



Workbook

DBANIE O SIEBIE TO NIE EGOIZM

*Krystyna
Bronowicka*



Witaj!

Jestem coachem i pracuję z kobietami które dojrzały do przeprowadzenia zmian w konkretnych obszarach swojego życia, takich zmian aby ich życie było pełne pasji i satysfakcji. Z kobietami które były już w różnych rolach "dla kogoś", a teraz chcą być w roli "dla siebie samej" i chcą rozpocząć ten nowy rozdział na własnych zasadach. No to do pracy!

 *Krzyszyna Bronowicka*

JEŚLI NIC NIE ZMIENISZ, NIC SIĘ NIE ZMIENI

[STRONA](#)

[FACEBOOK](#)



WPROWADZENIE

Skupimy się tutaj na fundamentalnej kwestii dbania o siebie, obejmującej zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne.

Odpowiednie troszczenie się o swoje ciało poprzez zdrowe nawyki żywieniowe, regularną aktywność fizyczną i dbanie o sen, nie tylko przyczynia się do lepszego samopoczucia fizycznego, ale także wpływa na naszą ogólną jakość życia.

Jednak równie ważne jest zrozumienie i pielęgnowanie aspektów emocjonalnych. Dbając o swoje zdrowie psychiczne, budujemy solidne fundamenty dla własnego szczęścia i spełnienia. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, świadomego zarządzania emocjami oraz budowanie zdrowych relacji z otoczeniem są kluczowe dla osiągnięcia równowagi emocjonalnej.

W perspektywie holistycznego podejścia do dbania o siebie, zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne wzajemnie się przenikają. Dlatego też, skupiając się na kompleksowym podejściu do dbania o siebie, możemy realnie dążyć do osiągnięcia pełni życia, zadowolenia z siebie i prawdziwej satysfakcji.

Krzyszyna Bronowicka

CELE WORKBOOKA



Zrozumienie różnicy między dbaniem o siebie, a egoizmem.



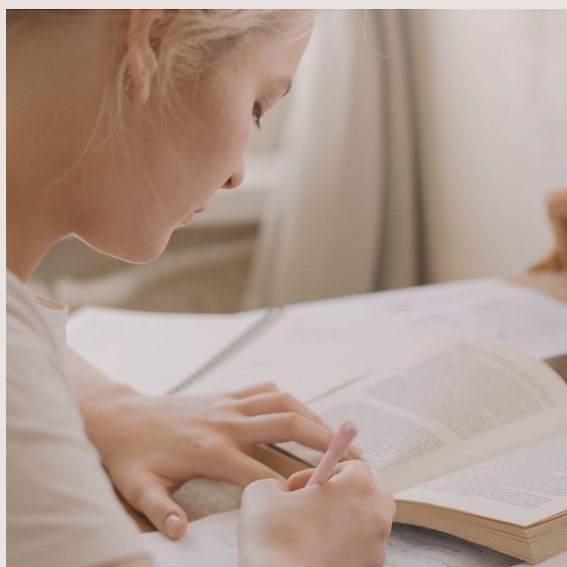
Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z poczuciem winy związanym z dbaniem o siebie.



Znalezienie sposobów na dbanie o siebie w celu polepszenia jakości życia.



Wsparcie i inspiracja, aby podjąć kroki w kierunku własnego dobrostanu.



Zaczynamy

JESTEŚ BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ

Przejdź przez poniższe rozdziały i
zawarte w nich ćwiczenia, aby lepiej
zrozumieć, dlaczego dbanie o siebie
jest ważne i jak możesz to robić bez
wyrzutów sumienia.

Ważne jest, aby odpowiedzi zapisywać.



01

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Różnica między
dbaniem o siebie,
a egoizmem.



01 RÓŻNICA MIĘDZY DBANIEM O SIEBIE, A EGOIZMEM.

Dla większości osób, niestety, zaspokajanie własnych potrzeb jest równoznaczne z egoizmem.

Czym jest egoizm?

Egoizm to postawa skupiona głównie na własnej osobie, gdzie jednostka kieruje się przede wszystkim własnym dobrem i interesem. Osoba uznawana za egoistę często bagatelizuje czy ignoruje potrzeby oraz oczekiwania innych ludzi, skupiając się wyłącznie na zaspokajaniu swoich własnych potrzeb. Taka postawa może prowadzić do braku empatii i zrozumienia dla innych, co może negatywnie wpływać na relacje społeczne oraz otaczający świat.

P1 CZYM EGOIZM JEST DLA CIEBIE?



01 CZYM JEST DOBROSTAN?

Dobrostan to nie tylko zadowolenie z aktualnego fizycznego i psychicznego stanu życia, ale także świadomość i praca nad równowagą między aspektami zdrowia, zadowolenia zawodowego, a także satysfakcji z relacji społecznych. Osiągnięcie pełnego dobrostanu wymaga ciągłego rozwoju osobistego, zdrowego stylu życia oraz budowania trwałych i wspierających relacji z otoczeniem społecznym.

P1 KIEDY TY ODCZUWASZ ZADOWOLENIE W OBSZARZE SWOJEJ FIZYCZNOŚCI ?

P2 KIEDY ODCZUWASZ KORZYSTNY STAN PSYCHICZNY?





02

ROZDZIAŁ DRUGI

Zrozumienie, że dbanie o siebie to nie egoizm i jak można to robić bez poczucia winy.



02

Zrozumienie, że dbanie o siebie to nie egoizm i jak można to robić bez poczucia winy

Często stawiamy potrzeby innych przed własnymi, zapominając, że prawdziwa opieka nad innymi zaczyna się od troski o siebie. W tym rozdziale przyjrzymy się temu, jak możemy pielęgnować swoje dobre samopoczucie bez poczucia winy, a nawet z korzyścią dla innych.

Pamiętaj, że dbanie o siebie to nie egoizm, lecz konieczność. Prawidłowe relacje z innymi zaczynają się od zdrowego szacunku do samego siebie. Odkrywaj, co sprawia, że czujesz się dobrze, i rób to regularnie, bez zbędnych wyrzutów sumienia.



Twoje dobre samopoczucie **ZADBAJ O SIEBIE**

Znajdź czas dla siebie



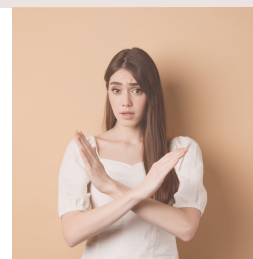
Nie rezygnuj z chwil tylko dla siebie. To może być 30 minut na czytanie ulubionej książki, spacer w parku czy po prostu chwila na medytację. Zrozum, że dbając o siebie, stajesz się lepszym partnerem, rodzicem czy przyjacielem.



Ustal zdrowe granice



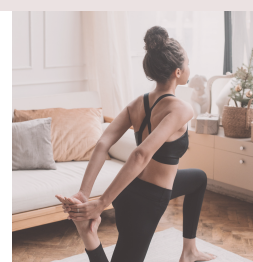
Mówienie "nie" nie oznacza egoizmu. Ustal zdrowe granice w relacjach i naucz się odmawiać bez poczucia winy. To kluczowy element dbania o własne zdrowie psychiczne.



Zadbaj o zdrowie fizyczne

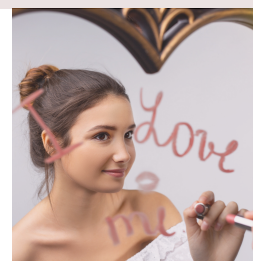


Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, odpoczynek, sen mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Dbaj o swoje ciało, jednocześnie nie czując się za to winna.



Praktykuj samoakceptację

Nikom nie udaje się być doskonałym. Akceptuj swoje wady i niedoskonałości, zamiast ciągle nad nimi ubolewać. To klucz do budowania zdrowego poczucia własnej wartości.





03

ROZDZIAŁ TRZECI

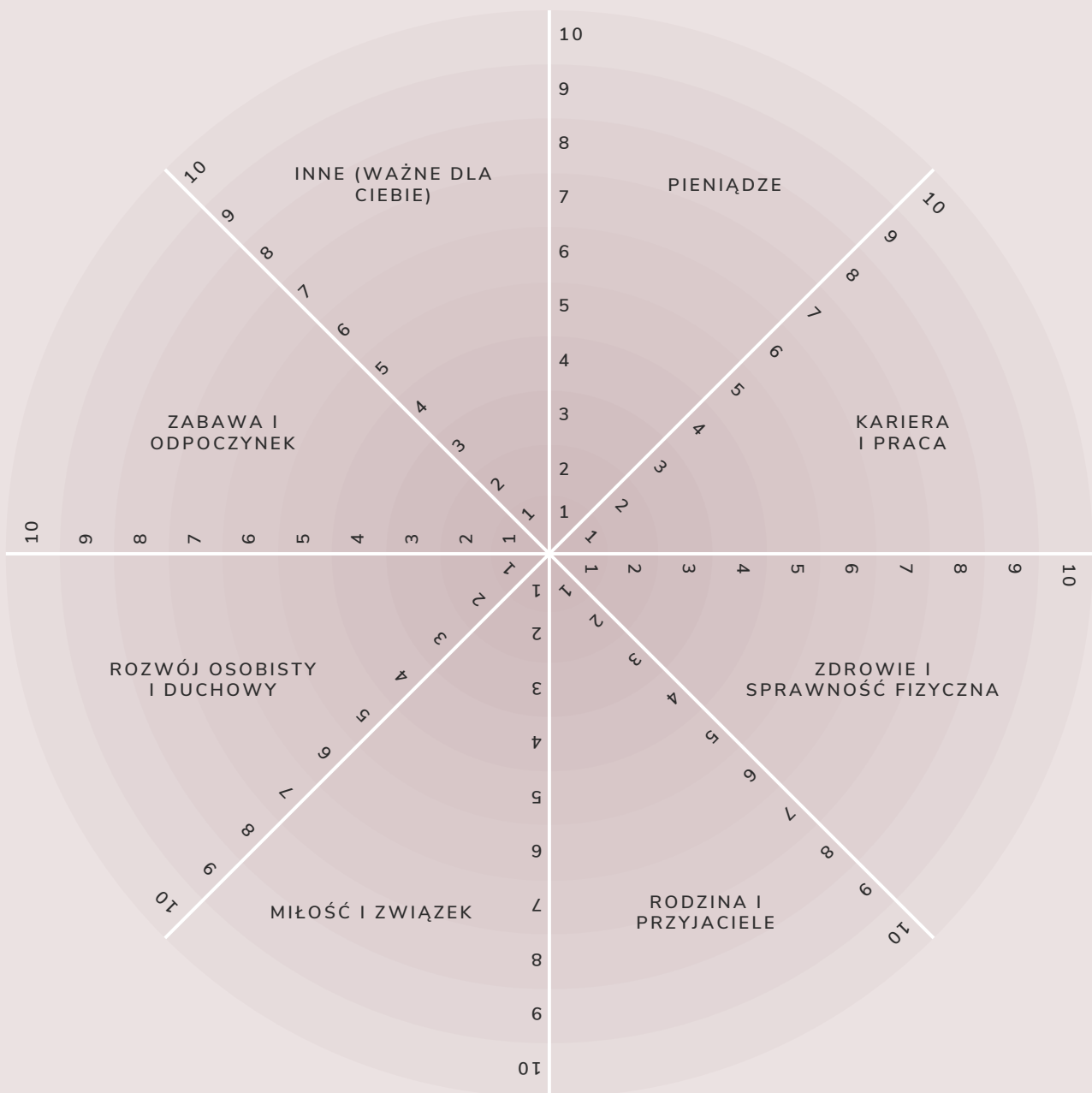
Twój plan dbania o siebie.



Zadanie

KOŁO ŻYCIA

Przy każdym z obszarów, które znajdują się poniżej (możesz również określić własne), zapisz swój stan zadowolenia na chwilę obecną, w skali od 1 do 10:



Następnie określ, jaki stan zadowolenia chciałbyś osiągnąć?



TWÓJ PLAN

Pożytkując się poprzednim ćwiczeniem, określ, jaki stan zadowolenia chciałbyś osiągnąć. Zapisz, czego potrzebujesz, aby podnieść się na swojej skali przynajmniej o jeden punkt w każdym z wymienionych obszarów.

Teraz, gdy już wiesz, czego potrzebujesz, zastanów się jakie nawyki, pomogłyby Ci osiągnąć swoje cele. Poniżej podaję kilka przykładów:

Nawyki codzienne

- zdrowa dieta,
- regularna aktywność fizyczna,
- odpoczynek,
- wystarczający sen,
- czas dla siebie

Nawyki tygodniowe

- relaksacja,
- samorozwój,
- społeczne relacje (spotkania z rodziną, przyjaciółmi, wspólne aktywności)

Nawyki długoterminowe

- rutyny związane ze zdrowiem (kontrolne wizyty u lekarza, badania okresowe)
- urlop, rozwój zawodowy
- inne, ważne dla Ciebie.



Ćwiczenie

Na koniec jeszcze jedno proste ćwiczenie, które pozwala zauważyć stan rzeczywisty.

Przez 10 dni wieczorem zapisuj odpowiedź na pytanie: **Co zrobiłam dzisiaj dla siebie?**

Co sprawiło, że czuję zadowolenie i satysfakcję? Przeanalizuj swój dzień od samego przebudzenia. Poniżej pytania, które być może będą dla Ciebie pomocne:

Przypomnij sobie poranek, czy oprócz czynności codziennych i automatycznych, zrobiłaś coś dla siebie?

Czy oprócz obowiązków znalazłaś chwilę tylko dla siebie? Dla niektórych nawet zjedzenie śniadania w ciszy i spokoju, to nie lada wyczyn.

Co robiłaś po południu i wieczorem, a może właśnie czego nie zdążyłaś zrobić? Czy dotyczyło to innych czy Ciebie?

Takie wieczorne ćwiczenie pozwoli zrozumieć, że bardziej pomocni i wartościowi jesteśmy dla innych, gdy sami cieszymy się dobrą kondycją psychiczną i fizyczną.



Informacja

Wiedząc gdzie jesteś i czego potrzebujesz, możesz już zacząć tworzyć swój plan dbania o siebie.

Na kolejnych stronach znajdziesz miejsce na codzienne refleksje, dotyczące tego ćwiczenia. Postaraj się wypełnić je wszystkie!

Dzień _____

CO ZROBIŁAM DZISIAJ DLA SIEBIE? CO
SPRAWIŁO, ŻE CZUJĘ ZADOWOLENIE I
SATYSFAKCJĘ?

1.

PORANEK

2.

PRACA/OBOWIĄZKI

3.

POPOŁUDNIE

4.

WIECZÓR





04

ROZDZIAŁ CZWARTEY

Wsparcie i inspiracja.

04 WSPARCIE I INSPIRACJA

Osoba, która aktywnie troszczy się o własne zdrowie fizyczne i emocjonalne, nie tylko doświadcza korzyści bezpośrednich w postaci większej siły i wytrzymałości, ale również staje się bardziej zdolna do udzielania pomocy innym. Starając się o swoje dobre samopoczucie, rozwijamy w sobie nie tylko fizyczną sprawność, ale także umiejętności radzenia sobie z emocjonalnymi wyzwaniami. Ten holistyczny proces sprawia, że jesteśmy bardziej gotowi sprostać trudnościom i problemom, z jakimi spotykają się ci, którym pragniemy oferować wsparcie.

Kiedy świadomie zarządzamy swoim czasem i energią, nie tylko wzmacniamy naszą efektywność, ale także przekazujemy ważne przesłanie o wartości dbania o siebie. Pokazujemy, że troska o własne dobro nie jest egoistycznym zabiegiem, lecz wyrazem mądrości życiowej. Stawiając na strategiczne planowanie czasu, umiejętne rozdzielanie zobowiązań i dbanie o momenty odpoczynku, kształtujemy nie tylko lepszą jakość swojego życia, ale również inspirujemy innych do podobnych praktyk.





CO DALEJ?

Jeżeli potrzebujesz wsparcia w:

- znalezieniu harmonii między oddaniem się dla innych, a troską o siebie,
- osiągnięciu równowagi między pracą, a życiem osobistym,
- określaniu i realizowaniu własnych celów,
- doskonaleniu swoich umiejętności komunikacyjnych,
- radzeniu sobie z własnymi ograniczeniami i wyzwaniami,
- budowaniu pozytywnych relacji,
- adaptowaniu się do zmian,
- byciu asertywnym,
- i wielu innych obszarach swojego życia

ZAPRASZAM DO
KONTAKTU!

Zadbaj o siebie, bo nikt nie zrobi tego za Ciebie

