

Spis treści



Program rozwoju świadomości – 6 miesięcy

1 miesiąc: wprowadzenie, KROK 1, audio „Alfa”

2 miesiąc: KROK 2, audio „Alfa”

3 miesiąc: KROK 3, audio „Alfa”

4 miesiąc: KROK 4, audio „Alfa”

5 miesiąc: KROK 5, audio „Alfa”

6 miesiąc: podsumowanie, audio „Alfa”

Sesja mentoringowa online – 90 min

Kontakt mailowy

**Zestaw pytań po każdym Kroku –
sprawdzam osobiście, daję
wskazówki na co zwrócić uwagę**

**Dodatkowe sesje mentoringowe w
niższej cenie**

Dostęp do programu: **12 miesięcy**



Krok 1 – Koło zmiany: skuteczna metoda wprowadzania w życie trwałych zmian – 1/2

Krok 1 – 1:47:20, w tym:

Moduł 1 – 22:36

Moduł 2 – 29:23

Moduł 3 – 32:41

Moduł 4 – 22:40

- Przygotowanie do właściwego zrozumienia całego programu
- Chwila na wyciszenie; pytania „ku refleksji”
- Proces rozwoju – co można nabywać?
- Koło zmiany (metoda 4R)
- Odpoczynek bez wyrzutów sumienia – blokujące przekonania
- Odróżnianie wniosków od refleksji
- Co to jest i skąd się bierze refleksja?
- Odkrywanie źródeł trwałej motywacji i determinacji
- Praktyczne wskazówki – jak przełożyć teorię na praktykę

Krok 2 – Sposoby na życie i rozwój: na jakim etapie życia jesteś i dokąd pójdziesz dalej?

Krok 2 – 1:17:00, w tym:

- Chwila na wyciszenie; pytania „ku refleksji”
- Rozwój a zmiana, decyzja a wybór – różnice
- Logika – w czym przeszkadza?
- Teoria suwaka i sinusoidy w życiu i w biznesie
- Trafne diagnozowanie swojego etapu rozwoju
- Dlaczego wielozadaniowość szkodzi?
- Świadome przechodzenie ze stanu rozproszenia do koncentracji
- Kierowanie podświadomością - jak to zrobić?
- Modele nauczania i rodzaje wiedzy
- Praktyczne wskazówki – jak przełożyć teorię na praktykę



Moduł 1 – 35:09

Moduł 2 – 13:57

Moduł 3 – 15:58

Moduł 4 – 11:56



Krok 3 – Obserwacja siebie: skuteczna metoda wprowadzania w życie trwałych zmian – część 2/2

Krok 3 – 1:55:25, w tym:

Moduł 1 – 19:57

Moduł 2 – 30:37

Moduł 3 – 33:17

Moduł 4 – 20:51

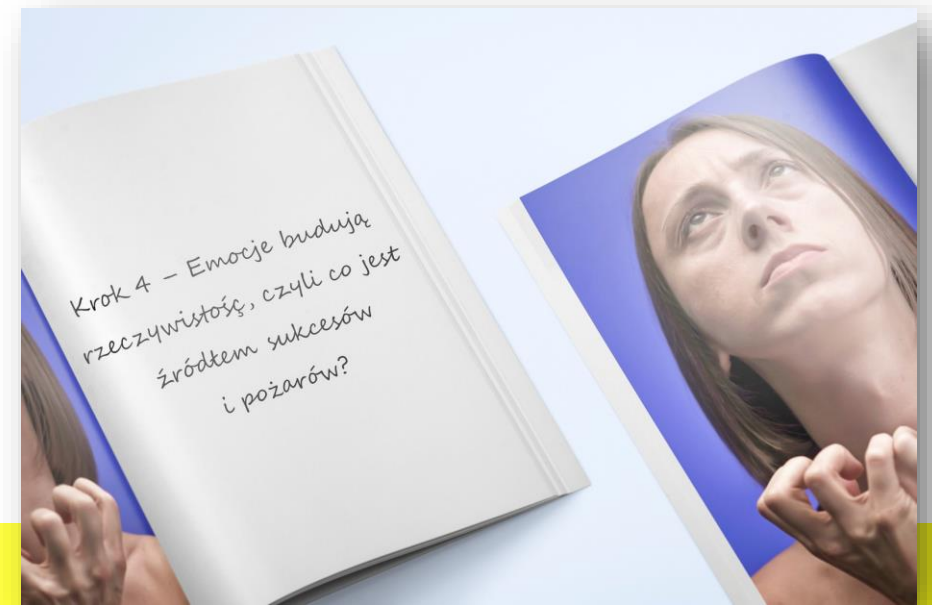
Moduł 5 – 10:43

- Chwila na wyciszenie; pytania „ku refleksji”
- Egoizm i altruizm - co jest z nimi *nie tak*?
- Obserwacja siebie – o co chodzi, co obserwować? Korzyści
- Proces obserwacji – jak wygląda?
- Pytania rozwijające świadomość - jakie to są i jak je zadawać?
- Odróżnianie źródeł odpowiedzi (umysł - *wewnętrzne ja*)
- Wyobrażenia a rzeczywistość
- Jak być skutecznym? Połączenie Koła zmiany i obserwacji siebie
- Zasada Pareta (80/20) w rozwoju osobistym
- Praktyczne wskazówki – jak przełożyć teorię na praktykę

Krok 4 – Emocje budują rzeczywistość, czyli co jest źródłem sukcesów i porażek?

Krok 4 – 2:29:29, w tym:

- Chwila na wyciszenie; pytania „ku refleksji”
- Emocje – homeostaza – emocje a słowa
- Obserwacja emocji i ich trafna interpretacja
- Emocje w ciele – przykład badań na Uniwersytecie w Finlandii
- Zwiększenie zasobu słów do opisu stanów emocjonalnych
- Teoria emocji Roberta Plutchika
- Obserwacje Davida R. Howkinsa
- Pytania o emocje, które pozwalają pogłębiać świadomość
- Emocje w relacja między ludzkich (w biznesie)
- Praktyczne wskazówki – jak przełożyć teorię na praktykę



Moduł 1 – 28:34

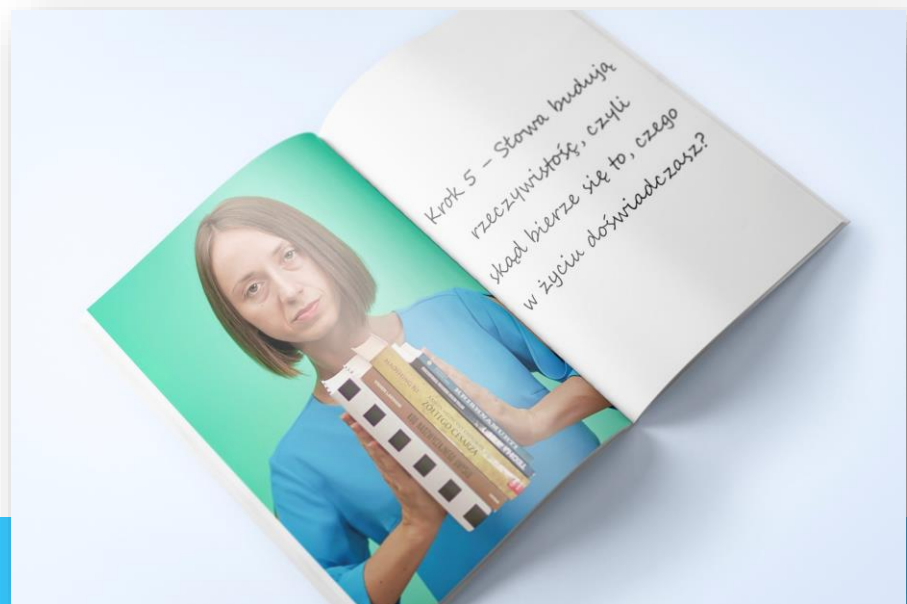
Moduł 2 – 31:01

Moduł 3 – 25:06

Moduł 4 – 21:00

Moduł 5 – 33:57

Moduł 6 – 9:51



Krok 5 – Słowa budują rzeczywistość, czyli skąd bierze się to, czego w życiu doświadczasz?

Krok 5 – 1:45:17, w tym:

Moduł 1 – 21:46

Moduł 2 – 41:33

Moduł 3 – 18:31

Moduł 4 – 12:09

Moduł 5 – 11:18

- Chwila na wyciszenie; pytania „ku refleksji”
- Słowo – podział słów (funkcja, obrazowanie)
- Przykłady słów z życia codziennego – ich wpływ na zachowanie
- Słowa, które budują umiejętność strategicznego myślenia
- Słowa wspierające proces zmiany
- Wewnętrzsterowność i zewnętrzsterowność
- Szybkie rozpoznawanie swoich przekonań
- Samodzielne i trwałe usuwanie blokujących przekonań
- Pytania o przekonania, które pozwalają pogłębiać świadomość
- Praktyczne wskazówki – jak przełożyć teorię na praktykę

Jakie są efekty tego programu mentoringowego?

Znacząco pogłębisz swoją świadomość, a po drodze:

- Nauczysz się jak trafnie diagnozować samego siebie
- Odkryjesz źródło motywacji, które pogłębi Twoją determinację
- **Zwiększysz swoją skuteczność w codziennym działaniu**
- **Odkryjesz drogę do stanu wewnętrznego spokoju**
- Wejdiesz na drogę głębokiego zrozumienia samego siebie
- Świadomie wybierzesz na co chcesz przeznaczać swój życiowy czas
- Zrozumiesz innych ludzi, często bardziej niż oni sami rozumieją siebie

.. a z czasem dotrzesz **do stanu kompletnej ciszy w umyśle, gdzie usłyszysz swój wewnętrzny głos,** który czeka na rozmowę z Tobą. A stąd już tylko *zabi skok* do odczuwania wolności w tym świecie pełnym ograniczeń.



Masz dodatkowe pytania?

Napisz:

ewa.blonska@holistic-consulting.pl

Porozmawiaj ze mną (wybierz termin):

<https://calendly.com/mentoring-ikigai/rozmowa-prs>

Do zobaczenia w Programie!

EWA BŁOŃSKA

