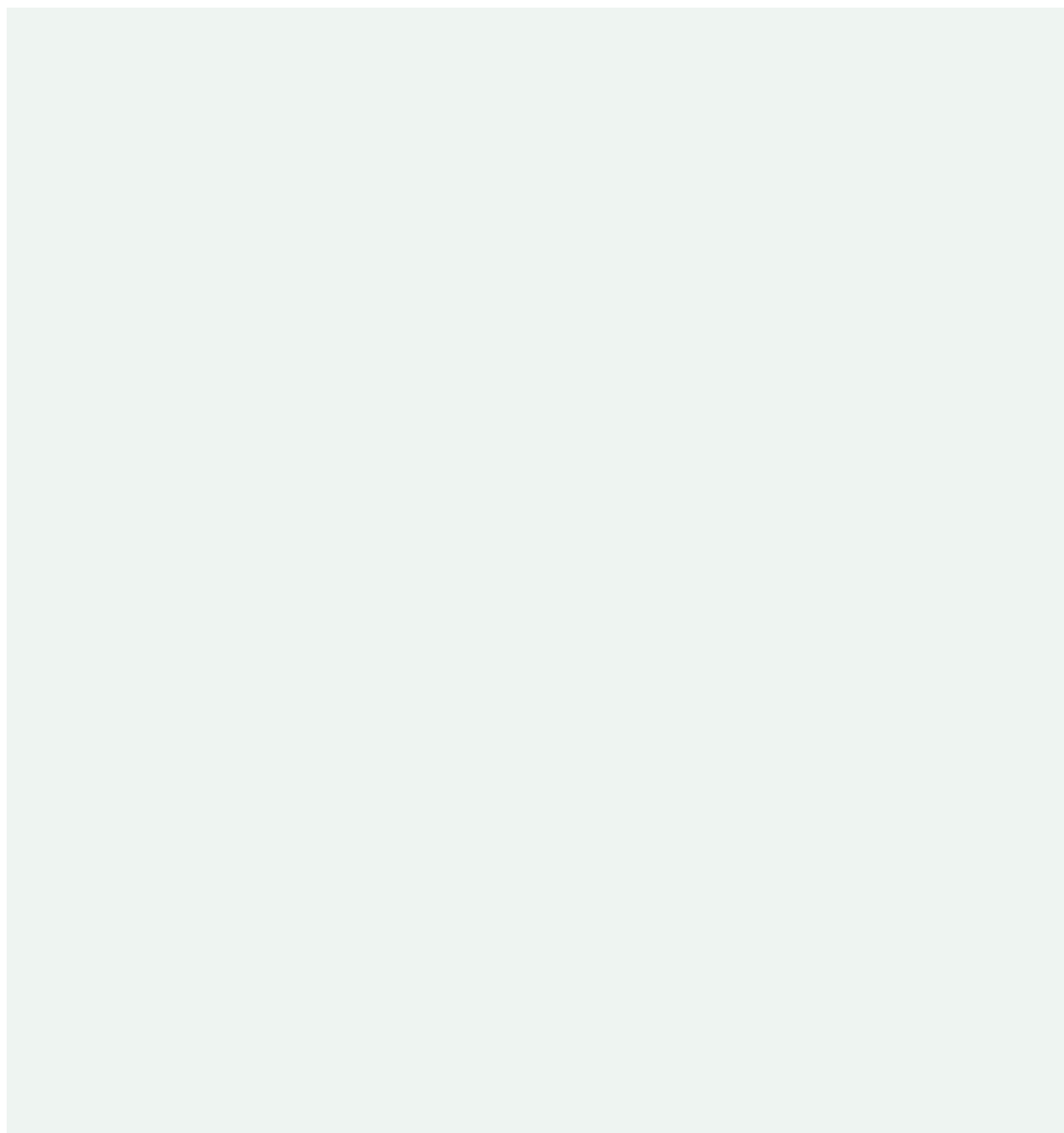
kasia.

#REFLEKSYJNY PIERWSZY ŁYK...

Sugerowana ścieżka dźwięków:

Prequell – Le Boléro – (Rework) Paris 2024 live

Co mnie kręci, co mnie nęci, co aktywuje motyle
ekscytacji w moim brzuchu?



#REFLEKSYJNY PIERWSZY ŁYK...

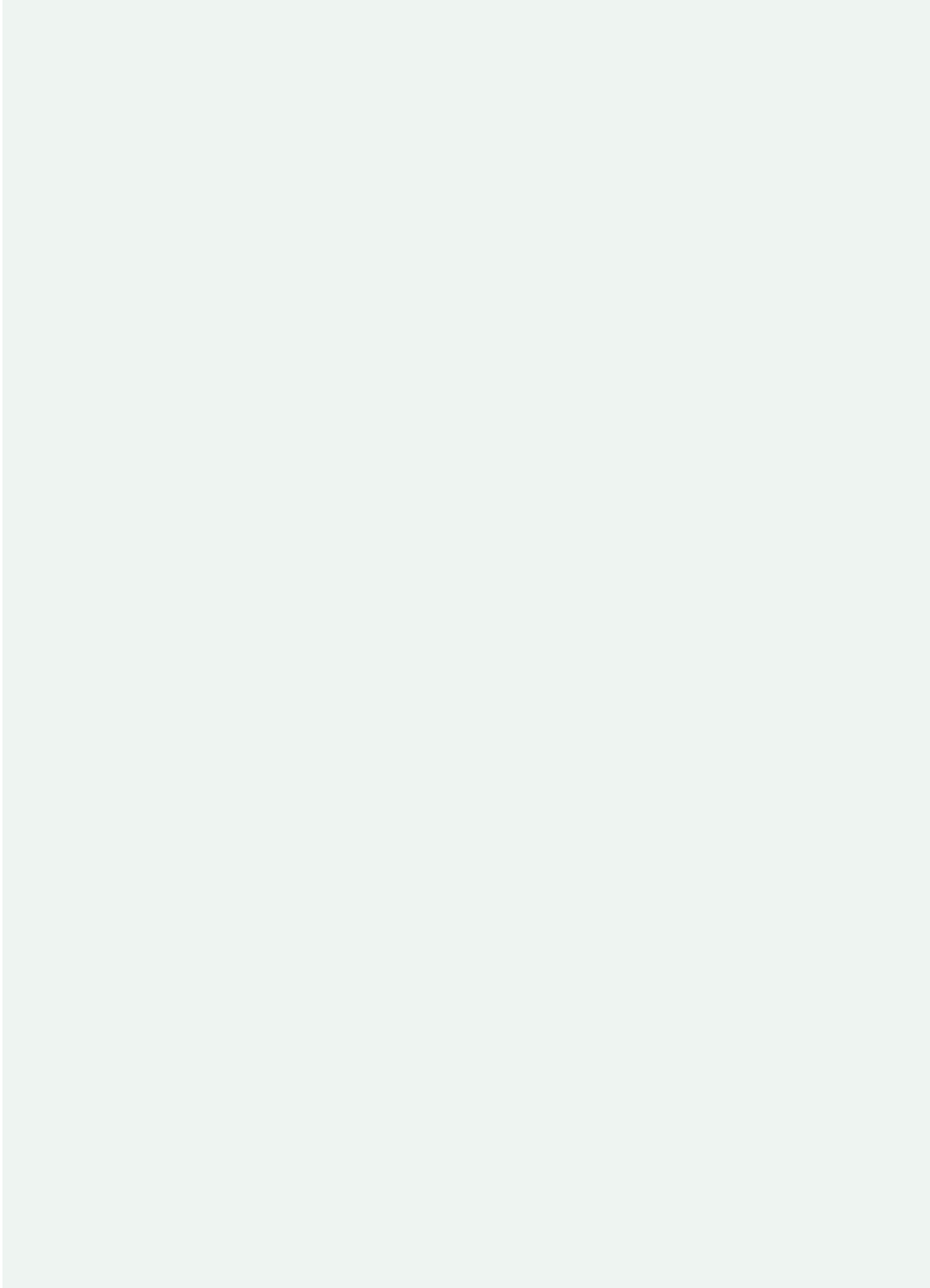
Co mnie niesie? Co mnie motywuje?

Z czego jestem dumna? (10 pomysłów)

#REFLEKSYJNY PIERWSZY LTK...

KRÓLICZEJ NORY POZIOM GŁĘBIEJ...

Co czuję, patrząc na moją „dumną” listę? Co myślę? Co mi to mówi? Jakie moje supermoce potwierdziło to zadanie?



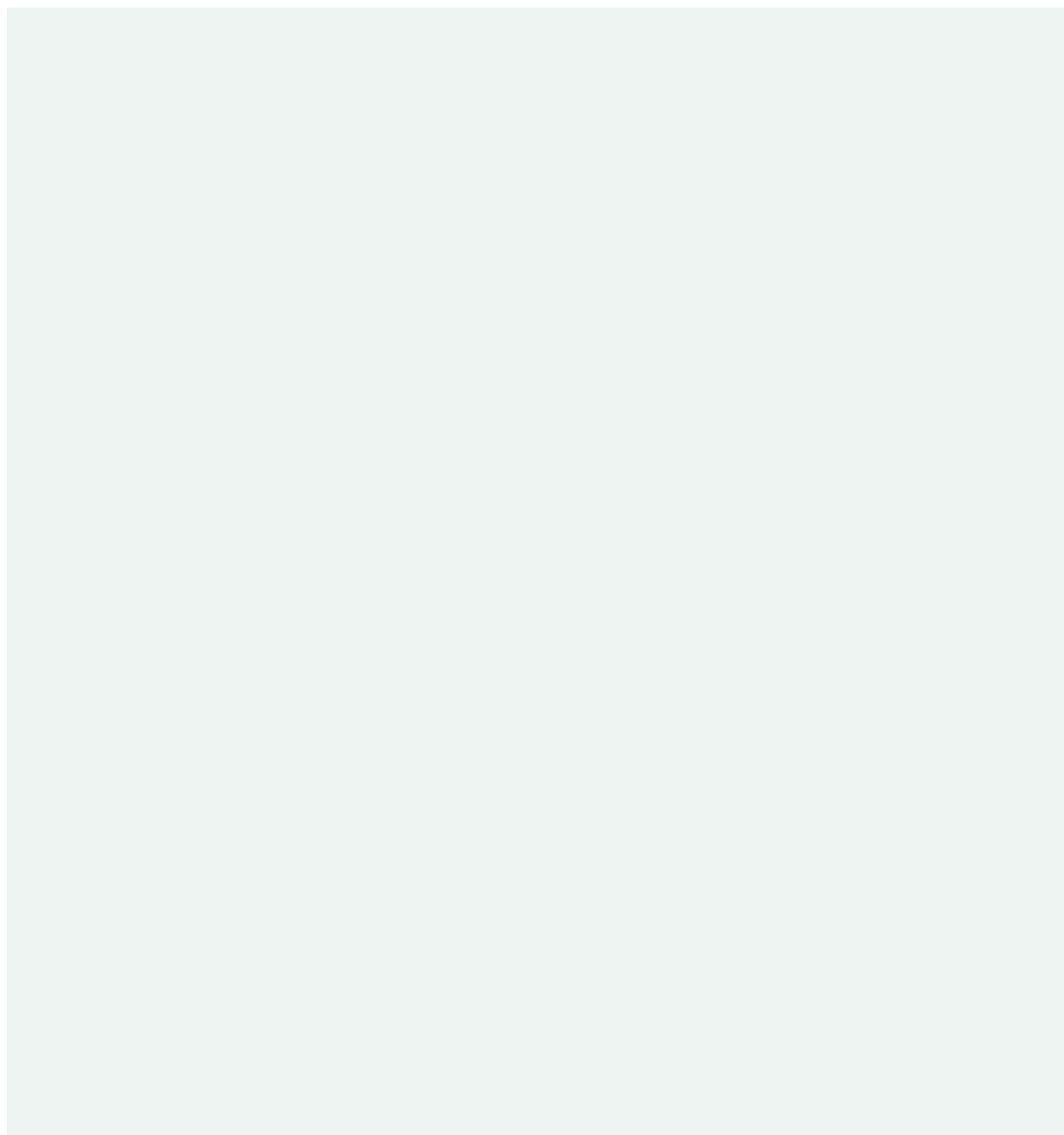
#REFLEKSYJNY PIERWSZY TYK...

#REFLEKSYJNY DRUGI ŁYK...

Sugerowana ścieżka dźwięków:

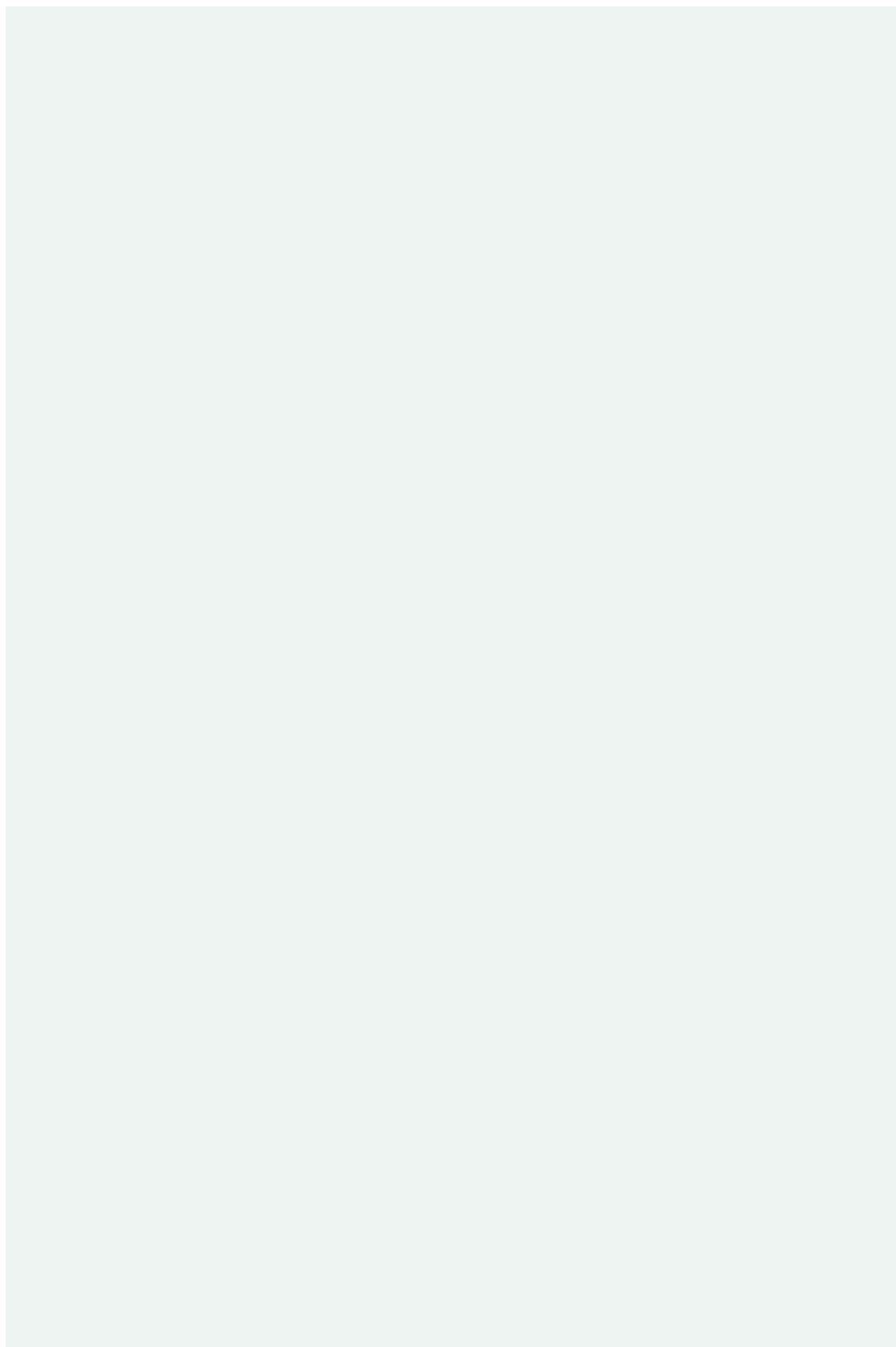
A Sky Full Of Stars/Coldplay - SYMPHONIACS

Najbardziej szalona rzecz, którą zrobiłam ostatnio?
I co mi to mówi?



#REFLEKSYJNY DRUGI ŁYK...

Jeszcze nie byłam wystarczająco odważna, by... ale wiem, że kiedyś przyjdzie ten dzień i to zrobię.

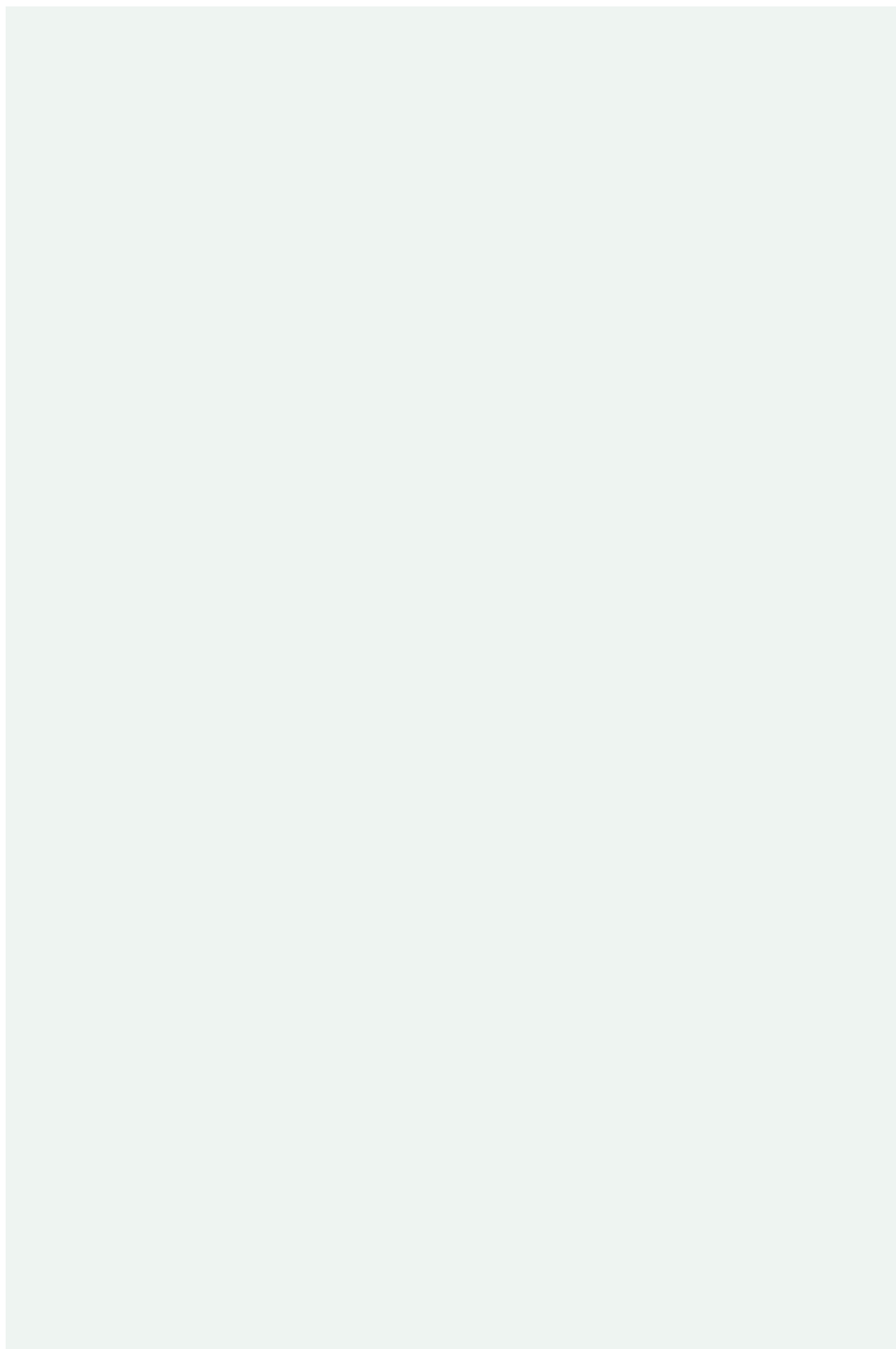


KRÓLICZEJ NORY POZIOM GŁĘBIEJ...

Co to zadanie mówi w kontekście tego, co jest dla mnie ważne?

Jakie dostrzegam nowe możliwości, których nie widziałam do tej pory? Co ryzykuję (a czego nie), wybierając nową drogę?

Co mogę zrobić dziś, żeby wcielić w życie wnioski z tego zadania?

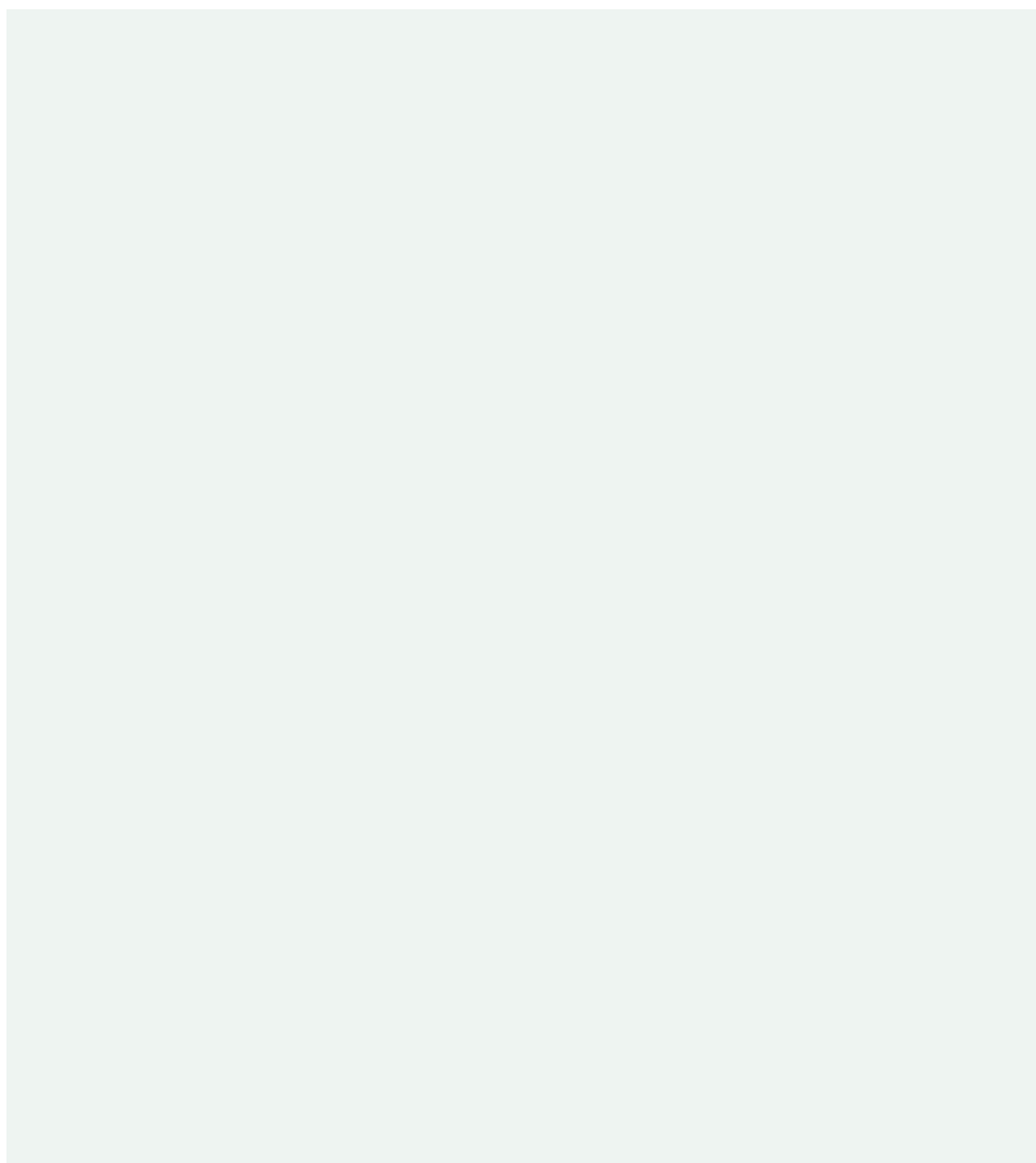


#REFLEKSYJNY TRZECI ŁYK...

Sugerowana ścieżka dźwięków:

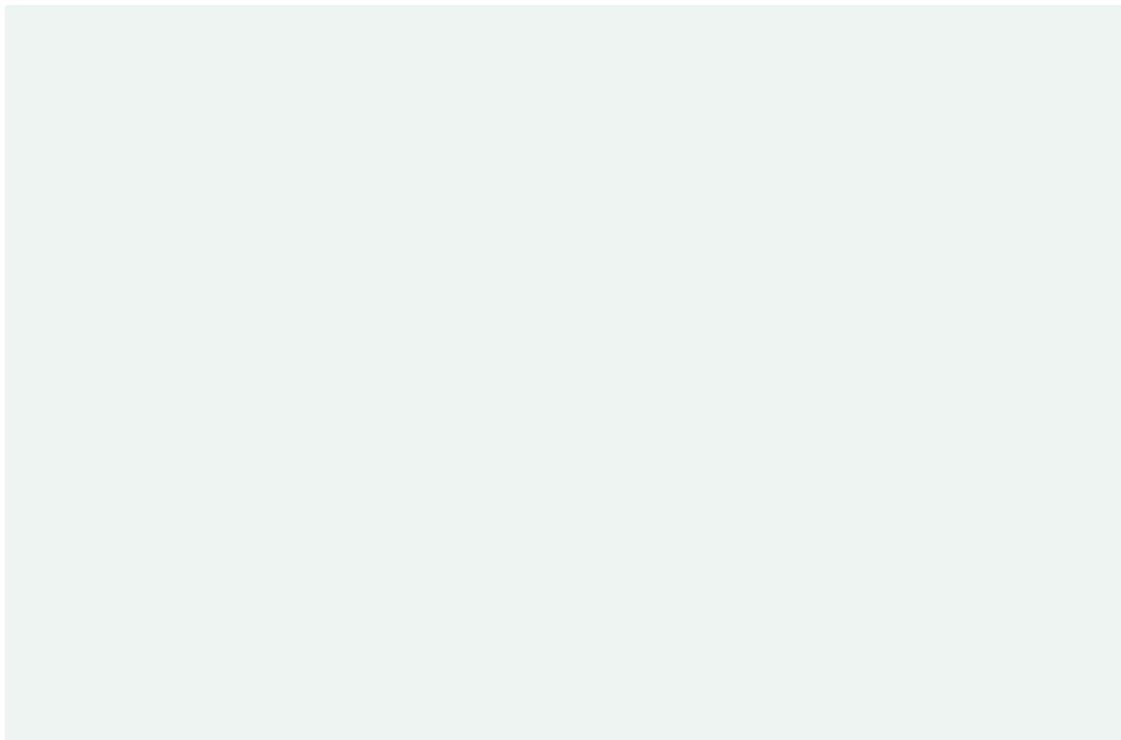
Let It Go (Disney's „Frozen”) Vivaldi's Winter - The Piano Guys

Trzy rzeczy, które mnie notorycznie wkurzają:

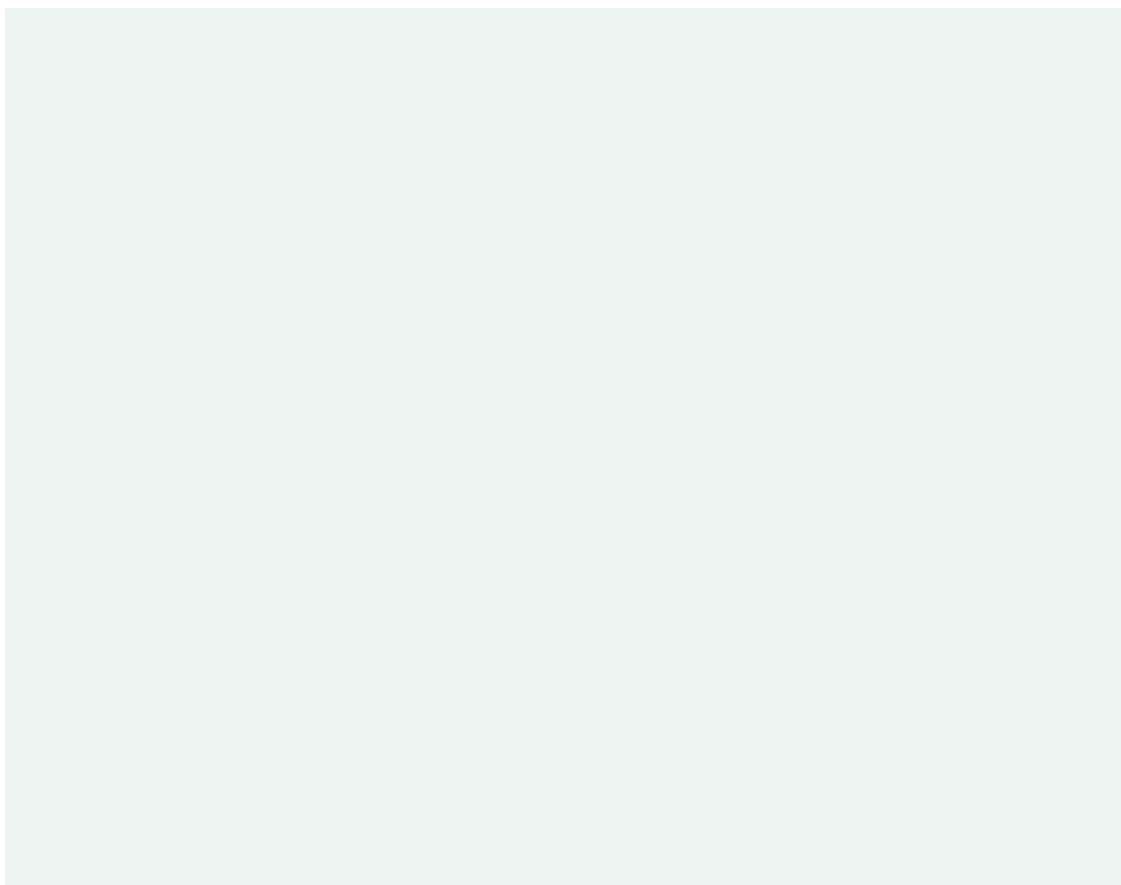


#REFLEKSYJNY TRZECI ŁYK...

Trzy rzeczy, które dają mi 80% radości:



Swoją energię w większości inwestuję w:



KRÓLICZEJ NORY POZIOM GŁĘBIEJ...

Czemu mówię „tak”, a chciałabym mówić „nie”?

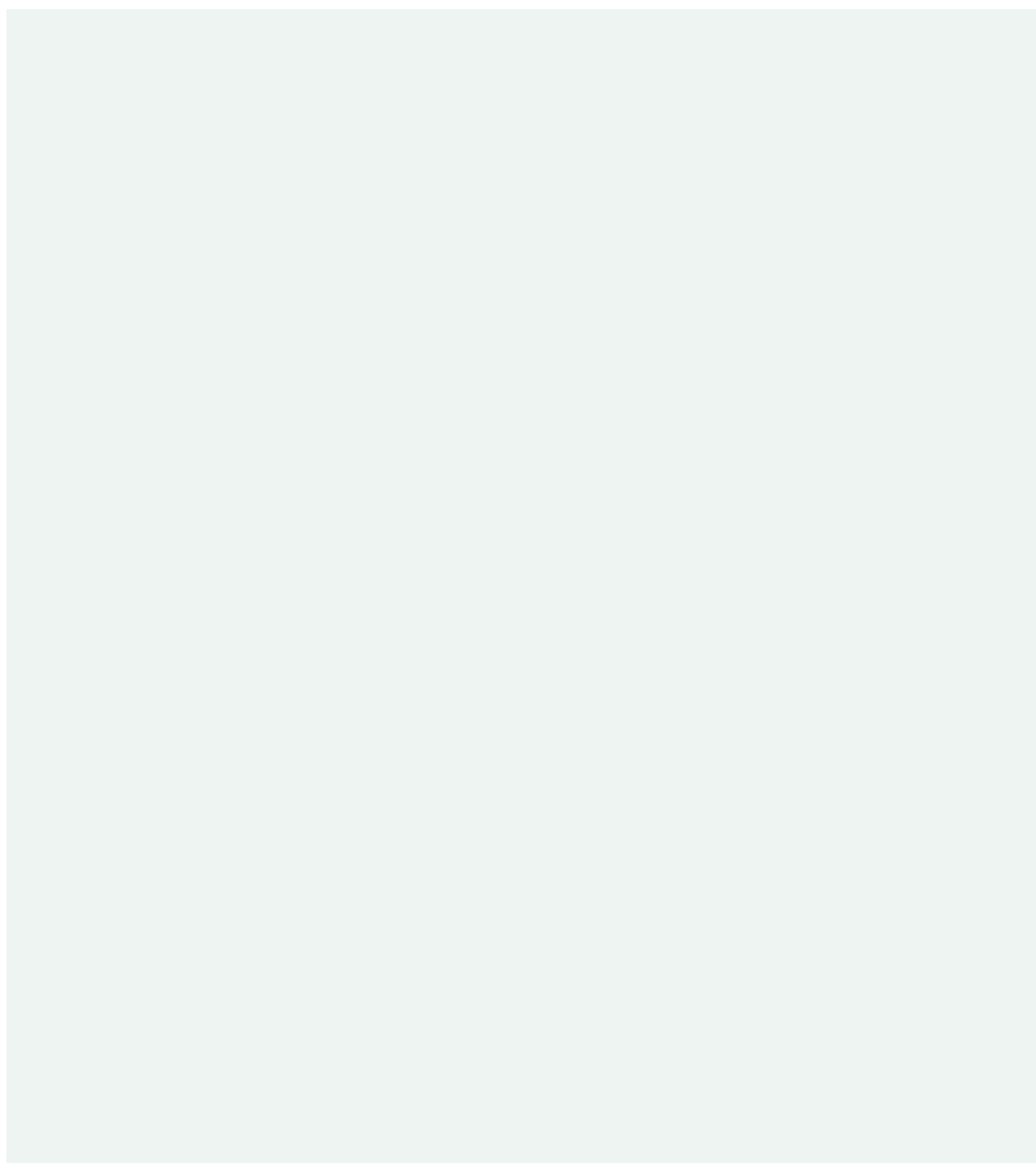
Jakie ponoszę koszty, w tym tkwiąc?

#REFLEKSYJNY CZWARTY ŁYK...

Sugerowana ścieżka dźwięków:

Titanium/David Guetta/Sia - SYMPHONIACS

Jakie trzy błędy popełniłam i czego dzięki nim się nauczyłam?

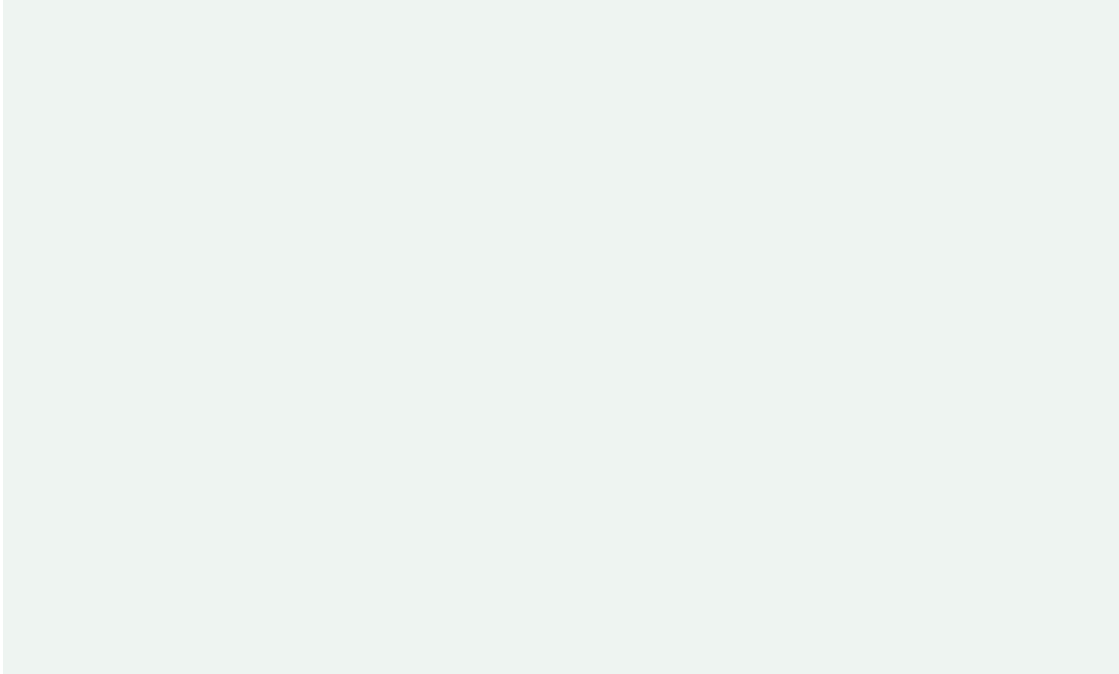


Jestem wdzięczna za [Wypisz 30 rzeczy, serio!]:

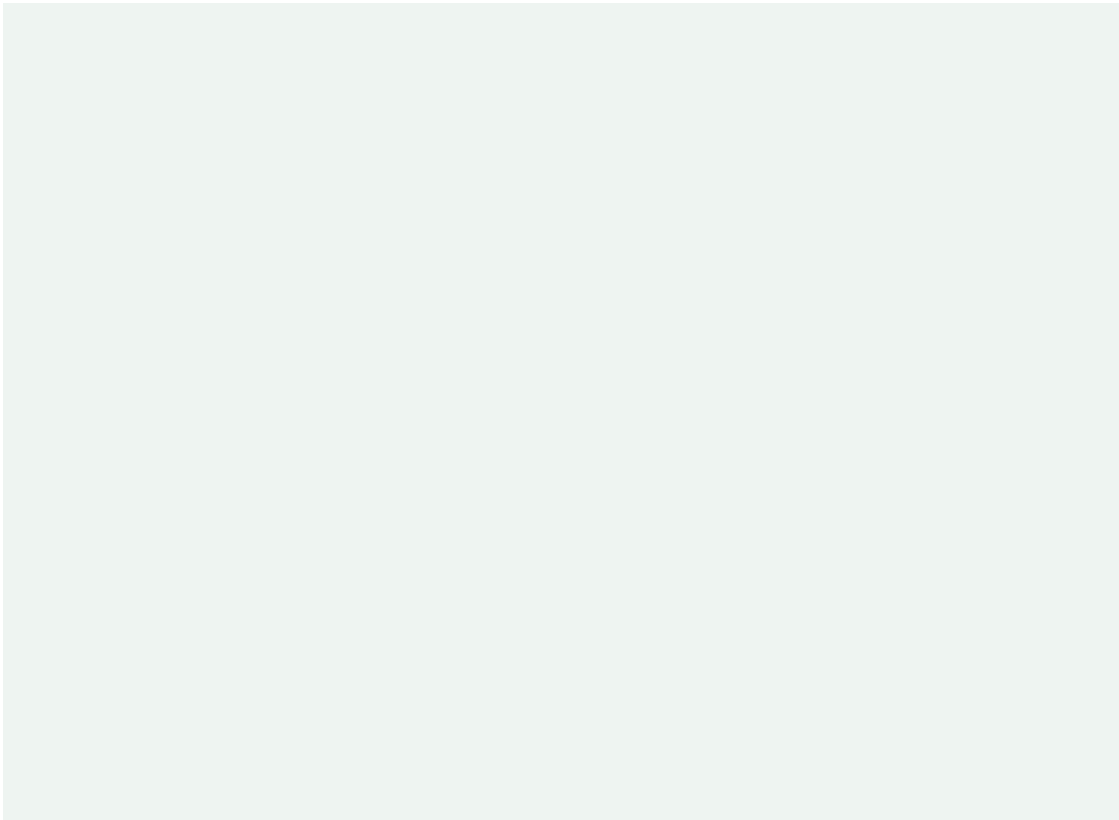
#REFLEKSYJNY CZWARTY LYK...

KRÓLICZEJ NORY POZIOM GŁĘBIEJ...

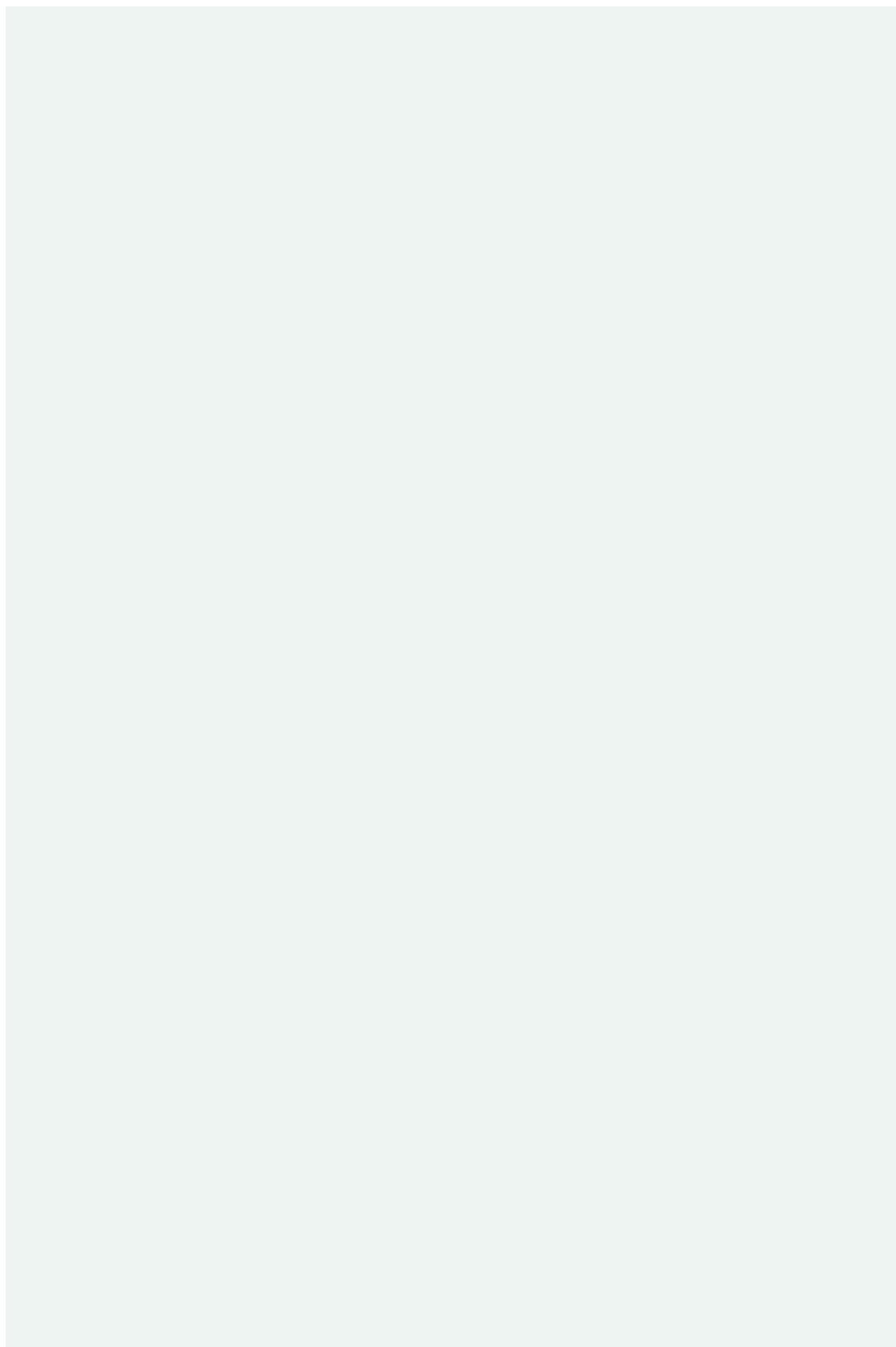
Co było dla mnie w tym zadaniu najciekawsze?



O ile większą mam jasność co do tego, czego chcę?



Co było największą trudnością w tym zadaniu? Co mi to mówi?
Jak mogę to wykorzystać dla siebie?

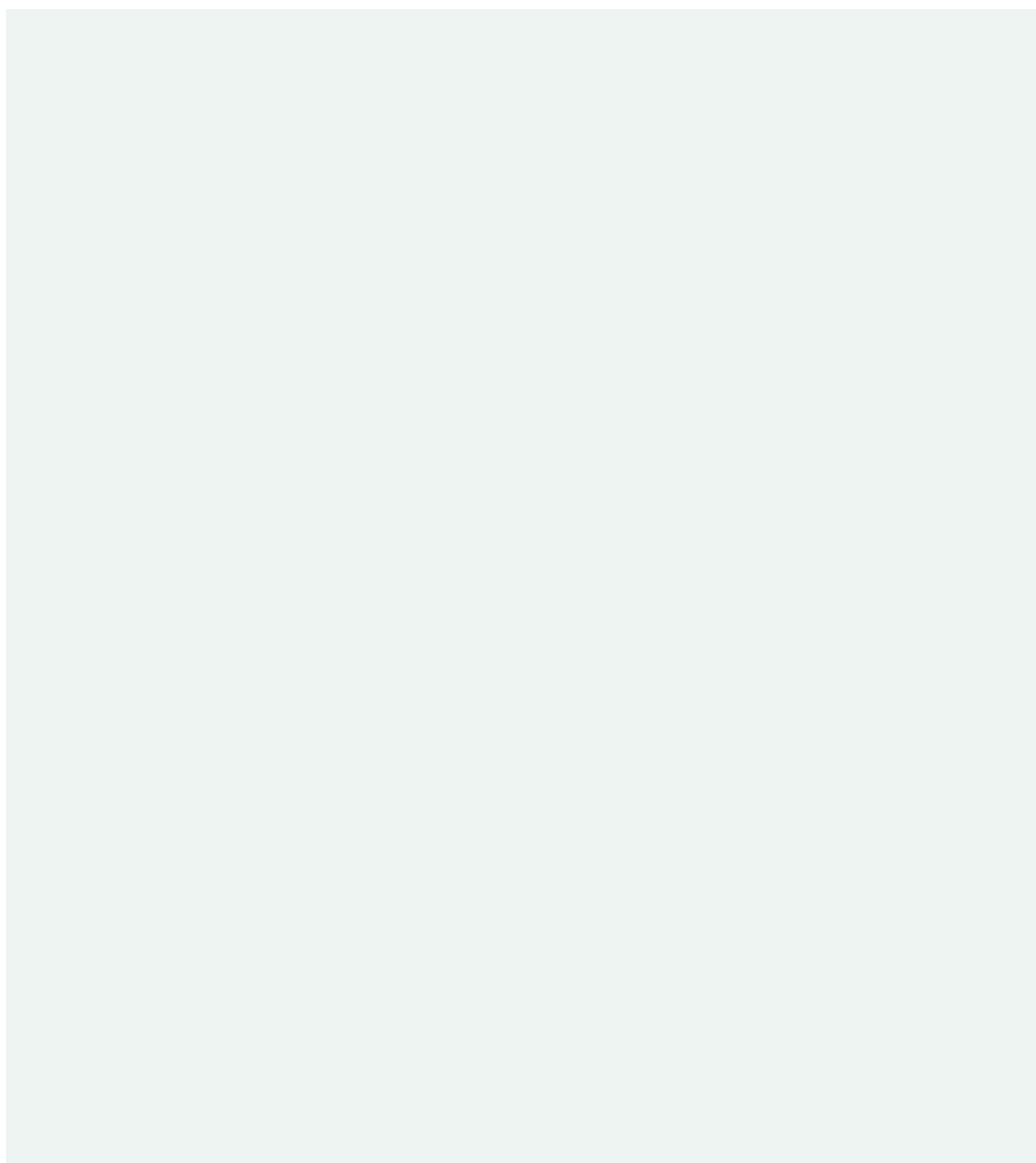


#REFLEKSYJNY PIĄTY ŁYK...

Sugerowana ścieżka dźwięków:

Gladiator - Now We are Free

Największa zmiana w sobie, którą dokonałam w tym roku:



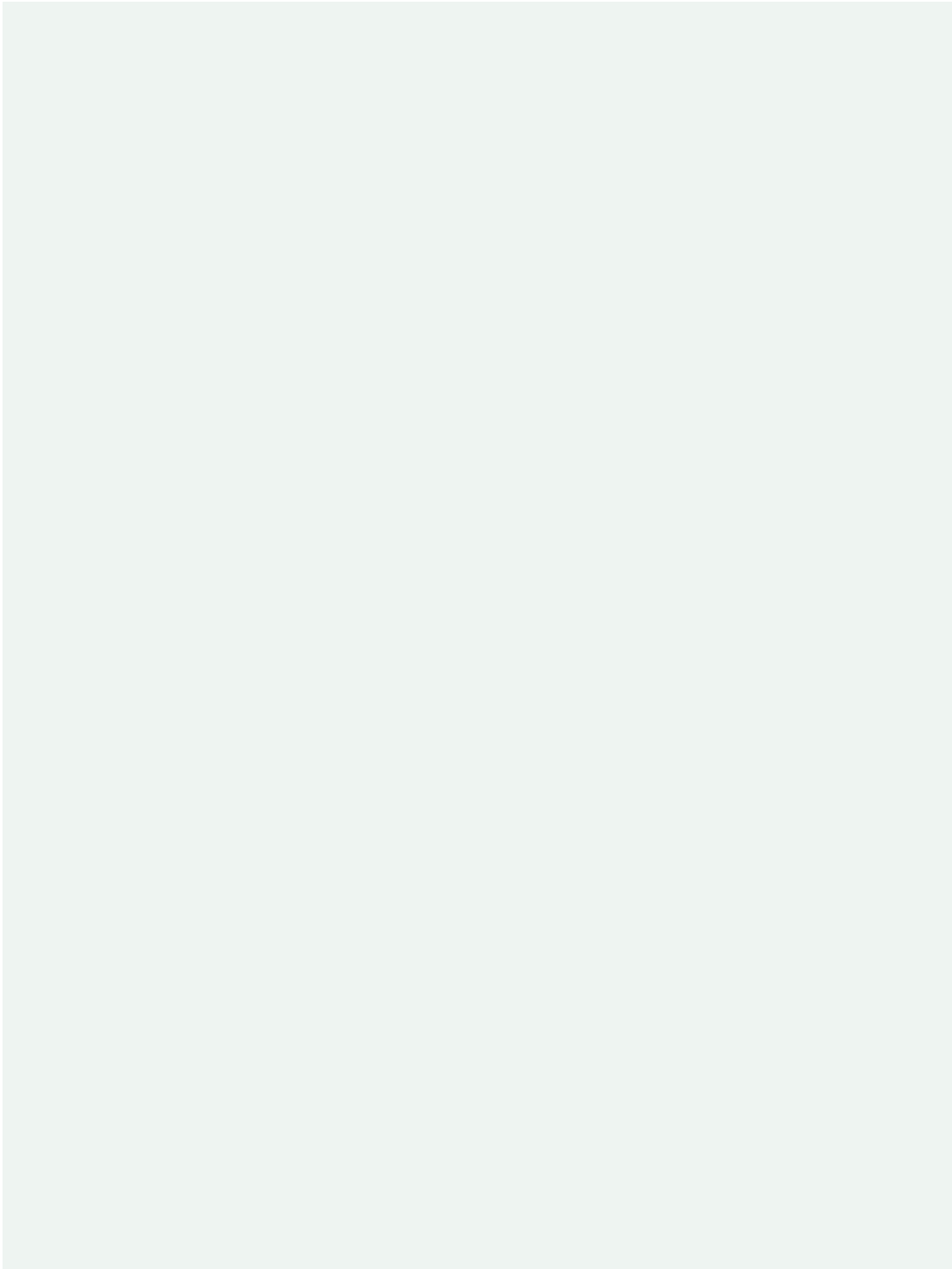
#REFLEKSYJNY PIĄTY ŁYK...

Czego nauczyłam się o sobie? (Top 5)

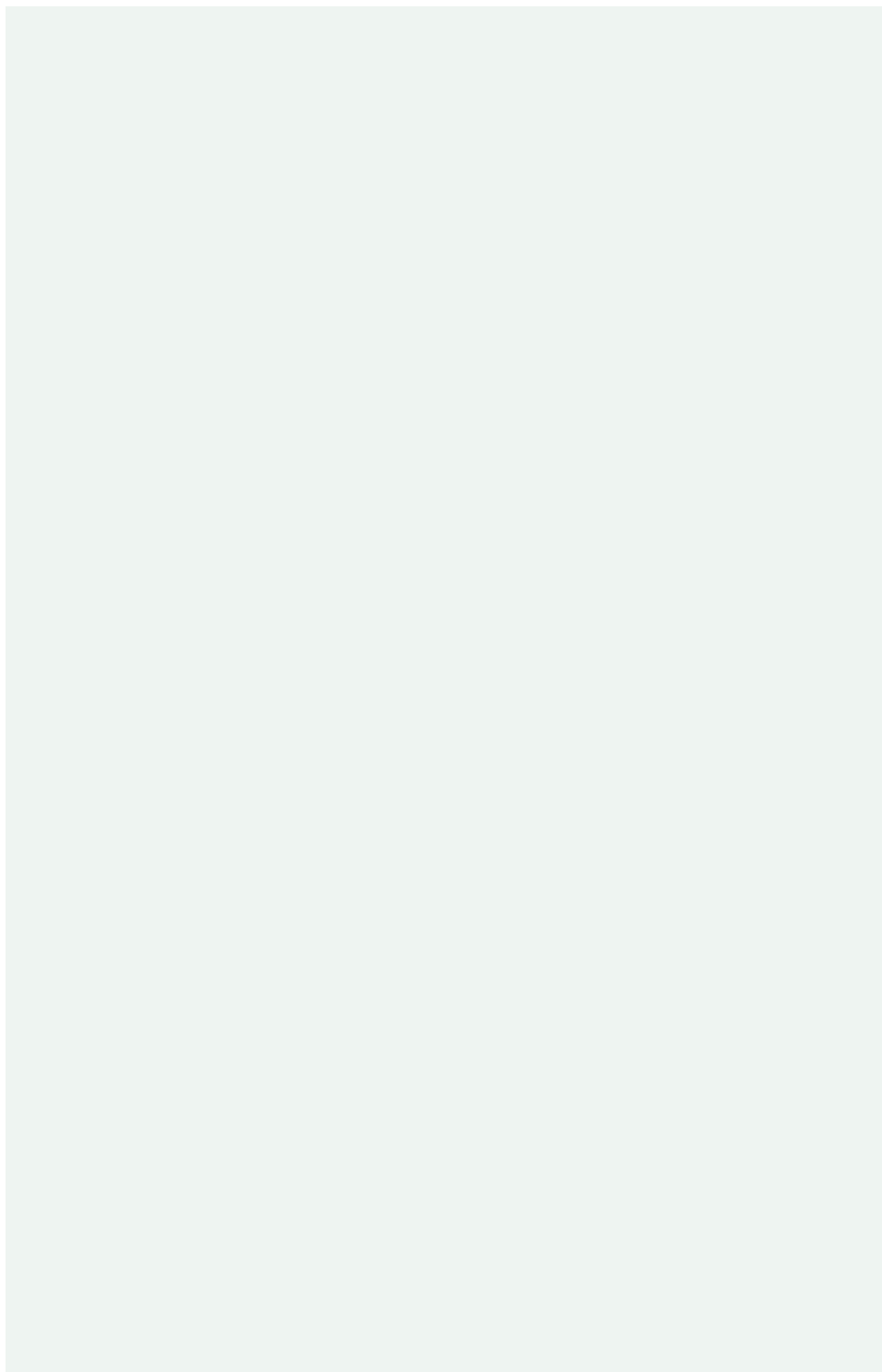
Co chciałabym sobie odpuścić? Co mi nie służy?

KRÓLICZEJ NORY POZIOM GŁĘBIEJ...

Co wiem teraz o sobie, czego do końca nie byłam świadoma przed tym zadaniem? Co stało się jaśniejsze w kontekście tego, kim jestem i kim chciałabym być?



Co z tego zadania jest dla mnie największą wartością?

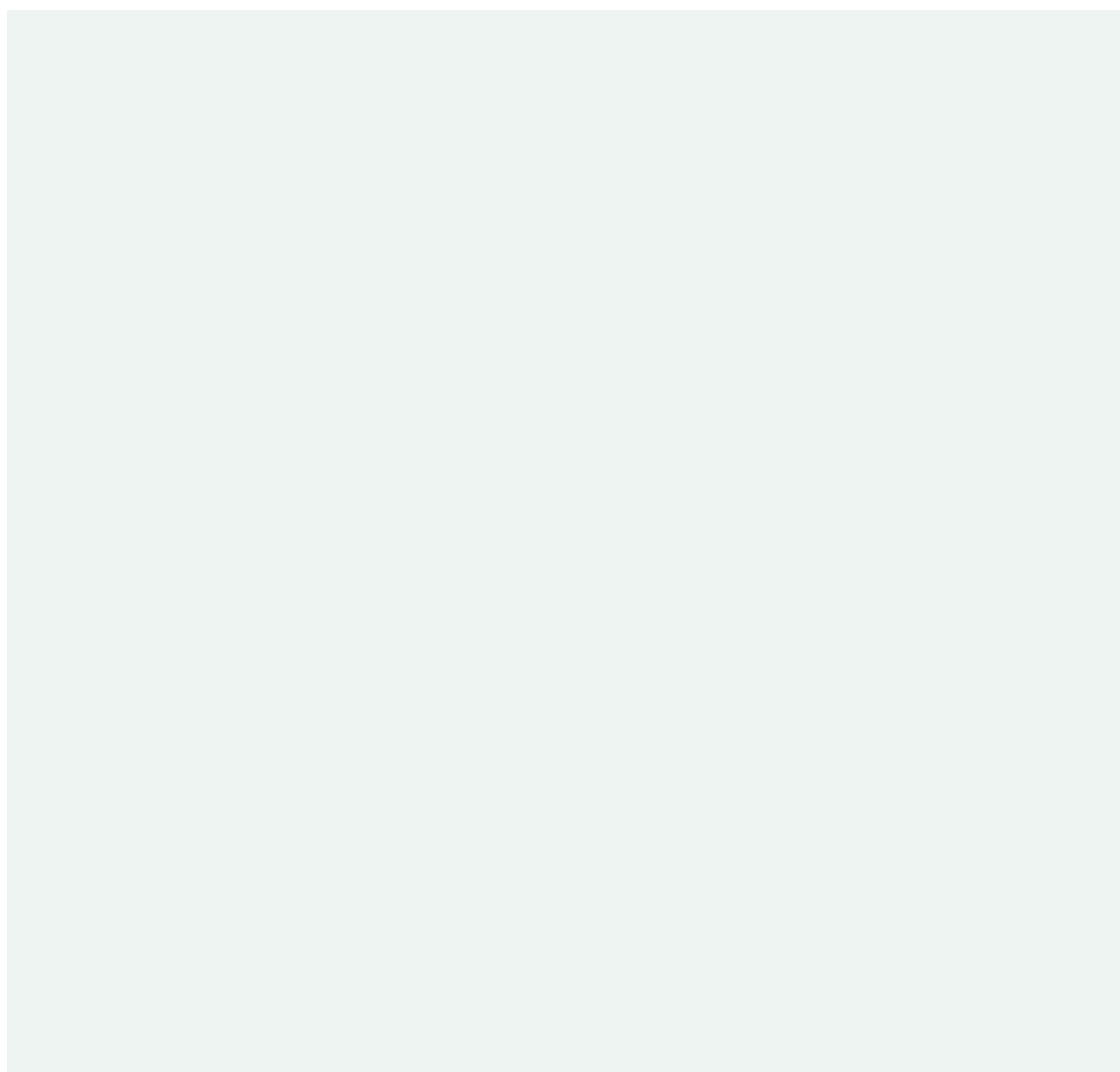


#REFLEKSYJNY PIĄTY LTK...

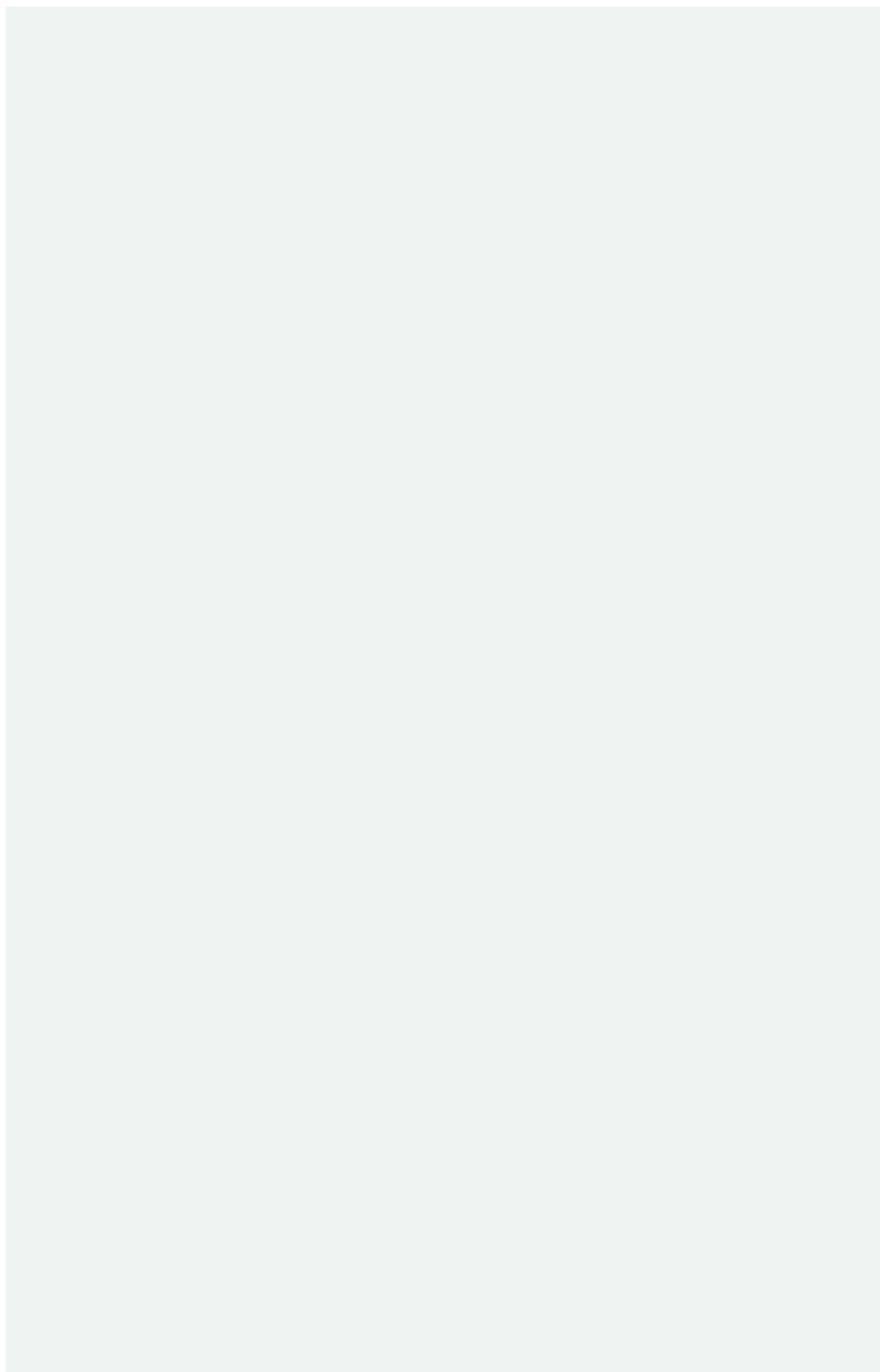
BRAWO, KOCIANA!

Ale zanim nalejesz sobie kieliszek prosecco, aby uczcić fakt, że jesteś *simply the best*, jeszcze dwa pytania. *Crème de la crème!* W sumie możesz na nie odpowiedzieć z kieliszkiem w ręku, a co tam!

Moich pięć ultra najważniejszych wniosków z *Refleksyjnego zeszytu*:



Fundamentalna lekcja, którą wyciągam:



ZAKOŃCZENIE

Masz?

No to oficjalne: brawo Ty!

Klikaj w link i jedziemy z dzikim tańcem radości!

bezwstydnie zadzieram kiecę i lecę... w tany!

keep going your awesomeness (and don't forget to fly),

kasia.

PS Masz ochotę na więcej takich rozwojowych pytań? W każdy czwartek jedno pytanie teleportujące w głąb *Króliczej Nory* wysyłam Ci na e-mail. (Uwaga: moje e-maile lubią lądować w dziwnych zakładach typu spam/ newsletter/ oferty etc.)

Tak, chcę te pytania w każdy czwartek

PSS Masz ochotę siorbać ze mną refleksyjne kawki? Wstawiaj wodę na kawę i klikaj w *Dreamstorming Espresso*:

oglądam i buduję wiarę w swoje wielkie marzenia

PSSS A jeśli chcesz wiedzieć, jak w trzy lata z „pani od angielskiego” stałam się autorką dwóch książek i szczęśliwą przewodniczką społeczności kobiet, które mają odwagę marzyć wielce, pobierz darmowy rozdział mej książki *Laskotana skrzydłami motyli. Odkryj, czego chcesz, i zbuduj odwagę, by za tym podążyć*:

pobieram darmowy rozdział książki

PORWIJ MNIE DO TAŃCA

**Porwij mnie do tańca.
Bezczelnie.
Bez pytania.
Bez pomysłu.**

**Zróbmy to w kuchni.
Niech zziębnięta czekaniem kawa wylewa się
ciekawością z filiżanek na blat.**

**Chwyć mnie siłą.
Delikatnością odgarnij opadający kosmyk
mych włosów.
I utop się w głębi mych oczu.
Pragnących więcej.**

**Porwij mnie do tańca.
Życie.
Porwij mnie do tańca.**