MAPA MARZEŃ



PODRĘCZNIK

KARINA SĘP

ILUSTRACJE

ANDRZEJ TYLKOWSKI

TROCHĘ O AUTORCE

Przez ostatnie naście lat uczyłam się siebie od nowa. Poznawałam, kim jestem, jaka jestem, czego chcę a czego nie.

Wiem, co akceptuję, a czego już nigdy nie zaakceptuję.
Co jest dla mnie dobre, a co zdecydowanie mi szkodzi.
Z jakimi ludźmi chcę obcować, a jakich już nie dopuszczę do siebie,
bo nie robią mi dobrze.

Nad wieloma rzeczami nadal pracuję, ale już wiem, co znaczy moje JA. I daję sobie prawo do podzielenia się z wami tym, czego się nauczyłam – moimi umiejętnościami, wiedzą i doświadczeniem.



Jestem **Kobietą.** Przez wiele lat nie dawałam sobie jednak prawa do bycia Kobietą przez duże „K". Byłam Człowiekiem, Kumplem, Pracownikiem, Matką, Żoną, ale z Kobietą… trudno mi szło. W młodości czułam się w jakiś sposób, gorsza, brzydka, nieatrakcyjna, niespełniona i niepełna. Nie nauczyłam się, co znaczy być fajną i ładną dziewczyną, a później kobietą. Nikt mnie tego nie nauczył i nikt mnie tym poczuciem nie obdarował.
W życiu jest tak, że jeżeli ktoś nas czegoś nie nauczy, nie pokaże nam albo nam tego nie da, to nie będziemy tego mieli. A jeżeli nam na czymś zależy i potrzebujemy tego, to trzeba to sobie samemu zorganizować, przyswoić i pozwolić, żeby w nas urosło.



Jestem **Matką**. Trójkę, młodych, już prawie dorosłych ludzi, wychowywałam i wychowuję głównie samodzielnie. Mam poczucie, że to zadanie życiowe wykonałam naprawdę dobrze, na miarę moich możliwości i sił. Jestem dumna ze

swojej relacji z nimi, z otwartego domu, jaki stworzyliśmy, i z wzajemnego wsparcia, jakie mamy w sobie.



Jestem **Partnerką**. Doświadczyłam bycia **Żoną**. Doświadczyłam bycia **Kochanką.** Wiem, jak to jest być zakochaną i kochaną, zauroczoną, uwielbianą i wynoszoną na piedestał. Lubianą, akceptowaną i traktowaną z uważnością. Ale wiem także, jak to jest być opuszczoną, porzuconą i odrzuconą. Zostawioną, zdradzoną i ogromnie samotną. Wysłuchałam i przerobiłam setki kobiecych opowieści i wiem, jak działają pewne schematy. Wiem także, że tak naprawdę tych schematów… nie ma, bo każdy przypadek jest inny i niepowtarzalny. Te doświadczenia pozwalają mi lepiej zrozumieć, z czym i po co ludzie do mnie przychodzą. Pozwalają mi otwarcie, ze zrozumieniem oraz wielką empatią ich wysłuchać, a potem towarzyszyć im w odnajdywaniu najlepszych rozwiązań, czy podejmowaniu decyzji. Bo taka uważna obecność to czasami wszystko, co potrzebne do dokonania,

Rysunki Andrzeja Tylkowskiego

Wszystkie rysunki w książce są autorstwa Andrzeja Tylkowskiego.
To spełnienie mojego marzenia.
Znajdziecie tu ilustracje stworzone na potrzeby różnych moich książek i z różnych okresów. Również wiele innych, znanych udostępnionych dla tej publikacji.














TLEN PODAJEMY NAJPIERW SOBIE

To zdanie jest mottem wszystkiego, co robię. Jest przesłaniem dla każdego. Oznacza dbanie o siebie najpierw, aby móc dbać o innych. To uznanie siebie, swojej ważności dla nas samych.
Szczęśliwy człowiek, to dobre i zdrowe życie.
Szczęśliwa partnerka, partner, żona, mąż, to szczęśliwy związek!
Szczęśliwa matka czy ojciec, to szczęśliwe dzieci.
Szczęśliwy szef, to szczęśliwy współpracownik i dobrze funkcjonująca firma.
Szczęśliwy pracownik, to dobra praca, dobra energia i dobrze działający zespół.
Kiedyś usłyszałam zdanie, które bardzo zapadło mi w pamięć, że najlepsze, co możemy zrobić dla swojego partnera, dzieci, przyjaciół i świata, to dbać o siebie, swój dobrostan i szczęście. Dla mnie to oznacza, że TLEN PODAJEMY NAJPIERW SOBIE.



1. MAPA MARZEŃ PODSTAWY

1.1 Co to jest Mapa Marzeń?
1.2 Skuteczność Mapy
1.3 Czym jest Mapa Marzeń dla jej twórcy?
1.4 Kiedy robimy Mapę Marzeń?
1.5 Co robimy z gotową Mapą?
1.6 Formy Mapy Marzeń
1.7 Mój koncept Mapy

1.1 CO TO JEST MAPA MARZEŃ?

Mapa Marzeń, to dla mnie SPOSÓB NA ŻYCIE.

Ogarnianie go, planowanie, precyzowanie i sprawianie, żeby to, czego chcę, się spełniło. Żeby było tak, jak chcę w danym momencie życia.

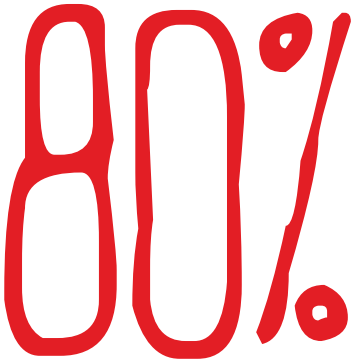
Mapa jest przewodnikiem. Pomaga wybierać dobre drogi, podejmować właściwe decyzje, obierać właściwe kierunki.

Jest uporządkowaniem świata po to, aby zobaczyć, co mam, gdzie jestem, z kim jestem, czego chcę i jak mam dojść do celu.

Mapa Marzeń jest:

- Zdefiniowaniem tego, co chcemy osiągnąć, dostać, posiadać, zrealizować, gdzie być i w jakim układzie się znaleźć.
- Uporządkowaniem rzeczywistości.
- Planem działania.
- Fizyczną formą przedstawienia naszych marzeń, pragnień, chceń, celów i planów na dany okres w postaci graficznej (zapisanej, narysowanej, wyklejonej czy też stworzonej w programie komputerowym).
- Obrazem procesu zmian.
- Szansą na wyrzucenie rzeczy i spraw niepotrzebnych, przestarzałych i toksycznych.
- Ustaleniem priorytetów w życiu i odnajdywaniem rzeczy najważniejszych.
- Odszukiwaniem i definiowaniem stref komfortu.
- Przyznaniem się do siebie i uświadomieniem, kim jestem.
- Lustrem.
- Zamówieniem, które składamy światu.
- Uruchomieniem podświadomości.
- Uruchomieniem podświadomości zbiorowej.
- Przypominajką.
- Motywacją do działania.
- Nadzieją.

1.2 SKUTECZNOŚĆ MAPY



Częste pytanie, z jakim się spotykam, to: „Dlaczego Mapa Marzeń działa i dlaczego oceniam jej skuteczność tak wysoko?”. Jest kilka istotnych czynników, by zadziałała.

Przede wszystkim chodzi o **tworzenie Mapy w zgodzie ze sobą** i jednocześnie o odwagę spojrzenia na siebie takimi, jakimi naprawdę jesteście. Chodzi o odwagę znalezienia tej osoby, jaką jesteście w środku. Danie sobie prawa do bycia sobą. Uznanie wartości samego siebie. Robienie Mapy pozwala też na uznanie ważności samego siebie – własnych poglądów, sposobu patrzenia na świat, pomysłów na życie, pracę, związek, rodzinę, dzieci i przyszłość.

Kolejna kwestia to fakt, że **robiąc Mapę, macie szansę uporządkować swoje życie**. Sprawdzić, czy jesteście we właściwym miejscu, czy marzenia i cele są waszymi wyborami. Tak naprawdę odpowiadacie sobie na pytanie: czy życie toczy się tak, jak chcecie. Mapa zrobiona w sposób spójny, czyli w zgodzie z wami, działa, bo jest wasza. Bo odbija was samych. Pozwala znaleźć nowy porządek. Wyrzucić sprawy, rzeczy, ludzi, z którymi nie po drodze. Stworzyć przestrzeń i miejsce dla tego, co jest ważne, bliskie i czego potrzebujecie.

Trudność może czasami sprawiać fakt, że marzenia i cele, które umieszczacie na niej, mogą być w pewnej niezgodzie z otoczeniem i nie być akceptowane przez innych. Często przez bliskie osoby. Pytanie, na ile jesteście gotowi pokazać światu siebie prawdziwego, poglądy, marzenia, cele, własny pomysł na życie. I walczyć o realizację tego. Czy to już czas?

Jeżeli tak, uznacie, że jesteście ważni, i zrobicie Mapę w zgodzie ze sobą, oceniając, w miarę możliwości, realnie, okoliczności życia, i pozwolicie ujawnić się marzeniom, to będzie działać. Będzie katalizatorem zmian, „przypominaczem” tego, co chcecie, planem na realizację celów, obrazem marzeń, wyznacznikiem waszych wartości i potrzeb, wizerunkiem was, waszej rodziny i związku, jaki chcecie mieć, waszej pracy, waszych pasji i innych aktywności.

Jest jeszcze jeden istotny powód, dla którego Mapa działa. Fakt, że robicie ją co roku, a potem wieszacie w widocznym miejscu. Powieszona w takim miejscu obrazuje, weryfikuje i przypomina rzeczy, które są ważne. **Mapa jest obrazem, lustrem, dążeniem, planem**. Wisi cały rok „na widoku". Jest drogowskazem. Jest właśnie mapą życia na najbliższy rok. Jeżeli jest autentyczna i stworzona w pełnej zgodzie ze sobą, to doprowadza do realizacji celów i do tego, że spełniacie swoje marzenia.

Z doświadczenia, obserwacji i relacji osób wykonujących Mapy wynika, że **największą siłę mają te marzenia i cele, na które mamy wpływ**. Mniejszy lub większy. Jednak zawierzenie sile wyższej też jest ważne. Jeżeli do „niech się stanie" dodamy wszystkie czynniki, jakimi dysponujemy i jakimi możemy wspomóc siłę wyższą w realizacji dążeń, to prawdopodobieństwo ich spełnienia rośnie.

Skuteczność Mapy oceniam na około 80%, bo na pozostałe 20% nie mamy wpływu. Bądź nie wiemy, jak ten wpływ mieć. Możemy tylko bardzo chcieć i sobie tego życzyć. Lub też życzyć, aby pomysł i wpływ się znalazły.

Jeżeli miałabym podsumować, dlaczego Mapa działa, to głównymi czynnikami, o których należy wspomnieć, są **autentyczność, odwaga i danie sobie prawa do bycia takimi, jakimi się w środku naprawdę jest**. Kolejny czynnik to fakt sprzątania i porządkowania różnych obszarów życia oraz uświadomienie sobie, na co się wpływ ma, a na co niekoniecznie. Mapa działa, bo ciągle ma się ją w polu widzenia. Tu pojawia się efekt „przypominacza" i „przyspieszacza" marzeń i celów. Mapa działa, bo pokazuje was prawdziwych i wasze rozpoznane Ja. A jak już raz zobaczycie siebie naprawdę i odnajdziecie własną drogę życiową, nigdy nie będziecie chcieli wrócić do strefy cienia, w której nie ma miejsca ani na wasze cele, ani na wasze marzenia, ani na was samych.

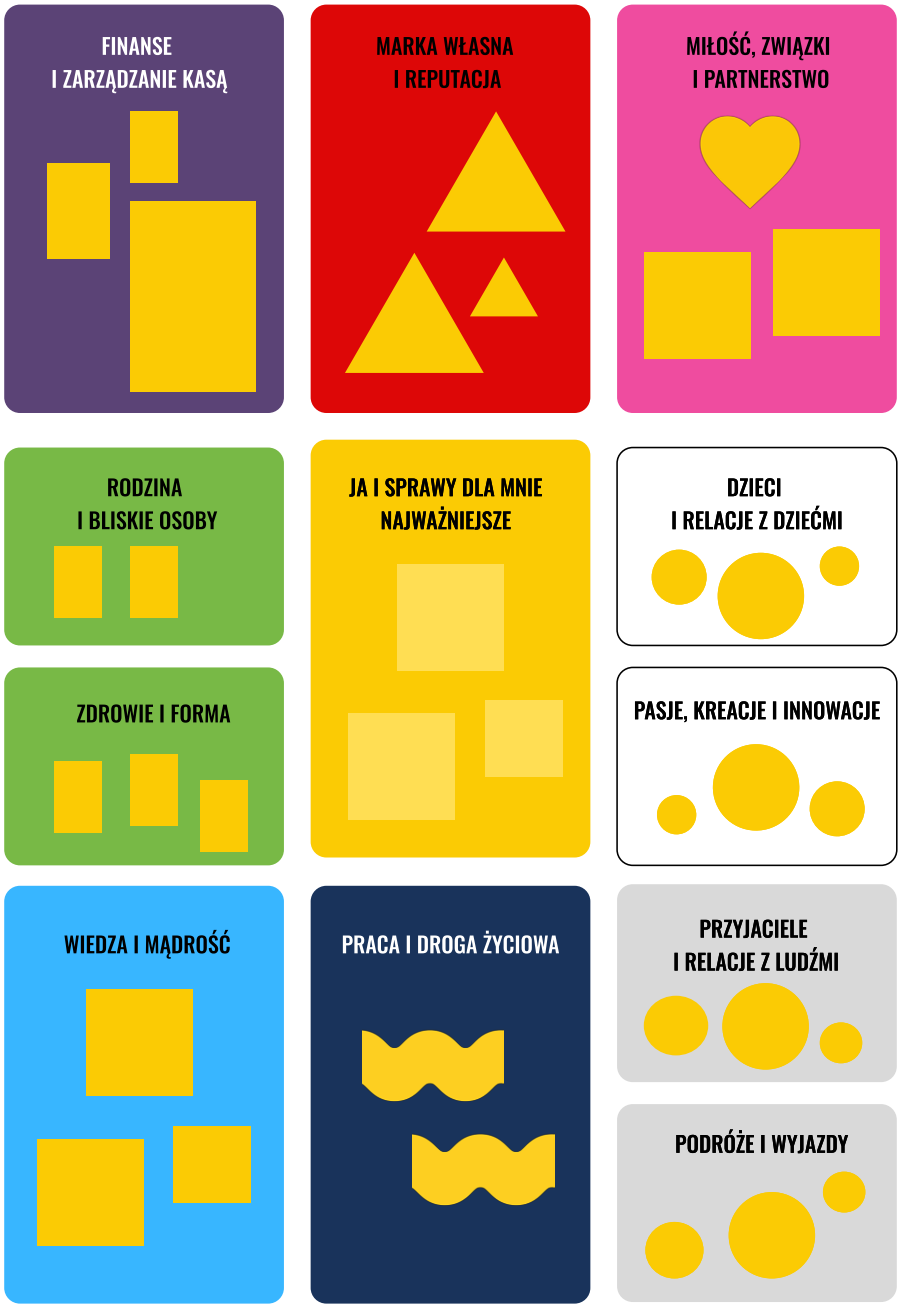
Pamiętajcie, że „Mapa to Ja".

1.7 MÓJ KONCEPT MAPY

Dziewięć pól Mapy Marzeń, przez ostatnie dziesięć lat pracy nad nimi, na skutek waszych pytań i różnych rozwiązań, zamieniło się w dwanaście **Obszarów Mapowych**. Mimo że jest ich dwanaście, to ma kształt, w którym jest układ, siła i starożytna moc działania Siatki Bagua.



I tak drzewu przypisany jest kształt prostokąta. Żywioł ognia wzmacnia trójkąt. Ziemia wpisuje się w kwadrat. Pole różowe można wzbogacić sercem. Metalowi przypisany jest okrąg. Wodzie sprzyjały będą kształty faliste.



Oto Mapa Marzeń, która powstała na potrzeby tego podręcznika. Ma ona zdecydowanie więcej niż 10 elementów na jednym polu. **Jest to zabieg celowy, aby pokazać jak najwięcej możliwości, konceptów i przykładów.** Jak widać jest to Mapa przeładowana.



4.4 STREFA BEZPIECZEŃSTWA I WŁASNE TERYTORIUM JAKO STREFA KOMFORTU



Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak niezbędne do zdrowego, pełnego i niezależnego życia jest posiadanie i uświadamianie własnej Strefy Bezpieczeństwa i Własnego Terytorium. Chodzi o Ja rozumiane jako moje miejsce na ziemi, ale też o to wszystko, co stanowi o moim dobrostanie, stabilności i spokoju codziennego życia. Chodzi też o to, aby mieć świadomość własnej, szeroko pojętej strefy bezpieczeństwa i własnego terytorium, i tego, że nikt bez naszej zgody, nie ma prawa ich naruszać. Ta świadomość Ja to także rozumienie własnych cech osobowościowych i fizycznych, charakteru, tego co nas wyróżnia od otoczenia i czyni, że Ja to Ja. To zdawanie sobie sprawy z własnych talentów, zdolności, umiejętności i wszelkich zasobów, jakie posiadamy i z których możemy w życiu korzystać. Świadomość, że je mamy daje moc i możliwość ich używania.

V. SUPER RADY

W tej części podzielę się z wami zarówno pewnymi pomocnymi radami, jak i odpowiedziami na pytania, które najczęściej zadawano mi podczas wykładów i warsztatów oraz które przez lata wykonywania Map z przeróżnymi ludźmi okazały się istotne. To mogą być cenne wskazówki przy samodzielnym tworzeniu Mapy.

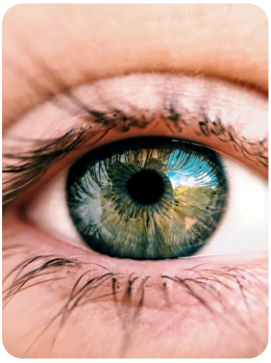
5.1 Sposoby wykonania Mapy
5.2 Kształty Mapy i kolory na niej
5.3 Wielkość Mapy
5.4 Uaktualnianie Mapy
5.5 Dezaktualizacja marzeń i celów, rezygnacja oraz zamiany
5.6 Marzenia i cele nie dla wszystkich oczu
5.7 Precyzyjność określania czasu i innych mierników
5.8 Irracjonalne zachcianki na Mapie
5.9 Marzenia, z którymi nie wiesz, co zrobić, a chcesz je mieć
5.10 Realność na Mapie
5.11 Mapa monotematyczna
5.12 Jeśli nie chcemy nic zmieniać w danym polu
5.13 Co zrobić, kiedy się zastanawiasz nad swoim chceniem czy marzeniem?
5.14 Jedno marzenie w wielu polach
5.15 Marzenie życia
5.16 Proza życia, a marzenia
5.17 Uwaga na mody, trendy, na to, co wypada lub nie
5.18 Mierz siły na zamiary / marzenia
5.19 „Wstyd to dać na Mapę”
5.20 Marzenia nieosiągalne, niewyobrażalne, „to i tak się nie uda”
5.21 Pamiętajcie o tym, co macie
5.22 Marzenia dotyczące innych ludzi



MOJA WAGA W GRUDNIU 66 KG

Oczywiście samo się nie zrobi. Dobrze jest to powiązać z jakimś konkretnym planem, wysiłkiem fizycznym, dietą i może kimś, kto by wspomagał wasze wysiłki. Fajnie, jeżeli to jest partner, z którym codziennie rano będziecie ćwiczyć, przygotowywać właściwe jedzenie i z którym będziecie wspierali się w swoich wysiłkach. Często to nam bardziej zależy, żeby partner schudł parę kilogramów, był zdrowszy i lepiej wyglądał. Bo oni na ogół uważają, że są fantastyczni i nic nie muszą robić. My, kobiety, najczęściej musimy się tego przekonania nauczyć. Więcej na temat diety i wagi na polu ZDROWIE I FORMA (ZIELONE).

1.24 LASEROWA KOREKTA WZROKU



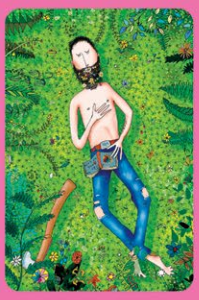
Marzenie o laserowej operacji oka, trzech implantach zębowych, powiększeniu lub zmniejszeniu piersi, korekcie nosa lub uszu. Wielu z nas ma takie marzenia. Wymagają one zazwyczaj, aby temat dojrzał do tego, żeby wreszcie to zrobić. Głównie chodzi o zebranie pewnej kwoty i pokonanie strachu.

Przez lata wykładów opowiadam o operacji laserowej oczu i jestem w kontakcie z wieloma osobami, których moja historia zainspirowała do dokonania tego kroku. Korekta laserowa wzroku to było jedno z moich życiowych marzeń, bo miałam (i mam wciąż) bardzo dużą wadę krótkowzroczności. Całe życie nienawidziłam chodzić w okularach. Marzenie to zostało „pogrzebane w mojej głowie" jakieś 30 lat temu, kiedy pojawiła się w Polsce możliwość laserowych operacji wzroku. Wtedy, po wszystkich badaniach, dowiedziałam się, że u mnie takiej operacji zrobić się nie da. Aż tu pewnego dnia, przy okazji innego badania oczu, okazało się, że technika poszła tak bardzo do przodu, że teraz się da i to „na luzie".

PRZYKŁADOWO WYPEŁNIONE POLE MAPY MARZEŃ









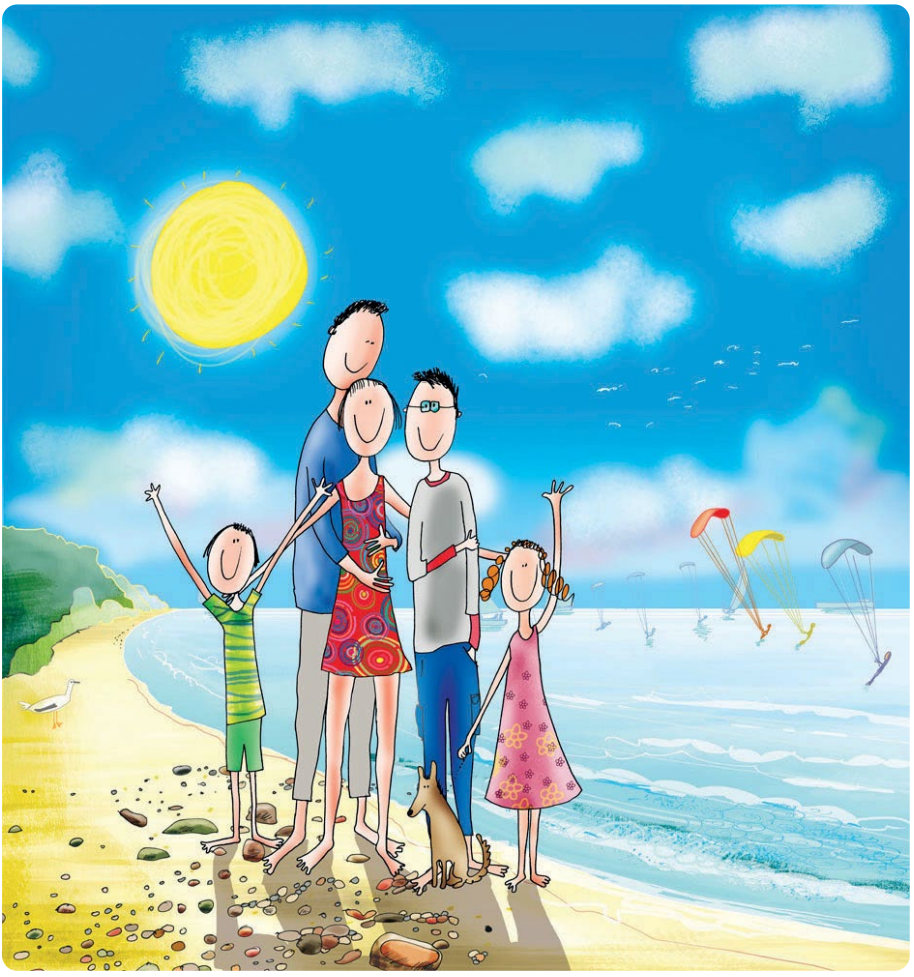

WSPÓLNE MIESZKANIE




UWAŻNOŚĆ
SŁUCHANIE
CZUŁOŚĆ
UŚMIECH
BLISKOŚĆ


SPONTANICZNY SEX!

TERAPIA?



3. RODZINA I BLISKIE OSOBY

4.13 WEWNĘTRZNE DZIECKO



Pole DZIECI I RELACJE Z DZIEĆMI (SZARE), to może też być miejsce, w którym pojawiają się marzenia dotyczące naszego „Wewnętrznego Dziecka". Bywa, że od dzieciństwa nosimy w sobie niezaopiekowane „Wewnętrzne Dziecko" i wreszcie nadchodzi czas w życiu, aby się nim zająć. Uleczyć nigdy niezagojone rany, wsłuchać się, poświęcić mu czas, zaspokoić potrzeby na lizaka, watę cukrową czy wielką porcję lodów czekoladowych.

W tym roku, po raz pierwszy w życiu, zaczęłam próbować lodów o innym smaku niż czekoladowe. Pewnego dnia kupiłam sobie kilka gałek różnych smaków – chałwowe, słony karmel, pistacjowe i ciasteczkowe. Moje „Wewnętrzne Dziecko" dojrzało do próby poznania zupełnie nowych smaków, innych niż czekoladowe. Byłam uważna i czujna, usłyszałam ten głos mojego „Wewnętrznego Dziecka" i zaspokoiłam jego potrzeby.

PYTANIA POMOCNICZE

1. Przyjaciele i znajomi – utrzymywanie relacji, pielęgnowanie, spotkania, wsparcie (regularne spotkania i wspólne spędzanie czasu, wyjścia, wypady, wycieczki, urlopy, imprezy; bycie na bieżąco z życiem codziennym; dzielenie się radościami, smutkami, wiedzą, doświadczeniem, przeczytaną książką, obejrzanym filmem, wrażeniami z wyprawy; gotowość do pomocy w codziennych sprawach, zawłaszcza w trudnych sytuacjach typu choroba czy śmierć bliskiej osoby).
2. Nowi przyjaciele – chcę mieć przyjaciela w życiu, partnera do uprawiania sportu, na wyjazdy, do realizacji hobby.
3. Nowi znajomi – chcę poznawać nowych ludzi, nawiązywać nowe kontakty, poszerzać horyzonty, wejść w nowe środowisko, poznać obszary dotąd nieznane.
4. Osoby pomocne – kogo potrzebuję, aby życie było prostsze, wygodniejsze i spokojniejsze (dobra niania, pani do sprzątania, opiekunka dla starszych rodziców, osoba dbająca o ogród)?
5. Osoby pomocne w rozwoju osobistym i zawodowym (nauczyciel, mentor, tutor, coach, doradca, konsultant, psychoterapeuta).
6. Anioł stróż – kto jest moim aniołem stróżem, czy go mam, czy zauważam jego pomoc i dbanie o mnie, czy i jak z nim rozmawiam, czy mu dziękuję, czy tylko proszę?
7. Co jest dla mnie ważne, a jednocześnie boję się do tego przyznać przed sobą i światem (nowi znajomi, których się wstydzę z różnych względów; znajomi, których chcę poznać, ale wstydzę się reakcji otoczenia).
8. Co chcę wyrzucić z życia i co ma zniknąć w najbliższym roku, co na pewno chcę zmienić, co odbiera mi energię i nie pozwala oddychać (toksyczny człowiek; przyjaźń, która umarła; przynależność do grupy znajomych, z którymi już nic mnie nie łączy; znajomości utrzymywane siłą rozpędu i konwenansami)?
9. Moja strefa komfortu w tym obszarze, na tym etapie życia i w tych okolicznościach, jakie mnie otaczają – co mi robi dobrze, co mnie wspomaga, co mnie wzmacnia, jakie kontakty i relacje mnie budują, jakie działania, czynności i sposób myślenia dodaje mi mocy i energii?
10. Afirmacja, motto życiowe, sformułowanie, które jest ważne w kontekście przyjaciół (mam przyjaciela; wokół przyjaznych i troskliwych ludzi; łatwo

6.9 PRAWO JAZDY



ZDAJĘ PRAWO JAZDY W SIERPNIU

Prawo jazdy to marzenie wielu ludzi. Może już najwyższy czas umieścić je na Mapie, zorganizować czas i kasę na jego opłacenie?

7.2 WARTOŚCI W PRACY

DOKŁADNOŚĆ
SUMIENNOŚĆ
PUNKTUALNOŚĆ
WIARYGODNOŚĆ
RZETELNOŚĆ
STABILNOŚĆ
KREATYWNOŚĆ
SPÓJNOŚĆ
ZAUFANIE
LOJALNOŚĆ

Dokładność, sumienność, punktualność, pracowitość, wiarygodność, rzetelność, stabilność, kreatywność, spójność, zaufanie, lojalność – to moje wartości tak w pracy, jak i w życiu. Każdy z nas ma jakiś zestaw wartości, które są ważne w wykonywanej pracy, reprezentują nas i stanowią o marce zawodowej i osobistej. Taki zestaw możecie powtórzyć w polu MARKA WŁASNA I REPUTACJA (CZERWONE), a także w polu JA I SPRAWY DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE (ŻÓŁTE).

Uświadomienie sobie swoich fundamentów i drogowskazów życiowych pozwala nam nie tylko na podejmowanie decyzji, które nam sprzyjają, ale też na dobre budowanie siebie od środka.

7.3 CELE ZAWODOWE



Mam na Mapie, co roku, wpisaną listę celów biznesowych i związane z nimi cyfry i miary. Robię to bardzo dokładnie, przemyślanie i realistycznie. Po to, żeby wiedzieć, na czym mam się skupić w codziennej pracy. Duże firmy robią to za nas, a kiedy mamy własne, to potrzebujemy zrobić to sami. Niezależnie od sytuacji, dobrze jest mieć te cele na oku, na swojej Mapie.



8. MARKA WŁASNA I REPUTACJA

Które z tych ról są dla was ważne, które chcecie i potrzebujecie pełnić, a które, być może już nie, bo wynikają z przyzwyczajenia, oczekiwań innych czy bycia zbyt uległym i asertywnym. Te, które wytypujecie, zapiszcie na Mapie, tak aby o tym pamiętać.
To bardzo ważna funkcja Mapy, by nam przypominać o tym, jak chcemy, żeby nasze życie wyglądało, jak my mamy w nim wyglądać.

8.9 BIOGRAM / CV

ZNAJDUJĘ OSOBĘ, KTÓRA POMAGA MI NAPISAĆ MOJE CV

W dobie mediów społecznościowych, stron internetowych i portali informacyjnych w jakimś momencie stajemy przed koniecznością napisania CV lub biogramu. Nie zliczę Map, na których ten element się pojawiał. Możecie na Mapie zamieścić taki zapis: „CV”

Zastanówcie się, do kiedy chcecie to zrobić, być może także, kto może wam w tym pomóc? Czasem warto zapłacić specjaliście, aby nasze CV czy biogram były naprawdę porządnie i fachowo napisane. Pomóc w tym też może zapis w polu PRZYJACIELE I POMOCNI LUDZIE (SZARE).

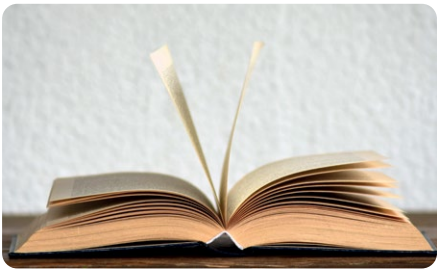
8.10 OBECNOŚĆ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH



Wiek XXI to era naszego istnienia w wirtualnym świecie. Ludzie często powtarzają, że jeżeli nie można cię znaleźć w Google, to nie istniejesz. Nie do końca się z tym zgadzam, ale przyznaję, że coś tu jest na rzeczy. Sama, poznając nową osobę w biznesie, szukam jej w Internecie, aby sprawdzić, kto zacz. Czasami odkrycia bywają bardzo ciekawe i zaskakujące. Pamiętajcie o tym, że dział HR też to sprawdzi. Zanim więc umieścicie coś głupiego, wulgarnego, czy skomentujecie zbyt emocjonalnie czyjś post albo jakąś sytuację, zastanówcie się chwilę. W Internecie nic nigdy nie ginie. Wszystko, co umieścicie w wirtualnym świecie, będzie miało wpływ na kształtowanie waszego wizerunku. Nawet jeśli

Wracając do bloga, vloga itp. – zrób test, bo często okazuje się, że inwencji starcza nam na dwa, trzy wpisy. Wiem sama, bo piszę. Zdarza się, że się pisze lekko i przyjemnie. Znacznie częściej jednak jest to po prostu ciężka i żmudna praca, wymagająca determinacji i wytrwałości.

9.8 KSIĄŻKA



Napisanie książki to coś innego niż prowadzenie bloga czy vloga. Ludzie noszą w sobie historie przez wiele lat, aż wreszcie nadchodzi czas, kiedy odważają się pomyśleć o przekazaniu jej światu i ludziom.

Uważam, że z książką „zachodzi się w ciążę". Pewnego dnia czujemy, że pomysł zagnieździł się w nas i rośnie. Ten proces może trwać miesiącami lub latami, może dojrzewać szybciej lub wolniej. Kształtuje się, dojrzewa i jak jest gotowy, mówi: „teraz ja!". Dalsze losy książki zależą od odwagi, gotowości do twórczej, ciężkiej pracy, determinacji i zdolności przekuwania wizji w rzeczywistość.

PISZĘ HISTORIĘ MOJEJ RODZINY

Na Mapie to marzenie może przybrać różny kształt: obraz książki z naszym imieniem i nazwiskiem (ja tak robiłam), postanowienia: **„Piszę historię mojej rodziny"** lub **„Piszę romans lub kryminał"**.

Jeśli historia jest w was, a nie umiecie tego zrobić, to może warto skorzystać z pomocy kogoś, kto się zna na tym lepiej niż Wy?

10. Podróże i wyjazdy

10.1 Podróżowanie
10.2 Strefa komfortu
10.3 Wakacje
10.4 Gotowanie w Toskanii
10.5 Narty cztery razy w roku
10.6 Machu Picchu w maju tego roku
10.7 Trzy dni w SPA z przyjaciółkami w październiku
10.8 *Total immersion* na Malcie
10.9 Santiego de Compostela na czterdzieste urodziny
10.10 Paryż, Londyn, Toruń, Kraków
10.11 Podróże służbowe
10.12 Mam check listę
10.13 Anioł stróż i metal

PRZYKŁADOWO WYPEŁNIONE POLE MAPY MARZEŃ

DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEM ZDROWA





CODZIENNIE RANO NA CZCZO



ŚPIĘ 8 H





DENSYNOMETRIA
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
USG TARCZYCY
DO GRUDNIA ZROBIONE





MOJA WAGA W GRUDNIU 66 KG



BIORĘ REGULARNIE LEKI





JEM CODZIENNIE ŚNIADANIA

CONTENTS

HISTORIA TEJ KSIĄŻKI. 5
TROCHĘ O AUTORCE 7
RYSUNKI ANDRZEJA TYLKOWSKIEGO. 15
TLEN PODAJEMY NAJPIERW SOBIE 16

CZĘŚĆ I. MAPA MARZEŃ PODSTAWY 17
I. MAPA MARZEŃ PODSTAWY. 20
1.1 CO TO JEST MAPA MARZEŃ? 21
1.2 SKUTECZNOŚĆ MAPY 29
1.3 CZYM JEST MAPA MARZEŃ DLA JEJ TWÓRCY? 31
1.4 KIEDY ROBIMY MAPĘ MARZEŃ? 32
1.5 CO ROBIMY Z GOTOWĄ MAPĄ? 33
1.6 FORMY MAPY MARZEŃ 34
1.7 MÓJ KONCEPT MAPY 35
II. ELEMENTY, CZĘŚCI SKŁADOWE MAPY 37
2.1 MARZENIA, CELE, CHCENIA, PLANY. 38
2.2 SIATKA BAGUA. 43
2.3 ŻYWIOŁY 45
2.4 KOLORY 48
2.5 KSZTAŁTY 50
2.6 CZĘŚCI CIAŁA. 53
2.7 ZWIERZĘTA, BYTY I SIŁY OPIEKUŃCZE 55
2.9 LICZBA ELEMENTÓW NA MAPIE 59
2.8 Układ mapy. 61
III. MAPA MARZEŃ - FUNKCJE 62
3.1 Mapa Marzeń jako ocena bieżącej sytuacji 62
3.2 Mapa Marzeń jako element porządkujący życie. 62
3.3 Mapa Marzeń jako plan działania 63
3.4 Mapa Marzeń jako początek drogi i nowy etap w życiu 63
3.5 Mapa Marzeń jako krótkoterminowy plan działania 63
3.6 Mapa Marzeń jako narzędzie coachingowe 64
IV. MAPA MARZEŃ - KONCEPTY WAŻNE DLA JEJ ROBIENIA 65
4.1 TEORIA TRZECH NÓG 66
4.2 TEORIA OBRACAJĄCYCH SIĘ KRĘGÓW. 75
4.3 LINIA CZASU – LINIA ŻYCIA. 84
4.4 STREFA BEZPIECZEŃSTWA I WŁASNE TERYTORIUM JAKO STREFA KOMFORTU . . 97
4.5 FAZY ZMIANY 102

V. SUPER RADY 111
5.1 Sposoby wykonania Mapy 112
5.2 Kształt Mapy i kolory na niej 112
5.3 Rozmiary Mapy 112
5.4 Uaktualnianie Mapy 113
5.5 Dezaktualizacja marzeń i celów 113
5.6 Marzenia i cele nie dla wszystkich oczu 113
5.7 Precyzyjność określania czasu, wartości i innych mierników 114
5.8 Irracjonalne zachcianki na Mapie 114
5.9 Marzenia, z którymi nie wiesz, co zrobić, a chcesz je mieć 115
5.10 Realność na Mapie. 115
5.11 Mapa monotematyczna 116
5.12 Jeśli nie chcemy nic zmieniać w danym polu 116
5.13 Co robisz, kiedy się zastanawiasz nad swoim chceniem czy marzeniem? 116
5.14 Jedno marzenie w wielu polach 117
5.15 Marzenie życia 117
5.16 Proza życia, a marzenia. 117
5.17 Uwaga na mody, trendy, to co wypada 118
5.18 Mierz siły na zamiary / marzenia 118
5.19 „Wstyd to dać na Mapę" 118
5.20 Marzenia nieosiągalne, niewyobrażalne, „to i tak się nie uda" 119
5.21 Pamiętajcie o tym, co macie 119
5.22 Marzenia dotyczące innych ludzi 119

CZĘŚĆ II. MAPY MARZEŃ POLA 121
1. JA I SPRAWY DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE 123
1.1 FAJNA JA. 128
1.2 CHCE MI SIĘ 129
1.3 MOJE POTRZEBY. 130
1.3 MOJE WARTOŚCI 132
1.4 PO CO RANO WSTAJĘ Z ŁÓŻKA? 134
1.5 SPÓJNOŚĆ I HARMONIA 135
1.6 TLEN PODAJEMY NAJPIERW SOBIE 136
1.7 JESTEM WAŻNA, KOCHANA I AKCEPTOWANA 137
1.8 STREFA KOMFORTU. 138
1.9 SZKLANKA CIEPŁEJ WODY RANO 139
1.20 JOGA PORANNA 140
1.21 OSIEM GODZIN SNU. 141
1.22 PORANNY MASAŻ SZCZOTKĄ 142
1.23 MOJA WAGA W MAJU 66 KG 142
1.24 LASEROWA KOREKTA WZROKU 143
1.25 POMALOWANE PAZNOKCIE. 144
1.26 WŁASNY KAWAŁEK PODŁOGI 145
1.27 JESTEM RENTIERKĄ 146

1.28 MARATON 146
1.29 URODZINY 147
1.30 GARDEROBA MARZEŃ 148
1.31 DZIĘKUJĘ 149
1.32 TESTAMENT 150
1.33 YIN i YANG 150
1.34 SŁOŃCE 151
1.35 WSZYSTKO, CO CHCESZ 151
2. MIŁOŚĆ, ZWIĄZKI I PARTNERSTWO 155
2.1 JEST DOBRZE 160
2.2 WYMARZONY PARTNER / PARTNERKA 161
2.3 WSPÓLNE MIESZKANIE 162
2.4 PŁATKI RÓŻ NA MIODZIE 163
2.5 ZARĘCZYNY 164
2.6 ŚLUB 165
2.7 POTRZEBY W ZWIĄZKU 166
2.8 MIŁOŚĆ SIĘ ROBI CODZIENNIE 168
2.9 ŚWIECE W SYPIALNI I SEX NA PLAŻY 170
2.10 NA ŁYŻECZKĘ 171
2.11 RAZEM, ALE OSOBNO 172
2.12 SPONTAN I UROZMAICENIA 172
2.13 SPONTANICZNOŚĆ 173
2.14 GADŻETY 174
2.15 SEX TRZY RAZY W TYGODNIU 175
2.17 SEX ŚRODA 176
2.18 RENOWACJA ZWIĄZKU 176
2.19 TERAPIA? 177
2.20 RANDKA Z PARTNEREM 178
2.21 WIEM, CZEGO CHCĘ! 179
2.22 SERDUSZKA DWA 179
2.23 ODPOCZYNEK OD ZWIĄZKÓW 180
3. RODZINA I BLISKIE OSOBY 183
3.1 RODZINA 188
3.2 RODZINA WIELOPOKOLENIOWA 189
3.3 JA I RODZEŃSTWO 190
3.4 JA I PRZYJACIELE 190
3.5 ZWIERZĘTA 191
3.6 OBIADY RODZINNE 192
3.7 ZJAZD RODZINNY 192
3.8 GRY I ZABAWY 193
3.9 TRADYCJE I ZWYCZAJE 194
3.10 ŁAŃCUCH, PUDEŁKA, KARTECZKI 194
3.11 RELACJE Z RODZINĄ 195
3.12 WYMARZONA RODZINA 196

3.13 PODZIĘKOWANIE ZA TO, CO MAMY 196
3.14 OSOBY WAŻNE 196
3.15 MENTORZY I AUTORYTETY 197
3.16 MENTOR ZAWODOWY 197
3.17 SMOK I DRZEWO 197
4. DZIECI I RELACJE Z DZIEĆMI 201
4.1 DZIECI WŁASNE 206
4.2 DZIECI 206
4.3 DZIECI PARTNERA 207
4.4 NAUKA DZIECI 208
4.5 RELACJE Z DZIEĆMI 209
4.6 RANDKA Z DZIECKIEM 209
4.7 DZIECI I ICH PRZYJACIELE 210
4.8 WIEM, CO JEST MARYSI 210
4.9 ALBUM ZE ZDJĘCIAMI 211
4.10 SESJA ZDJĘCIOWA – CYKLICZNE ZDJĘCIA 212
4.11 TRUDNE / WAŻNE TEMATY 212
4.12 PASJE / TALENTY / OSIĄGNIĘCIA DZIECI 213
4.13 WEWNĘTRZNE DZIECKO 214
4.14 PARTNERZY DZIECI 215
4.15 WNUKI 216
4.16 PODZIĘKOWANIA 216
5. PRZYJACIELE I RELACJE Z LUDŹMI 219
5.1 PRZYJACIELE 224
5.2 PRZYJACIÓŁKA OD SERCA / NAJLEPSZY PRZYJACIEL. 224
5.3 ZJAZD PRZYJACIÓŁEK 225
5.4 MAM PRZYJACIELA / PRZYJACIÓŁKĘ 225
5.5 PRZYJACIELE – ZWIERZĘTA 226
5.6 SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI / BABSKIE WYJAZDY 227
5.7 GRUPA PRZYJACIÓŁ / ZNAJOMYCH 227
5.8 KULTURALNE SPĘDZANIE CZASU 228
5.9 OSOBA, KTÓREJ NIE CHCĘ 229
5.10 PRZYJACIEL – PARTNER DO HOBBY 229
5.11 POMOCNI LUDZIE 230
5.12 OPIEKA DLA RODZICÓW 230
5.13 ANIOŁ STRÓŻ 231
5.14 METAL 232
5.15 PODZIĘKOWANIA 232
6. WIEDZA I MĄDROŚĆ 235
6.1 SZKOŁY I STUDIA 240
6.2 SZKOLENIA I KURSY. 240
6.3 UMIEJĘTNOŚCI RÓŻNE 240
6.4 OPANUJ NOWĄ TECHNOLOGIĘ 241
6.5 SPORTY I INNE AKTYWNOŚCI 241

6.6 NAUKA JĘZYKÓW 242
6.7 AUDIOBOOKI I E-BOOKI 242
6.8 CZYTAM CAŁĄ KSIĄŻKĘ ROZWOJOWĄ NA MIESIĄC 243
6.9 PRAWO JAZDY 244
6.10 ZNAM SIEBIE 245
6.11 ŚWIADOMIE DOKONUJĘ WYBORÓW ŻYCIOWYCH 245
6.12 MODLĘ SIĘ CODZIENNIE 245
6.13 ZASADA DWÓCH MINUT JEDEN RAZ DZIENNIE 246
6.14 PROWADZĘ KALENDARZ ELEKTRONICZNY 247
6.15 RANO PLAN DNIA 247
6.16 JESTEM MĄDRA 248
6.17 PORZĄDEK W PIWNICY 249
6.18 PORZĄDEK W TOREBCE CO NIEDZIELA 250
6.19 SOWA I ZIEMIA 251
7. PRACA I DROGA ŻYCIOWA 255
7.1 OBECNE MIEJSCE PRACY 260
7.2 WARTOŚCI W PRACY 261
7.3 CELE ZAWODOWE 261
7.4 JESTEM SZEFEM ODDZIAŁU 262
7.5 MAM BARDZO DOBRE MIEJSCE PRACY 262
7.6 ZMIANY W OBECNEJ PRACY 263
7.7 DRUGA PRACA 263
7.8 WŁASNA FIRMA 264
7.9 BIZNESPLAN / MAPA FIRMY / MAPA MANAGERA 265
7.10 MAM POMYSŁ NA WŁASNĄ FIRMĘ 266
7.11 MOJE TALENTY 266
7.12 WYMARZONA PRACA 267
7.13 WIELOMILIONOWY BIZNES 267
7.14 WIZJA / MISJA 268
7.15 DROGA ŻYCIOWA 269
7.16 ŚWIĘTOWANIE SUKCESÓW ZAWODOWYCH 271
7.17 ŻÓŁW I WODA 271
8. MARKA WŁASNA I REPUTACJA 275
8.1 OGIEŃ 280
8.2 FENIKS 280
8.3 TRÓJKĄT 281
8.4 WARTOŚCI I TALENTY 281
8.5 MARKA WŁASNA I REPUTACJA 282
8.6 MARKA ZAWODOWA I OSOBISTA 282
8.7 POZYCJA ZAWODOWA 283
8.8 MOJE ROLE SPOŁECZNE 283
8.9 BIOGRAM / CV 284
8.10 OBECNOŚĆ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH 284
8.11 AKCEPTACJA HOBBY 285

8.12 SYPIALNIA / KUCHNIA / ŁAZIENKA 286
8.13 TEŚCIOWA AKCEPTUJE MÓJ SYSTEM WYCHOWAWCZY 287
8.14 GRANICE 287
8.15 JESTM WAŻNA / KOCHANA / AKCEPTOWANA 288
8.16 SZANUJĘ SWÓJ CZAS WOLNY 289
8.17 WPŁYW 290
8.18 OKO 290
9. PASJE, KREACJE I INNOWACJE 295
9.1 MOJA PASJA 300
9.2 ZNAJDŹ HOBBY 300
9.3 PŁYWANIE 301
9.4 PLENERY MALARSKIE / FOTOGRAFICZNE 302
9.5 CHCĘ ROBIĆ… 302
9.6 MAM POMYSŁ NA NOWY WIZERUNEK 303
9.7 BLOG / VLOG / PODCAST I INNE 304
9.8 KSIĄŻKA 305
9.9 STARA PASJA – NOWE UMIEJĘTNOŚCI 306
9.10 INNOWACJA W ŻYCIU 306
9.11 ŁAPACZ POMYSŁÓW 307
9.12 EKSPERYMENT 307
9.13 STREFA KOMFORTU 308
10. PODRÓŻE I WYJAZDY 311
10.1 PODRÓŻOWANIE 316
10.2 STREFA KOMFORTU / PODRÓŻE 316
10.3 WAKACJE 317
10.4 GOTOWANIE W TOSKANII I OPERA 318
10.5 NARTY CZTERY RAZY W ROKU 318
10.6 MACHU PICCHU W MAJU TEGO ROKU 319
10.7 TRZY DNI W SPA Z PRZYJACIÓŁKAMI W PAŹDZIERNIKU 320
10.8 TOTAL IMMERSION NA MALCIE 320
10.9 SANTIAGO DE COMPOSTELA NA CZTERDZIESTE URODZINY 321
10.10 PARYŻ, LONDYN, RZYM, TORUŃ, KRAKÓW, SOPOT 321
10.11 PODRÓŻE SŁUŻBOWE 322
10.12 MAM CHECKLISTĘ 322
10.13 ANIOŁ STRÓŻ I METAL 323
11. ZDROWIE I FORMA 327
11.1 DZIĘKUJĘ ZA ZDROWIE 332
11.2 IMPERATYW WODNY 332
11.3 DOBRY SEN 334
11.4 JOGA PORANNA 335
11.5 ĆWICZENIA DLA ZDROWIA I DOBREGO ŻYCIA 336
11.6 ŚNIADANIE ZJEDZ SAM 337
11.7 PUDEŁKA DO PRACY 337
11.8 LEKI 338

11.9 JEDZENIE Z SENSEM 338
11.10 VEGE I INNE ZDROWE WARIACJE ŻYWIENIOWE 339
11.11 MOJA WAGA W MAJU TO 60 KG 339
11.12 DZIEŃ SŁODYCZOWY 340
11.13 BADANIA 340
11.14 IMPLANT 341
11.15 STO KEGLA 341
11.16 PSYCHOTERAPIA 342
11.17 REHABILITACJA 343
11.18 DRZEWO I SMOK 343
12. FINANSE I ZARZĄDZANIE KASĄ 347
12.1 ŻYWA GOTÓWKA 352
12.2 PENSJA / ETAT / STAŁY DOCHÓD Z PRACY 352
12.3 PODWYŻKA 353
12.4 DRUGA PRACA 353
12.5 UMOWA O PRACĘ 354
12.6 WIEM, ILE WYDAJĘ 354
12.7 STO EURO CO MIESIĄC 355
12.8 LOKATA NA TRZYDZIEŚCI TYSIĘCY NA CZARNĄ GODZINĘ 355
12.9 PIENIĄDZE NA ROK 355
12.10 ZMIENIAM DOSTAWCĘ ENERGII 356
12.11 WYMIANA ŻARÓWEK 356
12.12 FOTOWOLTAIKA / POMPY CIEPŁA / AGREGATY 356
12.13 PIENIĄDZE „BŁĄKAJĄCE SIĘ" PO DOMU 357
12.14 DOMEK NAD JEZIOREM 357
12.15 SPRZEDAJĘ DZIAŁKĘ 358
12.16 SUBSKRYPCJE 358
12.17 MANICURE / PEDICURE 359
12.18 IMPLANT 359
12.19 LASEROWA KOREKTA WZROKU 360
12.20 OPIEKA DLA RODZICÓW 360
12.21 MOTOR 361
12.22 PIENIĄDZE NA EDUKACJĘ 361
12.23 PODRÓŻ DOOKOŁA ŚWIATA 362
12.24 PIENIĄDZE NA PSA, KOTA, KONIA I JEGO UTRZYMANIE 362
12.25 BIŻUTERIA / PERFUMY 363
12.26 DZIĘKUJĘ ZA TO, CO MAM 363
12.27 WYGRANA W LOTTO 363
12.28 ZŁOTA RYBKA I DRZEWO 364

Zakończenie 369


Weźcie sobie z tego wszystko,
trochę,
albo nic.