



SZKOŁA SAMODYSCYPLINY MIŁOŚCI

MOJE MEDIA

WARTOŚĆ DLA ŚWIATA

UCISZ SVOJE EGO
UCIESZ SVOJE SERCE

WYZWANIE
WZMACNIAJĄCE KREATYWNOŚĆ,
ODWAGĘ I SPRAWCZOŚĆ

WWW.ALEKSANDRAMURPHY.PL

SCHEMAT WYZWANIA

**AKTYWIZUJESZ LUB OTWIERASZ DWA KONTA
(NP. NA FACEBOOKU I TIKTOKU) I ZOBOWIĄZUJESZ
SIĘ DO CODZIENNEGO ZAMIESZCZANIA TREŚCI W
PONIŻSZEJ CZĘSTOTLIWOŚCI NA KAŻDYM Z NICH:**

I TYDZIEŃ: 1 X POST (ZDJĘCIE I OPIS), 1X ROLKA, 1X RELACJA

II TYDZIEŃ: 2X POST, 2X ROLKA, 2X RELACJA

**III TYDZIEŃ: 2X POST, 2XROLKA, 2X RELACJA, 1X LIVE W TYM
TYGODNIU**

**IV TYDZIEŃ: 3X POST, 3X ROLKA, 3 RAZY RELACJA, 2X LIVE'Y W TYM
TYGODNIU**

V TYDZIEŃ: 5X LIVE (CODZIENNIE), 1XPOST, 1X ROLKA, 1X RELACJA



REFLEKSJA TWÓRCY

**PRZED ROZPOCZĘCIEM WYZWANIA
PRZEPROWADŹ ZE SOBĄ REFLEKSJĘ.
WYKORZYSTAJ PONIŻSZE PYTANIA:**

CO CHCĘ DAĆ DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI PRZEZ MOJE MEDIA?

DLACZEGO CHCĘ TO DAĆ? (W MIŁOŚCI STAŃ ZE SOBĄ W PRAWDZIE,
JAKAKOLWIEK ONA BY NIE BYŁA)

KIM JESTEM?

OD CZEGO ZALEŻY MOJA WARTOŚĆ?

CZEGO, W TRAKCIE TRWANIA WYZWANIA, NIE BĘDĘ ROBIĆ, Z CZEGO
ZREZYGNUJĘ ABY MIEĆ ENERGIĘ NA TWORZENIE?

JAKIE MYŚLI I EMOCJE CHCĘ PIELEGNOWAĆ W TYM CZASIE?

POPRCZEZ JAKIE AKTYWNOŚCI BĘDĘ JE PROWOKOWAĆ?



ZASADY DODATKOWE

1. NIE PRZYGOTOWUJĘ SIĘ.
2. ROBIĘ TAK JAK POTRAFIĘ PAMIĘTAJĄC O DRUGIM CZŁOWIEKU DO KTÓREGO CELUJĘ I WARTOŚCI, KTÓRĄ MU DAJĘ.
3. WSPIERAM INNYCH TWÓRCÓW W WYZWANIU POPRZECZ REAKCJE POD ICH POSTAMI.
4. NIE MÓWIE O SOBIE ŹŁE NAWET W ŻARTACH.
5. ROBIĘ DUŻO ZDROWYCH I DOBRYCH RZECZY, KORZYSTAM ZE SZTUKI (MUZYKA, TANIEC, POEZJA ITP.)
6. NIE KONSUMUJĘ TREŚCI NA MEDIACH ALE JE TWORZĘ.
7. NA NIESPRZYJAJĄCE LĘKI I MYŚLI PATRZĘ Z BEZPIECZNEGO MIEJSCA MOJEJ WOLNOŚCI, MOGĘ TWORZYĆ W ICH TOWARZYSTWIE.
8. DOCENIAM SIĘ ZA KAŻDY POST.
9. POZOSTAJĘ W OPTYMALNYM STANIE UMYŚŁU DZIĘKI WSPIERANIU CIAŁA (ODŻYWIENIE, RUCH, SEN, REGULACJA STRESU).
10. ROBIĘ WYZWANIE OD POCZĄTKU DO KOŃCA NEZ ALE....



RUTYNA PORANNA TWÓRCY

1. ZARAZ PO PRZEBUDZENIU: **WDZIĘCZNOŚĆ** (TO MOŻE BYĆ JESZCZE W ŁÓŻKU)/MODLITWA - WEJŚCIE W POSTAWĘ TWÓRCY.

2. **WODA I RUCH** (POLECAM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU - DOPROWADZENIE DO PRZYSPIESZONEGO BICIA SERCA, GŁĘBOKIEGO ODDECHU).

3. SZYBKĄ **REFLEKSJĄ** TWÓRCY:
CO CHCĘ DAĆ OSOBIE PO DRUGIEJ STRONIE TELEFONU?
DLACZEGO?

4. DO DZIEŁA- **TWORZYSZ!**



DO UZNANIA

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE SĄ JAK SŁOŃCE- DLA WSZYSTKICH. POCZĄTKUJĄCYCH, ZAAWANSOWANYCH, PEWNYCH, NIEPEWNYCH ITD.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE TO LUDZIE ZA OSŁONĄ TELEFONU.

MAM TAKIE SAMO PRAWO TWORZYĆ JAK KAŻDY INNY CZŁOWIEK, BEZ WZGLĘDU NA MOJE PRZESZŁE DOŚWIADCZENIE, WYKSZTAŁCENIE, WYGLĄD, TON GŁOSU, POZIOM ZAAWANSOWANIA.

MOGĘ TWORZYĆ W KAŻDYM POCZUCIU; SIŁY LUB SŁABOŚCI, PEWNOŚCI I JEJ BRAKU, MOJEJ WOLNOŚCI NIE OGRANICZA NIC.

MOJA WARTOŚĆ WEWNĘTRZNA JEST STAŁA, BEZWZGLĘDNA. JESTEM TYLE SAMO WART Z MILIONEM LAJKÓW I ZEREM REAKCJI.

DOPÓKI NIE STRACĘ Z OCZU DRUGIEGO CZŁOWIEKA I WARTOŚCI, KTÓRĄ PRZEKAZUJĘ MOJE DZIAŁANIA MAJĄ SENS.

NIE MAM NIKOGO NAŚLADOWAĆ. IDĘ ZE SWOJĄ UNIKATOWOŚCIĄ W KAŻDYM WYMIARZE I EKSPLORUJĘ MEDIA W SWÓJ WYJĄTKOWY SPOSÓB.

Z NIKIM SIĘ NIE PORÓWNUJĘ. OD INNYCH SIE UCZĘ, INSPIRUJĘ ALE NIE KOPIUJĘ. PAMIĘTAM, ŻE TO JA I NIKT INNY NIE PRZEKAŻE MOJEJ WARTOŚCI LEPIEJ ODE MNIE.

NIE MA KONKURENCJI. JESTEM TYLKO JA I MOJE MOŻLIWOŚCI, KTÓRE MOGĘ WYKORZYSTAĆ LUB ZATRACIĆ. WYBIERAM PEŁNIĘ.

**JUŻ NIE
CHODZI
TYLKO O
CIEBIE....**

*powodzenia
, wspieram
Ola. M*