



WYJDŹ NA SCENĘ ŻYCIA

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Wyzwanie podyktowane przez Marsa w Lwie
Czas trwania: 18 kwietnia – 17 czerwca 2025



WEJŚCIE NA SCENĘ

OD 18 DO 24 KWIETNIA 2025

🎨 Przestań się chować. Czas, żeby świat Cię poznał.

- 🔥 Zrób rytuał startu: wyznacz intencję na te 61 dni.
- 🧘 Przyjmij własną pozycję mocy przez 5 minut. Codziennie.
- 🏰 Wybierz jeden dzień i ubierz się tak, jakbyś szedł/szła na własną koronację. Błask, blask, czerwień, złoto, welur, aksamit, jedwab.
- 📸 Zrób zdjęcie lub nagranie, które naprawdę Cię pokazuje, w pełni autentyczności – i je opublikuj.
- 🎯 Wybierz jeden główny cel, z którym pracujesz przez całe wyzwanie.



OGIEŃ W CIELE

OD 25 KWIETNIA DO 1 MAJA 2025

🔥 Twoje ciało = świątynia mocy. Ruch. Zmysły. Siła.

- 🔥 Codziennie włącz ruch: taniec, trening, szybki marsz – z pasją, zaangażowaniem, nie ma podpierania ścian.
- 🎵 Włącz piosenkę, przy której tańczysz, gdy nikt nie patrzy.
- 🥗 Zrób konkretny porządek z wybranym, jednym nawykiem, który Cię osłabia.
- ✨ Wybierz rytuał ciała – masaż, kąpiel, olejowanie – i zrób go z intencją mocy.
- 🏃 “Znam swoją wartość” – spaceruj, trenuj na pełnej petardzie, bo jesteś tego wart|warta. Bezsprzecznie.



MOJE DECYZJE = MOJA MOC

OD 2 DO 8 MAJA 2025

✂️ Przestań się wahać. Decyzje to Twoje nowe możliwości. To przygoda. To opowieść. To wspomnienia warte zapamiętania.

- ✅ Dokończ coś, co wisi nad Tobą od tygodni.
- 🚫 Przestań mówić “nie wiem” – wybieraj, nawet gdy pozornie jesteś niepewny|a.
- ✂️ Odetnij jeden rozpraszacz, który kradnie Ci energię.
- ✍️ Spisz swoje „tak” i „nie” na najbliższy czas.
- 🔥 Działaj pomimo lęku. Jeden dzień, jedna (mini)akcja: zrób to, czego się boisz, a co tak naprawdę bije w rytmie Twojego serca.

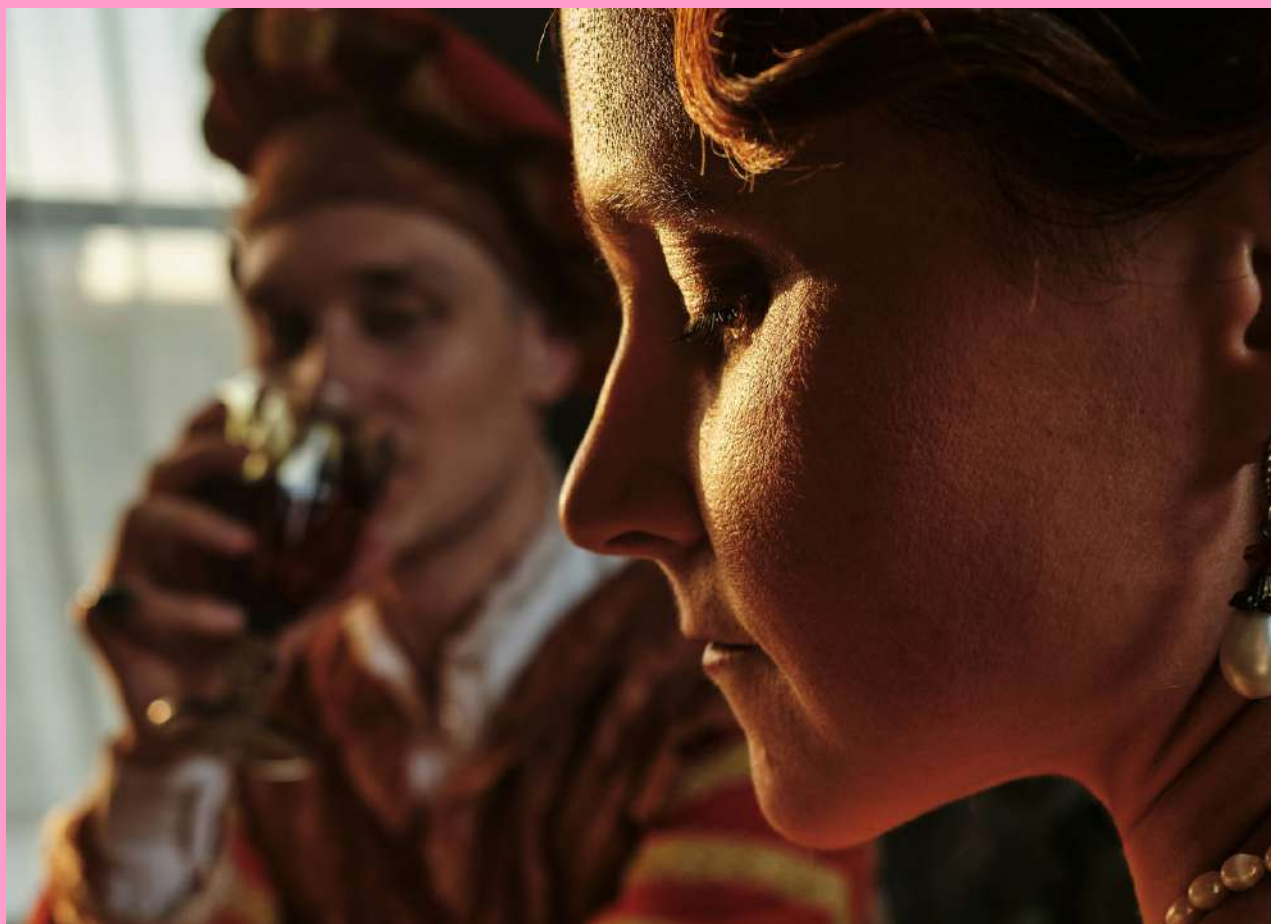


MÓJ LWI GŁOS

OD 9 DO 15 MAJA 2025

 Mów. Pisz. Krzycz. Wyrażaj się jak ogień.

-  Nagraj video, w którym mówisz coś ważnego – i pokaż je komuś. Nie oczekuj pochwały, walidacji. To jest Twoje, niezależnie, czy komuś się spodoba, czy nie.
-  Powiedz komuś prawdę, bez owijania w bawełnę.
-  Napisz swój manifest: "Kim jestem, gdy się nie boję?"
-  Wyrzuć ze słownika: „oj sorki”, „nie wiem, może”, „głupie pytanie, ale...”.
-  Mów tylko to, co prawdziwe, autentyczne dla Ciebie. Nawet jeśli niewygodne.



JEDNOŚĆ. SERCE I PASJA

OD 16 DO 22 MAJA 2025

♥️ Twoja siła jest w sercu. Twoja droga w spontanicznej radości.

- 🎨 Zrób coś twórczego – nawet nieperfekcyjnie.
- ✉️ Napisz list do siebie z przyszłości – wspierający, pełen dumy. Gdy otworzysz go za rok, łzy dumy mają płynąć strumieniami.
- 🍷 Zrób dzień przyjemności – tylko to, co Cię cieszy. Bez poczucia winy, wypominania sobie.
- ✨ Powiedz komuś “dziękuję” – głęboko, z serca.
- 🔥 Poświęć godzinę na pasję, którą kiedyś porzuciłeś/aś.



PRZEBUDZENIE MOCY

OD 23 DO 29 MAJA 2025

🚀 Czas pokazać światu swoją pełną moc.

- 💡 Wybierz jeden pomysł, który masz w głowie od miesiąca – i zrób pierwszy realny krok.
- 🎯 Wypisz 3 cechy, które Cię wyróżniają – i pokaż je publicznie (np. w opisie, poście, rozmowie).
- 🔥 Zgłoś się do czegoś: wystąpienie, projekt, inicjatywa – do czego wcześniej byś się nie odważył/a zapisać, zgłosić.
- 🌐 Pokaż swoją twarz, zaprezentuj głos lub talent w sieci – autentycznie, celowo i z pewnością.
- 🔴 Przestań czekać na pozwolenie. Działasz tak, jakbyś miał/a je od zawsze.



GRANICĘ GODNOŚCI

OD 30 MAJA DO 5 CZERWCA 2025

🏠 Lew nie pozwala na byle co. Ty też nie.

- ✍️ Wypisz sytuacje, w których zgadzasz się na zbyt wiele – i postanów z całą mocą, że od dziś to się zmienia.
- 💬 Powiedz komuś „nie” – bez tłumaczenia się.
- 📵 Wyłącz telefon na 1 dzień albo ustal ściśle godziny, w których jesteś dostępny|a np. dla klientów.
- 🚪 Zamknij drzwi do jednej relacji, przestrzeni lub nawyku, który Cię drenował.
- 🔥 Wybierz, gdzie chcesz być – i przestań pojawiać się tam, gdzie Cię nie ma w pełni.



BLASK REFLEKTORÓW

OD 6 DO 12 CZERWCA 2025

☀️ Jesteś niepowtarzalnym światłem. Teraz nadszedł czas, aby świecić – i jednocześnie nie przeproszać za swój blask.

- 💡 Pomóż komuś swoją energią, talentem, wiedzą – z intencją dzielenia się tym, co w Tobie najlepsze.
- ★ Zrób coś, co ma znaczenie dla innych, nie tylko dla Ciebie.
- 🗣️ Podziel się swoją historią, która dała Ci siłę – w rozmowie, w poście, ogólnie własnej twórczości.
- 🎤 Powiedz coś publicznie, pozwalając na to, aby Twój autorytet wybrzmiał blaskiem.
- 🔥 Zobacz, kto Cię inspiruje – i TY zainspiruj kogoś.



KORONACJA NA SCENIE

OD 13 DO 17 CZERWCA 2025

👑 Ostatnie dni. Wychodzisz z tego wyzwania jako ktoś inny.

Mocniejszy/a. Jaśniejszy/a. Pełen blasku.

- 📝 Napisz podsumowanie tego, co zrobiłeś/aś – i co się zmieniło.
- 🧑 Wykonaj rytuał zakończenia – zatańcz, wypal świece z intencją, napisz do siebie list wdzięczności.
- 📸 Zrób sobie nowe zdjęcie – po przemianie. Z tym spojrzeniem pełnym radosnych iskerek.
- 🔥 Zrób coś, co totalnie uosabia nową wersję Ciebie – bez kompromisów.
- 🗣️ Wypowiedz na głos: „Wchodzę na swoją scenę życia. Bez strachu, za to w pełni blasku.”

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

trenerkapozytywnosci.pl