

50 sposobów na Twój rozwój osobisty

Dominika Bury

Sila Kobiecego Sukcesu



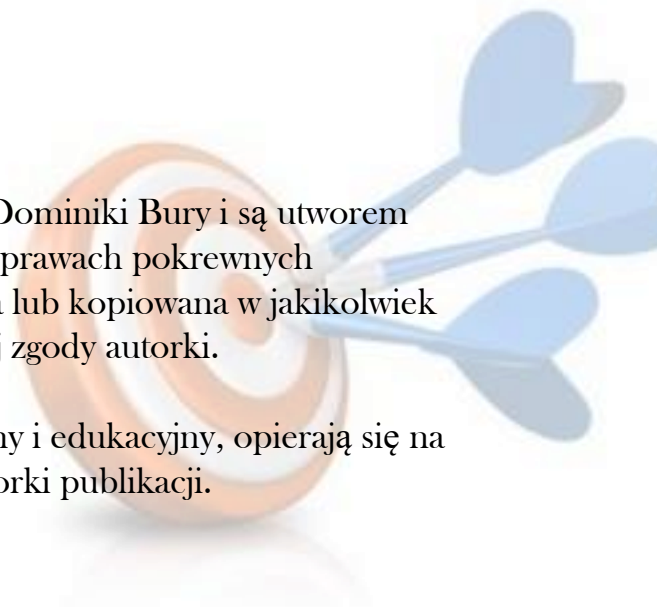
Nazywam się **Dominika Bury**, jestem założycielką **siły kobiecego sukcesu**. Od kilku lat zajmuje się rozwojem osobistym jak i coachingiem. W pracy zawodowej **jestem Coachem grupy wsparcia**, a także doradcą zawodowym i **coachem kariery**. Buduję ścieżki zawodowe, jak i skupiam się na budowaniu pewności siebie. Dlatego **rozwój osobisty jest tak bliski memu sercu**.

Z lat doświadczeń, z wiedzy i zaczerpniętych inspiracji, postanowiłam stworzyć **listę 50 sposobów na Twój rozwój osobisty**. Dla każdego termin ten, rozumiany jest inaczej. Dlatego ja chcę przedstawić Ci **moje sposoby** na rozwój.

Traktuj poniższą listę jako wskazówki i inspirację do zaczerpnięcia.

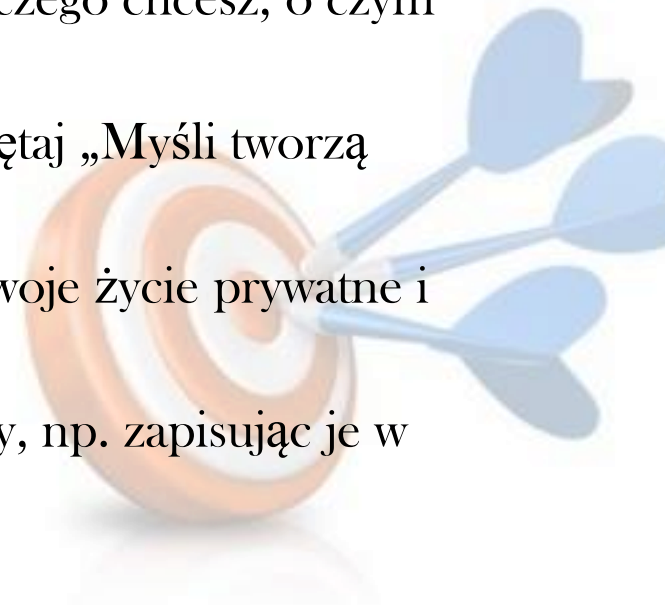
Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Dominiki Bury i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autorki.

Informacje zawarte w tym poradniku mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny, opierają się na ogólnodostępnej wiedzy i osobistych doświadczeniach autorki publikacji.

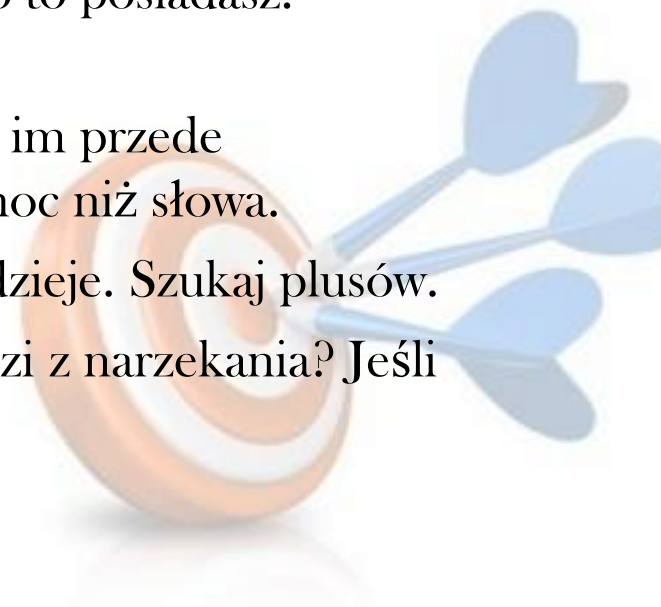


Lista 50 sposobów na Twój rozwój osobisty

1. **Szukaj wyzwań** – wszędzie szukaj dla siebie wyzwań, a najważniejsze to abyś sobie je codziennie stawiała. Choćby nawet miało to być wyzwanie w stylu „Codziennie przez tydzień, będę rano biegać”, albo „Przez cały dzień będę się do wszystkich uśmiechać”. Każde z wyzwań, będzie Cię rozwijać.
2. **Zmień sposób myślenia** – Myśl pozytywnie o tym: czego chcesz, o czym marzysz, czego pragniesz.
3. **Dowiedz się więcej o prawie przyciągania** – zapamiętaj „Myśli tworzą naszą rzeczywistość”.
4. **Dbaj o swoją równowagę** – staraj się zbalansować swoje życie prywatne i zawodowe.
5. **Bądź kreatywną** – uwalniaj wszystkie swoje pomysły, np. zapisując je w zeszycie.



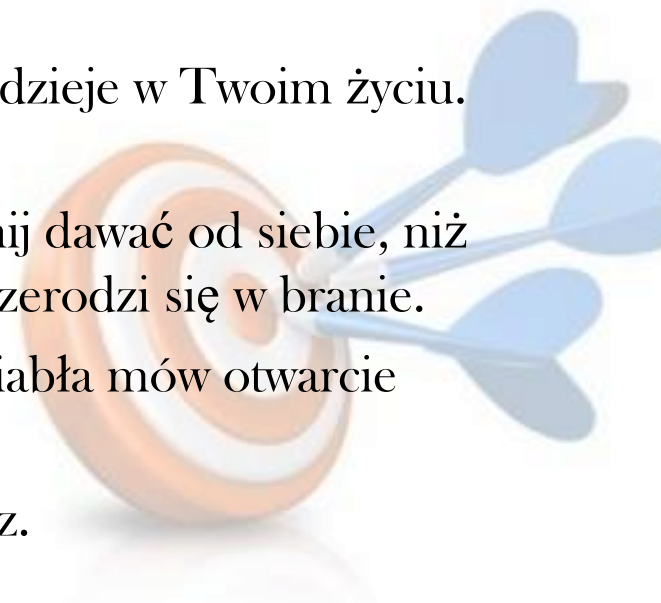
6. **Dbaj o swoje ciało** – odżywiaj się zdrowo, by mieć źródło energii.
7. **Uśmiechaj się każdego dnia** – tego nie muszę wyjaśniać.
8. **Czytaj książki** – czytaj wszystko co lubisz. Nie tylko tematykę rozwoju osobistego, ale każdą inną kategorię również. Książki relaksują i wzbogacają życie.
9. **Nauka** – ucz się i doksztalcaj. Bierz udział np. w kursach online. Jeśli nie masz czasu, to idealna forma rozwoju.
Poszerzaj horyzonty !
10. **Spaceruj** – Oddychaj tlenem i napawaj się świeżym powietrzem. Odprężaj ciało i uwalniaj umysł. Polecam wyprawy do lasu.
11. **Doceniaj** – wyrażaj wdzięczność, każdego dnia za to to posiadasz. Dziękuj zamiast narzekać.
12. **Kochaj** – okazuj miłość nie tylko najbliższym, choć im przede wszystkim. Pokazuj, że kochasz. Czyn ma większą moc niż słowa.
13. **Szanuj** – nie gardź, nie bądź zła. Uszanuj to co się dzieje. Szukaj plusów.
14. **Nie narzekaj** – Myśl o pozytywach. Co Ci przychodzi z narzekania? Jeśli jest źle, to zrób coś, cokolwiek, tak by było lepiej.



15. **W zdrowym ciele zdrowy duch** – zadbaj o swoją aktywność fizyczną, to ona uwalnia serotoninę – hormon szczęścia ;)
16. **Kurs on-line** - pomyśl o takich szkoleniach. Zabierają mało czasu, a dostarczają dawkę wiedzy. Rozwijaj się !
17. **Inspiruj się** – znajdź osobę. Która Cię inspiruje. Ucz się od lepszych.
18. **Doskonal umiejętności** – Wykorzystaj swoje talenty/mocne strony, by doskonalić to jeszcze bardziej.
19. **Akceptuj siebie** – do licha ! To bardzo ważne, byś kochała siebie, taką jaka jesteś ;)
20. **Nie bądź perfekcyjna** – postaw na spontaniczność, choćby od czasu do czasu. Nie planuj, a działaj. Zobaczysz co się wydarzy.
21. **Praw komplementy** – to miły gest, a nic nie kosztuje. Pamiętaj o komplementach, mówionych sobie.
22. **Zacznij marzyć** – rozpisuj swoje marzenia i zacznij je spełniać. Tak byś wzięła z życia to co najlepsze.
23. **Wizualizacje** – Sprawdź czym są i rób to. Naprawdę działają.
24. **Wierz** – wzmacniaj swoją wiarę. W Boga, w ludzi, w swoje marzenia i samą siebie.



25. **Miej cel** - stawiaj sobie cele każdego dnia i sukcesywnie do nich dąż.
26. **Motywu**j - szukaj motywacji i ciągle ją wzmacniaj.
27. **Medytuj** - uwalniaj umysł od problemów. Znajdź swoją równowagę.
28. **Działaj** - wprowadź moje sposoby w życie i zacznij działać. Nie bądź bierną, a aktywną.
29. **Zmień nawyki** - jeśli masz nawyki, z których nie jesteś zadowolona, zrób coś by je zmienić.
30. **Dbaj o relacje** - utrzymuj kontakt ze znajomymi, wyjdź czasem na imprezę, daj upust swoim emocjom i wyluzuj.
31. **Rozmawiaj** - nie unikaj problemów, one i tak do Ciebie wrócą. Rozmawiaj o nich, by je rozwiązać.
32. **Bądź świadoma** - żyj świadomie. Obserwuj co się dzieje w Twoim życiu. Obserwuj siebie.
33. **Dbaj o związek** - Zadbaj o swojego partnera, zacznij dawać od siebie, niż tylko oczekiwać. Gwarantuje, że dawanie szybko przerodzi się w branie.
34. **Bądź asertywna** - kiedy czegoś nie chcesz, to do diabła mów otwarcie NIE.
35. **Miej swoje zdanie** - otwarcie mów o tym co myślisz.



36. **Zarządzaj czasem** - jeśli masz z tym problem, sporządź plan, wszystko rozpisz. Znajdź motywatora by Cię wspierał i staraj się nie odpuszczać.
37. **Nie rezygnuj** - Z NICZEGO!
38. **Szukaj energii** - zawsze i wszędzie szukaj dla siebie dawki energii.
39. **Bądź pewna siebie** - proszę Cię, uwierz w to, że jesteś cudowna i zacznij w siebie wierzyć. Buduj tą pewność.
40. **Zaufaj sobie** - to bardzo ważne byś sobie ufała, gdyż jest to podstawą pewności siebie.
41. **Nie ograniczaj się** - DO NICZEGO!
42. **Żyj tu i teraz** - o tak, zacznij żyć terażniejszością. Po co wracasz co trochę w przeszłość? Mija Ci życie.
43. **Podróżuj** - podróże kształcą!
44. **Wyjdź ze strefy komfortu** - rób to z wycuciem, nie rzucaj się na głęboką wodę.
45. **Szukaj wsparcia** - dołącz do jakiejś grupy na przykład na FB, albo zapisz się na jakieś zajęcia.
46. **Miej przyjemność** - rób sobie przyjemności, to jest miłe i podnosi na duchu.



47. **Załącz zeszyt postępów** - nie odpuszczaj, a sprawdzaj swoje postępy.
48. **Bądź dumny** - chwal się za owe postępy i bądź z siebie dumny.
49. **Nie patrz na opinię innych** - oszalałaś?! Znaj swoją wartość i nie patrz co inni myślą o Tobie. Sama przyznaj jakie to ma znaczenie?
50. **Bądź ekspertem** - SWOJEGO ŻYCIA 😊

Daj znać jaka wskazówka jest Twoją ulubioną, a jeśli masz ochotę skontaktuj się ze mną: silakobiecegosukcesu@gmail.com

Dominika Bury

