



Dorota Golańska
Terapeuta systemowy

Dzień 3 - masz prawo osiągać cele

Ćwiczenie dnia:

Dzisiaj zapraszam Cię do bardzo ważnego spotkania - spotkania z własnymi pragnieniami.

Nie z oczekiwaniami innych.

Nie z tym, co „powinno się” chcieć.

Nie z tym, co wydaje się rozsądne lub bezpieczne.

Ale z tym, czego naprawdę pragnie Twoje wnętrze.

To ćwiczenie może uruchomić emocje.

Może pojawić się wzruszenie, opór, zmęczenie albo głos mówiący:

„To niemożliwe.”

„Nie dam rady.”

„To nie dla mnie.”

„Nie teraz.”

Jeśli tak się stanie - zatrzymaj się.

Oddychaj spokojnie.

Niczego nie musisz przyspieszać.

To naturalne, kiedy zaczynamy odzyskiwać kontakt ze sobą.

Dzisiaj potrzebujesz kilku kartek papieru i chwili ciszy.

Weź pierwszą kartkę i wypisz **pięć ważnych dla Ciebie celów**, które są aktualne na ten moment życia.

Jeśli trudno Ci znaleźć pięć - zacznij od jednego.
Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Kiedy zaczną pojawiać się wątpliwości, nie walcz z nimi.
Po prostu je zapisuj.

„To za drogie.”
„Nie mam czasu.”
„To się nie uda.”
„Inni mogą, ale nie ja.”

Następnie wyobraź sobie, że na swojej drodze spotykasz wróżkę, która może spełnić każde Twoje życzenie natychmiast.

Bez wysiłku.
Bez ocen.
Bez ograniczeń.

I teraz - **odłóż wszystkie wątpliwości na bok.**

Na osobnej kartce **zapisz jeszcze raz swoje cele.**
Najlepiej kolorami.
Niech każdy cel ma swoją energię, swoją przestrzeń i swoje znaczenie.

Potem **ułóż je wg hierarchii:**
od najważniejszego do najmniej ważnego.

Spójrz teraz na kartkę z wątpliwościami.

I zadaj sobie pytanie:

Czyje to są głosy?

Czy naprawdę należą do Ciebie?
Czy może zostały przejęte od rodziny, środowiska, historii rodu?

Może to lęk mamy.
Może bezradność taty.
Może przekonania babci lub dziadka.

Nie musisz już ich dalej nosić.

Kiedy poczujesz gotowość - **wyberz jeden najważniejszy cel**, który chcesz zrealizować w ciągu najbliższego półrocza.

Zapisz go dużymi literami na osobnej kartce.

Powieś ją w widocznym miejscu:

w domu,

w biurze,

tam, gdzie często przebywasz.

Następnie **weź kolejną kartkę i wypisz krok po kroku:**

Co możesz zrobić już teraz - z zasobami, które masz dziś - aby zacząć realizować ten cel?

Nie myśl o całej drodze.

Pomyśl tylko o pierwszych krokach.

Dodaj termin rozpoczęcia działania.

Im bliżej jest start - tym większa szansa, że naprawdę ruszysz.

I pamiętaj:

nie chodzi o wielkie rewolucje.

Chodzi o codzienny, spokojny ruch.

Jedno działanie dziennie.

Jeden krok.

Jedna decyzja w zgodzie z Tobą, która zbliży cię do celu.

Jeśli ten cel naprawdę płynie z Twojego wnętrza, zaczniesz zauważać coś niezwykłego.

- **Pojawią się synchroniczności.**
- **Nowi ludzie.**
- **Nieoczekiwane okazje.**
- **Rozwiązania, których wcześniej nie widziałeś.**

Jakby życie nagle zaczęło Cię wspierać.

Bo kiedy jesteśmy w zgodzie ze sobą - przestajemy walczyć i pozwalamy sprawom się dziać.

Zadanie na dziś / Refleksja:

**Moje prawdziwe cele nie potrzebują walki -
potrzebują mojej zgody, uwagi i pierwszego kroku.**

Z uznaniem do Twojego wzrostu,
🍀 Dorota Golańska | Safe Growth

