

Jestem wystarczająco OK! Jak budować adekwatne poczucie własnej wartości, by tworzyć, zarabiać i żyć z lekkością?

Warsztaty budowania wiary w siebie.

Halo Baza

Nazywam się Emilia Kołowacik



01 Jestem psychoterapeutką Gestalt.

02 Jestem trenerką. Działam na styku psychologii i biznesu.

03 Moją drogą jest pomagać zapracowanym i zestresowanym osobom wracać do BAZY, żyć pełnią życia.

04 Nie wyglądam tak, jak moja droga :)

5 kroków do adekwatnego poczucia własnej wartości - uświadom sobie

1. Kiedy źle o sobie myślisz?
2. Co wtedy czujesz, robisz?
3. Co na to ciało?
4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY
5. Twórz nowe nawyki.

g. 20-21.00 + pytania





Do czego
przydałoby Ci się silne poczucie własnej wartości?
Jak dziś oceniasz swoje poczucie własnej wartości?

DLACZEGO O TYM MÓWIMY?

raport Oli Gościniak Jesteś ekspertką!

Uwierz w to!

Czego się najbardziej obawiamy, by nazwać się ekspertką?

→ Krytyka

→ Perfekcjonizm

→ Wycena

jestem interaktywna.



90% ANKIETOWANYCH KOBIET MA WYKSZTAŁCENIE WYŻSZE

41% ANKIETOWANYCH KOBIET MA PONAD **10 LAT** DOŚWIADCZENIA



TYLKO **11%** W SKALI 1-5 UZNAŁO SIĘ ZA EKPERTKĘ NA 5!

19% 196/1019 ANKIETOWANYCH ZARABIA NA DZIELENIU SIĘ WIEDZĄ

51% CHCE ZARABIAĆ, NA DZIELENIU SIĘ WIEDZĄ ALE ZWLEKA!

JAKO POWÓD PODAJĄ BRAK WIEDZY WYSTARCZAJĄCEJ

jestem interaktywna.

STRACH PRZED KRYTYKĄ WYGLĄDU

WYSTĘPUJE U KOBIET 32%

63% KOBIET BOI SIĘ KRYTYKI KOMPETENCJI

PONAD 60% KOBIET OBAWIA SIĘ, ŻE ICH WIEDZA JEST NIEWYSTARCZAJĄCA

PERFEKCJONIZM BLOKUJE 62% KOBIET W ZARABIANIU NA WIEDZY

LĘK PRZED PORAŻKĄ

ODCZUWA KOBIET 58%

60% KOBIET NIE WIE JAK WYCENIĆ SWOJĄ PRACĘ

Poczucie własnej wartości kształtuje się od poczęcia, poprzez dzieciństwo, rozwija w okresie życia - **MOŻEMY JE ZMIENIAĆ!**
Adekwatne poczucie własnej wartości - odnosi się do Twoich mocnych stron, realnych zasobów, które możesz odkryć i rozwijać. To to, co Ty myślisz na swój temat czujesz względem siebie, robisz dla siebie.
Ma wpływ na Twoje poczucie bezpieczeństwa i równowagi, relacje osobiste, życie zawodowe.

Strenght Finder - test Gallupa
Human Design
Personalities

Oznaki wysokiej / adekwatnej samooceny:

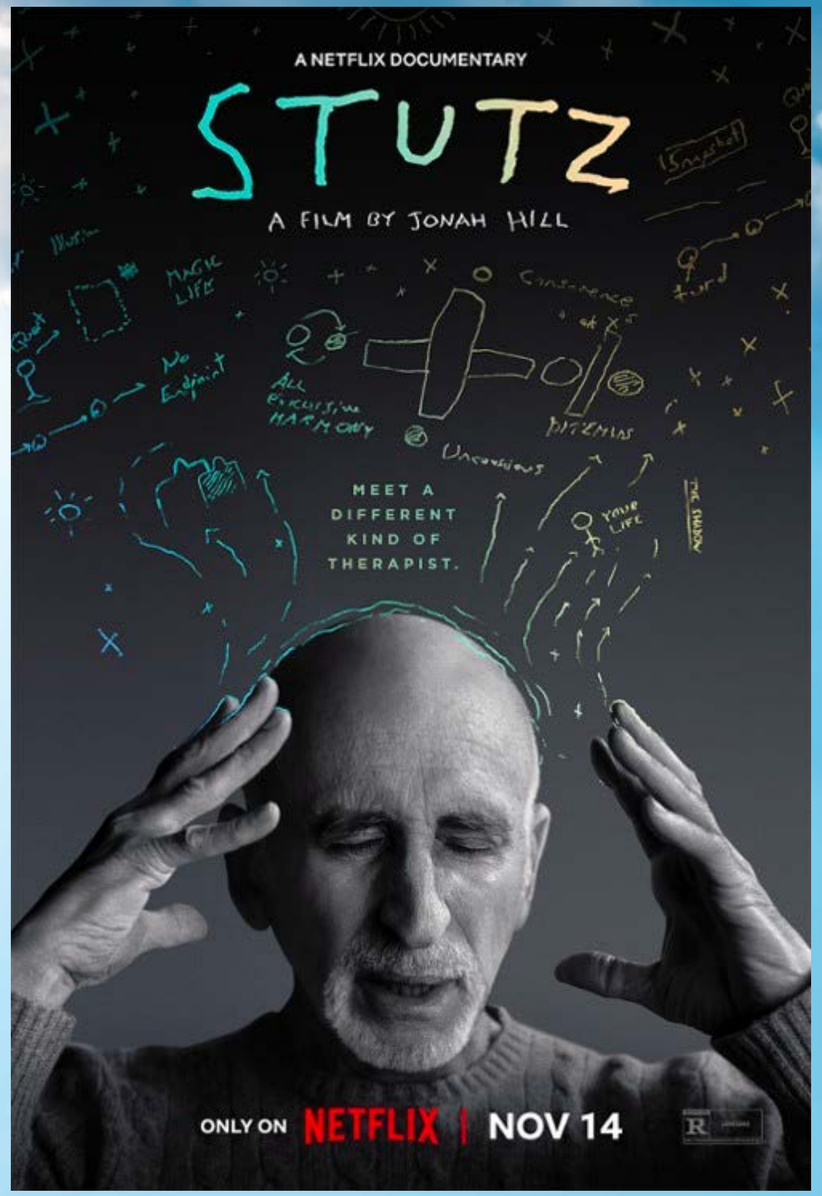
-odróżniam pewność od arogancji
-przyjmuję informację zwrotną
-nie szukam zewnętrznej aprobaty, żeby czuć się dobrze ze swoimi decyzjami
-radzę sobie w sytuacjach konfliktowych
-potrafię wyrażać potrzeby i opinie
-jestem asertywna/y, nie naciskam
-nie jestem niewolnikiem perfekcji
-przyjmuję niepowodzenia i błędy, jako część mojej drogi
-nie czuję się gorsza/y
-akceptuję to kim jestem

Jak bardzo naprawdę siebie kochasz?
akceptujesz / szanujesz granice?

Jaka jest Twoja definicja kochania siebie?

Pracuj nad nią pomimo lęków / trudności :)

FACTOR X - STUTZ



Klucz - Uświadomienie kim jestem

Czym jest świadomość?



→ myślę

→ czuję

→ potrzebuję/działam

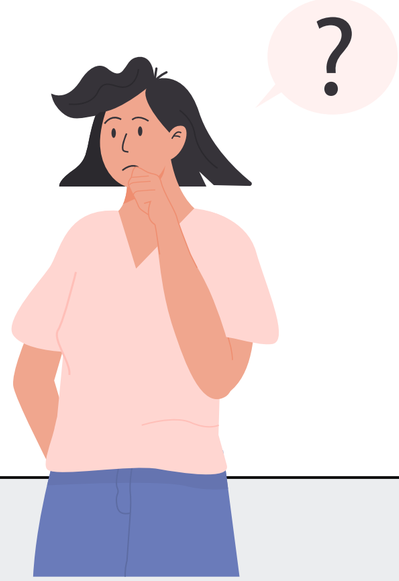
= biorę odpowiedzialność za moje życie

→

Krok 1

Kiedy źle o sobie myślisz?

Co sobie myślisz?



<u>Jaki jest tego efekt, w czym Ci to przeszkadza?</u>

-Za nisko wyceniam swoje usługi

-Trudno mi mówić o sobie dobrze, np. Jestem ekspertką w...

-Wycofuję się z działania / prokrastynuję

-Napisz o swoim doświadczeniu....

Krok 2

Co wtedy czujesz?



<u>Zwróć uwagę na sygnały płynące z ciała</u>

-z wewnątrz- bicie serca, tętno, głód, pragnienie

-z zewnątrz - odbieranie świata poprzez zmysły

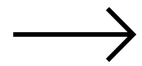
-z umysłu - co ja teraz robię, po co to robię, kim jestem?

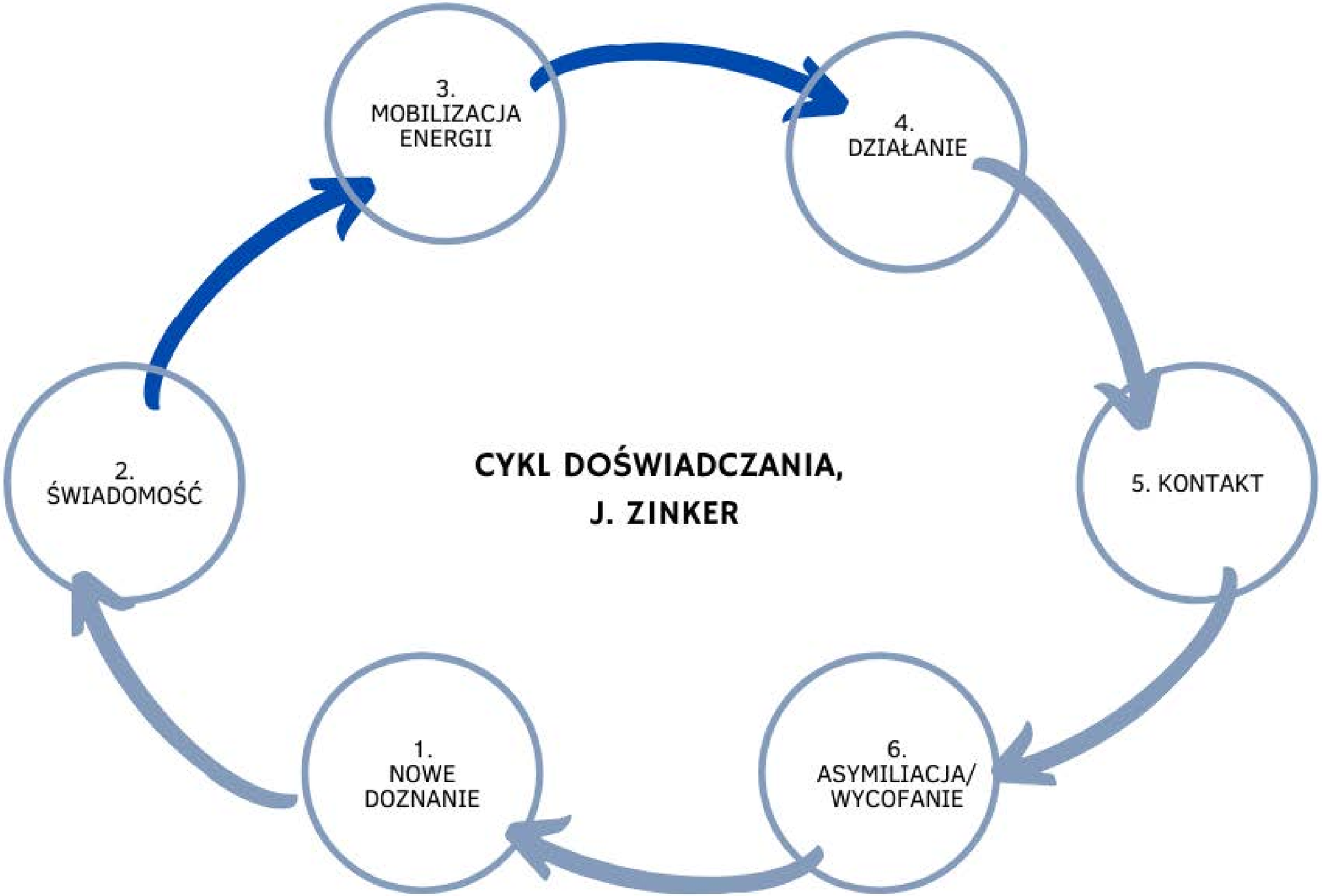
Jakie emocje to wywołuje?

akceptacja, niechęć, pogarda, szczęście, złość, niecierpliwość, pogoda ducha, śmiałość, zmęczenie, bezpieczeństwo, nienasycenie, pożądanie tęsknota, znudzenie, bezradność, nienawiść, pragnienie, troska, zranienie ból niepokój, przeciążenie, ufność, zwątpienie, ciekawość, nieufność, przerażenie ulga, żal, niezadowolenie, przyciąganie, życzliwość, cierpienie, obawa przygnębienie, cierpliwość, obrzydzenie, przyjaźń, wiara, czułość, oddalenie się przykrość, wstręt, dążenie, odpychanie, radość, wstyd, desperacja, odraza, rozdrażnienie, wściekłość, duma, odrzucenie, rozluźnienie wyczekiwanie, fascynacja, odwaga, rozpacz, wdzięczność, furia, osamotnienie rozżalenie, wytrwałość, gniew, serdeczność, wzruszenie, irytacja, panika skrzywdzenie, zachwyt, lekceważenie, pewność siebie, smutek, zadowolenie lęk, poczucie niższości, spełnienie, zaskoczenie, litość, poczucie siły, spokój zatrwożenie, łagodność, poczucie winy, stanowczość, zaufanie, melancholia poczucie wyższości, strach, zazdrość, miłość, poddanie się, strapienie zdenerwowanie, nadzieja, podziw, sympatia, zdumienie

Wybierz

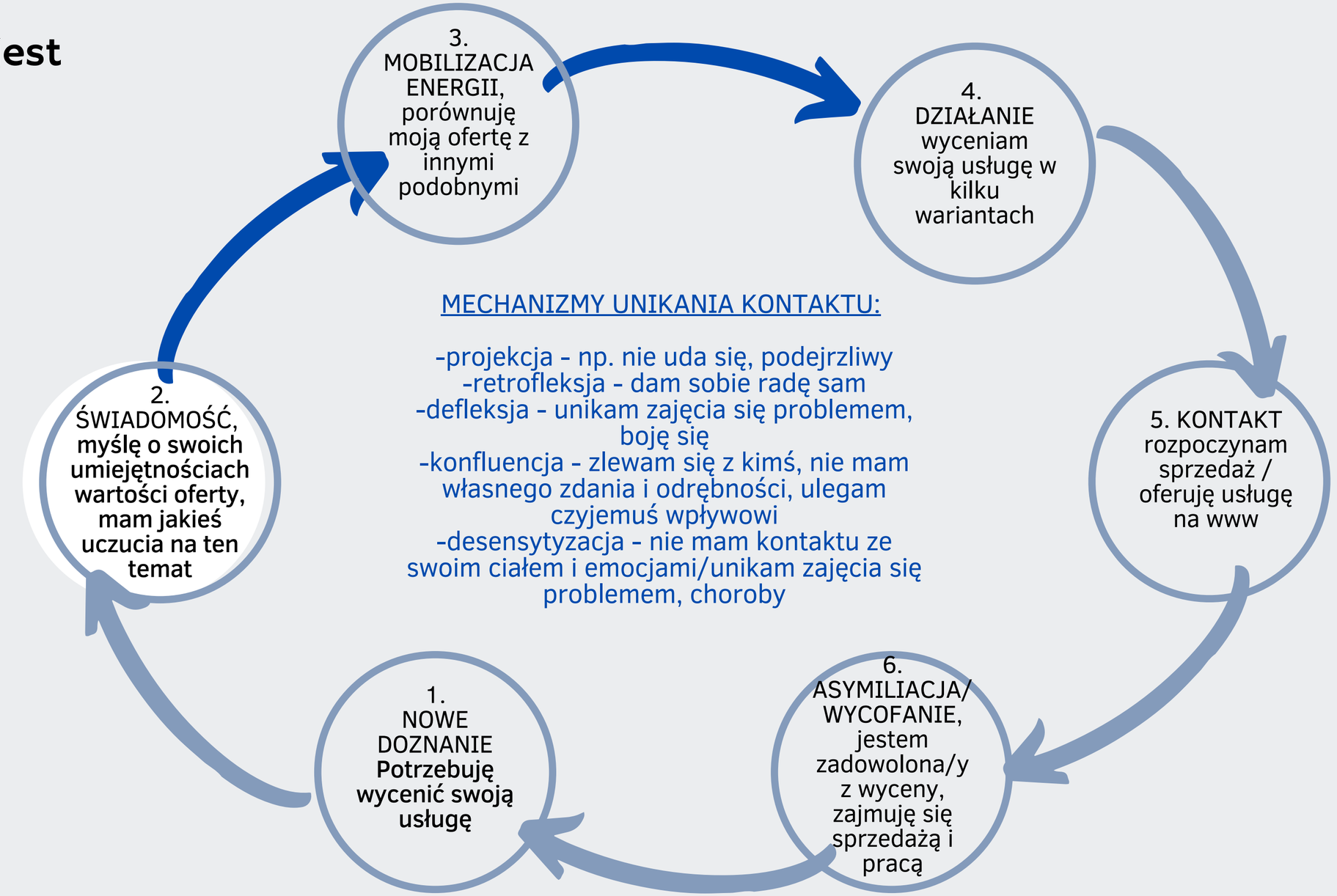
1-3 uczucia są dla Ciebie wspierające,
oraz 1-3, które nie są
pod kątem Twojego poczucia własnej wartości.
Jak to przekłada się na Twoje życie?




3.
MOBILIZACJA
ENERGII
4.
DZIAŁANIE
5. KONTAKT
6.
ASYMILIACJA/
WYCOFANIE
1.
NOWE
DOZNANIE
2.
ŚWIADOMOŚĆ
CYKL DOŚWIADCZANIA,
J. ZINKER

CYKL DOŚWIADCZANIA, J. ZINKER

ZAKŁÓCENIA W CYKLU na jakim etapie jest trudno?



Krok 3

Co na to ciało?



<u>Zwróć uwagę na sygnały płynące z ciała</u>

-z wewnątrz- bicie serca, tętno, głód, pragnienie

-z zewnątrz - odbieranie świata poprzez zmysły

-z umysłu - co ja teraz robię, po co to robię, kim jestem?

Jakie emocje to wywołuje?

A co w mózgu?

→ gdy jest bezpiecznie - myślisz racjonalnie,
działa lepiej kora przedczołowa
hormony "szczęścia" - endorfiny, dopamina, serotonina, oksytocyna

→ gdy jesteś w dużym stresie
hormony stresu kortyzol/adrenalina/noradrenalina:
działasz z poziomu tzw. mózgu emocjonalnego, w uproszczeniu gadziego (m.in. pień mózgu)

→

Układ nerwowy nie rozumie racjonalnego pocieszania typu:
Spokojnie, nic się nie dzieje!
Działa poza rozumem, wychwytując z otoczenia i wewnątrz ciała sygnały bezpieczeństwa i niebezpieczeństwa.

układ nerwowy

→ zaangażowane społeczne/poczucie bezpieczeństwa



→ walka/ucieczka

→ zamrożenie

(teoria poliwagalna)

→

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



<u>Lista przekonań na swój temat</u>

Wypisz wszystkie przekonania, jakie masz na swój temat.

Jakie jest ich źródło?

Przekonania dotyczące życia osobistego wpływają na Twoje życie zawodowe i na odwrót. Zaznacz te, które Cię wspierają, a które ograniczają. Skup się na tych wspierających.

“Act as you believe in yourself”

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



<u>Co pomaga Ci wrócić do bazy?</u>

Zapisz, co pomaga Ci wrócić do równowagi, kiedy czujesz się gorzej, źle o sobie myślisz. To zupełnie naturalne, że tak może się zdarzyć. Często to dziecięca część w Tobie doświadcza tych trudnych emocji. Zaopiekuj się tym dzieckiem.

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.

<u>Praca z wewnętrznym dzieckiem</u>

Znajdź swoje zdjęcie z dzieciństwa i wklej je do zeszytu.
Każdego dnia pytaj siebie małej - czego potrzebujesz?
Docieraj do swoich potrzeb,
bądź dla siebie ważna, daj sobie czas i miłość.



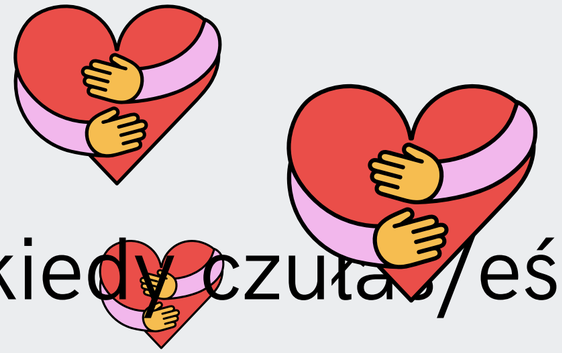
KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



Koherencja pracy serca i umysłu

Badania Heart Math Institute potwierdzają, że jeśli spowalniasz pracę serca, redukujesz stres, wynikający
z trudnych sytuacji, wpływasz na swoją odporność mentalną i fizyczną. To ma wpływ na Twoje poczucie własnej wartości, siły.
Wykonuj ćwiczenia koherencji serca 3-6-5 - krótkie ćwiczenie

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



Transformowanie trudnych emocji

Możesz zamknąć oczy.Przypomnij sobie sytuację, kiedy czułaś/eś emocje powiązane z niskim poczuciem własnej wartości etc. Wybierz emocję, którą chcesz czuć zamiast: wstyd - wdzięczność / złość - życzliwość / lęk - akceptacja. Połóż rękę na sercu i oddychaj spokojnie, wsłuchując się w bicie serca. Transformuj trudne emocje w uczucie np. akceptacji, miłości

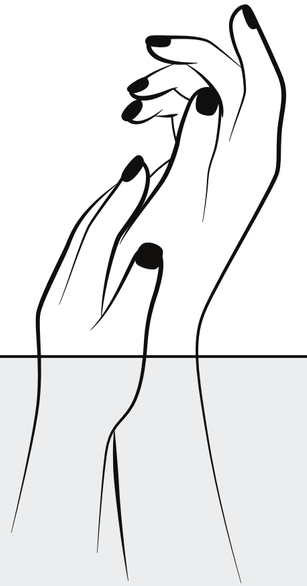
KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



Daj sobie wsparcie

Usiądź wygodnie i pochyl się tak, żeby twoja głowa oparła się na dłoniach. Niech ta pozycja będzie wygodna. Dotyk czoła daje ukojenie i pomaga w stanach zamrożenia dysocjacji (oddzielenia od ciała, emocji, myśli).

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



Potarcie dłoni - daj sobie wsparcie.

Potrzyj mocno dłonią o dłoń, aż poczujesz wyraźne ciepło. Dotknij dłońmi miejsc, które tego potrzebują, np. czoła, serca, brzucha, barków. Tam gdzie czujesz napięcie, przeciążenie, albo chłód.

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.



Lustro

Codziennie choć kilkanaście sekund patrz na siebie świadomie w lustrze. Powiedz kocham temu co widzisz. Jeśli nie potrafisz powiedzieć kocham, spójrz na siebie z życzliwością.

KROK 4. Pracuj nad zmianą - wracaj do BAZY i buduj adekwatne poczucie własnej wartości.

KORZYŚCI I KOSZTY ZMIANY NAWYKÓW

-Jaki nawyki dotyczące wzmacniania adekwatnego poczucia własnej wartości, **chciałabyś/chciałbyś wprowadzić?**

Dlaczego? Co Cię do nich motywuje?



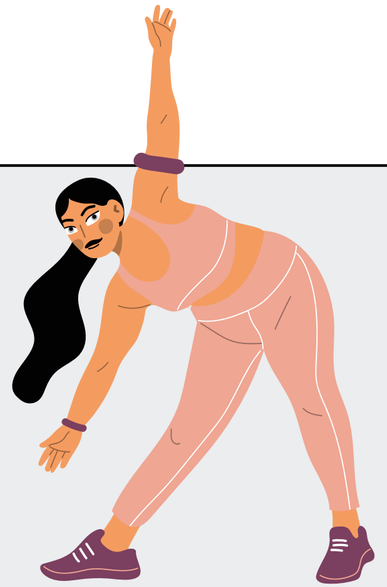
Jakie są korzyści i koszty wprowadzenia tych nawyków?

Jeśli koszt przewyższa korzyść, to po co to robić?

Zapisz nawyk, nad którym chcesz pracować przez najbliższe 30 dni, np. prowadzę dziennik, dbam o moje wewnętrzne dziecko - mikro nawyk = 1 zdanie dziennie

5 kroków do adekwatnego poczucia własnej wartości

Krok 5. Twórz nowe nawyki.



MIKRONAWYKI

czyli zaczynanie od małych kroków,

bo mózg gadzi nie lubi zmian.

5 minut ćwiczeń dziennie (mikronawyk), zamiast 1 godziny (nawyk).

Dziękuję!



Prezent ode mnie:

Zniżka na konsultację **150 zł** zamiast 200 zł do **17.09.23**

Zniżka na warsztat Koniec ucieczki przed stresem - **219 zł** zamiast 299 zł - 24.10, 18-21.00 - napisz do mnie na DISCORDZIE

Zapraszam na webinar!

3 kroki, by wrócić do BAZY - odzyskaj spokój i równowagę po trudnej rozmowie. 27.09. środa, godz 20.00

Najważniejsza relacja jaką masz w życiu
to ta z **Tobą samą / samym.**
Nigdy, przenigdy z siebie nie rezygnuj!

Halo Baza

źródła

- Deb Dana: "Teoria poliwagalna w psychoterapii"
- Ola Gościniak. (2023). Jesteś ekspertką! Uwierz w to! Raport z badania „Co powstrzymuje nas przed publicznym dzieleniem się wiedzą i zarabianiem na tym?”, Jestem Interaktywna, Poznań, www.olag.pl/raport2023
- Heart Math Institute https://www.heartmath.org/resources/courses/transforming-stress/
- Babette Rothschild: "Ciało pamięta Tom 2 Rewolucja w terapii traumy"
- Sarah-Len Mutiwasekwa What are the roots of self esteem? Psychology today