



PRYZSTAŃ NADZIEI

przestrzeń dla Was

Twój pierwszy krok ku zmianie

Krótki bezpłatny przewodnik

Marzena Jarocka

Coach | Doradca Rodzinny



PRYZSTAŃ NADZIEI

<https://przystan-nadziei.netlify.app/>

Zatrzymaj się

Witaj. Cieszę się, że tu jesteś. Zanim zaczniesz czytać dalej, weź głęboki oddech. Poczuj, jak powietrze wypełnia Twoje płuca, a potem powoli je wypuść.

Żyjemy w świecie, który nieustannie pędzi. Wymaga od nas bycia w ciągłej gotowości — w pracy, w relacjach, w obowiązkach domowych. Często tak bardzo skupiamy się na tym, by sprostać oczekiwaniom innych, że gubimy po drodze najważniejszą osobę: siebie.

Ten krótki przewodnik nie jest kolejną listą zadań do odhaczenia. Nie znajdziesz tu magicznych recept ani szybkich rozwiązań. To zaproszenie do czegoś znacznie ważniejszego — do zatrzymania się. Do spojrzenia w głąb siebie z łagodnością i bez oceniania.

„Czasami najtrudniejszym krokiem ku zmianie jest przyznanie: Potrzebuję chwili. Potrzebuję zmiany.”

Pozwól, że będę Ci towarzyszyć w tym pierwszym kroku. Jesteś tu we właściwym miejscu.



Kiedy ciało i dusza mówią „dość”

Zmiana rzadko zaczyna się od wielkich, dramatycznych wydarzeń. Zazwyczaj zaczyna się od subtelного poczucia dyskomfortu, od myśli, która powraca przed snem: „Czy tak już musi być?”

Zastanów się przez chwilę, czy rozpoznajesz u siebie te sygnały:

- Czujesz przewlekłe zmęczenie, którego nie leczy sen ani weekendowy odpoczynek.
- Reagujesz irytacją na drobnostki, które kiedyś nie miały dla Ciebie znaczenia.
- Masz poczucie, że żyjesz na „autopilocie”, odhaczając kolejne dni bez głębszej radości.
- W Twoich relacjach pojawił się dystans, chłód lub powtarzające się, wyczerpujące konflikty.
- Czujesz, że dajesz z siebie wszystko innym, a dla Ciebie nie zostaje już nic.

Pytania, które otwierają drzwi

Znajdź spokojne miejsce, weź kartkę papieru, zastanów się nad odpowiedzią, bądź ze sobą szczerzy/a.

1

Czego w moim życiu jest obecnie za dużo?

2

Czego w moim życiu jest obecnie za mało?

3

Gdybym nie musiał/a martwić się o oczekiwania innych — co zrobił/abym dzisiaj inaczej?

4

Jaka jedna, mała rzecz mogłaby sprawić, że poczuję się jutro odrobinę lepiej?

Nie oceniaj swoich odpowiedzi. Pozwól im po prostu być. One są drogowskazami, które pokazują, w jakim kierunku potrzebujesz teraz podążać.



Mapa Twoich Zasobów

Kiedy czujemy się zagubieni, skupiamy się na tym, czego nam brakuje. Zapominamy o sile, którą już w sobie mamy. To ćwiczenie pomoże Ci przypomnieć sobie o Twoich wewnętrznych i zewnętrznych zasobach.

Krok 1: Twoje kotwice

Jakie rzeczy, czynności lub miejsca dają Ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju?

Krok 2: Twoje latarnie

Przy kim w Twoim życiu możesz być w 100% sobą, bez udawania i zakładania masek?

Krok 3: Twoje żagle

Przypomnij sobie trudną sytuację z przeszłości, z którą sobie poradziłeś/aś. Jakiej swojej cechy lub umiejętności wtedy użyłeś/aś?

To są Twoje zasoby. Masz je w sobie i wokół siebie.

Twoja Przystań czeka

Pierwszy krok ku zmianie masz już za sobą. Znalazłeś/aś czas, by przeczytać te słowa. Znalazłeś/aś odwagę, by zadać sobie trudne pytania. To ogromnie dużo.

Pamiętaj, że praca nad sobą to nie jest sprint. To podróż, która wymaga czasu, łagodności i cierpliwości. Nie musisz od razu zmieniać całego swojego życia. Wystarczy, że zaczniesz od małych, świadomych wyborów.

Czasami jednak podróż w pojedynkę bywa zbyt trudna. Jeśli czujesz, że utknąłeś/aś, że potrzebujesz wsparcia, by zrozumieć swoje emocje, naprawić relacje lub po prostu odzyskać siebie — nie wahaj się sięgnąć po pomoc. Prośenie o wsparcie nie jest oznaką słabości. Jest dowodem największej odwagi i dojrzałości.

„Przystań Nadziei — bo każda relacja zasługuje na bezpieczne miejsce do cumowania, regeneracji i nowego wyruszenia w morze życia.”

Marzena Jarocka

Coach | Doradca Rodzinny

Przystań Nadziei



PRYZSTAŃ NADZIEI

przestrzeń dla Was



Zeskanuj i umów konsultację

