KOBIETA WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE. JAK DBAĆ O SIEBIE?

Aleksandra Mroczko
Care Solutions
03.2023

Care SOLUTIONS

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Obraz autorstwa Freepik

KIM JESTEM?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

NA DZIŚ:

1. Frustracja, stres jako sygnał do odpoczynku i wsparcia.

2. Jak dbać o ciało, by miało siłę i zdrowie? Jedzenie, ruch, sen, seks.

3. Godzenie ról vs mit perfekcjonizmu.

4. Twoje wartości i potrzeby na pierwszym planie.

5. Finanse, rozwój, relacje, zdrowie.

6. Docenienie
siebie, wdzięczność, duma i świętowanie.

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

JAKĄ SIEBIE WOLISZ?

Pełną energii, kreatywności, sił i optymizmu?

Zmęczoną, sfrustrowaną i pozbawioną chęci działania?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Obraz autorstwa storyset na Freepik

OBIE WERSJE CIEBIE SĄ TAK SAMO CENNE!

Świętowanie, lekkość, spokój
kontynuowanie tego, co jest

Odpoczynek, rewizja,
oczyszczanie, rozwój, zmiana

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Obraz autorstwa Freepik

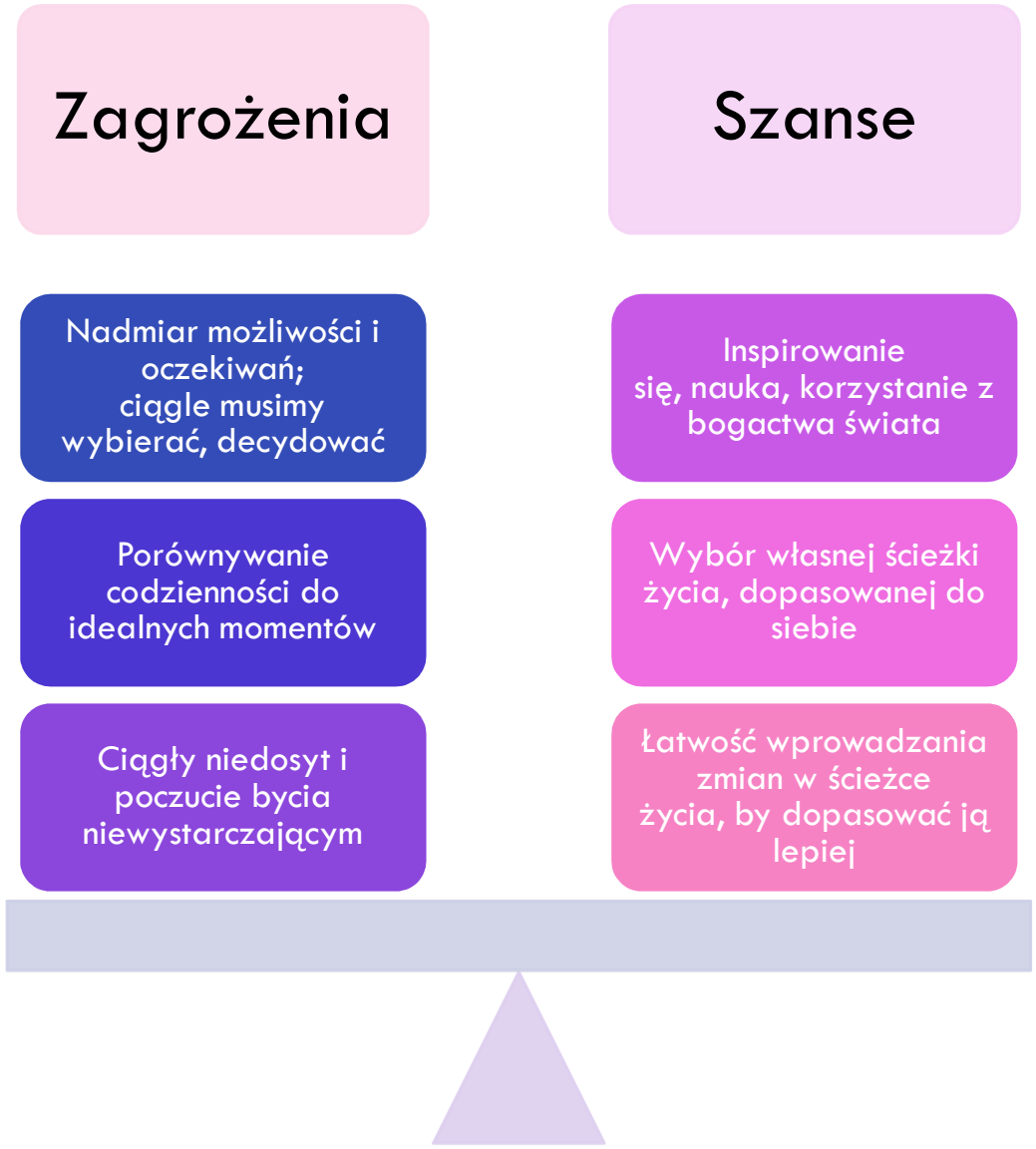
REGENERUJ
CIAŁO, UMYSŁ, SERCE, DUSZĘ

PĘD ŚWIATA

ŹRÓDŁO NAPIĘCIA, NIEPEWNOŚCI I PRZYCZYNA DEPRESJI

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Obraz autorstwa Phil



ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

OSADŹ SIĘ W TYM, CO WAŻNE

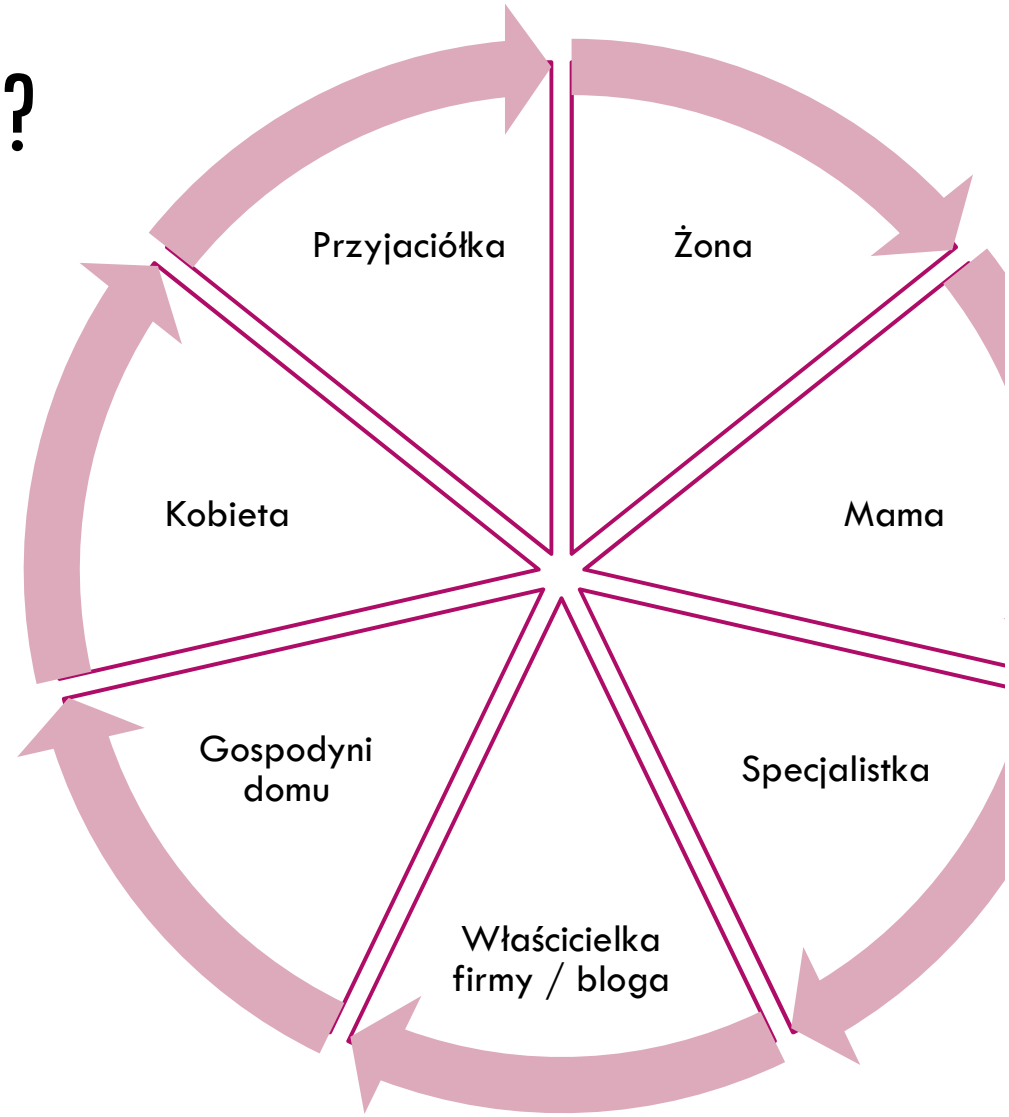
ABY NIE GUBIĆ SIĘ W MNOGOŚCI ZADAŃ I CHAOSIE SPRAW

Osadzaj się w sobie, w wartościach, Twojej wizji Twojego życia. Ogranicz bodźce, rozpraszacze, źródła porównań. Stosuj dietę niskoinformacyjną.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

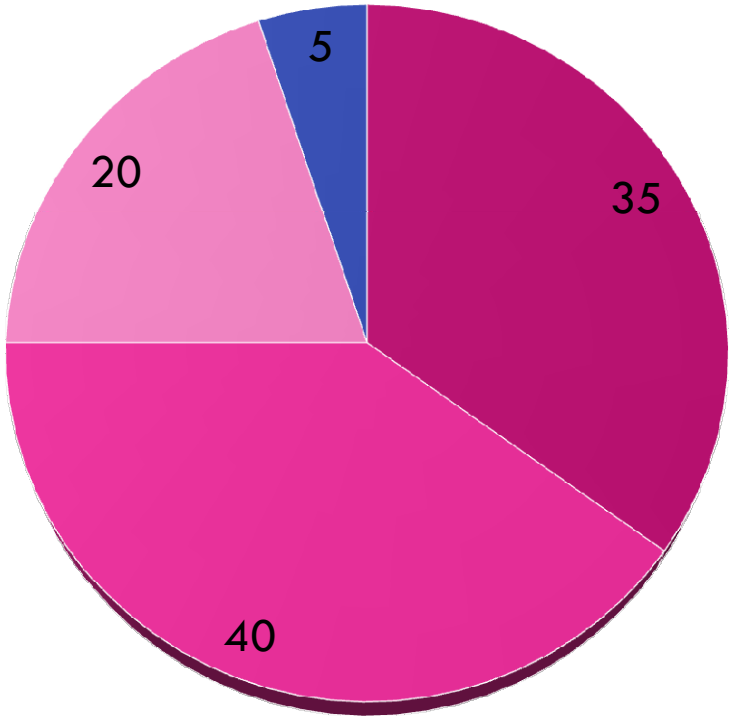
JAKIE ROLE PEŁNISZ?

- Wypisz role, które pełnisz i chcesz pełnić.
- Określi ile chcesz dawać energii każdej z nich, np. każdego dnia lub tygodnia.



ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

JAK CHCESZ DZIELIĆ SWOJĄ ENERGIĘ?



Zdecyduj ile energii chcesz przeznaczać na poszczególne obszary życia.

Jakie KONKRETNE cele i zadania dla każdego z obszarów aktualnie sobie wytyczasz?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

WIĘKSZOŚCI RZECZY W ŻYCIU NIE ZROBIĘ

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

WYBIERAM, CO CHCĘ ZROBIĆ

RESZTĘ ODPUSZCZAM

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

NA KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚ
W SWOIM ŻYCIU?

KAŻDY MA PIERWSZE MIEJSCE.
WE WŁASNYM ŻYCIU

CO CZĘSTO ZANIEDBUJĄ KOBIETY?

Finanse, rozwój, relacje, czas dla siebie i zdrowie

Buduj niezależność finansową, zbuduj dobrą relacja z pieniędzmi, ucz się nimi zarządzać

Inwestuj w siebie, swój rozwój. Podążaj za intuicją, pozwól sobie na ryzyko i błędy. Rozwijaj zainteresowania, miej czas dla siebie.

Dbaj tylko o wartościowe relacje, zakończ pozostałe. Dbaj o nie w sposób, który Ciebie karmi.

Zdrowe, pyszne jedzenie, ćwiczenia, ruch, dobry sen, konsultacje lekarskie traktuj priorytetowo

DOCENIAJ SIEBIE

DOCENIAJ SIEBIE
I PRAKTYKUJ WDZIĘCZNOŚĆ

DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ

1. Zaplanuj konkretne działanie związane z tematyką dzisiejszego warsztatu.

2. Odwiedź mnie na Wyspie Mocy we Wrocławiu lub online <3

Aleksandra Mroczko

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Care SOLUTIONS