



Mapa Działania PO Sukcesie

Oswój swoją Wielkość

SEKCJA: I. Zarządzanie Tożsamością (Identity Shift)

(Ten element rozwiązuje lęk przed "utratą siebie" lub "byciem inną osobą" po sukcesie – to jest esencja Syndromu Jonasza.)

Odpowiedz na pytania:

1. Moja Stara Tożsamość:

Kim byłam **przed** sukcesem? (np. „Dziewczyna, która miała czas na wszystko, ale odkłada marzenia”).

2. Moja Nowa Tożsamość:

Kim jestem **teraz**? (Użyj pozytywnych, silnych określeń. np. „Kobieta, która działa z pewnością siebie i stawia granice”).

3. **Zasady Przejścia:** Jaka jest jedna rzecz, którą **zachowam** ze starej siebie, by czuć się autentycznie? (np. "Poczucie humoru i 2 godziny tygodniowo na spotkania z przyjaciółmi z dawnych lat").

SEKCJA II: AUDYT STRACHU – PLAN AWARYJNY (Technika Pre-mortem)

(Zamień ogólne lęki przed sukcesem w konkretny plan reakcji. To zabiera im siłę rażenia).

Moja Konkretna Obawa PO Sukcesie	Pytanie Aktywujące	Mój Plan Reakcji (Co zrobię, gdy to się stanie?)
Lęk przed Krytyką (np. Będą mnie oceniać)	Kiedy dokładnie i jakiego typu krytyka jest dla mnie najgorsza?	
Lęk przed Utratą Czasu (np. Wpadnę w wir pracy)	Co z mojego planu jest święte i nie może być naruszone (np. 1 wolny wieczór)?	
Lęk przed Zdemaskowaniem (np. Nie utrzymam poziomu)	Co mi powie Wewnętrzny Krytyk, a co mu odpowie mój Wewnętrzny Opiekun?	

SEKCJA III: KONTRAKT ZE SOBĄ – Rytuał Ugruntowania

(Planowanie świadomego przejścia do nowej roli, bez pośpiechu i chaosu).

1. Świątowanie

Co kupię/zrobię/zarezerwuję, aby uczcić to **świadomie**? TERMIN REALIZACJI: _____

2. Uziemienie

Jakie 3 małe, przyjemne rzeczy zrobię w pierwszym tygodniu, aby **utrzymać** poczucie bezpieczeństwa?

1. _____
2. _____
3. _____

3. Nowa Rola

Jakie jedno zdanie opisuje moją nową, odważną tożsamość? (np. "Jestem Liderką, która ma czas na życie.")

Moje Nowe Motto:

SEKCJA: IV. Bufor Weryfikacji Zewnętrznej

(Ten element neutralizuje strach przed krytyką i jednocześnie przed uzależnieniem od pochwał. To buduje **wewnętrzną pewność siebie**.)

1. Bufor Krytyki (Hejtu): Jaki mam **system odrzucenia** toksycznej krytyki lub hejtu? (Określ limit czasu: np. patrzę 5 sekund, kasuję, idę na kawę).

2. Filtr Pochwał: Kiedy słyszę pochwałę, jaką **wewnętrzną afirmację** powiem, by zneutralizować potrzebę zewnętrznej walidacji? (np. „Zrobiłam to dobrze, bo miałam dobre intencje i solidny plan, a nie tylko dlatego, że mi to powiedziałeś”).

3. Mój Wewnętrzny Sędzia: Jak oceniam swój sukces **wewnętrznie**, niezależnie od wyniku? (W skali 1-10: *Moje poczucie wartości*: 10/10; *Satysfakcja z włożonej pracy*: 9/10).

Wewnętrzna ocena jest zawsze ważniejsza niż zewnętrzna!

A horizontal, irregular watercolor splash in shades of red and pink, serving as a background for the text.

Projekt JA