

*Natalia Kowalik*

# **DLACZEGO NIE MASZ NA NIC SIŁY?**



**Przewodnik dla kobiet,  
które chcą działać z lekkością**

# SPIS TRESCI

<b>Wstęp.....</b>	<b>3</b>
<b>Rozdział I: Twoja siła to energia, nie motywacja.....</b>	<b>6</b>
<b>Czym różni się działanie z energii od działania z motywacji?.....</b>	<b>9</b>
<b>Dlaczego nie czujemy energii?.....</b>	<b>10</b>
<b>Jak zacząć budować energię na nowo?.....</b>	<b>12</b>
<b>Rozdział II: Dlaczego Ci się nie chce, chociaż wiesz co robić?.....</b>	<b>14</b>
<b>Przeciążony system nerwowy.....</b>	<b>16</b>
<b>Struktury, które wypalają.....</b>	<b>16</b>
<b>Syndrom „nie mam siły na sukces”.....</b>	<b>17</b>
<b>Poczucie życia wraca, gdy dajesz sobie prawo.....</b>	<b>18</b>
<b>Rozdział III: Ekscytacja - Twoje paliwo i kompas.....</b>	<b>19</b>
<b>Jak odróżnić ekscytację od impulsu, FOMO czy uzależnienia od działania?.....</b>	<b>21</b>
<b>Dlaczego tracimy kontakt z ekscytacją?.....</b>	<b>22</b>
<b>Dlaczego ekscytacja daje dostęp do życiowej energii?.....</b>	<b>24</b>

<b>Formuła ekscytacji.....</b>	<b>26</b>
<b>Czy można zarabiać na ekscytacji?.....</b>	<b>28</b>
<b>Rozdział IV: Kobięca i męska energia – czyli jak odzyskać wewnętrzną równowagę.....</b>	<b>31</b>
<b>Czym jest kobięca energia?.....</b>	<b>33</b>
<b>Czym jest męska energia?.....</b>	<b>34</b>
<b>Jak to wygląda w praktyce?.....</b>	<b>36</b>
<b>Rozdział V: Twoje ciało to świątynia – energetyczna strona jedzenia.....</b>	<b>40</b>
<b>Jedzenie, które zabiera Ci energię.....</b>	<b>42</b>
<b>Podziękowane.....</b>	<b>44</b>