



ANNA KUPISZ-CICHOSZ

**SILNA**  
PRZEDSIĘBIORCZA  
**KOBIETA**

ZA STERAMI FIRMY  
I WŁASNEGO ŻYCIA



## **ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 1**

### *Ćwiczenie 1 Życiowe Role*

Wypisz wszystkie swoje role, jakie pełnisz w życiu, nie zapomnij o tych pomniejszych, często niezauważanych, np. pamiętaj, że w ramach prowadzenie firmy jesteś nie tylko jej właścicielką, ale często i menedżerką projektów, członkiem zespołu, jak i asystentką, kiedy trzeba.

#### **WSZYSTKIE MOJE ROLE**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

...

Potem wybierz te najważniejsze dla Ciebie.

**MOJE NAJWAŻNIEJSZE ROLE**

1.

2.

3.

4.

5.

...

Jeśli odnalazłaś pewne role, w jakie wchodzisz np. przyjaciółki w toksycznej relacji lub rolę zaopatrzeniowca w jedzenie do domu, zastanów się, czy jesteś w stanie z niej zrezygnować lub wycofać się z niej.

**ROLE, Z KTÓRYCH CHCĘ SIĘ WYCOFAĆ**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

...

A teraz spójrz znowu na listę ważnych dla Ciebie ról i spróbuj je przeformułować, np. Jestem żoną, na mam męża. Jestem matką, na mam dzieci. Jestem właścicielką firmy, na mam firmę. Jestem coachem, na mam umiejętności rozumienia, słuchania i pracy z ludźmi. I sprawdź, jak jesteś bogata!

**„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

1. Mam ...

2. Mam ...

3. Mam ...

4. Mam ...

5. Mam ...

6. Mam ...

7. Mam ...

8. Mam ...

I na koniec, napisz co czujesz po wykonaniu tego ćwiczenia, szczególnie jakie emocje, myśli pojawiają Ci się, gdy czytasz ostatnią część tego ćwiczenia.

Moje emocje, uczucia, myśli:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie nr 2 Oczekiwania otoczenia wobec mnie*

Wypisywałaś swoje role, przeformułowywałaś je, z części się „wypisałaś” a zastanawiałaś się czasem jakie otoczenie ma oczekiwania w związku z pełnionymi przez Ciebie rolami? Co więcej jakie oczekiwania masz wobec siebie Ty sama?

Zauważyłam, że często żyjemy nie swoim życiem lecz oczekiwaniami innych, niestety większość z nich zazwyczaj zdążyłyśmy już zinternalizować i postrzegamy je jako własne wobec siebie!

Zatem, żebyś ponownie nie wchodziła w przeróżne role, czas przyjrzeć się światu oczekiwań! Wypisz je! Wszystkie te, jakie teraz przychodzą Ci do głowy! Bo najczęściej to one blokują nas przed życiem na własnych zasadach i realizacji największych marzeń!

Oczekiwania innych wobec mnie

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Oczekiwania moje wobec mnie samej:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

...



## ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 2

### *Ćwiczenie 1 Zaczynam akceptować i lubić siebie*

Wypisz 50 powodów dlaczego zasługujesz na to by być akceptowaną i lubianą przez siebie. W miarę wypisywania kolejnych powodów, staraj się też obserwować co się z Tobą dzieje, jakie uczucie i emocje czujesz i też je zapisuj. Staraj się tylko pisać je całym zdaniem typu: Czuję ... Zaczynam odczuwać.... A unikaj zapisywania nazw samych emocji i uczuć.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.



17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

...

Czy było to dla Ciebie trudne ćwiczenie? Czy bez problemu wypisałaś 50 powodów? Jeśli masz trudności, nie poddawaj się, to nie jest ćwiczenie które wykonuje się w 15 minut, czasem potrzeba kilku tygodni. Pamiętaj nie jesteśmy uczone mówić i myśleć dobrze o sobie, dlatego zazwyczaj to ćwiczenie odbierane jest przez kobiety jako trudne, ale emocje po jego zakończeniu są na wagę złota.

*Ćwiczenie 2 Porozmawiaj ze swoim krytykiem*

Zamknij oczy i wyobraź sobie swojego krytyka, niech przestanie być cieniem – nadaj mu kształt, płeć, wiek, wygląd i charakter – zobacz czy jest starszym człowiekiem, lekko garbatym, skrzywionym na twarzy, który wymachuje kijem, czy tzw. Dresem z pałąką, a może kobietą w średnim wieku, która jest wiecznie niezadowolona. Postaraj sobie wyobrazić swojego krytyka w jak największych szczegółach i opisz go.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ważne – nie czytaj dalej tego ćwiczenia póki sobie nie wyobrazisz swojego krytyka!!!**

Krytyk wewnętrzny podsuwając nam myśli, z serii: Nie dam rady, to nie dla mnie, wcale nie jestem dobra w ..., może i jestem dobra w ... ale czy to wystarczy i zasiewając mnóstwo niepokoju i wątpliwości w nas, w zasadzie emanuje naszymi lękami i obawami. Jeśli tak to ten krytyk wewnętrzny sam jest pełny obaw i lęku i w dodatku jak małe dziecko nie bardzo wie jak sobie z nimi poradzić. Czas zatem na druga część ćwiczenia. Przywołaj obraz swojego krytyka, a następnie spójrz na niego jak na małe dziecko przepełnione lękiem. Jak wygląda teraz? Wyobraź sobie zatem twój krytyk jako dziecko, które jest zależnione i bardzo, bardzo zależy mu byś go dostrzegła. Mimo tego, że jest dzieckiem ma świadomość, że sobie nie radzi i potrzebuje pomocy, twojej uwagi. Daj mu ja przez moment w swojej wyobraźni, podejdź do niego, posadź go na kolanach i poproś by Ci opowiedział czego się boi. Zanotuj wszystkie te rzeczy, sytuacje o których mówi, i których się obawia. Zazwyczaj krytyk opisuje pewne sytuacje, które mogą się zdarzyć i w których boi się, że sobie nie poradzimy. Zatem to co nam krytyk – dziecko mówi jest niezwykle istotne – to tak jakby chciał nam zwrócić uwagę na rzeczy które zapalają mu czerwona lampkę. Część z nich jest irracjonalna – jeśli masz takie sytuacje wypisane, znowu zamknij oczy i wyobraź sobie siebie i małe dziecko-krytyka na swoich kolanach i wyjaśnij mu tak jakbyś własnemu dziecku tłumaczyła, że nie ma co się bać, bo nawet jeśli coś takiego się wydarzy to zrobisz ... no właśnie co wtedy zrobisz? – pomyśl i zapisz.

Niektóre nie są irracjonalne – te zaznacz sobie, w wyobraźni podziękuj krytykowi za to, że Cię uprzedził, że do pewnych sytuacji nie jesteś jeszcze w 100% gotowa, a następnie zastanów się co możesz zrobić jeśli coś takiego się wydarzy lub co warto zacząć robić już dziś by móc się przygotować na taką ewentualność.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

No i jak? Udało się? – jeśli tak to właśnie zyskałaś ogromnie cenną samoświadomość i wiedzę. Właśnie dowiedziałaś się na co możesz nie być przygotowana i masz jeszcze czas by się na to przygotować i co więcej wiesz już jak.

Kilka lat temu napisałam to ćwiczenie dla siebie, by móc korzystać z niego szczególnie w biznesie, gdy wprowadzam nowy produkt, gdy decyduję się na ważne dla mnie partnerstwo biznesowe lub wprowadzam znaczącą zmianę w firmie. Ale można z niego korzystać również gdy wprowadzasz w swoim życiu ważne dla Ciebie zmiany

To ćwiczenie warto sobie wielokrotnie powtarzać, ponieważ naprawdę warto rozmawiać ze swoim krytykiem, to przecież rozmowa z samym sobą, bo to są twoje lęki i obawy.

Ostatnie ćwiczenie, to ćwiczenie nazywane „Monologiem wewnętrznym” , pierwszy raz spotkałam się z nim w szkole trenerów Grupy Trop. Jest często wykorzystywane zarówno do wzmocnienia poczucie własnej wartości, budowanie wiary w siebie i pewności siebie oraz asertywności. Jego celem jest minimalizowanie trudnych, negatywnych zdań jakie w głowie kierujemy do siebie i zastąpienie ich takimi zdaniami, które zamiast w nas uderzać będą nad budować.

### *Ćwiczenie 3 Wewnętrzna rozmowa z sobą<sup>1</sup>*

Przeczytaj uważnie przykłady negatywnych zdań jakie ludzie potrafią mówić w myślach do siebie. Zaznacz te, które zdarza Ci się do siebie samej mówić. Myśli posegregowane i podzielona na kilka kategorii.

Negatywne zdania na temat własny:

- Nie jestem na tyle warta, żeby się ze mną liczyć
- Jestem egoistą
- Jestem przyziemna
- Jestem drobiazgowa
- Jestem naiwna
- Jestem dziecinna i śmieszna
- Jestem mało komunikatywna
- Jestem głupia
- Jestem nieśmiała
- Jestem natrętna u marudna
- Jestem zbyt nerwowa, aby poradzić sobie z tą sytuacją
- Jestem za słaba
- Jestem w złej formie
- Brzydko dziś wyglądam
- Nie potrafię wzbudzić zainteresowania, jestem nudna
- Nie mam nic ciekawego do powiedzenia

---

<sup>1</sup> Materiały opracowane na podstawie materiałów Grupy Trop

## **„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

- Nie mam siły przebicia
- Nie umiem bronić swoich praw
- Jestem za mało pewny siebie
- Nic nie potrafię zrobić naprawdę dobrze
- Nic nie potrafię zrobić do końca
- Nie potrafię spełnić ich oczekiwań
- Ktoś inny potrafi powiedzieć to ładniej, mądrzej niż ja
- Jestem gorsza od innych
- Przeszkadzam innym, jestem niepotrzebna
- Niewiele znacę
- Zdanie innych jest ważniejsze od mojego
- Moja praca jest mało warta

### Wygórowane warunki

- Powiem, gdy będę miała pewność, że ona chce mnie słuchać
- Powiem, co myślę, jeśli mnie ktoś o to wprost spyta
- Zrobię to wtedy, gdy sytuacja będzie już całkowicie nie do wytrzymania
- Zareaguję, jeśli się to powtórzy
- Powiem, co myślę, gdy będę miała dowody nie do obalenia, że mam rację
- Zaprotestowałabym, gdyby chodziło o coś naprawdę ważnego

### Katastrofizowanie

- Nie powiedzie mi się
- I tak jej nie przekonam
- Moje zdanie nikogo nie zainteresuje
- Cokolwiek bym nie zrobiła i tak niczego to nie zmieni
- Pewnie zrezygnuję w trakcie
- Nie będę potrafiła się obronić
- Oni mają przewagę i przegram
- On mnie zniszczy
- Zostanę zaatakowana
- Będą mnie obgadywać
- Mogę być bojkotowana
- Zostanę czarna owca w tym środowisku
- Będą patrzeć na mnie z litości

## **„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

- To będzie straszne, jeśli wypadnę na moralistkę
- Jak zacznę mówić, odkryją wszystko co chciałam ukryć
- To będzie straszne, jeśli pomyślą, że jestem materialistką
- Stracę wygodną pozycję
- On sobie źle o mnie pomyśli
- Ona się obrazi i pójdzie sobie
- Próbując zachować się asertywnie, skrzywdzę kogoś
- Jest już za późno na asertywność

### Ograniczające normy i powinności

- Nie powinnam mieć wymagań
- Nie powinnam wymądrzać się
- Nie wypada mi walczyć o swoje interesy
- Nie powinnam się rządzić
- Powinnam Przebaczać
- Nie powinnam móc o pieniądzach
- Za dużo sobie pozwalałam
- Nie powinnam w sposób otwarty sprzeciwiać się osobom starszym ode mnie
- Nie wolno narzucać się innym
- Nie wolno denerwować innych osób
- Nie powinnam używać takich wyrażen jak: „nie”, „nie życzę sobie”, „żądam” itd.
- Nie powinnam odmawiać, gdy ktoś mnie o coś prosi
- Nie należy się prosić
- Muszę zawsze zachować twarz

### Samokaranie

- Zawsze muszę coś spieprzyć
- Jestem beznadziejna, powtarzam stare błędy
- Znowu dałem sobie wejść na głowę
- Jestem tchórzem
- Wycofałem się w połowie, nigdy nie potrafię nic zrobić do końca
- Jak nie potrafisz, nie pchaj się na afisz
- Nie jestem wcale tak wspaniała jak sobie wyobrażałam
- Jak mogłam się tak zachować, wstyd mi za siebie
- Jestem do niczego, bo nawet nie potrafię się obronić

Jeśli odkryłaś jakieś myśli, które do siebie kierujesz a ich na liście nie ma zapisz je proszę poniżej:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

...

Następnie przeczytaj listę przykładowych zdań, które budują i wzmacniają i wybierz te, które do Ciebie najmocniej przemawiają, które budzą najsilniejsze uczucia, które najmocniej czujesz. Przepisz je, czytaj je często i ilekroć złapiesz się na mówieniu do siebie niszczących Cię zdań, staraj się natychmiast zastępować je tymi, które Cię będą budować i wzmacniać!

Przykładowe pozytywne zdania

- Mam prawo być sobą
- Mam prawo dbać o swoje interesy
- Chcę dawać wyraz swoim uczuciom
- Chcę się sobą opiekować
- Chcę dbać o siebie
- Jestem silna
- Jestem w porządku
- Jestem w porządku, nawet wówczas, gdy niektórym osobom się nie podobam
- Jestem ważny, dokładnie tak samo ważny jak inni ludzie
- Jestem niepowtarzalny i bezcenny
- Jestem wartościowym człowiekiem



**„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

- Wierzę w siebie
- Mam prawo czegoś nie wiedzieć
- To, że nie wiem (nie potrafię) nie umniejsza mojej wartości jako człowieka
- Mam wiele mocnych stron
- Mam prawo do popełniania błędów
- Nie muszę być doskonały
- Jestem w stanie osiągnąć to, czego pragnę
- Mam prawo do radości i przyjemności
- Mam prawo przypisywać sobie zasługi za to, co zrobiłem
- Jestem dla siebie autorytetem i nie chcę tego oddać w ręce nikomu innemu
- Jestem wart miłości innych ludzi
- Są dziedziny, w których jestem kompetentny
- Moja praca jest wartościowa
- Potrafię się obronić
- Potrafię się zachować stanowczo, jeśli sytuacja tego wymaga
- Szereg spraw w moim życiu doprowadziłem do końca
- Są osoby, które uważają moje opinie za interesujące
- Są osoby, które chętnie przebywają w moim towarzystwie
- Mam prawo robić to, na co mam ochotę, jeśli nikomu nie robi to krzywdy
- Ja wiem najlepiej, co jest dla mnie dobre
- Mam prawo do istnienia, dokładnie tak samo, jak inni ludzie
- Jest dla mnie ważne, aby ludzie wiedzieli o mnie prawdę
- Nie muszę się ukrywać, – jeśli inni poznają moje prawdziwe oblicze, nasze stosunki będą oparte na solidnej podstawie
- Jestem za czystymi, opartymi na prawdzie stosunkami między ludźmi
- Mam prawo być zakłopotany. To naturalna reakcja człowieka w sytuacji, gdy nie wie jak postąpić
- Moja spontaniczność jest dla mnie wartością
- To normalne, gdy jest się zdenerwowanym, gdy robi się coś nowego
- To normalne, że jestem zdenerwowanym, gdy robię coś, czego się boję
- To normalne, że boję się tego, co wydaje mi się groźne
- Czynię przysługę tym osobom, pozwalając im na poznawanie moją opinię w tej sprawie niezależnie od tego, czy nasze zdania są zbieżne

**„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

- Nie wysłuchali mnie, ale mam satysfakcję, że powiedziałem to co myślę
- Wiele mnie to kosztowało, ale zrobiłem to. Za każdym razem idzie mi lepiej
- Mam w sobie wiele dobroci.

A może masz pomysły na swoje wzmacniające zdania? Jeśli tak zapisz je poniżej.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

### ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 3

#### Ćwiczenie. 1 Moja definicja wielozadaniowości!

Jeśli w twoim życiu (nie tylko firmowym) towarzyszy ci wielozadaniowość, postaraj się niżej zapisać płynącą z twojego doświadczenia definicję wielozadaniowości i jej cechy charakterystyczne.

Moja definicja wielozadaniowości:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli już ją napisałaś, wypisz poniżej jakich konsekwencji doświadczasz Ty, twoja firma, współpracownicy, klienci oraz twoja rodzina i znajomi, które powstają jako skutek stosowania przez Ciebie takiego podejścia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## *Ćwiczenie 2*

Cześć 1. Wybierz jeden dzień w swoim tygodniu pracy i postaraj się świadomie zauważać wszystkie bodźce zewnętrzne nawet te najdrobniejsze, wraz z własnymi myślami, które Cię wybijają z pracy. Bardzo ważne jest to byś je zanotowała. Tak więc notuj proszę na bieżąco na kartce wszystko to, co Cię rozprasza. Zauważ wszystkie bodźce w postaci powiadomień, dźwięków telefonów, czy zaczepki na face book-u. A jeśli pracujesz w domu, zapisz również te drobne czynności domowe, które odrywają Cię od pracy.

Moje bodźce wybijające:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

...

Część 2. Zdecyduj, które bodźce możesz wyeliminować i odciąć się od nich w trakcie np. czterech 25-cio minutowych cykli Pomodoro<sup>2</sup>

Moje bodźce, które decyduję się wyłączyć/wyeliminować podczas pracy z wykorzystaniem Pomodoro:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

A następnie przy realizacji kolejnego zaplanowanego działania pamiętaj, by wypisane bodźce wyłączyć!

---

<sup>2</sup> jeśli nie wiesz czym jest Pomodoro wróć proszę do pierwszego rozdziału, w którym zawarłam informację o tym, gdzie możesz znaleźć materiały dotyczące tej techniki.

*Ćwiczenie 3*

Część 1. Wypisz wszystkie instrumenty, na których grasz w firmie ☺ czyli sporządź listę wykonywanych, powtarzalnych czynności w firmie, jakie wykonujesz.

1.

2.

3.

4.

5.

...

Część 2. Spójrz na swoją listę i niezależnie od tego czy nadal jesteś sama w biznesie oraz wiesz, że w najbliższym czasie sytuacja nie pozwoli Ci przyjąć asystentki, czy też oddać firmie zewnętrznej zadań, podkreśl te, które jako pierwsze kwalifikują się do delegowania. Pamiętaj, nie ma takiej możliwości aby okazało się, że nie jesteś w stanie nic delegować. To jest syndrom albo nie pełnej listy z pierwszej części ćwiczenia albo problemu w twoim podejściu do firmy. Pamiętaj każda z nas musi się zmierzyć z przekonaniem, że nikt oprócz nas nie może wykonywać zadań związanych z naszą pracą, bo nikt nie jest tak dobry jak my, nawet jeśli chodzi o takie prace jak drukowanie, czy dbanie o obecność tuszu w drukarce ☺ Więc do dzieła – podkreśl to, co w pierwszym rzędzie czeka na delegowanie!

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 4*

To jeszcze inne podejście do zagadnienia delegowania :) Tym razem chcę byś zastanowiła się i wypisała te rzeczy, które wykonujesz we własnej firmie a najbardziej Cię:

1. Nużą
2. Denerwują
3. Zabierają Ci najwięcej energii

A następnie zastanów się co z tego mogłaby wykonywać osoba lub firma z zewnątrz!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





*Ćwiczenie 2*

Już dziś odpowiedz sobie na pytanie, czym konkretnie dla Ciebie jest zadbanie o siebie we wszystkich 4 wymiarach oraz gdzie, w jakim wymiarze czujesz największe potrzeby dbania o siebie.

Dbanie o siebie w wymiarze fizycznym oznacza dla mnie:

.....

.....

.....

Dbanie o siebie w wymiarze intelektualnym oznacza dla mnie:

.....

.....

.....

Dbanie o siebie w wymiarze duchowym oznacza dla mnie:

.....

.....

.....

Dbanie o siebie w wymiarze emocjonalno-społecznym oznacza dla mnie:

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 3*

Już dziś sprawdź czy czujesz, że dbasz o siebie we wszystkich 4 wymiarach? Zidentyfikuj, w którym wymiarze odczuwasz największe braki w dbaniu o siebie i co decydujesz się od dziś w jego ramach robić.

W ramach dbania o wymiar fizyczny zamierzam od dziś:

.....  
.....  
.....

W ramach dbania o wymiar intelektualny zamierzam od dziś:

.....  
.....  
.....

W ramach dbania o wymiar emocjonalno-społeczny zamierzam od dziś:

.....  
.....  
.....

W ramach dbania o wymiar duchowy zamierzam od dziś:

.....  
.....  
.....

#### *Ćwiczenie 4*

W wymiarze społeczno-emocjonalnym dbamy o swoje potrzeby bliskości, poczucia zrozumienia, wysłuchania. Najczęściej realizowane poprzez głębokie, prawdziwe rozmowy z drugim człowiekiem. A to oznacza, że jakość dbania o ten wymiar uzależniona jest od jakości relacji w jakich jesteśmy.

Dlatego w tym ćwiczeniu zastanów się nad relacjami w jakie wchodziłaś przez ostatni tydzień, miesiąc, kwartał i podziel je na te które Ci służą oraz na te, które więcej energii Ci zabierają niż dają.

Relacje, które mi służą

1.

2.

3.

4.

.....

Zastanów się co zrobić by je zacieśniać, intensyfikować, utrzymać

Relacja, które mi nie służą

1.

2.

3.

4.

...

Zastanów się czy a jeśli tak to jak je rozluźnić lub nawet przerwać



*Ćwiczenie 2*

Przyjrzyj się ostatnim 12 miesiącom twojego życia jako przedsiębiorcy. I wypisz wszystkie sukcesy jakie zauważyłaś ale też zastanów się nad tymi zdarzeniami, które były sukcesem a mogłaś ich nie zauważyć. Wypisz nie tylko tzw. duże znaczące sukcesy, ale przede wszystkim skup się na tych mniejszych, drobnych. Bo to one są odpowiedzialne za te większe. Następnie spójrz na swoją listę i zapisz sobie jakie emocje i uczucia Ci towarzyszą.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

...



*Ćwiczenie 4*

Wypisz jak celebrowałaś w przeciągu ostatnich 2 lat odnoszone przez Ciebie sukcesy (możesz wykorzystać do tego sukcesy z listy z ćwiczenia 2 i wypisać, które z nich celebrowałaś i w jaki sposób).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 5*

Jak zazwyczaj celebrowiesz swoje sukcesy? Jak różne twoje sposoby ich świętowania motywują cię, dają Ci poczucie spełnienia, radości, zwiększają poczucie sprawczości. Możesz użyć do tego skali od 1 do 5 gdzie 1 oznacza słabo mnie motywują a 5 oznacza spełnienie, radość i motywację do dalszego działania,

**Sposób nr 1 opis i ocena**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Sposób nr 2 opis i ocena**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Sposób nr 3 opis i ocena**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Sposób nr 4 opis i ocena**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 6

### Ćwiczenie 1

Przypomnij sobie ostatnią podjętą decyzję, którą chciałaś zmienić i zwlekałaś z tym choćby kilka dni. Opisz ją pokrótce:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napisz poniżej dlaczego zwlekałaś, jakie były tego powody. Wymień je wszystkie niżej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

Podkreśl te które wynikały z lęku, obaw, lub niechęci skonfrontowania zmiany z otoczeniem (bliskimi, pracownikami, klientami). Wypisz również jakich reakcji się obawiałaś lub nie miałaś ochoty stawiać im czoła:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz zastanów się jak w danej sytuacji możesz zareagować, w jaki sposób (co możesz powiedzieć lub zrobić) by chronić swoje granice i jednocześnie nie obawiać się więcej takich reakcji, emocji czy słów.

## **ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 7**

### *Ćwiczenie 1*

Mówi się, że stres rozgrywa się na trzech płaszczyznach i zaobserwować go możemy:

- w głowie w postaci

- negatywnych myśli ( Np. nie uda mi się, nie dam sobie rady)
- natłoku myśli,
- utrudnionej możliwości koncentracji
- tzw. „kłapek na oczach”, czyli w postaci postrzegania problemu tylko z jednej strony

- w ciele w postaci

- napięcia mięśni karku
- bólów pleców
- tzw. zjadania zębów lub ich mocnego zaciskania, zaciskania szczeki
- mrugania czy innych tików nerwowych
- uczucia mdłości w okolicach żołądka aż po ostry ból brzucha wraz z wymiotami
- tzw. guli w gardle
- uczucia miękkich kolana
- szybkiego bicia serca
- szybszego niż zazwyczaj tętna
- pocenia się (rąk, ciała)
- Przyspieszony oddech
- Zawroty głowy
- Podatność na infekcji

- w sferze emocji w postaci takich emocji jak:

- lęk
- złość/agresja
- bezradność
- obojętność
- wszelka nerwowość, frustracja a nawet depresyjność

**„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

A jakie są Twoje objawy stresu w tych trzech płaszczyznach? Pamiętaj, że lista nie wyczerpuje wszystkich. Usiądź więc i zastanów się, wypisz, ponieważ tylko wtedy gdy zyskasz świadomość w jaki sposób objawia się u Ciebie stres, będzie mogła zacząć prace na jego zmniejszaniem.

1. W GŁOWIE

.....

.....

.....

.....

.....

2. W CIELE

.....

.....

.....

.....

.....

3. W SFERZE EMOCJI

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 2*

Carles Spielberg opisuje stres jako relację między umiejętnościami radzenia sobie człowieka, a wymogami stawianymi mu przez otoczenia .

Sytuacja stresowa zaś powstaje przy małym wsparciu otoczenia i jednocześnie dużymi ograniczeniami np. działania, lub też przy małym zakresie kontroli, jaki posiadasz a wysokich wymaganiach Tobie stawianych.

A dla ciebie czym jest stres, jakie sytuacje są stresujące, jakie budzą lęk. Napisz poniżej swoją definicję i zdiagnozuj czym jest stres dla Ciebie.

TWOJA DEFINICJA STRESU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 3*

Gdy już wiesz w jakich sytuacjach dopada Cię stres oraz jak objawia się u Ciebie stres, jesteś w stanie efektywniej sobie z nim radzić.

Zacznijmy od wyciągnięcia na poziom świadomy twoich obecnych strategii radzenia sobie ze stresem. Odpowiedz zatem na poniższe pytanie:

Co robię gdy dopada mnie stres na poziomie ciała:

.....

.....

.....

.....

Co robię gdy rozpoznaję u siebie destruktywne myśli:

.....

.....

.....

.....

Co robię gdy czuję objawy stresu w emocjach:

.....

.....

.....

.....



#### *Ćwiczenie 4*

Niezależnie od twoich obecnych strategii radzenia sobie ze stresem, warto byś wypróbowała strategie oparte na oddechu. Najszybszą i jedną z najskuteczniejszych metod radzenia sobie z lękiem oraz stresem jest uspokajanie się i relaksowanie poprzez oddech.

Zatem zaczynamy:

Pamiętasz stary sposób uspokajania się czyli tzw metoda „policz do dziesięciu”? potrafi zdziałać cuda pod warunkiem, że staniesz na moment w miarę swobodnie, weźmiesz pierwszy oddech a z wydechem rozluźnisz ramiona – pozwól by opadły, w stresie, złości lęku mięśnie barków napinają się i unoszą ramiona do góry. Weź kolejny oddech a z wydechem rozluźnij mięśnie twarzy, szczególnie zwróć uwagę na szczękę, zapewne mocno ją zacisnęłaś. Z kolejnym oddechem zwróć uwagę na to by był głębszy i nie zakończył się tylko na klatce piersiowej, wpuść go głębiej w przeponę i wypuść powietrze. Kolejny oddech niech dotrze jeszcze głębiej a po wydechu zacznij liczyć lecz nie automatycznie do dziesięciu lecz licz spokojne swoje oddechy. Skoncentruj się na nich a po 10 oddechach powiedz sobie w myślach jedno ze swoich zdań wzmacniających, które opracujesz w kolejnym ćwiczeniu ☺

### Ćwiczenie 5

Twoje zdania wzmacniające.

W jednym z poprzednich rozdziałów pisałam o negatywnym monologu wewnętrznym i o pozytywnych zdaniach jakimi można go zastępować? Tym razem chcę byś odnalazła zdania, które w trudnych chwilach będą dodawały Ci siły, motywacji. Innymi słowy będziesz miała w sobie więcej mocy ☺. Może to być cytat, może to być twoje własne zdanie.

Dla mnie kilka lat temu zdaniem wzmacniającym i dającym mi siłę w stresujących sytuacjach było zdanie „**Failure is not an option**” tłumaczone na język polski jako „porażka nie wchodzi w grę”, dziś takim zdaniem jest dla mnie zdanie „Jestem ważna, ważniejsza od biznesu” – jak wiesz ja mam tendencję do zanurzania się w biznesie i muszę pamiętać, że świat kręci się też wokół innych rzeczy ;)

Spróbuj odnaleźć swoje zdanie mocy. Może być zaczerpnięte z poniższych zdań, a może być ich modyfikacją. Potraktuj je jako pewną inspirację lub bazę do pracy ☺

- Mam prawo być sobą
- Jestem silna
- Wierzę w siebie
- Mam prawo czegoś nie wiedzieć
- Mam wiele mocnych stron
- Mam prawo do popełniania błędów
- Nie muszę być doskonała
- Jestem w stanie osiągnąć to, czego pragnę
- Moja praca jest wartościowa
- Ja wiem najlepiej, co jest dla mnie dobre
- To normalne, gdy jest się zdenerwowanym, gdy robi się coś nowego
- To normalne, że jestem zdenerwowanym, gdy robię coś, czego się boję
- To normalne, że boję się tego, co wydaje mi się groźne

**„Silna Przedsiębiorcza Kobieta za sterami firmy i własnego życia” - Anna Kupisz-Cichosz**

Twoje zdania wzmacniające:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 8

### Ćwiczenie 1

Zaczynamy pracę nad swoim podejściem do pieniądza. Aby to jednak było możliwe trzeba znać swój punkt startu. Dlatego zapraszam Cię do tego ćwiczenia.

Napisz swoje skojarzenia ze słowem pieniądź. Ważne jest byś nie zatrzymała się po pięciu. Niech tych skojarzeń będzie więcej, dużo więcej. Pierwsze 10 będzie typowo oczywistymi, te skojarzenia będą wierzchołkiem góry lodowej. A ważne jest byś poznała jej spód. Niech więc tych skojarzeń będzie co najmniej 40.

Wypisuj wszystkie i nie blokuj ani tych skojarzeń wspierających ani tych, które pokazują negatywne postrzeganie pieniądza i bogactwa. Najwyższy czas byś zyskała pełną świadomość co kryje na temat tych dwóch słów twój umysł.

Następnie zakreśl te, które chcesz, by pozostały w twojej głowie i na których chcesz się koncentrować myśląc o sobie jako osobie posiadającej pieniądze.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

....

40.

Napisz swoje skojarzenia ze słowem bogactwo. I podobnie niech ich będzie przynajmniej 20

Wypisuj wszystkie i nie blokuj ani tych skojarzeń wspierających ani tych, które pokazują negatywne postrzeganie pieniądza i bogactwa. Najwyższy czas byś zyskała pełną świadomość co kryje na temat tych dwóch słów twój umysł.

Następnie zakreśl te, które chcesz, by pozostały w twojej głowie i na których chcesz się koncentrować myśląc o sobie jako osobie posiadającej pieniądze.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

...

20.

*Ćwiczenie 2*

Wypisz te myśli i odczucia, które mówią Ci, że nie potrafisz generować pieniędzy i zastanów się skąd je masz w głowie, i przy każdym punkcie odpowiedz sobie na pytanie, czy chcesz to przekonanie, myśl na swój temat utrzymywać w głowie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 3*

Umysł jak i przestrzeń nie znosi za dobrze próżni. Jeśli chcesz rozpocząć drogę usuwania pewnych przekonań na swój temat z głowy, zastanów się, jakie wspierające myśli chcesz tam wprowadzić, które będą dawały Ci siłę i moc do pracy nad wiarą w swoje możliwości generowania pieniądza.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 4*

Dokończ zdanie tyle razy ile czujesz, że to potrzebne:

Chcę przestać obawiać się o swoje poczucie finansowego bezpieczeństwa bo....

1.

2.

3.

4.

5.

.

.

.

Generowanie pieniędzy przeze mnie jest dobre i służące mi i moim bliskim bo...

1.

2.

3.

4.

5.

.

.

.







*Ćwiczenie 7*

Wymień co najmniej 50 powodów, które będą kończyły to zdanie

Wierzę, że generowanie pieniędzy leży w zasięgu moich możliwości bo...

Patrz na swoje mocne strony, umiejętności kwalifikacje, cechy charakteru.

1.

2.

3.

4.

5.

.

.

.

.

.

.

49.

50.

## ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 9

### Ćwiczenie 1

Jak definiujesz wsparcie? Masz tylko jedną definicję wsparcia? A może w zależności od sytuacji jest ich kilka? Napisz więc niżej swoje definicje wsparcia w zależności od tego czego w danej sytuacji życiowej czy biznesowej potrzebujesz. Niech więc twoje potrzeby w konkretnych sytuacjach wyznaczą różne definicje wsparcia jakiego będziesz szukać ☺

Moje definicja wsparcia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 2*

Wypisz sobie swoje obecne wyzwania w różnych aspektach życia i obok napisz jakiego wsparcia do ich pokonania potrzebujesz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 3*

Sporządź listę osób, które są Ci bliskie – wypisz do których możesz się zwracać w konkretnych sprawach po wsparcie? A następnie wróć do poprzedniego ćwiczenia i sprawdź w tym konkretnych wyzwaniach do kogo możesz się odezwać, by poprosić go o MOC.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ćwiczenie 4*

Wypisz sobie te aspekty życia, w których najbardziej brakuje Ci wsparcia i nie masz do kogo się o nie zwrócić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ĆWICZENIA I ZADANIA ROZDZIAŁ 10

### Ćwiczenie 1

Wypisz 100 powodów (tak dobrze przeczytałaś 100) wyjaśniających dlaczego Ty i Twój biznes jesteście wyjątkowo. UWAGA: to ćwiczenie z reguły zajmuje koło 3 tygodni jeśli siadasz do niego co dwa dni. Nie zrobisz go za jednym razem. Normą jest to, że za pierwszym razem jesteś w stanie wypisać między 10 a 30 powodów, potem zaczynają się schody. Ale nie zniechęcaj się, to tylko oznacza, że wypisałaś te najbardziej oczywiste powody, a teraz czas zejść głębiej!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

...

100.