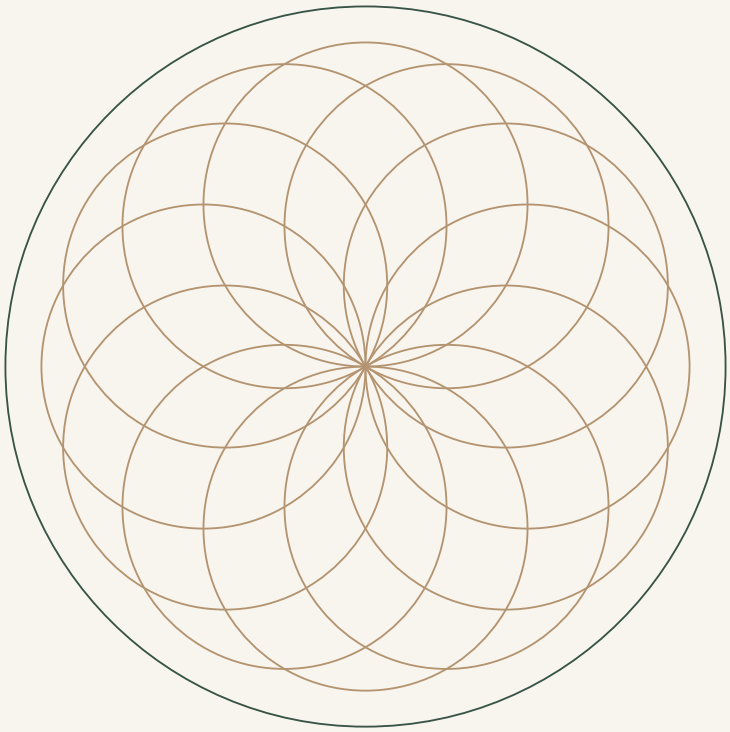


STREFA KOMFORTU

w Matrycy Losu

To, co znane, może być Twoją siłą.
I wcale nie musi oznaczać siedzenia w kapciach przez całe życie.

SPRAWDŹ SWOJĄ MATRYCĘ

22 energie, opowieści i pytania do pracy ze sobą

ROZDZIAŁ 01

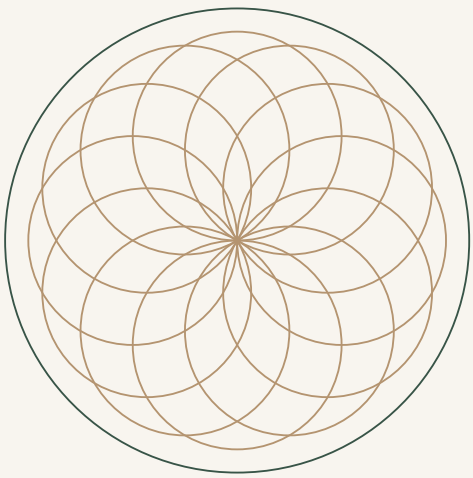
Dom, do którego wracasz

Wyobraź sobie miejsce, do którego wracasz po długim dniu. Znasz w nim każdy kąt, wiesz, gdzie pada światło i co przynosi spokój. Tak można spojrzeć na strefę komfortu w Matrycy Losu - na energię umieszczoną w centrum diagramu.

Nie chodzi więc tylko o wygodę. To raczej Twój dobrze znany sposób reagowania, odzyskiwania równowagi i poruszania się przez życie. Czasem jest wsparciem, a czasem starym nawykiem, który mówi: „zostań tu, tu już wszystko znamy”.

Nie musisz z niej uciekać

Najpierw warto ją poznać. Bo dopiero kiedy rozumiesz swoją naturalną energię, możesz zdecydować, kiedy Ci służy, a kiedy po prostu rządzi z tylnego siedzenia.



ROZDZIAŁ 02

Jedna liczba, wiele sposobów

W centrum Matrycy pojawia się energia, która opisuje Twoją strefę komfortu. W praktyce są to energie od 3 do 22. 1 i 2 nie występują w centrum - więc tu akurat nie musimy robić numerologicznej gimnastyki.

Kiedy energia działa wspierająco

Pozwala korzystać z naturalnych talentów, odbudowuje poczucie sprawczości i pomaga być sobą.

Kiedy energia przechodzi w cień

Ta sama jakość może zamienić się w automatyzm: nadmierną kontrolę, unikanie zmian, poświęcanie siebie lub działanie z lęku.

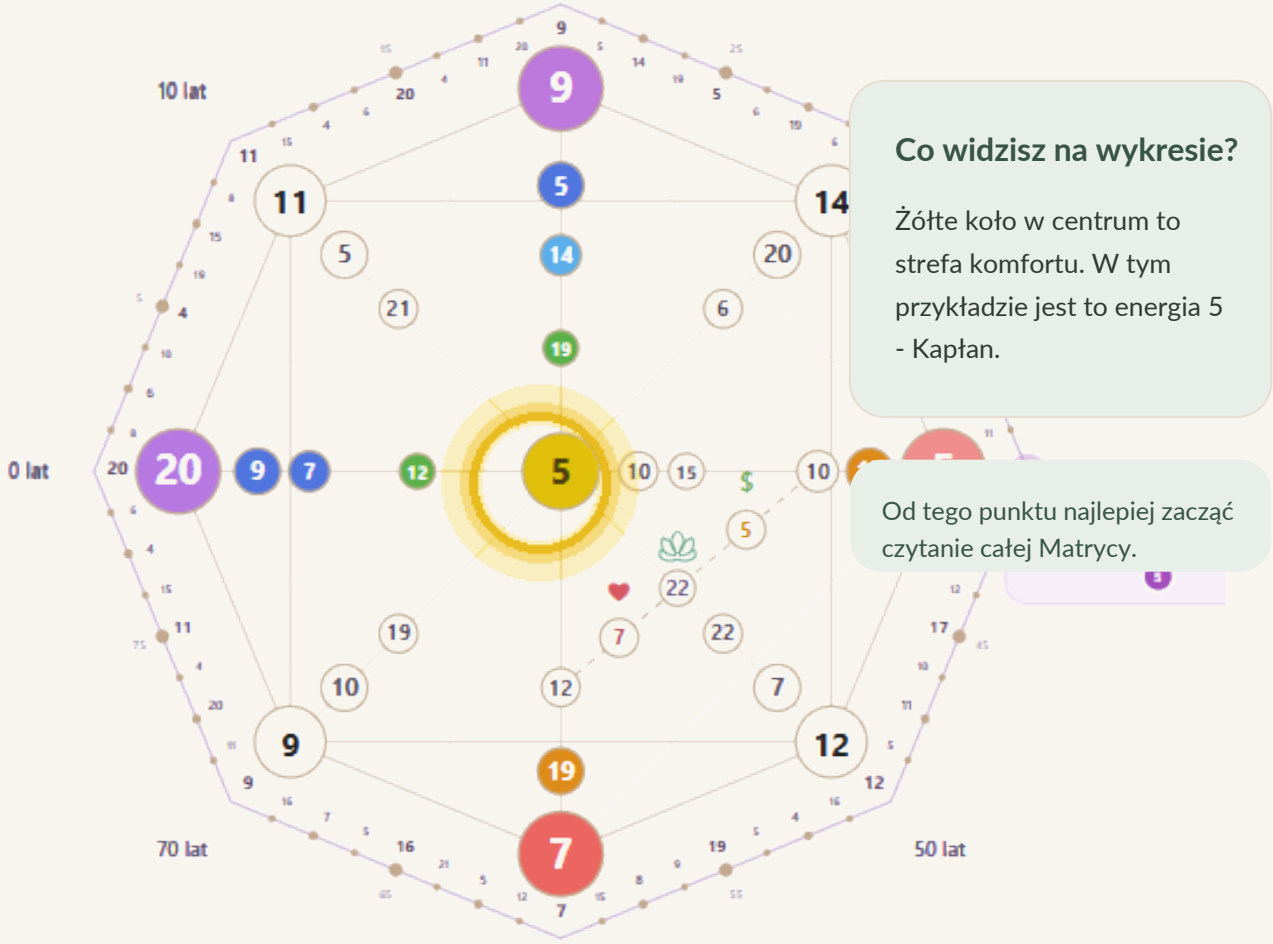
Co jest najważniejsze

Zauważaj konkretne sytuacje, zamiast próbować wsadzić całe swoje życie do jednego opisu. Matryca ma pomagać myśleć, a nie robić z Ciebie tabelkę w Excelu.

ROZDZIAŁ 03

Odnajdź centrum Matrycy

Na wykresie spójrz w sam środek. To właśnie tam znajduje się strefa komfortu - centralna energia, do której najczęściej wracasz, gdy działasz po swojemu.



SPRAWDŹ SIEBIE - KALKULATOR

ROZDZIAŁ 04

Piątka - mądrość czy racja?

Wyobraź sobie Annę. W pracy wszyscy przychodzą do niej po radę. Potrafi połączyć informacje, widzi szerszy obraz i naprawdę lubi pomagać. Wiedza jest jej bezpiecznym miejscem. Kiedy dzieje się coś trudnego, szuka odpowiedzi, tłumaczy i porządkuje.

Pewnego dnia córka mówi: „Nie potrzebuję rozwiązania. Chcę, żebyś mnie wysłuchała”. Anna odkrywa, że jej największy dar może stać się przeszkodą, gdy każdą rozmowę zamienia w lekcję. I tak - piątka potrafi mieć rację nawet wtedy, gdy nikt o nią nie prosił.

Światło piątki

Mądrość, etyka, nauczanie, przekazywanie doświadczenia i szacunek dla wartości.

Cień piątki

Dogmatyzm, potrzeba posiadania racji, ocenianie i przekonanie, że jeden sposób jest właściwy dla wszystkich.

Zatrzymaj się: Czy umiesz podzielić się wiedzą, nie odbierając drugiej osobie przestrzeni na własny wybór?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

3 Cesarzowa

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy moja troska sprawia, że inni rozkwitają?
2. Czy potrafię tworzyć i cieszyć się tym, co już powstało?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy pomagam nawet wtedy, gdy nikt mnie o to nie prosi?
2. Czy czuję się mniej ważna, kiedy przestaję się kimś opiekować?

Na równowagę: Czego dziś mogę dać samej sobie?

4 Cesarz

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. W czym moje zasady dają mi spokój i bezpieczeństwo?
2. Kiedy biorę odpowiedzialność bez przejmowania władzy nad innymi?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy musi być po mojemu, żebym czuła się spokojnie?
2. Jak reaguję, gdy ktoś zmienia moje plany?

Na równowagę: Gdzie mogę zostawić trochę miejsca na spontaniczność?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

5 Kapłan

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy moja wiedza naprawdę służy innym?
2. Czy umiem dzielić się doświadczeniem bez wywyższania się?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy zdarza mi się udzielać rad, o które nikt nie prosił?
2. Co czuję, gdy ktoś wybiera inaczej niż ja?

Na równowagę: Czy dziś mogę najpierw posłuchać, a dopiero potem mówić?

6 Kochankowie

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy w relacji potrafię być blisko i pozostać sobą?
2. Czy moje wybory wynikają z miłości, a nie z lęku?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy zgadzam się na coś, byle tylko nikogo nie zawieść?
2. Czy bez czyjejś aprobaty tracę pewność swoich decyzji?

Na równowagę: Jak wyglądałby dziś wybór w zgodzie ze mną?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

7 Rydwan

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Co udaje mi się osiągać dzięki determinacji?
2. Kiedy mój ruch prowadzi mnie do ważnego celu?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy odpoczynek odbieram jako stratę czasu?
2. Czy uciekam w działanie przed trudnymi emocjami?

Na równowagę: Po czym poznam, że warto zwolnić?

8 Sprawiedliwość

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Jak moja uczciwość pomaga budować zaufanie?
2. Czy umiem dostrzec konsekwencje własnych decyzji?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy zbyt szybko rozdzielam ludzi na winnych i niewinnych?
2. Czy wymagam od siebie więcej niż od innych?

Na równowagę: Gdzie przyda mi się dziś trochę wyrozumiałości?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

9 Pustelnik

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Co wartościowego odkrywam w ciszy i samotności?
2. Kiedy moja refleksja pomaga innym spojrzeć głębiej?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy wycofuję się, zanim ktoś zdąży mnie poznać?
2. Czy proszenie o pomoc kojarzy mi się ze słabością?

Na równowagę: Komu mogę dziś pozwolić podejść bliżej?

10 Koło Fortuny

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy potrafię z odwagą wykorzystać nadarzającą się szansę?
2. Co pomaga mi zachować elastyczność, gdy plany się zmieniają?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy czekam na cud, zamiast wykonać pierwszy krok?
2. Czy podejmuję decyzje impulsywnie, licząc na szczęście?

Na równowagę: Co dziś zależy ode mnie, nawet jeśli nie mam pewności wyniku?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

11 Siła

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy moja siła jest spokojna, a nie głośna?
2. Jak wykorzystuję odwagę, by chronić to, co ważne?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy walczę nawet tam, gdzie nie ma już przeciwnika?
2. Czy ukrywam zmęczenie, żeby nikt nie zobaczył słabości?

Na równowagę: Jak mogę być silna i jednocześnie łagodna dla siebie?

12 Wisielec

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy zatrzymanie pozwala mi zobaczyć nową perspektywę?
2. Co zyskałam, kiedy świadomie odpuściłam kontrolę?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy odkładam swoje życie, bo ktoś zawsze potrzebuje mnie bardziej?
2. Czy cierpliwość stała się dla mnie wymówką przed decyzją?

Na równowagę: Na co nie chcę już dłużej czekać?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

13 Przemiana

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Co potrafię zakończyć z wdzięcznością i spokojem?
2. Kiedy zmiana otworzyła mi drzwi do czegoś nowego?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy zrywam relacje, gdy pojawia się pierwszy kryzys?
2. Czy burzę stare, zanim sprawdzę, co warto ocalić?

Na równowagę: Co dziś wymaga przemiany, a co tylko rozmowy?

14 Umiarkowanie

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Jak wnoszę zgodę i spokój w trudnych sytuacjach?
2. Kiedy potrafię łączyć ludzi o różnych poglądach?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy milczę, aby nikomu nie zrobiło się przykro?
2. Czy unikam konfliktu kosztem własnych granic?

Na równowagę: Jak powiedzieć prawdę spokojnie, lecz jasno?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

15 Diabeł

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Jak wykorzystuję ambicję i pasję do tworzenia czegoś wartościowego?
2. Czy umiem cieszyć się pieniędzmi i przyjemnością bez poczucia winy?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy uzależniam swoją wartość od wyników lub posiadania?
2. Czy próbuję kontrolować innych, kiedy boję się straty?

Na równowagę: Czego naprawdę pragnę, gdy odłożę na bok lęk?

16 Wieża

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy mam odwagę zauważyć, że coś już nie działa?
2. Czy umiem odbudowywać życie na uczciwych fundamentach?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy niszczę relację pod wpływem jednej trudnej emocji?
2. Czy każdą zmianę muszę przeżyć jak wielką rewolucję?

Na równowagę: Co mogę naprawić zamiast od razu burzyć?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

17 Gwiazda

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Jaką nadzieję potrafię budzić w sobie i innych?
2. Co pomaga mi przekuwać inspirację w konkretne działanie?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy częściej marzę o celu, niż robię krok w jego stronę?
2. Czy porównuję codzienność z wyidealizowanym obrazem przyszłości?

Na równowagę: Jaki jeden mały czyn wesprze dziś moje marzenie?

18 Księżyc

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy wrażliwość pomaga mi dostrzec to, czego inni nie widzą?
2. Jak wykorzystuję wyobraźnię w twórczy sposób?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy przyjmuję domysły za fakty?
2. Czy lęk podpowiada mi historie, których jeszcze nie sprawdziłam?

Na równowagę: O co mogę zapytać, zamiast się domyślać?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

19 Słońce

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy moja radość udziela się innym bez udawania?
2. Czy umiem cieszyć się sukcesem bez potrzeby rywalizacji?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy czuję przymus bycia zawsze uśmiechniętą?
2. Czy boli mnie, kiedy uwaga skupia się na kimś innym?

Na równowagę: Czy pozwalam sobie być widoczną także w gorszy dzień?

20 Sąd Ostateczny

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy mój głos pomaga komuś zobaczyć nowe możliwości?
2. Jak doświadczenia rodzinne nauczyły mnie odpowiedzialności?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy czuję obowiązek naprawiania życia wszystkich wokół?
2. Czy oceniam bliskich, gdy nie słuchają moich wskazówek?

Na równowagę: Czy potrafię wesprzeć kogoś i zostawić mu wolność wyboru?

Dwa bieguny Twojej energii

Nie szukaj odpowiedzi idealnych. Sprawdź, co naprawdę rozpoznajesz w swoim życiu - i w swojej mocy, i w swoich trudniejszych chwilach.

21 Świat

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy widzę szerszy sens pozornie niepowiązanych doświadczeń?
2. Co potrafię domknąć i uczcić bez oglądania się za siebie?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy odkładam zakończenie, bo wszystko musi być idealne?
2. Czy próbuję być wszędzie i zrobić wszystko naraz?

Na równowagę: Co jest już wystarczająco dobre, by puścić to w świat?

22 Głupiec

ŚWIATŁO - kiedy energia Cię wspiera

1. Kiedy spontaniczność otwiera przede mną piękne możliwości?
2. Jak zachowuję ciekawość mimo niepewności?

CIEŃ - kiedy ta sama energia Cię ogranicza

1. Czy uciekam od odpowiedzialności pod hasłem wolności?
2. Czy szybko porzucam to, co wymaga cierpliwości?

Na równowagę: Jak połączyć lekkość z dotrzymywaniem słowa?

ROZDZIAŁ 05

Trzy pytania, które zmieniają perspektywę

1. Co jest dla mnie znajome?

Zapisz, jak reagujesz, gdy pojawia się stres. Czy organizujesz, uczysz, działasz, wycofujesz się, opiekujesz innymi, a może szukasz nowych możliwości?

2. Czy to nadal mi służy?

Nie każdy nawyk wymaga zmiany. Zastanów się, kiedy naturalna energia daje Ci oparcie, a kiedy powtarzasz dawny sposób działania, mimo że okoliczności są inne.

3. Co jeszcze mogę wybrać?

Wymyśl jeden mały eksperyment na najbliższy tydzień: poproś o pomoc, zrób pauzę, podziel się pomysłem albo świadomie odpuść.

ĆWICZENIE

Moja strefa komfortu

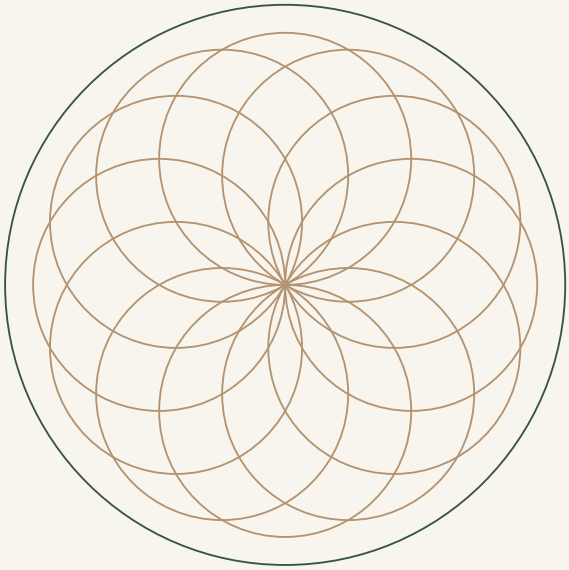
1. Jaka liczba znajduje się w centrum mojej Matrycy?

2. Kiedy czuję się najbardziej sobą?

3. W jakich sytuacjach moja energia przechodzi w automatyzm?

4. Czego boję się stracić, kiedy wybieram inaczej?

5. Jaki jeden mały krok zrobię dla siebie w tym tygodniu?



Nie musisz porzucać tego, co jest Twoją siłą.

Możesz nauczyć się korzystać z niej świadomie.

Strefa komfortu nie jest więzieniem ani miejscem, z którego za wszelką cenę trzeba wyjść. To raczej początek rozmowy o tym, co znasz w sobie najlepiej i co możesz wybrać, gdy zapragniesz czegoś nowego.

SPRAWDŹ SIEBIE - KALKULATOR

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ - KSIĄŻKI

Posłuchaj nagrania: youtube.com/watch?v=4bEZQTvG7II

NA LUZIE, ALE Z SENSEM

O tym materiale

Opowieści w tym e-booku są krótkimi scenkami edukacyjnymi. Mają pomóc Ci szybciej poczuć energię danej liczby - tak, żeby Matryca nie brzmiała jak szyfr dla wtajemniczonych.

Traktuj ten materiał jak inspirację do samopoznania. Jeśli coś z Tobą rezonuje - zatrzymaj to. Jeśli nie - spokojnie, to nie klasówka i niczego nie musisz zaliczać.

Głos Duszy - co dalej?

Otwórz kalkulator, znajdź energię w centrum swojej Matrycy i wróć do odpowiedniego opisu. Jeśli chcesz wejść głębiej, sięgnij też po książki o Matrycy Losu.

OTWÓRZ KALKULATOR

ZOBACZ KSIĄŻKI O MATRYCY