



WERSJA ROZSZERZONA

PRAKTYKA:
"TO TY JESTEŚ PRZYJEMNOŚCIĄ"

WENUS W BYKU
6 CZERWCA – 4 LIPCA 2025

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Wenus w Byku 6 czerwca – 4 lipca 2025

✨ Praktyka „To Ty jesteś przyjemnością” ✨

W świecie zdominowanym przez pośpiech, krzykliwe: 🗣️ „biegnij”, „afirmuj”, „źle to robisz”, „rób to tak”, „przestań”, „odhacz” , „zjedz”, „zaczynij” , „skończ”...

Wenus w Byku przypomina Ci:

💖 TO TY jesteś źródłem przyjemności.

✨ Przyjemnością.

Nie Twój partner. Nie Twój status. Nie lista to-do rozpisana na pięćset stron i cztery aplikacje. ❌ Nie. Ty. To Ty jesteś przyjemnością.

✅ Twoje ciało. Twoje decyzje. Twoja obecność. To wystarczy, by doświadczać: głębokiego, miękkiego spełnienia.

🌸 Nadszedł czas na upojną praktykę. Będziemy wędrować do siebie:

- 🌿 przez skórę,
- 🌿 przez zmysły,
- 🌿 przez wartości.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Jak zacząć?

✨ Jak zacząć? ✨

Zamiast kolejnej aplikacji , wybieramy... zeszyt .

Nadaj mu tytuł:  „Moja Przyjemność. Moja Obfitość. Moje Ciało.”  Ozdób go – brokatem, kolorami, wycinkami z gazet, cytatami, afirmacjami. Potraktuj go jak wewnętrzny ogród  – miejsce, w którym zapisujesz to, co prawdziwe, a więc:
 święte, czułe, możliwe.

Otwieraj zeszyt jak rytuał – w wybranym, spokojnym dniu tygodnia. Zanim usiądziesz:

 przygotuj ulubiony napój

 weź kąpiel lub prysznic

 spryskaj się perfumami

 zapal świecę

 otul się czymś miękkim

Bez presji. Bez rozpraszaczy.

Wystarczy:

✨ Twoja obecność, delikatne światło, głęboki oddech.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Ciało to moja świątynia

Ciało to moja świątynia.

To ono niesie Cię przez świat. To ono oddycha. Czuje. Trawi. Kocha. Widzi. Teraz nadszedł czas, byś i Ty poczuła je całym sercem. Bez filtrów.

Praktyka nr 1 – Mapa Przyjemności

 Otwórz swój zeszyt i narysuj kontur swojego ciała – tak, jak umiesz. Niech to będzie Twój własny kształt. Wypełnij go:

 kolorami

 słowami i skojarzeniami

 zdjęciami

 zapachami, które przywołują przyjemność

Zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie:

  Gdzie mieszkają moje zmysły?

 Czy uwaga powędrowała do głowy?

 Do klatki piersiowej? Do brzucha? Do nóg?

Zapisz:

✨ Co Cię poruszyło?

✨ Co sprawia, że czujesz życie?

✨ Gdzie w Twoim ciele budzi się zmysłowość?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Ciało to moja świątynia

Praktyka nr 2 – List Miłosny do Ciała

Weź długopis i napisz:

 List miłosny do swojego ciała lub wiersz z czułością i wdzięcznością.

Nie skupiaj się na wyglądzie. Nie pisz o tym, co chcesz zmienić.

Zamiast tego zapytaj siebie:

 *Za co jestem Ci wdzięczna|wdzięczny?*

 *Jak mi służysz każdego dnia?*

 *Co dla mnie niesiesz?*

 *Co dla mnie znosisz?*

Pisz powoli. Czułością - językiem, którego użyłaby “Matka Wenus” mówiąc do Ziemi.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Obfitość to mój naturalny stan

💎 Obfitość to mój naturalny stan

Obfitość płynie spokojnie. Jak jedwabna koszula, sunąca po ciele. Obfitość wcale nie musi być “zarobiona w pocie czoła”. Ona dzieje się, gdy żyjesz w ZGODZIE. W zgodzie ze sobą.

💰 Praktyka nr 1

Pieniądze jako przyjemność | Pieniądze jako napięcie

W zeszycie narysuj dwie kolumny:

- ✧ Pieniądze jako PRZYJEMNOŚĆ
- ✧ Pieniądze jako NAPIĘCIE

Teraz odpowiedz sobie:

- ◆ *Gdzie inwestuję pieniądze z radością i lekkością?*
- ◆ *Jakie finansowe obszary wywołują we mnie lęk, stres, ciężar?*
- ◆ *Które z moich wydatków/inwestycji dają mi prawdziwe poczucie obfitości?*
- ◆ *Co kupiłabym/kupiłbym, gdyby chodziło tylko o dobrostan, a nie o pokaz, porównanie czy status?*

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Obfitość to mój naturalny stan

✨ Praktyka nr 2 – Twoje TOP 5 wartości PREMIUM

Twoje wartości to luksus (i to nie “jakby”). Nadaj im język zmysłów, przestrzeni i bliskości. Nazwij swoje najważniejsze wartości tak, jakbyś opisywała kolekcję wewnętrznych skarbów 💎

🎯 **Zastanów się, a następnie spisz w zeszycie:**
Jak brzmi Twoje TOP 5 wartości PREMIUM?

Przykłady:

💖 Wolność – jak przestrzeń w pokoju z widokiem na jezioro, gdzie mogę oddychać pełną piersią.

🏠 Miłość – jak dom, w którym pachnie babciną szarlotką, a czas płynie wolno.

🕊 Spokój – jak aksamitna cisza tuż przed wschodem słońca.

Nadaj każdej wartości swój osobisty obraz, smak, zapach, materiał, który ją ucieleśnia. Niech to będzie Twój prywatny, święty skarbiec.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Miłość to wybór, nie same oczekiwania

💖 Miłość to wybór, nie same oczekiwania

Czy miłość zawsze musi być oprószona dramaturgią?
Czy to nagroda, jaką daje świat, gdy “zasłużysz”?

Miłość to wybór. Codzienny, prawdziwy, cichy. Miłość rodzi się w życiu, które masz. Teraz, nie w manifestacyjnej bańce życzeń. W sposobie, w jaki mówisz do siebie w myślach. W dotyku. W przejawach traktowania. W wyborach. Prawdzie.

🌸 Praktyka nr 1 – Twoja definicja miłości

Otwórz zeszyt i napisz:

Czym dla mnie jest miłość? Nie cytuj Instagrama.

✍️ Napisz tak, jakbyś mówiła do siebie szeptem.

Zadaj sobie pytania:

💖 Jak wiem, że kocham?

👉 Gdzie rozpoznaję miłość w ciele?

📍 Gdzie ją czuję?

W brzuchu? W gardle? W dłoniach? W oczach?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Miłość to wybór, nie same oczekiwania

Praktyka nr 2 – Rytuał miłości własnej

Zaproś siebie na wieczór (lub weekend) pełen miłości.

 Niech to będzie rytuał obecności i dotyku. Bez telefonu.

Zadbaj o:

 muzykę, która porusza Cię delikatnie od środka

 ciepłe światło – świeca, lampa, zachód słońca

 zapach – perfumy, olejek, ulubiony balsam

 miękkość – koc, piżama, aksamitne gesty

Zrób to dla siebie. Aby poczuć bliskość. Ciała, zmysłów.
Aby poczuć SIEBIE.

 Następnego ranka lub w poniedziałek – zapisz w zeszycie:

 *Co się wydarzyło?*

 *Jak się czuję po tym rytuale?*

 *Jak zmienia się moje ciało, kiedy czuję się kochana|kochany?*

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Miłość to wybór, nie same oczekiwania

Praktyka nr 3 – List Przejścia

Nadszedł czas, aby przestać błagać, o to, co zawsze, powinno płynąć swobodnie.

Nie. Nie jesteś tu po to, aby udowadniać, że zasługujesz.

Nie. Nie jesteś tu po to, aby stać w progu i czekać na: “nie wiem, może tak, a może nie”.

Nie. Nie jesteś tu po to, by zadowalać kogoś i jego|jej “widzimisię”... kogoś, kto nie widzi Twojego przepięknego blasku.

 Jesteś tu, by kochać. Prawdziwie. W obecności.

Bez podstępnych gier. Napięcia. Bo ciało zawsze Ci to pokaże - czy tego chcesz, czy nie.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Miłość to wybór, nie same oczekiwania

KROK 1: Pożegnanie iluzji

W zeszycie napisz list do osoby, lub do części siebie, z którą chcesz się pożegnać.

Pisząc, pozwól wypłynąć:

- ◆ wszystkim uczuciom niedostatku
- ◆ niepewności
- ◆ zależności
- ◆ iluzjom i niedojrzałym „może”

💔 Napisz to, co chciałaś/eś powiedzieć, ale nigdy nie było przestrzeni.

💔 Napisz, co już nie jest Twoje, z czego wyrosłaś/aś.

💔 Napisz, że wybierasz prawdę, obecność i wewnętrzne TAK.

Kiedy skończysz:

- ✨ Wyrwij kartkę z zeszytu
- ✨ Podrzyj ją lub spal (w bezpiecznych warunkach)
- ✨ Popiół wsyp do toalety i spłucz – niech to odpłynie, niech się zamknie.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Miłość to wybór, nie same oczekiwania

KROK 2: Powitanie pełni

Na nowej, czystej stronie zeszytu – napisz nowy list.

Tym razem do:

 osoby, której miłość wybierasz (może to Twój SP z manifestacji?) lub części siebie, która kocha dojrzałe, spokojnie i odważnie.

W tym liście powitaj:

-  prawdę,
-  autentyczność,
-  spełnienie,
-  zmysłową obecność,
-  poczucie: „to jest moje”.

Napisz tak, jakby to już było. Bo przecież... jest.

 Ten list zostaw w zeszycie. Niech to będzie Twoja kotwica. Wracaj do niego wtedy, gdy poczujesz taką potrzebę. Nie z poziomu lęku i “co by było gdyby?”. Czytaj na głos. Czytaj jak modlitwę. Jak zaklęcie. Jak miłość. Ucieleśnioną. Zrozumiałą. Ukochaną. Bezpieczną.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Ukorzeniona wartość wszystkiego

Ukorzeniona wartość wszystkiego

Hałas. Wszechobecny hałas. A wartość? Jest. Nie musi razić po oczach, błyszczeć, by okazać się tą prawdziwą. Czasem rośnie nieśmiało. Powoli. Cicho. W swoim tempie. Jest jak korzeń pod ziemią. Niby niepozorny, a tak naprawdę NIEZBĘDNY. Bo to, co jest prawdziwe, wzrasta przez uważność. Wzrasta przez czas, kontakt, obserwację.

Praktyka nr 1 – Roślina Twojej przyjemności

Kup nasiona  lub roślinę, która przemawia do Ciebie swoją formą, zapachem, kolorem.

 Posadź ją w pięknej doniczce i nadaj jej imię - imię swojej wewnętrznej przyjemności – np. „Miętkość”, „Zmysłowa Obecność”, „Cisza”, „Pełnia”.

 Obserwuj: Jak rośnie. Jak się zmienia. Jak się podnosi do światła.

Zapisuj w zeszycie:

- ◆ daty i zmiany
- ◆ własne odczucia podczas obserwacji
- ◆ emocje, które się pojawiają

Z czasem stanie się Twoim zielonym lustrem – pokazującym, jak rozwijasz się również Ty.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Ukorzeniona wartość wszystkiego

 **Praktyka nr 2 – Świadoma wartość, świadome wybory**
Rozejrzyj się wokół, z czułą szczerością.

 Co masz w szafie?

 Jakie przedmioty są w Twoim otoczeniu?

 Co pijesz z kubka, który już nie sprawia radości?

Zadaj sobie pytanie:

 Czy to mnie odżywia? Czy to mnie osłabia?

W zeszycie stwórz dwie listy:

 Lista przestrzeni do przemiany – rzeczy, które chcesz stopniowo wymienić lub uhonorować i puścić.

 Świadoma lista zakupów / wartości / intencji

Może pojawi się na niej:

- lniana pościel zamiast syntetycznej
 - ręcznie robiony kubek zamiast masówki
 - nowy rytm pracy, w którym Ty jesteś priorytetem
 - więcej ciszy, mniej powiadomień
 - jedwabna bluzka z drugiej ręki, która nosi historię pierwszego pocałunku
- ✓ Od czasu do czasu wracaj do tej listy. Zobacz, co się spełniło. Co zostało „pomyślnie sfinalizowane”.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Dodatkowa praktyka

✨ Twój dzień przyjemnej obfitości

Wyobraź sobie, że budzisz się w czystej, zmysłowej pościeli i obecności. Twoje ciało odpoczęło. Oddychasz spokojem. Zapachem świeżej kawy. Wszystko, co Cię otacza, jest odbiciem Twoich wyborów, wartości, piękna postrzeganego na milion różnych, Twoich własnych sposobów.

🌿 **A teraz... zapisz to. Stwórz w zeszycie opowiadanie swojego idealnego dnia w przyjemnej obfitości.**

Nie chodzi o dzień, który zrobi na kimś wrażenie, którym podzielisz się na InstaStories, aby zdobyć serduszka i poklask. Chodzi o dzień, który odżywia Ciebie. Nie na Bali. Może być w domku z bali. Nie na swoim (jeśli tego nie czujesz), a na etacie, w pracy, która płynie, daje spełnienie i możliwości. Nie z poranną rutyną złożoną z tysiąca kroków. Może być z kawą w dłoni, na pluszowej kanapie, z widokiem na park i zapachem drożdżówek, unoszącym się z pobliskiej piekarni.

Chodzi o dzień dla Ciebie. Dla Twojego ciała. Serca. Zdrowia. Wartości, które cenisz Ty, a nie “endy-trendy” świat.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Dodatkowa praktyka

Pytania pomocnicze do opowiadania:

Gdzie się budzisz?

- Jakie światło wpada do pokoju?
- Co czujesz pod palcami: jedwab, len, bawełnę?

Co jesz na śniadanie?

- Co pijesz? Jak wygląda talerz?

Co robisz dalej?

- Jak wygląda Twoja łazienka? Co czujesz na skórze?

Jak się ubierasz? Jak wyglądasz?

- Co wybierasz z szafy? Jak się w tym czujesz?

Jak wygląda Twój dom / Twoja przestrzeń?

- Jakie kolory są wokół? Co widać za oknem?

Z kim spędzasz ten dzień?

- Czy jesteś sama, sam, z ukochaną osobą?

Jakie masz myśli?

- Czy są miękkie? Odważne? Pełne wdzięczności?
- Jakie słowa płyną przez Twój umysł?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



FAJNIE, ŻE JESTEŚ!

Zapraszam Cię do **Pracowni Pozytywności**, w której nie
szukam sposobu, aby Cię naprawiać, ale...
aby Cię zobaczyć, usłyszeć i zrozumieć.

Ja nie straszę, ja otulam empatią, czułością i wrażliwością.

Twoja Trenerka Pozytywności