

26 NIEDZIELA

WIELKA ZMIANA USTAW SOBIE ENERGIE NA PÓŁTORA ROKU

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Saturn wchodzi w retrogradację w znaku Barana
- **Oś Węzłów Księżycowych zmienia znak:** Węzeł Północny wchodzi do Wodnika, Południowy do Lwa... nowy kierunek karmiczny na 18 miesięcy
- **Otwiera się portal Lwiej Bramy napelniony wibracją Syriusa**
- Księżyc przechodzi do Koziorożca
- **Pusty Bieg Księżyca OD RANA DO 15:45**

GLÓWNA ENERGIA DNIA

Pisałam Ci wczoraj, że to nie będzie zwykła niedziela... no i nie jest. Dziś na niebie dzieje się coś, co astrologicznie daje nam potencjał na długi czas... ale nie od razu. Oś Węzłów Księżycowych... ta niebiańska strzałka, która pokazuje, dokąd zbiorowo idziemy i co zostawiamy za sobą... przeskakuję dziś na nową linię: Wodnik–Lew. I zostaje tam na PÓŁTORA ROKU. To jest ta chwila, w której pociąg zmienia tory... jedź dalej niby tak samo, przed siebie... ale stacja końcowa jest już zupełnie inna.

Co to znaczy? Węzeł Północny w Wodniku pokazuje kierunek: wspólnota, wolność, niezależność, ludzie łączący się wokół idei, a nie wokół gwiazd i idoli. To coś co po koszyku i zmianach jakie się zadziały jest nam potrzebne! A Węzeł Południowy w Lwie pokazuje, og czego jako ludzkość odchodzimy, mniej materialnie, mniej dla poklasku i na pokaz... Kończy się powoli era celebrytów, występów pod publikę, lajków jako waluty i wielkich ego na scenie... zaczyna się era plemion i społeczności. Małych, prawdziwych kręgów ludzi, którzy się znają, wspierają i budują coś RAZEM. Pamiętasz, jak pisałam Ci tydzień temu o moim wymarzonej miejscu bez algorytmów... rozmowach z ludźmi, a nie celebrytami? No właśnie. Ja to czułam w kościach... od dawna... a dziś niebo oficjalnie przybija na tym pięcioktę. Natomiast jeśli nawet ruszę to raczej na pół gwizdka bo mój prywatny start to wrzesień 2026

Ps. Chcesz poznać swój terminarz? Właśnie wprowadziłam taką opcję do podszeptu ze mną.

Spotykamy się na 60 minut a ja potem tworzę Twój kosmogram pod tematykę o jakiej rozmawialiśmy. POLECAM .. to daje dużo spokoju.

I teraz zobacz, jaki smaczek... bo przecież cztery dni temu Słońce weszło do Lwa i kazałam Ci szykować się do pokazywania siebie i błyszczenia na scenie! Sprzeczność? Nie, kochana... PRECYZJA. Świecić masz... ale swoim blaskiem a nie na bazie czyjegoś viralu... i po nowemu. Stara wersja brzmiała: świeć, ŻEBY mnie kochali, klaskali, zauważyli... i nawet nie wiem po co... umieram od środka, czuję się jak oszust. Nowa wersja brzmi: świeć, bo taka jestem... a kto ma przyjsć do tego światła, ten przyjdzie sam. Różnica niby subtelna, a zmiana wszystko... bo pierwsza wersja żerze o uwagę i tu nie chodzi tylko o prowadzenie firm na IG ale o tą w domu, wśród znajomych czy współpracowników, druga NATURALNIE PROMIENUJE. Przez najbliższe półtora roku życie będzie Ci to serwować raz po raz sytuacje, w których wyjdzie na jaw, czy robisz coś z serca... czy pod publiczke. No i podobnie jak podczas „jazdy testowej” w marcu zeszłego roku wiele osób zniknie ze sceny – lub totalnie zmieni „temat”

Do tego wszystkiego Saturn dokłada dziś swoje trzy gorsze... staje na chwilę w miejscu, a potem rusza wstecz, gdzie zostanie do zimy. W tej energii plany które rozkręcałaś na wiosnę przechodzą przegląd techniczny: co było budowane solidnie... w prawdzie, uczciwie, zostaje i się umacnia, a co było klejone na szybko i na pokaz... bo ktoś też tak robił i mu się opłacało... po prostu zacznie się sypać i walić. Nie chodzi o ukaranie Cię, to prywatna kontrola jakości, żebyś nie robiła czegoś niezgodnego z Twoją energią i prawdziwym „chce” No i chyba lepiej żeby to się pokazało teraz niż po roku pracy?

A na deser... dziś uchyla się portal Lwiej Bramy. To okno, które będzie się rozszerzać przez najbliższe dni i osiągnie szczyt 8 sierpnia... stąd też mówiłam Ci o sierpniowym oknie startowym. Na razie tylko zapamiętaj: brama się otworzyła, energia zaczyna płynąć... a jej pierwszą wielką kulminacją będzie ŚRODA. Dzień Króla. Jeden z najszcześniejszych dni w tym roku. Zostały trzy dni... i wszystko, co robiliśmy od tygodnia, od miski obfitości po wczorajsze spalenie iluzji, prowadzi dokładnie tam. Dziś jednak niedziela... i warto po prostu robić NIC i poleniuchować.

26 NIEDZIELA

WIELKA ZMIANA USTAW SOBIE ENERGIE NA PÓLTORA ROKU

CO WARTO ROBIĆ?

- Odezwij się do jednej osoby z Twojego plemienia. Ktoś, kto myśli podobnie, przy kim nie musisz nic udawać... a z którą kontakt gdzieś się rozjechał. Napisz dziś choćby sms i pisz konkretnie: „Tęsknię za naszymi rozmowami... kawa we wtorek czy w czwartek?”. Dwie daty do wyboru, zamiast „musimy się kiedyś spotkać” które nic nie zmienia. W energii, która na półtora roku ustawia się na bycie we wspólnocie... taka wiadomość to pierwszy podkład pod nowe tory.
- Obejrzyj dziś CAŁY zachód słońca... od początku do końca. Usiądź z kubkiem czegoś dobrego, telefon zostaw w domu i bądź tam te dwadzieścia minut, aż słońce schowa się do końca. Słońce które dopiero co weszło w znak Lwa... uchyłona brama Syriusza uchyłona... a Ty przez kwadrans po prostu patrzysz, jak król schodzi ze sceny. Zobaczysz, co to robi z głową.
- Przyjmij dziś wszystko, co dobre... bez umniejszania sobie. Komplement? „Dziękuję... wiem.” Ktoś chce zapłacić za Twoją kawę, pomóc, wyręczyć? „Dziękuję... przyjmuję.” Ani jednego „e tam, stara sukienka”, ani jednego „nie trzeba było... ja sama”. Przez cały dzień. To jest trening przygotowujący Cię na przyjmowanie czegoś wielkiego... a przy Wężle Południowym w Lwie właśnie tak odróżnia się zdrowe przyjmowanie od żebrań o uwagę.

CZEGO UNIKAĆ?

- Opuść dziś rozliczanie innych z tego, kim byli. Ta energia zmiany kursu kusi, żeby przy niedzielnym obiedzie wygarnąć rodzinie stare sprawy... „bo teraz to już będzie inaczej!”. Będzie. Ale nowe tory kładzie się do przodu, a to wymaga patrzenia w przód... stare wagony i tak zostaną na bocznicę, bez Twojego ogłaszania tego świata... i gównoburzy
- Uważaj na wieczorną nostalgię za starym... Może Cię dziś ciągnąć do przeglądania starych zdjęć, cudzych profili, tego „kiedyś to było”... i porównywania się. To tylko Węzeł Południowy kusi Cię do zlego. Jak poczujesz, że scrollujesz i robi Ci się smutno... gorzko... odłóż telefon i wróć do swoich notatek... kim jesteś, co robisz... to poprawi Ci humor

RYTUAŁ NA DZIŚ: ŚWIECA-LATARNIA I LIST NA 18 MIESIĘCY

Ja wiem że dużo piszemy, zapisujemy... dopiero co w Nów pisałaś list! Nie szkodzi! Zobacz to że chłop powiedział Ci przy ślubie głośno i wyraźnie przy ludziach... KOCHAM! Nie oznacza że Ci styknie na całe życie! Prawda? Zatem dziś przez pisanie możesz nadać własny, świadomy kierunek temu nowemu cyklowi... żeby te półtora roku prowadziło Cię tam, gdzie TY chcesz, a nie tam, gdzie Cię los wyrzuci. Wczorajszy rytuał ognia KOŃCZYŁ i palił za sobą mosty... dziś ogień będzie Cię PROWADZIŁ. To zupełnie inna praca. Zrób rytuał po 16-tej, najlepiej wieczorem.

Czego potrzebujesz:

- świeca... najlepiej złota, żółta albo biała (energia Słońca i Lwa)
- wykałaczka, igła albo szpilka
- kartka, długopis i koperta

Jak to zrobić:

Wyrzyj na świecy JEDNO słowo... kierunek na najbliższe półtora roku. Nie chodzi o pełne i poetyckie zdanie, czy listę to do... jedno słowo, które ma Cię prowadzić: WOLNOŚĆ, DOM, ODWAGA, SPOKÓJ... po prostu zapisz swoje słowo! Oczywiście najpierw je wymyśl! a nie ściągaj ode mnie! Zapal świecę i przy jej świetle napisz list do siebie samej z przeszłości czyli piszesz list w styczniu 2028 do siebie z 26 lipca 2026... no i na kopercie napisz datę otwarcia: STYCZEŃ 2028, bo mniej więcej wtedy Węzły znów zmienią znak i ten cykl się domknie. Pisz w czasie teraźniejszym, jakby to już było: gdzie mieszkasz, z kim się trzymasz, jak wyglądają Twoje dni, z czego jesteś dumna... i koniecznie: kto jest w Twoim plemieniu. Pisz pięknie, czysto i prawdę o sobie! Nie rób tego na kolanie i po łebkach

List włóż do koperty, zaklej, napisz na niej datę otwarcia i schowaj głęboko... do pudełka z dokumentami, na dno szuflady. Świecę zgaś... ale jej nie zdmuchuj! Zduś palcami, tyżeczką, gasidłem... po szeptuńsku dmuchnięcie rozwiewa intencję na cztery wiatry. I teraz najważniejsze: ta świeca to Twoja latarnia. Zapalaj ją co wieczór choć na kwadrans... a w środę, w Dzień Króla, pozwól jej dopalić się do końca.

26 NIEDZIELA

WIELKA ZMIANA USTAW SOBIE ENERGIE NA PÓŁTORA ROKU

Dlaczego to ma sens: świeca to ogień oswojony, domowy... od wieków stawiany w oknach, żeby wskazywać drogę do domu. Słowo wryte w wosku spala się kawałek po kawałku przez kolejne wieczory... czyli Twój kierunek utrwała się dzień po dniu. A list to kotwica: za półtora roku czarno na białym zobaczysz, czy szłaś swoją drogą... niejedna z Was przy otwieraniu koperty w 2028 dostanie gęsiej skórki, zapamiętaj moje słowa.

Nie masz świecy w kolorach słońca? Weź jakąkolwiek, a słowo napisz na kartce i połóż pod nią. Liczy się światło i kierunek, a nie odcień wosku.

DEKLARACJA NA 11:11

ŚWIECĘ WŁASNYM ŚWIATŁEM I IDĘ W SWOJĄ STRONĘ, KTÓRĄ PODPOWIADA MOJE SERCE. Z WDZIĘCZNOŚCIĄ PRZYJMĘ NOWY ROZDZIAŁ MOJEGO ŻYCIA.

POLECAM SPOTKAJ SIĘ ZE MNĄ



BUY NOW



BUY NOW



ZAREZERWUJ PRZEWODNIK NA SIERPIEŃ

moje notatki

27 PONIEDZIAŁEK

COŚ SIĘ OBJAWI... PATRZ, ZAPISUJ I PILNUJ SWOJEGO SPOKOJU

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Słońce w Lwie w ścisłej opozycji z Plutonom w Wodniku
- Słońce w trygonie z Neptunem i w sekstylu z Uranem

GŁÓWNA ENERGIA DNIA

Po wczorajszej wielkiej zmianie warty na niebie... dziś pierwsza próba TWOJEGO nowego kursu. Słońce w Lwie, staje twarzą w twarz z Plutonom... a taki układ ma jedną specjalność: wyciąga na światło dzienne to, co miało zostać z jakiegoś powodu schowane głęboko w piwnicy. Na świecie może to być dzień afer, przecieków, zdemaskowanych układów i ludzi władzy przyłapanych na gorącym uczynku jeśli jeszcze to nie wyszło na jaw... po wszystkim, co działa się w okolicach starcia tytanów, coś musi zacząć wypływać. Obserwuj nagłówek jeśli chcesz, ale z dystansem... ale nie daj się wciągnąć w emocjonalne bagno, bo dokładnie o Twoje emocje w tym wszystkim chodzi.

W Twoim mikrokosmosie ten układ działa subtelniej, ale czujnie: dziś mogą ujawnić się czyjeś prawdziwe intencje. Ktoś się wygada. Coś się wyda. Zobaczysz czyjąś zagrywkę, która wcześniej Ci umykała... albo ktoś spróbuje pokazać Ci, kto tu rządzi. Szef, urzędniczka, teściowa, ta jedna koleżanka... opozycja z Plutonom uwielbia przeciąganie liny o to, czyje będzie na wierzchu. I tu masz warto pilnować się dziś jednej zasady: w przeciąganie liny się nie bawimy To strata energii... to boli... i na ch...uj nam to! Linę się PUSZCZA. Ten, kto dziś się szarpie... ma najwięcej do ukrycia. Ty patrz, zapisuj i wyciągaj wnioski.

Na szczęście niebo daje nam też dziś dwa koła ratunkowe: trygon z Neptunem, czyli intuicję, która bezbłędnie wyczuje fałsz... i sekstyl z Uranem, czyli zdolność do wyjścia z sytuacji ...bocznym, po swojemu, zanim zrobi się gorąco. Masz więc pełen zestaw: widzisz więcej, czujesz więcej i umiesz się z tego wywinąć jeśli zdajesz sobie sprawę z tego co tu się odpier...la. Królowa nie siłuje się na rękę z każdym, kto podejrzaje do tronu... królowa kiwa głową a robi swoje.

I pamiętaj: pojutrze Dzień Króla. Wszystko, co dziś wyjdzie na jaw... wyjdzie po to, żebyś w środę wchodziła... w najszczęśliwszy dzień roku z otwartymi oczami, a nie ściśniętą pupą

CO WARTO ROBIĆ?

- Przygotuj sobie jedno zdanie-tarczę na wszelki wypadek. Ktoś dziś może przyprzeć Cię do muru: „zdecyduj się TERAŻ”, „musisz mi odpowiedzieć DZIŚ”. Twoja tarcza brzmi: „Słyszysz Cię... wrócę z odpowiedzią jutro.” Kropka, bez tłumaczenia się. Zapisz je w telefonie albo na karteczce przy biurku i użyj bez mrugnienia. I uwaga ten kto naciska w taki dzień... ten raczej nie jest uczciwy i kombinuje.
- Zrób przegląd wampirków finansowych. Otwórz wyciąg z ostatniego miesiąca i przeleć pozycję po pozycji: subskrypcje, apki, „darmowe okresy próbne”, które cichcem pobierają kasę od pół roku. Znajdź je i skasuj dziś. W dzień wyciągania ukrytych rzeczy na światło... niech na światło wyjdzie też to, co po cichu oczyszcza z kasy Twój portfel.
- Ta energia potrafi buzować w ciele jak nadmiar kawy... więc daj jej ujście fizyczne: 40 minut szybkiego marszu, aż się spocisz. Bez wózka z zakupami, bez „przy okazji” ... marsz dla marszu, w butach, w których się dobrze idzie. Wrócisz z czystsza głową.

CZEGO UNIKAĆ?

- Opuść dziś stawianie ultimatum. Kusi, oj kusi... „albo się zmienisz, albo koniec!”. Tyle że ultimatum rzucone w tej energii to zapalka nad kanistrem... podpaliś coś, czego nie planowałaś palić, a Pluton dopilnuje, żeby się tliło tygodniami. Jeśli w jakiejś sprawie naprawdę zbliża się „dość”... nazwij to dziś, zapisz na kartce, i zostaw dla siebie. Rozmowę odbędziesz w innej energii... odłóż ją choćby na przyszły tydzień.
- Uważaj na spowiadanie się przed niewłaściwymi ludźmi. Przy tak czułym Neptunie łatwo dziś o odruch zwierzeń... a przy takim Plutonie nie każdy słuchacz jest Twoim przyjacielem. Zanim komuś odważnie opowiesz o swoich planach, kasie czy kłopotach, zadaj sobie jedno pytanie: co ta osoba zrobiła z ostatnią rzeczą, którą jej powierzyłaś? No właśnie.

27 PONIEDZIAŁEK

COŚ SIĘ OBJAWIŁ... PATRZ, ZAPISUJ I PILNUJ SWOJEGO SPOKOJU

MOCNY PRO TIP NA DZIŚ: Pisanie ekspresyjne (metoda Jamesa Pennebaker)

James Pennebaker, psycholog z Teksasu, odkrył w badaniach rzecz, w którą trudno uwierzyć: kilkanaście minut pisania o trudnej sprawie potrafi zdziałać cuda... u badanych poprawiał się nawet sen i odporność. W dzień, w którym różne rzeczy wychodzą na światło, weź na warsztat jedną swoją...wybierz tą sprawę, która jest o Tobie a nie o mężu i siedzi w Tobie... tę, o której myślisz przy zmywaniu i przed snem.

Nastaw minutnik na 15 minut i pisz o niej BEZ PRZERWY. Ręka nie może się zatrzymać. Nie dbaj o styl, ortografię, logikę... pisz, co Ci leci: co się stało, co czujesz, co Cię wkurza, czego się boisz. Jak nie wiesz, co dalej... pisz „nie wiem co dalej”, aż popłynie.

Po dzwonku odłóż długopis. Nie czytaj tego! Możesz kartkę schować, podrzeć, zniszczyć... Najlepsze efekty daje powtórka tego działania przez 3–4 kolejne dni po 15 minut... ta sama sprawa tylko świeża kartka.

Dlaczego to działa? Bo według Pennebaker'a dopóki sprawa siedzi w Twoim umyśle... krąży w kółko jak chomik w kołowrotku... bez początku i końca, to tylko Cię dobija i męczy. Pisanie zmusza mózg do ubrania jej w słowa i zdania... a to co ma strukturę, przestaje nas boleć i straszyć. Nie musisz nic rozwiązywać... masz to tylko WYPISAĆ wszystko z siebie na papier. Papier to udźwignie... Ty nie musisz tego nosić w swojej pięknej głowce

DEKLARACJA NA 11:11

JESTEM SPOKOJNA I WIDZĘ PRAWDĘ. MOJA MOC JEST WE MNIE I ROŚNIE Z KAŻDYM DNIEM.

moje notatki

28 WTOREK

WIGILIA KORONACJI... DZIEŃ CZARU I SPADAJĄCYCH GWIAZD

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Księżyc rankiem w trygonie z Wenus
- W nocy maksimum roju meteorów... Południowe Delta Akwarydy
- **Pusty Bieg Księżyca od ok. 8:00 przez całą dobę**

GŁÓWNA ENERGIA DNIA

Znasz to uczucie z dzieciństwa a może i z dorosłego życia ... to co czujesz w Wigilię Bożego Narodzenia (a dla mniej kościelnych osób w wigilię wiegilli) ... kiedy wszystko już prawie gotowe, w domu pachnie piernikami, a w powietrzu wisi to podniecenie że to już „jutro”? No to dziś masz dokładnie taki dzień. Bo jutro, kochana... jutro jest Dzień Króla. Jeden z najszcześniejszych dni w roku. Księżyc od rana w trygonie z Wenus, podbija Twój czar... dodaje łagodności i urody... Przy takim ustawieniu Wenus ludzie są dla siebie miłsi, sprawy załatwia się z uśmiechem, a Ty masz w sobie jakiś magnetyzm, którego nie da się ukryć... wykorzystaj go do rzeczy przyjemnych i domowych.

Do tego ten dzień ma przy tym tempo kolejki do specjalisty w NFZ przez pusty bieg księżyca... i BARDZO DOBRZE. Bo dziś bez szaleństw szukujemy siebie, teren, dom, portfel na jutro. Wszystko, co dziś przygotujesz z czułością, jutro będzie Cię wspierać. No i pilnuj dziś wieczorem nieba ... co prawda, Księżyc jest już prawie w pełni i zaświeci Ci prosto w oczy... więc zobaczysz tylko te najjaśniejsze spadające gwiazdy... ale wiesz co? Jedna wystarczy. Życzenie masz już przecież gotowe... nosisz je od tygodnia na kartce A4 i na listku laurowym w misce.

Ach i nie zapomnij o swojej świecy? Dziś zapalaś ją przedostatni raz... jutro pozwolisz jej dopalić się do końca.

CO WARTO ROBIĆ?

- Zrób generalne porządki w portfelu. Wyciągnij WSZYSTKO: pomięte paragony, nieaktualne karty rabatowe, wizytówki ludzi, których nie pamiętasz, okruszki i śmieci. Zostaw tylko to, co ważne: dokumenty, karty, gotówkę ułożoną nominalami w jedną stronę. Jutro ten portfel będzie się ładował mocą Pełni... a nie będziesz przecież ładować śmietnika. Zniszczony, rozpadający się portfel? To znak, że czas na nowy...
- Upiększ dom żywymi kwiatami. Kupione, zerwane z ogródka, z łąki... wszystko jedno. Postaw bukiet tam, gdzie najczęściej siedzisz. W dzień Wenus dom ma pachnieć i cieszyć oko... a Ty, mijając te kwiaty, będziesz sobie przypominać, że piękno to nie luksus ... tylko Twoja codzienność, na którą zasługujesz
- Wyjdź w nocy oglądać spadające gwiazdy... Nawet jeśli nie zobaczysz żadnej... i tak wygrałaś, bo kwadrans gapienia się w niebo przed snem wycisza głowę lepiej niż melisa czy bez sensowny drin.

CZEGO UNIKAĆ?

- Nie daj się dziś wykorzystywać – każdy sobie ma dziś sam porządzić. Wenus robi z Ciebie dziś magnes... nie tylko na dobre rzeczy ale i na ... czyjeś potrzeby, więc nagle wszyscy będą czegoś od Ciebie chcieli: mama poprosi o załatwienie czegoś na już, koleżanka o przysługę „na szybko”, ktoś z pracy o „drobiazg na wczoraj”. A Ty masz dziś jedno zadanie: zadbać o swoje przygotowanie do jutra! Odpowiadaj miło i krótko: „jasne, wrócę do tego w czwartek” ... i wróć do siebie. Ten jeden dzień w miesiącu naprawdę wolno Ci być na pierwszym miejscu.

MOCNY PRO TIP NA DZIŚ: Ostatnie 5 minut dnia (metoda Wayne'a Dyer'a)

Nie tylko Wayne Dyer ale i wielu innych mądrych osób powtarzały do znudzenia jedną rzecz: to, z jaką myślistką zasypiasz, podświadomość przerabia przez całą noc... ostatnie pięć minut przed snem to najtańsza i zawsze dla każdego dostępna sesja programowania umysłu, jaką masz. Większość ludzi wykorzystuje ją na odtwarzanie klótni sprzed lat i układanie listy zadań na jutro, czy międlenie zmartwień z całego dnia... a potem się dziwi, że wstaje zmęczona i spięta. Dziś, w wigilię Dnia Króla, idź spać świadomie. Ułóż sobie oglądając spadające gwiazdy jedno zdanie zaczynające się od „Jestem...”, opisujące Cię taką, jaką chciałabyś się obudzić jutro w Dzień Króla: „Jestem coraz pewniejsza siebie... spokojna i otwarta na cuda”, „Jestem kobietą, do której przychodzą pieniądze”, „Jestem kochana i kocham” ułóż swoje ! Może być złożone byle by dla Ciebie było jasne i proste do wyobrażenia sobie „jak to jest czuć to co mówisz”

28 WTOREK

WIGILIA KORONACJI... DZIEŃ CZARU I SPADAJĄCYCH GWIAZD

Jeśli czujesz możesz sobie je zapisać na kartce, położyć pod poduszką ... połóż się do łóżka, powtarzaj je w myślach, powoli, w rytmie oddechu... aż zaśniesz. Jeśli Twój umysł gdzieś ucieka... po prostu wracaj do tego zdania, bez złości, choćby dwadzieścia razy.

Dlaczego to działa? To w sumie prosty mechanizm... podświadomość nie odróżnia próby generalnej od premiery i najmocniej chłonie to, co dostaje na granicy snu... zamiast mieć przez noc lęki, dostaje do przeżywania Twoje zdanie mocy. Obudzisz się z innym ustawieniem. Nie wierzysz? Pomyśl teraz jak to czytasz o tym że gryziesz mega kwaśną cytrynę! I co? Twój mózg pomyślał że to prawda i właśnie się ślinisz prawda ?

DEKLARACJA NA 11:11

JESTEM GOTOWA NA CUDA. WSZECHŚWIECIE MOŻESZ ZACZĄĆ SPISKOWAĆ NA MOJĄ KORZYŚĆ. Z WDZIĘCZNOŚCIĄ PRZYJMĘ WSZYSTKO CO NAJLEPSZE DLA MNIE!

moje notatki

PEŁNIA / ŁADOWANIE PORTFELA DZIEŃ KRÓLA... NAJSZCZĘŚLIWSZY DZIEŃ. CZERP Z NIEGO PEŁNYMI GARŚCIAMI

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Konjunkcja Słońca i Jowisza w Lwie... tzw. Cazimi Jowisza, „Dzień Króla”
- **Pełnia Księżycą w Wodniku w koniunkcji z Plutonom**
- Wenus w kwadraturze z Marsem

GŁÓWNA ENERGIA DNIA

Kochana... jeśli miałabyś w tym roku przeczytać uważnie tylko jeden mój wpis, to właśnie ten. Bo dziś na niebie dzieje się coś, co zdarza się RAZ W ROKU... w takiej oprawie jak dziś... raz na bardzo, bardzo długo. Słońce łączy się z Jowiszem w idealnej koniunkcji w ognistym Lwie. Starzy astrologowie nazywali ten moment Dniem Króla... bo Jowisz, planeta obfitości, szczęścia i rozmachu, wchodzi prosto w serce Słońca i zostaje tam ukoronowany. To energia czystego blasku, przychylności losu i drzwi, które otwierają się same... jeden z najszczęśliwszych układów roku. I on jest DZIŚ.

Ale to nie koniec... bo wieczorem dochodzi do tego Pełnia Księżycą w Wodniku, i to nie byle jaka, tylko sklejoną z Plutonom. Czujesz ten zestaw? Z jednej strony złota, królewska obfitość Słońca z Jowiszem... z drugiej pełnia, która z plutoniczną bezwzględnością wyciąga na światło wszystko, co było ukryte. Po tym całym miesiącu... po trzęsieniu ziemi, starciu tytanów, trzech bramach i zmianie torów... dziś przychodzi kulminacja i wypłata razem. Pamiętasz, jak pisałam, że stary matrix/świat... to co znamy a co ograniczało wolność pęka? To dziś może być jeszcze mocniej... głośniej... może pęknąć to co jeszcze się trzymało na trytytkach. Na świecie mogą wychodzić na jaw rzeczy, o których jeszcze wczoraj nikt głośno nie mówił... wielkie prawdy, wielkie kwoty, wielkie nazwiska. Obserwuj z ciekawością... ale nie dawaj tam swojej mega wartościowej energii, bo dziś ona jest na wagę złota. Dosłownie.

Jak wykorzystać tą moc? To jest ten jeden dzień w roku, w którym warto sięgnąć po więcej... prosić o więcej... mówić prawdę głośno, mierzyć wysoko... marzyć szeroko i to nie jest bezczelnością... to konieczność, to współpraca z tym co niebem. Wszystko, co budowałyśmy krok po kroku od tygodnia... a zwłaszcza miska obfitości z 22-go, to co zasiałaś ostatnio czy ruszyłaś 23-go, spalone iluzje z soboty, świeca-latarnia z niedzieli... to wszystko było szykowaniem fundamentu na dziś. A ja proszę Cię dziś tylko o jedno. Przestań się wahać, umniejszać sobie, samej się ograniczać... przestań już stać w rozroku między „może” a „głupio mi”. Jowisz w sercu Słońca kocha rozmach... więc dziś zrób to ! Nawet jeśli się boisz!

Jest jedno ale... to, że Wenus stoi dziś w kwadraturze z Marsem... oznacza że może iskrzyć... może być gorąco. Masz do wyboru: dobrą wersję czyli namiętność, magnetyzm, przyciąganie... wieczór, w którym się nie śpi... wiesz z jakich powodów :) i gorszą opcję: kłótnie o dominację, docinki, przepychanki „kto tu rządzi”... zwłaszcza w związkach i zwłaszcza wieczorem... wtedy kiedy pełnia podkreśli emocje do maksimum. Ta sama energia, dwa wyjścia... i to Ty wybierasz, w które drzwi wchodzisz. Polecam opcję pierwszą zamiast wojny domowej o nieposprzątaną zmywarke.

I jeszcze jedno... to mega ważne: pełnia z Plutonom może dziś coś ujawnić nie tylko globalnie ale też w Twoim życiu. Jakaś tajemnica... jakiś fakt, który zmienia obraz... Jeśli tak się stanie, przyjmij to z podniesioną głową i NIE reaguj natychmiast. Prawda ujawniona w pełni jest dla Ciebie prezentem, nawet jak boli... ale decyzje zostaw na inny dzień. Zapisz sobie co czujesz... prześpij się z tym, wrócisz do tego w piątek. Wieczorem... dokończ rytuał... Świeca z Twoim wrytym słowem ma się dziś dopalić do końca, portfel idzie do ładowania, a Ty świętujesz. Tak, świętujesz... nawet jeśli „nic wielkiego się nie wydarzyło”. Pamiętaj... Królowe nie czekają z celebracją na czyjeś pozwolenie.

CO WARTO ROBIĆ?

- ZWRACAJ DZIŚ UWAGĘ na choć odrobinę dobra i szczęścia w Twoim życiu, głośno wyrażaj wdzięczność, bądź miła dla innych... uśmiechaj się i śmiej się z czego się da! Tam gdzie dajesz uwagę tam podąża Twoja energia i to rośnie w Twoim życiu więc... skup się na tym co dobre!
- Zrób dziś gest hojności... zrób to po królewsku! Obfitość krąży... mnoży się kiedy się dzielimy tym co mamy... i najszybciej wraca do tych, którzy nie trzymają jej kurczowo w garści. Zostaw dziś napiwek większy niż zwykle, kup kwiaty pani z warzywniaka, przelej konkretną kwotę na jakąś zbiórkę, zrób zakupy w firmie jaką obserwujesz i dopisz coś miłego w uwagach... a jeśli nie masz kasy, daj komuś lajkę, skomentuj, daj komuś swoją uwagę, podziel się wiedzą, lub po prostu powiedz komuś komplement! To najlepszy sposób na naładowanie portfela obfitością – oczywiście podłącz go też dziś na noc do ładowania – zgodnie z rytuałem.

- Celebryj ten dzień. Zjedz dziś śniadanie z najlepszej zastawy. Wypij wodę z kryształowego kieliszka, załóż najlepszy ciuch. Nakryj stół pięknym obrusem po babci, którego szkoda Ci na co dzień... i nakryj ten stół choćby tylko dla siebie tak, jakbyś gościła kogoś ważnego. Bo gościsz. Rzeczy trzymane w szafie „na lepsze kiedyś” mówią Twojej podświadomości, że to „kiedyś” jeszcze nie nadeszło... a nadeszło. Dziś.
- Spisz swój dobrostan. Weź kartkę i wypisz dziesięć rzeczy, które JUŻ masz i JUŻ osiągnęłaś... od wielkich po drobne: dom, który ogarniasz, ludzi, którzy Ci ufają, umiejętności, za które kiedyś będą Ci ludzie płacić oraz te które są Ci wartości. Przeczytaj tę listę powoli, punkt po punkcie... i schowaj do szuflady z ważnymi dokumentami. W taki dzień, nie chodzi tylko o to żeby prosić o więcej ale i docenić to co się już ma i osiągnęło!

NAJWIĘKSZA PUŁAPKA TEGO DNIA... OSTRZEŻENIE:

- Nie przepal królewskiej energii na szat zakupów. Masz się dzielić tym co masz ale Jowisz ze Słońcem potrafi podkręcić takie „raz się żyje!”, że wieczorem koszyk w internecie wyniesie Twoje trzy pensje. Obfitość to nie rozrzutność... Chcesz kupić coś droższego niż zwykle? Zostaw w koszyku do jutra... jeśli jutro nadal będziesz tego chciała, kupisz ale z pewnością ci a nie z euforii.

MOCNY PRO TIP NA DZIŚ: Miękki start (metoda Johna Gottmana)

John Gottman przebadat w swoim słynnym „laboratorium miłości” tysiące par i odkrył coś, co brzmi jak magia, a jest czystą statystyką: po pierwszych trzech minutach rozmowy potrafił przewidzieć jej zakończenie... trafiał w ponad dziewięciu przypadkach na dziesięć. Rozmowa zaczęta atakiem kończy się źle... niezależnie od tego, co dzieje się w środku. Dziś, przy iskrzącej kwadraturze Wenus z Marsem, to narzędzie jest na wagę złota...ale warto tego sposobu komunikacji pilnować zawsze.

Zanim zaczniesz trudny temat, skup się na maksa się na pierwszym zdaniu. Wersja zakazana zaczyna się od „ty”: „ty nigdy...”, „ty zawsze...”, „ty znowu...”.

Przebuduj je według wzoru: JA + FAKT + PROŚBA. „(JA) Czuję się pominięta...(FAKT) kiedy zmieniasz nasze plany bez uprzedzenia... (PROŚBA) następnym razem proszę Cię, daj mi znać wcześniej.” Dopiero jak ułożysz sobie to zdanie... zacznij rozmowę... możesz je sobie nawet zapisać w telefonie przed rozmową. Dlaczego to działa? Bo „ty” na początku zdania natychmiast włącza w drugim człowieku obronę... bo Twój tekst jest odbierany jako atak, a mózg w obronie nie słucha, tylko okopuje się i szykuje kontratak. Zdanie zbudowane z uczucia, faktu i prośby będzie prawdopodobnie wysłuchane i nastawienie drugiej osoby się zmieni. Gottman udowodnił, że szczęśliwe pary wcale nie kłócą się rzadziej... one inaczej ZACZYNAJĄ kłótnię a wtedy mają inny efekt. Jeśli masz się dziś z kimś wadzić zrób to po królewsku...

RYTUAŁ NA DZIŚ: ŁADOWANIE PORTFELA W ŚWIETLE PEŁNI... WIELKI FINAŁ MIESIĄCA

Dziś warto naładować portfel, ale ciut inaczej niż zwykle...i domknąć cykl, który zaczęliśmy tydzień temu przy misce obfitości.

Czego potrzebujesz:

- portfel... wyczyszczony wczoraj (jeśli nie zdążyłaś, zrób to teraz, przed rytuałem)
- 8 monet i listek laurowy z miski obfitości z 22 lipca
- banknot o najwyższym nominale, jaki masz dziś w domu
- parapet, balkon albo stół przy oknie skąd widać pełnię (nawet jak jej dziś nie widzisz to pewnie wiesz gdzie zwykle jest księżyc)

Jak to zrobić:

Wieczorem, po zmroku, usiądź na chwilę przy misce obfitości. Podziękuj jej... na głos albo w myślach: „dziękuję, że zbierałaś dla mnie tę energię”. Potem przekładaj monety do portfela, jedną po drugiej... i przy każdej powtórz jedno z ośmiu zdań, które wypowiedziałaś nad nimi tydzień temu. Pamiętasz je? No właśnie... i zwróć uwagę, które z nich przez ten tydzień już nabrało jakiejś realnej formy. Listek laurowy z zapisanym słowem albo kwotą wsuń do przegródki na banknoty... zostaw go tam przynajmniej na cały sierpień. Na wierzch włóż najwyższy banknot(y), jaki masz... portfel ma dziś wyglądać na zamożny, bo dokładnie taki ma być.

Tak przygotowany portfel połóż otwarty na parapecie, tam gdzie sięga światło pełni. Przytrzymaj na nim dłoń i powiedz: „Jesteś naczyniem mojej obfitości. Przyjmujesz, pomnażasz... i zawsze wraca do Ciebie więcej, niż z Ciebie wychodzi.” Zostaw go tam na całą noc... zabierz dopiero rano. Ziarno z miski oddaj jutro ptakom albo ziemi... ma wrócić do obiegu, tak jak mają wracać Twoje pieniądze. A świecy z wrytym słowem pozwól się dziś dopalić do końca... zrobiła swoje... jeśli coś z niej zostanie wyrzuć.

Dlaczego to ma sens: pełnia to od zawsze moment szczytu i zbiorów... przy pełni się nie sieje, przy pełni się zbiera i ładuje. Portfel nosisz przy sobie codziennie... więc codziennie będziesz nosić przy sobie tę energię. Monety przeszły tygodniową drogę ... a liść laurowy od starożytności wieńczył głowy zwycięzców. Dziś wieńczy Twój start, sukces i dobrostan.

DEKLARACJA NA 11:11

JESTEM KRÓLOWĄ SWOJEGO ŻYCIA. Z WDZIĘCZNOŚCIĄ PRZYJMĘ CUDA, OBFITOŚĆ I SZCZĘŚCIE, KTÓRE PŁYNĄ DO MNIE SZEROKIM STRUMIENIEM.

moje notatki

30 CZWARTEK

PRACUJ DZIŚ Z GŁOWĄ, TO CO ZROBISZ ZOSTANIE Z TOBĄ NA LATA

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Księżyc w sekstylu z Saturnem
- Wieczorem Księżyc w trygonie z Marsem
- **Pusty Bieg Księżyca od ok. 23:30**

GŁÓWNA ENERGIA DNIA

Otwierasz dziś oczy i kusi by sprawdzić... no dobra doba... i co, świat się zmienił? Kochana, po takim dniu jak wczorajszy dzisiejszy zawsze wygląda zwyczajnie... i tak ma być. Po koronacji nie ma drugiej koronacji. Po koronacji zaczynają się rządy... czyli ta mniej błyszcząca część bycia królową: decyzje, papiery i pilnowanie swojego. Niebo układa się dziś dokładnie pod taką pracę: sekstyl Księżyca z Saturnem sprzyja porządkowi, konkretnym i wytrwałości... a wieczorny trygon z Marsem doda Ci chęci do działania. Rzadkie połączenie: chce się pracować i wiadomo nad czym.

Dlatego na dziś jedna zasada: to, co wczoraj poczułaś i rozumiałaś, dziś zamieniasz w plan i zaczynasz działać. Wczoraj zrobiłaś odważny krok... dziś sprawdź, co z niego wynika, i ustal, co dalej. Wczoraj zapisałaś swoje wieczorne ośnienia... dziś dopisz do nich terminy. Bo wiesz, co się dzieje z takimi przełomowymi dniami, kiedy nie pójdziesz za nimi żadne konkretne działania? Nic! Wszystko się po prostu rozmyje... zostanie z nich tylko wspomnienie „ale to był piękny dzień”... a miała zostać zmiana. Retrogradujący Saturn, który od niedzieli poddaje przeglądowi wszystko, co budujemy, też wspiera Cię w konkretnych działaniach a nie mrzonkach i pitoleniu. Sierpniowe okno startowe otwiera się za nieco ponad tydzień... a Ty właśnie domykasz najbardziej zwariowany miesiąc tego roku. Zostały dwa dni.

CO WARTO ROBIĆ?

- Podlicz lipiec. Taki miesiąc zasługuje na rozrachunek: usiądź z wyciągiem z konta i sprawdź trzy rzeczy: ile wypłynęło, ile wydałaś... i wyciągnij wnioski... jakieś zmiany na sierpień, zapisany konkretne kwotą (na przykład: „subskrypcje kosztowały mnie 340 zł... od sierpnia wybieram tylko trzy za 90”). Pół godziny... kalkulator... kawa. Bądź nie tylko Królową ale i księżową która zna stan swojego skarbcza... zwłaszcza dzień po ładowaniu portfela.
- Podziękuj choć jednej osobie... ale konkretnie. Był w tym lipcu ktoś, kto Ci pomógł? Podrzucił jakiś kontakt, załatwił coś, wysłuchał... wsparł choćby słowem w gorszym dniu? Napisz dziś: „Słuchaj, dziękuję Ci za tamto... naprawdę mi to pomogło.” Wdzięczność wysłana wprost do człowieka zbuduje to co najcenniejsze czyli Twoje grono bliskich osób ... Twoje plemię... a pamiętasz z niedzieli, że najbliższe półtora roku należy właśnie do takich więzi.
- Nastaw dziś budzik na 21:30... Po tak intensywnych dniach Twój układ nerwowy potrzebuje przede wszystkim porządnego snu. Ustaw w telefonie przypomnienie z opisem „królowa idzie spać”... a kiedy zadzwoni: telefon zostaje w kuchni... gasisz światła i ...idziesz do łóżka. Jutro ostatni dzień miesiąca... masz być wyspana.

CZEGO UNIKAĆ?

- Uważaj na pozorną pracę. To jest cień takiego dnia: czujesz, że trzeba działać... więc nagle pilnie segregujesz maile sprzed roku, myjesz okna i układasz przyprawy alfabetycznie. Wygląda jak robota, męczy jak robota... tylko po cholerę to robisz... tego nie wie nikt i nic z tego nie wynika.
- Nie wprowadzaj od dziś pięciu nowych reguł w życiu naraz. Ta zdyscyplinowana energia lubi podsunąć zbyt wiele pomysłów na raz: „od dziś wstaję o 5:00, zero cukru, siłownia cztery razy w tygodniu i godzina czytania dziennika”. Znasz to... to pewnie też znasz finał... totalne rewolucje kończą się totalną deprechą i poczuciem winy.

30 CZWARTEK

PRACUJ DZIŚ Z GŁOWĄ, TO CO ZROBISZ ZOSTANIE Z TOBĄ NA LATA

MOCNY PRO TIP NA DZIŚ: Wejdź w stan przepływu (metoda Mihály Csíkszentmihályiego)

Csíkszentmihályi... nazwisko do połamania języka, ale odkrycie tego gościa było mega ważne i proste: najlepiej i najszcześliwiej pracujemy w stanie przepływu, po angielsku „flow”... kiedy zajęcie pochłania nas tak, że zapominamy o czasie, głodzie i telefonie. I najlepsza wiadomość... ten stan można wywołać celowo, jeśli spełnisz kilka warunków.

Wybierz na dziś jedno zadanie... ważne i odrobinę trudniejsze od tych, które robisz z zamkniętymi oczami. Zbyt łatwe szybko Cię znudzi, zbyt trudne przytłoczy... wybierz te pośrodku skali trudności. Ustal cel, którego wykonanie da się jednoznacznie stwierdzić... nie chodzi o „popracuję nad ofertą”, tylko o konkretny „skończę ofertę, wycenię ją i wysyłam go do trzech osób”. Zarezerwuj sobie 90 minut spokoju... telefon w innym pokoju, powiadomienia wyłączone, zbędne karty w przeglądarce zamknij, kubek czegoś dobrego pod ręką... i ani na momentu nie pozwól sobie na opuszczenie zadania... żadnego „tylko na chwilę sprawdzę”. Po 90 minutach zrób obowiązkową przerwę... wstań, przeciągnij się, wyjdź na balkon.

Dlaczego to działa? Bo mózg wchodzi w głębokie skupienie dopiero po kilkunastu minutach nieprzerwanej pracy... a każde zerknięcie na telefon wybija Cię z flow i odliczanie zaczynamy od nowa. Jasny cel, widoczny postęp i brak rozpraszaczy... to trzy warunki, w których uwaga sama wprowadzi Cię w ten przyjemny stan zanurzenia się w zadaniu. W dzień, który sprzyja dyscyplinie i działaniu, takie 90 minut da Ci więcej niż osiem godzin zwykłej pracy czy „siedzenia nad robotą”.

DEKLARACJA NA 11:11

JESTEM WYTRWAŁA I SPOKOJNA. KAŻDY MÓJ KROK POMNAŻA MOJĄ OBFITOŚĆ.

31 PIĄTEK

DOMKNIJ TEN SZALONY MIESIĄC PO SWOJEMU

ASPEKTY ASTROLOGICZNE:

- Księżyc po południu wkracza do Ryb
- W nocy Księżyc w kwadraturze z Uranem w Bliźniętach
- **Pusty Bieg Księżyca od wczoraj do ok. 14:15**

GŁÓWNA ENERGIA DNIA

I czy pyk miesiąc minął... Usiądź na dupie na chwilę... w skupieniu i chwilę pomyśl, co Ty w tym lipcu przeszłaś, kochana. Trzęsienie ziemi??? Balansowanie nad przepaścią??? A może nic takiego się nie działo w Twojej przestrzeni? Może zachowałaś mentalny detoks, trzeźwość umysłu i nie dałaś się w nic wkręcić?? Starcie tytanów, przy którym kazałam Ci pilnować pieniędzy i trzymać język za zębami. Reset którego miała się nie bać...Trzy bramy. Nów, przy którym siałas to co blisko serca i domu... i pełnia, która przedwczoraj oświeciła wszystko jak reflektor. Zmiana kierunku na niebie na całe półtora roku... i może naprawdę jesteśmy już totalnie w innym ... lepszym miejscu. No i Merkury, który wreszcie ruszył do przodu... Kiedy Ci mówię, że to był najintensywniejszy miesiąc tego roku, nie ma w tym ani odrobiny przesady. A Ty tu jesteś. Czytasz to. Dotarłaś do końca. Brawo!

Sam dzień układa się dziś w trzy wyraźne części. Do wczesnego popołudnia mamy pusty bieg i... warto sobie zaplanować wolniejszy poranek. Dokończ jakieś pierdoły... odpuść wielkie manewry. Po 14-tej Księżyc wchodzi do Ryb i robi się jakby miękko... uczuciowo, trochę jak w ostatni dzień wakacji. To najlepsze godziny, żeby domknąć miesiąc z miłością i wdzięcznością w sercu. A w nocy... uwaga na trzecią część. Księżyc wchodzi w kwadraturę z Uranem i pod koniec doby może przyjść nagły impuls: rzucić coś, wysłać, zmienić wszystko natychmiast...lub co gorsza wycofać się z postanowień (i mam tu też na myśli rezygnację z przewodnika) Nie rób tego. Ostatnie godziny miesiąca to najgorszy moment na rewolucję... wszystko, co Ci się teraz nagle odpali... niech poczeka do sierpnia i dopiero wtedy się okaże, czy to Twoja prawda i marzenie... czy tylko zmęczenie.

Jutro zaczyna się sierpień... miesiąc, na który czekałyśmy. Lwia Brama (8.8) otworzy nas na piękne doznania i możliwości... i potrwa dość długo. Masz plany spisane... naładowany portfel więc nie odpuszczaj! Nie olewaj siebie! Bądź dla siebie czuła i łagodna!

CO WARTO ROBIĆ?

- Zbierz wszystkie pomysły w jedno miejsce. Przez cały miesiąc prosiłam Cię, żebyś zapisywała wizje i olśnienia... i teraz być może leżą rozsiane po kartkach, w telefonie i karteczkach na lodówce. Usiądź z rana jak jest pusty bieg... zrób sobie coś dobrego do picia i jedzenia... i przejrzyj wszystko... przepiszyj trzy najlepsze na nową stronę w notesie. Resztę możesz schować do szuflady... trzy priorytety w zupełności Ci wystarczą, jeśli są prawdziwe.
- Wynieś dziś z domu wszystko, co nie powinno w nim być... Stary, prosty zwyczaj na ostatni dzień miesiąca: przejdź się po mieszkaniu i zbierz to, co zepsute, zwiędłe albo zbędne... śmieci, uschnięte kwiaty, ten karton „na potem”, który stoi od czerwca, kiecka której nie założyysz... Wynieś wszystko przed nocą. Kwadrans pracy... a od razu zrobi Ci się lżej... i tym gestem robisz przestrzeń na więcej!

CZEGO UNIKAĆ?

- Po 22-giej nie wysyłaj żadnych ważnych wiadomości. Nocna kwadratura z Uranem podsunie Ci „genialne” pomysły w stylu: „napiszę jej wreszcie, co o niej myślę” albo „rzucam to wszystko i ogłaszam to od razu światu”. Ja z reguły jak mnie ciśnie napisać coś czego nie powinienam wysłać zapisuje sobie w notatkach albo w szkicach... rano sobie czytam i w dziewięciu przypadkach na dziesięć... pewnie tak jak ja... podziękujesz sobie, że poczekałaś.
- Nie porównuj się do innych! Nie bądź dla siebie zbyt krytyczna przy tych miesięcznych podsumowaniach. Księżyc w Rybach czasami ryje nam borecik i przeginamy... zaczynamy tzw samobiczowanie „miałam schudnąć, miałam skończyć, znowu się nie udało”... Stop. Masz zapisane swoje sukcesy i wdzięczność... na tym się skup! WSZYSTKO CO ROBIŁAŚ robiłaś dobrze, jesteś w tym miejscu w którym masz być!

31 PIĄTEK

DOMKNIJ TEN SZALONY MIESIĄC PO SWOJEMU

MOCNY PRO TIP NA DZIŚ: Wykorzystaj to co możesz – czyli dzienne światło (metoda dr. Andrew Hubermana)

Huberman, neurobiolog ze Stanforda, zapytany o jedno najtańsze narzędzie na energię, nastrój i dobre życie... zawsze odpowiada to samo: poranne światło. Nie kawa, nie suplementy... światło dzienne. I to jest Twój nawyk na cały sierpień, który zaczynasz od dziś... a najlepiej stosuj to już każdego dnia do końca życia! Ja polecam zrobić to w pierwszych minutach dnia... a najpóźniej w ciągu godziny od przebudzenia, wyjdź na zewnątrz na 10 minut. Balkon, ogród, uziemianie... spacer po bułki... ważne, żeby pod gołym niebem. Pochmurno? Zostań 15–20 minut... światła i tak jest na dworze wielokrotnie więcej niż w mieszkaniu. CO NAJWAŻNIEJSZE: bez okularów przeciwsłonecznych, nie przez zamkniętą szybę okna ani samochodu... jeśli dasz radę spróbuj popatrzeć chwile na słońce... tylko nie podczas prowadzenia samochodu. Dlaczego to działa? Poranne światło słońca nawet w pochmurny dzień naturalnie pobudza, reguluje układ nerwowy... dzięki temu w ciągu dnia masz równiejszą energię... reguluje też organizm i łatwiej się zasypia. Dwa tygodnie codziennej praktyki i nie poznasz swoich poranków... a sierpniowe okno startowe będzie wymagało od Ciebie energii. To masz za darmo i to na już!

DEKLARACJA NA 11:11

DZIĘKUJĘ ŹRÓDŁO WSZYSTKIEGO CO JEST ZA TEN MIESIĄC I ZA WSZYSTKO, CO MI PRZYNIÓŚŁ. JESTEM WDZIĘCZNA SOBIE. JESTEM SPEŁNIONA, SPOKOJNA I GOTOWA NA NOWE.

DZIĘKUJĘ CI ZA TEN MIESIĄC I DO ZOBACZENIA W SIERPNIU



ZAREZERWUJ PRZEWODNIK NA SIERPIEŃ