

Dzień 11

Tak jak każdy z nas może ujrzeć znak, anioła, głos wszechświata w innej osobie, tak samo działa to w drugą stronę. Czasem to Ty jesteś dla kogoś znakiem, potwierdzeniem, że świat jest dobry. Powiedz komuś nieznanemu coś miłego, zrób komuś dzień.

Ciebie nic to nie kosztuje, a może sprawisz, że ktoś kto miał się dziś poddać, nie zrobi tego. Jesteśmy jednością i warto być częścią świata, który chcemy widzieć. Warto być znakiem, który chcemy zobaczyć.

Powodzenia

trudna rzecz

powiedz komuś
nieznanemu coś miłego

łatwa rzecz

posłuchaj przez 10 minut
odgłosów natury

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Życie jest niesamowicie ciekawe i zaskakujące.. po jakimś czasie twoje największe cierpienia zamieniają się w źródła twojej największej siły"

Drew Barrymore

Dzień 12

Nasze otoczenie odzwierciedla nas. Nasze ubrania noszą część naszej energii. Dla mnie osobiście pozbycie się starych ubrań i ogólne porządki w szafie dają powiew świeżej energii. Wyrzucenie niepotrzebnych rzeczy może być odczuwalne jak zrzucanie zbędnego balastu. Jeśli masz ubrania, które wzbudzają w Tobie negatywne emocje, tym bardziej pozbadź się ich i odzyskaj część swojej energii.

Powodzenia

trudna rzecz

zrób porządki w szafie

łatwa rzecz

po prostu odpocznij

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Dowiedz się, kim jesteś i trzymaj się tego. To po to zostałeś umieszczony w tym życiu. Odnajdź tę jedną prawdę, a wszystko inne przyjdzie wraz z nią"

Ellen Degeneres

Dzień 13

Wyrażanie siebie i swoich emocji jest bardzo ważne. Co gdybyś miał bezpośredni dostęp do boga/wszechświata? Bo właśnie taki dostęp masz. Napisz list kierowany do tej energii ponad nami, która jest jednocześnie w nas. Wyraź swoje emocje, prośby, podziękowania. Poczuj się wysłuchany. Powodzenia

trudna rzecz

napisz list do boga/
wszechświata

łatwa rzecz

posłuchaj ulubionej muzyki

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Ludzie najczęściej rezygnują ze swej siły poprzez
myślenie, że nie mają żadnej"
Alice Walker



Dzień 14

Tak jak przy porządkowaniu ubrań, wszystkie rzeczy, które uznajemy za nasze, są z nami powiązane energetycznie. Czas by uporządkować dokumenty. Powyrzucać te nieaktualne, niepotrzebne.

Jeśli marzysz o zmianie, która będzie wymagała jakichkolwiek dokumentów, przygotuj się już teraz. A co jeśli zaraz spełni się Twoje marzenie? Czy masz ogarniętą przyziemną papirologię?

Powodzenia

trudna rzecz

uporządkuj swoje
dokumenty

łatwa rzecz

obejrzyj film
(wybierz z listy na końcu)

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Nie ograniczaj siebie. Jesteś wszystkim, co masz"
Janis Joplin

Dzień 15

Wartości, którymi kierujemy się w życiu są kluczowe. To one definiują często nasze wybory. Wypisz te wartości, a potem popatrz na swoje życie. Sprawdź czy wartości, które wypisałeś są faktycznie tymi, które kierowały Twoimi decyzjami? Jeśli nie, określ te, którymi kierujesz się prawdziwie. Widząc stan faktyczny, możesz wprowadzić zmianę. Wybierz wartości, którymi chcesz się kierować. Bądź w tym procesie szczery i prawdziwy przed samym sobą.

Powodzenia

trudna rzecz

wypisz wartości, którymi
kierujesz się w życiu

łatwa rzecz

poobserwuj niebo

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność



"Prawda jest taka, że ludzie, których spotykasz na
swej drodze, będą traktować cię identycznie",
jak ty traktujesz samą siebie"

Miranda Kerr



Dzień 16

Kiedy czujesz się skrzywdzony, warto dać znać o tym Twojemu krzywdzicielowi. Kiedy nie jesteś w stanie zrobić tego face to face, lub nie ma opcji udziału tej osoby, swoje emocje możesz rozliczyć samodzielnie. Napisz list do osoby, która Cię skrzywdziła. Napisz wszystko co masz do przekazania. Pozwól sobie na emocje. Przeczytaj list na głos, jakbyś mówił to do tej właśnie osoby, a potem list spal. Patrz jak te emocje uchodzą z dymem. Pozwól słowom zamienić się w dym, a swoim emocjom zamienić się w doświadczenie. Powodzenia

trudna rzecz

napisz list do kogoś
kto Cię skrzywdził

łatwa rzecz

pośpiewaj głośno

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono"
Wisława Szymborska



Dzień 17

Zagłębienie w przeszłość czasem jest niezbędne do zmian. Popatrz na stare zdjęcia. Jak się zmieniłeś? Ile udało Ci się przeżyć, osiągnąć? Jeśli masz ochotę uporządkuj zdjęcia, zrób albumy, dopisz na ich odwrotach wspomnienia. Patrzenie na to ile za nami, czasem pozawala nam zrozumieć ile udało nam się osiągnąć. To często daje motywację do dalszego działania. A jeśli nie masz zdjęć, albumów to zacznij je robić. Twórz swoją historię, do której będziesz wracać.

Powodzenia

trudna rzecz

uporządkuj zdjęcia

łatwa rzecz

pomedytuj w intencji
ogólnego dobra

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.
Doskonałość nie jest jednorazowym aktem,
lecz nawykiem"
Arystoteles



Dzień 18

Wybaczenie bywa bardzo trudne. Wybaczyć komuś kto Cię skrzywdził lub samemu sobie za skrzywdzenie kogoś czy samego siebie, to bardzo trudna rzecz. Jednak wybaczasz przede wszystkim dla siebie, by iść z życiem dalej. Postaraj znaleźć w sobie siłę, by zostawić za sobą ból i żal do kogokolwiek, bo to on trzyma Cię w miejscu. Odpuszczenie pozwoli Ci ruszyć w miejsca, w których nigdy dotąd nie byłeś

Powodzenia

trudna rzecz

postaraj się
komuś wybaczyć

łatwa rzecz

zapal świecę
w jakiejś intencji

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"Prawdziwy akt odkrycia nie polega na
odnajdywaniu nowych lądów, lecz na patrzeniu na
stare w nowy sposób"
Marcel Proust



Dzień 19

Docenianie samego siebie i poczucie dumy z przebytej drogi to istotna rzecz. Ważne by czasem zatrzymać się, popatrzeć na siebie i powiedzieć "jestem z siebie dumny". Pomyśl ile przetrwałeś kiedy wydawało się, że nie dasz rady. Z iloma problemami sobie poradziłeś. Pomyśl co jest w Tobie godnego podziwu. Zapisz to i bądź z siebie dumny.
Powodzenia

trudna rzecz

wypisz rzeczy, z których
jesteś dumny

łatwa rzecz

ugotuj coś nowego

3 rzeczy, za które czuję dziś wdzięczność

"Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także
tego dokonać"
Walt Disney



Dzień 20

Nasz telefon to trochę nasza 3 ręka. Bardzo osobista i intymna sprawa. Zawartość naszego telefonu i to co codziennie na nim robimy, wpływa na nasze życie. Jak każdą przestrzeń, również tę warto uporządkować i oczyścić. Odinstaluj aplikacje, które nie są Ci potrzebne, pousuwaj stare pliki, może zmień tapetę na bardziej motywującą i ustaw nowy budzik, by wstawać wcześniej. Kilka małych zmian generuje wielkie zmiany w życiu. Sam spróbuj
Powodzenia

trudna rzecz

uporządkuj zawartość
swojego telefonu

łatwa rzecz

zrób coś co zawsze
sprawia Ci radość

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.

"Przeciwności, z którymi musimy się zmierzyć, często sprawiają, że stajemy się silniejsi. A to, co dziś wydaje się stratą, jutro może okazać się zyskiem"

Nick Vujicic