

STYCZEŃ 2026

Kochana/Kochany użytkowniku przewodnika!

Jeśli to nie Twój pierwszy raz z przewodnikiem, wiesz, ten wstęp możesz olać... aż do teraz! Jeśli jesteś nowa/y, to czeka Cię coś absolutnie wyjątkowego, bo ten kalendarz... to petarda pełna magii, cudów i niespodzianek!

PO PIERWSZE

Nawet jeśli nie wierzysz, przetestuj kalendarz. To nie kwestia wiary ... po prostu klikaj codziennie w swoim kalendarzu w telefonie. Każda wskazówka jest wybrana z sercem i mocą boskiej obfitości. To jak mała niespodzianka na każdy dzień ... bądź systematyczna/y a sukces jest gwarantowany!

PO DRUGIE

Opisy są dość konkretne i nakierowane na działanie. Żadnego gadania o wszystkim i o niczym. Klikaj w kalendarz, codziennie po jednej karcie. Nie próbuj pochtaniać wszystkiego na raz – to ma być frajda, a nie stres! Przeczytaj go na początku raz i zrób sobie notatki, załaduj **nakładkę GOOGLE** i każdego dnia przy porannej kawie czytaj instrukcje.

PO TRZECIE

Jak zawsze, znajdziesz tu daty mocy, nowie, pełnie, bramy, rytuały i porady, które ogarną każdy aspekt Twojego życia. Korzystaj z tego, co przygotowałam, i śledź ZUU na IG i FB – wrzucam tam aktualizacje i dodatkowe wskazówki.

To co? Wchodzisz w tę magię? Wierzę, że kiwasz głową! Życzę Ci cudownego, pełnego mocy i działania z lekkością miesiąca!

OPIS PIKTOGRAMÓW



ŁADOWANIE PORTFELA instrukcje znajdziesz w zakładce z rytuałami oraz **TU** **KLIKAJ**



POMEDYTUJ jeśli medytowanie nie jest na stałe wpisane w Twój plan dnia... to dziś właśnie to zrób!



RANDKA to dni wspierające nasze relacje, nowe znajomości... randki w stałych związkach oraz dbanie o siebie!



MAPOWANIE MARZEŃ w takie dni zapisujemy plany, marzenia, robimy mapowanie marzeń, manifestujemy itp



NEGOCJACJE I SPOTKANIA w dni oznaczone tymi łapkami najlepiej popłyną spotkania biznesowe i negocjacje



ZABAW SIĘ jeśli nie masz tego w zwyczaju na codzień... to właśnie w taki dzień wyjdź gdzieś na miasto, potańcz, pośpiewaj, porysuj

DATA
MOCY

BRAMA
ANIELSKA

PUSTY BIEG OD
RANA DO 17.00

TYCH OPISÓW SZUKAJ W DALSZEJ CZĘŚCI PDF

Zuu by Olga
UZDROWICIELKA UMYŚŁÓW

NOWY PRZEWODNIK W NOWEJ ERZE

ZAPAMIĘTAJ !!!

Jeśli działasz, ale nie masz efektów, to wbij sobie do głowy: **TO NIE OZNACZA, ŻE Z TOBĄ JEST COŚ NIE TAK.** Nie chodzi też o to, co robisz... Tylko prawdopodobnie chodzisz o to:

- JAK to robisz,
- i KIEDY to robisz.

Serio! **Jeśli nie widzimy efektów naszych działań, to znaczący tylko tyle, że czegoś jeszcze o sobie nie wiemy A NIE ŻE JESTEŚMY ZJE...BANI!**

W tym roku postanowiłam podejść do tematu inaczej ... **SYSTEMEM!** Wiesz (jeśli masz mój e-book Astro Przepowiednie na 2026 – jeśli nie leć na kolejne strony i go zdobądź z kodem), że każdy miesiąc daje nam inne możliwości. **I jeśli tylko będziesz z tego codziennie korzystać, to ja ze swojej strony obiecuję poprowadzić Cię do pełni, której oczekujesz!**

ALE POD JEDNYM WARUNKIEM. Ja Ci codziennie daję inspirację, wyjaśniam, wrzucam naprawdę mocne Pro Typy, a **Ty... DZIAŁASZ!** Nie dla mnie. Nie dlatego, że Cię proszę. Robisz to dlatego, że sama chcesz wreszcie wyjść z tego marazmu, chaosu i pewnie maksymalnego zaorania!

Jeli chcesz więcej rytuałów... jeśli liczyłaś na samą magię, to przypominam, że kilkadziesiąt rytuałów masz w osobnej zakładce! Masz energię dnia i możesz sobie sama wybrać rytuał spośród kilkudziesięciu...

DLACZEGO TAK? BO TO NIE JEST JUŻ CZAS NA CZEKANIE NA CUD i machanie różdżką! SKOŃCZYŁO SIĘ RUMAKOWANIE! Same momenty Acha i WOW już nic nie wniosą do Twojego życia! Teraz magię i cuda tworzymy sami – poprzez codzienne działania! To nie będą jakieś mega wymagające techniki – ale dobrze będzie, jeśli będziesz je robić każdego dnia. Dla siebie!

Powiedzmy sobie prawdę prosto w oczy... jeśli nie jesteś w stanie wyrzeźbić z doby 30 minut na swój rozwój... to będziesz nadal w dupie! Więc podejmijmy razem tę decyzję i... lećmy z tą Nową Erą! Jesteś ze mną?! Jesteś tu dla siebie?! Czy jednak liczyłaś na magiczną tabletkę na ból Twojej pupy i na to, że machnę moją czarodziejską różdżką i na Twoje konto spłyną miliony, a mąż czy żona nagle zacznie Cię słuchać i będzie "misiem-tulisiem"...sorki, ale właśnie niszczy Twój mega dziwny plan! **TO SIĘ NIE WYDARZY!**

Lata pracowałam z Waszą podświadomością i magią... nadal w to wierzę, nadal tego używam... ale **ten rok jest ROKIEM DZIAŁAŃ!** I ja będę tu po to, żeby Cię w tym wspierać. Nie, nie będę robić tego ZA Ciebie, tylko każdego dnia wyskakiwać Ci w telefonie i przypominać, że:

- **JESTEŚ WAŻNA.**
- **JESTEŚ DOBRA.**
- **MASZ WSZYSTKO, CZEGO CI TRZEBA, ŻEBY ZACZAĆ.**
- **...I ŻE JEŚLI JESTEŚ W STANIE PALCEM DOTKNAĆ CZUBKA WŁASNEGO NOSA, TO MOŻESZ OSIĄGNĄĆ WSZYSTKO, CZEGO CHCESZ!**

Przestań wierzyć w sprzyjające okoliczności, łut szczęścia, koneksje innych... Tylko praca. Pracą, którą **CHCESZ** robić bo daje Ci efekty i frajdę... którą będziesz robić KAŻDEGO DNIA... może coś zmienić w Twoim życiu! **Ja tu wesprę Cię astrologią, numerologią, pracą głęboką, moim jasnoczuciem i tarotem... ale cała reszta należy do Ciebie!!!**

PS. Polecam założyć sobie nowy planer na 2026 – lada chwila wyjdzie mój autorski, bez dat... przepiszesz sobie to, co dziś zanotujesz. Zdecydowałam się skierować moją uwagę na inne priorytety niż dopięcie projektu do końca... i mimo że mi samej brakuje planera idealnego, to... lada sUUn dotrze do mnie pierwsza partia z drukarni! **Ty też możesz go mieć! Kup sobie w przedsprzedaży... znajdziesz go na kolejnych stronach ! Jak przyjdzie z produkcji poleci do Ciebie!**

Olga
...widzi Cię!

HITY NA STYCZEŃ

skorzystaj z kodu specjalnie dla czytelników przewodnika

TWÓJ KOD TO



MISTRZOWSKI PLANER
bez dat na Nową Erę



BUY NOW



e-book
ASTRO PRZEPowiednia
2026



BUY NOW



NSR I HIPNO
RYTUAŁ
NOWOROCZNY 2026



BUY NOW



REPROGRAMOWANIE
WIBRACJI

CZyste Złoto!
TRANSFORMACJA I INTEGRACJA

CZĘSTOTLIWOŚĆ
ZŁOTEGO PODZIAŁU
432 HZ 528 HZ

BUY NOW



OCZYSZCZANIE SZALWIA
instrukcja szeptunka w pdf



BUY NOW



MAPOWANIE MARZEŃ
warsztat tworzenia mapy



BUY NOW



RODOWY RYTUAŁ WOLNOŚCI
Nie zaczep się, ale mierz, do na miarę się koczysz



BUY NOW



REPROGRAMING
PODSWIADOMOŚCI

KOD TESLI
POŁĄCZ DUSZĘ Z
DOBROSTANEM

AUTORSKIE NAGRANIE
FAK. SUBT. TRANSDUKCJA

BUY NOW



REPROGRAMING
PODSWIADOMOŚCI

MOC
PRZEPROGRAMUJ DNA

AUTORSKIE NAGRANIE
FAK. SUBT. TRANSDUKCJA

BUY NOW



REPROGRAMING
PODSWIADOMOŚCI

CUDA?!
ZMANIFESTUJ JE JUŻ DZIŚ

AUTORSKIE NAGRANIE
FAK. SUBT. TRANSDUKCJA

BUY NOW



REPROGRAMING
PODSWIADOMOŚCI

WYŁĄCZ STRES
SEROTONINA DOPAMINA

AUTORSKIE NAGRANIE
FAK. SUBT. TRANSDUKCJA

BUY NOW



REPROGRAMING
PODSWIADOMOŚCI

BOGACTWO
PROGRAMOWANIE SUKCESU
DOBRYCH ZARÓBKÓW

AUTORSKIE NAGRANIE
FAK. SUBT. TRANSDUKCJA

BUY NOW



ILÓŚĆ ANIELSKICH BRAM NUMEROLOGICZNYCH – 6

[illegible]

STYCZEŃ 2026

Izumi by Olga
UZDROWICIELKA UMYŚŁÓW

moje notatki

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- **Brama 1:1**
- Merkury wchodzi do Koziorożca
- Słońce w połączeniu z Wężłami Księżycowymi
- Merkury po kwadraturze z Neptunem

GŁÓWNA ENERGIA DNIA:

Pierwszy fundament to **logika i struktura...** i to jest serio MEGA WAŻNY fundament, a nie „miły dodatek”. Po ostatnim czasie rozmytych sygnałów z wszechświata, zmęczenia decyzjami i mieszania się emocji z faktami, od teraz liczy się twardy grunt: plan, priorytety, zasady.

Ten dzień iten miesiąc to już nie jest moment na olewanie siebie, odpuszczanie działań i nie jest od magicznych życzeń, manifestowania bez działania. Zaczniij od odzyskania autorytetu nad własnymi myślami. W tle startuje nowy 9-letni cykl numerologiczny... czyli możesz zacząć od zera, ale z doświadczeniem. To idealny moment, żeby odciąć autopilota, porzucić stare nawyki, historie i tożsamość. Opuść już te rzeczy, które włączały się „same” (bo tak było zawsze)... i nazwij, co jest Twoją prawdą na ten rok... na tyle ile masz wiedzy, możliwości i mocy.

To też pierwszy dzień budowy pod 11.1... więc zamiast rozpisywać sto celów, ustaw sobie system: jak myślisz, jak decydujesz, jak działasz, kiedy pojawia się opór. Bez ozdobników, emocji... za to skutecznie.

CO WARTO ROBIĆ?

- Spisz fakty o swojej obecnej sytuacji finansowej – bez emocji, bez samojebania ...same fakty
- Ustal zasady finansowe na styczeń: limity, minimalna kwota oszczędności, jedna rzecz do monetyzacji, co możesz skalować, jak możesz (bez oceny czy to się uda) zwiększyć zarobki.
- Zrób porządek w swoim życiu: usuń rzeczy, które Cię rozpraszają... zostaw to, co Cię wzmacnia. Zobacz czego słuchasz, co czytasz, kogo obserwujesz, co skrolujesz. Ile masz rzeczy wokół siebie które rozpraszają Twoją uwagę i wywal je! Oczyszczyć przestrzeń szalwią

CZEGO UNIKAĆ?

- Tworzenia listy życzeń opartych na "może mi się uda" – Koziorożec pcha Cię do prawdziwych planów a nie złudnych nadziei. Gadanie o tym, co „kiedyś być może zrobisz” nie ma sensu
- Decyzji z poziomu „muszę, bo wypada”... ten rok ma mieć Twój prawdziwy fundament – budujesz go dla siebie! Obojętnie czy jesteś żoną, matką, córką – TO DO CHOLERY TWOJE ŻYCIE!
- Słuchania opinii osób, które nie osiągnęły tego, co Ty chcesz osiągnąć. Wymaż wszystkich „coachów, psiapsi, mamusi, ekspertów” którzy nie są tam gdzie Ty idziesz!

MOCNY PRO TIP: RYTUAŁ FUNDAMENTU „KARTA ZASAD 2026”

- Weź kartkę A4 i podziel ją na 4 części.
- Wpisz: „Moje 3 zasady na 2026” (np. jedna o pieniądzach, jedna o relacjach, jedna o pracy)... będziesz się ich trzymać więc zastanów się!
- Wpisz: „Moje 3 granice” (co kończysz tolerować)... nie olewaj tego! Ty i tylko TY możesz je chronić!
- Wpisz: „Moje 3 codzienne działania w styczniu” (przyjemności codzienne...małe, realne, do zrobienia). ... i wpisz ją do kalendarza jak najważniejsze spotkanie- ze sobą samą! Polecam sprawdzić co dla Ciebie będzie najlepsze tu : <https://zuubyolga.pl/jaka-liczba-jestes/>
- Na dole dopisz jedno zdanie: „TO JEST ROK, w którym sama pilnuję siebie i działam według własnych zasad. Akceptuję mój nowy system operacyjny”.

Podpisz się tak jakbyś podpisywała ze sobą umowę. Schowaj kartkę tam, gdzie zaglądasz codziennie (planer/biurko), lub powieś ją sobie na widoku. Możesz włożyć do ramki i powiesić nad biurkiem!

Wieczorem siądnij na 3 minuty, w ciszy, zrób sobie długi wdech i wydech, lub kilka i przeczytaj to raz jeszcze... na głos, wyłącz pierdolenie głowy za to zobacz jak się z tym czujesz w ciele! Powinno Cię wznieść, zamrowić, rozpalić ale i wprowadzić nutkę niepokoju!

PRAWDZIWY ROZWÓJ jest poza strefą komfortu – jeśli nie czujesz lekkiego dyskomfortu to oznacza że zapisałaś pierdolety a nie TWÓJ NOWY SYSTEM OPERACYJNY! Zawsze możesz go zmienić, aktualizować, rozszerzyć ! ALE DZIŚ SKUP SIĘ NA 3 NAJWAŻNIEJSZYCH zasadach, granicach i działaniach!

MANIFESTACJA NA 11:11:

**JESTEM MOCĄ. BUDUJĘ MOJĄ PRZYSZŁOŚĆ NA PRAWDZIE.ZROBIĘ WSZYSTKO BY MOJE
DECYZJE I DZIAŁANIA ZBUDOWAŁY MÓJ DOBROBYT! MOGĘ! WIĘC DZIAŁAM!**

POLECAM



ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Chiron w Baranie wychodzi z retrogradacji (ruch prosty)
- Księżyc w Bliźniętach w kwadraturze do Neptuna
- Wenus w spotkaniu z Wężłami

GŁÓWNA ENERGIA DNIA:

Drugi fundament to **odpowiedzialność za siebie...** bez robienia z tego dramy, płaczków, obwiniania innych i bez wstydu za to co już nie istnieje czyli zamknij to co było – to już nie istnieje!

Po wczorajszym ustawieniu kierunku dziś w głowie może trochę szumieć ... i to nie jest kac (mam nadzieję). Myśli skaczą między tematami, wątpliwości rosną, pojawia się „a może jednak...może nie dam rady... może zrezygnuje... może tak jak jest wystarczy”. To normalne przy takim układzie... i zwaszwe Ci mówię „tak jak jest ... jest OK” Natomiast jeśli w jakimś życiowym aspekcie wieszcznie czujesz niedosyt, niezadowolonia i wyzwania powracają jak bumerang to nie jest czas na szukanie wymówek, to nie jest czas żeby się wycofać... to czas **WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TO CO BYŁO I ZA SIEBIE!** Nawet jak boli!

Zbawienny choć ciut niewygodny ruch Chirona do przodu sprzyja jednemu: możesz przestać kręcić się wokół tematów, których już nie zmienisz, kończy czas rozdrapywania ran. Podejmij decyzję. Energia pcha Cię do przodu: jesteś gotowa stawić czoła temu, co trudne! **PAMIĘTAJ** (może dopisz do wczorajszej kartki) Szacunek do siebie buduje się przez dotrzymywanie słowa danego sobie... nawet w małych rzeczach... zwłaszcza gdy nikt nie patrzy

To kolejna cegła pod 11.1... dziś wybierasz postawę „decyduję” zamiast „czekam aż mi przyjdzie”.

CO WARTO ROBIĆ?

- Podejmij jedną decyzję, którą odwlekałaś od tygodni – zrób to w pierwszej godzinie pracy.
- Spisz 5 sytuacji, w których oddajesz ster innym (opinie, emocje, tempo zmian, działania)... i wybierz jedną do zmiany... I **ZRÓB PIERWSZY KROK**. Poinformuj tą osobę o zmianie! **DZIŚ nie jutro!**
- Wieczorem zrób tą choć jedną konkretną rzecz, którą obiecałaś sobie wczoraj i ją zapisałaś ... choćby 15 minut.

CZEGO UNIKAĆ?

- Tłumaczenia swoich obecnych lub przeszłych błędów czynnikami zewnętrznymi lub zachowaniem innych ludzi... to nie jest prawda! To były Twoje myśli, decyzje, działania! **MIAŁAŚ WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ... nie winę!**
- Nadmiernego analizowania "dlaczego" coś boli – po prostu wykonaj ruch, który to naprawi... opuść wstyd, winę, żal – utnij to!
- Ulegania szumowi informacyjnemu, to tylko Twój umysł (ego) próbuje dopaminowego haju żeby odciągnąć Cię od Twoich pierwotnych decyzji

MOCNY PRO TIP: Protokół Radykalnej Odpowiedzialności

ZRÓB TO DZIŚ i stosuj każdego dnia. Fundamentem Twojej mocy jest zrozumienie, że słowo „odpowiedzialność” to w rzeczywistości response-ability – czyli zdolność do odpowiedzi. Pamiętaj że wszystko w naszym życiu jest z natury neutralne a to My nadajemy temu emocje wg. naszych poprzednich doświadczeń! To mocne narzędzie, które od teraz zawsze masz przy sobie.

• 1 KROK Lingwistyczny Przelącznik Mocy

Za każdym razem, gdy złapiesz się na myśli, że Twoje samopoczucie zależy od kogoś innego, natychmiast wykonaj brutalne cięcie. Twoja podświadomość koduje rzeczywistość poprzez język.... I szuka wygody – źle mi – szukamy winnego!

ZAMIAST: „On mnie zdenerwował / Ona mnie zraniła / Ta sytuacja mnie dobiła”.

POWIEDZ: „To ja generuję uczucie zdenerwowania w odpowiedzi na jego zachowanie. Ja decyduję o tym, jak interpretuję te słowa”.

Dlaczego to działa? Kiedy mówisz „On mnie zdenerwował”, oddajesz tej osobie władzę nad sobą. Stajesz się marionetką. Kiedy przejmujesz odpowiedzialność, odzyskujesz moc.

Uczucie może nadal tam być, ale teraz to Ty jesteś jego właścicielem, a nie jego bezwolną ofiarą.

• 2 KROK Pułapka Winy vs. Wolność Odpowiedzialności

Musisz odróżnić branie odpowiedzialności od obwiniania siebie (lub innych). To dwa różne bieguny.

Wina (Blame): Szuka winnego, grzebie w przeszłości, szuka tego uczucia w poprzednich doświadczeniach, karze i paraliżuje. Słowa i uczucia „To moja wina, jestem beznadziejna” albo „To jego wina, jest ch...jem”. To ślepy zaułek.

Odpowiedzialność (Responsibility): Patrzy w przyszłość. Pyta: „Co z tym teraz zrobić? Jaką lekcję z tego wyciągnę? Jak zareaguję w tej sekundzie, by odzyskać równowagę? Skąd się to we mnie wzięło... w co muszę wierzyć ze takie słowa/sytuacja odpalają we mnie takie uczucia??”.

Zasada: Możesz nie mieć wpływu na to, co Cię spotyka, ale masz 100% wpływ na to, co z tym zrobisz. Branie winy, obwinianie innych na siebie to gwóźdź do trumny w której grzebiez swoje możliwości i szczęście. Branie odpowiedzialności jest nie łatwe ale uwalniające!

• 3 KROK Protokół „Spsychologii” – Jak to stosować codziennie?

Kiedy czujesz impuls, by zrzucić winę na korki, pogodę, rząd, partnera czy własne dzieci, zastosuj 3 kroki:

Stop i Refleksja: Zauważ moment, w którym Twoja głowa szuka „zewnętrznego winnego”.

Uznanie Stanu: „Czuję teraz wkurw... frustrację (czy co tam czujesz). TERAZ JUŻ WIEM, że to moje uczucie. Ja je stworzyłam w oparciu o moje oczekiwania”.

Decyzja o Reakcji: „Skoro ja to stworzyłam, ja mogę to zmienić. Wybieram teraz spokój / miłość / wybaczenie / działanie (czy to co Ci przyjdzie do głowy)”.

4. Praktyczne zastosowanie w trudnych dniach

Nawet jeśli sytuacja jest obiektywnie niesprawiedliwa, szukanie winnych tylko przedłuża Twoje cierpienie. Radykalna odpowiedzialność to jedyny sposób na natychmiastowe odcięcie „wampira energetycznego”. Przestajesz pytać „Dlaczego mi się to stało?” (pytanie ofiary), a zaczynasz pytać „Jak mogę to wykorzystać na swoją korzyść?” (pytanie liderki).

MANIFESTACJA NA 11:11:

**DOBRE CZUJĘ SIĘ Z PEŁNĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ ZA SWOJE ŻYCIE. MOJE WYBORY
CODZIENNE BUDUJĄ MÓJ SPOKÓJ I DOSTATEK.**

DATA MOCY 3 SOBOTA

PEŁNIA SUPERKSIĘŻYCA W RAKU: SPRZĄTANIE EMOCJI I GRANIC

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Pełnia Księżyc w Raku (Superksiężyc)
- Księżyc w opozycji do Wenus i Marsa
- Księżyc w koniunkcji z Jowiszem (retro)

GŁÓWNA ENERGIA DNIA:

Trzeci fundament to **GŁĘBOKIE SPRZĄTANIE W EMOCJACH** ... i zrobienie miejsca na nowe... te które chcesz czuć. W takich dniach łatwo zobaczyć, gdzie pragnienia idą w jedną stronę, a nawyki w drugą. Wychodzą na wierzch rzeczy zamiatane pod dywan: urazy, żale, smutki, przeciążenie opieką nad innymi, zgoda na bylejakość, na „za mało”. I dobrze... Teraz ustawiasz bazę, żeby w 11.1 wgrać nowy system bez obciążenia starym ciężarem.

Superksiężyc wyciąga resztki wzorców z 2025 roku, abyś nie wlokła ich w Nową Erę. Jeśli coś Cię dziś drażni, to znak, że tam jest przekraczana Twoja granica... to wskazówka, gdzie kończy się Twoja tolerancja!

Zoniec nie jest od tego żeby wmawiać sobie „jakoś to będzie, wytrzymam to co boli” ... **NIE! KONIEC KURWA! Nie ma ch...ja kochana!** Jesteś tu po to, żeby doświadczać dobrostanu, szczęścia, obfitości i miłości – jeśli tego nie czujesz (a wczoraj wzięłaś odpowiedzialność za swoje życie)

Dziś liczy się szczerłość wobec siebie... przestań żyć w lęku przed tym, że coś stracisz jeśli przestaniesz się godzić na pół środki!

CO WARTO ROBIĆ?

- Zrób porządek w domu w jednym miejscu, które Cię męczy (szafka, biurko, wejście)... wyrzuć te przedmioty, które kojarzą Ci się z okresem, w którym czułaś się słaba...to oczyszcza nie tylko przestrzeń ale i głowę oraz energię.
- Napisz, czego już nie chcesz dźwigać emocjonalnie w relacjach... i czego chcesz w zamian jest ok. Możesz iść krok dalej, po wczorajszej odpowiedzialności zapisz na kartce emocjonalny ciężar, który przejmujesz od rodziców, i spal ją z intencją zakończenia tego cyklu lub zrób rytuał rodowy
- Zadbaj o ciało wodą: kąpiel, długie prysznic, spacer w ciszy... bez przebodźcowania.

CZEGO UNIKAĆ?

- Wyładowywanie emocji na pierwszej osobie pod ręką... to nie jest higiena emocji tylko maltretowanie innych!
- Karmienie się strachem, że zmieniając coś w swoim życiu coś stracisz! Próba "ratowania" innych, lub czegoś co Ci już nie służy kosztem własnej równowagi zawsze odbija się w ciele, zdrowiu i finansach
- Uciekania w jedzenie lub używki... kompulsywne zakupy czy scrolowanie neta, by zagłuszyć uczucia, które się pojawiają... taka ulga jest krótsza niż to co warto w ten dzień zrobić mimo że jest niewygodne.

PEŁNIA SUPERKSIĘŻYCA W RAKU: SPRZĄTANIE EMOCJI I GRANIC

Wybierz jedną decyzję, działanie... której unikasz (praca, pieniądze, relacja)bo się boisz!
Rozpisz ten strach wg poniższych punktów.

- KARTKI WŁÓC DO KSIĄŻKI
sytuacje) _____ sz
użyjesz tej _____ ac –
NASTĄPI CI _____) NIE
jeśli...” _____) będzie

A teraz zapamiętaj, że nie możesz tego produktu, trudną rozmowę, nie nazwałaś i nie opisałaś co z niego, nie wymyśliłaś i nie schowałaś... Zrozumiałaś, że nie możesz je pierdolić i uprawiać negocjacji.

MANIFESTACJA NA
JESTEM CAŁKOWICIE W
PRZYSZŁOŚĆ. SKUPIAM SIĘ

POLECAM