

„Subtelna w pracy”

subskrypcja



Agnieszka Kaźmierczak

Pakiety nagrań audio.

program edukacyjno-rozwojowy
dla kobiet samozatrudnionych - semestr 0.1.



Dzień dobry. Z tej strony **Aga Kaźmierczak**.

Twoja **przewodniczka** po relacji z intuicją, twórczyni bloga UslyszecByZrozumiec.pl

Ogromnie dziękuję Ci za zaufanie i chęć dołączenia do programu „**Subtelna w pracy**” **semestr 0.1**. To program, w którym nauczysz się, jak dbać o swoją **wrażliwość** i pracować w zgodzie ze swoimi wartościami.

Komunikacja Serca jest **wisienką** na torcie moich kompetencji terapeutycznych. Bo...

zmieniła moje życie o wiele stopni. I wierzę, że i Ci pomoże **poukładać** kilka spraw istotnych życiowo. I być spełnioną.

Do wiedzy, jaką tutaj przekazuję szłam długo i wyboiście. Teraz jest już moim stałym **kompasem** po życiowych wyborach i decyzjach. I chcę ją szerzyć tak mocno, jak tylko się da. Bo...

zmienia życie na lepsze, czego **z całego serca** Ci **życzę!**

„Subtelna w pracy” semestr 0.1. w modelu subskrypcyjnym to osiem pakietów 10 nagrań audio do wyboru.

<p>Pakiet 1 / krok 0.1. – 1.3.</p> <p>„Rozgrzewka” + 3 nagrania z etapu „Obserwacja”:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powitanie• Omówienie procesu• Poznaj mnie• Złote rady• Certyfikat• Gdy chęć przechodzi w działanie• Planer kreatywny - zadanie dla chętnych*• Wstęp• Krzyżówka nr 1 - początek• Zamień, bo Ty... na, bo potrzebuję...	<p>Pakiet 2 / krok 1.4. – 1.13.</p> <p>10 nagrań z etapu „Obserwacja”:</p> <ul style="list-style-type: none">• Niechciany prezent• Strefa wpływu• Teatr mentalny• Komunikacja Serca• Żyrafa i szakal• Tu i teraz• Obserwacja• To nieprawda!• Uogólnienia• Porównania
<p>Pakiet 3 / krok 1.14. – 2.3.</p> <p>6 nagrań z etapu „Obserwacja” + 3 nagrania z etapu „Uczucia”:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oceny• Praktyka czyni mistrza• Drzwi do dialogu• Teatr mentalny - ile w nim obserwacji?• Podsumowanie• Krzyżówka nr 1 - zakończenie• Zadanie domowe - OBSERWACJA• Wstęp• Krzyżówka nr 2 - początek• Tu i teraz	<p>Pakiet 4 / krok 2.4. – 3.3.</p> <p>7 nagrań z etapu „Uczucia” + 3 nagrania z etapu „Potrzeby”:</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczucia to informacja• Lista uczuć• Uczucia prawdziwe, a uczucia rzekome• Uczucia zależą od nas• Odpowiedzialność za uczucia• Podsumowanie• Krzyżówka nr 2 - zakończenie• Wstęp• Krzyżówka nr 3 - początek• Tu i teraz

Pakiet 5 / krok 3.4. – 3.13.

10 nagrań a etapu „Potrzeby”:

- Potrzeby wyrazem energii życiowej
- Lista potrzeb
- Potrzeby a strategię
- Potrzeba czy strategia
- Zasada 1 "Wszyscy..."
- Zasada 2 "Każdy..."
- Zasada 3 "Działamy..."
- Zasada 4 "Cokolwiek..."
- Praktyka czyni mistrza
- Esencja życia wrażliwej kobiety

Pakiet 6 / krok 3.14. – 4.6.

4 nagrania z etapu „Potrzeby” +
6 nagrań z etapu „Prośby”:

- Obserwacja drogą do potrzeb
- Podsumowanie
- Krzyżówka nr 3 - zakończenie
- Zadanie domowe - POTRZEBY
- Wstęp
- Krzyżówka nr 4 - początek
- Tu i teraz
- Prośba czym jest, a czym nie jest?
- Prośba czy żądanie?
- Proszę, czy żądam?

Pakiet 7 / krok 4.7. – 4.16.

10 nagrań w etapu „Prośby”:

- Miła czy autentyczna?
- Prośba niewyrażona wprost
- Mocne "Nie!", to mocne "TAK!"
- Empatia dla siebie
- Przyjmowanie odmowy
- Od teatru mentalnego do rozwiązania
- Praktyka czyni mistrza
- Podsumowanie
- Krzyżówka nr 4 - zakończenie
- Zadanie domowe - PROŚBY

Pakiet 8 / krok 5.1. – 5.9.

9 nagrań z etapu „Moc wrażliwości” + nagranie „prezent”:

- Wstęp
- Wrażliwość
- List
- Mapa
- Spotkanie 1
- Spotkanie 2
- Spotkanie 3
- Wdzięczność
- Zakończenie
- Prezent - "Intencjonalny wdech i wydech" - kreowanie wewnętrznej harmonii



1. Wybierz **pakiet**, z którego chcesz skorzystać.
2. Opłać pakiet w sklepie, [o TUTAJ <<](#)
3. Napisz do mnie **wiadomość** z podaniem pakietu, jaki wybrałaś, na adres kontakt@uslyszecbyrozumiec.pl
4. Oczekuj do 72 godzin na **przesyłkę** ode mnie.
5. Działaj w zgodzie ze swoim **rytmem**.
6. Gdy nadejdzie **czas** wybierz kolejny pakiet, [o TUTAJ <<](#)

Do usłyszenia.



A co jeśli to prawda, że liczy się droga, a nie cel?



Dziękuję Ci za chęć udziału w programie. Dla mnie jego poprowadzenie to wyraz przynależności, spójności i integralności. To niecodzienna okazja do dzielenia się, inspirowania i współpracy. Będę Ci serdecznie wdzięczna za wszelkie informacje zwrotne. Pozwolą mi one udoskonalić treść, formę i organizację słuchowiska tak, żeby było jeszcze bardziej użyteczne. Bo...

głęboko wierzę, że dzięki jasności najpierw, o co nam samym chodzi, w relacjach z innymi jesteśmy swobodnie prawdziwi a w życiu szczęśliwi. A wtedy...

świat nie tylko nasz staje się coraz piękniejszy.

uslyszecbyzrozumiec.pl

6 | Strona

Gdybyś miała ochotę zajrzeć do książek, to podaję Ci dwa tytuły:

M. B. Rosenberg – “Porozumienie bez przemocy. O języku serca.”

M. B. Rosenberg – “Edukacja wzbogacająca życie.”

Serdecznie pozdrawiam. Twoja przewodniczka po relacji z intuicją.

A handwritten signature in blue ink that reads "Agnieszka Kaźmierczak". The signature is written in a cursive style and is underlined with a single horizontal stroke.

[{Kliknij tutaj}](#)

Powodzenia!

©2023 Agnieszka Kaźmierczak UslyszecByZrozumiec.pl

uslyszecbyzrozumiec.pl

7 | Strona