

Autorski model PRACY ROZWOJOWEJ

MARTA GIERLIŃSKA

coach, trenerka, autorka. Pomaga kobietom w procesie życiowych zmian, wykorzystując autorski model AWAKE. Prowadzi sesje indywidualne, warsztaty oraz tworzy kursy on-line. Kocha konie, malarstwo i taniec.



foto: MANGDA – fotografia kobiet – www.mangdastudio.com

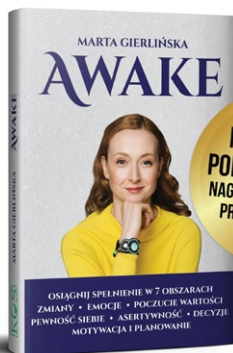
PUBLIKACJA „AWAKE. OSIĄGNIJ SPEŁNIENIE W 7 OBSZARACH” AUTORSTWA **MARTY GIERLIŃSKIEJ** POMAGA KOBIECY W PRZEJŚCIU PRZEZ ŻYCIOWE ZMIANY. WYKORZYSTUJE MODELE ROZWOJU ŚWIADOMOŚCI, TECHNIKI PRACY Z PODŚWIADOMOŚCIĄ, PSYCHOLOGIĘ I TECHNIKI ROZWOJU OSOBISTEGO W POŁĄCZENIU Z NAUKAMI WSCHODU. POMAGA DOKONYWAĆ GŁĘBOKIEJ TRANSFORMACJI NA POZIOMIE UMYSŁU I SERCA

BWL: Jesteś autorką, trenerką, coachem, który pomaga kobietom w procesie zmian życiowych. W zeszłym roku napisałaś nową książkę pt. „AWAKE. Osiągnij spełnienie w 7 obszarach życia”. Jaką problematykę w niej poruszasz?

MG: Przez ostatnie siedem lat prowadziłam sesje indywidualne, szkolenia i badania. One pokazały, że istnieje siedem obszarów powiązanych z życiowymi transformacjami: stres, poczucie własnej wartości, pewność siebie, asertywność, decyzje, motywacja i planowanie. Jednocześnie w tym czasie wypracowałam uniwersalny model pracy rozwojowej, który pozwolił na to, aby skutecznie pomagać rozwiązywać problemy kobiet, z którymi się spotykam. Nazwałam go modelem AWAKE.

BWL: Czy mogłabyś dokładniej wyjaśnić, czym jest ten model?

MG: Model pokazuje proces rozwoju świadomości. Nazwa modelu – AWAKE, a tym samym tytuł książki, są skrótem od pierwszych liter poszczególnych poziomów. Opowiem o tym na przykładzie metafory. Pierwszy poziom nazwałam ewolucją przez konflikt. Wyobraź sobie, że jesteś na takim etapie życia, gdy zaczynasz zauważać pewne problemy. Widzisz, że przeszkadzają, ale do tej pory nie potrafiłaś ich rozwiązać. Teraz stały się na tyle dotkliwe, że czujesz, iż po prostu musisz sobie z nimi poradzić – to właśnie konflikt, który zaczynasz odczuwać całą sobą. Większość z tych konfliktów powiązana jest z tym, co tkwi w podświadomości, więc postanawiasz udać się do kogoś, kto może Ci z tym pomóc.



NAJLEPSZY
PORADNIK 2018
NAGRODA PRYZNANA
PRZEZ GRANICE.PL

Ten etap nazwałam **kluczowym oczyszczeniem**. To moment, gdy uświadamiasz sobie, w jaki sposób Twoja podświadomość Cię sabotuje, oraz przechodzisz przez proces, który nazwałam uwalnianiem serca. Po dokonaniu oczyszczenia odczuwasz wielką ulgę (powiedzenie „jak kamień z serca” jest tu bardzo adekwatne). Potem wchodzisz na poziom **aktywna kreacja**. To moment, gdy czujesz, że sprawy

zaczynają iść dużo łatwiej, a życie skupia się na realizacji własnych planów i marzeń. Po jakimś czasie zaczynasz jednak widzieć, że coś nie gra – niby masz to, czego potrzebujesz, ale czegoś brakuje. Intuicja kieruje Cię w stronę poszukiwania misji życiowej, otwierasz się na własną duchowość. Ten poziom nazwałam **wędrówką ku duchowości**. Ostatni poziom – **absolutne przebudzenie** – odzwierciedla spełnienie zarówno osobiste, jak i duchowe. W danych obszarach życia można być na różnych etapach, można też wędrować po poszczególnych poziomach w zależności od okoliczności. Wszystkie poziomy są równoważne.

BWL: Jak ten model może pomóc w rozwoju?

MG: Model AWAKE pomaga przechodzić zmiany. Można go wykorzystać zarówno w kontekście spraw prywatnych, jak i zawodowych. Układa proces rozwojowy w ścieżkę. Pokazuje, gdzie jesteś i dokąd zmierzasz. Do każdego poziomu stworzyłam metody pomagające w tej drodze. Te narzędzia można znaleźć zarówno w książce, w kursach on-line oraz warsztatach, które prowadzę. Można o nich przeczytać także na mojej stronie www.martagierlinska.pl. ■