

Joanna Bartczak-Kotulska

# KARTY ZMIANY

BO W ŻYCIU MASZ TO,  
NA CO SIĘ ODWAŻYSZ



Twoja droga  
do świadomego życia

[www.mindhil.pl](http://www.mindhil.pl)

# KARTY ZMIANY

BO W ŻYCIU MASZ TO, NA CO SIĘ ODWAŻYSZ

**AUTORKA:** JOANNA BARTCZAK-KOTULSKA

**NR ISBN:** 978-83-971125-1-3

**WYDAWCA:** WWW.MINDHILL.PL

**DYSTRYBUCJA:** WWW.EBOOKNIJTO.COM.PL

MASZ PYTANIE, OPINIE, SUGESTIE?

**NAPISZ DO MNIE:** KOTULSKA@MINDHILL.PL

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka dołożyła wszelkich starań, by zawarte w kartach informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorę jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w niniejszej publikacji.



mindhillcentrum



mindhill\_pl



www.mindhill.pl

WYDANIE 1  
OLEŚNICA 2024

# Witaj



**Dziękuję Ci za zaufanie** i zakup Kart Zmiany z legalnego źródła.

Jestem przekonana, że Ci posłużą i wielokrotnie z nich skorzystasz. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją drogę do świadomego życia, czy jesteś już na szlaku od jakiego czasu.

15 lat doświadczenia spotkań z klientami doprowadziły mnie do wniosku, że choć każdy ma swoją wyjątkową historię to pewne elementy powtarzają się i wszyscy w końcu potrzebujemy tego samego – zmiany. Dlatego postanowiłam wybrać to, co działa najlepiej i łącząc wiedzę z doświadczeniem stworzyć narzędzie dostępne na co dzień.

Asia

## Karty Zmiany powstały, byś mogła/mógł:

- nauczyć się świadomie kierować swoim życiem, w zgodzie ze Sobą
- zobaczyć, z jakich kluczowych elementów składa się proces zmiany i dzięki temu umieć skutecznie nią zarządzać
- zrozumieć, co powoduje, że utykasz
- poznać konkretne rozwiązania i sprawdzone metody
- uniknąć błędzenia, frustracji i zaoszczędzić czas
- poczuć więcej zaufania do Siebie
- zobaczyć, że Ty też możesz ruszyć do przodu i czuć więcej spokoju, sensu i radości przyjemności z życia na co dzień.

**Otwórz się na nowe i ciesz się życiem.  
Bo zmiana to rozwój, a rozwój to życie.**



A na **dobry początek** mam dla Ciebie **prezent** – zapraszam Cię do pobrania bezpłatnego narzędzia, które w prosty sposób pokaże Ci, od czego zacząć swoją zmianę.

Do zobaczenia na szlaku ♥

# INSTRUKCJA

1. Zmiana to proces. Przechodź przez niego krok po kroku, zgodnie z kolejnością kart. Dzięki temu łatwiej będzie Ci osiągnąć swój cel.
  2. Zapisuj wszystko, co przyjdzie Ci do głowy:
    - Przygotuj notatnik i otwarty umysł
    - Zapisuj odpowiedzi na pytania z kart wraz z datamiTo pomoże Ci monitorować, w którym miejscu zaczynasz i jak idziesz do przodu. Na końcu Kart znajdziesz gotowy notes do pobrania, który Ci w tym pomoże.
  3. Pracuj z jednym wybranym tematem, dopiero potem z kolejnym.
  4. Dopuszcz do głosu intuicję i poczuj sercem, jaka zmiana Cię woła.
  5. Słuchaj swojego ciała, ono zawsze poprowadzi Cię w dobrym kierunku.
  6. Zaproś swój umysł do współpracy i razem działajcie na rzecz Twojej zmiany.
  7. Kiedy przejdziesz już przez wszystkie karty, wracaj do nich, losując intuicyjnie, np. kartę na dany dzień.
  8. Im bardziej będziesz ze sobą szczerą/y, tym pełniej osiągniesz swoją zmianę.
  9. Świadomie zarządzaj procesem zmiany, zapewniając równowagę w działaniu i odpoczywaniu. Najlepsze pomysły zazwyczaj przychodzą spontanicznie podczas relaksu.
- \* oznacza pytanie dodatkowe, pogłębiające samoświadomość



# PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY

## CO DZIAŁA?

Zanim zajmiesz się zmianą, sprawdź, co w Twoim życiu już jest dobrze i nie wymaga zmiany.

Usiądź wygodnie, z kubkiem herbaty i notatnikiem. Weź głęboki wdech i wydech i pozwól sobie zobaczyć, co już jest tak, jak chcesz, żeby było. Nie spiesz się. Daj sobie czas.

1. Z czego jesteś zadowolona/y i chcesz, żeby trwało dalej?
2. Jak myślisz, dzięki czemu to było możliwe? (zobacz *Moje zasoby*)
3. Jak się czujesz, kiedy zauważasz, co już jest dobrze? (zobacz *Emocje, które wybieram*)

# MOJE ZASOBY

Masz zasoby, o które nawet się nie podejrzewasz. Sprawdź, co Cię buduje i co Ci służy.

## ZASOBY WEWNĘTRZNE

Umiejętności		Talenty	
Predyspozycje		Wiedza	
Możliwości	Cechy osobowości		
Mocne strony		Doświadczenia	
Czas	Energia	Uwaga	

## ZASOBY ZEWNĘTRZNE

- Osoby, na które mogę liczyć, i które dają mi wsparcie (emocjonalne, mentalne, materialne)
- Miejsca, w których przebywanie mi służy
- Społeczności, do których przynależę (rodzinna, sąsiedzka, związana z hobby / duchowością / pracą)



# CZEGO JUŻ DŁUŻEJ NIE CHCĘ?

To Twoja chwila prawdy. Bądź ze sobą szczerą/y.

Czego już dłużej nie chcesz w swoim życiu?

Z czym jest Ci źle i niewygodnie?

Co Ci nie służy i ciągnie w dół?

Co nie działa?

Np.:

*Nie chcę już dłużej pracować w tej firmie.*

*Nie chcę już dłużej być w relacji, która mi nie służy.*

*Nie chcę już dłużej robić rzeczy za innych.*

*Nie chcę już dłużej tylko gonić na sukcesem.*

*Nie chcę już dłużej zajmować się tylko domem i dziećmi.*

*Nie chcę już dłużej mieć nadwagi.*

*Nie chcę już dłużej klepać biedy.*

A czego TY nie chcesz już dłużej?

Jeśli odpowiedzi jest więcej, z każdą pracuj osobno, po kolei.

\* Jak się czujesz, kiedy wciąż robisz to, czego już dłużej nie chcesz? (zobacz Emocje, które odpuszczam).