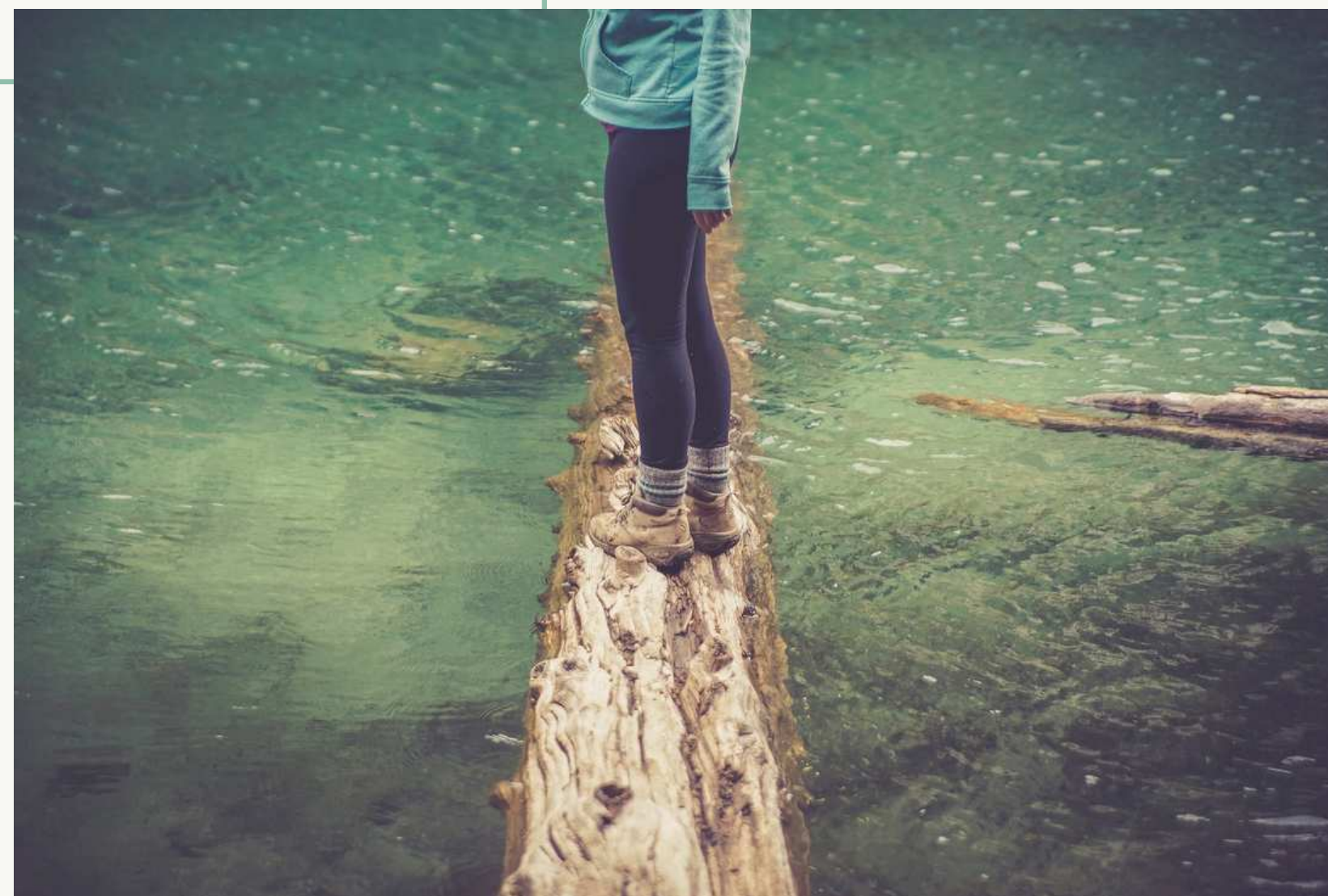


OSIEM

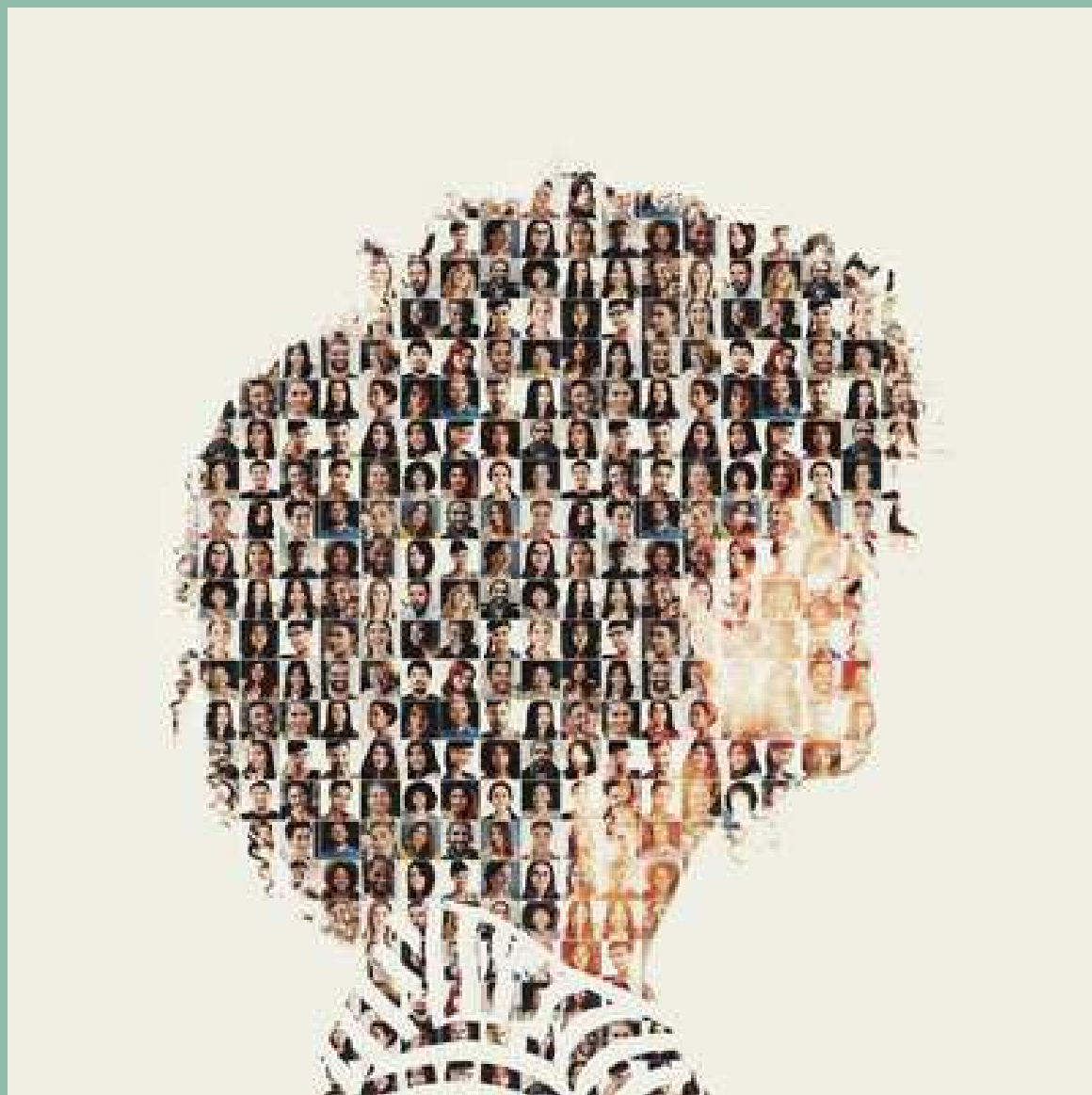
OSIEM CENTYMETRÓW,
OSIEM GODZIN,
OSIEM NAWYKÓW,
BY BYĆ SKUTECZNYM I CZERPAĆ
PRZYJEMNOŚĆ Z ŻYCIA I PRACY





Któregoś dnia zauważyłam coś, co przykuło moja uwagę: srebrną broszkę w kształcie prostej listwy na bluzce mojej znajomej. „Czy to coś znaczy?”, zapytałam. „O, tak”, odparła. „To jest dokładnie osiem centymetrów”. „Czyli?”, dopytywałam, nie rozumiejąc. „Osiem to ważna liczba. Dzięki niej zachowujesz w życiu to, co najcenniejsze – harmonię. Osiem godzin pracujesz, osiem godzin realizujesz coś pozazawodowego, osiem godzina śpisz. Jak ją nosze, nie zapominam o tych ważnych zasadach...”

1 i 2...



ZNAJDŹ SWOJĄ SIŁĘ, OSWAJAJ SŁABOŚCI.

DO TEGO, JAK RÓŻNI JESTEŚMY JAKO LUDZIE, NIKOGO NIE TRZEBA PRZEKONYWAĆ. NA CO DZIEŃ DOŚWIADCZAMY TEGO NA KAŻDYM KROKU. ZWYKLE JEDNAK NIE KORZYSTAMY Z TEJ CUDOWNEJ RÓŻNORODNOŚCI, LECZ WŚCIEKAMY SIĘ, JEŚLI ZAUWAŻAMY, ŻE KTOŚ MYŚLI INACZEJ, MA INNE ZDANIE NA DANY TEMAT, ZACHOWUJE SIĘ W SPOSÓB ODMIENNY NIŻ MY. W JAKI SPOSÓB ZWIĘKSZAĆ TĘ TOLERANCJĘ W STOSUNKU DO INNOŚCI? JAK ROZUMIEĆ POSTAWY I ZACHOWANIA INNYCH, NIE REZYGNUJĄC Z WŁASNYCH? CZY ŚWIADOMOŚĆ SWOICH MOCNYCH STRON I SŁABOŚCI POZWALA ZWIĘKSZYĆ SWÓJ POTENCJAŁ? CO ZROBIĆ, BY BARDZIEJ ZAAKCEPTOWAĆ I POLUBIĆ SIEBIE?



**NAWYK 1:
DOCENIAJ SWOJE ATUTY I
NAGRADZAJ SIĘ ZA DOBRZE
WYKONANĄ PRACĘ.**

**NAWYK 2:
DOSTRZEGAJ SŁABOSCI I
PLANUJ MOŻLIWOŚCI ROZWOJU**

3 i 4...



STRES – OKAZJA DO ZADBANIA O SIEBIE.

STRES JEST WAŻNYM MOTOREM NAPĘDOWYM W NASZYM ŻYCIU. ALE, GDY PRZEKROCZY AKCEPTOWALNY DLA NAS POZIOM, STAJE SIĘ DYSTRESEM, A WIĘC ZNACZĄCO OBNIŻA KOMFORT I JAKOŚĆ NASZEGO FUNKCJONOWANIA. JAK RADZIĆ SOBIE W TAKICH SYTUACJACH? CO ROBIĆ, BY MINIMALIZOWAĆ NEGATYWNE SKUTKI JEGO WPŁYWU? JAK "UGASIĆ POŻAR" W MOMENTACH, KIEDY NAGLE NAS DOPADA, A JAK DZIAŁAĆ DŁUGOTERMINOWO I PREWENCYJNIE - NIE DOPUSZCZAJĄC DO TAKICH SYTUACJI?

CELEM MODUŁU JEST WYPRACOWANIE SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, ADEKWATNYCH DO INDYWIDUALNYCH SPOSOBÓW FUNKCJONOWANIA, ZGODNYCH Z WŁASNYM TEMPERAMENTEM I STYLEM ŻYCIA



**NAWYK 3:
WYPRACUJ WŁASNĄ METODĘ
REDUKCJI STRESU.**

**NAWYK 4:
PLANUJ DZIAŁANIA
MINIMALIZUJĄCE WYSTĄPIENIE
DYSTRESU.**

5 i 6...



**LUBIĘ SWOJE ŻYCIE.
CO JEST DLA MNIE WAŻNE? CZY
POŚWIĘCAM TEMU
WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ CZASU? A
MOŻE WARTO ZMIENIĆ COŚ W MOIM
ŻYCIU, ŻEBY BYŁO DLA MNIE
BARDZIEJ SATYSFAKCJONUJĄCE?
JAK TO ZROBIĆ, ŻEBY KAŻDEGO
DNIA DOSTRZEGAĆ MIŁE CHWILE,
BY, OPRÓCZ CODZIENNYCH ZADAŃ,
PLANOWAĆ RÓWNIEŻ
PRZYJEMNOŚCI?
ZADAJĄC SOBIE TAKIE PYTANIA,
BĘDIEMY REALIZOWAĆ
PODSTAWOWY CEL WARSZTATU -
OSIĄGNIĘCIE HARMONII W
KLUCZOWYCH OBSZARACH ŻYCIA:
ZAWODOWYM, PRYWATNYM,
RODZINNYM, ZDROWOTNYM**



**NAWYK 5:
DIAGNOZUJ SWOJE
PRIORYTETY.**

**NAWYK 6:
OPRACOWUJ DROGĘ DO ICH
REALIZACJI.**

7 i 8...



ZAPLANUJ ZMIANĘ W SWOIM ŻYCIU.

Z REGUŁY OBAWIAMY SIĘ ZMIAN, PONIEWAŻ NIEMAL ZAWSZE WIAŻĄ SIĘ Z PEWNYM RYZYKIEM. W SKRYTOŚCI DUCHA JEDNAK WYOBRAŻAMY JE SOBIE I TĘSKNIMY ZA ZROBIENIEM TEGO "PIERWSZEGO KROKU". JAK ZAPLANOWAĆ ZMIANĘ, ŻEBY SPRZYJAŁA REALIZACJI NASZYCH PRIORYTETOWYCH CELÓW? W JAKI SPOSÓB JĄ REALIZOWAĆ, ŻEBY NIE DOŚWIADCZYĆ PORAŻKI? CO ZROBIĆ, BY WSPIERAĆ SIĘ W PROCESIE ZMIANY W SYTUACJACH ZWĄTPIENIA I POJAWIAJĄCYCH SIĘ TRUDNOŚCI? JAK WYTRWAĆ?



**NAWYK 7:
DOSTRZEGAJ SFERY SWOJEGO
ŻYCIA, Z KTÓRYCH NIE JESTEŚ
ZADOWOLONY.**

**NAWYK 8:
OKREŚLAJ SWOJĄ STREFĘ
WPŁYWU W ZMIANIE.**

Poprzez uczestnictwo w warsztatach oraz wypracowaniu 8 nawyków dobrego życia, z pewnością:

- Zadbacie o rozwój osobisty i wzrost efektywności w różnych obszarach życia.
- Znajdziecie najbardziej optymalną drogę do źródła własnej siły, która uczyni życie bardziej spełnionym i pogodnym

Zapraszam Was do tej ciekawej przygody

Magdalena Czwojda

