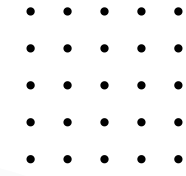


Harmonia life&business



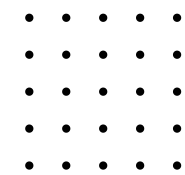
Harmonia w życiu i biznesie

– indywidualna ścieżka transformacji

Znajdź balans, odzyskaj spokój i działaj skutecznie – bez presji i przeciążenia.

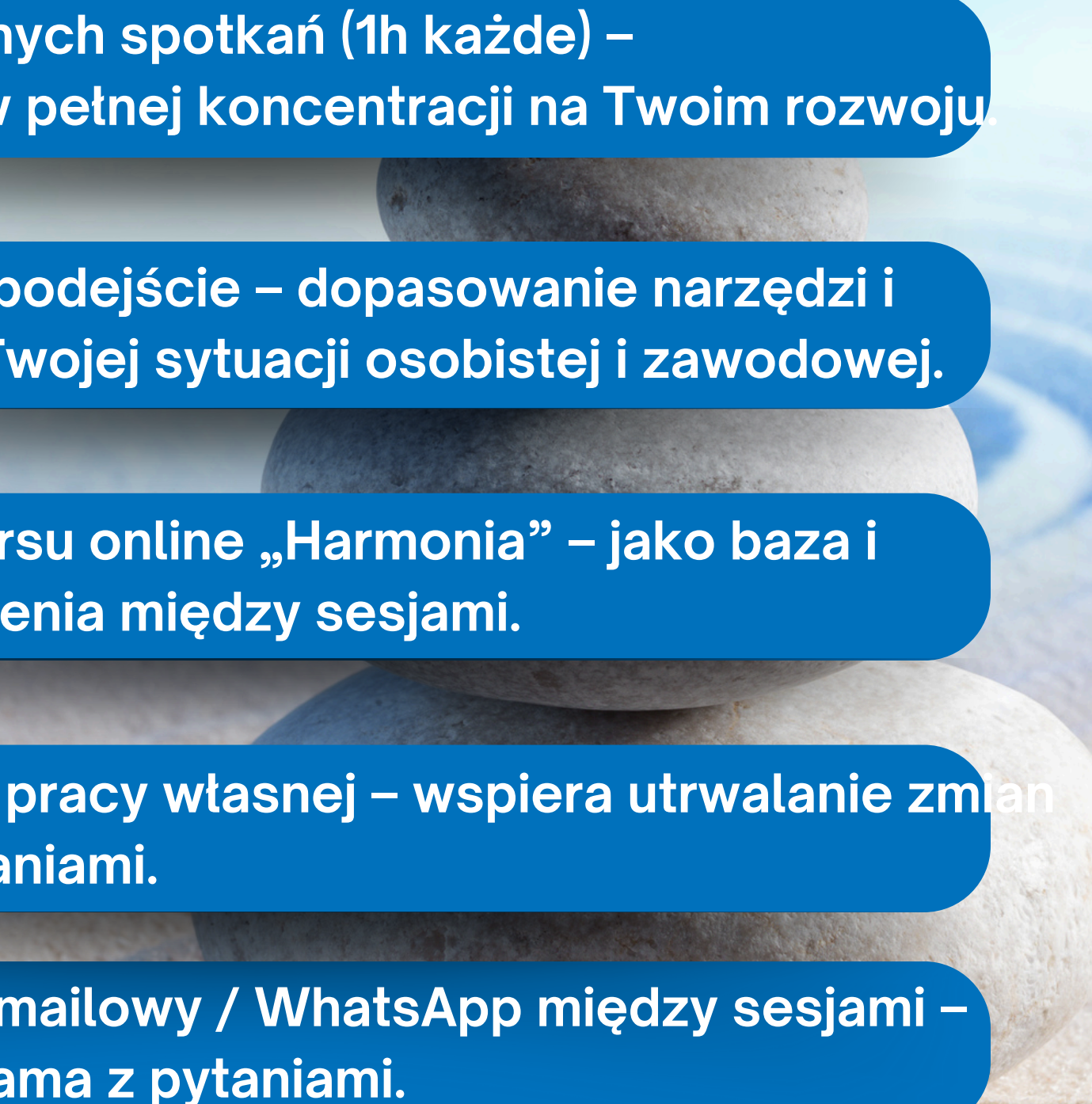
Coach i Trener Mindfulness

Żaneta Kaszyńska Literska



Co otrzymujesz w ramach współpracy?

Jeśli czujesz, że potrzebujesz osobistego wsparcia, pełnej uwagi i głębokiej pracy nad swoim rozwojem – ten program jest dla Ciebie. To 10 indywidualnych spotkań, opartych na strukturze kursu online, ale dopasowanych w 100% do Twoich realiów, tempa i potrzeb. Wspólnie zadamy o Twój balans wewnętrzny, spójność działań i skuteczne decyzje w biznesie.

- 
- ✓ 10 indywidualnych spotkań (1h każde) – tylko Ty i ja, w pełnej koncentracji na Twoim rozwoju.
 - ✓ Indywidualne podejście – dopasowanie narzędzi i tematów do Twojej sytuacji osobistej i zawodowej.
 - ✓ Dostęp do kursu online „Harmonia” – jako baza i punkt odniesienia między sesjami.
 - ✓ Workbook do pracy własnej – wspiera utrwalanie zmian między spotkaniami.
 - ✓ Stały kontakt mailowy / WhatsApp między sesjami – byś nie była sama z pytaniami.

10 spotkań tylko dla Ciebie – Twoje tempo, Twoje cele, Twoja przemiana

◆ Dla kogo jest ten program?

Dla kobiet, które:

- są mamami i właścicielkami biznesów,
- czują się zmęczone życiem „na 200%”,
- chcą działać skutecznie, ale nie kosztem siebie,
- potrzebują czasu tylko dla siebie i własnych celów,
- chcą wsparcia w procesie zmian, które naprawdę mają znaczenie.



◆ Efekty po programie?

- ✓ Spokój wewnętrzny i większa pewność siebie
- ✓ Uporządkowana wizja życia i biznesu
- ✓ Więcej energii i lekkości w codzienności
- ✓ Skuteczne decyzje i jasne priorytety
- ✓ Równowaga, której nie musisz już szukać – bo ją masz



◆ **Tematyka spotkań – pracujemy nad:**



1. Twoją tożsamością, wartościami i misją – odkrywamy, co naprawdę Cię napędza.
2. Wewnętrzną harmonią – pracujemy z przekonaniami, emocjami i Twoim wewnętrznym głosem.
3. Twoją wizją życia i biznesu – budujemy obraz, który będzie Twoim kompasem.
4. Relacjami – sprawdzamy, co Cię wspiera, a co osłabia. Uczysz się komunikować z lekkością i empatią.
5. Pracą i finansami – porządkujemy to, co przeciąża. Ustalamy priorytety, uczysz się delegować i planować.
6. Zdrowiem i energią – uczysz się zarządzać swoim ciałem, umyślem i emocjami.
7. Celami – wyznaczasz je z poziomu wartości, a nie presji. Działasz z intencją, nie z automatu.
8. Strategią – ustalasz konkretne działania dopasowane do Twoich zasobów i rytmu.
9. Odpornością psychiczną – budujesz ją krok po kroku. Wewnętrzny spokój to Twoja supermoc.
10. Planem działania – tworzysz system wspierający Cię na co dzień.



Zatrzymaj się, uporządkuj swoje życie i biznes. Czas na Ciebie i Twoje potrzeby.

Koszt : 1500zł (netto)

OPINIE



**Dorota –
Mg Farmacji**

Często zmieniałam kurs, kotłowały się we mnie różne myśli, decyzje zapadały, by za chwile się zmienić. No i poczucie chaosu, które drenowało energię do działania. Żaneta zaoferowała mi kurs i cotygodniowe spotkanie online. To był niesamowity czas wglądu w siebie, czas na rozważania, które czasem nawet bolały, ale odblokowały pewne procesy. Miałam szansę skonfrontować się z tym co działa, a co nie. Gdzie tak naprawdę kierują mnie moje wartości i serce. To wszystko niesamowicie pomogło doprecyzować swój cel zawodowy i odzyskać poczucie spokoju. Na bieżąco wdrażałam zmiany w podejmowanych działaniach i zauważałam znaczącą poprawę efektów. To wszystko bez presji i ciśnienia. Żaneta zaoferowała mi holistyczne wsparcie w ustawieniu strategii mojej firmy, w kreowaniu intencji, w uważności na mindset. Wydobyła ze mnie kreatywne pomysły i dodała nie tylko odwagi, ale i mnóstwo praktycznych wskazówek jak działać. Czuję, że nasza współpraca się nie kończy, ponieważ Żaneta jest osobą wielu talentów, można liczyć zarówno na wsparcie mentalne, techniczne, rozwojowe, zdrowotne. Polecam z całego serca!!!



**Agnieszka –
Lider sprzedaży**

Dziękuję Żanecie za tak wiele! 3 miesiące wspólnej pracy zmieniło bardzo dużo! moje spojrzenie na życie, mój biznes, emocje, relacje z bliskimi, dzieciństwo i moich rodziców! Dziś patrzę szerzej na to co się dzieje wokół! Prowadzę mądrze moje partnerki w biznesie! Lepiej zrozumiałam siebie, jestem ciekawa życia, jestem uważna I nauczyłam się współpracować z moim umysłem. Chwila przerwy I wracam do Żanetki, by dalej uczyć się życia! Dziękuję całym sercem!

OPINIE



**Karolina –
Projektanka**

Właśnie zakończyłam intensywną i niezwykle owocną współpracę z Żanetą w ramach 3-miesięcznego programu Harmonia Sukcesu. Nasza rozmowa była tak inspirująca, że zdecydowałam się skorzystać z jej wsparcia w zakresie strategii rozwoju mojej firmy.

Chciałam uporządkować kierunek, w którym zmierzam, i nadać mojej działalności jeszcze bardziej spójną i przemyślaną strukturę. Dzięki współpracy z Żanetą dopracowałam strategię, wyznaczyłam konkretne cele i wdrożyłam skuteczniejsze działania. Program otworzył mi także na nowe możliwości – poszerzam ofertę, rozwijam kompetencje i planuję kolejne etapy rozwoju firmy.

Z pełnym przekonaniem polecam współpracę z Żanetą każdemu, kto chce świadomie rozwijać swoją firmę!



**Moniak –
Wydawnictwo**

Żaneta to osoba, która nie tylko doskonale rozumie strategię biznesową, ale także potrafi wstąpić się w Twoje potrzeby i pomóc Ci wydobyć to, co najlepsze – zarówno w Twoim biznesie, jak i w Tobie samym. Dzięki jej wsparciu udało mi się jeszcze lepiej określić misję i wizję Wydawnictwa Zen, a także znaleźć sposób na to, by przenieść lekkość i radość z pracy w skuteczną monetyzację.

To, co wyróżnia Żanetę, to jej głębokie zrozumienie mentalnych blokad, które często ograniczają rozwój biznesowy. Pomogła mi je przepracować, przekroczyć własne granice i wyjść ze strefy komfortu, co zaowocowało nowymi możliwościami dla mnie i mojego wydawnictwa. Jej wsparcie mentalne, umiejętność zadawania trafnych pytań i szukania skutecznych rozwiązań sprawia, że współpraca z nią to nie tylko strategia, ale też realna transformacja.

Dzięki Żanecie czuję większą klarowność w działaniach, a moja praca stała się jeszcze bardziej spójna z moimi wartościami i tym, co sprawia mi przyjemność. Jeśli szukasz kogoś, kto pomoże Ci nie tylko ustawić strategię, ale także spojrzeć na swój biznes z nowej perspektywy i przekuć pasję w zysk – Żaneta jest najlepszym wyborem.

Gorąco polecam!



ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY

Więcej opinii i informacji znajdziesz :

FB/ IG: Harmonia life&business

Żaneta Kaszyńska - Literska

Tel: 887 880 204

email: zaneta.kaszynska.l@gmail.com

GET STARTED



SUCCESS

BUSINESS

TEAM

PLAN

IDEA



