prawnik od nowa

WORK-LIFE BALANCE - ĆWICZENIE

Krok I. Jakie to jest?
TWOJA PRACA ...

Wypisz sytuacje:

Wypisz myśli:

Wypisz uczucia, emocje:

Wypisz doznania:

Wypisz potrzeby:

TWOJE ŻYCIE PRYWATNE ...

Wypisz sytuacje:

toga bez wroga

©2025, Adam Sornek, Fundacja Alchemia Zmiany, wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie, rozpowszechnianie – w całości lub części - bez zgody autora stanowi naruszenie jego praw autorskich.

prawnik od nowa

Wypisz myśli:

Wypisz uczucia, emocje:

Wypisz doznania:

Wypisz potrzeby:

Krok II. PRZYWOŁAJ STAN PSYCHOFIZYCZNY

Rozluźnij się.

Możesz zamknąć oczy.

Przywołaj stan, gdy jesteś w domu… poczuj to wszystkimi zmysłami… zaobserwuj co się dzieje w ciele…

Przywołaj stan, gdy jesteś w pracy… poczuj to wszystkimi zmysłami… zaobserwuj co się dzieje w ciele…

toga bez wroga

©2025, Adam Sornek, Fundacja Alchemia Zmiany, wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie, rozpowszechnianie – w całości lub części - bez zgody autora stanowi naruszenie jego praw autorskich.

prawnik od nowa

Krok III. JAKIE SĄ PLUSY I MINUSY POŁĄCZENIA – PRZEMIESZANIA ŻYCIA PRYWATNEGO I ZAWODOWEGO

Plusy:

Minusy:

Krok IV. JAKIE SĄ PLUSY I MINUSY ROZDZIELENIA – SEPARACJI ŻYCIA PRYWATNEGO I ZAWODOWEGO

Plusy:

Minusy:

Krok V. NA JAKICH ZASADACH – WARUNKACH MOŻESZ DOKONAĆ POŁĄCZENIA ŻYCIA PRYWATNEGO I ZAWODOWEGO. OKREŚL TE WARUNKI, OKREŚL SIĘ – ZDEFINIUJ TO!

toga bez wroga

©2025, Adam Sornek, Fundacja Alchemia Zmiany, wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie, rozpowszechnianie – w całości lub części - bez zgody autora stanowi naruszenie jego praw autorskich.

prawnik od nowa

Krok VI. NA JAKICH ZASADACH – WARUNKACH MOŻESZ DOKONAĆ ROZDZIELENIA TJ. SEPARACJI ŻYCIA PRYWATNEGO OD ZAWODOWEGO. OKREŚL TE WARUNKI, OKREŚL SIĘ – ZDEFINIUJ TO!

Krok VII. SPÓJRZ NA TWOJE EWENTUALNE WĄTPLIWOŚCI OCZAMI BEZSTRONNEGO OBSERWATORA, ŚWIADKA, KOGOŚ KTO CIĘ WIDZI Z ZEWNĄTRZ I NIE MA ŻADNEGO INTERESU W TYM JAKĄ PODEJMIESZ DECYZJĘ.

Co ta osoba widzi, co jej zdaniem się dzieje?

Co odkrywasz w tej chwili? Czego doświadczasz? Czego jesteś świadoma_y? Co zrobisz?

DECYZJA!
Połączenie, czy rozdzielenie? Z jakich powodów?

A może ani połączenie, ani rozdzielenie? Może coś innego? Co? Jak? W jaki sposób?

toga bez wroga

©2025, Adam Sornek, Fundacja Alchemia Zmiany, wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie, rozpowszechnianie – w całości lub części - bez zgody autora stanowi naruszenie jego praw autorskich.

prawnik od nowa

Pytania pomocnicze ☺

Czy i gdzie, w Twoim życiu jest zabawa? W obszarze pracy, czy życia po pracy, a może gdzieś indziej?

Czy i gdzie, w Twoim życiu jest odpoczynek? W czasie pracy, poza pracą, a może jeszcze gdzieś indziej?

toga bez wroga

©2025, Adam Sornek, Fundacja Alchemia Zmiany, wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie, rozpowszechnianie – w całości lub części - bez zgody autora stanowi naruszenie jego praw autorskich.