

|

*Zrozumienie tego,
czego naprawdę
potrzebujesz*



**MAPA
TWOICH
POTRZEB**

Ta mapa porządkuje to, co często pozostaje nienazwane i pozwala zobaczyć, gdzie naprawdę jesteś.

Mapa twoich potrzeb

Zatrzymaj się na chwilę i przyjrzyj się temu, z czym obecnie się mierzysz. Twoje potrzeby, wyzwania i napięcia nie są przypadkowe — niosą ważną informację o tym, czego w tym momencie najbardziej Ci potrzeba. Kiedy zaczniesz je zauważać i nazywać, łatwiej jest sięgnąć po wsparcie, które jest naprawdę dopasowane do Ciebie.

WYZWANIA

To wszystko, co w Twojej codzienności wymaga od Ciebie szczególnego wysiłku.

Sytuacje, emocje lub relacje, które są trudne, powracające albo wyczerpujące i sprawiają, że masz poczucie utknięcia lub przeciążenia. Wyzwania nczęsto pokazują, gdzie od dłuższego czasu jesteś sama z czymś zbyt ciężkim.

CELE

To nie tylko konkretne zmiany, które chcesz osiągnąć, ale również stany, za którymi tęsknisz. Spokój, ulga, większa pewność siebie, poczucie sensu czy bezpieczeństwa. Cele często są cichą odpowiedzią na to, co było dla Ciebie trudne — i wskazówką, w jakim kierunku chcesz iść.

POTRZEBY

ŹRÓDŁA NAPIĘCIA

To miejsca w Twoim życiu i w Twoim ciele, w których gromadzi się napięcie.

Niewypowiedziane emocje, chroniczny stres, nadmiar odpowiedzialności lub ciągłe bycie „w gotowości”. Źródła napięcia nie zawsze są oczywiste — czasem objawiają się zmęczeniem, drażliwością albo poczuciem, że „już za dużo”.

PRAGNIENIA

To to, co w Tobie cicho się odzywa, nawet jeśli na co dzień odkładasz to na później.

Potrzeba bliskości, odpoczynku, bycia widzianą, życia w większej zgodzie ze sobą.

Pragnienia są delikatnymi sygnałami płynącymi z wnętrza, które pokazują, w jakim kierunku chcesz iść i czego naprawdę teraz potrzebujesz.

Wyzwania

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cele

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pragnienia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Źródła napięcia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....