

ŚWIADOMY WŁAŚCICIEL

---

# Zarabiam, dopóki pracuję.

*Trudno mi zwolnić, a pieniądze nadal nie dają poczucia bezpieczeństwa.*

Workbook do szkolenia. Znajdziesz program, który każe Ci pracować więcej, niż chcesz. Przejdiesz z nim pełny obieg **Metody WRÓĆ™** i wyjdiesz z jedną próbą na 72 godziny.

1

ZATRZYMAJ

2

NAZWIJ

3

CIAŁO

4

ODDECH +  
POZWÓL

5

WRÓĆ

TEN ZESZYT NALEŻY DO

---

Agata Czuper  
swiadomywlasiciel.pl

## LIST OD AGATY

## Dzień dobry,

dobrze, że jesteś. Jeśli trzymasz ten zeszyt, pewnie umiesz już sporo. Umiesz zarabiać, brać odpowiedzialność i dowozić. I pewnie znasz też wieczór, kiedy kończysz pracę, a w głowie słyszysz: *jeszcze nie możesz*.

Ja też lubiłam pracować. Od lat buduję i prowadzę firmy. Znam odpowiedzialność za pieniądze, klientów i ludzi. Długo mówiłam sobie: pracuję, bo lubię. Dopiero później zobaczyłam, ile miejsca zajmuje ta praca i co zostaje na bliskich i na zwykłe życie.

Zobaczyłam też, że pieniądze same nie wyłączają myśli *ciągle za mało*. Osiągasz kwotę, o której marzyłaś albo marzyłeś, a po chwili przesuwasz poprzeczkę dalej. Mnie pomogło dopiero zobaczenie tego mechanizmu. Kolejna porcja motywacji nie pomogła.

Dzisiaj nie będziesz tylko słuchać. Znajdziesz swój program, poczujesz, jak reaguje na niego ciało, sprawdzisz fakty i przygotujesz nową odpowiedź. Przejdiesz przez to krok po kroku moją metodą: **WRÓĆ™**.

Jedna prośba: kiedy powiem „zatrzymaj film”, naprawdę go zatrzymaj. Samo nagranie nic w Tobie nie zmieni. Zmienia to, co zapiszesz i sprawdzisz w swoim tygodniu.

### Agata

Agata Czuper · Świadomy Właściciel

Nie potrzebujesz więcej motywacji.  
**Potrzebujesz poczuć się bezpiecznie, żeby wybierać.**

## UMOWA NA DZISIAJ

# Trzy zasady i jedna intencja

**Dlaczego naprawdę robić ćwiczenia w pauzach?**

Z samego słuchania zostaje niewiele. Najwięcej zapamiętujesz i najszybciej się uczysz, kiedy zapisujesz, mówisz na głos i ćwiczysz. Dlatego to szkolenie ma pauzy z zegarem. Zatrzymuj nagranie, kiedy potrzebujesz. Nie odkładaj ćwiczeń „na potem”. To „potem” zwykle nie przychodzi. Ten czas jest Twój. Wykorzystaj go teraz.

1

**Nie wierz mi na słowo.**

Sprawdzaj w ciele, w faktach i w swoim tygodniu. Zostaw to, co działa u Ciebie.

2

**Działaj, nie tylko słuchaj.**

Zatrzymaj film, zapisz, powiedz na głos, przećwicz. Tak zmiana przechodzi z głowy do życia.

3

**Daj z siebie 100%.**

*Jak robisz cokolwiek, tak robisz wszystko. Skoro tu jesteś, bądź tu cała lub cały: wycisz telefon, zamknij skrzynkę.*

100% to pełna uwaga, a nie wysiłek ponad siły. Ćwiczenia nadal są dobrowolne i możesz przerwać w każdej chwili.

**Moja intencja: po tym szkoleniu chcę...** (jedno zdanie, np. zobaczyć, co każe mi otwierać laptop po 19:00)

**Sytuacja, z którą dziś pracuję** (zwykła, niedawna, nie najboleśniejsza w życiu)

## Pomiar na starcie

Wpisz liczby szybko, bez zastanawiania się. Wrócisz do nich na stronie 26.

| Co mierzę                                                                     | Skala                      | Teraz                |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| <b>Poczucie wyboru:</b> na ile umiem zrobić pauzę, kiedy pojawia się presja   | 0 brak · 10 pełna swoboda  | <input type="text"/> |
| <b>Alarm przy pieniądzach:</b> napięcie, gdy myślę o finansach firmy i domu   | 0 spokój · 10 przeciążenie | <input type="text"/> |
| <b>Godziny pracy</b> w zwykłym tygodniu, razem z „szybkim sprawdzeniem maili” | godzin                     | <input type="text"/> |
| <b>Naprawdę wolne godziny</b> w tygodniu, bez telefonu służbowego             | godzin                     | <input type="text"/> |
| <b>Radość z tego, co już mam</b>                                              | 0 brak · 10 pełna          | <input type="text"/> |

Przygotuj długopis, wodę i trochę miejsca na ruch. Odpowiedzi i kwoty zostają tylko u Ciebie.

## JAK PRACUJEMY

# Mapa szkolenia

Szkolenie trwa około 1 godziny 50 minut i masz do niego dostęp od razu po zapisie. W każdej pauzie zegar na ekranie podpowiada czas na ćwiczenie. Jeśli potrzebujesz więcej, po prostu zatrzymaj nagranie.

| Pauza    | Co robisz                                                                                   | Strony  | Czas       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| Start    | Intencja, pomiar, kluczowe zdania, pierwsze skojarzenia                                     | 3, 5, 6 | 5 min      |
| 1        | <b>Mapa 7 Programów Właściciela™</b> : oceniasz 28 zdań i znajdujesz najgłośniejszy program | 7–9     | 3 min      |
| 2        | Koszt programu, jego historia i Twój Dyrektor ds. Nigdy Dość                                | 10–12   | 8 min      |
| Przykład | Cały obieg WRÓĆ™ na jednym przykładzie, razem z nagraniem                                   | 14      | 2 min      |
| 3        | <b>Pełny obieg WRÓĆ™</b> : przechodzisz z Agatą wszystkie 5 kroków, a potem zapisujesz      | 15–21   | 5 min      |
| 4        | Przyjmowanie, sens i 5 Kieszeni Właściciela                                                 | 22–25   | 9 min      |
| 5        | Przed i po, umowa na 72 godziny                                                             | 26–27   | 4 min      |
| Po       | Dziennik trzech prób, karta do portfela, dalsza droga, polecenie                            | 28–32   | w tygodniu |

## Trzy piętra pracy

**CIAŁO**

Co czuję i gdzie. Jak wysoki jest mój alarm.

**UMYSŁ I EMOCJE**

Jakie zdanie podejmuje za mnie decyzję. Co jest faktem, a co filmem.

**SENS**

Po co mi sukces. Co umiem przyjąć. Na co robię miejsce.

**Bezpieczeństwo.** Ćwiczenia są dobrowolne. Możesz mieć otwarte oczy, pominąć ruch i wspomnienia. Jeśli temat przeciąża, przerwij, rozejrzyj się i wróć do zwykłego zadania. To edukacja i trening umiejętności. Nie zastępuje terapii, leczenia ani indywidualnej porady finansowej lub podatkowej. W kryzysie dzwoń: **112 · 116 123 · 800 70 2222**.

**NOTATKI**

## UZUPEŁNIAJ W TRAKCIE

# Siedem zdań, które warto zapamiętać

Uzupełnij luki podczas nagrania. Odpowiedzi są na dole strony, do góry nogami. Zajrzyj tam dopiero na końcu.

- 1 Program to powracająca \_\_\_\_\_ + reakcja w \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_.
- 2 Nie jestem swoimi myślami. \_\_\_\_\_ myśli i mogę wybrać odpowiedź.
- 3 Odczucie jest informacją. Nie musi być \_\_\_\_\_.
- 4 Najpierw \_\_\_\_\_. Potem \_\_\_\_\_. Potem \_\_\_\_\_.
- 5 Program mógł mnie kiedyś \_\_\_\_\_. Dziś mogę sprawdzić, czy nadal mi służy.
- 6 Rozpoznanie to początek. Zmianę potwierdza \_\_\_\_\_ w życiu.
- 7 Pauza jest \_\_\_\_\_.

**Moje własne zdanie z dzisiaj, które chcę zapamiętać:**

---

---

---

ROZGRZEWKA · 2 MINUTY

# Dokończ zdania, zanim pomyślisz

Pisz pierwszą odpowiedź, która przyjdzie, nawet jeśli wydaje Ci się dziwna. Może być ważnym tropem. Potem sprawdzisz, czy pasuje do Twoich doświadczeń.

1. Pieniądze są...

---

2. Ludzie, którzy zarabiają dużo, są...

---

3. Odpoczynek w dzień roboczy to...

---

4. Kiedy klient płaci mi dużo, czuję...

---

5. Praca o połowę krótsza oznaczałaby...

---

6. W moim domu o pieniądzach mówiło się...

---

7. Bezpieczeństwo poczuję dopiero, kiedy...

---

8. Najgorsze w dużych pieniądzach jest...

---

9. Kiedy kończę dzień, głowa mówi mi...

---

Podkreśl odpowiedź, która Cię zaskoczyła. Postaw gwiazdkę przy tej, która brzmi jak czyjś głos z przeszłości.

## NOTATKI

---

---

---

---

## PAUZA 1 · MAPA, NIE DIAGNOZA

# Mapa 7 Programów Właściciela™

Przy każdym zdaniu wpisz dwie oceny. **W** to wiara: na ile to zdanie wydaje Ci się prawdziwe. **N** to napięcie: co czuje ciało, kiedy je czytasz. Możesz nie wierzyć w zdanie, a mimo to czuć napięcie. Dlatego są dwie kolumny.

| Nr | Zdanie                                                             | W 0-10               | N 0-10               |
|----|--------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 1  | Żeby dobrze zarabiać, muszę pracować do granic sił.                | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2  | Nawet przy dobrych wynikach czekam, aż wszystko się skończy.       | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3  | Jeśli czegoś nie dopilnuję osobiście, to się posypie.              | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4  | Robię więcej, niż ustaliliśmy, żeby klient był zadowolony.         | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5  | Większe pieniądze zmieniają mnie w kogoś, kim nie chcę być.        | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6  | Muszę pokazać sukces, żeby inni mnie szanowali.                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 7  | Odpocznę naprawdę, kiedy firma stanie na nogi.                     | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 8  | Odpoczynek w dzień roboczy to zmarnowany czas.                     | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 9  | Poczuję bezpieczeństwo dopiero po kolejnej kwocie.                 | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 10 | Przyjmowanie pomocy oznacza, że sobie nie radzę.                   | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 11 | Kiedy podaję cenę, od razu mam ochotę dać rabat.                   | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 12 | Nie wypada mieć dużo więcej niż moja rodzina.                      | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 13 | Kupuję rzeczy, żeby inni widzieli, że dobrze mi się wiedzie.       | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 14 | Moje potrzeby muszą poczekać, aż wszystko w firmie będzie dopięte. | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

To są reguły do rozpoznania, a nie fakty o Tobie. Oceniaj szybko. Pierwsza reakcja może być tropem, który potem sprawdzisz.

## PAUZA 1 · CIĄG DALSZY

| Nr | Zdanie                                                               | W 0-10               | N 0-10               |
|----|----------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 15 | Łatwo zarobione pieniądze są mniej zasłużone.                        | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 16 | Kiedy odmawiam zlecenia, ryzykuję utratę wszystkiego.                | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 17 | Szybciej zrobię to sam lub sama, niż komuś wytłumaczę.               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 18 | Gdy ktoś jest ze mnie niezadowolony, nie mogę przestać o tym myśleć. | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 19 | Ludzie z dużymi pieniędzmi zwykle kogoś wykorzystali.                | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 20 | To, co mam, pokazuje innym moją wartość.                             | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 21 | Urlop biorę dopiero wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.            | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 22 | Dzień bez zmęczenia to dzień, w którym zrobiło się za mało.          | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 23 | Sprawdzam konto lub wyniki częściej, niż wymaga tego sytuacja.       | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 24 | Nikt nie zrobi tego tak dobrze jak ja.                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 25 | Trudno mi upomnieć się o zaległą płatność.                           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 26 | Kiedy zarabiam więcej, pojawia się poczucie winy albo wstydu.        | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 27 | Trudno mi przyznać, że w firmie jest gorzej, niż pokazuję.           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 28 | Kiedys zajmę się sobą. Teraz nie ma na to czasu.                     | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Moje własne zdanie, jeśli żadne nie pasuje

Zakreśl **jedno zdanie** z najwyższym N. Z nim przejdiesz dziś pełny obieg WRÓĆ™. W kolejnych ćwiczeniach pracuj z tym jednym zdaniem. Nie musi należeć do programu z najwyższą sumą W.

| Wybrane zdanie | Nr                   | W start              | N start              |
|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

## TWÓJ WYNIK

## Z którym programem zgadzasz się najbardziej?

Zsumuj oceny **W** ze zdań o podanych numerach (cztery zdania, maks. 40). Suma pokazuje, na ile zgadzasz się ze zdaniem danego programu. Nie mierzy, jak często program naprawdę kieruje Twoim zachowaniem. To sprawdzisz w tygodniu. Traktuj wynik jak mapę, a nie diagnozę.

| Zdania nr     | Program                            | Co może chronić                                          | Ile kosztuje                            | Kierunek zmiany                                          | Suma W               |
|---------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|
| 1, 8, 15, 22  | <b>A. Zasługiwanie zmęczeniem</b>  | Chroni przed zarzutem lenistwa i daje poczucie wartości. | Wypalenie i dni bez końca.              | <i>Moja wartość nie zależy od zmęczenia.</i>             | <input type="text"/> |
| 2, 9, 16, 23  | <b>B. Alarm braku</b>              | Chroni przed stratą i zaskoczeniem.                      | Stała czujność. Wynik nie daje radości. | <i>Sprawdzam fakty i zauważam to, co już jest.</i>       | <input type="text"/> |
| 3, 10, 17, 24 | <b>C. Wszystko na mojej głowie</b> | Chroni przed zawodem i chaosem.                          | Firma nie urośnie ponad Twoje godziny.  | <i>Mogę przekazać zadanie i sprawdzić efekt.</i>         | <input type="text"/> |
| 4, 11, 18, 25 | <b>D. Dawanie ponad miarę</b>      | Chroni przed odrzuceniem i konfliktem.                   | Marża, frustracja i cicha złość.        | <i>Mogę przyjąć uczciwą zapłatę za uzgodnioną pracę.</i> | <input type="text"/> |
| 5, 12, 19, 26 | <b>E. Sufit lojalności</b>         | Chroni przynależność do swoich.                          | Hamowanie wzrostu tuż przed progiem.    | <i>Mogę mieć więcej i zostać sobą.</i>                   | <input type="text"/> |
| 6, 13, 20, 27 | <b>F. Sukces na pokaz</b>          | Chroni przed oceną innych.                               | Pieniądze idą na cudzą aprobatę.        | <i>Moje osiągnięcia nie potrzebują widowni.</i>          | <input type="text"/> |
| 7, 14, 21, 28 | <b>G. Życie na później</b>         | Chroni przed ryzykiem i niepewnością.                    | Mijają lata, a „kiedyś” nie nadchodzi.  | <i>Mogę dbać o przyszłość i żyć dzisiaj.</i>             | <input type="text"/> |

Program z najwyższą sumą

Co mnie zaskoczyło w tym wyniku

Drugi w kolejności

Do dalszej pracy bierzesz jedno zdanie wybrane na stronie 8, nawet jeśli należy do innego programu niż ten z najwyższą sumą.

Każda z tych reguł mogła kiedyś pomagać. Ostrożność, pracowitość i kontrola mają wartość. **Warto się przyjrzeć, gdy reguła uruchamia się sama i zostawia Ci mało wyboru.** Sprawdź, czy tak jest u Ciebie. W programie „Pieniądze bez przymusu” pracujemy z każdym z siedmiu programów osobno.

## PAUZA 2 · RACHUNEK

# Ile naprawdę kosztuje mnie ten program?

Programy nie wystawiają faktur, ale ich koszt może się pojawiać co miesiąc. Wystarczy szacunek. Liczby zostają u Ciebie.

| Waluta    | Pytanie                                                   | Rachunek                                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Czas      | Ile godzin tygodniowo pracuję ponad to, co planuję?       | ___ h × 46 tyg. = ___ h rocznie           |
| Pieniądze | Rabaty, darmowe poprawki, praca poza zakresem miesięcznie | ___ zł × 12 = ___ zł rocznie              |
| Zakupy    | Wydatki „na nagrodę” lub „na pokaz”, których potem żałuję | ___ zł × 12 = ___ zł rocznie              |
| Ciało     | Jakość snu i regeneracji                                  | 0 ___ 10 · najczęstsze napięcie:<br>_____ |
| Relacje   | Kto czeka na mnie najdłużej?                              | _____                                     |

Dla porównania: 46 tygodni po 5 nadgodzin to 230 godzin, czyli niemal 6 pełnych tygodni pracy po 40 godzin w roku.

## Czego nie robię, choć bardzo chcę

Jeśli przez 12 miesięcy nic się nie zmieni, to...

---

---

---

Jeśli zmienię ten jeden program, zyskam...

---

---

---

## NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

## PAUZA 2 · KORZENIE

## Skąd znam tę regułę?

Nie musisz odzyskiwać wspomnień ani szukać winnych. Odpowiedź „nie wiem” też jest w porządku. Program mógł powstać w dzieciństwie albo później, na przykład po stracie klienta czy w trudnym sezonie.

**SŁYSZAŁAM / SŁYSZAŁEM**

Zdania, które padały w domu, w szkole, w pierwszej pracy

---

---

---

**WIDZIAŁAM / WIDZIAŁEM**

Jak dorośli pracowali, martwili się, wydawali i odpoczywali

---

---

---

**PRZEŻYŁAM / PRZEŻYŁEM**

Zdarzenie, po którym wyciągnęłaś lub wyciągnąłś wniosek

---

---

---

Przed czym ta reguła miała mnie chronić

---

---

Co z niej chcę zachować (np. odpowiedzialność, rzetelność, planowanie)

---

---

Jaki absolutny wniosek chcę dziś sprawdzić (np. że każdy odpoczynek grozi utratą wszystkiego)

---

---

**Zdanie dla tej części mnie, która próbowała sobie poradzić:**

*Przykład: Widzę, ile próbujesz udźwignąć. Dziękuję. Dzisiaj sprawdzę fakty i sama lub sam wybiorę krok.*

---

---

**NOTATKI**

---

---

---

---

## POZNAJ GO

# Twój Dyrektor ds. Nigdy Dość

W głowie wielu właścicieli pracuje bardzo sumienny dyrektor. Nie bierze urlopu, nie robi przerw i każdą wolną godzinę uważa za błąd w zarządzaniu. Chce dobrze. Ma tylko za szeroki zakres obowiązków.

Imię, które mu lub jej nadaję

Przed czym próbuje mnie chronić

Jego ulubione zdanie

Za co mogę mu podziękować

Kiedy przychodzi do pracy (godzina, sytuacja)

Jak brzmi (ton, tempo, czy głos przypomina)

## Aneks do umowy: nowy zakres obowiązków

- ☐ Od dziś podajesz mi dane. Nie wydajesz rozkazów.
- ☐ Pracujesz w godzinach od \_\_\_\_ do \_\_\_\_.
- ☐ Masz prawo głosu. **Decyzję podejmuję ja.**
- ☐ Kiedy krzyczysz, najpierw robię wydech, potem Cię słucham.

Podpis właściciela \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

To metafora. Pomaga spojrzeć na własny głos z odrobiną humoru i bez walki ze sobą.

## NOTATKI

## SERCE SZKOLENIA

# Metoda WRÓĆ™

Pięć kroków, które możesz wykonać w kilka minut. Z czasem szybciej zauważysz sygnał i zrobisz pauzę przed reakcją. Tę samą metodę stosujemy we wszystkich moich programach: przy pieniądzach, złości, lęku, granicach i decyzjach w firmie.

1

**ZATRZYMAJ**

Łapię moment, w którym program się włącza. Jeden wydech przerwy między bodźcem a odruchem.

*„Co się właśnie włączyło?”*

2

**NAZWIJ**

Nazywam myśl i emocję. Mam myśl, ale nie jestem nią.

*„Zauważam myśl, że... Czuję...”*

3

**CIAŁO**

Sprawdzam, gdzie to czuję i jak wysoki jest alarm.

*„Gdzie? Ile w skali 0–10?”*

4

**ODDECH + POZWÓL**

Wydech dłuższy od wdechu. Pozwalam odczuci być i nie wykonuję jego rozkazu.

*„Pozwalam, żeby to było.”*

5

**WRÓĆ**

Wracam do faktów, do tego, co ważne, i do jednego kroku.

*„Fakt. Film. Krok.”*

## NAJPIERW CIAŁO. POTEM FAKTY. POTEM KROK.

### Dlaczego w tej kolejności?

Przy wysokim alarmie trudniej zobaczyć coś poza zagrożeniem. Wtedy samo pozytywne myślenie często nie wystarcza, bo ciało nadal jest w napięciu. Dlatego najpierw obniżasz alarm, potem sprawdzasz fakty, a dopiero potem decydujesz.

### Skala alarmu 0–10

| Poziom | Co się dzieje         | Co robię                                                  |
|--------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
| 0–3    | Spokój, jasność       | Działam i planuję                                         |
| 4–6    | Napięcie, pośpiech    | Pełny obieg WRÓĆ™ zajmie kilka minut                      |
| 7–8    | Alarm, zawężona uwaga | Najpierw ciało i oddech. Ważne decyzje odkładam o godzinę |
| 9–10   | Przeciążenie          | Tylko bezpieczeństwo i wsparcie. Decyzje później          |

### NOTATKI

## CAŁY OBIEG NA JEDNYM PRZYKŁADZIE

# Tak wygląda WRÓĆ™ w praktyce

Przykład ilustracyjny: właścicielka małego studia projektowego. Przeczytaj go, zanim przejdziesz przez swój obieg. Twój może wyglądać zupełnie inaczej.

| Etap                      | Co się dzieje                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sytuacja</b>           | Piątek, 17:30. Stały klient prosi o „drobne poprawki” na poniedziałek. Są poza zakresem umowy.                                                             |
| <b>1 Zatrzymaj</b>        | Właścicielka zauważa, że już pisze „jasne, zrobię”. Odkłada telefon na jeden długi wydech.                                                                 |
| <b>2 Nazwij</b>           | „Zauważam myśl, że jeśli odmówię, klient odejdzie.” Czuje lęk i złość. Rozpoznaje program D: Dawanie ponad miarę.                                          |
| <b>3 Ciało</b>            | Ścisk w klatce, zaciśnięta szczeka. Alarm 7 na 10.                                                                                                         |
| <b>4 Oddech + Pozwól</b>  | Stopy na podłodze, pięć oddechów z dłuższym wydechem. „Pozwalam, żeby lęk był. Nie muszę odpisywać teraz.” Alarm 4 na 10.                                  |
| <b>5 Wróć: Fakt</b>       | Umowa obejmuje dwie rundy poprawek. Obie zostały wykorzystane. Klient płaci w terminie od dwóch lat.                                                       |
| <b>5 Wróć: Film</b>       | „Odejdzie i powie innym, że jestem trudna we współpracy.”                                                                                                  |
| <b>5 Wróć: Krok</b>       | Odpisze w poniedziałek rano z wyceną dodatkowej pracy.                                                                                                     |
| <b>Nowa odpowiedź</b>     | Przećwiczona trzy razy na głos: „Chętnie to zrobię. Ten zakres jest poza umową. Wycenię go osobno: 600 zł, termin środa.”                                  |
| <b>Próba w 72 godziny</b> | Poniedziałek, 9:00: wysyła wycenę. Dowód: wysłany mail. W dzienniku zapisuje alarm przed i po oraz to, co się wydarzyło, bez względu na odpowiedź klienta. |

## NAJPIERW CIAŁO. POTEM FAKTY. POTEM KROK.

Zauważ, że decyzja zapada dopiero przy alarmie 4, a nie 7. Fakty i film zostały rozdzielone, zanim padła odpowiedź.

### NOTATKI

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

KROK 1

# Zatrzymaj

Program łatwiej działa wtedy, gdy go nie widać. Zatrzymanie to nie beczynność. To jeden wydech przerwy między tym, co się dzieje, a Twoim odruchem.

*Przykład: kończę pracę o 18:00. Myślę: jeśli dziś nic więcej nie zrobię, zostanę z tyłu. Otwieram laptop. Mam chwilę ulgi. Po miesiącu mam mniej czasu dla bliskich.*

Sytuacja: kiedy, gdzie, co się wydarzyło

---

---

Moje pierwsze sygnały ostrzegawcze (zaznacz lub dopisz)

☐ przyspieszam☐ zaciskam szczękę☐ płytki oddech☐ sięgam po telefon☐ otwieram laptop☐ mówię „tak” za szybko☐ liczę pieniądze w głowie☐ daję rabat☐ kupuję coś☐ sprawdzam konto☐ inne: \_\_\_\_\_

Co zwykle robię dalej

Ile mnie to kosztuje po czasie

---

---

Jaką krótką ulgę mi to daje

---

---

**Mój sygnał STOP:** kiedy zauważę \_\_\_\_\_, zatrzymam się na jeden długi wydech.

NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

## KROK 2

# Nazwij

Nazwanie myśli i emocji może dać Ci trochę dystansu. Zamiast „muszę jeszcze pracować” mówisz: „zauważam myśl, że muszę jeszcze pracować”. Sytuacja na koncie się nie zmienia. Zmienia się Twoja pozycja wobec tego zdania. Nie jesteś już jego wykonawcą. Jesteś operatorem własnej uwagi.

**Zauważam myśl, że...**

---

---

**Czuję...** (zakreśl jedno lub dwa słowa albo dopisz własne)

lęk

niepokój

złość

frustracja

wstyd

poczucie winy

smutek

zmęczenie

bezzadność

presja

zazdrość

pustka

rozczarowanie

ulga

---

**Ta myśl każe mi...****Gdyby ta emocja mogła powiedzieć jedno zdanie, powiedziałaby...****Teraz kieruję uwagę na...** (stopy na podłodze, przedmiot w pokoju, zadanie, które wybieram)

Myśl może dalej się pojawiać. Nie musisz mieć pustej głowy, żeby odzyskać wybór.

**NOTATKI**

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

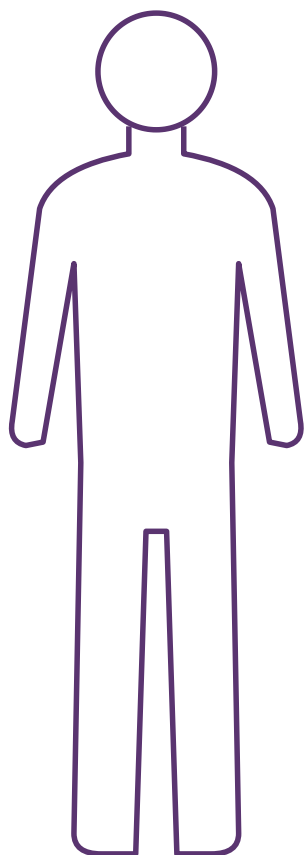
4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

## KROK 3

# Ciało

Przeczytaj swoje zdanie jeden raz, spokojnie. Zauważ, co dzieje się w ciele. Zaznacz to miejsce na sylwetce. Nie zgadujemy przyczyny po miejscu napięcia. To tylko mapa tej chwili.



## Gdzie to czuję

### Jak to czuję (zakreśl)

ścisk

ucisk

ciężar

gorąco

chłód

drżenie

mrowienie

pustka

sztywność

kłucie

ból głowy

nic nie czuję

### Alarm teraz (0 spokoj · 10 przeciążenie)

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

### Czy to odczucie jest mi znane? Kiedy pojawia się najczęściej?

Jeśli nic wyraźnie nie czujesz, zapisz to. To też jest informacja. Nie musisz wywoływać silnej reakcji.

## NOTATKI

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

## KROK 4 · PRAKTYKA PROWADZONA

# Oddech + Pozwól

Nie usuwamy emocji na komendę. Robimy jej miejsce i zmniejszamy przymus natychmiastowego działania.

**a****OPARCIE**

Poczuj stopy na podłodze i ciężar ciała na krześle.

**b****TU I TERAZ**

Nazwij w myślach trzy rzeczy, które widzisz w pomieszczeniu.

**c****WYDECH**

Pięć oddechów, w których wydech jest dłuższy od wdechu. Na przykład wdech na 4, wydech na 6.

**d****POZWÓL**

Powiedz w myślach: „Pozwalam, żeby to było. Nie muszę robić tego, co każe”. A kiedy będziesz gotowa lub gotowy: „Pozwalam temu odejść”.

Jeśli liczenie oddechu przeszkadza, oddychaj naturalnie. Możesz poruszyć barkami albo lekko zacisnąć i rozluźnić dłonie.

Alarm

Przed praktyką

Po praktyce

Skala 0–10

Co zmieniło się w ciele, nawet trochę

**Czego teraz potrzebuję, żeby zostać ze sobą i wybrać krok** (oparcia, łagodniejszego głosu, informacji, przerwy, wsparcia)

## Pauza jest darem™

Nawet mała różnica jest użyteczna. Brak różnicy też nie odbiera sensu tej pracy.

**NOTATKI**

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

## KROK 5 · CZĘŚĆ 1

# Wróć: Fakt, Film, Krok

Program lubi dopowiadać. Dzieli się na **fakt**, który zobaczyłaby kamera, i **film**, który dopisuje Twoja głowa. Krok budujesz na fakcie, a nie na filmie.

**FAKT**

co zobaczyłaby kamera, co widać w danych

*W tym miesiącu mam dwa zlecenia mniej niż w zeszłym.*

**FILM**

co przewiduję, co dopowiada program

*Zaraz stracę wszystko. Jeśli dziś skończę o 18:00, już się nie podniosę.*

**KROK**

jedna rzecz w ciągu 24 godzin

*Jutro o 10:00 dzwonię do trzech dawnych klientów. Dziś o 18:00 zamykam laptop.*

**Wyjątek: kiedy było inaczej, niż mówi program** (jeśli nie znajdziesz, zapisz, jakie warunki pozwolą Ci zrobić małą próbę)

**Co jest dla mnie naprawdę ważne w tej sytuacji** (wartość, do której wracam)

Sprawdzanie myśli nie odbiera ambicji. Możesz chcieć dużo zarabiać i jednocześnie przestać dowodzić swojej wartości zmęczeniem.

**NOTATKI**

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

## KROK 5 · CZĘŚĆ 2

## Wróć do nowego programu

Nowe zdanie ma być wiarygodne i połączone z działaniem. Jeśli ciało protestuje, zmniejsz krok. Zaczniij od „Mogę...”, „Uczę się...” albo „Dzisiaj wybieram...”.

*Moje zmęczenie nie jest miarą wartości mojej pracy. · Mogę przyjąć uczciwą zapłatę za uzgodnioną pracę. · Uczę się przekazywać zadania i sprawdzać efekt. · Mogę zadbać o przyszłość i korzystać z części pieniędzy dzisiaj. · Mogę mieć więcej i zostać sobą.*

### Mój nowy program

---

---

Na czym go opieram (fakt, umiejętność, osoba, która mnie wspiera)

### Powiedz to na głos

Sprawdź nowy program w zdaniu, które naprawdę powiesz komuś w tym tygodniu. Na przykład:

*„Ten zakres kosztuje 2 000 zł. Dodatkową pracę wycenię osobno.” · „Dziś kończę o 18:00. Odpowiem jutro do 10:00.” · „Dziękuję, przyjmuję.” · „Tego zadania nie wezmę. Przekażę je Ani i sprawdzę efekt w piątek.”*

### Moje zdanie odpowiedzi

| Runda | Co robisz                                                                                                             | Napięcie 0–10        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1     | Powiedz zdanie na głos, tak jak powiedziałabyś lub powiedziałbyś je dziś. Zauważ, gdzie w ciele pojawia się napięcie. | <input type="text"/> |
| Pauza | Stopy na podłodze. Trzy oddechy z dłuższym wydechem. „Pozwalam, żeby to było.”                                        | .                    |
| 2     | Powiedz to samo zdanie jeszcze raz, wolniej, bez tłumaczenia się i bez „przepraszam”.                                 | <input type="text"/> |
| 3     | Powiedz je do kamery w telefonie, patrząc w obiektyw jak w oczy klienta.                                              | <input type="text"/> |

Co zmieniło się w głosie, tempie albo w ciele

1 ZATRZYMAJ

2 NAZWIJ

3 CIAŁO

4 ODDECH + POZWÓL

5 WRÓĆ

## KROK 5 · CZĘŚĆ 3

## Próba sceny

Wyobraź sobie zwykłą scenę z najbliższych dni albo zapisz ją jak krótki scenariusz. Przygotuj też trudniejszy moment, bo stary głos może wrócić.

**Gdy wydarzy się...** (konkretna sytuacja, dzień, osoba)

---

---

**zauważę dawną reakcję, zrobię wydech, przypomnę sobie nowe zdanie i powiem lub zrobię...**

---

---

**Co może mi przeszkodzić** (zmęczenie, presja czasu, reakcja drugiej osoby)

---

---

**Gdy stary głos wróci, użyję...** (karty, faktu, telefonu do osoby, odłożenia decyzji)

---

---

**Mój gest przypomnienia** (np. stopy mocno na podłodze, rozluźnienie dłoni)

---

---

Nie wymuszasz spokoju. Przygotowujesz zachowanie także na gorszy dzień. Jeśli scena się nie uda, zapiszesz to w dzienniku prób i poprawisz jeden element.

### NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

## TRZECIE PIĘTRO · SENS

## Czy pozwalam sobie przyjąć?

Wielu właścicieli umie dawać, ale nie umie przyjmować. Gdy przychodzi zapłata, od razu ją odpracowuje. Gdy pojawia się wolna godzina, od razu ją zapełnia. Sprawdź, ile umiesz przyjąć.

Co jest mi najtrudniej przyjąć? (zaznacz)

☐ pomoc☐ komplement☐ zapłatę za uzgodnioną pracę☐ podwyżkę ceny☐ odpoczynek☐ przyjemność☐ prezent☐ sukces bez tłumaczenia się

Co zwykle mówię lub robię, kiedy to dostaję (np. „to nic takiego”, „przecież to proste”, od razu oddaję)

Dziękuję. Przyjmuję.

Powiedz to na głos. Zauważ, co robi ciało i czy pojawia się chęć, żeby się tłumaczyć albo od razu coś oddać. Zostań z tym przez chwilę bez odruchu.

Co zauważam w ciele

Jedna rzecz, którą przyjmę w ciągu najbliższych 72 godzin

Możesz przyjąć coś dobrego i nadal być osobą odpowiedzialną. Możesz cieszyć się pieniędzmi i nie stać się kimś, kim nie chcesz być.

### NOTATKI

## TRZECIE PIĘTRO · SENS

## Po co mi ten sukces?

Program każe zarabiać więcej, ale nie mówi, po co. Zapisz, czemu mają służyć Twoje pieniądze i Twoja firma. Oceń każdą rzecz od 0 do 10 i zakresł trzy najważniejsze.

| Nr | Pieniądze i firma mają mi umożliwić... | Ważność 0–10         |
|----|----------------------------------------|----------------------|
| 1  |                                        | <input type="text"/> |
| 2  |                                        | <input type="text"/> |
| 3  |                                        | <input type="text"/> |
| 4  |                                        | <input type="text"/> |
| 5  |                                        | <input type="text"/> |
| 6  |                                        | <input type="text"/> |

Chcę zarabiać więcej, żeby... (odpowiedź dla siebie, nie dla innych)

Jeden zasób, który już mam i mogę dziś docenić (relacja, umiejętność, zdrowie, wsparcie)

Na co zrobię miejsce, gdy odzyskam jedną godzinę tygodniowo

Sukces, który nie zostawia mi miejsca na \_\_\_\_\_, nie jest moim sukcesem.

Duchowość może oznaczać wiarę, poczucie więzi albo życie zgodne z wartościami. Wybierasz własną perspektywę.

**Wizualizacja: pieniądze bez przymusu · 2 minuty**

Usiądź wygodnie, stopy na podłodze. Z każdym wdechem wyobraź sobie dzień, w którym pieniądze przychodzą i służą temu, co dla Ciebie ważne, bez przymusu i bez pogoni. Zobacz, co robisz, z kim jesteś, czemu służy Twoja praca. Z wydechem pozwól temu obrazowi się rozgościć.

Co czuję w ciele, kiedy to sobie wyobrażam

Jaka misja wyłania się z tego obrazu

## ZASTOSOWANIE · PIENIĄDZE

# Dwa obiegi i 5 Kieszoni Właściciela

Najpierw porządek: pieniądze firmy służą firmie. Twój plan osobisty zaczyna się od **stałej wypłaty właściciela**. Saldo firmy nie jest kwotą na życie.



Moja stała wypłata zł

Dzień miesiąca, w którym ją robię

| Kieszeń                     | Wzór | Przykład 8 000 zł | Na co                                                  | Moja kwota           |
|-----------------------------|------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Życie i zobowiązania        | 60%  | 4 800 zł          | dom, jedzenie, transport, rachunki                     | <input type="text"/> |
| Bezpieczeństwo i przyszłość | 10%  | 800 zł            | najpierw rezerwa, potem inwestycje dobrane do sytuacji | <input type="text"/> |
| Rozwój                      | 10%  | 800 zł            | książki, kursy, mentoring, zdrowie                     | <input type="text"/> |
| Większe cele                | 10%  | 800 zł            | wakacje, sprzęt, marzenie z listy                      | <input type="text"/> |
| Przyjemność teraz           | 10%  | 800 zł            | wydajesz bez poczucia winy, co miesiąc                 | <input type="text"/> |
| Razem                       | 100% | 8 000 zł          |                                                        | <input type="text"/> |

Proporcje to punkt wyjścia, a nie obowiązek. Jeśli życie zajmuje dziś więcej niż 60%, wpisz prawdziwe liczby i zmieniaj je stopniowo. Ważne, żeby przyjemność i przyszłość miały **osobne miejsce**. Wtedy nie musisz wybierać między wydaniem wszystkiego a zakazaniem sobie życia. Kwotę wypłaty i formę jej pobierania ustal z księgową lub księgowym.

## NOTATKI

## ZASTOSOWANIE · WYDATKI

# Test świadomego zakupu

Przyjemność ma prawo mieć swoje miejsce. Sprawdź tylko, czy zakup nie dostał przy okazji zadania, którego nie wykona: ukojenia zmęczenia albo zdobycia uznania.

Jeden zakup lub wydatek, o którym teraz myślę

| ? | Pytanie                                                                                                  | Moja odpowiedź |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | Co chcę po nim poczuć?                                                                                   |                |
| 2 | Czy nadal bym tego chciał lub chciała, gdyby nikt tego nie zobaczył?                                     |                |
| 3 | Jakiej potrzeby to dotyczy: odpoczynku, uznania, bliskości, nagrody? Czy mogę zaspokoić ją bezpośrednio? |                |
| 4 | Z której kieszeni to zapłacę i kiedy?                                                                    |                |

**Program F** (Sukces na pokaz): jeśli bez widowni zakup traci sens, sprawdź, jaką rolę odgrywa w nim potrzeba uznania.

**Program G** (Życie na później): jeśli odmawiasz, choć kieszeń przyjemności jest pełna, sprawdź, czy to Twój wybór, czy stara reguła.

Wygląd i marka nie pokazują majątku ani zobowiązań. Możesz lubić dobre rzeczy i wybierać je świadomie.

## NOTATKI

## INTEGRACJA

# Przed i po

Wróć do zdania ze strony 8 i do liczb ze strony 3. Porównujesz ten sam program, nie nowy.

Dawne zdanie, nad którym pracowałam lub pracowałem

| Ocena                              | Na starcie           | Teraz                | Różnica              |
|------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <b>W</b> wiara w dawne zdanie 0–10 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <b>N</b> napięcie przy nim 0–10    | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <b>Poczucie wyboru</b> 0–10        | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <b>Alarm przy pieniądzach</b> 0–10 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Co dziś zobaczyłam lub zobaczyłem po raz pierwszy

Który krok WRÓĆ™ był dla mnie najważniejszy i dlaczego

Czego jeszcze potrzebuję, żeby ta zmiana się utrzymała

Dzisiejsze oceny opisują dzisiejszą obserwację. Nie są dowodem trwałej zmiany. Zmianę potwierdzą próby w zwykłym tygodniu.

## NOTATKI

## DECYZJA

# Moja umowa na 72 godziny

Najważniejsza strona tego zeszytu. Jedna mała próba w prawdziwym życiu jest warta więcej niż dziesięć postanowień.

Ja, \_\_\_\_\_,

do dnia \_\_\_\_\_ godz. \_\_\_\_\_ wykonam jedną próbę nowego programu:

gdy \_\_\_\_\_,

zatrzymam się, nazwę myśl, poczuję ciało, zrobię wydech i wrócę do kroku:

\_\_\_\_\_.

Dowód wykonania: \_\_\_\_\_

Jeśli stary głos wróci, użyję: \_\_\_\_\_

Powiem o tym jednej osobie: \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

**Teraz:** wpisz próbę do kalendarza z przypomnieniem. Zrób zdjęcie tej strony.

Częściowe wykonanie też się liczy. Zauważyłeś lub zauważyłaś myśl wcześniej? To już zmiana.

## NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

## W ZWYKŁYM TYGODNIU

# Dziennik trzech prób

Program zmienia się przez powtórzenia, nie przez jedno ołśnienie. Wracaj tu po każdej próbie i dopracowuj odpowiedź.

**Próba 1**

Data \_\_\_\_\_ · Alarm 0-10: przed \_\_\_\_ po \_\_\_\_

Sytuacja, dawna myśl i moja nowa odpowiedź

---

---

Który krok pomógł najbardziej? ☐ Zatrzymaj ☐ Nazwij ☐ Ciało ☐ Oddech ☐ Wróć

Co się wydarzyło i co następnym razem zmienię

---

---

**Próba 2**

Data \_\_\_\_\_ · Alarm 0-10: przed \_\_\_\_ po \_\_\_\_

Sytuacja, dawna myśl i moja nowa odpowiedź

---

---

Który krok pomógł najbardziej? ☐ Zatrzymaj ☐ Nazwij ☐ Ciało ☐ Oddech ☐ Wróć

Co się wydarzyło i co następnym razem zmienię

---

---

**Próba 3**

Data \_\_\_\_\_ · Alarm 0-10: przed \_\_\_\_ po \_\_\_\_

Sytuacja, dawna myśl i moja nowa odpowiedź

---

---

Który krok pomógł najbardziej? ☐ Zatrzymaj ☐ Nazwij ☐ Ciało ☐ Oddech ☐ Wróć

Co się wydarzyło i co następnym razem zmienię

---

---

∞ DO PORTFELA, NA BIURKO, PRZY LAPTOPIE

# Tvoja karta WRÓĆ™

Wytnij obie strony, sklej je plecami i noś przy sobie. Albo zrób zdjęcie i ustaw jako tapetę telefonu. Karta ma Ci przypomnieć o pauzie, zanim program podejmie decyzję za Ciebie.

KARTA METODY

WRÓĆ™

- 1 Zatrzymaj
- 2 Nazwij: zauważam myśl, że...
- 3 Ciało: gdzie? alarm 0–10
- 4 Oddech + Pozwól
- 5 Wróć: fakt, film, krok

NAJPIERW CIAŁO. POTEM FAKTY. POTEM KROK.

MÓJ PROGRAM

MOJE NOWE ZDANIE

MÓJ GEST

KARTA METODY

WRÓĆ™

- 1 Zatrzymaj
- 2 Nazwij: zauważam myśl, że...
- 3 Ciało: gdzie? alarm 0–10
- 4 Oddech + Pozwól
- 5 Wróć: fakt, film, krok

NAJPIERW CIAŁO. POTEM FAKTY. POTEM KROK.

MÓJ PROGRAM

MOJE NOWE ZDANIE

MÓJ GEST

Drugi komplet możesz dać osobie, której powiesz o swojej próbie.

## Trzy momenty dnia z kartą

### RANO

Przeczytaj nowe zdanie przed otwarciem skrzynki mailowej.

### W NAPIĘCIU

Gdy alarm przekracza 6, zrób kroki 1–4, zanim odpiszesz lub podejmiesz decyzję.

### WIECZOREM

Zapisz jedną sytuację, w której zauważyłeś lub zauważyłaś program.

Pauza jest darem™

## CO DALEJ

# Dzisiaj to dopiero początek

Dziś poznałeś lub poznałaś jedną metodę i jeden program z siedmiu. Jeśli myślisz „teraz już dam radę sama lub sam”, to świetnie, że masz w sobie tę siłę. Zauważ jednak: program, który działał latami, rzadko zmienia się po jednym obiegu.

| Dzisiaj zrobisz           | W programie „Pieniądze bez przymusu” zrobisz                                                     |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeden program z siedmiu   | Pracę z programami, które dziś zaświeciły najmocniej, i z tymi, których jeszcze nie widać        |
| Jedną metodę: WRÓĆ™       | Kilka metod pracy, dobranych do Ciebie i do sytuacji                                             |
| Jedną próbę na 72 godziny | 10 modułów w 6 tygodni: w każdym ćwiczenie główne i zadanie w życiu, z planem na 90 dni na końcu |
| Wzór 5 Kieszeni           | Porządek pieniędzy, przyjmowanie i granice pracy w Twoim tygodniu                                |
| Pracę samodzielną         | W wariacie VIP: moją osobistą analizę Twojej karty i spotkanie na żywo w małej grupie            |

## Metody, z którymi pracujemy w programie

**WRÓĆ™ W CIELE**

Regulacja alarmu, pauza i wybór kroku w prawdziwych sytuacjach.

**PRZEPROGRAMOWANIE PRZEKONAŃ**

Sprawdzanie starych reguł i budowanie nowych, opartych na faktach i doświadczeniu.

**WYŁĄCZANIE STARYCH ODRUCHÓW**

Rozpoznawanie automatycznych reakcji i ćwiczenie nowych odpowiedzi, aż staną się naturalniejsze.

**POWRÓT DO WEWNĘTRZNEGO DZIECKA**

Spotkanie z częścią Ciebie, która nauczyła się zasługiwać, i danie jej tego, czego wtedy zabrakło.

**PRZYJMOWANIE I SENS**

Pieniądze, odpoczynek i pomoc jako coś, co możesz przyjąć bez poczucia winy.

**PORZĄDEK PIENIĘDZY**

Stała wypłata, 5 Kieszeni, decyzje zakupowe bez nagradzania zmęczenia.

Nikt nie wykona tej pracy za Ciebie. **Ale nie musisz robić jej w pojedynkę.**

## WYBIERZ SWÓJ POZIOM

# Pieniądze bez przymusu

10 modułów w 6 tygodni. Trzy sposoby pracy. Wybierz ten, który odpowiada Twojej potrzebie i możliwościom.

## PROGRAM

**479 zł**

Płatność jednorazowa · szkolenie online

- ✓ 10 nagranych modułów wideo
- ✓ Workbooki z ćwiczeniami
- ✓ Różne metody pracy, nie tylko WRÓĆ™
- ✓ Dostęp na 6 miesięcy

REKOMENDOWANY  
PROGRAM VIP**790 zł**

Program + osobiste wsparcie Agaty

- ✓ Cały Program „Pieniądze bez przymusu”
- ✓ Osobista analiza Twojej karty: nagranie do 15 minut, 3 priorytety i pierwszy krok w ciągu 5 dni roboczych od przesłania kompletnej karty
- ✓ Jedno spotkanie VIP na żywo w małej grupie: 60 minut
- ✓ Bonusy: WRÓĆ™ 21 i „Lęk i napięcie”
- ✓ W pilocie do 6 miejsc

MENTORING ŚWIADOMY  
WŁAŚCICIEL**2 000 zł**

miesięcznie, minimum 3 miesiące

- ✓ Wszystko z wariantu VIP
- ✓ Dostęp do wszystkich moich szkoleń online: Emocje 360° (6 modułów), Emocjonalna Apteczka WRÓĆ™, Jak przestać ratować wszystkich i inne
- ✓ 1 spotkanie 1:1 z Agatą w miesiącu
- ✓ Konsultacje grupowe raz w tygodniu
- ✓ Twój plan celów, decyzji i działań na 90 dni
- ✓ Na start 5 miejsc, wejście po krótkiej rozmowie

**Zapisz się: [swiadomywlasciciel.pl](http://swiadomywlasciciel.pl)**

Aktualną edycję i terminy znajdziesz też pod nagraniem i w mailach od Agaty. Na mentoring zapraszam po krótkiej rozmowie, żeby sprawdzić, czy to dobry moment dla Ciebie.

**To jest dla Ciebie, jeśli**

prowadzisz firmę lub działalność, umiesz zarabiać, a mimo to trudno Ci zwolnić. Chcesz zmieniać reakcje w zwykłym tygodniu, a nie tylko o nich czytać.

**To nie jest dla Ciebie, jeśli**

potrzebujesz terapii, pomocy w kryzysie albo doradztwa podatkowego lub inwestycyjnego. Wtedy najpierw poszukaj specjalisty.

**Do czego prowadzi program.** Jeśli wykonasz zadania, po 6 tygodniach masz: rozpoznane swoje najważniejsze programy i sygnały ostrzegawcze, kilka zapisanych prób nowych odpowiedzi w prawdziwych sytuacjach, ustaloną stałą wypłatę i podział na kieszonkę oraz plan na kolejne tygodnie. Tempo zmiany jest u każdego inne.

## Z WDZIĘCZNOŚCIĄ

# Jeśli to szkolenie dało Ci wartość

Przekaż ją dalej. Każdy głos jest dla mnie ważny i pomaga dotrzeć do kolejnych osób, które potrzebują tej pracy.

1

**NAPISZ OPINIĘ**

Co zobaczyłaś lub zobaczyłeś? Co się zmieniło? Kilka zdań wystarczy.

2

**POLEĆ ZNAJOMYM**

Komuś, kto też „zarabia, dopóki pracuje”. Prześlij link do szkolenia.

3

**ZAPROŚ MNIE NA ŻYWO**

Szkolenie lub warsztat dla Ciebie, Twojego zespołu albo firmy.

Moja opinia o szkoleniu (możesz ją potem przepisać i wysłać)

---

---

---

Trzy osoby, którym może się to przydać

---

---

---

Czy chcesz szkolenia na żywo dla siebie lub swojej firmy? Dla kogo i w jakim temacie?

Wdzięczność też jest energią.  
**Jeśli coś dostałaś lub dostałeś, przekaz to dalej.**

Opinię i zaproszenie wyślesz przez [swiadomywlasciciel.pl](https://swiadomywlasciciel.pl) albo w odpowiedzi na mail od Agaty.

Autorskie opracowanie Agaty Czuper. Metoda WRÓĆ™, Mapa 7 Programów Właściciela™ i narzędzia w tym zeszycie są częścią programów Świadomego Właściciela. Podział pieniędzy według przeznaczenia nawiązuje do systemu słoików spopularyzowanego przez T. Harva Ekerę. Materiał edukacyjny. © swiadomywlasciciel.pl