

Jak przestać kręcić się w kółko i ruszyć dalej?

krótka instrukcja obsługi utknięcia

Sprawdź! Czy to dobrze, że tu jesteś?

Chcę, ale nie mogę... Sama nie wiem dlaczego...

I bardzo chcę, i jednocześnie nie chcę... – czuję pomieszanie...

Nie wiem, jak zacząć, ale nie mogę przestać o tym myśleć.

Boję się, że znów nie wytrwam i że tym razem zawiodę już samą siebie.

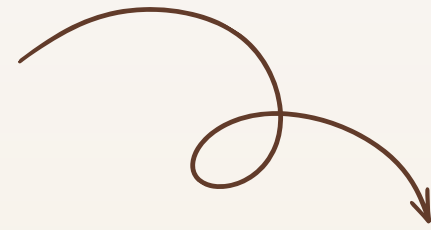
Odkładam „swoje” projekty (kurs, oferta, książka, zmiana pracy) na później, tłumacząc sobie, że to jeszcze nie czas.

Moje ważne rzeczy czekają, a ja wciąż robię wszystko dla innych.

Czuję się winna, bo mimo że sobie obiecałam, to nie robię tego, co zaplanowałam...

Krok do przodu, krok do tyłu... – mam wrażenie, że stoję w miejscu...

Moja obietnica!



Jak przestać kręcić się w kółko i ruszyć dalej?

Zbudujesz solidne fundamenty, które pomogą
zaopiekować momenty utknięcia.

Dowiesz się, czego potrzebujesz aby zacząć realizację ważnego
dla siebie projektu, zadania, celu, marzenia.

Kim jestem?

Nazywam się Anna Wojnowska.

Od ponad 3 lat jako Trenerka Zmiany i Coach Kobiet 30+ wspieram właścicielki biznesów online w oswojaniu momentu utknięcia.

Pomagam odzyskać emocjonalny spokój, zrozumieć siebie i wrócić do działania z poczuciem pewności i akceptacji.

Od utknięcia do działania, które przynosi spokój!



Dlaczego chcę mówić o utknięciu?

Znam utknięcie od podszewki, nie z książek, tylko z życia. W pewnym momencie samą siebie nazwałam „mistrzynią utknięcia”.

W końcu powiedziałam: dość i podjęłam decyzję! “Nie może być tak, że wciąż utykam...”

To dla siebie w pierwszej kolejności szukałam rozwiązań, aby przez utknięcie przechodzić szybciej, łagodniej i spokojniej. Jestem tą, która idzie tą ścieżką razem z Tobą i dzielę się tym, co odkryłam - tym co działa i nie działa.



Myśleć inaczej...

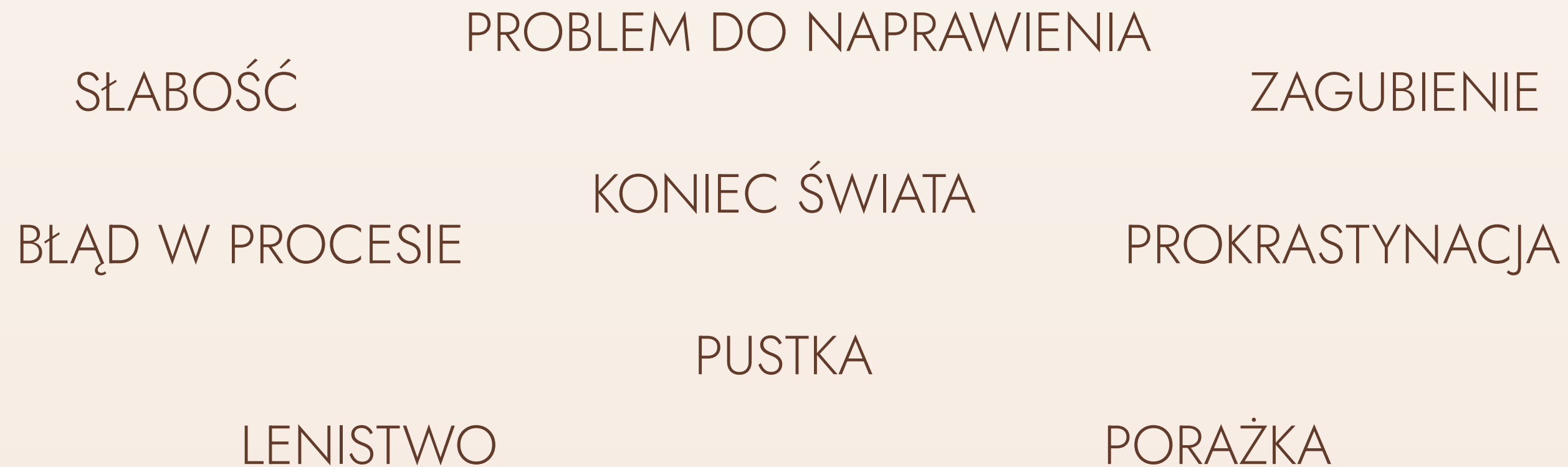


Istotne problemy naszego życia nie mogą być rozwiązane na tym samym poziomie myślenia, na jakim byliśmy, kiedy je tworzyliśmy.

Albert Einstein

Jak myślimy o utknięciu najczęściej?

domyślny sposób myślenia - w świecie, w którym liczy się
bycie zajętą, zapracowaną



Czy to działa? Lub jak to działa?

Jak można myśleć o czymś “źle” i spodziewać się dobrych rezultatów?

konsekwencje

wewnętrzne sprzeczności “i chciałabym, i się boję”

pogłębienie stanu utknięcia

narastający bagaż emocjonalny

powody, aby działać i nie działać - jednocześnie

obniżony nastrój

“podkopanie” wiary we własne umiejętności

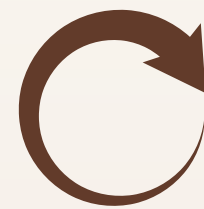
zmniejszenie zaufania do siebie

brak wiary we własną sprawczość

trudność w ponownym rozpoczynaniu

wywieranie na siebie presji, aby ruszyć dalej

...przeładowanie...



Argumenty, aby działać

Argumenty, aby nie działać

Przeładowanie, impas

Przestać myśleć...

Pod czy nad powierzchnią?

UTKNIĘCIE...

STRACH

AMBIWALENCJA

OPÓR

Prowadzenie w głowie rachunku zysków i strat

WĄTPLIWOŚCI

Rozpamiętywanie wcześniejszych prób

Oczekiwanie doskonałości

Poszukiwanie absolutnej pewności

IMPAS

INTENSYWNE ROZMYŚLANIA

Zniechęcenie porażkami

Perfekcjonizm

Częste podejmowanie prób w przeszłości, zakończonych porażkami

NADMIERNA ANALIZA

czekanie na magiczny moment

Co w tym miejscu nie działa?

presja na działanie

(wewnętrzna lub zewnętrzna)

„Dasz radę, serio. Zaczynij po prostu, a reszta pójdzie.”



TAK, ALE...

„No dawaj, rusz to w końcu, szkoda czasu.”



TAK, ALE...

„Nie odkładaj już, zacznij i będziesz mieć z głowy.”



TAK, ALE...

Argumenty za...



Kontrargumenty...

POTRZEBY STANU UTKNIĘCIA

Czego tutaj najbardziej potrzeba?

czułej obecności

zrozumienia

łagodności

cierpliwości

poczucia bezpieczeństwa

zaopiekowania

decyzji

akceptacji - bez oceny,
bez presji

zaangażowania

rytmu zgodnego z własnym
tempem

małych doświadczeń sprawczości

bycia swoją własną towarzyszą w tym procesie

ZROZUMIENIE

ZROZUMIENIE

Jak możemy myśleć o utknięciu inaczej?

naturalny etap zmiany

w taki właśnie sposób większość ludzi się zmienia i to jest naturalne zjawisko

wiadomość

nośnik informacji o nie zaspokojonej potrzebie

moment, chwilowy stan

na lini czasu, to tylko stan przejściowy, niejednokrotnie nie pamiętamy o tym

nowa tożsamość

jeszcze nie ta i już nie ta

zaproszenie

do odpoczynku, zatrzymania się i refleksji - poznania siebie na nowo, sprawdzenia: czy to moje? czy to mi służy?

strategia ochronna czy naprawdę tego chcę? weryfikacji kierunku

znane = bezpieczne,
nieznane = niebezpieczne

stan zamrożenia

reakcja układu nerwowego

ucieleśnienie

głębia poznania, z poziomu głowy do ciała

Jakie nadam temu znaczenie?

ZNACZENIE NADAJEMY, SESN TWORZYMY

Jak już wiem, że można inaczej - to teraz mogę świadomie wybrać
jakie nadam temu znaczenie.

...jest tyle kolorów, które można wpleść do czarno białej opowieści...

WIELOBARWNOŚĆ

zamiast “dlaczego?” wybieram “po co?”

dlaczego?

Zatrzymuje w miejscu.

To pytanie o przeszłość.
O analizę. O szukanie winy.
W momentach utknięcia bardzo łatwo
zamienia się w spiralę myśli:
„Dlaczego znowu tego nie zrobiłam?”.
Im więcej „dlaczego”, tym więcej napięcia i
chaosu. To pytanie wzmacnia
kręcenie się w kółko

po co?

Otwiera drzwi do ruchu.

To pytanie o sens i kierunek,
nie o winę. Przenosi uwagę z głowy
(analiza) do życia (intencja).
„Po co chcę to zrobić?”
Od razu daje więcej jasności,
spokoju i sprawczości.
To pytanie zaprasza
do mikroroku.

POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Największy manipulant świata...

STRACH

Utknięcie to często strach w przebraniu.

Problem w tym, że strach rzadko przychodzi i mówi wprost: „Hej, to ja. Boję się.”

On działa dużo sprytniej — maskuje się, udaje inne emocje, manipuluje narracją, żeby nie zostać zauważonym.

Tworzy iluzję bezpieczeństwa w bezruchu: „Jeśli nie ruszysz, będzie bezpieczniej”.

W jaki sposób się ukrywa?

Strach rzadko wygląda jak strach. Częściej wygląda jak prokrastynacja, perfekcjonizm, zmęczenie, brak motywacji albo rozsądek. Jest mistrzem kamuflażu.

Przebiera się za „brak motywacji”

Przebiera się za troskę o innych

Podszywa się pod racjonalny cel

Udaje perfekcjonizm

Udaje złość lub irytację

Ucieka w „muszę jeszcze to przemyśleć”

Udaje rozsądek

Ukrywa się jako obowiązki

Zakłada maskę kontroli

Ukrywa się w napięciu ciała

Przebiera się za prokrastynację

Maskuje się jako „jestem zmęczona”

Poznać swój strach...

Czy pozwolę mu wypłynąć na powierzchnię?
Na moich warunkach? Na moich zasadach?

UTKNIĘCIE...

strach przed oceną

strach przed rozczarowaniem

strach przed porażką

strach przed kolejną porażką

strach przed niepowodzeniem

strach przed odpowiedzialnością

strach przed czasem

strach przed byciem niewystarczającą

strach przed odrzuceniem

Strach wychodzi na powierzchnię, kiedy zostaje:
nazwany, można poczuć go w ciele, zobaczenie intencji jaka zanim stoi.
Nie znika - ale przestaje rządzić.

Nazwanie

„Co tutaj jest dla mnie trudne?”
„Czego najbardziej się obawiam?”
„Jakie najgorsze myśli mam o tej sytuacji?”

Intencja

„Przed czym strach próbuje mnie uchronić?”
„Co on chce dla mnie dobrego?”

Co mówi ciało?

DECYZJA

Dwie sprzeczne myśli w głowie...

Umysł potrafi utrzymywać w głowie dwie sprzeczne myśli jednocześnie.

tak, chcę, mogę



nie, nie chcę, nie mogę



impas, utknięcie, kręcenie się w kółko

Co z tym zrobić?

WYARTUKUŁOWAĆ

MÓWIENIE lub PISANIE

Kiedy mówię lub piszę dowiaduję się, co myślę

Przekonuje mnie to, co mówię lub piszę

Zaczynam wierzyć w to, co mówię lub piszę

ZAANGAŻOWANIE

Małe kroki sprawczości

Ludzie, którzy utknęli, myślą, że muszą robić rzeczy w określony sposób. Szukają pewnej stałej formuły, która pomoże im zacząć.

Czynności dla pozorów...

Co jest jedną rzeczą, którą możesz łatwo wykonać?

JEDNA prosta czynność, którą możesz zacząć wykonywać natychmiast.

Czy ta JEDNA prosta czynność jest czymś, co możesz łatwo zrobić, bez większego wysiłku lub napięcia? Jeśli jest zbyt wyczerpująca, porzuć ją i znajdź inną.

Szukaj dalej, aż znajdziesz prostą czynność, którą możesz łatwo wykonać.

Jak zacząć?

„Różne techniki sprawdzają się w różnych okolicznościach.

Każda chwila ma inne potrzeby.

Nie ma jednej zawsze działającej metody.

I nie jest tak, że jedna jest dobra, a druga zła”

Uwolnij wewnętrzny głos. Natalie Goldberg

RAMY, FUNDAMENTY

MYŚLEĆ INACZEJ

POTRZEBY

DECYZJA

ZAANGAŻOWANIE

Ten proces się powtarza...

Ale Ty już wiesz!

A jak już wiesz to możesz się przygotować.

Pojawi się na pewno!

Od Ciebie zależy jak długo w tym miejscu zostaniesz...

Można utknąć nawet na kilka lat...



Bardzo ważne!

Aby nastąpiło przejście ze stanu utknięcia do działania:

- 1) Podjąć decyzję o działaniu.
- 2) Zaangażować się we wstępne czynności

Zachęcanie do działania zablokuje proces zmiany!

Analiza korzyści i strat - aby ruszyć, postrzegany koszt zmiany musi być niższy niż koszt braku zmiany.

Wsparcie w dojrzewaniu do decyzji.

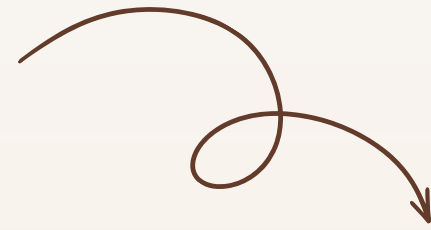
Najpierw należy rozproszyć lęki, opór i ambiwalencję.

Rozważenie korzyści ze zmiany.

Przygotowanie.

Działanie.

Moja obietnica!



Jak przestać kręcić się w kółko i ruszyć dalej?

Zbudujesz solidne fundamenty, które pomogą
zaopiekować momenty utknięcia.

Dowiesz się, czego potrzebujesz aby zacząć realizację ważnego
dla siebie projektu, zadania, celu, marzenia.

“Spotkanie...”

PRZESTRZEŃ ONLINE

12 tygodni spokojnego zaangażowania

W 12 tygodni wypracujesz rytm, który działa dla Ciebie, nie przeciwko Tobie.
To, co odkładałaś miesiącami, wreszcie się dzieje, bez presji, bez gonitwy, bez motywacyjnych zrywów.

Pojawiasz się. Robisz małe kroki. Widzisz efekty.

Wtorki 9:00 (poranna grupa) · Czwartki 18:00 (wieczorna grupa)

Spotkania online · 90 minut ·

W rytmie spokoju i obecności.

Dlaczego „Spotkanie...” działa?

„Spotkanie...” łączy dwa elementy, których razem nie daje żadne inne podejście:

1. Zaopiekowanie strachu, który Cię zatrzymywał.

Zaczynamy od ankiety: Czego najbardziej się boisz, gdy myślisz o ruszeniu?

Twój strach zostaje zauważony, nazwany, usłyszany i zaopiekowany.

Kiedy przestaje być samotny, przestaje blokować.

2. Spokojne działanie w mikro-krokach, zakotwiczone w rytmie.

Nie planujesz, nie motywujesz się, nie czekasz na wenę.

Pojawiasz się → robisz jedną małą rzecz → czujesz efekt. To ten rytm buduje sprawczość.

Dlatego „Spotkanie...” działa tam, gdzie wszystko inne zawiodło: nie naprawiasz siebie, nie walczysz z prokrastynacją, tylko uczysz się działać pomimo strachu i dzięki rytmowi.

Co otrzymujesz w ramach przestrzeni?

Ankieta diagnostyczna

pozwała określić Twoje miejsce startu. Dzięki temu będziesz otrzymywać wskazówki dopasowane do Twojej indywidualnej sytuacji.

Cotygodniowe spotkania

w grupie wieczornej lub porannej -
przestrzeń wspólnej pracy w ciszy i skupieniu

Towarzystwo mailowe

- opiekowanie tych wszystkich wątpliwości, strachów, lęków, ambiwalencji.
- Towarzystwo o przewodnictwo osoby, która idzie tą samą ścieżką co Ty.

Inwestycja - ile to kosztuje?

369 zł miesięcznie przez 3 miesiące

=

12 spotkań, wsparcie, ankieta diagnostyczna,
rytm działania i obecność.

Gdybyś miała osobistego asystenta skupienia,
który co tydzień czeka na Ciebie i jest przy Tobie,
żebyś zrobiła to, co ważne, ile byłoby to warte?

Tutaj dostajesz to samo, tylko spokojniej - i taniej niż jedna sesja coachingowa.

ZAPROSZENIE

Bezpłatna sesja konsultacyjna

Chcę mieć pewność, że przestrzeń “Spotkanie...” jest dla Ciebie najlepszym rozwiązaniem i będzie dla Ciebie źródłem efektów jakich się spodziewasz i rezultatów których pragniesz i oczekujesz.

To miejsce, w którym Twoja DECYZJA ma szansę dojrzeć.