



10 PYTAŃ,

które pomogą Ci odnaleźć swój kierunek

ALEKSANDRA BAJEK



Cześć!

Jeśli jesteś tutaj, możliwe, że znasz mnie z kanału „Rosjanka w Polsce”. W ostatnim czasie przeszłam w swoim życiu dużą zmianę — czas szukania nowej tożsamości i odkrywania, co jest dla mnie naprawdę ważne, a czego już nie chcę robić.

Uwielbiam dzielić się wiedzą, a jeszcze bardziej wspierać ludzi w tym, żeby czuli się bardziej sprawczy w tym co robią.

Jestem w trakcie studiów z coachingu kariery na Uniwersytecie SWPS.

Możliwe, że nie do końca wiesz, czym jest coaching, albo masz o nim trochę rozmyte wyobrażenie.

Coaching to rozmowa oparta na pytaniach, która pomaga lepiej zrozumieć siebie, odkryć swoje zasoby i znaleźć własne rozwiązania.

Coach nie daje gotowych rad — pomaga spojrzeć na życie z nowej perspektywy i podejmować bardziej świadome decyzje.

Moje własne poszukiwania oraz studia uświadomiły mi bardzo ważną rzecz:

Warto regularnie dawać sobie przestrzeń na zatrzymanie się.

Bardzo często przez życie nie idziemy - tylko pędzimy.

Bez czasu na zatrzymanie się.

A co dopiero na zmianę kierunku czy choćby drobną korektę kursu.

Mijają lata... I nagle orientujemy się, że nie jesteśmy tam, gdzie byśmy chcieli być.

Czasem dlatego, że ktoś wybrał ten kierunek za nas.

A czasem dlatego, że... my sami nigdy nie znaleźliśmy czasu, żeby go świadomie wybrać.

Dlatego przygotowałam dla Ciebie kilka pytań do samocoachingu.



Pytania

1. *Co mi daje prawdziwą radość i energię w codziennym życiu?*

2. *Jakie czynności sprawiają, że tracę poczucie czasu?*



3. Co zabiera moją energię?

4. Co przychodzi mi naturalnie łatwo, a dla innych jest trudne?



5. *O co najczęściej proszą mnie o pomoc inni?*

○ *czy ja lubię to robić?*

*7. Co zrobiłabym/zrobiłbym,
gdybym wiedział/wiedziała, że
mi się uda?*



8. *Jeśli nic nie zmienię w swoim życiu — jak będzie ono wyglądało za 5, 10 lub 15 lat?*

○ *Jakie emocje wywołuje we mnie ta wizja?*

9. *Jeśli odważę się zrobić pierwszy krok w stronę tego, czego chcę spróbować — jak może wyglądać moje życie za 5, 10 lub 15 lat?*

○ *Jak się czuję, kiedy o tym myślę?*

○ *Jakim człowiekiem zostanę, jeśli spróbuję (nawet jak mi się nie uda)?*



Zaproszenie do dalszej podróży w odkrywaniu siebie

Samo przeczytanie tych pytań to dopiero początek. Warto dać sobie kilka dni na spokojną refleksję.

Jeśli dotarłeś/aś aż tutaj, mam dla Ciebie mały prezent. Dziękuję, że zapisałeś/aś się na newsletter i poświęciłeś/aś czas na ten materiał.

Ten newsletter dopiero powstaje i bardzo cenię osoby, które są ze mną od samego początku tej drogi.

Dlatego jeśli kiedyś poczujesz, że chcesz głębiej popracować nad swoim kierunkiem w życiu, jako czytelnik tego newslettera **będiesz miał możliwość umówienia się ze mną na pierwszą sesję coachingową w preferencyjnej cenie.**

Chcę w ten sposób podziękować osobom, które są częścią tej społeczności od początku.

 kontakt@aleksandrabajek.pl

Do zobaczenia!

moja strona internetowa:

<https://aleksandrabajek.pl>



Coaching i rozwój osobisty

Oferuję coaching i rozwój osobisty, pomagając w osiągnięciu celów życiowych i zawodowych. Zainwestuj w siebie już dziś!

 Aleksandra Bajek – Coaching i Rozwój Osobisty

mój email:

kontakt@aleksandrabajek.pl