01 / PUNKT STARTU

Gdzie dziś jestem?



Zatrzymaj się na chwilę.
Jak nazwałabyś etap życia, w którym jesteś?

ĆWICZENIE

Dokończ dwa zdania: „Teraz jestem w momencie, w którym…" oraz „Najbardziej potrzebuję…". Nadaj temu etapowi własną nazwę.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swoją nazwę tego etapu.

02 / PUNKT STARTU

Role, które pełnię



Które role dają mi energię,
a które dziś mnie obciążają?

ĆWICZENIE

Wypisz role, które pełnisz. Przy każdej zaznacz: daje mi energię, odbiera mi energię albo jedno i drugie. Wybierz jedną rolę, której chcesz poświęcać mniej uwagi.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, na co chcesz odzyskać czas.

03 / PUNKT STARTU

Koło mojego życia



Który obszar mojego życia
najbardziej prosi dziś o uwagę?

ĆWICZENIE

Narysuj koło i podziel je na ważne dla Ciebie obszary. Oceń każdy w skali 1–10. Wybierz jeden, w którym mała zmiana przyniosłaby Ci ulgę.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz wybrany obszar i pierwszy pomysł na zmianę.

04 / PUNKT STARTU

Moja rzeka życia



Które chwile ukształtowały moją drogę?

ĆWICZENIE

Narysuj swoją rzekę życia. Zaznacz zakręty, spokojne odcinki i momenty, które dodały Ci siły. Wybierz dla nich koraliki do bransoletki.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, co pomogło Ci płynąć dalej.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

05 / PUNKT STARTU

Mój punkt startu



Co chcę zapamiętać o sobie
na początku tej drogi?

ĆWICZENIE

Wybierz trzy słowa opisujące to, jak dziś się czujesz.
Zapisz też jedno pytanie, z którym rozpoczynasz tę podróż.

MAPA POTENCJAŁU: To Twój pierwszy zapis. Możesz do niego wrócić później.

06 / RADOŚĆ I OBCIĄŻENIE

Zapomniane marzenia



Za czym tęskni ta część mnie,
która kiedyś marzyła bez ograniczeń?

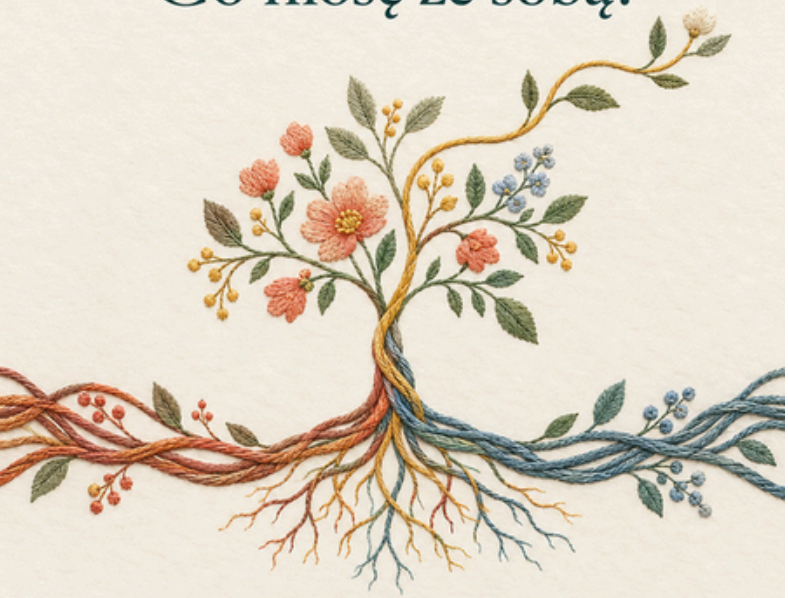
ĆWICZENIE

Przypomnij sobie trzy rzeczy, które kiedyś sprawiały Ci radość.
Która z nich nadal budzi ciekawość? Jak mogłaby wyglądać dziś?

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz jedno marzenie, do którego chcesz wrócić.

07 / RADOŚĆ I OBCIĄŻENIE

Co niosę ze sobą?



Co chcę zachować z tego, co dostałam,
a co mogę ułożyć po swojemu?

ĆWICZENIE

Zapisz trzy przekonania lub zwyczaje wyniesione z domu.
Przy każdym zapytaj: czy mi służy? Wybierz jedno, które chcesz
zachować, i jedno, któremu nadasz własną formę.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, co jest Twoim świadomym wyborem.

08 / RADOŚĆ I OBCIĄŻENIE

Źródła radości



Co sprawia, że czuję się bardziej sobą?

ĆWICZENIE

Narysuj mapę rzeczy, które przynoszą Ci radość: małych i dużych.
Zaznacz te, dla których możesz znaleźć miejsce już w tym tygodniu.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz jedno źródło radości, o które zadbasz.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

09 / RADOŚĆ I OBCIĄŻENIE

Kwiaty z mojego domu



Co z mojego domu chcę pielęgnować w swoim życiu?

ĆWICZENIE

Wybierz wspomnienie, zwyczaj lub relację, które chcesz zachować. Przypisz im kolor i wykonaj szydełkowy kwiat albo narysuj jego kształt.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, co ten kwiat dla Ciebie oznacza.

10 / RADOŚĆ I OBCIĄŻENIE

Co mnie karmi, co wyczerpuje?



Po czym poznaję, że odzyskuję energię, a po czym, że ją tracę?

ĆWICZENIE

Podziel kartkę na dwie części. Zapisz sytuacje, które Cię zasilają, i te, które Cię męczą. Wybierz jedną małą zmianę na najbliższy tydzień.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, o co chcesz zadbać częściej.

11 / MOJE ZASOBY

Co mi się udało?



Jakie moje osiągnięcia zasługują dziś na zauważenie?

ĆWICZENIE

Wypisz dziesięć rzeczy, które Ci się udały — także tych małych i niewidocznych dla innych. Przy trzech dopisz, dzięki jakiej swojej cesze lub umiejętności to osiągnęłaś.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz trzy zasoby, które już masz.

12 / MOJE ZASOBY

W czym jestem dobra?



Jakie umiejętności wykorzystuję, nawet ich nie nazywając?

ĆWICZENIE

Wypisz to, co umiesz zrobić dobrze — w pracy i poza nią. Przypomnij sobie, z czym inni zwracają się do Ciebie. Wybierz trzy umiejętności, które chcesz rozwijać.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz trzy swoje mocne strony.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

13 / MOJE ZASOBY

Moje zwierzę mocy



Jaką swoją mocną stronę chcę dziś zobaczyć wyraźniej?

ĆWICZENIE

Wybierz zwierzę, które kojarzy Ci się z Twoją mocną stroną. Narysuj je lub ufilcuj na sucho. Przypomnij sobie sytuację, w której ta cecha Ci pomogła.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz tę cechę i przykład z własnego życia.

14 / MOJE ZASOBY

Zaufanie do siebie



Co w moim doświadczeniu pokazuje, że potrafię sobie poradzić?

ĆWICZENIE

Przypomnij sobie trzy sytuacje, w których poradziłaś sobie mimo niepewności. Co wtedy zrobiłaś? Jak możesz wykorzystać to doświadczenie teraz?

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, na czym możesz się oprzeć.

15 / MOJE ZASOBY

Mój koszyk zasobów



Na czym i na kim mogę się oprzeć, kiedy ruszam dalej?

ĆWICZENIE

Wybierz pięć zasobów: umiejętność, cechę, doświadczenie, osobę i miejsce. Przy każdym zapisz, jak może Ci pomóc w tym, co jest teraz dla Ciebie ważne.

MAPA POTENCJAŁU: Dopisz swoje pięć zasobów.

16 / CO MNIE ZATRZYMUJE

Schematy, które mnie zatrzymują



Co powtarzam, choć chciałabym zrobić inaczej?

ĆWICZENIE

Opisz sytuację, w której często odkładasz działanie lub rezygnujesz. Co dzieje się tuż przed nią? Jak reagujesz? W którym miejscu możesz spróbować czegoś innego?

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz schemat i jeden nowy sposób reakcji.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

17 / CO MNIE ZATRZYMUJE

Wewnętrzny krytyk



Jak mogę odpowiedzieć sobie z większą życzliwością?

ĆWICZENIE

Zapisz surowe zdanie, które często mówisz do siebie. Obok napisz odpowiedź, jakiej udzieliłabyś bliskiej osobie w podobnej sytuacji. Przeczytaj ją także dla siebie.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz zdanie, które będzie Cię wspierać.

18 / CO MNIE ZATRZYMUJE

Przekonania, które mnie ograniczają



Czy ta myśl opisuje całą prawdę o mnie?

ĆWICZENIE

Wybierz myśl, która Cię ogranicza. Przypomnij sobie sytuację, która jej przeczy. Ułóż nowe zdanie — bardziej zgodne z Twoim doświadczeniem.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz nowe zdanie i przykład, który je wspiera.

19 / CO MNIE ZATRZYMUJE

Rozplątywanie węzłów



Który węzeł mogę rozplątać, a przy którym potrzebuję pomocy?

ĆWICZENIE

Na szkicu tkaniny lub w prostej pracy tkackiej oznacz węzłami swoje przeszkody. Przy każdej zapisz: zajmę się nią sama, poproszę o pomoc lub na razie ją zostawię.

MAPA POTENCJAŁU: Wybierz jedną przeszkodę i sposób działania.

20 / CO MNIE ZATRZYMUJE

Co mogę odłożyć?



Z czego mogę na próbę zrezygnować, żeby zrobić miejsce dla siebie?

ĆWICZENIE

Wybierz jedną powinność, cudze oczekiwanie lub sposób działania, które chcesz odłożyć na tydzień. Zapisz, co dzięki temu odzyskasz i jak sprawdzisz, czy ta zmiana Ci służy.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, co odkładasz i na co robisz miejsce.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

Czego nie chcę



Jakie moje „nie” zrobi miejsce dla ważnego „tak”?

ĆWICZENIE

Dokończ zdanie: „Nie chcę już…”. Przy każdej odpowiedzi zapisz, czego potrzebujesz zamiast tego. Wybierz jedną granicę, o którą chcesz zadbać.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swoje „nie” i potrzebę, którą chroni.

Co ma pierwszeństwo?



Czy to, co dla mnie ważne, ma miejsce w moim czasie?

ĆWICZENIE

Wypisz swoje zadania i pragnienia. Wybierz trzy najważniejsze na najbliższy miesiąc. Sprawdź kalendarz i zaplanuj pierwszy krok dla każdego z nich.

MAPA POTENCJAŁU: *Zapisz trzy priorytety i czas, który im przeznaczysz.*

Wystarczająco dobrze



Kiedy mogę uznać, że zrobiłam już wystarczająco dużo?

ĆWICZENIE

Wybierz jedną rzecz, którą próbujesz zrobić idealnie. Opisz jej wersję wystarczająco dobrą. Ustal, po czym poznasz, że możesz zakończyć pracę.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz, na co odzyskasz czas i energię.

Moje motto na dziś



Jakie słowa chcę mieć przy sobie, gdy dokonuję wyboru?

ĆWICZENIE

Ułóż krótkie zdanie, które przypomina Ci o tym, co jest ważne. Wyhaftuj je na bransoletce lub zapisz na pasku tkaniny. Niech brzmi Twoim własnym głosem.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swoje motto i kiedy chcesz do niego wracać.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

Moje „tak” i moje „nie”



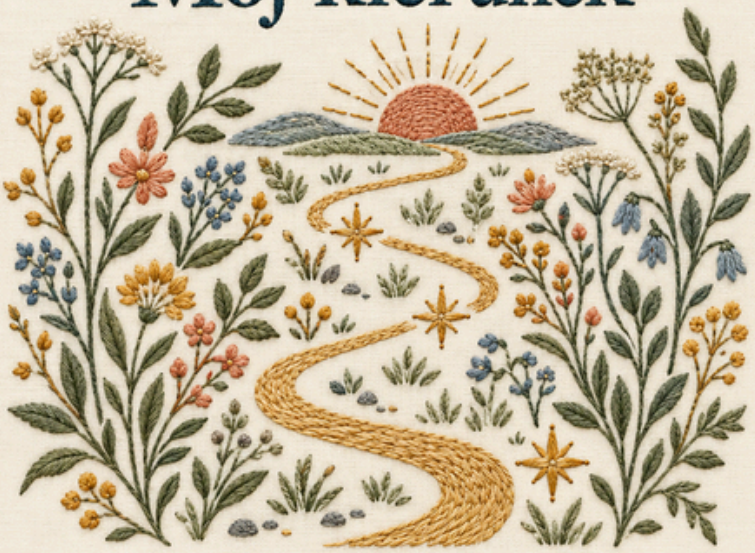
Na co chcę się zgodzić, a czemu chcę postawić granicę?

ĆWICZENIE

Zapisz trzy rzeczy, którym chcesz powiedzieć „tak”, i trzy, którym chcesz powiedzieć „nie”. Wybierz jedną sytuację i ułóż zdanie, którym wyrazisz swój wybór.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz jeden wybór, który chcesz wprowadzić w życie.

Mój kierunek



Co jest dla mnie ważne i dokąd chcę zmierzać?

ĆWICZENIE

Wybierz trzy wartości, którymi chcesz się kierować. Przy każdej zapisz, jak możesz wyrażać ją w codziennym życiu. Wybierz jeden mały krok zgodny z tym, co dla Ciebie ważne.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swoje wartości i pierwszy krok w wybranym kierunku.

Plan, który jest mój



Jak mogę zrobić miejsce na to, co dla mnie ważne?

ĆWICZENIE

Wybierz jedną ważną dla Ciebie sprawę. Zapisz, kiedy i gdzie się nią zajmiesz oraz ile czasu możesz jej poświęcić. Ustal wersję minimum na trudniejszy dzień. Dopasuj plan do swoich możliwości.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swój plan i jego wersję minimum.

Mój manifest



Jak chcę żyć, po swojemu?

ĆWICZENIE

Dokończ zdanie: „Chcę żyć tak, aby…”. Wybierz słowa, kolory i symbole, które wyrażają Twoją wizję. Stwórz z nich haftowaną makatkę lub szkic. Niech przypomina Ci o tym, co wybierasz.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swój manifest i nadaj mu osobisty symbol.


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła

Mapa Potencjału



Co odkryłam o sobie i jak to się ze sobą łączy?

ĆWICZENIE

Zbierz swoje notatki z kart. Na jednej kartce zaznacz potrzeby, źródła radości, zasoby, przeszkody, wartości i kierunek. Połącz to, co się wspiera. Zauważ, czego potrzebujesz, aby ruszyć dalej.

MAPA POTENCJAŁU: Nadaj swojej mapie tytuł i zapisz najważniejsze odkrycie.

Pierwszy ścieg



Jaki mały krok zrobię w najbliższym tygodniu?

ĆWICZENIE

Wybierz jedno działanie zgodne z Twoim kierunkiem. Zapisz, co zrobisz i kiedy. Określ, czego potrzebujesz i kto może Cię wesprzeć. Po tygodniu wróć do tej karty i zauważ, czego się nauczyłaś.

MAPA POTENCJAŁU: Zapisz swój pierwszy krok i datę powrotu do refleksji.

Życie utkane po swojemu

Informacja o finansowaniu

Wydatek sfinansowano ze środków pochodzących z dotacji Opolskiego Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych w ramach konkursu „Silne NGO 26” umowa nr 1/SN/2026 finansowanego ze środków Urzędu Miasta Opola na podstawie umowy CDO-RIPS.526.6.1.2026 z dnia 10.04.2025.

PRZEBOJOWE OPOLE

ocwip.pl

Opolskie Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych

Moje słowa mocy


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła


Fundacja
Do dzieła