

RESET LIDERKI

DZIEŃ 1 — STOP OVERTHINKING

Jak przestać analizować wszystko i zacząć odzyskiwać spokój, pewność siebie oraz sprawczość.

Moja droga,

overthinking bardzo często wygląda niewinnie.

Jak „dużo myślenia”. Jak odpowiedzialność. Jak przygotowanie. Jak perfekcjonizm.

Ale prawda jest taka, że wiele kobiet nie jest dziś zmęczonych pracą. Są zmęczone własnym umysłem.

Zmęczone:

- analizowaniem każdej decyzji,
- wracaniem do rozmów,
- przewidywaniem najgorszych scenariuszy,
- ciągłym napięciem,
- i życiem bardziej w swojej głowie niż w teraźniejszości.

Bo trudno budować nowe życie, kiedy Twój umysł cały czas próbuje ochronić Cię przed każdym możliwym błędem.

ĆWICZENIE 1 — CO NAJCZĘŚCIEJ ANALIZUJĘ?

- Co analizuję najczęściej?
- Jakie sytuacje uruchamiają mój overthinking?
- Jakie myśli wracają do mnie najczęściej?
- Co próbuję kontrolować poprzez analizowanie?
- Jak czuję się po kilku godzinach overthinkingu?

ĆWICZENIE 2 — FAKTY VS HISTORIE

- Jakie są fakty?
- Jaką historię tworzy mój umysł?
- Które moje myśli są interpretacją, a nie prawdą?

ĆWICZENIE 3 — WEWNĘTRZNY KRYTYK

- Jakie zdania najczęściej mówię do siebie?
- Czy powiedziałabym to swojej przyjaciółce?
- Jak brzmi wspierająca wersja mnie?



AKADEMIA LIDERKI

KARIERA • ASTROLOGIA • ENERGIA • MINDSET

ĆWICZENIE 4 — OVERTHINKING A CIAŁO

- Jak reaguje moje ciało na stres?
- Co pomaga mi wrócić do spokoju?
- Jak mogę dziś zadbać o swój układ nerwowy?

ĆWICZENIE 5 — KOBIETA, KTÓRA SOBIE UFA

- Jak wygląda wersja mnie, która ufa sobie?
- Jak podejmuje decyzje?
- Jaki jeden krok mogę zrobić już dziś?

ZAKOŃCZENIE

MANIFEST SPOKOJNEJ KOBIETY

Nie muszę analizować wszystkiego, żeby być bezpieczna.

Nie każda myśl jest prawdą.

Mogę czuć niepewność i nadal działać.

Mogę ufać sobie bardziej niż swoim lękom.

Bo kobieta, która chce zmienić swoje życie, nie potrzebuje idealnie cichej głowy.

Potrzebuje nauczyć się prowadzić siebie nawet wtedy, kiedy w głowie pojawia się hałas.



AKADEMIA LIDERKI

KARIERA * ASTROLOGIA * ENERGIA * MINDSET