

31 DNI

cudów

**bądź bardziej obecny
zaczynij świadomie kreować swoje życie**

Zanim zaczniesz

Jeśli to czytasz, oznacza to, że podjąłeś decyzję, by przez kolejne 31 dni odmienić swoje życie.

Gratuluję Ci tej decyzji.

Wszystko zaczyna się od intencji zmiany. Sama intencja sprawia, że proces zmian się rozpoczyna. Teraz ważne, byś ukierunkował swoją zmianę i poprowadził swoją intencję w kierunku tego, czego pragniesz.

Wszystko jest możliwe.

Na początek ustal swoje cele i odpowiedz sobie na kilka pytań

Moje cele

Pytania

Co chcę zakończyć w ciągu 31 dni?

Co chcę rozpocząć w ciągu 31 dni?

Jaki obszar mojego życia wymaga zmiany?

Co w moim życiu chcę pielęgnować?

W jakim obszarze chcę się rozwinać?

Dzień 1

Początki bywają trudne. Zwłaszcza początki zmiany. Jednak jeśli tu jesteś, pragniesz tej zmiany. Może pragniesz jej tak bardzo, że aż boisz się braku tej zmiany. Nie ważne co teraz czujesz, proces się rozpoczął.

Nie ważne ile razy Ci się nie udało, ile razy upadłeś. Dzisiaj nie ma to znaczenia. Chcę abyś każdego dnia zrobił coś dla siebie i swojego rozwoju. Jedną trudną i jedną łatwą rzecz. Czasem obie rzeczy mogą być dla Ciebie łatwe, a innym razem obie trudne. Staraj się wykonać je najlepiej jak jesteś w stanie. Powodzenia

trudna rzecz

pomyśl ciepło o kimś
kogo nie lubisz

łatwa rzecz

posiedź w ciszy 5 minut

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Jeżeli uważasz, że możesz czegoś dokonać albo
przeciwnie, że nie dasz rady
- w obu przypadkach masz rację"
Henry Ford



Dzień 2

Kolejny dzień przed nami. Czasem ciężko nam mówić sobie miłe rzeczy. Często jesteśmy wychowani w przeświadczeniu, że mówić o sobie dobrze to oznaka bycia egocentrykiem. Łatwiej nam wymieniać wady niż zalety. Ale to jak do siebie mówisz, generuje co o sobie słyszysz. A to z kolei wpływa na to co o sobie myślisz. A Twoje postrzeganie siebie, kreuje Twoje doświadczenia. Mów do siebie z miłością, której chcesz doświadczać z zewnątrz. Traktuj siebie tak, jak chcesz by traktowali Cię inni.

Powodzenia

trudna rzecz

powiedz do siebie
coś miłego

łatwa rzecz

pooddychaj głęboko

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"czyń tylko to co podpowiada Ci serce."
Diana Spencer

Dzień 3

Lecimy z kolejnym dniem. Często za ścianą naszego strachu stoi spełnienie naszego marzenia. Robienie rzeczy, których się boimy, rozwija nas. Aby była jasność, nie chodzi o narażanie się na niebezpieczeństwo, ale wychodzenie ze stref komfortu. Odwaga życiowa to nie brak strachu, ale podejmowanie decyzji ponad tym strachem. Rób to co trudne, a Twoje życie będzie łatwe. Powodzenia

trudna rzecz

zrób rzecz, którą od dawna chcesz, ale się boisz

łatwa rzecz

pójdź na spacer

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Najtrudniejsze jest zdecydowanie się na działanie.
Reszta to już tylko kwestia wytrwałości."
Amelia Earhart

Dzień 4

Spędzanie czasu z samym sobą jest bardzo ważne. Poczucie komfortu będąc tylko w swoim towarzystwie, to super moc. Odblokuj ją dziś i pójdz sam w miejsce, w którym normalnie wolałbyś być z kimś. Zabierz siebie na randkę i spędź czas jak z najciekawszą osobą jaką znasz. Bo jesteś najciekawszą i najważniejszą osobą, jaką kiedykolwiek znależ i poznasz. Powodzenia

trudna rzecz

zabierz siebie na randkę
(kawa/ spacer /kino)

łatwa rzecz

pomedytuj 15 minut

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

Zawsze robiłam coś do czego nie byłam w pełni przygotowana.
Myszę, że właśnie tak rośniesz."
Marissa Mayer



Dzień 5

Uleczenie naszego cierpienia często wymaga powrotu do dzieciństwa. To tam rodzi się najwięcej traum i wzorców, które przerzucamy na całe nasze dorosłe życie. Zajrzyj wstecz i ukochaj swoje małe dziecko, które nadal w Tobie jest. Wyraź w liście zrozumienie do 10-letniej wersji siebie. Daj sobie wsparcie i okaż miłość.

Powodzenia

trudna rzecz

napisz list do 10-letniej
wersji siebie

łatwa rzecz

zrób praktykę wdzięczności

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

Three horizontal brush strokes in a light brown color, intended for writing the three things the user is grateful for.

Przyszła ten dzień, kiedy ryzyko trwania w
pąku było bardziej bolesne
niż ryzyko zakwitnięcia"

Anais Nin



Dzień 6

To na czym skupiamy większość naszej uwagi, staje się treścią naszego życia. W dobie social mediów często żyjemy bardziej w internecie niż realu. O ile motywacja i wiedza, którą możemy czerpać jest cenna, o tyle warto czasem wyłączyć to co zewnętrzne i skupić się jedynie na sobie i doświadczaniu tego co tu i teraz.

Powodzenia

trudna rzecz

wyłącz na dziś social media

łatwa rzecz

przytul się do drzewa

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"W życiu nie zawsze wygrywają
najmądrzejsi, najpiękniejsi i
najbardziej przebojowi. Wygrywają ci,
którzy postanawiają wygrać."
Kamila Rowińska



Dzień 7

Czasem myślimy o tym, by coś zrobić, ale zawsze odkładamy to na kiedyś. Kiedyś jednak nigdy nie następuje, a my żyjemy w braku spełnienia. Bo niby tak dawno mieliśmy coś zrobić, że aż niewiadomo czy jeszcze warto. WARTO. Zrób to, co tak długo odkładasz, właśnie to co przyszło Ci teraz do głowy. Dalej do dzieła.

Powodzenia

trudna rzecz

zrób coś co odkładasz
od bardzo dawna

łatwa rzecz

narysuj coś jakbyś
był nadal dzieckiem

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"Dawanie otwiera drogę do
otrzymywania"
Florence Scovel Shinn



Dzień 8

Marzenia się spełniają, ale wtedy kiedy jesteśmy ich świadomi. To bardzo ważne znać swój cel, marzenie. Ludzie często teoretycznie mają marzenia, ale w ich głowie albo są w półce "nierealne" albo w półce "nieprecyzyjne". Pomyśl o czym marzysz i stwórz mapę marzeń. Możesz napisać, poszukać zdjęć, zrobić cokolwiek co codziennie przypomni Ci do czego dążysz. Świadomość dokąd zmierzasz pozwala Ci lepiej wykorzystać to gdzie jesteś. A wizualizacja marzeń potrafi być bardzo przyjemną formą relaksu. Powodzenia

trudna rzecz

zrób mapę swoich marzeń

łatwa rzecz

zalicz jakąś
aktywność fizyczną

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"Jeśli idziesz za swoim marzeniem, to
będziesz testowany"
Kim Kiyosaki



Dzień 9

Poznanianie siebie w nowych sytuacjach jest o wiele bardziej rozwijające niż robienie jednej i tej samej rzeczy 100 razy. Kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy? Nie musi być to nic wielkiego, ale nowe nawet najmniejsze doświadczenia mają ogromny wpływ na nasz rozwój. Znamy siebie tylko tyle, na ile nas sprawdzono. Zrób coś nowego i poznaj stronę siebie, która dotąd była Ci nieznana.

Powodzenia

trudna rzecz

zrób coś po raz pierwszy/
coś nowego

łatwa rzecz

wizualizuj przez 5 minut
swoje marzenie

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

Three horizontal brush strokes in a light brown color, intended for writing the three things the user is grateful for.

"Ego mówi: gdy wszystko się ułoży, wówczas poczuję spokój
Duch mówi: znajdź swój spokój i wszystko się ułoży"
Marianne Williamson

Dzień 10

Rozmowa z samym sobą, chociaż wielu wydaje się być objawem szaleństwa, jest najnormalniejszą rzeczą na świecie. Jak tu nie rozmawiać z najważniejszą osobą w naszym życiu? Spytaj samego siebie o co tylko chcesz. Zadawaj pytania i udzielaj odpowiedzi. Przenieś wewnętrzny monolog na zewnętrzny dialog między Tobą a Tobą.

Powodzenia

trudna rzecz

porozmawiaj na głos
z samym sobą

łatwa rzecz

zrób domowe spa

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Jeśli masz marzenie, musisz uchwycić się go
i nigdy nie puszczać"
Carol Burnett

