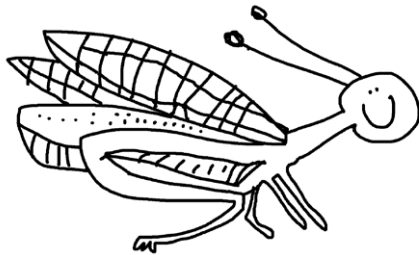


# OGARNIJ ZMIANĘ

KARINA SĘP  
GRAŻYNA ZALEWSKA-PAWLISZ



OGARNIJ ZMIANĘ



# OGARNIJ ZMIANĘ

---

KARINA SĘP

GRAŻYNA ZALEWSKA-PAWLISZ

ILUSTRACJE

ANDRZEJ TYLKOWSKI

Copyright for text © 2019 Karina Sęp

Redakcja Merytoryczna: Grażyna Zalewska-Pawlisz

Redakcja językowa: Grażyna Zalewska-Pawlisz

Korekta: Beata Demska

Ilustracje: Andrzej Tylkowski

Project okładki: Andrzej Tylkowski

Skład i łamanie Piotr Górski

Wydanie I

ISBN 978-83-958818-1-7

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiejkolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

# STARY STAN



## **Emocje towarzyszące temu etapowi:**

dyskomfort, niewygodna, niepokój, niezadowolenie, złość, zniechęcenie,

## **Co się dzieje w naszej głowie:**

Jest mi źle.

Trzeba coś zmienić.

Dosyć już!

Stare mnie wkurza!

Czas na zmianę.

Chcę czegoś nowego.

Zdzisiek tak zrobił i mu się udało.

Tkwisz w czymś, w czym jest ci niewygodnie. W czymś, co uwiera niczym kamień w butcie i powoduje, że nic cię nie cieszy, z niczego nie odczuwasz satysfakcji. Niby płynnie, niby dzień za dniem mija spokojnie, ale czujesz, że życie przecieka ci przez palce. Generalnie nie jesteś szczęśliwa. Chcesz coś zmienić, ale brakuje ci odwagi, a też nie do końca wiesz, na czym ta zmiana miałaby polegać. Czujesz złość, zniechęcenie, dyskomfort i nic ci się nie chce. Coś niby dojrzewa, coś kiełkuje, ale ciągle boisz się pozwolić, aby urosło i żeby twój koncept ujrzał światło dzienne.

Czasami dostrzegasz u kogoś, że się odważył, że coś zrobił i jego życie radykalnie się zmieniło. Nabrało sensu, blasku i gołym okiem widać, że ma z tego *fun*. Znaczą się – można! Znaczą, że warto, że to się zdarza. Może jednak spróbujesz?

## CO TO JEST? JAKA ZMIANA?

.....

.....

Zastanów się, czy na pewno chcesz – tak organicznie i w środku – dokonać tej zmiany. W skali od 1-10 oceń to chcenie.

.....

Co cię do tego motywuje?

.....

.....

.....

.....

.....

Po co ci to i co będziesz z tego mieć? Co zmieni w twoim życiu w długim i krótkim okresie czasu? Co zmieni w ciągu roku, a co w ciągu 10 lat?.

.....

.....

.....

.....

.....

Do czego jest ci potrzebna ta zmiana?

.....

.....

.....

Jaki ma być efekt tej zmiany?

.....

.....

.....

Czy robisz to dla siebie, czy dla innych?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaki czas przeznaczasz na realizację tej zmiany?

.....

.....

.....

Jakie masz zasoby, aby ten proces przeprowadzić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czego nie masz, czego ci brakuje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kto ci może pomóc w tym procesie?

.....

.....

.....



Co ci może przeszkodzić w tym procesie?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaka jest skala tej zmiany? Czy zajmiesz się nią po kawałku, partiami i podzielisz na etapy, czy też pójdziesz na całość? Ewolucja czy też rewolucja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy korzystasz z gotowych wzorców na wdrożenie tej zmiany? Jakich? Czy też masz swój twórczy innowacyjny pomysł, jak to przeprowadzić? Jaki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy decyzja o przeprowadzeniu tej zmiany została wymuszona przez okoliczności i jest reakcją na wydarzenia i różne okoliczności, czy też przewidujesz, że jest konieczna i nieuchronnie nadchodzi jej czas, a ty uprzedzasz wypadki? Chcesz być gotowy i jesteś „profilaktykiem” zdarzeń życiowych?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

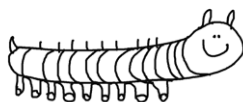
Czy po tych wszystkich odpowiedziach decydujesz się na zmianę, czy porzucasz ten pomysł?

.....

.....

.....

JEŻELI IDZIESZ DALEJ, TO PRZEJDŹ DO KOLEJNEGO ETAPU.



# NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



ZMIANA JEST OCZYWISTA I NATURALNA  
ZMIANA TO EWOLUCJA I REWOLUCJA  
ZMIANA SIĘ PO PROSTU DZIEJE  
ZMIANA TO ŻYCIE

---

MAPAMARZEN.INFO  
KARINASEP@KARINASEP.COM

ISBN 978-83-958818-1-7



9 788395 881817

CENA DETALICZNA 39.00 Zł

[ZAWIERA VAT]

