

## ĆWICZENIE 1

### CO ODKŁADAM OD MIESIĘCY?

Jednym z największych kosztów overthinkingu nie jest stres.  
Jest nim życie odkładane na później.

Bardzo wiele kobiet każdego dnia mówi sobie:

- „jeszcze nie teraz”,
- „muszę się lepiej przygotować”,
- „zacznę później”,
- „najpierw muszę być bardziej pewna siebie”.

I bardzo często nawet nie zauważają, że miesiącami odkładają:

- swoje decyzje,
- swoje cele,
- swoje potrzeby,
- swoje marzenia,
- swoje życie.

Odkładanie bardzo rzadko wynika z lenistwa.



**Najczęściej wynika z:**

- lęku,
- perfekcjonizmu,
- przeciążenia,
- strachu przed oceną,
- braku zaufania do siebie.



**Twój mózg unika tego, co:**

- nowe,
- niepewne,
- emocjonalnie trudne,
- związane z ryzykiem.

Dlatego odkładanie daje chwilową ulgę.

Ale jednocześnie odbiera:

- poczucie sprawczości,
- energię,
- pewność siebie,
- wiarę w siebie.



Odpowiedz szczerze:

- Co odkładam od miesięcy?
- Dlaczego to odkładam?
- Czego tak naprawdę się boję?
- Co tracę przez dalsze odkładanie?
- Jak poczuje się za 6 miesięcy, jeśli nadal nic nie zrobię?

## ĆWICZENIE 2

### NA CO CIĄGLE „CZEKAM”?

Wiele kobiet żyje tak, jakby prawdziwe życie miało zacząć się później.

„Kiedy schudnę.”

„Kiedy będę bardziej pewna siebie.”

„Kiedy będę lepiej przygotowana.”

„Kiedy przestanę się bać.”

„Kiedy wszystko się uspokoi.”

I problem polega na tym, że ten idealny moment bardzo często nigdy nie nadchodzi.

Bo życie nie zatrzymuje się i nie pyta:

„Czy jesteś już gotowa?”

Czekanie daje poczucie bezpieczeństwa.

**Bo jeśli:**

- jeszcze nie zaczęłaś,
- jeszcze nie spróbowałaś,
- jeszcze nie podjęłaś decyzji,

to teoretycznie nadal nie możesz ponieść porażki.

Ale jednocześnie:

nie możesz też wygrać.

**Dokończ poniższe zdania:**

- Czekam na...
- Myślę, że będę gotowa dopiero wtedy, kiedy...
- Co próbuję kontrolować?
- Co by się stało, gdybym przestała czekać na perfekcyjny moment?
- Jak wyglądałoby moje życie, gdybym zaczęła wcześniej ufać sobie?

**ĆWICZENIE 3****JAK WYGLĄDAŁABY WERSJA MNIE, KTÓRA DZIAŁA?**

Każda kobieta nosi w sobie dwie wersje siebie.

Pierwszą:

- pełną wymówek,
- przeciążoną,
- analizującą,
- odkładającą,
- żyjącą w lęku.

I drugą:

- spokojną,
- zdecydowaną,
- obecną,

- odważną,
- działającą mimo strachu.

Problem polega na tym, że większość kobiet skupia się wyłącznie na tym, czego się boi.

Zamiast regularnie budować obraz kobiety, którą chce się stać.

Psychologia pokazuje, że nasz mózg działa poprzez obrazy, emocje i powtarzane schematy.

Im częściej wyobrażasz sobie:

- swoją siłę,
- swoją sprawczość,
- swoje nowe zachowania,

tym łatwiej zaczniesz działać zgodnie z nową tożsamością.



Zamknij oczy i wyobraź sobie wersję siebie, która:

- ufa sobie,
- działa,
- nie odkłada,
- nie potrzebuje perfekcji,
- przestaje ciągle się bać.

A następnie odpowiedz:

- Jak ona się zachowuje?
- Jak mówi do siebie?
- Jak podejmuje decyzje?
- Na co już nie pozwala?
- Co robi inaczej niż dziś?
- Jak wygląda jej energia?
- Co chciałaby, żebyś zaczęła robić już teraz?

## ĆWICZENIE 4

### 3 MAŁE DZIAŁANIA NA JUTRO

Bardzo wiele kobiet chce zmienić całe życie w jeden dzień.

A później:

- przeciążają się,
- tracą energię,
- czują frustrację,
- i wracają do starych schematów.

Tymczasem największe zmiany bardzo rzadko zaczynają się od wielkich rewolucji.

Najczęściej zaczynają się od małych decyzji powtarzanych regularnie.

Bo motywacja buduje się poprzez działanie.

Nie poprzez czekanie.

Mózg dużo lepiej reaguje na:

- małe kroki,
- konkret,
- prostotę,
- regularność.



Wybierz dziś 3 MAŁE działania, które wykonasz jutro.

Nie perfekcyjne.

Nie ogromne.

Realne.

MOJE 3 DZIAŁANIA NA JUTRO:

- 1.
- 2.
- 3.

— Dlaczego właśnie te działania są dla mnie ważne?

- Jak poczuje się jutro wieczorem, jeśli naprawdę je wykonam?
- Co chcę dziś sobie obiecać?

## ĆWICZENIE 5

### LIST DO KOBIETY, KTÓRĄ SIĘ STAJESZ

Na końcu chcę, żebyś zrobiła coś bardzo ważnego.

Nie jako perfekcjonistka.

Nie jako kobieta, która ciągle musi coś udowadniać.

Ale jako kobieta, która zaczyna wracać do siebie.



**Napisz krótki list do siebie za 6 miesięcy.**

Do wersji siebie, która:

- zaufała sobie bardziej,
- przestała ciągle odkładać,
- zaczęła działać,
- odzyskała spokój,
- przestała czekać na idealny moment.

Napisz:

- z czego jesteś dumna,
- co udało Ci się zmienić,
- co dziś najbardziej chcesz sobie powiedzieć,
- i kim się stałaś, kiedy w końcu przestałaś stać w miejscu.