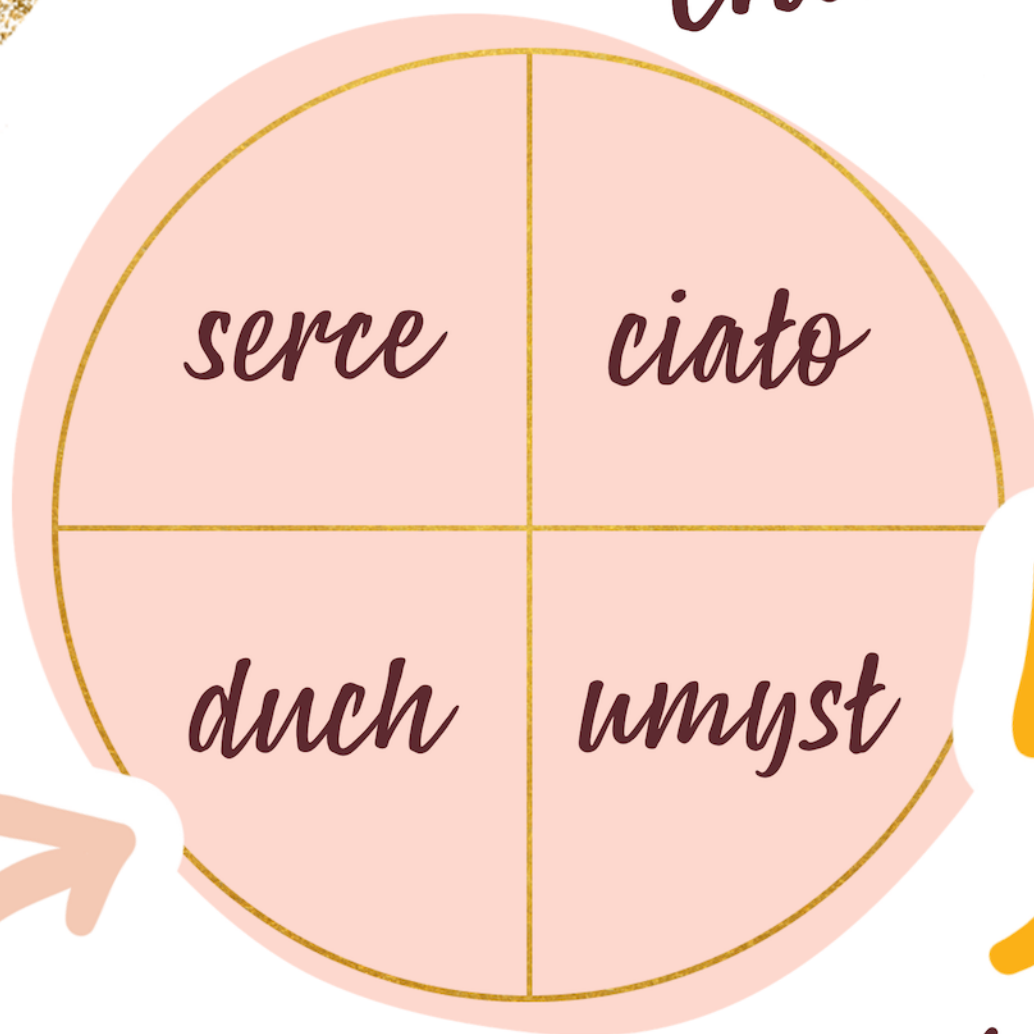


#boskicoaching
#równowaga
challenge



Jak zadbam dziś o:

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching #równowaga

Kochana,

w tym challengu zachęcam Cię do spojrzenia na siebie **holistycznie**, czyli jako na CAŁOŚĆ („holos” z greckiego „cały”) składającą się z POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW, które wzajemnie na siebie oddziałują.

Zmiana w jednym elemencie wpływa na zmianę w pozostałych.

Kiedy jakaś część Ciebie **niedomaga**, inne też będą niedomagając...

Dlatego w Twoim życiu ważna jest **RÓWNOWAGA** – a żeby zadbać o równowagę – potrzebujesz zatroszczyć się o CZTERY SFERY:

- ♥ CIAŁO
- ♥ UMYŚŁ
- ♥ DUCH
- ♥ SERCE

Zadbanie o balans w Twoim życiu pozwoli Ci mieć **lepszy kontakt ze sobą, z Bogiem, innymi ludźmi, poczujesz więcej energii, radości, zdrowia** 😊

Zapraszam Cię, abyś przez najbliższe trzy tygodnie **świadomie** podeszła do zatroszczenia się o te cztery sfery swojego życia.

Dlaczego **trzy tygodnie**? Według psychologów do wykształcenia dobrego nawyku potrzeba mniej więcej 21 dni, czyli trzech tygodni. A holistyczne dbanie o siebie będzie właśnie **Twoim nowym dobrym nawykiem** 😊

JAK TO ZROBIĆ?

- ♥ Wydrukuj karty pracy
- ♥ Na pierwszej karcie wypisz swoje pomysły na zadbanie o poszczególne sfery (czyli co konkretnie możesz zrobić dla siebie w tej sferze?)
- ♥ Każdego dnia zrób choć jedną małą rzecz w każdej ze sfer – swoje postępy zaznaczaj w „trackerze” 😊
- ♥ Podziel się w mediach społecznościowych tym, co robisz i co u Ciebie działa – wspierajmy się wzajemnie i inspirujmy inne kobiety 😊
- ♥ Oznacz profil **@boskastrefakobiet** i hasztagi **#boskastrefakobiet** **#równowaga** **#boskicoaching** – wtedy będziemy mogły łatwo się znaleźć i motywować 😊

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching #równowaga

A teraz jeszcze garść pomysłów, co może kryć się pod każdą ze sfer:

Ciało – sen, odpoczynek, aktywność fizyczna, spacer na świeżym powietrzu, dbałość o wygląd (np. sukienka, włosy, paznokcie, uśmiech ☺), zdrowe odżywianie, nawodnienie organizmu, dbanie o skórę (peeling, krem, balsam...)

Umysł – sfera zawodowa, szkoła, zdobywanie wiedzy, interesujących informacji, nowych umiejętności, rozwój osobisty, książki, coaching, warsztaty, kursy, webinary, zadbanie o własne myśli, przekonania, nawyki itp...

Duch – to oczywiście relacja z Bogiem, modlitwa, rozmowa z Bogiem, boski kwadrans ☺, czytanie i rozważanie Słowa Bożego, Eucharystia, ale to również zadbanie o poczucie sensu życia, mojego celu, misji, powołania, wizji, wartości, którymi chcę się kierować, mój wkład i odpowiedzialność w świecie, kultura, sztuka, poczucie tożsamości Córki Króla, bycia wartościową osobą ☺

Serce – Twoje emocje (czy wiesz, co czujesz i jak przeżywasz emocje), co robisz pod wpływem konkretnych emocji, Twoje potrzeby (czy je znasz i jak je realizujesz), empatia wobec siebie i innych, uważność na drugiego człowieka, pielęgnowanie relacji, wybieranie odpowiednich relacji, unikanie toksycznych ludzi, służba, małżeństwo, relacje z dziećmi, z przyjaciółmi, miłość, przeżywanie i wychodzenie z kryzysu...

Bóg stworzył Cię jako CAŁOŚĆ składającą się z tych czterech sfer – zadbaj o ten DAR ☺

Owocnej pracy! ☺

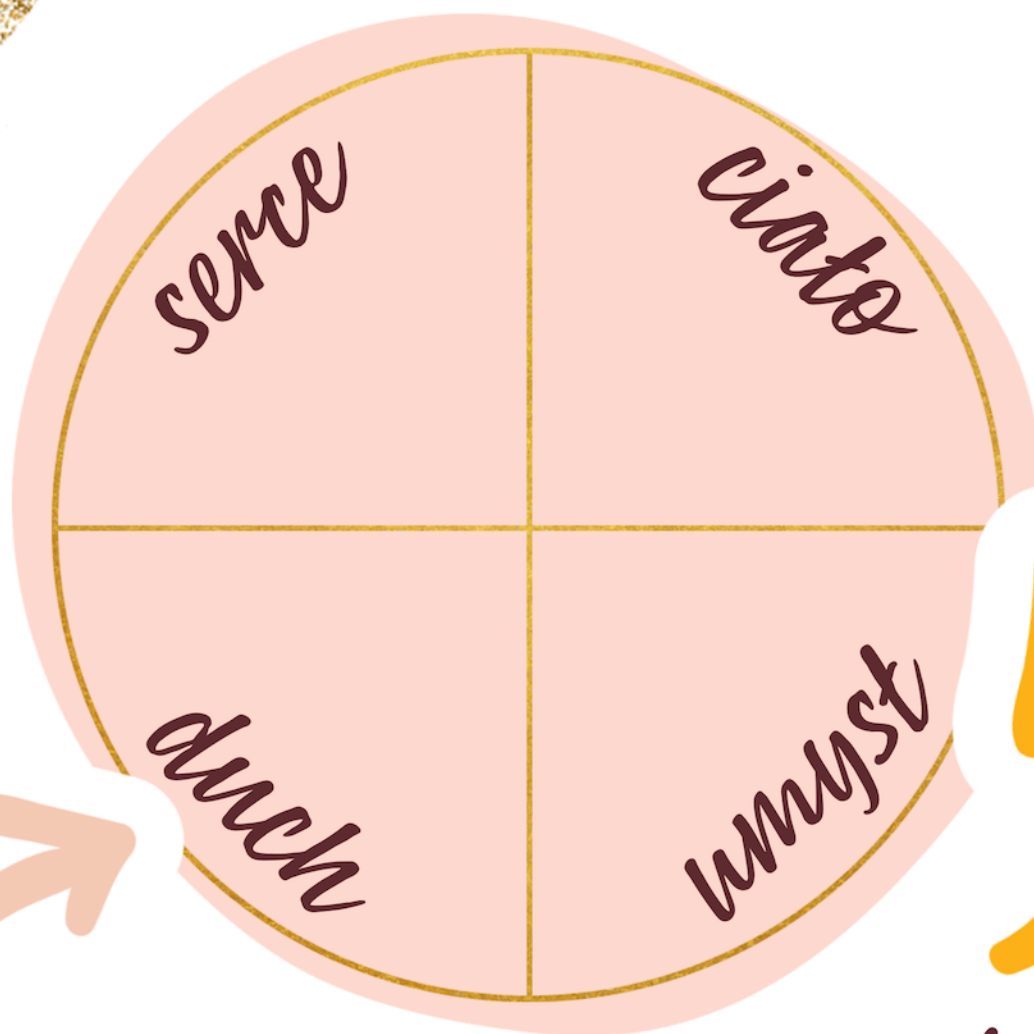


Kasia Kelm – Letka

autorka projektu *Boska Strefa Kobiet*, pedagog, trener, coach

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching
#równowaga



Jak zadbam dziś o:

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching #równowaga

tracker

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	16	17	18	19	20	21
<i>Ciało</i>																					
<i>Umysł</i>																					
<i>Serce</i>																					
<i>Duch</i>																					

Jak zadbam dziś o:

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching
#równowaga

Notatki

Twoje refleksje, złote myśli, postanowienia...

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching
#równowaga

Notatki

Twoje refleksje, złote myśli, postanowienia...

Boska Strefa Kobiet

#boskicoaching
#równowaga

Notatki

Twoje refleksje, złote myśli, postanowienia...

Boska Strefa Kobiet