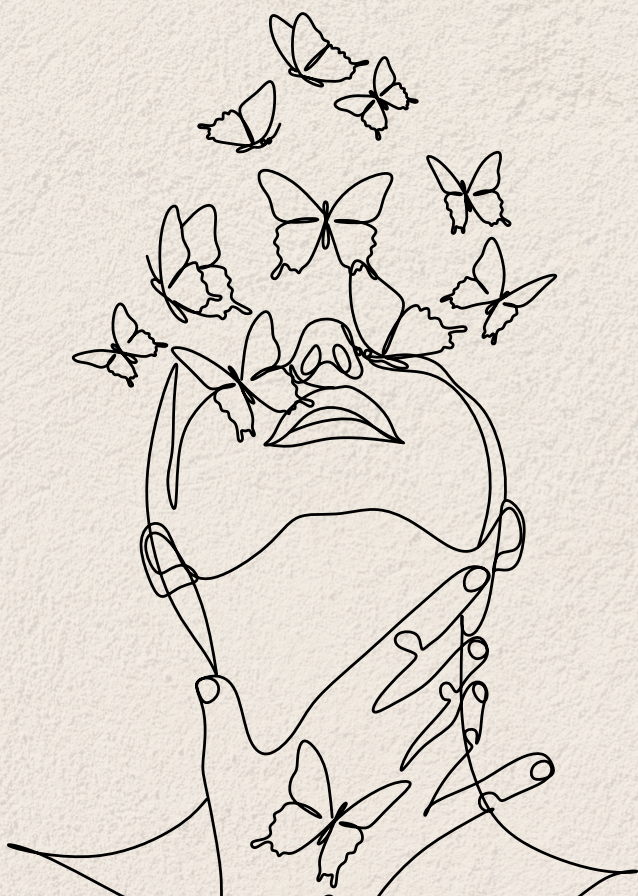


25 RZECZY które **warto** **zacząć** robić

dla swojego **rozwoju**



Wstęp

Istnieje mnóstwo praktyk, rodzajów rutyny czy aktywności, które działają na korzyść Twojego rozwoju.

Jednak co wybrać?

Od czego zacząć?

Jak to robić?

I tu przychodzę ja.

Przygotowałam dla Ciebie 25 rzeczy, które warto zacząć robić dla własnego rozwoju. Jedne oczywiste, inne totalnie nieoczywiste, a niektóre oczywiste, ale ukazane w nieoczywisty sposób.

Ten ebook to **o wiele więcej niż**, rzeczy które warto zacząć robić. To **wskazówki**, które realnie pomogą wbić Ci **kolejny level w samorozwoju** i nakierunkować Cię na kolejny wielki **skok rozwojowy**.

Czytaj i korzystaj.

#1 Medytacja

Medytacja to praktyka znana powszechnie. W największym skrócie medytacja to nic innego jak stworzenie sobie przestrzeni do usłyszenia samego siebie. Może być to klasyczna medytacja w siadzie skrzyżnym, ale tak naprawdę **dla każdego ta medytacja może być czymś innym.**

Spacer, taniec, leżenie w ciszy. Nie chodzi o pozycję ciała, ale o **otwarcie serca na usłyszenie samego siebie.**



Medytacja to ten moment, kiedy Twoja **uwaga** **podąża do Twojego wnętrza**.

To czas kiedy **słuchasz swojego wewnętrznego głosu**, ale zarazem widzisz głosy, które go przykrywają.

Natłok myśli jest częścią medytacji. Widzisz wtedy co pochłania Twoją uwagę, co absorbuje Cię i nie daje Ci usłyszeć samego siebie.

Stworzenie sobie czasu i przestrzeni na prawdziwe **usłyszenie siebie** to bardzo istotna część samorozwoju.

Właśnie wtedy Twoja uwaga nakierowana jest na zobaczenie i zrozumienie tego czym należy się zająć, nad czym warto pracować i czym wypełnione są Twoje myśli. **Medytacja to czas obserwacji bez oceny**.

Obserwujesz, ale nie dodajesz narracji, bo narracja zabiera sens temu, co właśnie obserwujesz.

Moje tipy medytacyjne.

#1. Wybierz taką **formę medytacji**, która będzie przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem. To pozwoli Ci doświadczać tej praktyki w pełni.

#2. Postaraj się **nie mieć oczekiwań**. Przed medytacją otwórz się na przyjęcie tego, co się pojawi.

#3. Nie oceniał swoich myśli, nie dokładaj do nich narracji, zauważ je, zaakceptuj i pozwól im swobodnie przepływać. Kiedy jakaś myśl jest zbyt intensywna, by ją puścić, zapisz ją na kartce, by później się nad nią zastanowić.

#4. Próbuje, eksperymentuje, testuje. Nie wierz na słowo innym medytującym. Sprawdzaj jaki rodzaj medytacji jest dla Ciebie, próbuj nowych rzeczy i pozwól sobie na odkrywanie nowych technik.

#2 Scripting

Jedną z moich ulubionych codziennych praktyk jest **scripting**. Czyli w największym skrócie, **pisanie**. Czy to codziennych afirmacji czy scenariusz wymarzonych sytuacji lub zapisywanie swoich planów w formie dokonanej.

Od kilku lat każdego dnia zapisuję w notatniku przekonania, które chcę pielęgnować i zakorzeniać w mojej podświadomości. Pisanie jest moim zdaniem niesamowicie **potężną formą** ze względu na angażowanie większej ilości zmysłów.

Nie tylko myślisz o danym zdaniu, które zapisujesz ale również **angażujesz** swój wzrok by je zobaczyć, rękę by je zapisać, a jeśli do tego czytasz je potem na głos, angażujesz swój aparat mowy oraz uszy, ponieważ słyszysz to co czytasz.



Dla mnie równa się to większemu zaangażowaniu, a co za tym idzie, **mocniejszemu działaniu na podświadomość**.

Scripting jak i każda praktyka ma być Twoja, więc znając ogólne zasady, dopasuj ją do siebie.

Możesz zapisywać afirmacje jak np.:

“Wszechświat działa na moją korzyść” lub opowiadać całe historie typu: **“Kupiłam swój wymarzony dom, tak bardzo się cieszę”**.

Warto używać **słów opisujących emocje** i jak najmocniej te emocje starać się odczuwać, by zapisywane historie mocniej zakorzeniły się w podświadomości.



#3 Mapa marzeń

Mapa marzeń jest **formą wizualizacji marzeń**.
Tworzysz kolaże ze zdjęć, wycinek z gazet lub grafikę na urządzeniu mobilnym.

Cel jest jeden: **mieć ciągle przed oczami swoje cele** i marzenia, by ciągle stymulować podświadomość.

Otaczanie się obrazami naszego wymarzonego życia, działa na nasz sposób myślenia.
Do pewnych obrazów się przyzwyczajamy.

Nasza **podświadomość** również, a my świadomie przypominamy sobie o czym marzymy i dokąd zmierzamy.



Jako, że nasza **podświadomość nie odróżnia naszych realnych okoliczności od tych wymarzonych**, możemy takimi obrazami wpływać na nią.

Dodatkowo patrząc na taką mapę marzeń i **aktywując emocje** związane z realizacją tych marzeń, nie tylko wprowadzamy się w dobry nastrój, ale wibracyjnie zbliżamy się do tej wymarzonej wersji życia.

Sam proces tworzenia takiej mapy **pozwała nam zastanowić się nad swoimi marzeniami**, przeskanować nasze pragnienia i wytestować naszą wiarę w ich spełnienie, tym samym zauważyć nasze programy w podświadomości.



#4 Zimne prysznice

Czy polewanie się zimną wodą może coś zmienić w Twoim życiu?

Jasne, że tak.

Korzyści z zimnego prysznica jest cała masa. Zaczynając od zdrowotnych jak:

- Poprawa jakości skóry
- Poprawa odporności
- Więcej energii i szybsza regeneracja

Istnieje sporo korzyści mentalnych.



Zimne prysznice w moim odczuciu są **treningiem własnego charakteru**. Uczą podejmowania decyzji, odwagi w działaniu i konsekwencji. Dodatkowo **zmuszają do pogłębiania oddechu** i nakierowują na świadomą z nim pracę.

Kiedy stoisz pod prysznicem i wiesz, że zaraz polejesz się zimną wodą i będzie niekomfortowo, możesz **zauważyć wiele schematów myślowych** i programów. Świadomy prysznic to o wiele więcej niż lanie się zimną wodą.

To **przekraczanie własnych granic**, pozwalanie sobie na poznanie siebie lepiej w niewygodnych sytuacjach i kontrolowanie własnego ciała.

Nie wierz mi na słowo.
Spróbuj i zobacz czy to dla Ciebie.



#5 Wizualizacja

Jeśli interesujesz się tematem rozwoju świadomości i manifestacji, prawdopodobnie znasz pojęcie “wizualizacji”

To jedna z technik pomagających w świadomej manifestacji rzeczywistości.

Jest mnóstwo sposobów i technik wizualizacji. Możesz wybierać i przebierać do woli oraz tworzyć swoje metody, by **wizualizacja była przyjemna i skuteczna**. Jeśli jednak nie stosujesz wizualizacji, zacznijmy od tego **dłaczego warto i od czego zacząć**.



Korzyści z wizualizacji jest cała masa, np.:

#1: Poznanie i **weryfikacja** własnych pragnień i marzeń.

#2: Zbliżenie się do swoich marzeń poprzez programowanie wizualizowanych obrazów jako realnych emocjonalnie doświadczeń dla podświadomości.

#3: Podnoszenie wibracji i polepszanie samopoczucia.

#4: Motywacja i przypomnienie sobie o celu, do którego zmierzamy

#5: Przeprogramowywanie swojej podświadomości



Aby wizualizacja była skuteczna i przyjemna **warto:**

#1: Skupiać się na **emocjach**, odczuwać je jak najmocniej i angażować jak najwięcej zmysłów

#2: Wybierać **formę** wizualizacji, która jest przyjemnością, a nie obowiązkiem

#3: Wizualizować raz/dwa dziennie, a resztę dnia **puszczać** wizję z wiarą, że podświadomość już pracuje nad realizacją

#4: Poza wizualizacją **pracować nad sobą** poprzez uwalnianie emocji, pracę z wewnętrznym dzieckiem itp



#6 Wewnętrzne dziecko

Praca z wewnętrznym dzieckiem to moim zdaniem **bardzo ważny element** w samorozwoju. Aspekt naszego wewnętrznego maluszka wpływa na nasze życie bardziej niż nam się wydaje.

Zranienia, **poczucie własnej wartości** i kwestia miłości do siebie, to tematy, które mocno rzutują na nasze życie i bezpośrednio łączą się z naszym dzieciństwem i dzieciną w naszym wnętrzu.

Ukochanie naszego dzieciaczka, zauważenie go i rozmowa z nim, mogą **otworzyć** w nas wiele drzwi i pozwolić zrozumieć samych siebie głębiej.



Czasem musimy stać się dla siebie **rodzicem**, którego nie mieliśmy.

Czasem musimy zapewnić samych siebie o naszej **wartości**, bo nikt inny nigdy nie komunikował nam o tej wartości.

Czasem musimy obdarzyć siebie **akceptacją**, której brakowało nam w dzieciństwie.

Tych kwestii jest dosyć sporo, ale zachęcam Cię by zacząć kwestię wewnętrznego dziecka poruszać w swoim życiu i uwzględnić w drodze samorozwoju

Najlepiej zacząć od zwykłej rozmowy czy **wizualizacji** do której link znajdziesz poniżej.

wizualizacja wewnętrzne dziecko

chcesz popracować nad **wewnętrznym dzieckiem**?
zapraszam na **kurs**, wpisz przy zamówieniu: **dziecinka**,
aby zgarnąć **15 % zniżki**

więcej informacji



#7 Uwalnianie emocji

Temat uwalniania emocji łączy się poniekąd z poprzednim punktem, czyli wewnętrznym dzieckiem.

Jednak stałe uwalnianie emocji to coś bardzo istotnego dla naszego zdrowia mentalnego.

Ciężar własnych nieprzepracowanych emocji czasem ciąży nam tak mocno, że aż przygniata i odbiera chęć do czegokolwiek. Ponadto **nieuwolnione negatywne emocje zapisują się w naszym ciele** i czasem powodują choroby czy zaburzenia.



Więc **co to** w zasadzie **znaczy** “uwolnienie emocji”

Ja nazwałabym to zauważeniem, akceptacją i wyrażeniem. Kumulowany żal czy złość, które nigdy nie zostały zrozumiane i nie spotkały się z akceptacją, a do tego nie były wyrażone, to właśnie złodzieje Twojej energii.

Zauważ jakie emocje skrywasz. **Zaakceptuj** ich istnienie i wyraż je. Możesz je opisać w rozmowie z kimś lub z samym sobą, przelać je na papier, wyrazić je poprzez malowanie czy śpiew lub sport.

Intencjonalny ruch również świetnie uwalnia emocje i pozwala nam też połączyć się z ciałem.

Czasem trzeba zajrzeć w swój mrok, żeby dokopać się do swojego światła.

Pamiętaj, że każda emocja jest **nośnikiem informacji** i to od Ciebie zależy jak te informacje wykorzystasz.

#8 Rozmowa z samym sobą

Jeśli znasz mnie i moje treści, ten punkt nie powinien Cię zdziwić. **Rozmowa z samym sobą** to nieodłączna część mojego życia od 15 lat. I nadal dziwie się, kiedy spotykam się z tym, że ktoś nigdy sam ze sobą nie rozmawiał.

Jesteś **najważniejszą osobą** w swoim życiu. Rozmowa z samym sobą jest głównym źródłem informacji o Tobie, inspiracji i motywacji dla Ciebie. To żadne wariactwo gadać do siebie. Za to szalonym jest przeżyć dzień bez odezwania się do jedynej osoby, która jest z Tobą od zawsze na zawsze.



Czasami jednak boimy się ze sobą porozmawiać, bo podświadomie wiemy, że **dowiedzielibyśmy się czegoś co jest niewygodne**, co zmusiłoby nas do opuszczenia komfortowego kokonu stagnacji.

Jeśli czujesz, że nie rozwijasz się tak jakbyś tego chciał i nie rozmawiasz ze sobą, to nic dziwnego.

Nasz wewnętrzny świat jest najistotniejszy, a żeby z tego wewnętrznego świata korzystać, musimy się z nim komunikować. Najlepszą formą komunikacji jest rozmowa. Może ona wyglądać różnie, ale musi zaistnieć. Najwięcej mądrości czerpiesz ze swojego **wewnętrznego źródła geniuszu**. Mów do siebie: w myślach, na głos, śpiewając, jak tylko chcesz ale komunikuj, nawiązuj relacje, pytaj o zdanie, szukaj w sobie odpowiedzi.

Poznaj siebie by poznać otaczający Cię świat.

#9 Energetyzowanie wody

Energetyzowanie wody. Pewnie wiesz, że **wszystko jest energią**. Nasze słowa, myśli czy też woda.

Pewien japoński pisarz i badacz Masaru Emoto, przeprowadził eksperyment.

W eksperymencie badacz mówił do wody. Woda, do której mówił słowa pełne **miłości i optymizmu**, po zamrożeniu pod mikroskopem, ukazywała piękne kształty. Woda, do której kierował słowa **pełne nienawiści i negatywnych emocji**, po zamrożeniu wyglądała chaotycznie.

Ten eksperyment ukazał **jak słowa wypowiedane na głos zmieniają strukturę wody**. Pewnie wiesz, że nasze ciało składa się w dużej mierze z wody właśnie, a więc ten eksperyment realnie może wpływać na nasze ciało,



Ty również możesz w warunkach domowych naenergetyzować wodę i świadomie nadać jej strukturę zgodną z własną intencją

Jak to zrobić?

- 1.** Wypełnij naczynie wodą. Najlepsze będzie szklane lub miedziane i woda źródłana. Możesz również użyć przefiltrowanej wody z kranu.
- 2.** Chwyc w ręce naczynie z wodą i mów do niego swoje afirmacje, modlitwę lub mantrę. Używaj słów, które płyną z serca i są dla Ciebie naturalne. Powtarzaj je tak długo, aż poczujesz intuicyjnie, że to JUŻ. (zaufaj temu poczuciu)
- 3.** Woda jest gotowa do picia. Możesz popijać ją w ciągu dnia lub traktować jako magiczny eliksir, który pijesz raz dziennie o określonej porze.

4. Nie traktuj tego jak bezdyskusyjnej instrukcji, ale podpowiedzi od czego zacząć. Próbuj, testuj i modyfikuj tę praktykę, tak aby była jak najbardziej Twoja.

Picie wody o zmienionej przez Ciebie strukturze, w momencie picia może wpłynąć na dopasowanie się struktury wody w Twoim ciele, do wybranych przez Ciebie intencjonalnie wibracji. Ponad to będzie to stanowiło przypomnienie dla umysłu

#10 Picie shotów

Picie shotów to coś to stosuję od dłuższego czasu. I nie mam tu na myśli alkoholu, ten już dawno zniknął całkowicie z mojego życia. Shoty, które mam tu na myśli, to te zdrowe, na bazie przypraw takich jak; kurkuma, imbir czy pieprz cayenne.

Z pewnością natknąłeś się gdzieś na tego typu trunki i masz świadomość, że takie shoty istnieją, ale po co je w zasadzie pić?

Ja obecnie piję shoty z imbiru, kurkumy oraz pieprzu cayenne.



Przyjrzyjmy się teraz dokładnie co daje picie takich shotów.

Korzyści zdrowotne imbiru:

- poprawienie procesów trawiennych
- pobudzenie krążenia
- wspomaganie procesów leczenia bóli mięśni i stawów
- działanie bakteriobójcze
- polepszenie odporności
- działanie przeciwzapalne

Korzyści zdrowotne kurkumy:

- zapobieganie stanom zapalnym
- szybsze gojenie się ran
- procesy antyoksydacyjne
- działania przeciwdepresyjne,

Korzyści zdrowotne pieprzu cayenne:

- przyśpieszenie metabolizmu
- działanie antybakteryjne
- niwelowanie nerwobóli
- działanie przeciwnowotworowe

Korzyści jest zdecydowanie więcej.

Ale uwierz mi. WARTO!

#11 Stawianie granic

Myślę, że jedną z ważniejszych rzeczy, które warto zacząć robić, to właśnie **stawianie granic**.

Ale o co właściwie z tymi granicami chodzi?

Kiedy jesteśmy w relacji i czujemy, że **nasza pozycja w tej relacji jest zagrożona** lub niepewna, mamy tendencję do zrezygnowania z własnych granic, działania pod kogoś i kompromisów z samym sobą, tak by spełniać oczekiwania kogoś innego. Nie zważamy wtedy na koszty, które ponosimy. Czasem jest to **kwestia schematów**, które dźwigamy. wydawać się nam może, że pewnego rodzaju zachowania są od nas wymagane, a my stajemy się więźniami własnej dobroci czy chęci zadowolenia innych. Przy tym nie zauważając, że rezygnując z jakichkolwiek granic, **robimy sobie krzywdę**.



Zobrazujemy to na prostym przykładzie.

Zaplanowałeś sobie trening na siłowni.

W ostatniej chwili dzwoni do Ciebie znajomy, który chce, byś wyskoczył z nim do sklepu pomóc wybrać mu kanapę. **Co robi wiele osób?**

Odłoży własne plany na rzecz zadowolenia kogoś innego. To jeden prosty przykład, natomiast trudniej robi się w sytuacjach mniej oczywistych.

Np.: Jesteś dzieckiem i Twoi rodzice każą Ci przytulić ciocię. Teoretycznie nic strasznego. Natomiast Ty czujesz, że nie możesz w tym momencie wybrać czy chcesz kogoś przytulić czy nie. Pomimo, że ta sytuacja dotyczy Ciebie i kontaktu fizycznego i może być dla Ciebie niekomfortowa, w tamtym momencie Twój komfortu nikogo nie obchodzi. Chodzi o spełnienie roli narzuconej Ci w danej sytuacji społecznej.

Zresztą tego typu sytuacja opisana wyżej, buduje w naszej podświadomości **schemat poddaństwa i rezygnacji z własnych granic.**

Nauka mówienia: **NIE**, na to czego nie chcesz, to wbrew pozorom bardzo trudna dla wielu dorosłych lekcja.

Jeśli całe życie słyszysz, że musisz bo: **wypada, nie wypada**, trzeba, tak jest i koniec.

To nic dziwnego, że nie wiesz teraz jak powiedzieć komuś: NIE. Zresztą na początku stawiania granic może się okazać, że **Twoje NIE, będzie traktowane jako atak.**

Nie chcesz zjeść obiadu, bo nie masz ochoty?
Robisz komuś przykrość.

Nie masz czasu, by pomóc komuś, bo robisz coś ważnego dla Ciebie? Jesteś egoistą.

I tak dalej. To co sprawia, że temat staje się jeszcze trudniejszy, to fakt iż granice, których najczęściej nam brak to, te w relacjach z bliskimi.
Ciężej mówić nie, komuś kogo nie chcesz urazić.

Ale spójrz na to tak.

Relacja to dwie osoby. Jeśli Ty nie chcesz kogoś urazić i dlatego rezygnujesz z siebie, to co mówi o tej drugiej osobie fakt, że dla własnego zadowolenia poświęcą Twój komfort.

Co mówi o tej relacji fakt, że Twoja rezygnacja z siebie nie przeszkadza tej drugiej osobie?

To są pytania, na które czasem wolimy nie słyszeć odpowiedzi.

I żebyśmy się dobrze zrozumieli. Nie chodzi o to, że masz odmawiać innym pomocy czy nie brać potrzeb bliskich pod uwagę. Ale **zauważ własne potrzeby**, nie zdradzaj się dla pozornego spokoju i nie próbuj zasłużyć na miłość poprzez przekraczanie własnych granic.

Postaw granicę, odmów jeśli czegoś nie chcesz, a po reakcjach otoczenia zobaczysz, kto wspiera Cię w drodze do pełnej miłości do siebie, a komu Twoje granice i dbanie o swój stan mentalny, przeszkadza,

Nie bój się wyrazić swojego zdania, nie działaj z poziomu chęci aprobaty. **Pozwól sobie działać w zgodzie z samym sobą.**

#12 Afirmacje

Afirmowanie to jedna z bardziej znanych praktyk, jeśli chodzi o samorozwój.

Czym w zasadzie są afirmacje? To powtarzane sentencje, słowa, zdania nacechowane pozytywnie, mówiące o tym czego chcemy doświadczać, kim chcemy być, wypowiedziane w czasie teraźniejszym lub dokonanym. **Mają one na celu zmianę przekonań** i przeprogramowanie podświadomości.

Natomiast afirmacją jest **wszystko to, co mówimy**. Jeśli więc chcesz zacząć afirmować poprzez intencjonalnie wybrane afirmacje powtarzane w kółko przez krótki okres czasu, pamiętaj, że reszta dnia wypełniona jest równie **istotnymi energetycznie słowami**.



Każde Twoje słowo ma taką samą moc jak intencjonalna afirmacja. To oznacza, że jeśli po praktyce afirmowania nadal myślisz i mówisz z poziomu starych schematów np.: narzekając, mówiąc negatywnie o innych czy samym sobie, **niwelujesz tym samym swoją pracę podczas afirmowania.**

Raczej nie jestem zwolenniczka powtarzania zdania w kółko bezrefleksyjnie, zwłaszcza kiedy afirmację nie są nasze, podbijają nasze poczucie braku wiary, czy wydają się sztuczne.

Natomiast uważam, że stosowanie afirmacji jako **przypomnienia** w ciągu dnia np.: jako zdanie “wszystko działa na moja korzyść”, jest wspierające w procesie wewnętrznej przemiany.

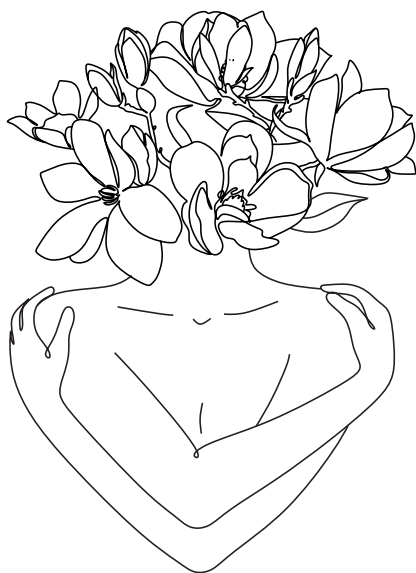
Uważam też, że niedocenioną funkcją afirmacji jest zauważenie własnych emocji odnośnie afirmacji, którą wypowiadamy.

Mówiąc np.; afirmację **“pieniądze płynną do mnie z łatwością”** możesz odczuć w ciele i sercu opór. Dzięki temu, możesz zauważyć swoje przekonania i zacząć pracować z nimi głębiej niż tylko poprzez afirmowanie.

Twoje słowa mają moc zawsze.

A afirmowanie jako praktyka, pomaga zrozumieć i skupić się na istocie własnych słów i ich przekazie bezpośrednimi i pośrednim.

Pamiętaj, by praktyki i ich stosowanie dopasowywać do siebie, a nie odwrotnie.



#13 Uziemianie się

Jedną z moich ulubionych praktyk na **połączenie się ze sobą i naturą** jest uziemianie się. Czyli nic innego jak chodzenie bosymi stopami po ziemi, trawie, śniegu.

Ja kiedy jestem bliżej natury, automatycznie **jestem bliżej siebie**. Mam wrażenie, że bliskość z naturą daje nam przestrzeń do słyszenia siebie, połączenia się z własną mądrością i wewnętrznym spokojem. Czerpiemy bezpośrednio z ziemi i dajemy jej z siebie. Następuje wymiana i połączenie. Dla mnie to jak przycisk **INSPIRACJA**. Myślę, że wynika to z poznania samego siebie, ale to poczucie ziemi pod stopami generuje pewnego rodzaju doświadczenie głębsze niż może się wydawać, o ile na tą głębie się otwierasz.



Uziemianie stanowi obecnie formę alternatywnej terapii jeśli chodzi o zdrowie psychiczne i fizyczne. Między innymi ta praktyka **stabilizuje nasz rytm biologiczny**, obniża poziom stresu czy redukuje napięcie.

Nasze stopy za tą są pełne receptorów. Stymulowanie ich poprzez chodzenie po zróżnicowanych powierzchniach jak np.: piasek czy kamienie, również niesie szereg korzyści. Jeśli interesuje Cię ten temat, zrób swój research ale i bez tego, **po prostu zdejmij buty** i przejdź się po ziemi, trawie, piasku czy śniegu. Sprawdź jak to na Ciebie wpływa. Daj sobie kilka minut chodząc bosymi stopami i bądź w momencie, czerpiąc z tego doświadczenia.



#14 Przytulanie drzew

Zostając w tematyce bliskości natury, muszę wspomnieć o moim ukochanym przytulaniu drzew. To kolejny rodzaj praktyki mającej na celu **połączenie z naturą i poczucie bliskości wobec samego siebie**. Ja zawsze kiedy tulę moich leśnych przyjaciół, czuję bijące od drzew spokój i mądrość

Nie potrafię opisać słowami uczucia, które mi wtedy towarzyszy. **Uważam przytulanie drzew za niesamowicie wyciszającą** i uspakajającą praktykę o ogromnym potencjale wyciszenia i wejścia w głąb siebie. Po raz kolejny liczę, że nie uwierzysz mi na słowo i polecisz samodzielnie sprawdzić jak to jest tulić się do tego cudu natury.

Może wydać się to szalone, ale drzewo jest tak samo częścią tej wielkiej gry, w której jesteśmy. **Przytul i pozwól sobie to poczuć**. Być może doznasz czegoś totalnie dla Ciebie nowego.

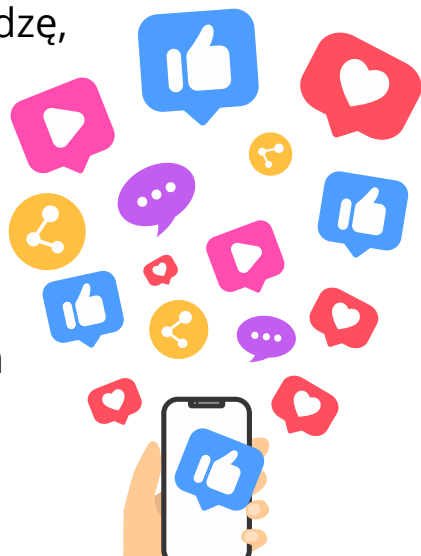


#15 Świadomy wybór na social mediach

To co uważam za niesamowicie istotne w obecnych czasach, to świadomy wybór tego co oglądamy w social mediach. Nie jest niczym odkrywczym to, że chłonimy z sociali bardzo dużo treści, które **kodują naszą podświadomość i absorbują naszą uwagę.**

Uważam, że bardzo ważne jest, by **świadomie wybierać co, kogo i ile oglądamy.** Jeśli to co oglądasz w internecie nie motywuje Cię do podejmowania działań, a jedynie powoduje, że oglądasz tych treści jeszcze więcej, warto zastanowić się **po co to robisz.**

Jeśli chłonisz treści, a wiedzę, którą teoretycznie z tych treści chłonisz, **nie wykorzystujesz dla własnego rozwoju,** to prawdopodobnie **stałeś się ich narzędziem**



Social media są **cudownym narzędziem w samorozwoju**. Ogrom wiedzy i inspiracji. Niewyczerpane źródło poszerzania świadomości, **ale...**

Jeśli nie używasz tych narzędzi do realnego samorozwoju, **Ty stajesz się narzędziem** social mediów.

Czerp pełnymi garściami, ale wykorzystuj to, co czerpiesz. Nie marnuj swojego czasu i uwagi na coś, co nie **wpływa pozytywnie na Twoje realne życie**. Kiedy możesz być pewien, że dobrze wykorzystujesz social media? **Kiedy po ich obejrzeniu masz ochotę wyłączyć je i działać.**

Jeśli im więcej oglądasz treści, tym więcej chcesz ich oglądać, to albo oglądasz **niewłaściwe treści**, albo jesteś **przebodźcowany** i warto zrobić sobie od sociali przerwę.

Ceń swój czas i uwagę. Nie obdarzaj nimi byle czego. Słuchaj tego co z Tobą rezonuje i dodaje Ci siły, z której realnie korzystasz.

#16 Pisanie listów do siebie z przyszłości

Zacznij pisać listy do siebie. Od Twojej wersji z przyszłości. **Dlaczego?**

Po pierwsze, łatwiej będzie Ci ustalić swoje cele i marzenia.

Po drugie, łatwiej będzie Ci się wczuć w emocje związane ze spełnieniem tego pragnienia

Po trzecie, dasz znać podświadomości, by realizowała ten scenariusz. Z racji, że nasza **podświadomość nie wie co jest prawdą, a co nie, nie ocenia, a jedynie akceptuje to, co my poddajemy ocenie**, przyjmie Twój pełen przekonania list jako realny zapis zdarzeń i zacznie robić wszystko, by zrealizować to, co w liście opisałeś.



Jak to zrobić?

Weź kartkę papieru i napisz dzisiejszą datę, ale z przyszłego roku i zapisz tam wszystko co miało miejsce. **Staraj się wpleść emocje** i dokładne opisy zapachów, doznań, tak by dane doznania wydawały się jak najbardziej rzeczywiste.

List zaadresuj do siebie z dzisiaj i podziękuj tej obecnej wersji siebie, wyraż dumę i wdzięczność za przebytą drogę i dokonania.

Czytaj list na głos, starając się odczuć jak najmocniej emocje w nim zawarte. Uznaj to co zapisane w liście jako dokonane, a Twoja podświadomość doprowadzi do tego, by Twoje marzenia się zmaterializowały.

Możesz tej formy używać jak tylko chcesz.

Pisać codzienne listy z jutra lub z przyszłego tygodnia, zawierając tam swoje plany, marzenia, cele czy doznania, których chcesz doświadczyć.

Pisanie angażuje więcej uwagi niż samo myślenie o czymś. **Jak zwykle zrób to po swojemu.**

#17

Uczenie się nowych rzeczy

Myślę, że to bardzo ważne, by uczyć się nowych rzeczy. Nawet nie chodzi o samą kwestię nowych umiejętności, ale **poszerzania swojej znajomości samego siebie**. Największy samorozwój następuje kiedy doświadczamy nowych sytuacji, próbujemy nowych rzeczy i odwiedzamy nowe miejsca. **Nowe okoliczności budzą części nas dotąd nam nieznane**. Możemy wtedy nie tylko rozwinąć to kim jesteśmy, ale dowiedzieć się więcej o samym sobie. Każda nowa czynność, rutyna, umiejętność, niesie ze sobą szereg nowych doznań rozwijających nas w całości.

Zastanów się czego chcesz się nauczyć, czego chcesz doświadczyć.

Jaka umiejętność Cię rozwinie i uwypukli Twoją moc, talent czy pasję.



#18 Zapisywanie wspomnień

Zapisywanie wspomnień to coś, co warto robić dla samoświadomości. **Czas szybko mija, my się szybko zmieniamy**, więc zapisywanie naszych wspomnień, odczuć i myśli w danym momencie pozwoli nam wrócić do nich za jakiś czas i uzmysłwić sobie postępującą w nas przemianę.

Tracking swojego progresu i spisywanie emocji oraz wspomnień nadal pod wpływem świeżych odczuć **pozwoli Ci wyciągnąć z nich o wiele więcej**, a czasem pomoże spojrzeć na daną sytuację ponad swoimi emocjami.

Utwórz specjalny notes lub plik na komputerze i postaraj się jak najczęściej spisywać to **co czujesz**, o czym myślisz i co się działo.

Uwierz mi będziesz sobie wdzięczny czytając te zapiski nawet za kilka miesięcy.



Zapisywanie to jedno, ale czytanie zapisków po czasie to dopiero petarda rozwojowa.

Spojrzysz na to co dzieje się obecnie zupełnie inaczej. **Nabierzesz dystansu** i wyciągniesz w przyszłości z obecnych doznań multum wartości i doświadczenia.

A przelewanie obecnych emocji i sytuacji na papier, stanie się też **formą rozładowywania emocji**, ogarniania wewnętrznego chaosu i głębokiego rozumienia bieżących wydarzeń.

Zacznij spisywać to co czujesz, myślisz i przeżywasz i zobacz, jak wpłynie to na Twoje postrzeganie własnych emocji, przeżyć i doświadczeń.



#19 Porządki

Zawsze kiedy chcę zrobić reset w głowie, robię porządki w swoich rzeczach. **Wiele lat temu byłam kompletną bałaganiarą** i twardo stałam przy tym, że mój bałagan ja ogarniam i totalnie mi nie przeszkadza. Kiedy jednak zaczęłam swój proces uleczenia wewnętrznego burdelu, okazało się, że mój chaos zewnętrzny był wyrazem tego co działo się w moim wnętrzu. Od momentu prawdziwych porządków w sobie, **zaczęłam też regularnie robić porządek wokół siebie**. I nie jest powiedziane, że będziesz mieć tak samo. Każdy z nas działa inaczej, jednak ja odkryłam jak wielką rolę odgrywa u mnie robienie porządków. Uważam, **że każda rzecz, która w naszym postrzeganiu jest nasza**, nosi po części naszą energię. Jeśli pamiętam, że gdzieś tam mam moją sukienkę ze studniówki, ale ona oprócz zajmowania miejsca w mojej przestrzeni nic nie wnosi, to ją wyrzucam lub oddaję.



Podczas tego w swojej głowie **likwiduję określenie tej rzeczy jako mojej**. Zyskuję przestrzeń w szafie, w głowie i odzyskują część energii. **Dla mnie to działa**. Dlatego się tym z Tobą dzielę. Jeśli każda z naszych rzeczy, z racji tego że jest nasza **nosi znamiona nas samych**, my posiadając mnóstwo rzeczy, które są wokół nas, ale nam do niczego nie służą, w pewien sposób marnujemy energię. Ja za każdym razem gdy zrobię porządki, wyrzucam co niepotrzebne, oddaję to co dla mnie nie przydatne, **czuję ulgę i przyływ energii**.

Może to być wynik jedynie moich przekonań, chociaż jak wspomniałam wcześniej, byłam przekonana, że bałagan jest dla mnie okej. Sporo moich klientów po polecenie przeze mnie gruntownych porządków, dało mi znać o ogromnym przyływie energii i lekkości po przeprowadzeniu takich właśnie porządków

Jeśli to z Tobą rezonuje przejrzyj swoje rzeczy i świadomie zdecyduj co z Tobą zostaje, a co idzie tam, gdzie się przyda.

#20 Aktywność fizyczna

Czy zaskoczę Cię, jeśli wymienię aktywność fizyczną jako rzecz, którą warto robić?

Z pewnością nie, ale opowiem Ci o tym **co kryje się za aktywnością fizyczną poza dobrym stanem fizycznym**. Znasz pewnie kwestię endorfin czy podniesionego poziomu zadowolenia właśnie poprzez regularną aktywność fizyczną, ale czy wiesz, że to również **forma medytacji, uwolnienia emocji czy ekspresji siebie?**



Jesteśmy całością. Nasza dusza, ciało i umysł. Wszystko gra w jednej drużynie o ile jest dobrze prowadzone, czyli dowodzone z poziomu naszej świadomości i serca. **Dlatego aktywizowanie ciała** jest korzystne nie tylko dla ciała, ale dla całości naszego istnienia. Nasze **ciało często pełni rolę ochroniarza** dla naszej psychiki, przejmując traumy, ciężkie emocje na siebie, zamykając je często w postaci napięcia, dysfunkcji czy nawet chorób. Aktywizując ciało z pełną świadomością i intencją, **uwalniamy poprzez ruch, emocje i traumy.** Forma aktywności jest dowolna. Jeśli chodzi o emocje, polecam aktywizowanie centralnej części ciała, zwłaszcza okolic bioder.

Najłatwiejszą i najskuteczniejszą formą aktywności, która realnie wpłynie na uwolnienie Twoich emocji, jest **taniec.**

Puszczasz muzykę i **pozwalasz, by ciało ruszało się w zgodzie** ze wszystkim co się w Tobie dzieje. Pozwalasz ciału **płynąć** z muzyką.

Tak naprawdę każda aktywność praktykowana w świadomy sposób, **będzie uwalniała i transformowała emocje z ciała.**

Jak zwykle rób to, **co czujesz**, że jest Twoje. Czerp przyjemność z aktywności. **Rób to co wydaje się właściwe** i czego Twoje ciało potrzebuje. **Dopasuj** rodzaj i intensywność aktywności **do siebie.**

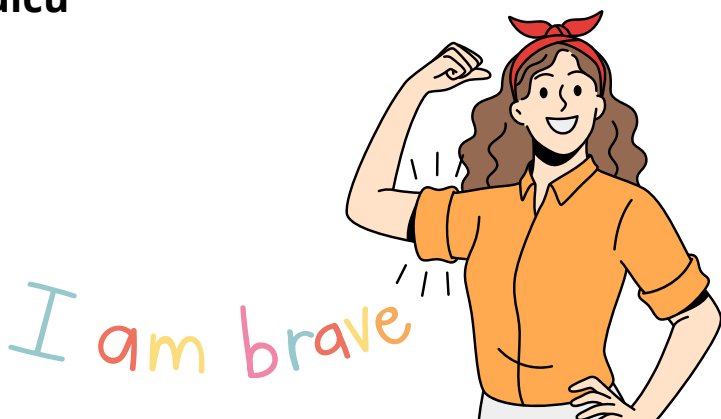
Jeśli chodzi o aktywność jako formę medytacji, **medytacja to nic innego jak przestrzeń do usłyszenia siebie.** Więc jeśli Ty masz najlepszy kontakt z własnym wnętrzem biegając albo najmocniej **resetujesz swój układ nerwowy** pływając, to właśnie jest to forma medytacji.

Jak ze wszystkim, chodzi o to, by **słuchać siebie**, próbować i tworzyć swój własny indywidualny sposób komunikacji i radzenia sobie z emocjami. Wierzę że aktywność fizyczna jest formą medytacyjną dla wielu duszyczek, może i dla Ciebie.

#21 Odważne decyzje

Kiedy zaczynasz się rozwijać, często pojawiają się w Twoim życiu **sytuacje wymagające trudnych decyzji**. Więc uważam za niezwykle istotne, by zacząć w swoim życiu podejmować odważne decyzje. **Odwaga nie jest brakiem strachu**, ale zrozumieniem, że motywatorem naszych decyzji ten strach być nie może.

Niech fakt, że czytasz tego ebooka będzie znakiem, że **czas odważnych decyzji nadszedł**. Podążanie za pragnieniami czas zacząć nie zważając na obawy podrzucane przez umysł przesiąknięty wizją tego, co może pójść nie tak. Jeśli Twoje **serducho rwie się do naciśnięcia gazu**, nie pozwól by Twój strach **trzymał nogę na hamulcu**



Bardzo często właśnie podejmowanie decyzji mimo strachu prowadzi nas do miejsc, do których chcemy dotrzeć. **Jak chcesz dojść do innego miejsca ciągle filtrując swoje kroki przez strach?** Jak chcesz odkryć swoje możliwości, które znajdują się poza Twoim obecnym położeniem, nie zmieniając tego położenia ze strachu? Poza tym nie boisz się niespełnienia, jeśli w tym momencie się nie spełniasz. **Być może boisz się spełnienia** i sukcesu, który wypchnie Cię z wygodnego bagienka życiowego lub wrzuci Cię w wir rozwoju i jeszcze większych sukcesów.

Jeśli ze strachu przed porażką nie idziesz w stronę sukcesu, to właśnie w tym momencie ponosisz porażkę. **Bo każdy krok w stronę, w którą chcesz iść, to jeden krok bliżej sukcesu.**

Mówią, że strach ma wielkie oczy. **Ja tam uważam, że ma po prostu dobre gadane.** Potrafi nagadać Ci tak strasznych wizji, że przestajesz patrzeć na swoje możliwości. Nie znam Cię, ale z całą pewnością gwarantuję, że nie wykorzystujesz nawet 50% swoich zasobów między innymi przez strach i brak podejmowania odważnych decyzji.

I pamiętaj, że **odważna decyzja nie musi być skokiem na główkę na głęboka wodę**. Czasem boimy się wypić samotnie kawę w kawiarni, albo powiedzieć komuś: **NIE**.

Czasem tą odważną decyzją staje się **zajrzenie w swoje emocje** lub przepracowanie traum z dzieciństwa.

Uwierz mi. Byłam i przeżyłam i wiem, że bardzo często za **tą ścianą strachu stoi Twoje spełnienie**, więc tylko od Ciebie zależy czy doświadczysz tego, co za tym strachem się kryje, czy nie.

Nie uciekaj od strachu, ale **staw mu czoła**.

Nie udawaj, że nie istnieje, ale **świadomie nie słuchaj jego podpowiedzi**.

Zrozum z czego wynika, ale **nie identyfikuj się z nim**.



*** Don't ***
GIVE UP

#22 Stawianie czoła trudnym emocjom

Jak wspomniałam wcześniej, odważną decyzją może być właśnie **stawianie czoła trudnym emocjom**. I to jest też coś, co warto zacząć robić, by mieć lepsze, spokojniejsze i pełniejsze życie.

Dlaczego?

Bo często te trudne emocje, których nie chcesz zobaczyć, hamują Cię i sprawiają, że tkwisz w miejscu. **Wpływają na całe Twoje postrzeganie**, poczucie samego siebie, a nawet na ciało.

Emocje są nośnikami informacji potrzebnych Ci do dalszego rozwoju. Nie stawiając emocjom czoła, **nie dajesz sobie możliwości**, by odebrać informacje, które te emocje niosą.

Emocje to też energia w ruchu

słowo: **EMOTION**
czyli **Energy In Motion**



Oznacza to, że **hamując negatywne** emocje, nie mierząc się z nimi, by nie generować negatywnej energii w swoim życiu, działasz totalnie na odwrót.

Poświęcasz uwagę na ignorowanie, unikanie i odpychanie tego, co Cię boli, **w efekcie czego dostajesz nadal ból**, unikanie.

Ogrom energii, którą mógłbyś wykorzystać na **transformowanie tych emocji**, na coś budującego, marnujesz na ich odrzucanie.

Masz emocje z jakiejś przyczyny i w jakimś celu. Jeśli unikasz zajrzenia w emocje i zbadania przyczyny, **nie poznajesz celu istnienia tych emocji**.

Czas zmierzyć się z tym co boli najbardziej.

I nie chodzi o to, by zapomnieć, ale by pamiętać nie bolało.

Jak to zrobić?

Krok 1: Akceptacja. Jeśli Twoje przejścia, trudne momenty spotykają się z brakiem Twojej akceptacji, uwierają Cię jeszcze mocniej. Zaakceptuj to co się stało. To pozwoli Ci ujrzeć wszystkie doświadczenia z perspektywy lekcji, które z nich wyciągasz, a nie trudów, z którymi dalej się mierzysz. Akceptacja nie oznacza cichego przyzwolenia na krzywdę, jeśli taka miała miejsce, ale otwiera drzwi do zrozumienia i transformacji własnych przeżyć.

Krok 2: Przeżycie tych emocji. Czasem unikamy odczuwania, bo wydaje nam się, że to oznacza iż przeżywamy wszystko na nowo. Jednak tłumienie emocji i uciekanie od nich jest przeżywaniem ich. Odczucie ich w pełni to nie przeżywanie, ale przeżycie. Kiedy przeżyjesz te emocje z pełną świadomością ich przyczyny i celu, nie będziesz musiał przeżywać ich ciągle i ciągle.

Krok 3: Odpuszczenie. Kiedy zaakceptujesz emocje, odczujesz je, czas je odpuścić. Przestań trzymać się kurczowo bólu, który stał się strefą komfortu. Czasem nasze trudne emocje wsiąkają w naszą tożsamość i stają się stałą naszego życia.

Co ciekawe **potrafimy być do bólu przywiązani**, nie zdając sobie z tego sprawy. **Teoretycznie każdy chce być wolny**, ale wielu ludzi kajdany nosi niczym bransoletki, bojąc się ich utraty. Bo bycie ofiarą własnych emocji i własnego życia to strefa komfortu nie wymagająca od nas zmiany. Możemy zganiać stagnację na ból, tak bywa wygodnie.

Ten temat jest głębszy i **zachęcam Cię do pogłębiania tematu emocji** i eksplorowania samego siebie, bo właśnie tam znajdziesz najistotniejsze informacje.

To co widzisz i słyszysz na zewnątrz powinno stanowić inspirację i nakierowywać Cię ostatecznie na zagłębianie się w siebie.

#23 Wiara w siebie

Wiara w siebie to coś co zdecydowanie warto zacząć, jeśli jeszcze tego nie robisz. I jasne, **brzmi banalnie**, uwierz w siebie. Ale dla wielu ludzi to tak proste nie jest. **Z czego to wynika?**

Jeśli w dzieciństwie **nikt nie zbudował w Tobie wiary w siebie**, świadomości własnej wartości czy perspektywy możliwości, musisz zrobić to Ty sam. Niektórzy ludzie wybrakowane dzieciństwo nadrabiają łatwo i szybko. **Motywuje ich chęć osiągnięcia** i czasem pokazania niedowiarkom, na ile tak naprawdę tę osobę stać. **Z tym, że zawsze warto robić wszystko dla siebie.**

Kiedy jednak ta wiara w siebie i świadomość własnych możliwości nie przychodzi łatwo, przychodzi czas, by **tę wiarę w siebie budować**, a najpierw dowiedzieć się, jak to zrobić.



Więc jak zacząć w siebie wierzyć?

Zdecydowanie warto dowiedzieć się **skąd w nas brak tej wiary**, czyli skanujemy dzieciństwo, patrzymy na autorytety, które stanowiły o naszym poczuciu własnej wartości i świadomie te autorytety zrzucamy ze stołka, a na stołku stawiamy siebie i swoje postrzeganie tego, kim jesteśmy. **Tutaj nieoceniona jest praca z wewnętrznym dzieckiem**, o której wspominałam wcześniej.

Kolejnym aspektem jest **zauważenie przekonań na własny temat**, co łączy się bezpośrednio z wewnętrznym maluszkim, ale tutaj pojawiają się inne aspekty.

Czyli to, co do siebie mówimy na co dzień, czego słuchamy, komu pozwalamy wyceniać naszą wartość, jak pozwalamy sobie traktować.

Więc warto zadać sobie następujące **pytania**:

- Co o samym sobie myślę?
- Na ile i komu pozwalam się wyceniać?

- Co do siebie mówię?
- Na jakie traktowanie pozwalam?

Nie wystarczy powiedzieć sobie: **wierzę w siebie**.
Trzeba to poczuć, a żeby to poczuć, trzeba
przestać utożsamiać się z **wizją siebie** jako
niewystarczającego, nieudolnego czy
wybrakowanego.

Możesz wszystko. Jesteś w stanie osiągnąć więcej
niż zakładasz, ale na ile to przekonanie jest w
Tobie żywe, będzie odbijać się w Twoim życiu
codziennym. **Wiara w siebie nie jest też
pozbawiona wątpliwości.** Czasem wątpiąc w siebie,
pogłębiamy swoją wiarę. Jednak ważne jest, by
podłożem na którym budujemy naszą pewność
siebie, wiarę w siebie i poczucie własnej wartości,
było nasze istnienie, to co jest w naszym wnętrzu,
czego nie jesteśmy w stanie zgubić.

Wartość Ciebie wyraża się w tym, że jesteś.
A na tym, że jesteś może zbudować więcej,
niż się spodziewasz.



#24 Wyrażanie siebie

Najszybszą drogą do życia w pełni siebie, jest wyrażanie pełni siebie. **Każdy etap Twojej podróży jest równie ważny.** Nigdy nie jest zbyt wcześnie by wyrazić to kim jesteś, kim się czujesz w danym momencie. I nie ma znaczenia w jaki sposób wyrażasz siebie. Czy to pisząc, malując, śpiewając, kosząc trawę, gotując, czy robiąc cokolwiek innego. **Ważne, by naszą autentyczność wypuszczać.**

Wyrażanie siebie, swoich przymysłów czy emocji, nie tylko pozwala **nam puszczać nasze skarby wewnętrzne** dalej, ale zestawia nas z pełnym spectrum nas samych. Kiedy wypuszczasz coś z siebie na zewnątrz, to **patrzenie z zewnątrz na wyraz Twojego wnętrza pogłębia Twoje wnętrze.**



I może to brzmieć dziwnie, **wiec podam Ci przykład.**

Kiedy założymy śpiewasz tylko w swojej głowie, nie słyszysz w pełni swojego głosu. **Dopiero wypuszczając dźwięk na zewnątrz i odsłuchując samego siebie,** jesteś w stanie realnie zobaczyć pełnię swojego śpiewu. A czasem usłyszenie siebie pozwoli Ci doskonalić Twój wewnętrzny śpiew i zauważyć to, czego do tej pory nie dostrzegałeś.

Wyrażasz siebie dla siebie. Czasem jednak Twoje wyrażanie siebie generuje pozytywne skutki u innych. I to jest piękne. Bo Ty czerpiesz z wyrażania siebie przez kogoś innego, a ktoś innych czerpie z Twoich wewnętrznych zasobów wypuszczonych na zewnątrz. **Nasze wnętrza i to co się w nich dzieje jest niezwykle magiczne.** Więc warto wyrażać tą magię i wzajemnie się inspirować.

Wyrażanie siebie w pełnej wolności generuje poczucie ogromnego spełnienia i celowości. Spróbuj wyrażać siebie na sposoby, które są Twoje. I zobacz co się stanie.

#25 Zarządzanie swoją energią

Ostatnią rzeczą, o której napiszę w tym ebooku jest zarządzanie własną energią.

Czyli w zasadzie co?

Najprościej to **skupianie uwagi i energii na tym co chcesz żeby rośło.**

Twoja uwaga i energia, czyli najprościej mówiąc, emocje, zasilają to na co są poświęcane.

Jeśli ciągle rozmyślasz o problemach **odczuwając ich ciężar**, tylko i wyłącznie karmisz te problemy.

Kiedy masz w ogródku chwasty, nie poświęcasz im więcej uwagi niż kwiatom, które chcesz żeby rosły.

Nie podlewasz tych chwastów.

A skupiając uwagę na tym czego nie chcesz, właśnie podlewasz te możliwości i opcje, które byłyby dla Ciebie niekorzystne.



Zarządzanie własną energią do świadome kierunkowanie uwagi i energii i emocji na to, co chcesz w swoim życiu budować. **Czego chcesz widzieć wzrost.** Czyli poświęcasz czas, energię, emocje i uwagę na marzenia, plany, rozwój, wiarę. A nie poświęcasz tego czasu, energii, uwagi i emocji na zamartwianie się, tworzenie czarnych scenariuszy i wymyślanie rozwiązań na problemy, które nie istnieją.

Stań się świadomym zarządcą własnej energii. Deleguj swoją uwagę, tam gdzie może wpłynąć pozytywnie na Twój wzrost. **Angażuj emocje karmiąc swoje wizje,** marzenia i miłość. Przestań narzekać, zamartwiać się i użalać nad sobą.

Jeśli zmienisz kierunek energii, zmienisz kierunek, w którym podąża Twoje życie.

Którą z tych rzeczy zaczniesz robić?

To już koniec tego ebooka i być może początek nowości w Twoim życiu.

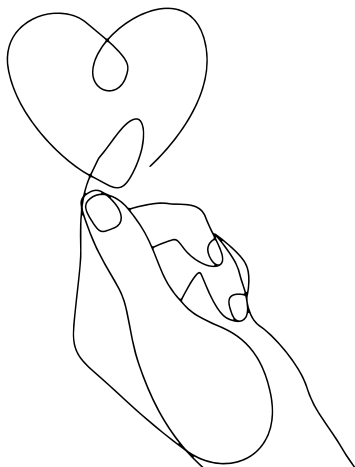
**Weź to co z Toba rezonuje.
Twórz własne sposoby i praktyki.
Działaj w zgodzie ze sobą.**

Dziękuję za wspólnie spędzony czas.

Podobał Ci się ebook?

Będę ogromna wdzięczna jeśli dasz mi znać

Jesteś i to wystarczy



25 RZECZY które **warto** **zacząć** robić

dla swojego **rozwoju**

