

Mila Ciesiołkiewicz



**A CO,
JEŚLI TO
TYLKO MYŚL,
A NIE PRAWDA?**



WORKBOOK

**A CO, JEŚLI TO TYLKO MYŚL,
A NIE PRAWDA?**



Cześć, Dziewczyno

Nawet nie wiesz, jak się cieszę, że tu jesteś, słuchasz nagrania i masz przed sobą ten workbook. Stworzyłam go po to, żeby pomóc Ci zobaczyć, jak wiele Twoich myśli naprawdę nie ma **nic wspólnego z rzeczywistością**.

Być może od jakiegoś czasu myślisz o zmianie zawodowej, ale wydaje Ci się, że nie masz na nią czasu, pieniędzy, umiejętności, że jest za późno, że to bez sensu itd.

Prawda jest jednak inna - największą przeszkodą bywa **nasz własny sposób myślenia** i filtry, przez które patrzymy na świat.

Mózg kocha to, co **znane i bezpieczne**, nie lubi zmian, woli zostać w swojej bezpiecznej strefie komfortu, dlatego tworzy logicznie brzmiące **wymówki**, by ochronić Cię przed ryzykiem (niektóre z nich brzmią naprawdę bardzo logicznie i przekonująco).

Chciałabym, żebyś słuchając nagrania, równocześnie pracowała ze swoją najbardziej ograniczającą Cię myślą, ok?

”

*Myśl to nie fakt. To, że Twój mózg
podpowiada Ci czarny scenariusz,
nie oznacza, że jest on obiektywną prawdą.*



A CO, JEŚLI TO TYLKO MYŚL, A NIE PRAWDA?



WORKBOOK

Część 1 – Pytania:

Poniżej masz listę kluczowych pytań, które
Odpowiedz na nie szczerze w trakcie oglądania lub bezpośrednio po nim.



1. Identyfikacja Twojego przekonania

- Zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego od miesięcy, a może od lat myślisz o zmianie zawodowej, ale stoisz w miejscu?
- Złap proszę taką **jedną** myśl, która pojawia się u Ciebie najczęściej, kiedy myślisz o nowym kroku zawodowym. Zapisz ją albo pomyśl o niej, ale ubierz ją w bardzo **konkretne** słowa.



2. Test prawdziwości myśli

- Czy ta myśl jest w 100% prawdziwa?
- Czy to jest taki absolutny, niepodważalny fakt?

3. Bilans kosztów, zysków i konsekwencji



- Kiedy wierzysz w to ograniczające Cię przekonanie, co **zyskujesz**, a co **tracisz**?



- Na co nie dajesz sobie **szansy**, kiedy zakładasz, że Ci się nie uda albo że to jest za trudne?



- Jak to będzie miało ostateczne **konsekwencje** dla Twojej kariery?



- Kim będziesz, jeżeli tego nie zmienisz? Jak Ty będziesz się czuć **sama ze sobą**?



- Jak brak tej zmiany wpłynie na Twoje codzienne życie oraz na Twoją rodzinę?



4. Projekcja przyszłości (Perspektywa Czasu)



- Wyobraź sobie, że to przekonanie zostaje z Tobą na dłużej – co się zadzieje **za rok, za dwa** albo **za pięć lat**?
Gdzie wtedy będziesz w swoim życiu zawodowym i osobistym?



5. Wizja przyszłości po zmianie

- Co by było, gdyby ta ograniczająca myśl nagle całkowicie zniknęła z Twojej głowy?



- Co robi kobieta, która nie ma tego przekonania? Jak ona na co dzień działa?



- Jakie konkretne decyzje podejmuje ta **odważniejsza** wersja Ciebie?



- Jaka jest energia i pewność siebie tej przyszłej wersji Ciebie?



6. Pierwszy krok i nowe działanie

- Wyobraź sobie jedno, nawet najmniejsze, małe działanie, które podjęłaby ta **nowa, odważniejsza** wersja Ciebie.
- Jak mogłabyś się zachowywać i co zrobić **już dzisiaj**, gdybyś zaczęła myśleć zupełnie inaczej?

— — — — — ” — — — — —

*To, jaką przyszłość widzisz, wpływa na to,
jak działasz dziś.*

I CO DALEJ?



Mam nadzieję, że zobaczyłaś, jak możesz radzić sobie z blokującymi Cię przekonaniami. Wiem, że to nie jest łatwy proces.

Kiedy zaczynasz zmieniać swoje myślenie, bardzo szybko uaktywniają się wewnętrzni sabotażyści, te ciche głosy, które próbują zawrócić Cię do bezpiecznej (ale niesatysfakcjonującej) strefy komfortu. To absolutnie naturalny etap każdej zmiany (nie tylko zawodowej).

Pamiętaj, że nie musisz przechodzić przez to sama. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia i bezpiecznej przestrzeni, zapraszam Cię na indywidualną konsultację. Przeanalizujemy Twoją sytuację i wspólnie zaprojektujemy bezpieczną, stabilną zmianę.

Czekam na Ciebie

Mila

Coach zmiany zawodowej

Metoda Career Steps Revolution

Zmiana zawodowa oparta na Twoich talentach i wartościach