



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

Koło Życia, które masz poniżej składa się z 24 części kompleksowo obrazujących najważniejsze relacje w naszym życiu. To dlatego nazwałam je **24 KARATOWYM ZŁOTEM**.

1. Poczucie wartości
2. Relacja z ciałem
3. Relacja ze zdrowiem
4. Relacja z mamą
5. Relacja z tatą
6. Relacja z partnerem
7. Relacja z dziećmi
8. Relacja z rodzeństwem/dziadkami
9. Relacja z Wew.Dzieckiem
10. Relacja z pasją i talentami
11. Relacja z pracą
12. Relacja z biznesem
13. Relacja z czasem
14. Relacja z przeszłością
15. Relacja z przyszłością
16. Relacja z terażniejszością
17. Relacja z zabawą
18. Relacja z wydawaniem
19. Relacja z przyjmowaniem
20. Relacja z uzależnieniem
21. Relacja z sexem
22. Relacja z rozwojem
23. Mój udział w świecie
24. Relacja z Bogiem



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

Proszę, abyś wydrukowała lub narysowała sobie poniżej znajdujące się w materiale Koło Życia.

Do tej pory moje koło składało się z 13 elementów, ale przyszło do mnie, aby je powiększyć o takie relacje, które sprawiały najwięcej trudności moim klientom i mnie samej w porcesie rozwoju.

Proszę także, abyś poświęciła około 10 minut na każdy obszar z tego koła, co w sumie da aż 240 minut na całe koło, czyli aż 4h pracy!

Poniżej podam Ci listę pytań, które pomogą Ci zrobić to ćwiczenie dokładnie.

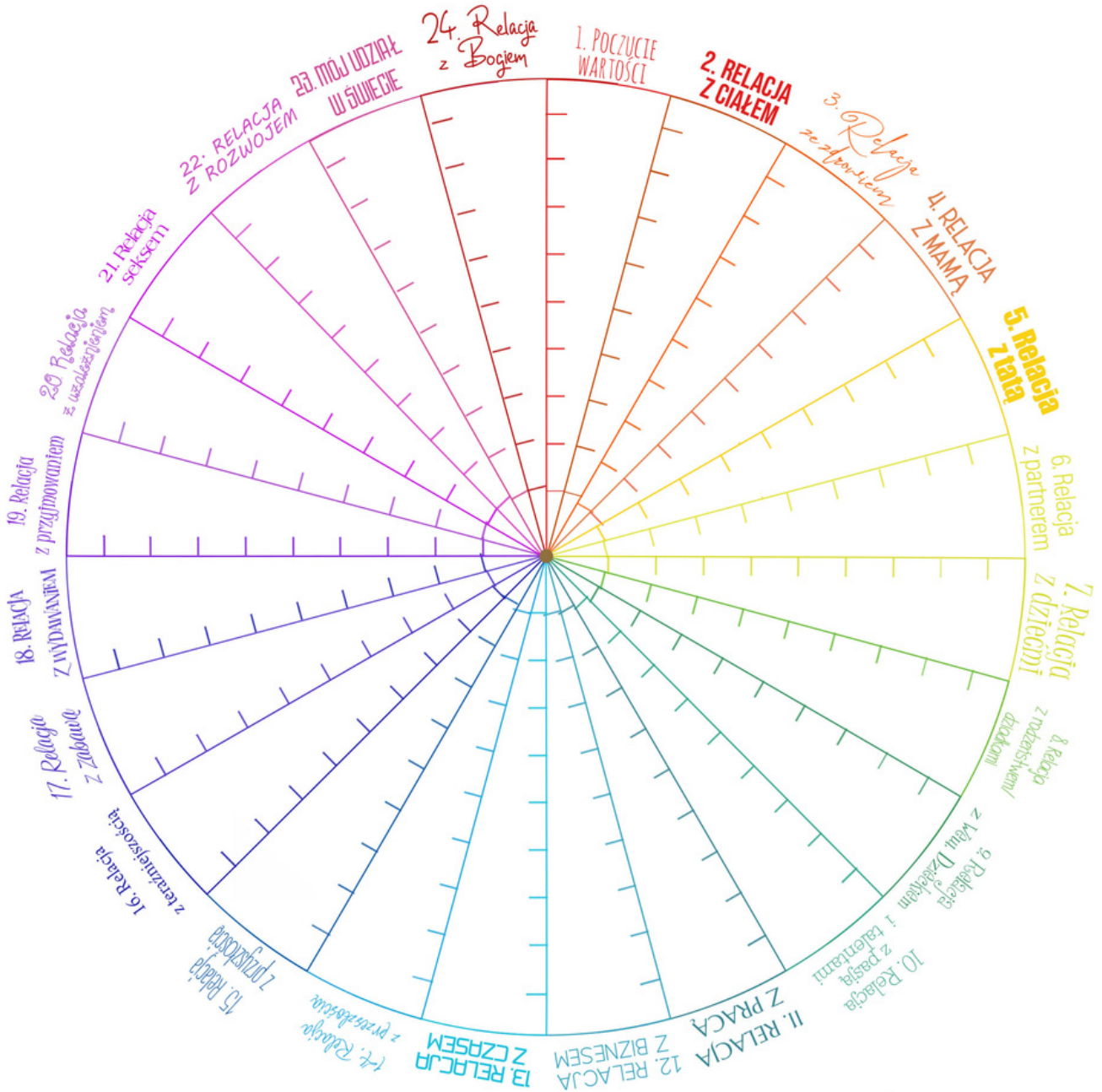
Zwykle Koło Życia traktuje się jako jedno z najbardziej banalnych narzędzi, dlatego często jest ono robione powierzchownie. Jednak dla mnie jest ono bardzo wartościowym materiałem do rozpoczęcia pracy ze sobą.

Zatem zapraszam Cię do pracy z Kołem.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2



Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

1. POCZUCIE WARTOŚCI

- Jakiej jest moja pierwsza myśl na temat mojej wartości?
- Czym jest dla mnie poczucie wartości?
- W jakich momentach czuję się wartościowa i jakie temu wtedy towarzyszą myśli i emocje?
- W jakich sytuacjach nie czuję się wartościowa i jakie temu wtedy towarzyszą myśli i emocje?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

2. RELACJA Z CIAŁEM

- Jakie są moje pierwsze odczucia gdy pomyślę o moim aspekcie fizycznym? o moim ciele?
- Czy odbicie mojego ciała, twarzy podoba mi się?
- Czy coś bym zmieniła w moim wyglądzie fizycznym? jeśli TAK, to co i dlaczego?
- Co robię dla poprawy jakości mojego ciała?
- Czy jest ono dla mnie ważne czy nie?
- W jaki sposób o nie dbam?
- Jak dbam o ciało od wewnątrz, a jak na zewnątrz?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

3. RELACJA ZE ZDROWIEM

- W jakiej kondycji jest moje zdrowie?
- W jaki sposób dbam o zdrowie?
- Czym jest dla mnie zdrowie?
- Jakie mam dysfunkcje zdrowotne (od dziecka lub/i nabyte)



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

4. RELACJA Z MAMĄ (bez względu na to czy mama żyje czy nie, gdyż ta relacja znajduje się tak czy inaczej w Tobie)

- Opisz dla samej siebie relacje z mamą. Napisz co chciałabyś w tej relacji poprawić, zmienić, naprawić.
- Jak ważna dla Ciebie jest ta relacja i dlaczego?
- Zaznacz na Kole Życia aktualną wartość dla relacji z mamą.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

5. RELACJA Z TATĄ (bez względu na to czy tata żyje czy nie, gdyż ta relacja znajduje się tak czy inaczej w Tobie)

- Opisz dla samej siebie relacje z tatą. Napisz co chciałabyś w tej relacji poprawić, zmienić, naprawić.
- Jak ważna dla Ciebie jest ta relacja i dlaczego?
- Zaznacz na Kole Życia aktualną wartość dla relacji z tatą.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

6. RELACJA Z PARTNEREM (jeśli nie masz na ten moment partnera zostaw to pole puste, ale odpowiedz sobie na poniższe pytania w kontekście Twojego ostatniego związku)

- Opisz dla samej siebie relacje z partnerem. Napisz co chciałabyś w tej relacji poprawić, zmienić, naprawić.
- Jak ważna dla Ciebie jest ta relacja i dlaczego?
- Czy wasz związek jest partnerski, czy może ktoś w nim dominuje?
- Do kogo bardziej podobny jest Twój partner: do Twojej mamy czy do taty? a może jest mixem ich obojga? jeśli tak, to w jakich sytuacjach? pod jakimi względami ich przypomina?
- Czy czujesz się bardziej jak mama, czy jak córka dla Twojego partnera?
- Czy jesteś w tej relacji szczerą ze sobą i z partnerem? szczęśliwa? spełniona?
- Zaznacz na Kole Życia aktualną wartość dla tej relacji.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

7. RELACJA Z DZIEĆMI (jeśli nie masz zostaw to pole puste. Jeśli nie masz swoich dzieci, ale masz kontakt z dziećmi partnera, opisz właśnie te relacje. A jeśli masz swoje dzieci + dzieci partnera, to opisz osobno każdą z tych relacji z dziećmi.)

- Opisz relacje z dziećmi. Napisz co chciałabyś w tej relacji poprawić, zmienić, naprawić.
- Jak ważna dla Ciebie jest ta relacja i dlaczego?
- Jak dziecko wpływa na Twój/wasz związek?
- Czy gdyby nie wspólne dziecko/ci byłabyś ze swoim partnerem?
- Jak dziecko wpływa na Twóją pracę, pasję, czas wolny?
- Zaznacz na Kole Życia aktualną wartość dla tej relacji. Jeśli masz więcej niż 1 dziecko to zaznacz na Kole Życia wspólną wartość dla wszystkich dzieci. Możesz także jeśli chcesz podzielić tą przestrzeń dodatkowymi liniami i zaznaczyć osobną wartość dla każdego dziecka.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

8. RELACJA Z RODZEŃSTWEM/DZIADKAMI (jeśli nie masz rodzeństwa, ani dziadków, z którymi przyżyłaś dzieciństwo zostaw puste pole. Jeśli masz rodzeństwo a nie masz relacji z dziadkami, zrób to ćwiczenie tylko dla rodzeństwa. Jeśli nie masz rodzeństwa, a masz relację z dziadkami, zrób to ćwiczenie w odniesieniu do nich. Jeśli masz i rodzeństwo i dziadków, rozpisz do zadanie dla każdego z nich)

- Opisz relacje z dziećmi. Napisz co chciałabyś w tej relacji poprawić, zmienić, naprawić.
- Jak ważna dla Ciebie jest ta relacja i dlaczego?
- Jaki wpływ na Twoje dorosłe życie miała relacja z rodzeństwem/dziadkami?
- Jakie relacje były między rodzicami a rodzeństwem/dziadkami?
- Zaznacz na Kole Życia aktualną wartość dla tych relacji. Możesz podzielić przestrzeń na Kole Życia na 2 części - rodzeństwo/dziadkowie, lub na jeszcze mniejsze kawałeczki.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

9. RELACJA Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM (skrót WD)

- Opisz swoją relację z Wewnętrznym Dzieckiem (WD). Jeśli do tej pory nie spotkałeś się z WD w swoim życiu, to postaraj się zrobić to teraz. Znajdź "Twoje spokojne miejsce", zamknij oczy i zrelaksuj się i przywołaj obraz małej siebie z okresu dzieciństwa. Zadbaj, aby obraz Ciebie z dzieciństwa miał maks. 12 lat. Zobacz siebie i opisz szczegóły tego spotkania.
- W jakim stanie emocjonalnym jest Twoje WD? Jest szczęśliwe, radosne, swobodne, czy może wysrąszone, ciche, złe.
- Czy miewasz problemy (jeśli tak, to jakie?), aby przywołać obraz WD, czy jest to dla Ciebie łatwe i proste?
- W jakiej atmosferze przebiegają wasze spotkania?
- Czy spotkania te są regularne, czy może zbyt rzadkie?
- Kiedy zazwyczaj się spotykacie i dlaczego?
- Określ w diagramie Koła Życia wartość dla waszej relacji.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

10. RELACJA Z PASJĄ i TALENTAMI

- Co bym robił/a, czym bym się zajmował/a gdybym nie musiała pracować i miałabym nieskończenie wiele pieniędzy?
- Czym bym się dzielił/a ze światem? Jakim moim zajęciem? Hobby? Pasją?
- i czy w ogóle bym się dzielił/a, czy też może robiłabym to tylko dla siebie i ewentualnie najbliższych?
- Co jest moją pasją? Czyli robienie CZEGO sprawia mi przyjemność, ale nie w kontekście hobby (spędzania wolnego czasu), a PASJI, czyli tego co mogę zmonetyzować (!) i podzielić się ze światem?
- Jakie mam talenty? Jeśli robiłaś sobie test Gallupa, wypisz tutaj swoje talenty. Jeśli nie robiłaś tego testu, to postaraj się je sama określić.
- Jak praktycznie i świadomie korzystasz z ich potencjału w życiu?

TALENT to powtarzający się wzorzec myślenia, odczuwania i zachowania, który znajduje praktyczne zastosowania. To Twój naturalny POTENCJAŁ, Twoje naturalne PREDYSPOZYCJE.

Każdy z nas ma pięć dominujących talentów, które zasadniczo nie zmieniają się przez całe życie. Ale to czy chcesz z nich uczynić swoje SILNE STRONY - Twoje OBSZARY MISTRZOSTWA OSOBISTEGO, zależy tylko od Ciebie.

- Zaznacz w diagramie Koła Życia relację z pasją i znajomość talentów



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

10. RELACJA Z PASJĄ i TALENTAMI

Cztery domeny trzydziestu czterech talentów

1. **Wykonywanie (Executing)**

- Dyscyplina – Discipline
- Naprawianie – Restorative
- Odpowiedzialność – Responsibility
- Organizator – Arranger
- Ukierunkowanie – Focus
- Osiąganie – Achiever
- Pryncypialność – Belief
- Rozwaga – Deliberative
- Bezstronność – Consistency

2. **Wpływanie (Influencing)**

- Czar – Woo
- Dowodzenie – Command
- Maksymalista – Maximizer
- Komunikatywność – Communication
- Poważanie – Significance
- Wiara w siebie – Self
- Aktywator – Activator
- Rywalizacja – Competition



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

10. RELACJA Z PASJĄ i TALENTAMI

Cztery domeny trzydziestu czterech talentów

3. Budowanie relacji (Relationship Building)

- Elastyczność – Adaptability
- Empatia – Empathy
- Indywidualizacja – Individualization
- Współzależność – Connectedness
- Integrator – Includer
- Bliskość – Relator
- Rozwijanie innych – Developer
- Optymista – Positivity
- Zgodność – Harmony

4. Myślenie strategiczne (Strategic Thinking)

- Strateg – Strategic
- Uczenie się – Learner
- Wizjoner – Futuristic
- Zbieranie – Input
- Odkrywczość – Ideation
- Analityk – Analytical
- Intelpekt – Intellection
- Kontekst – Context



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

THE CIRCLE OF EMBRACE LIFE

34 CliftonStrengths Themes

Achiever – Osiągnięcie

Osoby, które wyróżnia cecha Osiągnięcia, mają w sobie duży zapas sił życiowych i ciężko pracują.

Czerpią olbrzymią satysfakcję z bycia osobą zajęta i efektywną.

Activator – Aktywator

Osoby, które wyróżnia cecha Aktywatora, przyczyniają się do realizacji zadań dzięki temu, że potrafią swoje myśli obrócić w czyn.

Często są niecierpliwi.

Adaptability – Elastyczność

Osoby, które wyróżnia cecha Elastyczności, wolą „płynąć z prądem”.

Mają tendencje do bycia „ludźmi dnia dzisiejszego”, którzy biorą rzeczy takimi, jakie są i przyszłość odkrywają dzień po dniu.

Analytical – Analityk

Osoby, które wyróżnia cecha Analityka, poszukują powodów i przyczyn.

Mają zdolność brania pod uwagę wszystkich czynników, które mogły mieć wpływ na daną sytuację.

Arranger – Organizator

Osoby, które wyróżnia cecha Organizatora, potrafią nie tylko organizować, ale posiadają również elastyczność,

która jest uzupełnieniem ich zdolności organizacyjnych. Lubią rozważać, w jaki sposób użyć wszystkich elementów i zasobów tak, aby osiągnąć maksimum wydajności.

źródło: <https://katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/>



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

Belief – Pryncypialność

Osoby, które wyróżnia cecha Pryncypialności, mają pewne fundamentalne zasady, które są dla nich niezmiennie. Z tych właśnie zasad wypływa określony cel ich życia.

Command- Dowodzenie

Osoby, które wyróżnia cecha Dowodzenia, są zauważalne i wywierają wpływ na innych.

Potrafią przejąć kontrolę nad sytuacją i podejmować decyzje.

Communication – Komunikatywność

Osobom, których wyróżnia cecha Komunikatywności, na ogół łatwo przychodzi „ubieranie swoich myśli w słowa”.

Są dobrymi rozmówcami i mówcami.

Competition – Rywalizacja

Osoby, które wyróżnia cecha Rywalizacji, mierzą swój postęp porównując go z postępem innych ludzi.

Dążą do tego, aby zająć pierwsze miejsce i uwielbiają współzawodnictwo.

Connectedness – Współzależność

Osoby, które wyróżnia cecha Współzależności, wierzą w powiązanie wszystkich rzeczy.

Są przekonane, że istnieje bardzo mało tzw. „zbiegów okoliczności”, a prawie każde zdarzenie ma swoją przyczynę.

Consistency – Bezstronność

Osoby, które wyróżnia cecha Bezstronności, są wyczułone na potrzebę traktowania wszystkich jednakowo.

Starają się traktować każdą osobę obiektywnie, ustalając jasne zasady i trzymając się ich.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

Context – Kontekst

Osoby, które wyróżnia cecha Kontekstu, lubią myśleć o przeszłości. Rozumieją teraźniejszość badając jej historię.

Deliberative – Rozwaga

Osoby, które wyróżnia cecha Rozwagi głęboko zastanawiają się przed podjęciem decyzji lub dokonaniem wyboru. Potrafią przewidzieć przeszkody.

Developer – Rozwijanie innych

Osoby, które wyróżnia cecha Rozwijania Innych, rozpoznają i wspierają potencjał, który tkwi w ludziach. Dostrzegają każde oznaki rozwoju i czerpią z niego satysfakcję.

Discipline – Dyscyplina

Osoby, które wyróżnia cecha Dyscypliny, lubią rutynę i struktury. Ich świat najlepiej oddaje porządek, jaki wokół siebie wytwarzają.

Empathy – Empatia

Osoby, które wyróżnia cecha Empatii, potrafią odbierać uczucia innych ludzi wyobrażając sobie, że są na ich miejscu i w ich sytuacji.

Focus – Ukierunkowanie

Osoby, które wyróżnia cecha Ukierunkowania, potrafią wyznaczyć sobie kierunek, podążać nim i dokonywać korekt niezbędnych do tego, aby trzymać się obranego kursu.

Futuristic – Wizjoner

Osoby, które wyróżnia cecha Wizjonera, są zainspirowane przyszłością i tym, co mogłoby być. Swoją wizją przyszłości inspirują innych.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

Harmony – Zgodność

Osoby które wyróżnia cecha Zgodności, szukają konsensusu. Nie lubią konfliktów, poszukują raczej obszarów porozumienia.

Ideation – Odkrywczość

Osoby, które wyróżnia cecha Odkrywczości, są zafascynowane pomysłami i ideami.

Potrafia odnaleźć związki pomiędzy zjawiskami, które z pozoru są całkowicie różne.

Includer – Integrator

Osoby, które wyróżnia cecha Integratora, akceptują innych.

Są świadome tego, że istnieją ludzie odrzuceni i podejmują wysiłek, aby ich włączyć do grupy

Individualization – Indywidualizacja

Osoby, które wyróżnia cecha Indywidualizacji, są zaintrygowane niepowtarzalnością każdej osoby.

Posiadają dar zrozumienia dlaczego ludzie, którzy różnią się od siebie, potrafią wspólnie wydajnie pracować.

Input

Osoby, które wyróżnia cecha Zbierania, pragną wiedzieć więcej.

Często lubią zbierać i archiwizować wszelkiego rodzaju informacje.

Intellection – Intekt

Osoby, które wyróżnia cecha Intellektu, charakteryzuje aktywność umysłowa.

Wnikają one w istotę rzeczy i wysoko cenią sobie dyskusje intelektualne.



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

Learner – Uczenie się

Osoby, które wyróżnia cecha Uczenia Się, mają silne pragnienie nauki i ciągłego doskonalenia siebie.

Bardziej ekscytuje je sam proces uczenia się, niż jego rezultaty.

Maximizer – Maksymalista

Osoby, które wyróżnia cecha Maksymalisty, koncentrują się na silnych stronach jako sposobie stymulowania doskonałości osobistej oraz zespołowej.

Starają się przekształcić coś, co już jest dobre w coś, co będzie doskonałe.

Positivity – Optymizm

Osoby, które wyróżnia cecha Optymisty, mają entuzjazm, który jest zaraźliwy.

Są pełne nadziei i pozytywnych myśli oraz potrafią sprawić, że inni także zafascynują się tym, co mają zrobić.

Relator- Bliskość

Osobom, których wyróżnia cecha Bliskości, sprawiają radość bliskie relacje w innych.

Czerpią głęboką satysfakcję pracując z przyjaciółmi nad osiągnięciem jakiegoś celu.

Responsibility – Odpowiedzialność

Osoby, które wyróżnia cecha Odpowiedzialności, czują się psychicznie odpowiedzialne za to, co zadeklarowały się zrobić.

Są wewnętrznie zobowiązane takimi wartościami, jak uczciwość i lojalność.

źródło: <https://katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/>



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

Restorative – Naprawianie

Osoby, które wyróżnia cecha Naprawiania, dobrze radzą sobie z problemami.

Są skuteczne w znajdowaniu odpowiedzi na pytanie o to, co nie działa i jak to naprawić.

Self-Assurance – Wiara w siebie

Osoby, które wyróżnia cecha Wiary w Siebie, są przekonane, że posiadają zdolności kierowania własnym życiem.

Mają wewnętrzny kompas, który sprawia, iż są pewne słuszności swoich decyzji.

Significance – Poważanie

Osoby, które wyróżnia cecha Poważania, chcą, aby inni ludzie traktowali je z wielkim szacunkiem.

Są niezależne i chcą być rozpoznawane.

Strategic- Strateg

Osoby, które wyróżnia cecha Stratega, tworzą alternatywne sposoby postępowania i przebiegu wydarzeń.

Napotykać jakiegokolwiek sytuacje, potrafią szybko dostrzec w nich istotne i znaczące schematy oraz kwestie.

Woo-CZAR – Ciągłe Zdobywanie Aprobaty Rozmówcy

Osoby, które wyróżnia cecha CZAR-u, uwielbiają podejmować wyzwanie związane z poznawaniem nowych ludzi i zdobywaniem ich aprobaty.

Czerpią satysfakcję z „przełamywania lodów” i budowania relacji z drugim człowiekiem.

źródło: <https://katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/>



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z PASJĄ i TALENTAMI

A series of 26 horizontal dotted lines for writing.

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

11. RELACJA Z PRACĄ (jeśli nie masz na ten moment pracy to zostaw to pole puste, jednak odpowiedz na sobie na poniższe pytania).

- Z czym kojarzy mi się słowo praca?
- Jakie mam przekonania na temat pracy? Jej źródła zarabiania?
- Jakie widzę dla siebie możliwość pracy?
- Czy praca sprawia mi przyjemność? czy może być moją pasją? czy praca od pasji jest oddzielona czy może być tożsama?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

12. RELACJA Z BIZNESEM (jeśli nie prowadzisz na ten moment biznesu to zostaw to pole puste, jednak odpowiedz na sobie na poniższe pytania).

- Jakie są moje pierwsze odczucia na słowo BIZNES, PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ, PRZYWÓDZTWO?
- Jakie są moje pierwsze odczucia na myśl, że mogę być/jestem/będę kobietą biznesu? Biznesmanem? Przywódcą? Liderem?
- Kim chcę się stawać w moim biznesie? (nie chodzi o to jakie chcę osiągnąć stanowisko, ale o to kim chcę się stawać jako człowiek, co prowadzenie biznesu wniesie do mojego życia, jak je zmieni, kim się stanę...)
- Co mnie blokuje przed robieniem biznesu? przed ruszeniem z miejsca? przed osiąganiem spektakularnych rezultatów? Jakie przekonania stoją tuż za moimi uszami na temat biznesu, przedsiębiorczości, przywództwa?
- Kto z rodziców miał podobne przekonania na temat biznesu i przywództwa? Jakie rodzice mieli przekonania na ten temat? Które z tych przekonań powielam i jak sądzę, dlaczego wciąż to robię, pomimo, iż są one destrukcyjne dla mojego życia?
- W jakim biznesie jestem, a w jakim chciałabym/chcę być? Czy jestem spójna z tym co robię? czy może wciąż szukam swojej drogi, ale robię to co robię z braku innych możliwości?
- Jeśli mam swój biznes to czy Kocham go prowadzić? czy to biznes z pasji?
- Zaznacz w diagramie Koła Życia relację z biznesem



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z BIZNESEM

A series of 28 horizontal dotted lines for writing.

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

13. RELACJA Z CZASEM

- Jaka jest moja relacja z czasem?
- Mam go dużo - 10
- Nie mam go wcale - 1
- Potrafię nim zarządzać, czy daję się zarządzać jemu? (czasowi)
- Na co przeznaczam swój czas?
- Potrafię planować w czasie?
- Czy ścigam się z czasem?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

14. RELACJA Z PRZESZŁOŚCIĄ

- Jaka jest moja relacja z przeszłością?
- Czy mam poczucie straconego czasu? źle lub wcale nie wykorzystanego?
- Jakie są moje odczucia, gdy pomyślę o przeszłości?
- Jakie są moje wspomnienia z przeszłości?
- Czy gdybym miała wehikuł czasu cofnęłabym się do przeszłości?
- Czy coś bym w niej zmieniła?
- Czy gdybym miała możliwość odciąłabym się od przeszłości?
- Jaka jest/była relacja z przeszłością moich rodziców?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

15. RELACJA Z PRZYSZŁOŚCIĄ

- Jaka jest moja relacja z przyszłością?
- Czy ciągle się spieszę myśląc, że gdzieś nie zdążę?
- Jakie są moje odczucia, gdy pomyślę o przyszłości?
- Na jak długo w przód potrafię zobaczyć moje życie w przyszłości?
- Czy gdybym miała wehikuł czasu bez problemu poleciałabym do przeszłości?
- Jaką mam wizję przyszłości świata? Katastroficzną czy Pozytywną?
- Jaką relację z przyszłością mieli/mają moi rodzice?



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z PRZYSZŁOŚCIĄ

A series of horizontal dotted lines providing space for writing.

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

16. RELACJA Z TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

- Jaka jest moja relacja z terażniejszością?
- Jakie są moje odczucia w obecnym czasie?
- Czy potrafię być obecna w tu i teraz?
- Czy potrafię zatrzymać czas w sobie i zatrzymać się w czasie?



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 lines spaced evenly down the page.

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

17. RELACJA Z ZABAWĄ

- Jaka jest moja relacja z zabawą?
- Czym jest dla mnie zabawa?
- Czy potrafię się radować jak dziecko i bawić życiem?
- Ile miejsca w moim życiu dedykuję na zabawę?
- Czy czas na zabawę to czas zmarnowany?
- Jakie zwykle emocje i uczucia towarzyszą mi podczas zabawy?
- Czy rodzice się bawili? czy mam takie wspomnienia? jeśli tak, to w jakich okolicznościach?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

18. RELACJA Z WYDAWANIEM

- Jaka jest moja relacja wydawaniem pieniędzy?
- Lubię je wydawać? Co czuję kiedy wydaję pieniądze?
- Jakich kwot nie lubię wydawać?
- Czym jest dla mnie wydawanie? czy jest stratą?
- Czego boją się najbardziej wydając pieniądze?
- Czy kumuluję ubrania, przedmioty, czy potrafię je wydawać gdy mi są już niepotrzebne?
- Czy wydaję potrzebującym niepotrzebne mi już ubrania, przedmioty, czy szukam okazji do zarobienia?
- Czy gdy komuś coś dam, pojawia się we mnie oczekiwanie na zwrot za przysługę, podarunek, pomoc?
- Czy potrafię nieść pomoc bezinteresownie?
- Jaką relację z wydawaniem mieli rodzice?



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z WYDAWANIEM

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 rows across the page.

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

19. RELACJA Z PRZYJMOWANIEM

- Jaka jest moja relacja z przyjmowaniem pieniędzy?
- Jaka jest moja relacja z przyjmowaniem przedmiotów, prezentów, przysługi?
- Czy czuję się zobowiązana do rekompensaty w zamian za otrzymany prezent, pomoc, pieniądze, przysługę?
- Czy wolę odmówić przyjęcia czegokolwiek, aby nie czuć się zobowiązana?
- Co czuję na samą myśl, że jako Terapeuta Embrace Therapy® miałabym przyjąć 350 zł za 1 sesję?
- Jestem otwarta na przyjmowanie?
- Czym jest dla mnie przyjmowanie? czy jest zobowiązaniem?
- Czego boją się najbardziej przyjmując pieniądze? że je zaraz stracę?
- Jaką relację z przyjmowaniem mieli/mają moi rodzice?



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z PRZYJMOWANIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

20 . RELACJA Z UZALEŻNIENIEM - każdy jest od czegoś uzależniony

- Od czego jestem uzależniona? (alkohol, papierosy, narkotyki, słodczyce, internet, sport, zdobywanie wiedzy, zakupy, makijaż, wizerunek, seks, masturbacja, jedzenie, kawa, ludzie, bycia z kimś, partnera, dziecka, rodziców, imprez, wyzwań, adrenaliny, rywalizacji , krytykowania innych, posiadania racji, inne....)
- Jak się czuję na myśl, że miałabym porzucić moje uzależnienie?
- Co mi daje moje uzależnienie?
- Co substytuuje? (zastępuje)
- Czy któryś z rodziców był/jest uzależniony? Jeśli tak, to od czego?



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z UZALEŻNIENIEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

21 . RELACJA Z SEKSEM

- Jaka jest Twoja relacja z seksem? seskualnością?
- Czy jest on częścią Twojego życia?
- Czy sprawia Ci radość, czy może wprawia z zakłopotanie i wstyd? A może w poczucie winy?
- Jakie emocje dominują u Ciebie w temacie seksu?
- Czy seks to coś zakazanego, złego, z obowiązku, czy może być także źródłem radości?
- Jakie przekonania na temat seksu mieli Twoi rodzice?



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

22 . RELACJA Z ROZWOJEM

- Od jak dawna się rozwijasz?
- Czy robisz to regularnie i często?
- Czym jest dla Ciebie rozwój osobisty i duchowy?
- Co robisz dla swojego rozwoju?
- Na jakim poziomie oceniasz swój rozwój?



KOŁO ŻYCIA

RELACJA Z ROZWOJEM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dagmara Szymańska



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

23 . MÓJ UDZIAŁ W ŚWIECIE

- Czy moje istnienie jest ważne dla świata? jeśli TAK, to jak bardzo to czuję?
- Dlaczego jestem ważna dla świata?
- Co robię, aby ten świat zostawić "LEPSZYM" niż go zastałam



KOŁO ŻYCIA

MODUŁ 1 | zadanie 2

24. RELACJA Z BOGIEM

- Kim/Czym jest dla mnie BÓG?
- Kim Jestem?
- Jaka jest moja relacja z Bogiem? z Bogiem czyli z KIM?
- Czy jestem w stanie uwierzyć, że JESTEM BOGIEM?

