



Lab Samo-Przywództwa

**KURS ROZWOJOWY
DLA KOBIET**



www.iwonawojtasik.pl



Od Ciebie się zaczyna

Dokonywanie zmian i wytyczanie własnych ścieżek, to wielkie wyzwanie naszego życia.

Nazywam się Iwona Wojtasik i chcę pomóc Ci Odzyskać Siebie, Dokonać Kluczowych Zmian w Sobie, Odzyskać Wolność i Radość Bycia Sobą. Chcę pomóc Ci żyć swoim powołaniem i spełnieniem. Według własnego kodu, własnych rytmów z ludźmi których kochasz i którzy kochają Ciebie.

Nie ważne jakich problemów doświadczasz i na jakim etapie swojego życia jesteś, kiedy wiesz, że zmiana zaczyna się w Tobie masz Odpowiednie Klucze.

Aby mądrze prowadzić siebie przez życie potrzebujesz konkretnej wiedzy, mądrości, kompetencji i umiejętności

"Uzdrowianie Relacji z Samą Sobą - jako klucz do osobistej r(E)wolucji i spełnionego życia"



Od Ciebie się zaczyna

Co na Ciebie czeka w programie ?

- Cotygodniowe interaktywne warsztaty w kręgu: Nasze 120-minutowe rozmowy, są pełne głębokiej pracy wewnętrznej, budowania umiejętności krok po kroku, poznawania nowych strategii oraz są czasem na dzielenie się i dyskusję.
- Konto na platformie e learningowej: Do każdej lekcji dołączone są arkusze ćwiczeń i materiały dydaktyczne, które pomogą Ci pogłębić wiedzę i masz nieograniczony do nich dostęp na Platformie.
- Praktyka i Modelowanie: Dzięki warsztatom na żywo, oraz sesjom indywidualnym, będziesz miała okazję, uczyć się poprzez obserwację i relacje.
- Praca Własna: W programie znajdziesz tematy do pracy własnej oparte na nagraniach video, artykułach i materiałach dydaktycznych
- Sesje Indywidualne 2 razy w miesiącu , będą czasem na pogłębianie własnej transformacji i zindywidualizowaną naukę i pracę.

Cennik:

Poziom podstawowy 5 miesięcy:

5 rat miesięcznych po 568z zł

całość w promocji 2840 zł cena regularna 3600

Poziom zaawansowany 5 miesięcy:

5 rat miesięcznych 640

całość w promocji 3200 zł cena regularna 4300



Droga Kobieto

Poziom podstawowy

Moduł 1: Relacja ze sobą – Kamień Węgielny Naszej Istoty

Nie ma większej relacji, ani ważniejszej, niż ta, którą tworzymy ze sobą samą. To od niej zależy nasza siła, nasza pewność siebie, nasze zadowolenie z życia. Program Rozwojowy dla kobiet "Laboratorium: Odkryj swoją Prawdziwą Naturę" to miejsce, gdzie zgłębimy tę relację, gdzie pozwolimy sobie na odnalezienie wewnętrznego spokoju, akceptacji i miłości.

Moduł 2: Komunikacja – Most Do Zrozumienia Siebie i Innych

W naszym codziennym życiu często borykamy się z problemami komunikacyjnymi – nie potrafimy jasno wyrazić swoich myśli, nie rozumiemy siebie nawzajem, a konflikty zdają się nie mieć końca. W Programie Rozwojowym dla kobiet "Laboratorium: Odkryj swoją Prawdziwą Naturę" nauczysz się sztuki efektywnej komunikacji, która pozwoli Ci budować zdrowsze relacje z innymi i ze sobą samą.

Moduł 3: Samoregulacja – Klucz Do Emocji

Często to, co naprawdę nas ogranicza, to nie tyle trudne sytuacje, co nasze własne reakcje na nie. Na Programie odkryjemy techniki samoregulacji, które pozwolą nam zachować spokój i równowagę nawet w najtrudniejszych momentach.

Moduł 4. Tworzenie Wizji – Wizja, Która Staje Się Rzeczywistością

Każda z nas ma swoje marzenia, cele, wizje na przyszłość. Ale często trudno jest nam zdefiniować je jasno i wziąć się do ich realizacji. Podczas Programu będziemy budować nasze wizje, tworzyć plany działania i krok po kroku zbliżać się do naszych marzeń.

Moduł 5: Warsztat Wyjazdowy “ Dusza Moja najgłębsza tożsamość”



Droga Kobieto

Poziom zaawansowany

Moduł 6. Anatomia Lęku i Oporo – Pokonajmy Razem Te Bariery

Lęki i opory są jak mury, które blokują naszą drogę do szczęścia. Ale razem możemy je pokonać. Podczas Programu będziemy wspólnie pracować nad tymi trudnościami, które stoją na drodze do naszej transformacji.

Moduł 7. Proces Żałoby – Transformacja Przez Akceptację

Czasem musimy przejść przez ciemne chwile, przez proces żałoby, by odnaleźć światło na końcu tunelu. Podczas Programu Rozwojowego dla kobiet "Laboratorium: Odkryj swoją Prawdziwą Naturę" będziemy razem odkrywać znaczenie tego procesu i uczyć się, jak wyjść z niego silniejszymi i mądrzejszymi.

Moduł 8. Cykle W Życiu Człowieka – Równowaga W Ruchu

Życie to nieustanny ruch, cykle, zmiany. Podczas naszej wspólnej pracy nauczysz się harmonijnie płynąć wraz z tymi cyklami, zrozumiesz ich znaczenie i nauczysz się korzystać z nich w pełni.

Moduł 9 Integracja Cienia – Cała Ja, Całkowita Akceptacja

Każda z nas ma swoje jaśniejsze i ciemniejsze strony, ale dopiero wtedy, gdy zaakceptujemy całość siebie, będziemy mogły zacząć prawdziwą transformację. Na warsztacie dla kobiet odkrywamy znaczenie integracji cienia i nauczymy się akceptować siebie w całej naszej pełni.

Odkryj Moc w Kobiecej Transformacji

Program Rozwojowy dla kobiet "Laboratorium: Odkryj swoją Prawdziwą Naturę" to nie tylko miejsce, gdzie zdobędziesz nową wiedzę i umiejętności, to przede wszystkim przestrzeń, w której odkryjesz siebie na nowo, zbudujesz silniejszą relację ze sobą i z innymi, i rozwiniesz skrzydła ku lepszemu jutru.

Dołącz do nas i odkryj swoją prawdziwą moc



Droga Kobieto

To nowe podejście umożliwi Ci podejmowanie ryzyka, mówienie prawdy i podążanie za swoimi potrzebami.

Pomaga również wzmocnić nasze relacje i inspirować innych do zmiany.

Droga Samo-Przywództwa upodmiotawia Cię i uczy:

- Identyfikowania i wyrażania swoich pragnień i potrzeb
 - Nowych Umiejętności i kompetencji
- Mistrzowskiego słuchania i wspierającego odpowiadania
 - Stawiania granic i obrony siebie
 - Świadomość, kiedy się wycofać a kiedy działać
 - Świadomość, kiedy sięgać po pomoc
- Uznania tego co masz z szacunkiem i wdzięcznością
- Dzielenia się sobą i przyjmowania innych w swoim życiu
- Aktywnego pielęgnowania siebie nawzajem w relacjach

Korzyści płynące z podążania ścieżką, SAMO-PRZYÓDZTWA

Autentyczność:

Odważam się mówić Swoją Prawdę. Jestem Pewna Siebie i Ufam swojej Intuicji.

Transparentność:

Jestem Uczciwa najpierw wobec Siebie, a potem wobec Innych. Nie chowam się za swoją rolą czy autorytetami.

Relacyjność

Nieustannie podnoszę swoje umiejętności relacyjne i komunikacyjne.

Promuje zdrowe i wspierające więzi międzyludzkie.

Wrażliwość

Ujawням siebie. Otwieram serce i dzielę się z innymi, swoją podróżą w zrównoważony sposób.

Uziemienie

Pozostaje w swoim Centrum. Moje Ciało mnie ugruntowuje.

Moja Intencja

Moją Intencją jest pomóc Ci :

- ✓ Dokonać zmian w sobie , aby zobaczyć zmiany w swoim życiu osobistym i zawodowym
 - ✓ Poczuć się Uprawomocnioną, Kompetentną i Pewną siebie.
 - ✓ Czerpać pełną satysfakcję z życia i tego co robisz.
- ✓ Poczuć się swobodnie, dostosowując swoje życie osobiste i zawodowe do kobiecej intuicji, naturalnych rytmów i kreatywności.
- ✓ Prowadzić siebie przez życie w odwadze bycia Sobą, ze swoimi mocami i słabościami, blaskami i cieniami. Ze swoimi sukcesami i porażkami.

Czego obecnie pragniesz?

Jakiej zmiany chciałabyś w sobie dokonać, aby uczynić swoje życie lepszym i pełniejszym?

Jak rozwijać Samo-Przywództwo?

1.

**Koncepcja Pełni i 4 Archetypy
Praktyka Uczciwej, Głębokiej i Intymnej Relacji ze
Sobą**

2.

**Zrozumienie i Sprawne Poruszanie się, po
Kluczowych Etapach Procesu Wewnętrznej
Transformacji™**

3.

**Mądrość w 8 aspektach ludzkiego funkcjonowania
Gotowość do Ciągłego Zmieniania się.**

4.

**Pięć poziomów Transformacji
Uzdrawianie poprzez Obecność**

1.

Koncepcja Pełni Uzdrowianie Relacji ze Soba

Przywracanie równowagi i przepływu w 4 aspektach naszej Jaźni.



Od czego zacząć?



Poznaj Tajemnice Sztuki
WEWNĘTRZNEJ TRANSFORMACJI.

Aby odzyskać swoją pewność siebie i wewnętrzną przynależność, musimy zacząć dostrzegać te sytuacje w których poświęcamy Siebie (odłączamy się od swoich części/archetypów), dla utrzymania relacji z innymi, pracy, statusu quo, etc.

Proces porzucania Siebie, obejmuje szereg strategii.

Oto kilka z nich ..

- lekceważenie własnej intuicji.
- pomijanie zachowań, które głęboko nas ranią
- rezygnowanie z własnych potrzeb, pragnień i marzeń
 - nadużywający język, wobec siebie samej.
- unikanie konfrontacji, by zachować pozory i święty spokój
- pozwalanie, by nasze osobiste standardy zostały naruszone
- obarczanie siebie winą za problemy, emocje i zachowania innych osób,
 - przekonanie, że nie ma innego wyjścia.
- udawanie zadowolonej lub nieporuszonej, gdy cierpimy bycie wielokrotnie lekceważoną

 *Jak to zmienić?*

Poznaj Tajemnice Sztuki
WEWNĘTRZNEJ TRANSFORMACJI.

Po pierwsze: Musimy zaprzestać szalonego pomysłu robienia w kółko, tej samej rzeczy z nadzieją, że przyniesie inny efekt.

Aby to zmienić potrzebujesz przestać używać

3 Zgubnych Strategii Przetrawiania

>>> **Zaprzeczenia**

>>> **Wyparcia**

>>> **Projekcji**

...Najbardziej subtelne zaprzeczenie, to odrzucenie własnej intuicji.

...Najbardziej znaczące, to przeoczenie tego, co jest tuż przed nami
np. odwracanie wzroku, od istniejącego problemu.

Dopiero Spotykając swoje wszystkie części, uczymy się życia w Autentyczności i Odwadze Otwartego Serca.

Integrując nasze 4 archetypy

- Królowej
- Wojowniczk
- Kochanki
- Wiedźmy

stajemy w swojej Pełni, Pewności Siebie, Poczuciu Sprawstwa, Wrażliwości i Mądrości.

2.

Zrozumienie i Sprawne Poruszanie się, po Kluczowych Etapach Procesu Wewnętrznej Transformacji™





Kluczowe Pytania, każdego Etapu...

Budzenie Sie

Świadomość:

Skąd mam wiedzieć, co jest prawdą?

Akceptacja

Jakie są moje ograniczenia i limity?

Odkrywanie

Połączenie:

Kim jestem i co czuję ?

Duchowość:

Co jestem gotowa przyjąć na co otworzyć?

Działanie

Odpowiedzialność:

W jaki sposób jestem odpowiedzialna. (Jaka jest tutaj moja rola)

Odwaga:

Jakie ryzyko muszę podjąć?

Integracja

Zaufanie:

Jak mam żyć/(działać) nie znając wyników?

Znaczenie:

Jakie to ma znaczenie i jakie jest moje powołanie?

Powrót Bohatera

Jak mam to przekazać...?



Putapka Odwróconego Cyklu

Na każdym kluczowym etapie procesu możemy wypaść z cyklu zanurzając się w otchłanie kryzysu powtarzając koło cierpienia .

Odwrócony Cykl obejmuje:

Reaktywność:

Nie widzę, co się dzieje.

Odłączenie:

Nie czuję, tego co widzę.

Wycofanie:

Nie działam na podstawie, tego co widzę.

Retarumatyzacja:

Nie wiem, jak wydostać się z koła Cierpienia. Powtarzam Błędy.



Możesz już Teraz odmienić swój los
i napisać nową historię swojego
życia.

Każde nasze zintegrowane doświadczenie, prawdziwa zmiana
czy ewolucja, wymaga przejścia 8 Kluczowych Etapów
Wewnętrznej Transformacji™.

Podczas naszej pracy nauczysz się :

Sprawienie rozpoznawać Kluczowe Etapy Procesu
Wewnętrznej Transformacji™., aby mądrze prowadzić siebie
przez życie

Rozpoznawać, jakie kroki musisz przejść, aby dokonać
gruntownej przemiany .

Otrzymasz klucze do rozumienia swojej ścieżki i procesów
transformacji, jakie zachodzą w twoim życiu i życiu innych
ludzi.

Jak to działa?



Poznaj Tajemnice Sztuki WEWNĘTRZNEJ TRANSFORMACJI. Zapytaj o szczegóły info@iwonawojtasik.pl

Wszyscy poruszamy się w cyklach. Każdy cykl ma swoje etapy i fazy tzw. kroki rozwojowe, które przechodzimy w każdym cyklu. Każdy „krok”, zbudowany jest na „kroku” poprzedzającym go. Każda zdobyta mądrość danego etapu, wspiera kolejną. To tak jak w rozwoju dzieci, które uczą się pełzać zanim wstaną, będą stać zanim zaczną chodzić i uczą się chodzić zanim, zaczną biegać.

Kiedy próbujemy pomijać, jakieś kroki lub zbyt szybko przechodzić przez nie, (na przykład, podejmujemy działania nie przechodzą przez proces akceptacji, czy podejmujemy ryzyko bez świadomości i duchowości) najczęściej doświadczymy jeszcze więcej frustracji, pomieszania i bezsilności. Wpadamy w pułapkę : autosabotażu, błędnych decyzji, niepotrzebnych konfliktów, złych wyborów oraz powtarzania tych samych błędów.

Kiedy próbujemy przyspieszyć na siłę proces, albo przeskoczyć te ważne kroki, wszystko staje się znacznie trudniejsze a czasem nawet niemożliwe do wykonania.

Jeśli chcemy zbyt szybkiego wzrostu i rozwoju w naszym życiu, relacjach, ścieżce zawodowej

(tak, jakby to było najważniejsze w całym procesie), będziemy skupiać się na rozwijaniu bardziej zaawansowanych umiejętności, które obejmują ostatnie fazy „cyklu przemiany”, zapominając o tych bardziej podstawowych.

To sprawia że proces staje się dużo trudniejszy, często frustrujący dla nas i dla ludzi nam bliskich.

Jakie jest rozwiązanie?





Dostrój się do Rytmu Przemiany
 Połącz się z odpowiednim Etapem
 Transformacji
 Odkryj Lekcję do Odrobienia
 Wsłuchaj się w Intuicję

Rozwiązaniem, które pomoże zarówno nam jak i naszym bliskim, jest rozwijanie konkretnych umiejętności, kompetencji i mądrości danego etapu..

Ponieważ każdy krok odzwierciedla i wzmacnia pozostałe, to im bardziej dostrajamy się do poszczególnych etapów tym rzeczy stają się bardziej: łagodne, płynne, tracą na ostrości i surowości.

Zdobywana mądrość w swoim rytmie prowadzi nas do podążania ścieżką najmniejszego oporu, chroniąc nas przed reaktywnością, uzależnieniem, walką i kompulsywnym naprawianiem.

Stajemy się pewniejsze siebie, bardziej odważne.

Nasze Serca otwierają się,
 Umysł staje się ciekawy,
 Ciało bardziej ugruntowane.

4.

Mądrość w 8 aspektach ludzkiego funkcjonowania Gotowość do Ciągłego Zmieniania się.

Poszerzania świadomości i mądrości oraz wprowadzanie zmian w 8 kluczowych obszarach naszego funkcjonowania.



Na pierwszym Poziomie pracujemy z tematami:

1 Relacja ze sobą – Kamień Węgielny Naszej Istoty

Nie ma bardziej znaczącej relacji, ani ważniejszej, niż ta, którą tworzymy ze sobą samą. To od niej zależy nasza siła, nasza pewność siebie, nasze zadowolenie z życia. W programie zgłębimy tę relację zaczynamy czuć się w pełni widziane słyszane i kochane..

2. Samoregulacja – Klucz Do Emocji i zmiany na poziomie somatycznym.

Często to, co naprawdę nas ogranicza, to nie tyle trudne sytuacje, co nasze własne reakcje na nie. Podczas Programu odkryjemy techniki samoregulacji, które pozwolą nam zachować spokój i równowagę nawet w najtrudniejszych momentach. Uczymy się otwierać nasze ciała na miłość, na uznanie i bycie w pełni widzianą . Doświadczamy uzdrawiania poprzez obecność.

3. Komunikacja – Most Do Zrozumienia Siebie i Innych

W naszym codziennym życiu często nie potrafimy jasno wyrazić swoich myśli, nie rozumiemy siebie nawzajem, a nieporozumienia zdają się nie mieć końca. W Programie uczymy się sztuki głębokiej i klarownej komunikacji, która pozwala budować zdrowsze relacje z sobą z innymi i ze światem

4. Tworzenie Wizji I WPRAWIANIEM iNTENCJI W RUCH. – Wizja, Która Staje Się Rzeczywistością

Każda z nas ma swoje marzenia, cele, wizje na przyszłość. Ale często trudno jest nam zdefiniować je jasno i wziąć się do ich realizacji. Dlatego w programie uczymy się zasady intencji jak wprawiać ją w ruch i tworzyć odpowiednie ramy na jej realizację



Na drugim Poziomie pracujemy z tematami:

5. Zaprzyjaźnianie się z Lękiem i Oporem

Poznanie technik i perspektywy, która zamienia naszego potencjalnego wroga w źródło Mocy, Sprawczości i Odwagi

6. Proces Żłoby – Transformacja Przez radykalną Akceptację, która staje się antidotum na traumę.

Podczas Programu kobiety mają szansę odkryć znaczenie tego procesu w obecności uważnych świadków, ucząc się jak wyjść z niego bardziej połączoną mądrzejszą i wartą miłości.

7. Cykle W Życiu Człowieka – Równowaga W Ruchu

Życie to nieustanny ruch, cykle, zmiany. Podczas naszej wspólnej pracy nauczysz się harmonijnie płynąć wraz z tymi cyklami, zrozumiesz ich znaczenie i nauczysz się korzystać z nich w pełni.

8. Integracja Cienia – Cała Ja czyli konceptacja pełni

Każda z nas ma swoje jaśniejsze i ciemniejsze strony, ale dopiero wtedy, gdy zaakceptujemy całość siebie, będziemy mogły zacząć prawdziwą transformację. Na warsztacie dla kobiet odkryjemy znaczenie integracji cienia i nauczymy się akceptować siebie w całej naszej pełni.

Kluczem do mądrego prowadzenia siebie przez życie, jest konkretna wiedza, umiejętności i kompetencje w 8 aspektach ludzkiego funkcjonowania.

Drogą do rozumienia i poprawy jakości swojego życia, jest pogłębianie wiedzy i doskonalenie w tych kluczowych obszarach

Ciekawość odkrywania tych 8 aspektów ludzkiego funkcjonowania prowadzi nas głębiej, do znaczących zmian jakościowych naszego życia,

I właśnie dlatego wierzę, że ten głębszy proces i ta głębsza podróż do której jesteśmy wezwani, zobowiązuje nas do uzyskania nowych kompetencji, umiejętności, wiedzy i mądrości.



4.

Pięć poziomów Transformacji Uzdrowianie poprzez Obecność

5 poziomów transformacji, uczenia się i
zmiany.



Samo bycie przez kogoś prawdziwie widzianą, słyszaną i kochaną,
jest głęboko uzdrawiające.

Kiedy uczymy się zagłębiać w zamrożone miejsca w naszym ciele,
naszych emocjach i umyśle i wczuwać się w głębokie warstwy
bólów i starych przekonań w kochającym, wspierającym środowisku,
ciało zaczyna się uczyć,

- jakie to uczucie być widzianą słyszaną i kochaną,
- jak to jest, gdy ktoś nas w pełni widzi i jest dostępny
emocjonalnie
- i wtedy zaczynamy leczyć stare traumy, które powstrzymują nas
od tego, na co naprawdę zasługujemy.

**Kiedy otwieramy się na bycie widzianą, kochaną i słyszaną ..
...zaczynamy wierzyć w swoją wartość.**

I staje się dla nas dostępna nowa rzeczywistość:

- ✓zwiększona pewność siebie, przyjemność i witalność
- ✓doświadczenie wolności emocjonalnej i wyrażania siebie
- ✓głęboko satysfakcjonujące poczucie przepływu, zmysłowości i
lekkości wolność od ograniczeń, abyśmy mogły prowadzić
satysfakcjonujące, spełnione życie

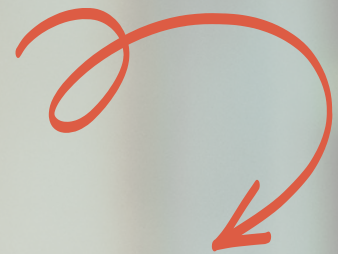
W ramach kursu “Lab. Samo-Przywództwa,, jesteś zaproszona do
spotkania się z tą tęsknotą i pragnieniem, głębokiego kontaktu ze
sobą samą. Bycia widzianą, słyszaną i kochaną w bezpiecznej
przestrzeni intymności.

zapraszam

Sztuka Wewnętrznej Transformacji

...Doga do Samo-Przywództwa...

**Napisz do mnie na
info@iwonawojtasik.pl
i rozpocznij własną podróż**



<https://iwonawojtasik.pl/moja-prawdziwa-natura/>

www.iwonawojtasik.pl