

5 SYGNAŁÓW, ŻE CZAS NA RESTART

*Mini-przewodnik dla kobiet, które
czują, że coś w ich życiu się kończy... i
coś nowego chce się zacząć.*



DOMINIKA MATEJKO
HEALING PO 30



Znasz to uczucie...

kiedy budzisz się rano i w **środku masz tylko... ciężkość?**

Niby robisz wszystko tak jak zawsze. Pracujesz, ogarniasz, działasz.

Ale gdzieś głęboko coś w Tobie szepcze:

„Już nie chcę tak żyć.”

„Potrzebuję zmiany.”

„Coś jest nie tak, tylko jeszcze nie wiem co.”

I najgorsze jest to, że tego nie da się zignorować.

Można odwlekać.

Można udawać, że jeszcze wytrzymasz.

Można zagłuszać pracą albo obowiązkami.

Ale ciało i emocje zawsze upomną się o swoje.

Ten mini-przewodnik powstał po to, aby pomóc Ci nazwać to, co czujesz, rozpoznać subtelne sygnały, których nie nauczyliśmy nas słuchać w szkole, domu ani pracy — i **zrobić pierwszy, spokojny krok w stronę RESTARTU.**

O mnie



Cześć, jestem Dominika!

Jestem **certyfikowanym coachem talentów** wg Formuły Geniuszu (Gallup & Talenty Duchowe) i **mentorką kobiet 30+**. Tworzę produkty cyfrowe dla kobiet, prowadzę szkolenia dla firm, a także realizuję autorskie procesy rozwojowe, oraz analizy talentów Gallupa.

Pomagam kobietom po 30-stce **odnaleźć swoją pasję, która zarabia**, przy jednoczesnym odzyskaniu czasu wolnego dla siebie. Prowadzę kobiety przez **transformację osobistą i zawodową**, pokazując, jak wykorzystywać swoje zasoby (talenty, wiedzę, historię) do pełniejszego i **odważnego życia**.

W ciągu 3 lat zmieniłam swoje życie o 180 stopni, przechodząc transformację od niepewnej siebie, działającej na autopilocie i wypalanej dziewczyny, do świadomej, pewnej siebie i odważnej kobiety. **Przeszłam przez wypalenie zawodowe i emocjonalne**, rozwód, odejście z etatu, aby finalnie **założyć własny biznes**, zbudować markę osobistą i wykorzystywać świadomie swoje mocne strony, oraz historię do inspirowania kobiet 30+.

Witam Cię w moim świecie!

Domi

Sygnal 1

Coraz częściej czujesz, że robisz wszystko „na siłę”

To jeden z pierwszych sygnałów, który kobiety najczęściej bagatelizują.

Mówimy sobie:

„muszę się spiąć”,
„to tylko chwilowe”,
„ogarnę, jak zawsze”.

Tylko, że to „jak zawsze” już nie działa...

Przychodzi moment, kiedy to, co kiedyś było naturalne, staje się wysiłkiem.

Nie masz już tej samej energii.

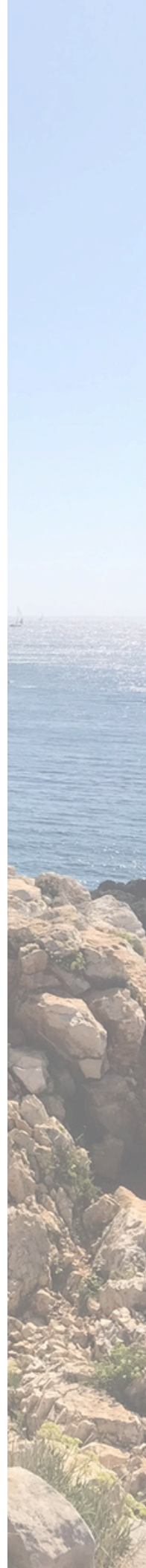
Nie czujesz sensu.

Zmuszasz się do zadań, które kiedyś były lekkością.

Zwróć uwagę, jeśli:

- zaczynasz dzień z poczuciem ciężkości, a nie ciekawości,
- robisz rzeczy, bo trzeba, a nie dlatego, że chcesz,
- coraz częściej łapiesz się na myśli: „Ja już nie mogę...”,
- sukcesy nie cieszą tak jak kiedyś.

Mini-refleksja: Co ostatnio zrobiłaś tylko dlatego, że wypadało lub musiałaś — a nie dlatego, że tego pragnęłaś?



Sygnał 2

Twoje ciało zaczyna wysyłać sygnały

Ciało wie.

Zawsze wie jako pierwsze.

Kiedy za długo ignorujemy swoje emocje, ciało zaczyna się odzywać:

napięciem, migreną, ściskami w brzuchu, kołataniem serca, bezsennością.

I nie, to nie „stresik”.

To Twój system ostrzegawczy.

Zwróć uwagę, jeśli:

- częściej niż zwykle odczuwasz bóle napięciowe,
- budzisz się jakbyś w ogóle nie spała,
- czujesz „ciężkość” w klatce, gardle albo brzuchu,
- masz wrażenie, że Twoje ciało jest bardziej zmęczone niż umysł.

Mini-refleksja: Gdzie w ciele czujesz najwięcej napięcia, kiedy myślisz o swojej obecnej pracy lub codzienności?

Sygnal 3

Zaczynasz kwestionować sens

To subtelny, ale potężny sygnał.

Pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy robisz coś, co nie jest już spójne z Tobą.

To momenty, kiedy:

- jedziesz do pracy i myślisz: „Ale po co?”
- siedzisz na spotkaniach i czujesz, że to Cię nie rozwija,
- patrzysz na swoje życie i masz wrażenie, że... jakoś uciekło.

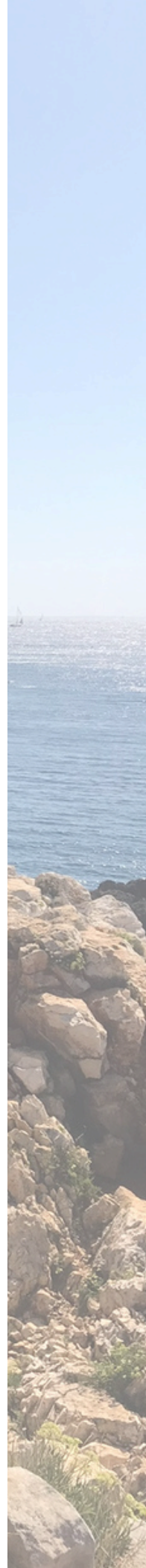
To nie kryzys.

To zaproszenie.

Zwróć uwagę, jeśli:

- masz myśl „nie chcę tak żyć przez kolejne 5 lat”,
- osłabła Twoja motywacja, nawet do rzeczy, które kiedyś kochałaś,
- fantazjujesz o „ucieczce” — rzucić wszystko, wyjechać, odciąć się.

Mini-refleksja: Zapisz 3 rzeczy, które kiedyś Cię ekscytowały, a dziś już nie. Co się zmieniło? Ty, czy okoliczności?



Sygnal 4

Twoje granice coraz częściej są przekraczane

Granice to nie mury.

To tłumaczenie świata, jak chcemy być traktowane.

Kiedy jesteś w niewłaściwym miejscu — zawodowo, czy życiowo — granice zaczynają pękać.

Nie dlatego, że jesteś „słaba”, ale dlatego, że jesteś na etapie życia, w którym przestałaś być zgodna z tym, co robisz.

Zwróć uwagę, jeśli:

- mówisz “tak” wtedy, gdy w środku krzyczysz “nie”,
- bierzesz na siebie odpowiedzialność za wszystko,
- po rozmowach z ludźmi czujesz spadek energii,
- zaczynasz mieć do siebie żal, że znów się zgodziłaś.

Mini-refleksja: W jakich sytuacjach w ciągu ostatnich 2 tygodni zdradziłaś samą siebie, żeby utrzymać „spokój” lub uniknąć konfliktu?

Sygnal 5

Czujesz, że nie jesteś już sobą

To najtrudniejszy sygnał, bo dotyka głęboko.

To ten moment, kiedy patrzysz w lustro i myślisz:

„Gdzie jest ta wersja mnie, którą kiedyś lubiłam?”

„Kiedy ja się tak rozjechałam?”

„Dlaczego czuję, że gram czyjąś rolę?”

To nie jest kryzys tożsamości.

To Twoja prawdziwa jaźń, Twoja intuicja, która chce wrócić na powierzchnię i dojsć do głosu.

Zwróć uwagę, jeśli:

- czujesz, że Twoje życie nie oddaje Twojego potencjału,
- zachowujesz się bardziej „tak wypada” niż „tak czuję”,
- tęsknisz za swoją dawną lekkością, energią, kreatywnością.

Mini-refleksja: Gdybyś mogła dziś zdjąć wszystkie maski i role, jakie przyjęłaś przez ostatnie lata — co zostałyby pod spodem? Kim byś była, gdyby nikt niczego od Ciebie nie oczekiwał?



To nie przypadek, że tu jesteś.

Te sygnały nie są błędem.

Nie są słabością.

Nie są „lenistwem”.

To Twoje ciało, emocje i intuicja mówią jednym głosem:

„To nie jest koniec.

To zaproszenie do nowego rozdziału.”

RESTART nie musi oznaczać przewrócenia życia do góry nogami. Czasem to jeden mały krok. Jedna decyzja. Jedna myśl, która zmienia kierunek.

Chcesz zrobić kolejny krok?

♥ Jeśli poczułaś, że to Twój moment — zobacz mój 21-dniowy program:

RESTART: OD WYPALENIA DO SPOKOJU W 21 DNI

Odzyskaj energię, sens i kierunek. Zupełnie bez chaosu.

♥ A jeśli potrzebujesz poukładać zmianę zawodową:

Workbook „Pasja, która zarabia”

Pomoże Ci odkryć, czego naprawdę chcesz — i jak przekuć to w plan.

Dziękuję, że tu jesteś.

Niech ten przewodnik będzie pierwszym, spokojnym krokiem w stronę Twojego nowego początku 🧡

— Dominika



Kontakt:

Instagram: dominikaa.matejko

Spotify: Healing po 30 - Dominika Matejko

Facebook: Dominika Matejko - Talenty i
Przedsiębiorczość

Mail: dominikaa.matejko@gmail.com

WWW: dominikamatejko.pl

© 2025 Dominika Matejko — Wszelkie prawa zastrzeżone

Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego osoby, która go pobrała. Kopiowanie, udostępnianie, powielanie lub wykorzystywanie treści w celach komercyjnych lub szkoleniowych bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

Dziękuję, że szanujesz moją pracę i twórczość.