



# JAK UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ

i zrealizować swoje marzenia



Witaj :-)

Nazywam się **Joanna Szypuła**. Jestem coachem i trenerką rozwoju osobistego. Wraz z **Aliną Krzemińską** prowadzimy Hero Steps. Pomagamy sięgać kobietom po wewnętrzną moc i odkrywać swoją pełnię.

Motywacja to energia, która pozwala nam działać i realizować wyznaczone cele. Na pewno znasz ten stan przyjemnego pobudzenia, gdy całe twoje ciało i umysł, aż palą się do działania. Pewnie doświadczyłaś też chwil, kiedy motywacja opada i nie kończysz podjętych działań i projektów. Każdy z nas to zna.

Gdzie więc tkwi sekret utrzymania **wysokiego poziomu motywacji**?

Naszym zdaniem, które oparte jest na własnych doświadczeniach i wielu

latach pracy z klientami, utrzymanie motywacji jest łatwiejsze, gdy cele, które realizujesz są **zgodne z Twoimi wartościami**. Wówczas, gdy motywacja płynie z głębi Ciebie, jej zasób jest tak naprawdę **niewyczerpany!**

Żeby jednak do niej dotrzeć potrzebujesz najpierw **poznać siebie**. Poznać swoje wartości i poczuć, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Nauczyć się tego, co Ci sprawia radość w życiu i dawać sobie dużo tej radości!

Ten program ćwiczeń pomoże Ci w tym.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, obejrzyj mój live o motywacji. Pod koniec poprowadziłam wizualizację, która może Ci pomóc w dalszej pracy:  
[youtu.be/PLpH\\_dFuEGM](https://youtu.be/PLpH_dFuEGM)

Powodzenia!

## 1 BAW SIĘ WYOBRAŹNIĄ!

Przypomnij sobie co uwielbiałaś robić jako mała dziewczynka, mały chłopiec.

- *Gdzie mieszkałaś?*
- *Jak wyglądało Twoje otoczenie?*
- *Z kim spędzałaś czas? Z dziećmi, ze zwierzętami, sama?*
- *Co lubiłaś robić całymi dniami?*

Zamknij oczy i przenieś się w wyobraźni w czas swojego dzieciństwa. Poczuj się jak mała dziewczynka, która ma ochotę na zabawę! Co masz ochotę zrobić? W co masz ochotę się pobawić?

Nie przejmuj się, jeśli na początku obrazu będą mgliste lub nie będzie ich wcale. Wyznacz sobie **kilka minut** w ciągu dnia, podczas których będziesz wracać myślami

do dzieciństwa w poszukiwaniu tego co Cię wtedy cieszyło, co dawało radość. Rób to tak długo aż obraz stanie się wyraźny, aż **wyraźnie przypomnisz sobie**, poczujesz jedną, a może kilka Twoich dziecięcych pasji. Jeśli potrzebujesz, zapisuj to! Zapisywanie pomaga utrwalić wizję, jest dobrym sposobem na komunikację z podświadomością.

*W dzieciństwie najbardziej lubiłam/lubiłem...*

*Najbardziej cieszyło mnie gdy...*

**(!)** Jeśli wolisz pracować **OFFLINE** i zapisywać swoje wizualizacje na kartce, na końcu tego zeszytu ćwiczeń znajdziesz strony, które możesz **wydrukować**.

## 2 ZACIEKAW SIĘ SOBĄ!

Odkryj siebie! Stań się siebie na nowo ciekawa! Wyrusz na wyprawę w poszukiwaniu odpowiedzi:

- *Co mi sprawia frajdę teraz?*
- *Co lubię robić, a co mnie nudzi?*
- *Co mnie zasila, a co osłabia?*
- *Co robię ze stresem, w napięciu, a co powoduje, że moje ciało się rozluźnia?*

Zacznij eksperymentować. Zacznij sprawdzać. Testuj! Działaj!

Kosztuj różnorodnych potraw i ustal, które z nich naprawdę lubisz.

Czego lubisz słuchać? Jakie dźwięki sprawiają Ci przyjemność? Muzyka? Szum morza? Cisza?

Zacznij pisać, rysować, jeździć na nartach.

Śpiewaj, tańcz, idź na długi spacer do lasu i zastanów się co sprawia Ci największą frajdę.

Zrób coś po raz pierwszy! To może być drobna rzecz.

I pamiętaj! To jest zabawa! Nie musisz od razu iść na kurs tańca czy zapisać się do chóru. Rób, żeby się lepiej poznać, w tym momencie życia w jakim właśnie jesteś.

Zdobądź jak najwięcej wiedzy o sobie. **Daj sobie uwagę.** I akceptuj wszystko to, co się pojawia. Myśli, emocje, odczucia z ciała. Drobne impulsy, które być może w natłoku spraw dotąd Ci umykały.

### 3 SPOTKAJ SIĘ... Z SAMĄ SOBĄ

Jeszcze jedna wizualizacja. Podobna do tej, którą prowadziłam podczas Live, ale jednak inna. Zachęcam Cię do jej zrobienia!

Wyobraź sobie, że **masz 97 lat**. Jesteś już bardzo, bardzo stara. Leżysz na łożu śmierci, Twoje ciało jest nieruchome. Jedynie Twoje oczy są ciągle żywe, umysł nadal jest jasny. Przeczuwasz, że za dwa, trzy dni umrzesz.

Nagle widzisz, że podchodzi do Ciebie **mała dziewczynka**. To jest Twoja wnuczka, ma podobne do Ciebie rysy twarzy. Ona... przypomina cię, gdy byłaś mała!

Pomyśl o swoim życiu.

- *Czego najbardziej żałujesz, że nie zrobiłaś?*
- *Za co jesteś sobie najbardziej wdzięczna?*
- *Co Cię najbardziej cieszyło?*

Co możesz teraz powiedzieć wnuczce? Jaką radę możesz jej dać, gdy stoi u progu życia? Opowiedz jej, a później zapisz swoje odpowiedzi.

*Kochana wnuczko!*

*Najbardziej, żałuje, że nie...*

*Jestem sobie wdzięczna za...*

*Najbardziej cieszyło mnie...*

## 4 TEST REALNOŚCI :-)

Podsumujmy co już masz ze sobą:

- ✓ Przypomniałaś sobie swoje zabawy z dzieciństwa i co Cię **cieszyło wtedy**
- ✓ Zwróciłaś uwagę na siebie teraz, gdy jesteś dorosła. Wiesz już co Cię **cieszy teraz**
- ✓ Skontaktowałaś się ze swoją **starą mądrą kobietą**. Powiedziała Ci co jest dla niej ważne w życiu. Do niej też możesz wracać i zadawać pytania, ona jest w Tobie i ma dla Ciebie mądrość, cierpliwość i akceptację!

A teraz wyjdziemy ze świata wyobraźni i wrócimy do Twojej rzeczywistości. Proponuję Ci takie ćwiczenie - Sprawdź co Cię motywuje.

Wypisz kilka różnych czynności, które wykonałaś w ostatnim czasie. Przy każdej z nich zaznacz w tabelce jak silna motywacja Tobą kierowała. W skali od 1 – bardzo słaba motywacja, do 10 – najmocniejsza motywacja, gdzie 1 oznacza, że nie podjęłaś działania od razu, ociągałaś się, a 10 - z zaangażowaniem rozpoczęłaś działanie od razu. W ostatniej kolumnie podaj rodzaj motywacji.\*

Czynność	Motywacja od 1 do 10	Rodzaj motywacji*
<i>Wizyta w ZUS-ie</i>	5	<i>Zobowiązanie z zewnątrz</i>
<i>Stworzenie programu szkolenia</i>	8	<i>Inspiracja</i>
<i>Umycie okien</i>	2	<i>Potrzeba czystości</i>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

\* wpisz rodzaj motywacji własnymi słowami albo wybierz spośród tych

propozycji:

*przymus, konieczność, zobowiązanie, powinność, odpowiedzialność, postanowienie, zamiar, potrzeba, aspiracja, ambicja, pragnienie, życzenie, dążenie, inspiracja, wizja, fantazja.*

A teraz zaznacz te czynności, przy których twoja motywacja była **najwyższa**. Co Cię tak naprawdę do nich zmotywowało? Jak by to było, gdybyś mogła/mógł podobnie się czuć, wykonując inne czynności?

Następnie zaznacz te czynności, przy których twoja motywacja była **niska**. Zastanów się jaką potrzebę zrealizowałaś podejmując te działania? Czy uświadomienie sobie potrzeby wpływa na twoją motywację? Jak wpływa?

## 5 JAK UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ

No dobrze, ale co zrobić gdy pojawiają się do zrobienia sprawy, które Cię nie cieszą, stresują albo męczą i obniżają Twoją motywację? Jak ją wtedy utrzymać?

- ✓ **Przypomnij sobie cel!** Dlaczego zaczęłaś to działanie? Co na początku było Twoją motywacją?
- ✓ **Poszukaj przyjemnego lub ciekawego** elementu w tym, co masz do zrobienia. To może być coś drobiazg. Np. masz iść do ZUSu, ale tego nie lubisz - co zrobisz, żeby to sobie uprzyjemnić? Pójdiesz na ciastko i kawę w nagrodę po wizycie? Weźmiesz ze sobą do kolejki książkę, która Cię rozśmiesza? Znajdź swój sposób!
- ✓ **Uświadom sobie** czemu nadal chcesz zrealizować ten cel? Co jest dla Ciebie ważnego w jego realizacji?
- ✓ **Wyobraź sobie**, że osiągnęłaś już swój cel - jak się wtedy czujesz?



Ćwiczenia, które otrzymałaś, kontaktują Cię z głębokim poziomem wewnętrznej motywacji. Pomagają przejść z poziomu „ja wiem” do poziomu „mam głęboką świadomość”. Wykonuj je za każdym razem, gdy poczujesz, że brakuje ci sił, i twój zapal stygnie.

Pamiętaj, że głęboka świadomość **sensowności** twojego celu i odczucie, że to jest właściwa droga, daje **połączenie z celem** i energetyczne przyciąganie do niego. Wtedy z lekkością możesz płynąć w wybranym przez Ciebie kierunku.

\*

To już koniec programu ćwiczeń. Dziękuję Ci za Twój czas i uwagę.

Mam nadzieję, że pomogłam Ci choć trochę **poznać siebie lepiej**, że dzięki tym ćwiczeniom będzie Ci łatwiej sięgać po motywację do działania.

Jeśli chcesz, możesz napisać do mnie bezpośrednio: [joanna@herosteps.eu](mailto:joanna@herosteps.eu)

Życzę Ci odwagi, żebyś robiła to, co jest zgodne z Twoją ścieżką serca!

JOANNA SZYPUŁA

## CO DALEJ?

Jeśli temat cię zaintrygował zapraszamy po więcej!

Odwiedź naszą stronę [www.herosteps.eu](http://www.herosteps.eu). Znajdziesz tam informacje o warsztatach, kursach online oraz ciekawe artykuły. Dowiesz się na przykład **Jak zamknąć usta krytykowi wewnętrznemu** albo **Jak uwolnić swoją energię z niedokończonych spraw**.

Odwiedź też nasz **fanpage** na Facebooku. Będzie nam miło, jeśli go polubisz albo zostawisz komentarz.

Do zobaczenia!

Hero Steps współtworzę z **Aliną Krzemińską**. Wspólnie wymyślamy i prowadzimy warsztaty rozwojowe oraz kursy online. Pracujemy razem, bo łączy nas przyjaźń i podobne doświadczenia wychodzenia z ograniczających schematów do pełni, mocy i radości życia.



Jestem praktykiem biznesu, terapeutką, coachem, facylitorką Horse Assisted Education. Wspieram ludzi w rozwoju osobistym i zawodowym. Pomagam rozwiązywać konflikty wewnętrzne i problemy życiowe. Towarzyszę w procesie zmiany poprzez coaching, terapię, prowadząc warsztaty rozwojowe i treningi przywództwa z końmi według mojego autorskiego programu „Coaching i koń”. Pomagam wyzwalać się z ograniczających stereotypów i sięgać po moc i pełnię życia.

Impulsem do uważności na siebie i świat było zakochanie i **chęć budowania świadomego związku**. Przeczytałam wtedy pierwszą lekturę na temat rozwoju osobistego: „**O sztuce miłości**” Ericha Fromma. Niedługo potem poród, pojawiła się na świecie córka Alicja. Zachłysnęłam się macierzyństwem i pochłonęłam w jedną noc „**Życ w rodzinie i przetrwać**” Johna Cleese i Roberta Skynnera. [\[ czytaj więcej \]](#)

Jestem **terapeutką, coachem i pisarką**. Kocham pomagać ludziom w przekraczaniu blokujących schematów i lęków, i kocham pisać, zwłaszcza powieści. Fascynuje mnie **podświadomość** i nasze **ogromne możliwości**. Pomagam po nie sięgać prowadząc warsztaty, **coaching** i **terapię** indywidualną, oraz



**programy dla firm.** Dawniej nie sądziłam, że kiedykolwiek zdołam dotrzeć do tego miejsca. Byłam pełna lęku i czarnych scenariuszy na **moje życie**. Bałam się odzywać do ludzi. Bałam się popełnić błąd. Bałam się zostać zauważona. Ale gdzieś w głębi cały czas tlił się płomień... głód przygody, **pragnienie wolności**, odwagi... **tęsknota za swobodą** i podążaniem własną drogą. Jako terapeutka i coach często pracuję z mechanizmami **podświadomości**. To w niej kryją się nasze lęki, przestraszone wewnętrzne dziecko i krytyk, ale również **pragnienia, potencjał i siła**. Żeby móc wprowadzić w życie coś nowego, potrzebujemy dogadać się z naszą podświadomością – być spójni. Inaczej będziemy wciąż sabotować własne działania. [\[ czytaj więcej \]](#)

## Pracuj offline

Jeśli potrzebujesz zapisać swoje spostrzeżenia, myśli, przeżycia z wizualizacji nie tylko w formularzu PDF, możesz wydrukować poniższe strony i pracować z nimi *offline*.



### 1 wspomnienia z dzieciństwa

*W dzieciństwie najbardziej cieszyło mnie...*

*Najbardziej lubiłam gdy...*

## 2 co lubię, a czego nie dziś

*Teraz gdy jestem dorosła/dorosły lubię / cieszy mnie / porusza...*

*Nie lubię / nudzi mnie / męczy...*

### 3 List do wnuczki

*Kochana wnuczko!*

*Najbardziej, żałuję, że nie...*

*Jestem sobie wdzięczna za...*

*Najbardziej cieszyło mnie...*

## 4 Co mnie motywuje

Czynność	Motywacja od 1 do 10	Rodzaj motywacji*