

## Przewodnik po Twojej Świadomej Transformacji

Podnieść jakość swojego życia i biznesu.  
Dla kobiet które chcą osiągnąć w życiu więcej.



„Decyzja otwiera drzwi do nowej rzeczywistości. Brak decyzji trzyma Cię w więzieniu, którego sama jesteś strażnikiem.”

## Cudowna kobieto...

Każda z nas nosi w sobie marzenia.

O życiu, w którym czujemy się spełnione, piękne, wolne i pewne siebie.

Czasem te marzenia są wyraźne – widzisz je, czujesz ich smak, niemal możesz ich dotknąć.

A czasem są ciche, ukryte głęboko... przygaszone obowiązkami, codziennością, brakiem odwagi czy lękiem przed opinią innych.

Ale jedno pozostaje niezmiennie:

w głębi serca wiesz, że pragniesz od życia więcej.

Więcej radości, szczęścia.

Więcej wolności, pieniędzy.

Więcej odwagi, by być sobą – bez tłumaczenia się światu.

Nie bez powodu sięgnęłaś po ten przewodnik.

Może nawet czujesz, że to jest dokładnie ten moment, którego potrzebowałaś.

Moment, w którym mówisz sobie: „Dość czekania. Czas coś zmienić.”

Być może czujesz, że stoisz w jednym i tym samym miejscu w życiu. Pomimo że, robisz kolejne kursy, czytasz książki, próbujesz różnych metod, terapii... to nadal nic się nie zmienia bądź tylko zmiana jest częściowa i na chwile.

Czujesz, że coś Cię blokuje – strach, brak pewności siebie, wpływ otoczenia, opinie innych ludzi. Okoliczności decydują za Ciebie, a Ty masz wrażenie, że nie jesteś w pełni decyzyjna w swoim życiu.

Niewielki efekt – pomimo wielu starań, brak realnej zmiany. Nadal czujesz, że świat na Ciebie oddziałuje, że inni ludzie mają większy wpływ niż Ty sama. Krytyka, oczekiwania, presja – wciąż Cię hamują. Ale wiesz jedno: masz dość.

Masz dość życia w byciu -niewystarczającą, życia „na pół gwizdka”, życia w strachu przed oceną i w ciągłej frustracji..

Chcesz powiedzieć STOP temu wszystkiemu i w końcu ruszyć po swoje marzenia i cele.

Chcesz czuć się pewna siebie, niezależna i w pełni decydować o swoim życiu.

Chcesz żyć w zgodzie ze sobą, a nie w zgodzie z oczekiwaniami innych.

Ta strona jest Twoim punktem startu. Tutaj kończy się Twój czas „stania w miejscu” – a zaczyna droga do życia, które naprawdę wybierasz.

Witaj, jestem Bożena.

Jestem trenerem mentalny, life coach i mentorką w kobiecej transformacji.

Jestem tutaj dla Ciebie, ponieważ chcę wspierać kobiety w sięganiu po ich życiowe cele i marzenia — poprzez własną, prawdziwą transformację.

Przez kilka lat miałam wrażenie, że żyję jak postać z pustego scenariusza — bez celu i kierunku. Wydawało mi się, że jestem skazana na niski standard życia, patrzyłam, jak inni się rozwijają, a ja stoję w miejscu.

Dzięki rozwojowi osobistemu dokonałam jednak głębokiej transformacji swojego życia — prywatnego i zawodowego. Cele, które kiedyś wydawały się jedynie marzeniami, stały się rzeczywistością.

Wiem, jak trudno jest zrobić ten krok samodzielnie — strach potrafi sparaliżować, a brak pewności siebie zatrzymuje nas w miejscu. Dlatego stworzyłam ten przewodnik, proces wyzwań i Akademię transformacji — aby wspierać kobiety w ich drodze i pomagać im osiągać własne cele i marzenia.



A Ty?

- Czy czujesz, że to właśnie teraz jest Twój moment, aby coś zmienić?
- Czy jesteś gotowa sięgnąć po więcej — spełnić swoje cele i podnieść swój standard życia ?
- Czy wciąż odkładasz tę decyzję, bo paraliżuje Cię strach i wmawiasz sobie, że „kiedyś” będzie lepszy moment?

Prawda jest taka, że nie będzie lepszego momentu. Nigdy nie poczujesz się w pełni gotowa.

Bob Proctor powiedział:

„Decyzja jest punktem zwrotnym — dopóki jej nie podejmiesz, nic się nie wydarzy.”

## Twoja prawda

### Moje zobowiązanie do zmiany

Dziś podejmuję decyzję.

Decyzję, że moje życie może wyglądać inaczej — pełniej, świadomie i w zgodzie z tym, czego naprawdę chcę.

Ja (Imię )..... zobowiązuję się do tego, że:

- chcę wreszcie coś zmienić w swoim życiu i nie będę odkładać tego na później,
- będę konsekwentnie wypełniać pdf i wykonywać ćwiczenia, które w nim znajdę,
- jeśli będę potrzebować wsparcia, nie zawaham się sięgnąć po pomoc lub podzielić się moimi pytaniami,
- dam sobie prawo do działania, nawet jeśli pojawi się strach czy wątpliwości,
- nie będę odkładać zmian „na kiedy indziej” — to jest mój moment, aby iść za ciosem, krok po kroku, aż osiągnę swoje cele i marzenia.

Podpisuję się pod tym zobowiązaniem i wybieram świadomą drogę do swojej transformacji:

.....

(miejsce na podpis i datę)







Większość ludzi żyje w roli ofiary (biedna Ja)– czeka, aż samo coś się zmieni. Prawda jest taka, że zmiana zaczyna się w Tobie, kiedy wybierasz odwagę zamiast lęku.

## 2 - STRACH VS. PRAGNIENIA

Strach to tylko iluzja – prawdziwa moc pojawia się wtedy, gdy podejmujesz działanie pomimo niego.” – Bob Proctor

### Ćwiczenia:

1. Jakie sytuacje najczęściej wywołują w Tobie strach i blokują działanie? – Moje bariery strachu

Zaznacz te punkty, które najbardziej Ciebie dotyczą.

- Boję się oceny i krytyki innych ludzi.
- Boję się, że popełnię błąd i ktoś uzna mnie za niekompetentną.
- Boję się odrzucenia – że inni mnie nie zaakceptują.
- Boję się, że nie dam sobie rady, że jestem za słaba.
- Boję się porażki i tego, że stracę czas lub energię.
- Boję się zainwestować, bo obawiam się, że stracę pieniądze.
- Boję się wyjść ze swojej strefy komfortu i spróbować czegoś nowego.
- Boję się, że inni będą „lepsi” ode mnie i nie mam z nimi szans.
- Boję się zmian – wolę zostać przy tym, co znam, nawet jeśli nie daje mi szczęścia.
- Boję się zaufać sobie i swoim decyzjom.

2. Co tracisz, gdy pozwalasz, by strach kierował Twoim życiem?

3. Co mogłoby się wydarzyć, gdybyś zaufała swoim pragnieniom zamiast lękom?

4. W jakich momentach wchodzisz w rolę „ofiary” (np. „to nie moja wina”, „nie mam wpływu”)?

5. Jak możesz odzyskać sprawczość i siłę w tych obszarach?

Zapisz 3 działania, które podejmiesz mimo lęku – takie, które przybliżą Cię do Twojego celu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Bob Proctor mówił, że paradygmat to „program w Twojej podświadomości, który kontroluje Twoje działania, decyzje i rezultaty”. Jeśli czegoś nie osiągasz – to nie dlatego, że jesteś „za słaba”, ale dlatego, że Twój paradygmat Cię blokuje.

**Ćwiczenia:**

1. Jaki paradygmat (przekonanie) najczęściej Cię powstrzymuje w życiu, relacji, biznesie lub zdrowiu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Jak ten paradygmat ogranicza Twoje działania i rezultaty? (np. „Nie mam czasu”, „To za trudne”, „Nie jestem wystarczająca”).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Jakie jedno nowe przekonanie chciałabyś w sobie zbudować, które poprowadzi Cię z łatwością przez życie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

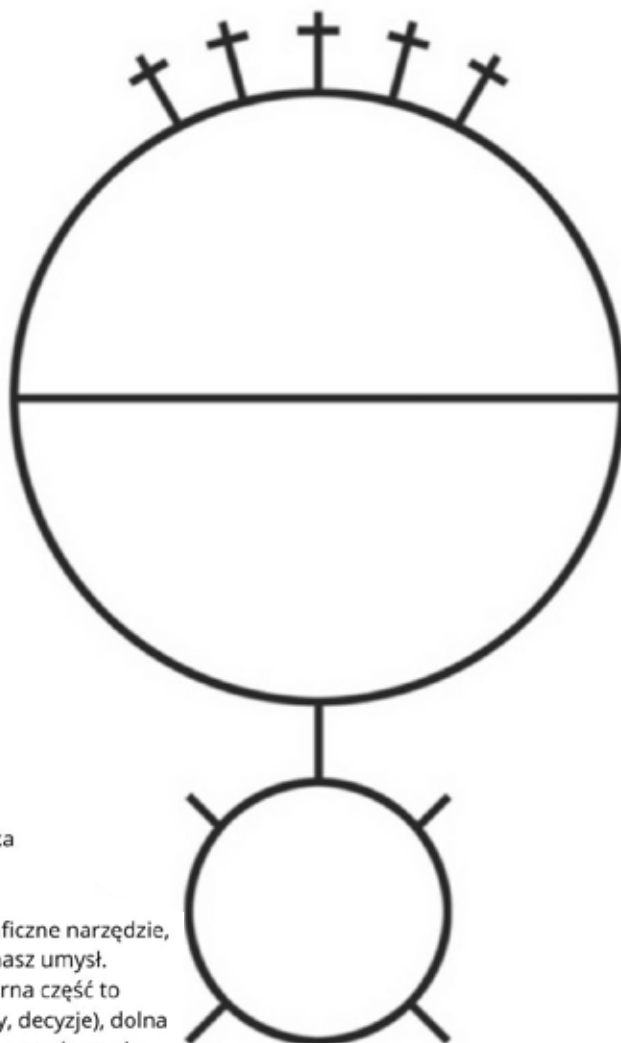
### Ćwiczenia:

Obraz umysłu : „Umysł – Twój najpotężniejszy instrument. To, co w niego wsadzisz, kształtuje Twoją rzeczywistość.”

po prawo wypisz swoje negatywne przekonania / po lewo napisz pozytywne

„Jesteś jedynym problemem, jaki kiedykolwiek będziesz miała, i jedynym rozwiązaniem.”

Myśli + Uczucia + Działanie = Rezultaty



Definicja patyczaka

Patyczak (Stickman) to proste graficzne narzędzie, które pokazuje, jak działa nasz umysł.

Koło symbolizuje umysł – górna część to świadomość (nasze myśli, wybory, decyzje), dolna część to podświadomość (nasze przekonania, nawyki i emocje). Z podświadomości sygnały przechodzą do ciała, a to, jak się czujemy i jak działamy, jest odzwierciedleniem naszych wewnętrznych programów.

Dzięki patyczakowi łatwiej zobaczyć, skąd biorą się nasze reakcje, dlaczego czasem blokują nas negatywne paradygmaty oraz jak możemy je zmieniać na pozytywne, aby tworzyć nowe rezultaty w życiu.

## Podsumowanie

Każdy z nas nosi w sobie ogromny potencjał, pragnienia i marzenia, które czekają na spełnienie. Jednak bardzo często to, co zatrzymuje nas na drodze do sukcesu, nie ma nic wspólnego ze światem zewnętrznym. Największe przeszkody powstają w naszym wnętrzu. To one sprawiają, że zamiast iść naprzód, kręcimy się w kółko.

Strach jest naturalną reakcją na nowe wyzwania – pojawia się zawsze wtedy, gdy wychodzimy poza to, co znane. To właśnie on sprawia, że odkładamy decyzje, rezygnujemy z marzeń i tłumaczymy sobie, że „jeszcze nie czas”. Ale tak naprawdę to nie brak możliwości nas zatrzymuje – to nasze zakorzenione schematy myślenia.

Te schematy, czyli paradygmaty, działają w tle niczym autopilot. To one programują nasze reakcje, wybory i emocje. Jeśli powtarzasz te same wzorce, dostajesz wciąż te same rezultaty. Wtedy rodzą się blokady, które sprawiają, że czujesz się uwięziona, mimo że w sercu pragniesz czegoś więcej.

Napoleon Hill powiedział:

„Cokolwiek umysł człowieka jest w stanie sobie wyobrazić i w co uwierzyć – to jest w stanie osiągnąć.”

Twoje pragnienia są jak paliwo, które może rozpuścić każdą blokadę, jeśli tylko nauczysz się inaczej myśleć. I dobra wiadomość jest taka, że paradygmaty można przeprogramować. Strach można zamienić w siłę. Blokady można uwolnić. Wszystko zaczyna się od decyzji: czy wybierasz życie według lęku, czy życie według pragnienia?

Brak decyzji jest najczęstszym powodem porażki. Kiedy wybierasz i działasz – nawet małymi krokami – Twój umysł zaczyna budować nową tożsamość, a Ty odzyskujesz moc.

### 3 - DECYZJA I ŻYCIE NA 100%

„Każda zmiana zaczyna się od decyzji.” – Napoleon Hill.

Ćwiczenia:

W jakich obszarach swojego życia unikasz podejmowania decyzji?

---

---

---

---

Co daje Ci zwlekanie – przed czym Cię chroni?

---

---

---

---

Co tracisz, kiedy nie podejmujesz decyzji?

---

---

---

---

Jaką decyzję potrzebujesz podjąć teraz najbardziej, by ruszyć do przodu?

---

---

---

---

Jak wyobrażasz sobie siebie za rok, jeśli podejmiesz tę decyzję już dziś?

---

---

---

---

Napisz jedno zdanie-deklarację:

„Od dziś wybieram życie na 100%, w zgodzie ze sobą i moim celem.”

## Podsumowanie – Moc decyzji

Bob Proctor powtarzał:

„Twoje wyniki w życiu zmieniają się w momencie, gdy podejmiesz prawdziwą decyzję.  
Decyzja to nie jest to samo, co chęć – decyzja oznacza, że działasz,  
nawet jeśli nie wiesz jeszcze, jak.”

Decyzja jest jak zamknięcie jednych drzwi i otwarcie drugich. W chwili, gdy wybierasz, przestajesz rozważać opcje i zaczynasz kreować swoją nową rzeczywistość.

Dodatkowe ćwiczenia do części o decyzji

Zamknięte drzwi

Wypisz 3 rzeczy, z których musisz zrezygnować (np. odkładanie na później, krytyka siebie, życie w strachu), aby Twoja decyzja mogła naprawdę zaprowadzić Cię do celu.

Mała decyzja – wielki efekt

Wybierz jedną małą decyzję, którą możesz podjąć jeszcze dziś (np. jeden telefon, jeden krok, jedno „tak”), która będzie pierwszym dowodem, że naprawdę wybrałaś życie na 100%. Zapisz ją i od razu wykonaj.

List do siebie

Napisz krótkie zdanie do samej siebie z przyszłości: „Dziękuję Ci.....(imie), że wtedy podjęłaś decyzję, bo dzięki niej dziś mogę...”.

Afirmacja

„Z ufnością podejmuje decyzje w zgodzie ze sobą. Każda moja decyzja jest krokiem ku spełnieniu.”

## Tu kończy się analiza i zaczyna się działanie!

Twoje kolejne kroki:

- Wyciągnij lekcję z odpowiedzi.
- Określ, czego naprawdę chcesz — i zapisz to na kartce.
- Wybierz jedną konkretną decyzję, którą podejmiesz dzisiaj.

Nie czekaj na idealny moment. To dzisiaj jest Twój dzień. Wszystko czego potrzebujesz jest w Tobie. Teraz ruszaj po swoje!

### Jaką decyzję podejmiesz?

- Tak, decyduję się przełamać swoje strachy i lęki, bo chcę z pełną świadomością kreować swoją rzeczywistość!
  - Nie, wybieram zostać w tym samym miejscu, gdzie jestem teraz, pozwalając, by moje stare paradygmaty wciąż miały kontrolę nad moim życiem.
- 

Nie musisz iść dalej sama. Jeśli czujesz, że to moment na przełom — odezwij się. Pomogę Ci wejść na nowy poziom życia, którego pragniesz — i które na Ciebie czeka. Umów się na rozmowę, będę z tobą w tej drodze.

Bożena Zapłata

**UMAWIAM ROZMOWĘ**



Nie dlatego, że musisz. Tylko dlatego, że w końcu **MOŻESZ**.  
To nie kolejny krok. To początek Twojej nowej drogi.