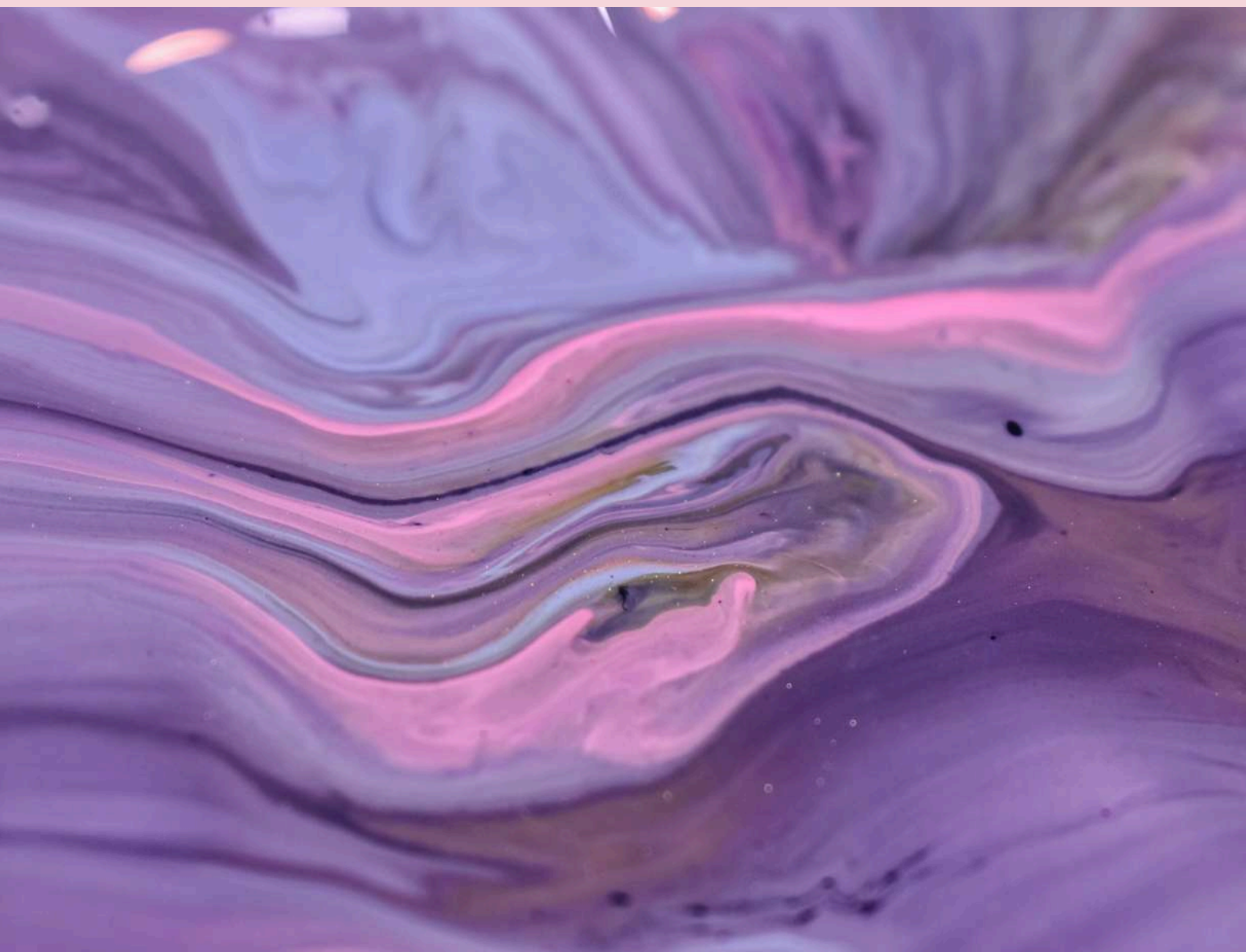


KAJA DOMINAS

ZMIENIAMY PARADYGMATY.

SESJE 1:1 SAMOSPEŁNIENIE



**DLA TYCH CO OSIĄGNĘLI JUŻ WIELE,
ALE WCIAŻ CZUJĄ, ŻE DRZEMIE W NICH
WIĘKSZY POTENCJAŁ.**

WWW.KAJADOMINAS.PL

SAMOSPEŁNIENIE L'ART DE VIVRE



*Spełnienie własnych
marzeń, aspiracji.*



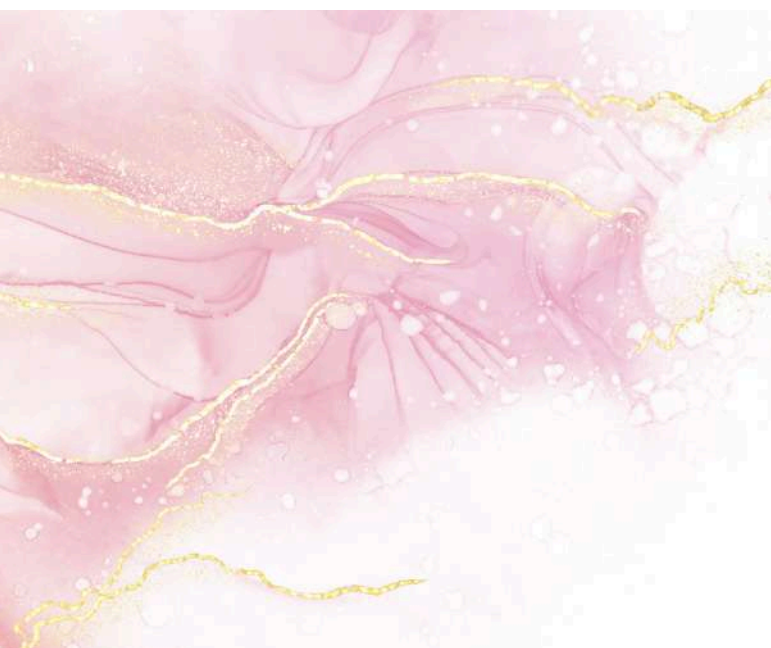
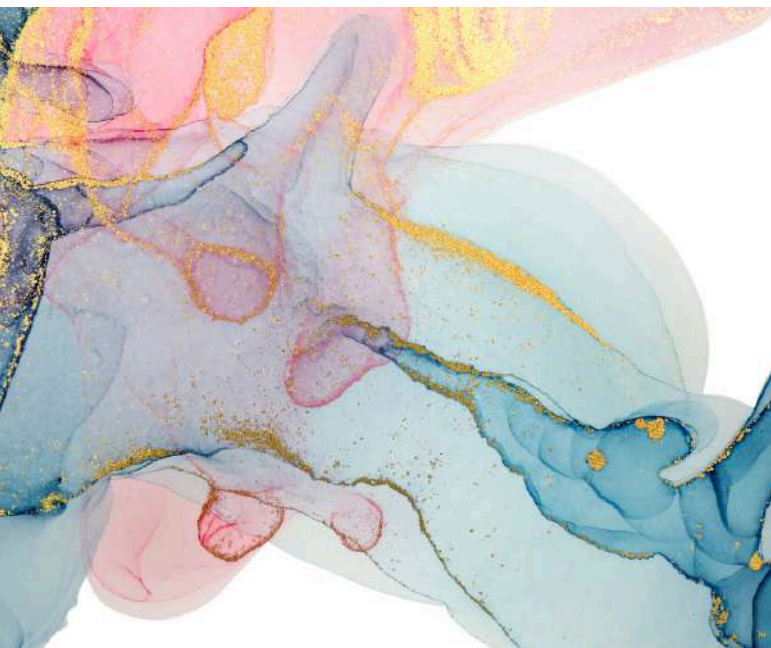
*Osiąganie celów “bez
wysiłku”.*



*Głębokie poczucie celu i
satysfakcji.*



*Angażowanie się w
działania zgodne z
osobistymi wartościami.*



MENU

- 03 WSTĘP
- 05 CEL ŻYCIA
- 07 PRZEKONANIA
- 08 STWORZONE BLOKADY
- 09 WYBORY ŻYCIOWE
- 10 SZKLANY SUFIT
- 11 PRAGNIENIA
- 12 PRAWA UNIWERSALNE
- 13 IQ, EQ, SQ
- 14 SESJE 1:1
- 16 KONTAKT



CZEŚĆ, JESTEM KAJA,

Dobrze, że tu jesteś! Wyjdźmy poza schematy i odkryjmy nowe perspektywy.

Czy wiesz, że wykorzystujesz zaledwie ułamek potencjału swojej świadomości?

Wyobraź sobie, co Ty/Twoja firma mogłaby osiągnąć, gdybyśmy odblokowali ten ukryty potencjał.

Moje Talenty Gallupa – **Strateg, Wizjoner i umiejętność budowania relacji** – zawsze napędzały mnie do tworzenia innowacyjnych rozwiązań.

Przez lata budowałam nowe piony biznesowe w największych korporacjach, zdobywając solidne doświadczenie w Polsce i regionie. Jednak osiągnąwszy szczyty kariery korporacyjnej, poczułam potrzebę nowych wyzwań.

Wierzę, że przyszłość należy do tych, którzy są gotowi wyjść poza utarte schematy. Takie są też sesje ze mną.

W USA mentoring biznesowy oparty na “uniwersalnych prawach” jest niezwykle popularny wśród menedżerów najwyższego szczebla. Pracując nad sobą, nie tylko osiągają osobisty rozwój, ale także inspirują swoje zespoły do działania zgodnie z tymi samymi zasadami. Co wpływa na poprawę wyników biznesowych.

Sesje 1:1 są adresowane do szerokiego grona odbiorców, w tym również do osób zainteresowanych rozwojem osobistym poza tradycyjnymi ramami psychologii i coachingu*.

Od lat fascynowała mnie natura ludzkiego umysłu i jego wpływ na nasze życie. Zauważyłam, że pomimo ogromnego postępu w wielu dziedzinach, wciąż niewiele wiemy o tym, jak w pełni wykorzystać potencjał naszej świadomości.

Moje własne doświadczenia potwierdziły, że świadome kształtowanie rzeczywistości jest możliwe. Teraz chcę podzielić się tą wiedzą z Tobą, abyś mógł osiągnąć większe spełnienie w życiu osobistym i zawodowym. **Razem odkryjemy, jak wykorzystać siłę umysłu do osiągnięcia Twoich celów i spełnienia.**

Chcesz poznać drogę do prawdziwej zmiany? W tym przewodniku przedstawię Ci główne obszary, nad którymi pracujemy podczas naszych sesji.

Pamiętaj, że trwałe sukcesy wymagają wysiłku i konsekwencji, ale efekty są warte każdej inwestycji czasu i energii.

Każda osoba jest inna, dlatego nasze spotkania są zawsze dostosowane do Twoich unikalnych potrzeb. **Nie znajdziesz tu gotowych recept, ale narzędzia, które pozwolą Ci samodzielnie kształtować swoją przyszłość.**

Duchowość, często mylnie utożsamiana z religią, jest w istocie procesem

introspekcji i poszukiwania wewnętrznej równowagi.

Pomagam klientom odkryć swoje unikalne wartości i cele, co przekłada się na wzrost produktywności, lepsze decyzje zawodowe i większe zadowolenie z życia. To inwestycja w osiągnięcie pełnego potencjału i sukcesu zawodowego.

Biznesowo nie tylko kładę nacisk na osiągnięcie celów finansowych, ale również na rozwój osobisty, budowaniu relacji i znalezieniu sensu w pracy. To holistyczne podejście pozwala tworzyć biznesy, które są nie tylko zyskowne, ale także satysfakcjonujące i zrównoważone.



O MNIE:

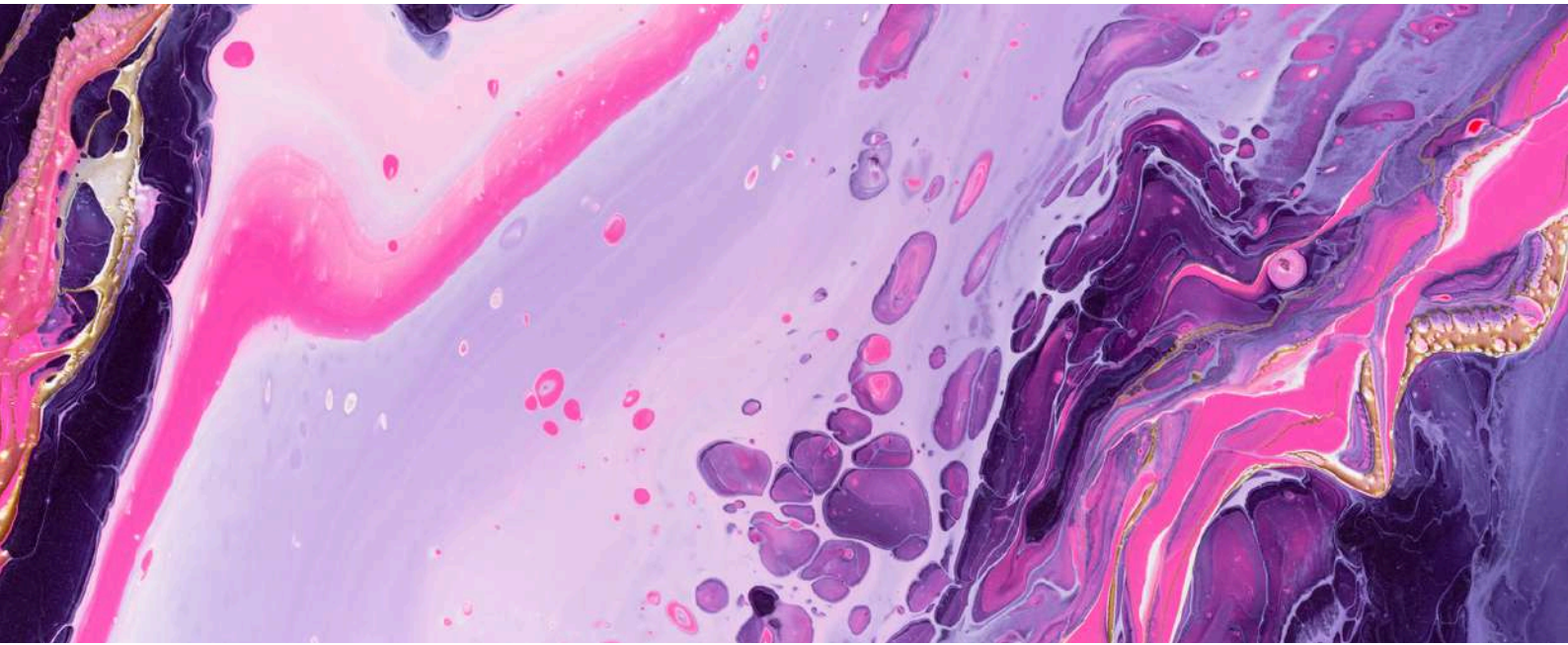
Zgodnie z analizą "Insights Discovery", mój profil zawodowy najlepiej opisuje termin "Zdobycwca i Reformator".

Charakteryzuje mnie silne zorientowanie na cel, bezpośrednia komunikacja, pozytywne nastawienie oraz logiczne podejście do rozwiązywania problemów.

CEL ŻYCIA

SAMOSPEŁNIENIE,
WZROST,
RADOŚĆ,
ZDROWA RÓWNOWAGA

KAJA DOMINAS



01 / CEL ŻYCIA

Naszym celem jest czerpać pełnymi garściami z życia, stale się rozwijając i przekraczając własne granice.

To nieustanna podróż samopoznania, poszerzania horyzontów, doskonalenia swoich umiejętności i spełniania własnych marzeń.

Życie obfituje w możliwości. **Naszym naturalnym dążeniem jest rozwój i spełnienie, a nie ograniczenia.**

W pierwotnej wizji życia, strach, złość i smutek nie miały miejsca w naszym życiu.

Jednak dorastając, często otrzymywaliśmy od bliskich i społeczeństwa gotowy zestaw przekonań, które miały nas chronić.

Niestety, w tym pakiecie znalazło się wiele ograniczeń: strach przed nieznanym, zachęta do konformizmu i unikanie ryzyka. I to te programy stały się default'owe w naszym życiu.

Zamiast zachęcać do odkrywania własnych pasji i potencjału, często słyszeliśmy, że lepiej jest podążać utartymi ścieżkami.

Jednak prawdziwym celem życia jest spełnienie, a nie życie w cieniu innych.

DROGA NIE ZAWSZE JEST ŁATWA,
ALE CELEM JEST BY BYŁA ZAWSZE
SATYSFAKCJONUJĄCA.



02

PRZEKONANIA

PRZEKONANIA SĄ MAPĄ, KTÓRA MIAŁA NAS PROWADZIĆ PRZEŻ ŻYCIE. NIESTETY, BYŁA ONA PEŁNA OSTRZEŻEŃ I ZAKAZÓW. ZAMIAST ODKRYWAĆ WŁASNE ŚCIEŻKI, BYLIŚMY ZACHĘCANI DO PODĄŻANIA WYZNACZONYMI SZLAKAMI. A PRAWDZIWA PRZYGODA ZACZYNA SIĘ TAM, GDZIE KOŃCZY SIĘ MAPA.

Jak zatem odkryć ukryte przekonania, które często podsycają w nas strach, złość, smutek?

Warto uważnie przyjrzeć się swoim codziennym reakcjom. Które sytuacje wywołują w nas najsilniejsze emocje? Co stoi na przeszkodzie, gdy chcemy podjąć odważne decyzje? Jakie wzorce zachowań powtarzają się w naszym życiu?

Analizując swoje reakcje, możemy dotrzeć do głęboko zakorzenionych przekonań, które często hamują nasz rozwój.

Odkrywanie swoich przekonań to pierwszy krok na drodze do prawdziwej wolności. To jak złamanie kodu, który trzyma nas w niewoli własnych ograniczeń. Kiedy już poznamy mechanizmy, które nami rządzą, będziemy mogli je zmienić i zacząć żyć pełnią życia.





03

STWORZONE BLOKADY

Utrwalone przekonania, działające jak głęboko zakorzenione programy, często są poparte emocjami takimi jak strach, smutek czy złość.

Te emocje, doświadczone w przeszłości, zostają w nas zapisane i wpływają na nasze obecne postrzeganie świata.

Jak niewidzialne kajdany, ograniczają naszą swobodę, uniemożliwiają osiągnięcie pełni potencjału i zdobywaniu kolejnych szczytów w biznesie i życiu prywatnym.

Na przykład, głęboko zakorzeniony strach przed porażką może prowadzić do unikania nowych wyzwań, a smutek po utracie bliskiej osoby może kształtować przekonanie o tym, że szczęście jest niemożliwe.

Na szczęście blokady to tylko iluzje, które sami sobie stworzyliśmy. Pamiętajmy, że nasze myśli kształtują naszą rzeczywistość. Zmieniając sposób myślenia, możemy zmienić całe swoje życie.

Usunięcie blokad to jak odkrycie nowego potencjału. Gdy pozbedziemy się ograniczeń, które sami sobie stworzyliśmy, otworzymy się na nowe możliwości i doświadczenia. To jak przekroczenie niewidzialnej granicy i wejście na zupełnie nowy poziom świadomości.



04/ WYBORY ŻYCIOWE

Już wiesz, że przyszliśmy na świat, by doświadczać pełni życia, spełnienia i dobrobytu.

Nasza podróż ma być pełna przygód i odkryć, które pozwolą nam rozwijać się i odczuwać satysfakcję. Jednak często dajemy się porwać emocjom takim jak strach, smutek czy złość, które ograniczają nasze możliwości i prowadzą do powtarzalnych schematów.

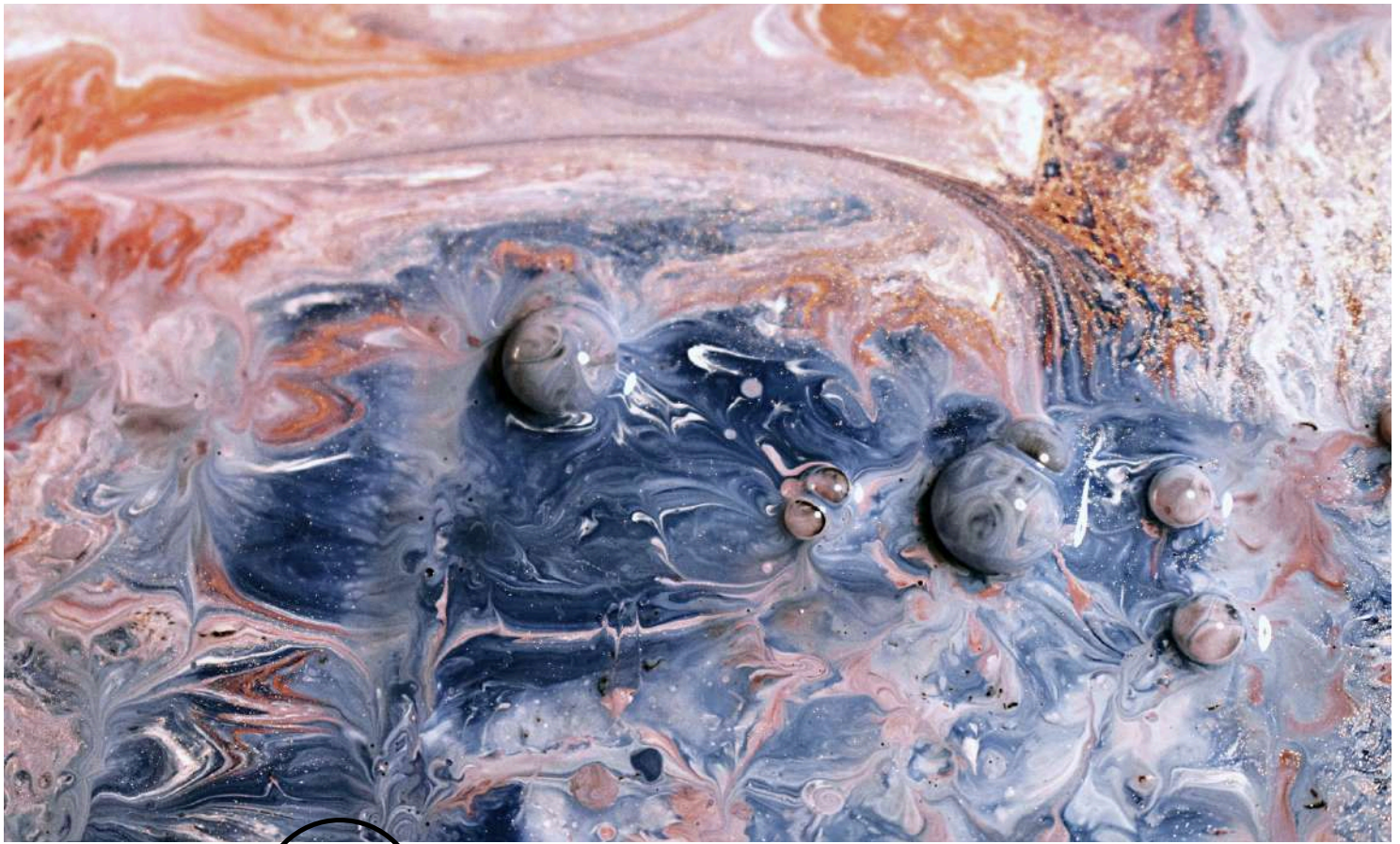
Naszym celem jest uwolnienie się od negatywnych przekonań, które blokują nas na wielu płaszczyznach biznesowych, relacyjnych, prywatnych i innych.

To my, świadomie lub nie, kształtujemy swoją rzeczywistość poprzez decyzje, które podejmujemy.

Nasze głęboko zakorzenione przekonania, często nieuświadomione, kierują nas ku relacjom, które przypominają te z przeszłości. Nieświadomie wybieramy partnerów, szefów, sytuacje, które pozwalają nam odtwarzać znane nam schematy, nawet jeśli są one destrukcyjne.

Wszystko zaczyna się od Ciebie. Otoczenie jest tylko konsekwencją Twoich wyborów (opartych na przekonaniach).

NASZE JUTRO JEST CZĘSTO JEDYNIEM ODTWORZENIEM
WCZORAJ, ŻYJEMY W CIĄGŁEJ POWTÓRCIE
PRZESZŁOŚCI.



05

SZKLANY SUFIT

- Czemu pewne sytuacje wciąż się powtarzają w moim życiu?
- Dlaczego pracuję na sukces innych?
- Dlaczego ciągle muszę się podporządkowywać?
- Dlaczego prezes nie szanuje moich granic, a ja nie mogę awansować?
- Czemu wciąż tracę sporo pieniędzy na niepotrzebne rzeczy?
- Czemu znowu mam toksycznego partnera?
- Dlaczego pewne schematy cały czas powtarzają się w moim życiu.
- Czemu ciągle powtarzam te same bolesne schematy?

Co muszę zmienić w sobie, aby uwolnić się od tego uczucia bezradności i przyciągnąć do swojego życia coś naprawdę wartościowego?

Dopóki nie wyrwie się z korzeniami starych, ograniczających przekonań, będziesz ciągle powtarzał te same błędy, tylko otoczenie, współpracownicy, szefowie, partnerzy będą się zmieniać. Schematy, zachowania będą te same. Inwestycja w pracę nad sobą to klucz do prawdziwej transformacji.

Pomyśl o tym jak o programie komputerowym. Dopóki nie zmienisz kodu, program będzie działał tak samo.

Ile lat musi upłynąć byś sięgnął po pragnienia?



06

PRAGNIENIA

WEWNĄTRZ KAŻDEGO Z
NAS DRZEMIE
POTENCJAŁ DO
OSIĄGNIĘCIA
CZEGOKOLWIEK
ZAPRAGNIEMY.

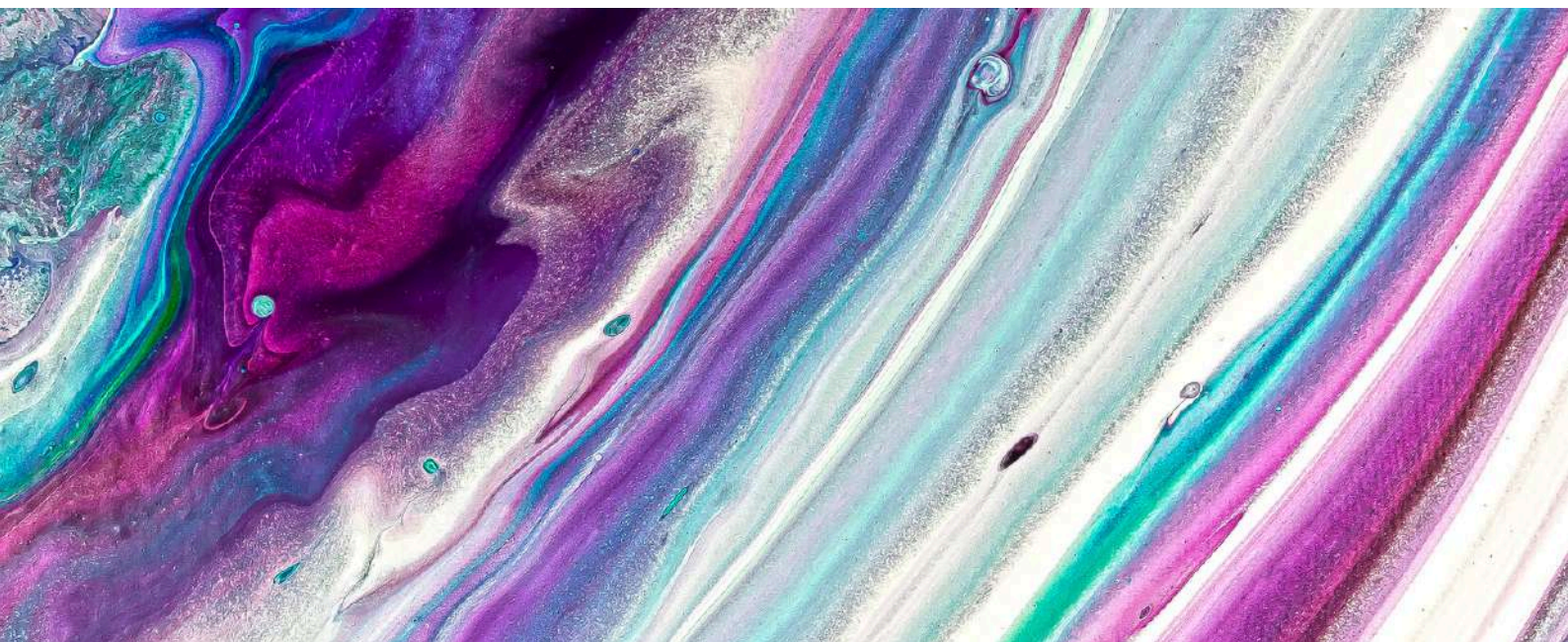
Każdy z nas ma swoją unikalną ścieżkę, wyznaczaną przez indywidualne pragnienia i potrzeby.

Są one wewnętrznym kompasem prowadzącym Cię do spełnienia, a jednocześnie nasionem, które potrzebuje odpowiedniego środowiska, aby zakwitnąć.

Każdy z nas ma swój własny, niepowtarzalny zestaw talentów i pasji.

Praca nad przekonaniami pozwala odkryć autentyczne pragnienia i śmiało podążać za nimi. Emocje, takie jak strach czy złość, przestają być przeszkodą, a stają się jedynie etapem na drodze do realizacji marzeń, które są jak kompas, zawsze wskazujący właściwy kierunek.





07/ PRAWA UNIWERSALNE

Gdy zdjęjesz zasłony z oczu i odkryjesz, co Cię blokuje, otworzyły się przed Tobą nowe możliwości.

Twoje pragnienia pokazują Ci kierunek, w którym czas podążać.

Podobnie jak istnieją prawa powszechnie znane i oczywiste, tak samo istnieją te, które są mniej widoczne i wymagają głębszej refleksji.

Opierając się na głębokiej znajomości praw natury, zaczynasz aktywnie kształtować swoją rzeczywistość.

Przytoczę parę z nich:

- Prawo do dobrobytu.
- To na czym skupiamy uwagę rośnie.
- Odpuszczanie uszlachetnia.
- Podobne przyciąga podobne.
- Upadek jest stałą w samospelnieniu.
- Ryzyko również.
- Wszystko jest lustrem Ciebie.
- Podobne przyciąga podobne.

Twoje spojrzenie na świat oraz na siebie samego ulegnie transformacji. Zaczнешz dostrzegać nowe wzorce w tym, co Cię spotyka, a Twoje reakcje na wyzwania będą bardziej świadome.

ŻYCIE JEST PROSTE.
NIE KOMPLIKUJ GO.



08

IQ, EQ, SQ

Choć umiejętności twarde są ważne, to nie można zapominać, że to właśnie kompetencje miękkie, takie jak komunikacja, współpraca, empatia czy umiejętności przywódcze, często decydują o tym, czy osiągniemy cel, czy nie. Sukces w biznesie wymaga połączenia obu tych elementów.

Moje podejście wykracza jednak poza standardowe kompetencje. Wierzę, że kluczem do sukcesu jest również praca nad sobą na poziomie głębszym. Sesje 1:1 pozwalają na usunięcie wewnętrznych ograniczeń, które często blokują naszą drogę do realizacji celów.

Pomagam moim klientom pozbyć się takich przekonań jak np.:

- 'Nie jestem wystarczająco dobry',
- 'Nie zasługuję na większy sukces',
- 'Nie mogę zmienić swojego życia',
- "Nie zasługuję na miłość",
- "Nie mam wpływu na to co się dzieje",
- "Zawsze będzie tak samo",
- "Muszę się wszystkim podobać"

Duchowość to podróż samopoznania, klucz do odblokowania pełnego potencjału. Pozwala nam dotrzeć do głęboko zakorzenionych przekonań, które często sabotują nasze sukcesy zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Pamiętaj, że nie musisz wybierać między szczęściem a sukcesem. Możesz mieć wszystko, czego zapragniesz.



SESJE 1:1

CELEM NADRZĘDNYM JEST TWOJE (SAMO)SPEŁNIENIE. IM LEPIEJ SIEBIE POZNASZ, TYM SKUTECZNIEJ BĘDZIESZ BUDOWAĆ SWOJE RELACJE I BIZNES.

Inwestycja w siebie to inwestycja w lepszą przyszłość. Twoja przemiana przyciągnie do Ciebie nowe możliwości i ludzi.

OBOWIĄZUJE ZASADA POUFNOŚCI.

PRAKTYCZNE INFORMACJE

WAŻNY JEST TWÓJ KOMFORT
DLATEGO TERMIN I
LOKALIZACJA SPOTKAŃ SĄ
USTALANE W SPOSÓB
ELASTYCZNY, Z
UWZGLĘDNIENIEM TWOICH
POTRZEB.

Aby osiągnąć zamierzone cele, potrzebujesz czasu. Cykl 10 sesji po półtorej godziny, raz w tygodniu to idealny sposób, by wprowadzić pozytywne zmiany w Twoim życiu.



“

SHE LOOKS BACK
AT HER OLD LIFE
ONE LAST TIME,
INHALED
DEEPLY, AND
WHISPERED TO
HERSELF:
IT'S TIME. I AM
READY FOR MY
NEW STORY TO
BEGIN.

- ANONIM

KONTAKT



WWW.KAJADOMINAS.PL

NAPISZ:
Czesc@kajadominas.pl

*ADRES BIURA
KAJA DOMINAS SP Z O.O:
Elizy Orzeszkowej 8/7
02-374 Warszawa
KRS 0001064911
NIP 7011170413*