


Patrycja
Tomasik
PRACA Z CIAŁEM I DUSZĄ



MOCna PSYCHE

7 kroków w stronę
odporności psychicznej



Miło, że Jesteś!

Nazywam się Patrycja Tomasik. Od ponad 10 lat towarzyszę ludziom w ich wyjątkowej podróży ku zmianie. Jako trener osobisty, mentalny, mgr psychologii, coach i mentor kryzysowy- łączę empatię i wrażliwość z wiedzą oraz doświadczeniem, by wspierać innych w odkrywaniu ich wewnętrznego potencjału.

Znam smak utraconych skrzydeł, ciężar przeszłości, która wydaje się zbyt przytłaczająca, by zrobić choćby krok naprzód. Wiem też, że w każdym z nas tkwi MOC, by się podnieść. By spojrzeć w lustro i powiedzieć: „To jeszcze nie koniec. Mogę więcej. Zasługuję na więcej”. Towarzyszę w takich chwilach – w momentach zwątpienia, poszukiwania drogi i odbudowy siebie. Zmiana nie przychodzi łatwo, ale nie musisz przechodzić przez nią sam. Razem możemy odbudować Twoje skrzydła. Takie, które uniosą Cię wyżej, niż kiedykolwiek marzyłeś. Czy w życiu prywatnym czy w biznesie, a może w każdej z tych przestrzeni. Wszystko zaczyna się od małych kroków i odwagi, by zrobić ten pierwszy.

„Silna psychika to nie brak trudności, ale zdolność do ich pokonywania”

Wierzę, że każdy z nas ma w sobie niezwykłą wewnętrzną moc do transformacji. Moją rolą jest pomóc ją odkryć – poprzez pracę z umysłem, ciałem i emocjami. Wspieram w budowaniu silnej, ale jednocześnie elastycznej psychiki, pewności siebie, wzmacnianiu skuteczności, tworzeniu nowych, wspierających nawyków oraz rozwijaniu zdolności radzenia sobie w trudnych momentach. Moim celem jest być Twoim przewodnikiem w procesie zmiany – tej wewnętrznej, która zaczyna się od serca, umysłu i Twoich potrzeb. Wspieram w budowaniu zdrowego dialogu wewnętrznego, który wzmacnia pewność siebie i samodyscyplinę. Pomagam Ci wyciszyć krytyczny głos w głowie i zastąpić go wspierającymi myślami, które staną się fundamentem Twojej codzienności. Jestem pewna, że w każdym drzemie ogromny POTENCJAŁ, który jest zagłuszany przez trudne wydarzenia, niewspierające środowisko, w którym zostaliśmy wychowani. Dzięki holistycznemu podejściu oraz sprawdzonym narzędziom psychologicznym, pomagam odnaleźć harmonię i odwagę do działania.

Twoja podróż ku silniejszej psychice zaczyna się teraz. Otwórz swoje serce i umysł na zmiany.



Cudowna Osobo, Poszukiwaczu Zmian,

Jak dobrze, że Jesteś

Wiem, że życie potrafi czasem przytłaczać. Wiem, jak to jest, kiedy myśli kłębią się w głowie, tworząc ciężar, który trudno udźwignąć. Być może czujesz, że oddzielają Cię one od świata, od ludzi, a czasem nawet, a może przede wszystkim, od samego siebie. Może masz wrażenie, że brakuje Ci sił, by stawić czoła przeszłości, codziennym wyzwaniom, a może obawom o przyszłość. Czy może odczuwasz, że utknąłeś w miejscu, z którego trudno ruszyć naprzód?

Chcę Ci powiedzieć, że nie jesteś sam. To, co czujesz, jest zrozumiałe i naturalne. Twoje uczucia są ważne. Ty jesteś ważny/ ważna. Tak wiele trudności napotykamy w naszym życiu. Te myśli potrafią przytłoczyć. Ale uwierz mi, jesteś w stanie sięgnąć po coś więcej. W głębi serca masz w sobie siłę, która tylko czeka, by ją odkryć i uwolnić. Powiem Tobie również w tajemnicy, że wszystko, czego się obawiasz tak naprawdę w większości nie istnieje. Tak działa lęk, z którym zmagają się coraz szersze grono społeczeństwa.

Czym jest silna psychika?



Silna psychika nie oznacza braku trudności czy emocji. To nie stan, w którym nic nie może Cię dotknąć. Wręcz przeciwnie – to zdolność do radzenia sobie z tym, co przynosi życie. To umiejętność stawania twarzą w twarz z wyzwaniami, podnoszenia się po upadkach i patrzenia na siebie z czułością, nawet gdy popełniasz błędy. Silna psychika to elastyczność w myśleniu, odporność emocjonalna i wiara w to, że masz moc wpływania na swoje życie.

Dlaczego warto nad nią pracować? Silna psychika to fundament szczęśliwego życia.

Dzięki niej:

- ✦ łatwiej radzisz sobie z trudnościami,
- ✦ podejmujesz odważne decyzje,
- ✦ lepiej rozumiesz siebie i swoje potrzeby,
- ✦ budujesz zdrowsze relacje z innymi ludźmi,
- ✦ odczuwasz większą satysfakcję i spełnienie.

Oczywiście to proces, który wymaga czasu i uwagi, ale każda chwila poświęcona na rozwijanie swojej wewnętrznej siły, prawdziwej MOCY to inwestycja w siebie – w swoje zdrowie, relacje i przyszłość. Tego nikt, ani nic Tobie nie odbierze.



Czym są przekonania i jak nami kierują?



Przekonania to myśli, które uznaliśmy za prawdę. Są jak okulary, przez które patrzymy na świat, na siebie i na innych ludzi. Mogą być naszym wsparciem, ale często działają jak niewidzialne bariery, które ograniczają naszą wolność i poczucie sprawczości.

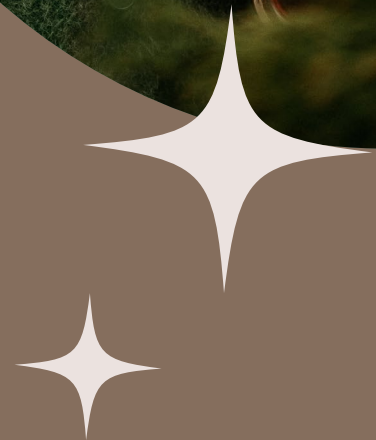
Czy kiedykolwiek pomyślałeś:

- ✦ „Nie jestem wystarczająco dobry.”
- ✦ „To i tak się nie uda.”
- ✦ „Nie zasługuję na szczęście.”?

Jeśli tak, to wiesz, jak silny wpływ mogą mieć przekonania na Twoje życie. Te myśli często działają w tle, niezauważalnie kierując naszymi decyzjami i zachowaniem. Niczym aplikacje w Twoim telefonie, które niespostrzeżenie pobierają energię. Czasem powtarzamy je tak długo, że stają się naszą rzeczywistością.

Mam dla Ciebie wspaniałą wiadomość: przekonania można zmienić. To Ty masz moc, by stworzyć nowe, wspierające myśli, które będą Cię prowadzić ku życiu pełnemu możliwości:

- ✦ zrozumieć siebie,
- ✦ rozpoznać ograniczenia,
- ✦ wzmocnić psychikę i elastyczność w obliczu wyzwań,
- ✦ stworzyć życie zgodne z Twoimi marzeniami i wartościami.



Jesteś gotowy, by zacząć?

Zrób pierwszy krok w stronę swojego wewnętrznego potencjału. Przed Tobą podróż, która może odmienić Twoje życie – krok po kroku, w Twoim tempie, z pełnym wsparciem. Jeśli otworzysz się na zmiany, uwierzysz – jesteś w stanie to zrobić. Zapraszam na podróż do odkrywania siebie. Zapraszam w cudowny świat autorefleksji.

Z wdzięcznością i pełnym wsparciem,
Patrycja Tomasik



KROK

1

Zrozum – pierwsze spotkanie z Twoją psychiką

„Znajomość siebie to początek każdej mądrości.”
Arystoteles



Pierwszy krok w budowaniu silnej psychiki to zrozumienie siebie, zauważenie swoich myśli. Bez tego trudno jest dokonywać trwałych zmian, bo jak możesz zmienić coś, czego nie dostrzegasz? Być może przez długi czas byłeś dla siebie surowym krytykiem, zamiast dobrym przyjacielem. Być może unikałeś trudnych pytań, bo bałeś się tego, co możesz odkryć. Ale wiesz co? Poznanie siebie to nie wyrok, to dar. Zrozumienie swoich emocji, myśli i schematów, to jak zapalenie światła w pokoju, w którym do tej pory poruszałeś się po omacku. Wiem, że możesz odczuwać lęk. Jestem przy Tobie i wysyłam wspierającą energię.

ĆWICZENIE: TWOJE PRZEKONANIA NA TALERZU.

Weź kartkę papieru. Zapisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy – bez oceniania, bez poprawiania i odpowiedz na następujące pytania:

- 1 Jakie myśli najczęściej pojawiają się w Twojej głowie?
(np. „Nie dam rady”, „Zawsze coś psuję”).
- 2 Co myślisz o sobie jako o człowieku?
- 3 Jakie przekonania kierują Twoim życiem?
(np. „Muszę być idealny, żeby zasłużyć na uznanie, miłość, szacunek”).

REFLEKSJA:

Spójrz na swoje odpowiedzi. Czy te myśli i przekonania są wspierające? Czy pomagają Ci osiągać Twoje cele? A może wręcz przeciwnie – wprowadzają wątpliwości i blokują Cię? Pamiętaj: nie jesteś swoimi myślami. Jesteś ich obserwatorem. To oznacza, że możesz je zmieniać i wybierać te, które naprawdę Cię wspierają.

Cenny Czytelniku,

Twoje myśli to tylko myśli – nie musisz wierzyć w każdą z nich. Wyobraź sobie, że stoją przed Tobą różne ścieżki. Jedne prowadzą w stronę ograniczeń, inne ku wolności. To Ty decydujesz, którą z nich wybierzesz. Dziś zrobiłeś pierwszy krok w stronę lepszego poznania siebie. Nie bój się swoich myśli – to Twoi nauczyciele, nie Twoi wrogowie.

Z czułością,
Patrycja

KROK

2

Zidentyfikuj ograniczenia

„Największe bariery istnieją w naszych głowach.”

Każdy z nas ma przekonania, które ograniczają nasze możliwości. To te głosy w głowie, które mówią Ci, że czegoś nie możesz, że na coś nie zasługujesz, że jesteś niewystarczający. Często powstają w dzieciństwie lub w momentach trudnych doświadczeń, a potem działają w tle, kierując naszym życiem. Czy kiedykolwiek zatrzymałeś się, by zapytać: „Czy to jest prawda?”. Chciałabym, abyś dokonał tego w tym momencie.

ĆWICZENIE: DEMASKOWANIE BLOKUJĄCYCH PRZEKONAŃ.

- 1 Spójrz na przekonania, które zapisałeś w poprzednim kroku.
- 2 Wybierz jedno, które wydaje się najbardziej ograniczające.
- 3 Zadaj sobie pytania:
 - Skąd wzięło się to przekonanie?
 - Czy jest absolutną prawdą?
 - Czy istnieją dowody na to, że może być inaczej?
 - Jakie byłoby moje życie, gdybym przestał w nie wierzyć?



Zapisz odpowiedź na ostatnie pytanie i najlepiej przeczytaj ją na głos. Słowa wypowiedziane na głos mają ogromną MOC.

REFLEKSJA:

Zauważ, że przekonania są tylko opowieściami, które sobie powtarzasz. Możesz zacząć pisać nową historię – taką, która będzie Cię wspierać, a nie ograniczać.

Wspaniała Istoto,

Twoje przekonania są jak stare mapy. Może kiedyś pomagały Ci poruszać się po świecie, ale teraz stały się przestarzałe. Podziękuj im za dotychczasowe wsparcie. Jednak... Możesz stworzyć nową mapę – taką, która poprowadzi Cię ku Twoim marzeniom. Nie bój się zrezygnować z myśli, które już Ci nie służą. Jesteś wystarczająco silny, by to zrobić.

Z otwartością,
Patrycja



KROK

3

Budowanie odporności psychicznej

„Nie możesz kontrolować fal, ale możesz nauczyć się surfować.”
Jon Kabat-Zinn

Życie to mieszanka wznoszeń i upadków, radości i trudności. Nie da się uniknąć problemów, ale można nauczyć się stawiać im czoła w sposób, który nie odbiera nam siły, a wręcz nas wzmacnia. Odporność psychiczna to umiejętność przetrwania burzy i wyciągania z niej lekcji, zamiast pozwalania, by nas złamała.

ĆWICZENIE: TWOJE ZASOBY ODPORNOŚCI.

- 1 Zastanów się nad trudnym momentem w swoim życiu.
- 2 Zadaj sobie pytania:
 - Co pomogło mi przez to przejść?
 - Jakie umiejętności lub cechy wykazałem?
 - Co mogę zrobić, by te zasoby były jeszcze silniejsze?
- 3 Zapisz na kartce wszystkie swoje zasoby (np. wytrwałość, umiejętność proszenia o pomoc, zdolność adaptacji). Przyjrzyj się tej liście – to dowód na Twoją MOC.

TECHNIKA NA TRUDNE CHWILE: „STOP-KLATKA”:

Kiedy czujesz, że negatywne myśli lub emocje zaczynają Cię przytłaczać, zrób mentalną „stop-klatkę”:

- 1 Zatrzymaj się. Przymknij powieki. Połóż dłonie w okolicy swojego serca i weź głęboki oddech. Wykonaj wydech z ulgą.
- 2 Zadaj sobie pytanie: „Co mogę teraz zrobić, by sobie pomóc?”
- 3 Wybierz jedną małą rzecz – np. wypicie szklanki wody, spacer, rozmowa z bliską osobą.

Małe kroki prowadzą do wielkich zmian.

Przyjacielu na drodze do Mocy,

Trudności nie są końcem drogi, lecz jej częścią. Przypomnij sobie momenty, kiedy udało Ci się przezwyciężyć coś trudnego – to dowód na Twoją siłę. Spójrz, jak wiele razy to zrobiłeś. Masz w sobie więcej mocy, niż czasem dostrzegasz. Odporność psychiczna to jak mięsień – im częściej go trenujesz, tym staje się silniejszy, mocniejszy.

Jesteś wystarczająco silny, by pokonać każdą burzę. Po niej zawsze nastaje piękne oczyszczenie, pojawia się też słońce.

Z troską,
Patrycja



KROK

4

Tworzenie wspierających przekonań

„Każda wielka zmiana zaczyna się od małej myśli.”

Nasze przekonania są jak fundamenty, na których budujemy swoje życie. Jeśli są solidne i wspierające, dają nam poczucie bezpieczeństwa i siłę do działania. Jeśli jednak są pełne pęknięć i ograniczeń, mogą powodować, że stoimy w miejscu, zamiast ruszać naprzód. Dobra wiadomość? Możesz zacząć budować nowe, wspierające przekonania – krok po kroku.

ĆWICZENIE: PISANIE AFIRMACJI

- 1 Spójrz na swoje ograniczające przekonania z poprzednich kroków.
- 2 Zastanów się, jak możesz je zastąpić wspierającymi myślami.

Przykład:

Ograniczające przekonanie: „Nie dam sobie rady.”

Wspierające przekonanie: „Każdego dnia moja wewnętrzna MOC wzrasta i uczę się na swoich doświadczeniach.”

- 3 Zapisz swoje nowe przekonanie i powtarzaj je codziennie rano. Najlepiej na głos, odkładając swoje dłonie w okolicę serca. Przymknij wtedy powieki dla pełnej koncentracji, kierując wzrok ku górze.

REFLEKSJA:

Zwróć uwagę, jak zmienia się Twoje samopoczucie, gdy zaczynasz zastępować negatywne myśli pozytywnymi. To nie jest magia – to trening Twojego umysłu, który z czasem przynosi trwałe efekty.

Piękna Duszo,

Twoje myśli są jak nasiona – to, co zasiejesz, będzie wzrastać. Jeśli codziennie podlewasz swoje ograniczenia, rosną one w siłę. Kiedy natomiast zaczniesz podlewać przekonania, które Cię wspierają, odkryjesz, jak bardzo zmieniają się Twoje wybory, a za tym Twoje życie.

Zmiana przekonań to nie jednorazowy akt, to proces. Każdego dnia możesz wybrać nowe myśli, które niosą Cię ku wolności, sile i spokojowi. Nie musisz być doskonałą – wystarczy, że będziesz konsekwentny. Twoja psychika to niesamowity sprzymierzeniec, gotowy wspierać Cię na każdym kroku, jeśli tylko dasz mu szansę.

Zasługujesz na życie pełne możliwości i radości. Uwierz mi, jesteś w stanie to osiągnąć. Dziękuję Ci za odwagę, którą pokazujesz, sięgając po nowe myśli i przekonania. Gratuluję z głębi serca.

Z mocą,
Patrycja



KROK

5

Przeprogramowanie dialogu wewnętrznego

„Sposób, w jaki mówisz do siebie, kształtuje Twoją rzeczywistość.”

Każdy z nas prowadzi w swojej głowie nieustanny dialog – rozmowę z samym sobą. Ten głos bywa naszym wsparciem, ale często jest też najgłośniejszym krytykiem. Mówi nam, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, że coś nam się nie uda, że powinniśmy być kimś innym. Czas to zmienić. Negatywny dialog wewnętrzny jest również wspierany przez informacje, jakie do Ciebie napływają. Zastanów się, czego słuchasz, co oglądasz, jakimi osobami się otaczasz. Silna psychika opiera się na wspierającym dialogu wewnętrznym. To od niego zaczyna się akceptacja siebie, motywacja i gotowość do działania.

ĆWICZENIE: „ZATRZYMAJ KRYTYKA”

Gdy zauważysz, że Twój wewnętrzny krytyk się odzywa, wykonaj trzy kroki:

- 1 **Rozpoznaj:** „To tylko głos krytyka, nie ja.”
- 2 **Zatrzymaj:** Powiedz na głos lub w myślach „STOP!”
- 3 **Zmień:** Zastąp krytyczną myśl czymś wspierającym. Zapisz wspierającą myśl. Wracaj do niej najczęściej, jak to możliwe.

**REFLEKSJA:**

Przypomnij sobie, jak rozmawiasz z kimś, kto jest dla Ciebie ważny. Czy oceniasz go bezlitośnie? Czy raczej wspierasz, okazujesz troskę i zrozumienie? Naucz się być takim przyjacielem dla samego siebie.

Bohaterze swojej Drogi,

Twoje słowa mają ogromną moc. Mogą Cię wzmocnić, ale mogą też podciąć Ci skrzydła. Każdy z nas czasem słyszy w głowie głos krytyka – to normalne. Jednak masz wybór: możesz pozwolić mu rządzić albo możesz przemówić do siebie jak do najlepszego przyjaciela.

Wyobraź sobie, że Twoje myśli są jak nasiona, które sadzisz w ogrodzie swojej psychiki. Co chcesz, aby rośło? Miłość do siebie, akceptacja, siła – to wszystko zaczyna się od Twojego dialogu wewnętrznego. Jesteś wart tego, by mówić do siebie z miłością i troską. Uwierz mi, już teraz masz w sobie moc, by być swoim najlepszym wsparciem. Dziękuję Ci za Twoją odwagę i determinację, by zmieniać swój wewnętrzny świat.

Z uznaniem,
Patrycja

KROK

6

Wzmacnianie poczucia własnej skuteczności

„Wierz w siebie, a połowa drogi jest już za Tobą.”
Theodore Roosevelt

Nasze przekonania są jak fundamenty, na których budujemy swoje życie. Jeśli są solidne i wspierające, dają nam poczucie bezpieczeństwa i siłę do działania. Jeśli jednak są pełne pęknięć i ograniczeń, mogą powodować, że stoimy w miejscu, zamiast ruszać naprzód. Dobra wiadomość? Możesz zacząć budować nowe, wspierające przekonania – krok po kroku.

Poczucie własnej skuteczności to wiara w to, że jesteś w stanie poradzić sobie z wyzwaniami i osiągnąć swoje cele. To nie tylko cecha wrodzona – to umiejętność, którą możesz rozwijać każdego dnia. Im mocniej wierzysz w swoje możliwości, tym łatwiej podejmujesz działania, które prowadzą do zmian i sukcesów.

ĆWICZENIE: MAPA TWOICH SUKCESÓW

- 1 Zastanów się nad trzema sytuacjami, w których osiągnąłeś coś, z czego jesteś dumny. Mogą to być zarówno małe, codzienne rzeczy, jak i większe osiągnięcia.

Przykład:

„Nauczyłem czegoś nowego” albo „Pomogłem komuś w trudnej sytuacji.”

- 2 Zapisz te sytuacje na kartce papieru lub w swoim dzienniku.



- 3 Przy każdej sytuacji napisz:
- Jakie kroki podjąłeś, by to osiągnąć?
 - Jakie Twoje cechy lub umiejętności przyczyniły się do sukcesu?

Przypominanie sobie o swoich sukcesach wzmacnia wiarę w siebie i uświadamia, że masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, by osiągnąć więcej.

REFLEKSJA:

Zadaj sobie pytanie: „Kiedy ostatnio uwierzyłem w siebie i podjąłem działanie mimo wątpliwości?” Każdy taki moment to dowód na Twoją wewnętrzną siłę. Pamiętaj, że nie musisz być perfekcyjny, by być skuteczny – wystarczy, że będziesz konsekwentny.

Wyjątkowa Osobo,

Każdy z nas nosi w sobie potencjał do osiągnięcia wielkich rzeczy, ale czasem zapominamy o własnej sile. Chcę Ci przypomnieć, że masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, by realizować swoje marzenia. Każde działanie, każdy krok, który podejmujesz, jest wyrazem Twojej skuteczności i odwagi.

Nie musisz widzieć całej drogi – wystarczy, że zrobisz pierwszy krok. Wierzę w Ciebie, bo wiem, że jesteś w stanie pokonać każdą przeszkodę i dojść tam, gdzie naprawdę chcesz być. Jesteś niesamowity i zasługujesz na sukces. Idź do przodu, a z każdym krokiem Twoja pewność siebie będzie rosła. Jestem obok.

Z podziwem,
Patrycja

KROK

7

Odkrywanie i wykorzystywanie wewnętrznego potencjału

„Twoje możliwości są nieskończone,
jeśli uwierzysz w swój potencjał.”

Każdy z nas ma w sobie coś wyjątkowego – talenty, umiejętności, wartości i marzenia, które czekają, by je odkryć i wykorzystać. Jednak często nasz wewnętrzny potencjał pozostaje uśpiony przez lęki, przekonania czy brak wiary w siebie. Odkrycie go to nie tylko klucz do osiągnięcia celów, ale także do pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia.

ĆWICZENIE: PODRÓŻ PO SKARB DO WNĘTRZA SIEBIE.

- 1 Znajdź spokojne miejsce i poświęć 10-15 minut na refleksję.
- 2 Odpowiedz na pytania:
 - Jakie mam talenty, które sprawiają, że czuję się wyjątkowy?
 - Co robię, co sprawia mi radość i daje poczucie spełnienia?
 - Jakie są moje największe wartości w życiu?
- 3 Zapisz odpowiedzi w formie listy lub mapy myśli. Uświadomienie sobie swojego potencjału to ważny krok do jego wykorzystania.

ĆWICZENIE: WIZUALIZACJA TWOJEJ PIĘKNEJ PRZYSZŁOŚCI.

- 1 Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie za 5 lat. Jak wygląda Twoje życie, kiedy w pełni korzystasz ze swojego potencjału?
 - Gdzie jesteś?
 - Co robisz?
 - Jak się czujesz?
- 2 Zapisz tę wizję na papierze, by móc do niej wracać w chwilach zwątpienia. Niech Twoje kroki podążają za tą wizją, gdzie w pełni korzystasz ze swojego potencjału, który nosisz w sobie.

REFLEKSJA:

Czasem to, co jest Twoim największym atutem, może być ukryte pod warstwą strachu lub przekonania, że „nie jesteś wystarczający”. Zaczynij zauważać, jak wiele masz już w sobie i jak możesz to rozwijać. Pamiętaj, że odkrycie potencjału to proces – pozwól sobie na eksplorację i rozwój we własnym tempie.

Drogi Twórczo swojej przyszłości,

W Twoim wnętrzu kryje się niezwykła moc, którą być może jeszcze nie w pełni dostrzegasz. Masz w sobie unikalne talenty, wartości i marzenia, które są kluczem do życia, o jakim marzysz. Droga do odkrycia siebie bywa wyzwaniem, ale każdy krok, który podejmujesz, zbliża Cię do pełni Twojego potencjału. Pamiętaj, że nie musisz robić wszystkiego naraz – wystarczy jeden mały krok każdego dnia, by budować życie pełne sensu i spełnienia.

Twoje możliwości są nieograniczone. Uwierz w to, co masz w sobie, i pozwól tej sile prowadzić Cię naprzód. Jesteś niesamowity – i świat potrzebuje Twojego światła.

Z czułością,
Patrycja

Twórczo swojej przyszłości,

Dotarłeś do końca tej wspólnej podróży – **MOCna PSYCHE - 7 kroków ku silniejszej psychice**. Każdy z tych kroków miał na celu wsparcie Cię w zrozumieniu siebie, przełamaniu ograniczających przekonań i odkrywaniu Twojej wewnętrznej siły.

Przypomnijmy sobie, co osiągnąłeś:

- 1 Zrozumiałeś, jak ogromny wpływ mają przekonania na Twoje życie.
- 2 Nauczyłeś się zauważać i zmieniać te, które Cię ograniczają.
- 3 Zrozumiałeś, jak ogromny wpływ mają przekonania na Twoje życie.
- 4 Przekształciłeś swój dialog wewnętrzny w pełne wsparcia słowa przyjaciela.
- 5 Odkryłeś swoje sukcesy i wzmocniłeś poczucie własnej skuteczności.
- 6 Zacząłeś wierzyć w swój wewnętrzny potencjał i planować jego wykorzystanie.
- 7 Postawiłeś krok ku życiu pełnemu możliwości, świadomie wykorzystując to, co masz w sobie najlepszego.



Co dalej?

Pamiętaj, że proces wzmacniania psychiki to podróż, nie cel sam w sobie. Każdego dnia możesz rozwijać swoje przekonania, budować wewnętrzną siłę i odkrywać nowe możliwości. Ważne, byś dawał sobie czas, akceptację i wyrozumiałość.

Nie zapominaj, że jesteś swoim największym wsparciem. Zamiast szukać perfekcji, skup się na postępach, jakie robisz każdego dnia.

Wejź na wyższy poziom rozwoju!

Jeśli potrzebujesz głębszego wsparcia – zapraszam Cię do mojego świata.

Możemy współpracować ze sobą na wiele sposobów, niezależnie od tego, gdzie stacjonujesz na co dzień. Oto możliwości:

- ✦ blog z cenną wiedzą na mojej stronie www.patrycjatomasik.pl
- ✦ mój autorski kurs on-line „MOC w nawykach 2.0” (ponad 4h materiału video oraz ćwiczenia w workbooku do samodzielnej pracy i autorefleksji);
- ✦ platforma do bieżącej pracy z ciałem i duszą ze spotkaniami ze mną na żywo;
- ✦ e-booki: „Samoakceptacja i odchudzanie” oraz „Przewodnik po zdrowym odżywianiu”
- ✦ konsultacje on-line 1:1

Moje życzenia dla Ciebie...

Niech ten e-book będzie dla Ciebie początkiem nowego etapu – pełnego wiary w siebie, świadomych wyborów i odkrywania życia z całym jego potencjałem. Masz w sobie moc, by tworzyć życie, jakiego pragniesz.

Jestem dumna z Twojej odwagi i determinacji, by podjąć tę podróż. Dziękuję, że mi zaufałeś i pozwoliłeś towarzyszyć sobie w tej ważnej zmianie. Z całego serca życzę Ci sukcesów na drodze do silniejszej psychiki i życia pełnego MOCY.

Z życzliwością i wiarą w Twoją MOC,
Patrycja





patrycjatomasik.pl

