

#ResetDlaZmiany

Well-doing

Rozwijaj kompetencję odpoczywania



jeżeli pracujesz:

- w dynamicznym środowisku biznesowym
- na stanowisku o dużej odpowiedzialności i tempie
- w organizacji nastawionej na wyniki i pełnej zmian
- w kulturze ciągłego podwyższania poprzeczki

UMIEJĘTNOŚĆ REGENERACJI TO STRATEGICZNA KOMPETENCJA

Nie musisz wiedzieć od razu, co działa.
Potraktuj to jako eksperyment.
Spróbuj jednego z tych mikronawyków
– i obserwuj, co się dzieje.



WEEKENDOWY EKSPERYMENT

01

BRAK BODŹCÓW

15 minut dziennie bez:

- telefonu
- muzyki
- rozmów
- książki

Tylko Ty. I Twój oddech.

Wytrzymasz 15 minut ?

📌 *Zadanie: obserwuj czy czujesz ulgę, czy niepokój?*



02

DZIAŁANIE BEZ CELU

Wymyśl zajęcie, w którym:

- nie ma celu
- nie da się go skończyć
- nie można określić jego sensu
- niczemu nie służy

... i nie jest to scrollowanie w telefonie...

Wykonuj je przez 20 minut.

📌 *Zadanie: obserwuj czy umiesz to robić bez poczucia winy?*



03

RUCH DLA CIAŁA

Zajmij się tym, co angażuje Twojego ciało w ruch:

- taniec
- joga
- bieganie
- rower bez trasy

...ale nie słuchaj podcastu, nie rozmawiaj...
słuchaj swojego ciała

📌 *Zadanie: obserwuj jak zmieniają się
Twoje odczucia w ciele?*



04

RESET JĘZYKA

ZOBACZ ILE KOSZTUJE TWOJA PRESJA

Za każdym razem jak powiesz: “muszę jeszcze”, “powinnam zrobić”, “jeszcze tylko...”

- odkładaj 10 zł do koperty
- zamieniaj to na “już wystarczy”

📌 *Zadanie: wydaj odłożone pieniądze na masaż.*



05

DZIEŃ BEZ PLANU

Nie zaplanuj niczego na wybrany dzień.

Podejmuj decyzje wyłącznie spontanicznie. Wyłącznie kierując się tym na co masz ochotę.

📌 *Zadanie: na koniec dnia zastanów się co było najtrudniejsze?*



06

ZANURZ SIĘ W PIĘKNO

Zachwyć się z czymś większym od Ciebie.

Morze i szum fal.

Ogień w ognisku.

Widok gór.

Las i szum drzew.

Park i śpiew ptaków.

📌 *Zadanie: obserwuj jak zmienia się Twój nastrój i po jakim czasie?*



07

SPOTKANIE INACZEJ

Spotkaj się z dawno niewidzianym znajomym czy koleżanką.

Spróbuj rozmawiać z nią/nim o wszystkim **tylko nie o pracy**.
Podziel się tym zadaniem otwarcie.

📌 *Zadanie: co odkrywasz? Czy to spotkanie było inne? Dlaczego?*



08

PORANEK BEZ SMARTFONA

Idąc spać zostawiaj telefon wyłączony w innym pokoju.

Po obudzeniu się, spędź jeszcze min 15 minut leżąc w łóżku.

Powtarzaj to przez co najmniej 3 dni.

📌 *Zadanie: co czujesz trzeciego poranka?*



#ResetDlaZmiany

CHCESZ ZADBAĆ O WELL-BEING?

WDRAŻAJ WELL-DOING!

Reset to nie luksus.
To kompetencja.

Zatrzymaj się. Poeksperymentuj.
Znajdź swój sposób.

Chcesz więcej?
Potrzebujesz swojej strategii?

Zajrzyj do oferty:
„Skalibruj swój kompas”
link w komentarzu

