KINGA OLIWIA KUJAWA

HISTORIA, KTORA *SPRZEDAJE*

15 PAŹDZIERNIKA 2026



Przygotuj swój wyjątkowy dziennik transformacji

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR



Zanim rozpoczniesz tę podróż, przygotuj sobie specjalny zeszyt lub piękny notes, który stanie się Twoim osobistym dziennikiem rozwoju i transformacji.
To właśnie w nim będziesz zapisywać wszystkie odpowiedzi na pytania, refleksje, odkrycia i ćwiczenia, które pojawią się podczas kolejnych modułów kursu.

Niech będzie to Twoja osobista przestrzeń, w której możesz być całkowicie szczera ze sobą, bez oceniania, ograniczeń i oczekiwań.
Wracaj do swoich zapisków podczas trwania programu, aby dostrzegać zmiany, jakie zachodzą w Tobie, Twoim sposobie myślenia i Twoim biznesie.



PROGRAM KURSU

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

MODUŁ 1: Ograniczające przekonania

- Warsztat poświęcony odkrywaniu, rozpoznawaniu i transformowaniu przekonań, które mogą powstrzymywać Cię przed osiągnięciem sukcesu.

MODUŁ 2: Uzdrowienie przeszłości i praca z podświadomością

- Nagranie sesji terapeutycznej z hipnozą, którego będziesz mogła słuchać przez cały pozostały czas trwania kursu.
- Bezpośrednio po pierwszym wysłuchaniu sesji obejrzyj warsztat „Uzdrowienie Twojego dzieciństwa”, poświęcony pracy z doświadczeniami i emocjami z przeszłości.

MODUŁ 3: Twoja autentyczna historia

- Odkryj swoją historię, zaakceptuj doświadczenia, które Cię ukształtowały, i naucz się dostrzegać w nich swoją wyjątkowość oraz siłę.

MODUŁ 4: Potęga wrażliwości

- Dowiedz się, dlaczego autentyczność, otwartość i odwaga pokazywania prawdziwej siebie mogą stać się Twoją największą siłą w życiu i biznesie.

MODUŁ 5: Zamień swoją historię w sprzedaż

- Naucz się wykorzystywać własną historię do budowania emocjonalnej więzi z odbiorcami, przyciągania właściwych klientów i rozwijania sprzedaży w autentyczny sposób.

MODUŁ 6: Działanie i odpowiedzialność za rezultaty

- Przejdź od wewnętrznej transformacji do konkretnych działań.
- Naucz się podejmować decyzje, realizować swoje cele i konsekwentnie budować biznes zgodny z Tobą.



Pamiętaj: Ta podróż nie polega na tym, abyś stała się kimś innym.

Chodzi o to, abyś odkryła, kim naprawdę jesteś, uwolniła swój potencjał i zaczęła tworzyć sukces na własnych zasadach.

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRTUAL BUSINESS MENTOR

Ograniczające przekonania i pokochanie siebie jako klucz do sukcesu.

Czym są ograniczające przekonania?

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

- Ograniczające przekonania to przekonania na temat nas samych i otaczającego nas świata, które zazwyczaj kształtują się w ciągu pierwszych 6–7 lat naszego życia. Mogą nas powstrzymywać przed działaniem, rozwojem i osiąganiem tego, czego naprawdę pragniemy.

- Często nie jesteśmy nawet świadomi ich istnienia, dopóki nie poznamy mechanizmu ich powstawania i wpływu na nasze życie.

- Mogą być tak głęboko zakorzenione w naszej podświadomości, że nie rozumiemy, dlaczego sami siebie sabotujemy i powstrzymujemy przed osiągnięciem tego, czego świadomie pragniemy.

- Twoje przekonania kształtują Twoją rzeczywistość i mogą stać się samospełniającą się przepowiednią. To, w co wierzysz na swój temat, wpływa na Twoje decyzje, zachowania, wybory i rezultaty, jakie osiągasz.

- WSZYSCY mamy ograniczające przekonania! Bez względu na to, jak wielki sukces osiągnęliśmy, każdy z nas w pewnym stopniu nosi w sobie przekonania, które mogą ograniczać jego potencjał**y.**



KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIA NAJCZĘŚCIEJ ZACZYNAJĄ SIĘ OD SŁÓW:

- Nie mogę...
- A co, jeśli...
- Nie potrafię... / Nie...
- Inni są... / Inni będą...
- Muszę... / Nie wolno mi...
- Jestem... / Nie jestem...



DZIECIŃSTWO

Powstają jako mechanizm obronny, który ma nas chronić przed zranieniem, odrzuceniem, krytyką lub poczuciem zagrożenia.

DOROSŁOŚĆ

Te same przekonania, które kiedyś miały nas chronić, dziś mogą powstrzymywać nas przed osiągnięciem sukcesu, realizacją marzeń i wykorzystaniem pełni naszego potencjału.

To, co kiedyś było Twoją ochroną, dziś może stać się Twoim największym ograniczeniem.

ĆWICZENIE: Jakie ograniczające przekonania rozpoznajesz u siebie?

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR



Z którymi z wymienionych wcześniej przekonań najbardziej się utożsamiasz?

1. Zastanów się, jakie ograniczające przekonania nosisz w sobie, i zapisz je w swoim zeszycie ćwiczeń (workbooku).

2. Zapisz następujące zdanie jako początek ćwiczenia rozwojowego: „Nie mogę osiągnąć sukcesu, ponieważ...”

3. Pozwól, aby odpowiedzi wypływały z Ciebie swobodnie, bez analizowania, oceniania czy zastanawiania się nad tym, co piszesz.

4. Powtarzaj to zdanie wielokrotnie, za każdym razem zapisując kolejną odpowiedź, aż poczujesz, że nic więcej nie przychodzi Ci do głowy.

Pamiętaj: Celem tego ćwiczenia nie jest ocenianie siebie, ale odkrycie przekonań, które mogą nieświadomie blokować Twój sukces. To, czego nie jesteś świadoma, może kierować Twoimi wyborami. To, co uświadomisz sobie dzisiaj, możesz zacząć zmieniać.

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

ĆWICZENIE: Zamień ograniczające przekonania na wspierające

Przekreśl swoje negatywne przekonania i zastąp je nowymi, pozytywnymi, które będą wspierać Twój rozwój i sukces.

Przykłady:
- ❌ Nie potrafię sprzedawać.
✅ Jestem doskonała w sprzedaży.
- ❌ Inni są lepsi ode mnie.
✅ Jestem wystarczająco dobra taka, jaka jestem.
- ❌ A co, jeśli poniosę porażkę?
✅ A co, jeśli odniosę sukces?
- ❌ Nie wiem wystarczająco dużo.
✅ Wiem więcej niż wystarczająco, aby zacząć działać.

Teraz Twoja kolej!
Wróć do listy ograniczających przekonań, które zapisałaś w poprzednim ćwiczeniu.
Przekreśl każde z nich i zapisz obok nowe, wspierające przekonanie.
Wybieraj przekonania, które otwierają Cię na możliwości, zamiast zamykać Cię w ograniczeniach.

Pamiętaj: Nie musisz wierzyć w nowe przekonanie od razu. Ważne, abyś zaczęła otwierać się na możliwość, że może ono stać się Twoją nową rzeczywistością.



Zródło wszystkich ograniczających przekonań:

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRTUAL BUSINESS MENTOR

„NIE JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRA”

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR



Moja podróż do miłości własnej



KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

1. Nie jestem wystarczająco dobra.

2. Mam już dość!

3. Jestem wystarczająco dobra taka, jaka jestem.

3 etapy miłości do siebie (według dr. Davida Hamiltona)

NIE JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRA

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

- Jak przejawia się brak poczucia własnej wartości w życiu i biznesie?
- Martwienie się tym, co pomyślą inni.
- Niska pewność siebie.
- Perfekcjonizm.
- Ciągłe porównywanie się z innymi.
- Oferowanie swoich usług za darmo.
- Zaniżanie cen swoich usług i produktów.
- Zachowywanie własnych opinii dla siebie z obawy przed oceną.
- Zadowalanie innych kosztem siebie (people pleasing).
- Odkładanie startu własnego biznesu, projektu lub oferty.
- Ukrywanie swojego biznesu i unikanie pokazywania się światu.
- Syndrom oszusta (imposter syndrome) – poczucie, że nie jesteś wystarczająco kompetentna, mimo posiadanej wiedzy i doświadczenia.
- Brak zdrowych granic.
- Przepracowywanie się i ciągłe udowadnianie swojej wartości poprzez działanie.
- Powstrzymywanie się przed wykorzystaniem pełni swojego potencjału.
- Robienie tego, czego oczekują inni, zamiast podążania za własnymi pragnieniami.
- Brak kontroli nad wydatkami i impulsywne wydawanie pieniędzy.



Kluczowe przekonanie tego etapu:
„Nie jestem wystarczająco dobra, dlatego muszę bardziej się starać, więcej robić i zasłużyć na akceptację, miłość oraz sukces”.



ETAP 2: MAM JUŻ DOŚĆ!

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

To moment, w którym zaczynasz odzyskiwać swoją siłę, stawiać granice i podejmować decyzje w zgodzie ze sobą.

- **Odchodzisz z pracy na etacie, aby w pełni poświęcić się prowadzeniu własnego biznesu.**
- **Rezygnujesz ze współpracy z klientami, którzy źle Cię traktują, wykorzystują Twoją życzliwość, przekraczają Twoje granice lub odbierają Ci energię.**
- **Masz dość poczucia, że jesteś nieważna, niewystarczająca, nieszczęśliwa lub ciągle przestraszona.**
- **Zaczynasz odzyskiwać swoją wewnętrzną moc, poczucie sprawczości i kontrolę nad własnym życiem.**
- **Stajesz w swojej obronie i przestajesz pozwalać innym na zastraszanie, poniżanie czy niewłaściwe traktowanie.**
- **Podnosisz ceny swoich usług, ponieważ zaczynasz dostrzegać i doceniać wartość swojej wiedzy, doświadczenia oraz pracy.**

Kluczowe przekonanie tego etapu:
„Mam już dość umniejszania sobie, rezygnowania z własnych potrzeb i pozwalania innym decydować o mojej wartości. Czas odzyskać swoją moc i zacząć wybierać siebie!"

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

ETAP 3: JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRA TAKA, JAKA JESTEM!



To etap, w którym w pełni akceptujesz siebie, swoją wartość i swoją wyjątkowość. Nie musisz już niczego udowadniać ani zasługiwać na miłość, uznanie czy sukces.

- Jesteś perfekcyjnie a nieperfekcyjna – akceptujesz swoje niedoskonałości i rozumiesz, że nie musisz być idealna, aby być wartościowa.
- Akceptujesz i z dumą opowiadasz swoją historię – nie wstydzisz się przeszłości, doświadczeń ani drogi, którą przeszłaś.
- Pozwalasz sobie na wrażliwość – nie boisz się pokazywać swoich emocji, prawdziwych uczuć i ludzkiej strony.
- Jesteś autentycznie sobą – przestajesz zakładać maski i dopasowywać się do oczekiwań innych.
- Odważnie wyrażasz własne zdanie – nawet wtedy, gdy inni mają odmienne opinie.
- Stawiasz siebie i swoje potrzeby na pierwszym miejscu – dbasz o siebie, swój dobrostan i wyznaczasz zdrowe granice.
- Znasz swoją wartość i odpowiednio wyceniasz swoje usługi – nie boisz się otrzymywać godziwego wynagrodzenia za swoją wiedzę, doświadczenie i pracę.
- Sukces przychodzi z większą lekkością – przestajesz działać z poziomu lęku, presji i ciągłego udowadniania swojej wartości. Zaczynasz tworzyć i rozwijać swój biznes w zgodzie ze sobą.

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

ETAP 3: JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRA TAKA, JAKA JESTEM!



Kluczowe przekonanie tego etapu:
„Jestem wystarczająco dobra dokładnie taka, jaka jestem. Nie muszę być perfekcyjna, aby zasługiwać na miłość, obfitość i sukces. Moja autentyczność jest moją największą siłą!”

Nie musisz stać się kimś innym, aby osiągnąć sukces. Wystarczy, że pozwolisz sobie być w pełni sobą.

ĆWICZENIE: NA JAKIM ETAPIE MIŁOŚCI DO SIEBIE JESTEŚ?

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

Zastanów się, na którym z trzech etapów miłości do siebie obecnie się znajdujesz i po czym to rozpoznajesz.

- Etap 1: Nie jestem wystarczająco dobra.
- Etap 2: Mam już dość!
- Etap 3: Jestem wystarczająco dobra taka, jaka jestem!

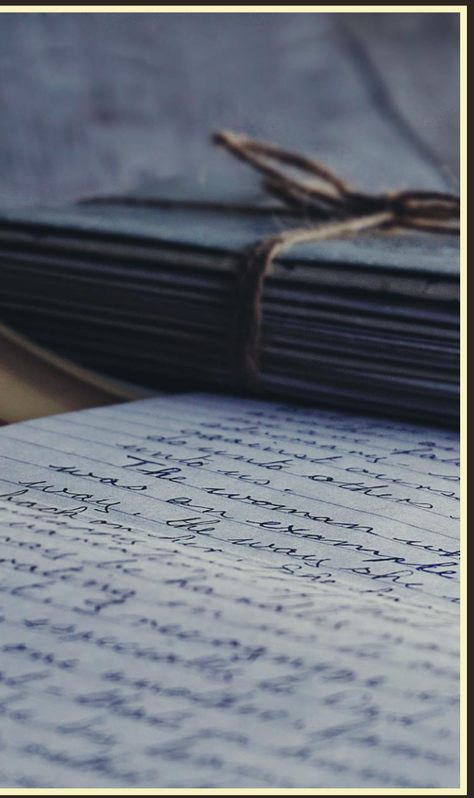
Jak rozpoznałaś, że znajdujesz się właśnie na tym etapie?

- Zastanów się nad swoimi przekonaniami, emocjami, zachowaniami i decyzjami.
- W jaki sposób ten etap przejawia się w Twoim biznesie?
- Przyjrzyj się temu, jak wpływa na Twoją pewność siebie, sprzedaż, wycenę usług, relacje z klientami, stawianie granic oraz odwagę w pokazywaniu siebie światu.

Zapisz swoje odpowiedzi w workbooku. Bądź ze sobą szczera i nie oceniaj tego, co odkryjesz. Świadomość tego, gdzie jesteś dzisiaj, jest pierwszym krokiem do zmiany.

ĆWICZENIE: Napisz list do swojej 8-letniej wersji siebie

KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR



Poświęć 15 minut na napisanie listu do siebie z czasów, gdy miałaś/eś 8 lat.
Wyobraź sobie, że możesz cofnąć się w czasie i spotkać tę małą dziewczynkę, którą kiedyś byłaś.
Powiedz jej wszystko to, co tak bardzo potrzebowała usłyszeć w tamtym wieku.

- Opowiedz jej o wszystkich pięknych rzeczach, które czekają na nią, kiedy dorośnie.
- Powiedz jej, jaka jest piękna, wyjątkowa i wartościowa.
- Przypomnij jej, jak bardzo jest kochana i jak bardzo zasługuje na miłość.
- Zapewnij ją, że jest wystarczająco dobra dokładnie taka, jaka jest.
- Opowiedz jej o wszystkim, co osiągnie, o marzeniach, które spełni, i o sile, którą w sobie odkryje.
- Powiedz jej wszystko to, czego być może nikt nie powiedział jej wtedy, gdy najbardziej tego potrzebowała.

Pozwól, aby słowa swobodnie wypływały z Twojego serca. Nie analizuj ich, nie poprawiaj i nie oceniaj. Pisz z miłością, czułością i współczuciem do tej małej dziewczynki.

Kiedy skończysz...
Przeczytaj swój list na głos, tak jakbyś naprawdę mówiła do swojej 8-letniej wersji siebie. Zwróć uwagę na emocje, które pojawiają się w Twoim ciele i sercu.

- Co czujesz?
- Czy pojawia się wzruszenie, smutek, ulga, radość, a może coś zupełnie innego?

Pozwól sobie poczuć te emocje bez oceniania. Ta mała dziecko nadal jest częścią Ciebie. Dziś możesz dać mu miłość, akceptację i wsparcie, których kiedyś tak bardzo potrzebowało.



KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR

Wyobraź sobie, jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby wszystkie Twoje ograniczające przekonania zniknęły, a Ty w 100% wierzyłabyś, że jesteś wystarczająco dobra dokładnie taka, jaka jesteś.

Zastanów się:

- Co robiłabyś inaczej w swoim biznesie?
- Co zaczęłoby się zmieniać i wydarzać w Twoim biznesie?
- Jak czułabyś się sama ze sobą?
- Jak traktowałabyś siebie na co dzień?

Pozwól sobie wyobrazić życie, w którym nie kieruje Tobą strach przed oceną, odrzuceniem czy porażką. Życie, w którym nie musisz już nikomu niczego udowadniać, a Twoje decyzje wypływają z poczucia własnej wartości, miłości do siebie i zaufania do swoich możliwości.

Zapisz swoje odpowiedzi w workbooku.
Kim mogłabyś się stać i co mogłabyś osiągnąć, gdybyś przestała wierzyć, że nie jesteś wystarczająco dobra?

JAK WYGLĄDAŁOBY TWOJE ŻYCIE?

DZIĘKUJĘ

KINGA OLIWIA KUJAWA



KINGA OLIWIA KUJAWA
SPIRITUAL BUSINESS MENTOR