



SPIRITUAL POWER

- ENERGIA DUCHOWA -

MÓJ POWER AUDYT

● DUCHOWOŚĆ

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| Swoje decyzje zawsze opieram na jasnym poczuciu mojego osobistego celu/ów działania | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Do swojej pracy podchodzę z wiarą i pasją | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Mam inny, niż wypłata, silny cel przychodzenia do pracy | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Poświęcam w swoim życiu wystarczająco dużo czasu i energii na robienie czegoś istotnego dla innych i/lub dla świata? | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| W pracy poświęcam wystarczająco dużo czasu na rzeczy, które wychodzą mi najlepiej i sprawiają mi największą przyjemność | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Istnieje duża luka między tym, w co wkładam najwięcej czasu i energii, a tym co jest dla mnie najważniejsze | <input type="checkbox"/> NIE | <input type="checkbox"/> TAK |
| W swoim życiu robię wystarczająco dużo rzeczy, które wykraczają poza moją doraźną korzyść | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Potrafę łączyć swój indywidualny cel działania z celem działania mojej organizacji | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| W pracy wykorzystuję w pełni swój potencjał i umiejętności | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Codziennie poświęcam czas na refleksję nad wydarzeniami, które miały miejsce danego dnia | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| W swoim życiu często podejmuję działania, które w wyraźny sposób wnoszą wartość do życia innych ludzi | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| W sytuacjach konfliktowych zawsze doceniam wartość odmiennych punktów widzenia innych osób | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Mam poczucie, że w moim życiu tracę dużo czasu i energii na rzeczy zupełnie dla mnie nie istotne | <input type="checkbox"/> NIE | <input type="checkbox"/> TAK |
| Mam poczucie, że w pracy robię rzeczy istotne dla innych | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Rzeczy, których oczekuje ode mnie firma, są zgodne z moimi wartościami | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |
| Moja praca pozwala realizować moje osobiste cele, plany zawodowe | <input type="checkbox"/> TAK | <input type="checkbox"/> NIE |

SPRAWDŹ SWÓJ WYNIK!

PODLICZ ODPOWIEDZI Z DRUGIEJ KOLUMNY.

suma

punkty

- 0-3** **BARDZO WYSOKI POZIOM ENERGII!** Masz doskonałe umiejętności zarządzania własną energią na poziomie duchowym. Z uwagą śledź przebieg naszego szkolenia i dziel się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami z innymi osobami z grupy.
- 4-6** **WYSOKI POZIOM ENERGII.** Masz duże umiejętności zarządzania własną energią na poziomie duchowym. Z uwagą śledź przebieg naszego szkolenia i dziel się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami z innymi osobami z grupy. Być może zaplanujesz nowe rytuały sprzyjające jeszcze większej regeneracji twojej energii na tym poziomie?
- 7-9** **ŚREDNI POZIOM ENERGII.** Jesteś na dobrej drodze w dbaniu o siebie! Z uwagą śledź przebieg naszego szkolenia. Sprawdź, jakiej wiedzy ci jeszcze brakuje, a następnie zaplanuj nowe rytuały sprzyjające czerpaniu energii na poziomie duchowym.
- 10-12** **NISKI POZIOM ENERGII.** Już dziś zacznij wprowadzać zmiany w swoim życiu. Sprawdź, jakiej wiedzy i wsparcia ci brakuje. Podczas dzisiejszego szkolenia postaraj się aktywnie uczestniczyć we wszystkich ćwiczeniach, dyskusjach i wykładach, a następnie zaplanuj wprowadzanie pierwszych zmian już dziś!
- 13-16** **BARDZO NISKI POZIOM ENERGII!** Nie czekaj! Sprawdź, jakiej wiedzy i wsparcia ci brakuje. Podczas dzisiejszego szkolenia postaraj się bardzo aktywnie uczestniczyć we wszystkich ćwiczeniach, dyskusjach i wykładach, a następnie zaplanuj wprowadzanie pierwszych zmian już dziś!

ZASTANÓW SIĘ...


Zastanów się, w jaki sposób twoje nawyki myślenia i działania wpływają na poziom twojej energii duchowej?

Zmiana których z wymienionych sposobów działania, będzie dla ciebie najbardziej korzystna i dlaczego? Co dzięki temu zyskasz?



JAKIE SĄ

Wypisz na skrzydłach wszystkie cechy, umiejętności i zachowania, które są twoją mocną stroną i robienie ich sprawia ci największą radość i satysfakcję. Weź pod uwagę zarówno swoje życie zawodowe jak i prywatne.



MOJE SKRZYDŁA?



ENERGIA DUCHOWA

JAK POWINIENEM/NAM LUB NIE POWINIENEM/NAM POSTĘPOWAĆ?

POSTĘPOWANIE

NAJGORSZE

NAJLEPSZE

ZAMIAR, INTENCJA

KIM CHCĘ BYĆ?
JAKIMI WARTOŚCIAMI SIĘ KIERUJĘ?

MOJA chwila refleksji...

Przypomnij sobie niedawne sytuacje z życia prywatnego lub zawodowego, w których postąpiłeś/as tak, że czułeś/as się z tym bardzo dobrze. Wpisz najważniejsze cechy swojego zachowania do prawego górnego kwadratu.

Zastanów się teraz jakimi wartościami kierowałeś/aś się w tych sytuacjach? Jaka była twoja intencja? Wpisz je do prawego dolnego kwadratu.

Następnie postaraj się przypomnieć sobie sytuacje, w których zachowałeś/aś się tak, że źle się ze sobą czułeś/aś. Wpisz najważniejsze cechy swojego zachowania do lewego górnego kwadratu.

A teraz zastanów się, jakimi wartościami kierowałeś/aś się w tych sytuacjach? Jaka była twoja intencja? Wpisz je do lewego dolnego kwadratu. Sprawdź na ile są one przeciwieństwami do wpisanych przez ciebie wartości w prawym dolnym kwadracie (jeśli na przykład w prawym dolnym kwadracie masz wpisana „dobroczynność” to sprawdź czy w lewym dolnym nie pojawił się „egoizm” albo „skąpstwo”. Z kolei przeciwnością „wrozumiałości” może być np. „bezduszność” itp.)

Po uzupełnieniu kwadratów masz dwa obrazy samego/ej siebie. Cechy i postępowanie z lewej strony opisują, jaką osobą nie chciałbyś/abyś być. Cechy i zachowania z prawej strony ukazują to, co cenisz w sobie najbardziej.
Którą z tych osób jesteś naprawdę?

ŹRÓDŁO: OPRACOWANIE WŁASNE NA PODSTAWIE J.LOEHER, T. SCHWATZ



Czym jest DUCHOWOŚĆ?

Czy masz takie chwile, kiedy choćby przez moment czujesz, co powinieneś/naś robić, i jest to tak naturalne jak oddychanie? Nie potrzebujesz się tego uczyć ani dowiadywać. Czy zdarza ci się wiedzieć wcześniej, niż padnie odpowiedź? Czy zdarza ci się przeżywać lub widzieć obrazy, odczucia, słowa, których realnie nie mogłeś/aś poznać, doświadczyć, a jednak są realne? Czy masz jakiś naturalny talent, umiejętność, sposób działania, którego nikt cię nie nauczył, a jednak to umiesz? Czy zdarzyło ci się patrząc na nową rzecz, obcego człowieka, potrawę, słowo, zdanie, dom, książkę, bezbłędnie powiedzieć, że jest to dobre albo złe, nie odnosząc się wcale do subiektywnych ocen czy kryteriów? Po prostu to wiedziałeś/aś? Czy zdarzyło ci się czuć w obecności obcego człowieka, z którym nie zamieniłeś/aś ani słowa, bardzo komfortowo i zadziwiająco bezpiecznie? Czy zdarzyła się sytuacja odwrotna?

Cóż to może być: coś, co wyraża ciebie, to, kim jesteś, bez jakiegokolwiek intencji? Wykracza poza doświadczenie faktów i nawet symboli. Jest zapisem doświadczeń, których realnie nie mogłeś/aś doświadczyć, a jednak je masz w zasięgu swoich myśli i odczuć. Wiedzy, której nie mogłeś/aś zdobyć, a jednak jesteś w nią wyposażony/a. Mądrości i przeczności, która ci towarzyszy, choć okoliczności nie wymagają przeczności, a mądrość nie wynika z nauki.

To Twoja duchowość. To jest w istocie twoja misja i cel życia.

Jeśli na powyższe pytania choć raz odpowiedziałeś/eś „tak”, to znaczy, że posiadasz swoją przestrzeń duchową. Czas zatem, abyś odkrył/a cel istnienia twojej sfery duchowej...

Uwaga!

WAŻNE

Rób to co lubisz najbardziej

Nadrzędny cel naszych działań opiera się na subiektywnych odczuciach każdego z nas. Naturalne pytanie na początek to: „Co najbardziej kocham robić?” Każdy z nas najwięcej energii wnosi do czynności, które go bawią, a przyjemność jaka z tego płynie, sama w sobie podtrzymuje tę energię na stałym, wysokim poziomie.

Pomyśl zatem, kiedy ostatnio czułeś/aś się najbardziej ożywiona/y albo robiłeś/aś coś z taką radością, że kompletnie straciłeś/aś poczucie czasu?

Z punktu widzenia energii, rozwijanie umiejętności, które przychodzą nam z łatwością, jest bardziej efektywne. Wynikają one z połączenia predyspozycji genetycznych, zachęty otoczenia, inwestycji jaką podejmujemy, aby te działania praktykować oraz nagród, jakie otrzymujemy za podejmowany przez nas wysiłek. A zatem – rób to co lubisz najbardziej!

Potrzeba celu

Potrzeba celu jest czymś charakterystycznym wyłącznie dla homo sapiens. Jesteśmy jedynym gatunkiem, który potrafi zastanawiać się, po co jest na tym świecie. „Dysponujecie ograniczonym czasem, więc nie marnujcie go na życie cudzym życiem” – powiedział do absolwentów Stanford dyrektor Apple, Steve Jobs, w 2005 r. (miesiąc po wykryciu u niego raka trzustki w wieku 49 lat).

**Wiedza,
która pomaga
w zmianie...**

Cel uwalnia nową energię

Duchowa energia płynąca z celu jest czymś unikalnym, ponieważ zwykle powstaje z dążenia do czegoś więcej niż dbanie o własny interes. Dawanie czegoś wartościowego innym i wnoszenie tego do wspólnego dobra stanowi źródło potężnej energii, ponieważ daje naszemu działaniu sens i znaczenie. Im więcej dajemy, tym cenniejsi i bardziej potrzebni się czujemy.



Czym są WARTOŚCI?

WARTOŚCI określają, jakim pragniesz być człowiekiem. W wartościach jesteśmy zakorzenieni i na nich najbardziej nam zależy. Stanowią wewnętrzny kompas pomagający nawigować życiem nawet podczas ciężkich burz, które spotykają nas wszystkich i dokonywać słuszych wyborów nawet, gdy pojawia się pokusa pójścia na skróty.

Wartości są nierozdzielnie związane z naszą tożsamością, naszymi przekonaniem i często rozwijane przez naszą nieświadomość. Są naszym źródłem konsekwencji i siły. Dzięki temu kontrolują nasze podstawowe zasady jakimi kierujemy się w życiu, wyznaczają jasny tor naszych działań, wpływają na nasze emocje oraz jakość naszego życia i relacje międzyludzkie. Mają wpływ na to co robimy i mówimy.

W życiu dosłownie wszystko możemy stracić – pracę, dom, zdrowie, ukochaną osobę. Ale nikt nie odbierze nam wartości ani poczucia, kim od dawna jesteśmy.



Mój Plan

DZIAŁAŃ C5

1. Czego zrobię mniej?

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

2. Czego zrobię więcej?

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

3. Co zacznę robić?

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

4. Co przestanę robić?

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

5. Co będę kontynuować?

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

MOJA SIATKA CELÓW

	CHCĘ	NIE CHCĘ
MAM		
NIE MAM		

MOJA PRAKTYKA DUCHOWOŚCI *na każdy dzień*

Praktykuj swoją duchowość codziennie. Myśl o niej w prostych kategoriach. Pomyśl, jak wyglądałoby twoje życie, gdybyś codziennie do praktyki włączył założenie, że:

- Każdą sytuację można natychmiast zmienić w dowolny sposób
- Odkrycie i kroczenie drogą własnej misji daje niezachwianą spójność i spełnienie. Jest właściwym celem życia.
- Będę spójny/a i konsekwentny/a wobec tych wartości i przekonań, które mnie wspierają. Wewnętrzne wsparcie zawsze łatwo rozpoznać – to poczucie absolutnego spokoju, który wynika ze spójności.
- Wszystko się zmienia. Stabilizacja i stagnacja to iluzja.
- Nie będę szukać szczęścia w drugim człowieku, tak jak odpowiedzialności za własne życie. Napotkanego człowieka będę traktować zawsze albo jako swojego przyjaciela, albo nauczyciela.
- Wszyscy ludzie na świecie szukają. Żadne spotkanie z drugim człowiekiem nie jest przypadkiem.
- Każda sytuacja jest lekcją, która ma związek z moją misją.
- Żyję tylko chwilą teraźniejszą. Staram się nie chować urazy, złości, braku wybaczenia oraz nieużytecznych, ograniczających przekonań. Będę sprawdzać codziennie na ile mam je w sobie. Na bieżąco będę pozbywać się poczucia winy i krzywdy, wrogich intencji i negatywnych emocji.
- Będę przeżywać radość i dawać sobie na nią przyzwolenie.

POLECAMY



LEKTURA 1:

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ
DUCHOWOŚĆ DLA ZABIEGANYCH

BRIAN DRAPER
WYDAWNICTWO ZYSK I SKA

LEKTURA 2:

PRZEBUDZENIE
DUCHOWOŚĆ BEZ RELIGII

SAM HARRIS
WYDAWNICTWO GALAKTYKA

LEKTURA 3:

SLOW LIFE
DUCHOWOŚĆ BEZ RELIGII

JOANNA GLOGAZA
WYDAWNICTWO ZNAK

LEKTURA 4:

DOBRE ŻYCIE
THE BEST OF JACEK SANTORSKI

RED. MAŁGORZATA KRASUSKA, RAFAŁ BURDA, MAREK SZULGOWICZ
DOM WYDAWNICZY JAROSŁAW SZULSKI & Co.

LEKTURA 5:

NIEDOSKONALI, WOLNI, SZCZĘŚLIWI
O SZTUCE DOBREGO ŻYCIA

CHRISTOPHE ANDRE
WYDAWNICTWO CZARNA OWCA