



TABELA JAKOŚCI ŻYCIA



Agnieszka Pawłowska

JAK CZUŁAŚ/EŚ SIĘ I DZIAŁAŁAŚ/EŚ W PRZECIĄGU OSTATNICH 7 DNI W WYMIENIONYCH OBSZARACH:

Zakreśl odpowiednią liczbę punktów		W ogóle	Przez kilka dni	Przez ponad połowę dni	Prawie każdego dnia
1.	Pozytywne zainteresowanie codziennymi czynnościami	0	1	3	5
2.	Optymizm, entuzjazm, pozytywne nastawienie	0	1	3	5
3.	Dobry sen, poczucie wypoczęcia po przebudzeniu	0	1	3	5
4.	Mnóstwo energii	0	1	3	5
5.	Zdolność skoncentrowania się na zadaniach, samodyscyplina	0	1	3	5
6.	Rozsądne odżywianie, dbanie o zdrowie, wykonywanie ćwiczeń fizycznych, rekreacja	0	1	3	5
7.	Zadowolenie z relacji z rodziną i przyjaciółmi	0	1	3	5
8.	Zadowolenie z zadań wykonywanych w domu, w pracy lub w szkole	0	1	3	5
9.	Brak problemów finansowych	0	1	3	5
10.	Zadowolenie z duchowych podstaw życia	0	1	3	5
11.	Zadowolenie z kierunku nadanego życiu	0	1	3	5
12.	Dobre samopoczucie, spokój umysłu	0	1	3	5

TWÓJ WYNIK:





Agnieszka Pawłowska

INTERPRETACJA WYNIKU:

0-15 – słabe poczucie własnej siły i sprawczości

16-30 – w miarę zadowalające poczucie własnej siły i sprawczości

31-45 – dobre poczucie własnej siły i sprawczości

46 i powyżej - świetne poczucie własnej siły i sprawczości

Zachęcam Cię do tego, by traktować swój wynik jako pewnego rodzaju drogowskaz, a nie prawdę ostateczną :-)

Jeśli Twój wynik jest dość niski, to może oznaczać, że przydałoby Ci się wsparcie i dodatkowe narzędzia w radzeniu sobie z codziennymi napięciami, konfliktami i stresującymi sytuacjami - oczywiście pod warunkiem, że czujesz w sobie na to gotowość.

Jeśli Twój wynik jest całkiem wysoki, to mimo wszystko i tak możesz uznać, że są w Twoim życiu sytuacje lub relacje, które wywołują u Ciebie spory dyskomfort i chcesz sobie z nimi lepiej radzić.

Najważniejsze jest to, jak Ty się czujesz i czy masz potrzebę, by o to jakoś zadbać.



Agnieszka Pawłowska

Jeśli chcesz poznać techniki pomagające poradzić sobie w chwilach stresu, napięcia, problemach w relacjach, jeśli chcesz pracować w małej grupie, mając więcej przestrzeni dla siebie i Twoich doświadczeń niż jest to możliwe przy dużych procesach grupowych, ale równocześnie (z różnych powodów) nie masz gotowości na pracę 1:1, to ten kurs będzie dla Ciebie idealny ♥

Przez ponad 10 lat – czyli od momentu uzyskania przez mnie certyfikatu ukończenia szkolenia i egzaminu z tej metody – przeprowadziłam przez poznawanie podejścia i technik MBB mnóstwo osób! Miałam więc przyjemność obserwować, jak bardzo są wspierające dla osób w różnym wieku, na różnych stanowiskach czy w różnych momentach swojego życia. To naprawdę działa!

Techniki MBB, choć leżą dość blisko uważności, to jednak podchodzą do tematu myśli bardziej analitycznie - tak, nasze umysły często bardzo lubią uporządkowanie, lubią wiedzieć, jak poukładać sobie poszczególne myśli we właściwe szufladki i jak pomóc sobie "na CITO" w sytuacji nagłego stresu i napięcia, gdy na pogłębioną praktykę medytacyjną nie ma przestrzeni.

Dlatego tak bardzo lubię techniki MBB, czyli Mind-Body Bridging! Fantastycznie uzupełniają mi one mój narzędziowy koszyczek, z którego mogę zawsze wyciągnąć to, co w danym momencie będzie dla mnie najbardziej wspierające

Te narzędzia mogą też oczywiście stanowić niezależny sposób radzenia sobie ze stresem i trudnymi momentami, więc doświadczenie w zakresie praktyki uważności nie jest w żaden sposób potrzebne, by nauczyć się i efektywnie korzystać z MBB.



Agnieszka Pawłowska

Kurs Mind-Body Bridging, na który Cię zapraszam, to 6 spotkań po 1,5 godziny, dosłownie kilka osób w grupie, dużo niższa cena niż przy pracy indywidualnej i przejście przez pełen program treningu MBB.

Spotkania odbywać się będą co czwartek od 23 lutego do 30 marca 2023, w godzinach od 11:30 do 13:00.

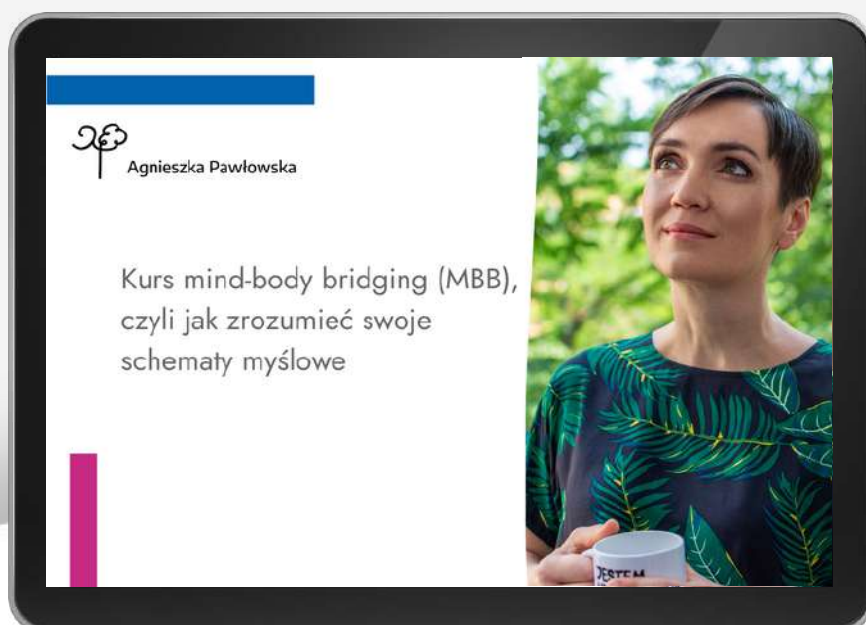
Inwestycja: 770 zł (obejmująca spotkania i mnóstwo materiałów do pracy własnej)

Zaczynamy już niedługo, grupa będzie bardzo kameralna, więc warto dołączyć póki są miejsca:

[POZNAJ SZCZEGÓŁY KURSU](#)

Ściskam Cię mocno i do zobaczenia ❤️

Agnieszka





Agnieszka Pawłowska

Prowadząca kurs:

Agnieszka Pawłowska - psycholożka, certyfikowana nauczycielka i superwizorka mindfulness (MBSR, Finding Peace in a Frantic World, .b, Mindfulness in the Workplace) i compassion (MBCL, MCP), certyfikowana trenerka Mind-Body Bridging (MBB), członkini Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej.



www.agnieszka-pawlowska.com

