

Karty samopoznania

Cel: Budowanie samoświadomości i praca nad motywacją

Cała JA!
Uszyj cel na swoją miarę!





Dziękujemy za odsłuchanie naszego nagrania, mamy nadzieję, że rozłożysz słonie jakie czasami chcemy postawić przed sobą.
Odpowiedz na poniższe pytania, pomogą one zajrzeć w głąb Ciebie i zbudować samoświadomość i rozpocząć pracę nad motywacją.

Pozdrawiam

Magda Minoga z HUUFT i Karolina Stępień-Cach z Inteligentny Trening 2.0.

Kim jesteśmy?



Magda Minoga - Stworzyła trzy wyjątkowe marki: HUUFT, KrohMall oraz Przeszyj To Sam. Wszystkie pomagają małym manufakturom spełniać marzenia o wyjątkowych, spójnych i atrakcyjnych markach handmade. Wspiera rękodzielników na każdym etapie tworzenia własnej marki i produktów. Jest coachem i mentorem biznesu. Chętnie dzieli się swoim doświadczeniem i wiedzą. Działa aktywnie w mediach społecznościowych, gdzie podpowiada, jak stworzyć własną markę, wyróżnić się na rynku i zbudować przewagę konkurencją. Obsypuje rękodzielnicze produkty magicznym pyłem, dzięki czemu stają się rozpoznawalne wśród klientów. Jeśli masz pytania znajdziesz mnie na fanpage HUUFT, KrohMall lub na mojej stronie magdaminoga.pl.

Karolina Stępień-Cach - psycholog sportu, coach ICF, psychoterapeuta CBT. Założycielka Fundacji Inteligentny Trening 2.0. Od lat działa w sporcie, biznesie i zdrowiu, zapewniając kompleksowe wsparcie swoim klientom. Prelegent szkoleń i warsztatów z zakresu sportu i biznesu. Znajdziesz mnie na fanpage - <https://www.facebook.com/inteligentnytrening2.0>



Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Czy lubisz siebie?

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

2. Co lubię w sobie szczególnie?

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

3. Co lubię robić? (Obszary: praca/dom/zdrowie/samorozwój)

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

4. Na co nie lubię poświęcać swojego czasu?

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

5. Które zadania powodują, że tracę poczucie czasu?

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

6. W których sytuacjach czujesz się najbardziej szczęśliwa?
/spełniona/pewna siebie??

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

Zastanów się, czy któryś z wymienionych powyżej obszarów mógłby stać się Twoim sposobem na życie, Twoim biznesem?

A może w sposób przyjemny i niewymuszony zbliżyłby Cię do osiągnięcia Twoich celów?

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