

# SFERA

## fizyczna

*edyta@zajazd.pl*

Zastanów się nad tym, jak wygląda ta część Twojego życia. Podążając za instrukcjami zawartymi w książce *30 dni do zmian* przeanalizuj swoje codzienne decyzje, wybory, nawyki i pragnienia związane ze sferą fizyczną. Jak ma wyglądać Twoje życie w przyszłości? Co ma się zmienić? Co nowego ma się pojawić?

Jakie nawyki chcesz wyeliminować? Z czego chcesz zrezygnować?

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

Jakie długofalowe cele chcesz przed sobą postawić?

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

# SFERA

## mentalna

*edyta Zajączek*

Przyjrzyj się temu, jak działa Twoja psychika. Podążając za instrukcjami zawartymi w książce *30 dni do zmian* odpowiedz na pytania związane ze sferą mentalną. Czy dostrzegasz obszary zmian? Czy jest coś, co od dawna planujesz zrealizować? Jak ma wyglądać Twoje życie w przyszłości? Co ma się zmienić? Co nowego ma się pojawić?

1. Czy towarzyszą Ci nawyki, które warto zmienić?

2. Czego chcesz się nauczyć lub dowiedzieć?

3. Co chcesz dodać do swojej rutyny?

4. Co pomogłoby Ci w lepszym radzeniu sobie z kryzysami?

# SFERA

## relacji



Zastanów się nad tym, jak czujesz się w swoich relacjach. Podążając za instrukcjami zawartymi w książce *30 dni do zmian* odpowiedz na pytania związane ze sferą relacji. O jakim rozwoju marzysz? Jak sobie wyobrażasz relacje wspierające, tworzące Twoje udane życie? Czego w tych relacjach nie ma? Czy dostrzegasz niezdrowe nawyki, które utrudniają Ci realizowanie tej wizji?

**Jakie rytuały, zasady, nawyki chcesz wprowadzić w swoje relacje?**

**Do czego namówisz bliskich?**

**Co rozpoczniecie?**

**Jakie zmiany muszą zajść, aby Twoje życie zmieniło się na lepsze?**

# SFERA

## emocjonalna

*edyta.zajac.pl*

Popracuj przez chwilę ze swoimi emocjami. Podążając za instrukcjami zawartymi w książce *30 dni do zmian* odpowiedz na pytania związane ze sferą emocjonalną. Postaraj się określić, z czego składa się Twoja tarcza ochronna. Jak możesz siebie wspierać, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniami i kryzysami? Co może Cię chronić?

**Jakie działania budują Twój dobry nastrój?**

**W jaki sposób możesz skutecznie radzić sobie z trudnymi emocjami?**

**Jakie działania związane z radzeniem sobie chcesz wypróbować?**

# SFERA

## profesjonalna

*edyta zajac pl*

Zastanów się nad obszarem samorealizacji i poczucia kompetencji. Podążając za instrukcjami zawartymi w książce *30 dni do zmian* odpowiedz na pytania związane ze sferą profesjonalną. Pomyśl o tym, jak widzisz swój rozwój, jak chcesz zadbać o ważne dla siebie cele. Czy jest coś, co zawsze wydawało Ci się Twoim przeznaczeniem?

**Co możesz zrobić, aby wpłynąć na rozwój w sferze zawodowej?**

---

---

---

---

**Jakie rytuały chcesz wprowadzić, aby dokonać zawodowego przełomu?**

---

---

---

---

**Co możesz zrobić, aby wziąć sprawy we własne ręce?**

---

---

---

---

# SFERA

## duchowa

*edyta.zajac.pl*

Zastanów się nad obszarem refleksji i życia w zgodzie z wartościami. Podążając za instrukcjami zawartymi w książce *30 dni do zmian* odpowiedz na pytania związane ze sferą duchowości. Pomyśl o tym, co zwykle zaniedbujesz? Jak możesz rozwinąć ten obszar swojego życia, aby poczuć, że w Twoim życiu panuje równowaga?

**Jak chcesz wzbogacić swój rozwój duchowy?**

**Jakie zasady chcesz wprowadzić w swoje życie, aby wzmocnić duchowość?**

**Jak rozumiesz rozwój swojej duchowości?**