

# Metoda PLI

Przewodnik do Kształtowania  
Twojej Przyszłości

**Manuela Plizga**



# Spis treści

O autorce	3
Metoda PLI?	5
Krok 1: Present	7
Krok 2: Light	9
Krok 3: Imagine	11
Korzyści	14
Przykłady	16
Co dalej?	18
Pełna Oferta	20
Kontakt	21

# O autorce



Nazywam się Manuela Plizga i od ponad 20 lat działam jako trenerka, mediatorka i mentorka. Wspieram osoby oraz firmy w skutecznej komunikacji i budowaniu relacji, szczególnie międzykulturowych. Dzięki 10-letniemu pobytowi za granicą, zdobyłam cenne doświadczenie migracyjne, które pomaga mi zrozumieć różne perspektywy.

Pracując na różnych kontynentach, przejęłam od Niemców organizację pracy i dbałość o jakość, od Polaków kreatywność, od Australijczyków radość życia, a od Amerykanów odwagę. Te wartości stanowią fundament mojej pracy.

Przeszkoliłam ponad 5000 osób z 26 krajów. Studiowałam i pracowałam w Polsce, Niemczech i Australii, zdobywając tytuł magistra prawa oraz Bachelor of Polish and German Law (LLB).

# O autorce

Mam doświadczenie mediacyjne w konfliktach rodzinnych i biznesowych, a także prowadziłam studia podyplomowe z mediacji rodzinnej na Uniwersytecie SWPS.

W latach 2014–2022 pełniłam rolę Koordynatorki Dialogu Międzykulturowego dla Miasta Wrocławia. Obecnie kieruję firmą The Talk Box, oferującą szkolenia, doradztwo, mediację oraz mentoring. Pracuję również jako nauczycielka akademicka w Polsce, Niemczech, Hiszpanii i Kuwejcie.

Zapraszam do współpracy i odkrycia, jak moja autorska metoda może pomóc Ci zmienić swoją przyszłość!

# Metoda PLI?

Witaj w przewodniku po Metodzie PLI, stworzonej, aby pomóc Ci przejąć kontrolę nad swoim życiem i skierować je na właściwe tory.

Ta metoda, opracowana przeze mnie, to prosty, ale skuteczny sposób na wizualizację, zrozumienie i planowanie swojej przyszłości.

Metoda PLI składa się z trzech kroków:  
**Present, Light, Imagine.**



# Metoda PLI?

Do jej wykonania będziesz potrzebować:

- kartki papieru A4 lub A3
- ołówek lub długopisu
- 15 minut czasu w spokojnym miejscu

Opcjonalnie: jeśli lubisz rysować – możesz także używać dodatkowo kredek.

**Do dzieła!**

# Krok 1: Present

## Obecna rzeczywistość

Pierwszym krokiem jest narysowanie swojej teraźniejszości. Weź kartkę papieru i rysuj to, co Cię otacza – osoby, przedmioty, miejsca. Nie musisz być artystą/ką, ważne jest, abyś zobrazował(a) to, co jest dla Ciebie istotne w obecnym momencie. Ten rysunek pomoże Ci lepiej zrozumieć, gdzie aktualnie się znajdujesz w życiu.



# Krok 1: Present

## Obecna rzeczywistość

**Co rysować?** — Swoje otoczenie, osoby z najbliższego kręgu, miejsca, w których spędzasz czas, oraz przedmioty, które mają dla Ciebie znaczenie.

**Dlaczego to ważne?** — Wizualizacja obecnej sytuacji pomoże Ci zidentyfikować elementy, które mają wpływ na Twoje życie i lepiej je zrozumieć.



# Krok 2: Light

## Światło na Twoją sytuację

Kolejnym krokiem jest przyjrzenie się temu, co narysowałeś/aś. Najlepiej, jeśli zrobisz to razem z kimś, kto spojrzy na Twój rysunek z zewnątrz — może to być mentor, przyjaciel lub osoba, którą uważasz za mądrą i obiektywną. Razem z tą osobą zinterpretujcie rysunek i zastanówcie się, co mówi on o Twojej obecnej sytuacji.



# Krok 2: Light

## Światło na Twoją sytuację

**Jak to zrobić?** — Poproś wybraną osobę o opinie na temat Twojego rysunku. Rozmawiajcie o tym, co widzicie, jakie emocje budzi w Was ten obraz i jakie wnioski można z niego wyciągnąć.

**Dlaczego to ważne?** — Perspektywa drugiej osoby może dostarczyć Ci cennych spostrzeżeń, które mogą umknąć Twojej uwadze.

# Krok 3: Imagine

## Wyobrażenie przyszłości

Ostatnim krokiem jest wyobrażenie sobie swojej przyszłości za trzy do pięciu lat. Jak chciał(a)byś, aby wyglądało Twoje życie? Co chciał(a)byś osiągnąć? Teraz, gdy masz jasny obraz swojej teraźniejszości i zrozumienie tego, co Cię otacza, możesz zacząć planować małe kroki, które przybliżą Cię do wymarzonej przyszłości.



# Krok 3: Imagine

## Wyobrażenie przyszłości

**Co wyobrażać?** — Twoje cele, marzenia, zmiany, które chciał(a)byś wprowadzić w swoim życiu.

**Jak planować?** — Podziel swoje cele na małe, osiągalne kroki. Zastanów się, co możesz zrobić już teraz, aby zacząć zbliżać się do swoich marzeń.



Przykładowy rysunek z sesji

«**Przed:** Co mam robić dalej? Kręcę się w kółko.

**Po:** Wiem co mam robić i jestem szczęśliwa! Znalazłam swój zespół».

# Korzyści

## ze stosowania Metody PLI

- **Lepsze zrozumienie siebie:**  
Wizualizacja teraźniejszości pomaga zobaczyć, co jest ważne i co wymaga uwagi. To pierwszy krok do świadomego zarządzania swoją przyszłością.
- **Perspektywa zewnętrzna:**  
Praca z mentorem umożliwia dostrzeżenie ukrytych aspektów sytuacji, co pomaga identyfikować wyzwania i możliwości.
- **Świadome planowanie:**  
Tworzenie konkretnego planu działania, który prowadzi do realizacji celów.
- **Zwiększenie motywacji:**  
Jasne cele i osiągalne kroki dają poczucie kontroli, zwiększając motywację i pewność siebie.

# Korzyści

## ze stosowania Metody PLI

### ➤ **Poprawa relacji:**

Zrozumienie własnych i cudzych perspektyw pomaga budować lepsze relacje, szczególnie międzykulturowe.

### ➤ **Rozwój kreatywności:**

Wizualizacja angażuje kreatywność, prowadząc do innowacyjnych rozwiązań które pomogą Ci w osiągnięciu celów.

### ➤ **Redukcja stresu:**

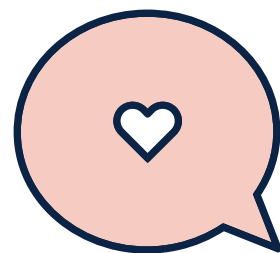
Skupienie się na teraźniejszości zmniejsza niepewność i stres związany z nieznanym. Planowanie i realizowanie małych kroków w kierunku przyszłości daje poczucie spokoju i stabilności.

# Przykłady

Przykłady praktycznego zastosowania metody PLI pokazują, jak skuteczna może być w różnych kontekstach. Przedstawiam kilka przypadków, które ilustrują, jak metoda PLI pomogła ludziom z różnych środowisk i o różnych potrzebach.

## Maria, 35 lat, menedżerka projektów

Maria użyła Metody PLI, aby zrozumieć swoje cele zawodowe i poprawić relacje z zespołem. Dzięki temu zidentyfikowała obszary, w których mogła wprowadzić zmiany, co zaowocowało poprawą efektywności pracy i lepszą atmosferą w zespole.





# Przykłady

## Jan, 28 lat, freelancer

Jan skorzystał z Metody PLI, aby lepiej zarządzać swoim czasem i zrównoważyć życie zawodowe z osobistym. Wizualizacja przyszłości pomogła mu ustalić priorytety i wprowadzić rutyny, które zwiększyły jego produktywność i satysfakcję z pracy.

## Anna, 42 lata, migrantka

Anna, która przeprowadziła się do nowego kraju, użyła Metody PLI, aby lepiej zrozumieć swoje nowe otoczenie i zbudować sieć wsparcia. Dzięki temu procesowi poczuła się pewniej w nowym środowisku i lepiej zintegrowała się z lokalną społecznością.



# Co dalej?

Jeśli czujesz, że metoda PLI może być dla Ciebie pomocna, zapraszam do dalszego zgłębiania jej możliwości.

Wspieram w interpretacji rysunków, a tego typu ćwiczenia oferuję indywidualnie, w parach oraz w grupach podczas sesji mentoringowych, które pomagają w pełni wykorzystać potencjał tej metody i zobaczyć niewidoczne aspekty naszego sposobu oceny rzeczywistości i planowania precyzyjnej przyszłości.

Oprócz tej autorskiej metody stosuję też inne. Możesz dowiedzieć się więcej w trakcie **konsultacji ze mną za 0 zł**. Poniżej znajdziesz link do kalendarza, aby skorzystać z niezobowiązującej rozmowy ze mną.

[BEZPŁATNA KONSULTACJA](#)

# Co dalej?

Umów się już teraz i sprawdź, czy jestem odpowiednią osobą, aby zapewnić Ci wsparcie!

Daj sobie szansę na lepsze jutro i zacznij już dziś!

BEZPŁATNA KONSULTACJA



# Pełna Oferta

- Sesje mentoringowe 1:1
- Sesje mentoringowe w parze 2:1
- Sesje mentoringowe w małej grupie
- Warsztaty i szkolenia z zakresu komunikacji, rozwiązywania konfliktów i in.
- Programy rozwoju osobistego i zawodowego

Zapraszam do kontaktu, aby dowiedzieć się więcej o mojej ofercie i umówić się na niezobowiązującą konsultację za 0 zł.

OFERTA MENTORINGOWA

# Obserwuj mnie po więcej



[@manuelaplizga](#)



[@manuelaplizga](#)



[Manuela Plizga -  
Mediacje i Szkolenia](#)



[www.thetalkbox.eu](#)

# Do usłyszenia!



© The Talk Box – Manuela Plizga  
[info@thetalkbox.eu](mailto:info@thetalkbox.eu)  
tel: +48 515 131 440

Projekt graficzny i skład:  
Marija Samoshuk  
The Talk Box

**Copyright** © Manuela Plizga LLB

Autorska metoda PLI jest opracowana przez  
Manuelę Plizga LLB.

Wszelkie prawa do zdjęć, logo, grafik, treści  
i pozostałej zawartości tej publikacji są zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie, przechowywanie  
całości lub fragmentu w jakiegokolwiek formie bez  
autoryzacji powoduje naruszenie praw autorskich  
i jest zabronione.

W razie chęci wykorzystania całości lub  
fragmentów proszę o kontakt.

