

RESET LIDERKI

🌟 DZIEŃ 2 — SPOKÓJ TO NOWY LUKSUS

WORKBOOK TRANSFORMACYJNY

Jak odzyskać spokój w pracy, karierze i życiu — nie rezygnując ze swoich ambicji.

Moja droga, wiele kobiet nie żyje dziś w prawdziwym spokoju.
Żyją w napięciu, presji i ciągłym „muszę”.

Odpowiadają na wiadomości z napięciem.
Nie potrafią odpoczywać bez poczucia winy.
Ich głowa pracuje nawet wtedy, kiedy ciało próbuje odpocząć.

I właśnie dlatego ten workbook powstał po to, abyś:
— odzyskała kontakt ze sobą,
— zauważyła, co naprawdę odbiera Ci dziś spokój,
— nauczyła się stawiać granice,
— i zaczęła budować sukces bez ciągłego życia w alarmie.

Bo spokojna kobieta nadal może być ambitna.
I właśnie to jest nowy poziom kobiecej siły.

ĆWICZENIE 1 — CO NAJBARDZIEJ ODBIERA MI DZIŚ SPOKÓJ?

- Co dziś najbardziej odbiera mi spokój?
- Jakie sytuacje powodują we mnie napięcie?
- Co sprawia, że czuję ciągłe „muszę”?
- Co przeciąża mnie emocjonalnie?
- Jak wygląda moje ciało, kiedy jestem przeciążona?

ĆWICZENIE 2 — GDZIE ŻYJĘ W TRYBIE „MUSZĘ”?

- Czuję, że cały czas muszę...
- Boję się, że jeśli zwolnię, to...
- Największą presję czuję w obszarze...
- Najczęściej zapominam o sobie, kiedy...
- Co by się stało, gdybym pozwoliła sobie na więcej spokoju?

ĆWICZENIE 3 — JAK WYGLĄDAŁABY SPOKOJNA WERSJA MOJEGO ŻYCIA?

- Jak wygląda mój poranek?
- Jak wygląda moja energia?
- Jak wygląda moja praca?
- Jak podejmuję decyzje?
- Jak wygląda mój odpoczynek?
- Jak wyglądałaby spokojniejsza wersja mnie?

ĆWICZENIE 4 — JAKIE GRANICE MUSZĘ POSTAWIĆ?

- Gdzie pozwalam innym zabierać moją energię?
- Na co mówię „tak”, choć chciałabym powiedzieć „nie”?
- Co najbardziej mnie przeciąża?
- Jakiej jednej granicy najbardziej dziś potrzebuję?
- Jak wyglądałoby moje życie, gdybym zaczęła bardziej chronić swoją energię?

ĆWICZENIE 5 — MANIFEST SPOKOJNEJ KOBIETY SUKCESU

- Nie muszę już...
- Pozwalam sobie...
- Moje ciało potrzebuje...
- Moja energia jest ważna, ponieważ...
- Spokojna wersja mnie wybiera...
- Chcę budować sukces w sposób, który...

✦ DODATKOWE PORADY DLA SPOKOJNEJ LIDERKI

- Nie wszystko wymaga natychmiastowej reakcji.
- Twoje ciało również jest częścią sukcesu.
- Odpoczynek nie jest nagrodą — jest potrzebą.
- Chaos nie oznacza produktywności.
- Spokojny układ nerwowy pomaga podejmować lepsze decyzje.
- Nie musisz być dostępna dla wszystkich cały czas.
- Granice są formą szacunku do siebie.
- Spokojna kobieta nadal może być bardzo ambitna.



AKADEMIA LIDERKI

KARIERA • ASTROLOGIA • ENERGIA • MINDSET

ZAKOŃCZENIE

Moja droga, nie musisz wybierać pomiędzy sukcesem a spokojem.

Możesz budować życie:

- ambitne,
- świadome,
- spokojniejsze,
- bardziej zgodne ze sobą.

Bo prawdziwa siła kobiety nie polega na tym, że potrafi wytrzymać wszystko.

Prawdziwa siła zaczyna się wtedy, kiedy kobieta przestaje żyć w permanentnym napięciu i zaczyna chronić swoją energię.

✦ Spokój jest nowym luksusem.