



WERSJA ROZSZERZONA

WYZWANIE DLA CIEBIE:

"SKUTECZNOŚĆ WYKUWANA W PŁOMIENIU CODZIENNOŚCI"

MARS W PANNIE

17 CZERWCA – 7 SIERPNIA 2025

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Mars w Pannie od 17 czerwca do 7 sierpnia 2025

Możesz się przepracowywać. Możesz gonić za ogonem 🌀 i dedlajnami, które trzeba dedlajnować ⌚. A możesz też odzyskać wpływ. Bez krzyku. Konkretnie. Krok po kroku. 🛠️ Możesz dzierżyć miecz w dłoni ⚔️. A możesz też z gracją trzymać filiżankę kawy ☕, którą stawiasz na biurku – tuż obok przemyślanej listy zadań 📋. Z motywacją 🔥, gotowością do korekty kierunku ↺.

W tym wyzwaniu współpracujemy z tym, co masz 🤝. Po co walczyć i wywracać cały plan dnia do góry nogami 🔄, skoro wystarczy ukierunkować energię 🎯. Twoją energię.

Mądra rutyna 🧘. System, który działa 🧩. Kilka rytuałów, które przypomną Ci, że to Ty jesteś dowódcą 👑.

Każdy tydzień to jedno pole... bitwy? Nie. To pole szansy 🌱, przestrzeń do odniesienia zwycięstwa, które procentuje 📈.

Zacznij tam, gdzie jesteś 📖. Z tym, co masz. W kapciach, z rozlaną kawą ☕, z nieogarniętym mieszkaniem 🗑️. Mars w Pannie wymaga decyzyjności 🧠. Tyle i aż tyle. Budzimy się do działania – po swojemu ✨.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Obudź Marsa w kapciach

 **Od 17 do 23 czerwca 2025**

Audyt codzienności

Przez pierwsze 2–3 dni prowadź dziennik aktywności . Zapisuj, co godzinę, co robisz. Nie oceniaj siebie , tylko rejestruj: czas , miejsce , emocje  . Zanotuj nawet te „bezsensowne” momenty: jak oglądanie aesthetic life na Insta , czekanie aż czajnik zagotuje wodę , odkurzanie ogródka , bo sąsiedzi toczą pianę . To będzie Twoja mapa . Bez niej nie będziemy wiedzieć, skąd zaczynasz. Ten audyt pokaże Ci, gdzie płynie energia , a gdzie przecieka i się ulatnia .

Pole do popisu

Zamiast rzucać się hurra!!!  na całe życie, wybierz jeden obszar, który aktualnie najbardziej Cię męczy i frustruje . Pomyśl, co w nim nie działa . Czy jesteś przeciążona?  Czy odkładasz coś na “jutro”?  Czy otacza Cię chaos? Nazwij to i zdecyduj, że właśnie ten obszar będzie Twoim polem operacyjnym, polem do popisu na czas wyzwania . Mars w Pannie selekcjonuje , punktuje . Bo lepiej wygrać jedną bitwę , niż przegrać wszystkie, prawda?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Obudź Marsa w kapciach

Rytuał bojowy

Wybierz jeden, prosty, codzienny rytuał , który będzie Twoim sygnałem: „Wchodzę w tryb skuteczności” .

Co to może być?

-  Kilka głębszych oddechów
-  Przeciągnięcie się
-  Zaparzenie ulubionej kawki
-  Zanotowanie intencji dnia
-  Wypowiedzenie afirmacji na głos

Rytuał ma być Twoją kotwicą , a nie perfekcyjnym obrazkiem do Stories . Nie chodzi o estetykę, tylko o energię, która wraca na swoje tory.

BONUS: Czas na refleksję

Usiądź wygodnie  i zapisz w swoim dzienniku , zeszycie ( Wenus w Byku się kłania ;)), odpowiedź na pytanie: „Kiedy ostatnio czułam się | czułam się ogarnięta | ogarnięty?”

Opisz:

-  Co wtedy robiłaś | robiłeś?
-  Jak wyglądał Twój dzień?
-  Jakie miałaś | miałeś myśli?
-  Co robiłaś | robiłeś inaczej niż teraz?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Obudź Marsa w kapciach

Daj sobie chwilę , by to poczuć. Niech ta pamięć Cię zainspiruje.

A jeśli pojawi się wyrzut sumienia  – zapytaj:

Skąd on pochodzi?

 Z perfekcjonizmu?

 Z potrzeby udowodnienia, że jesteś „najlepsza | najlepszy”?

Zauważ to. Mars w Pannie nie karze – tylko porządkuje i wzmacnia .

Porządek jest sexy

 **Od 24 do 30 czerwca 2025**

Porządek w materii

Wybierz jedno konkretne miejsce:

 plecak,  portfel,  szuflada,  szafa,  kuchenny blat,  biurko,  łazienka,  kosmetyczka – i ogarnij je w pełnym skupieniu  . To ma być symboliczny akt odzyskiwania wpływu  – jak cicha rewolucja.

Podczas porządkowania zadaj sobie pytania:

 Dlaczego to miejsce zostało zaniedbane?

 Z braku czasu?

 Z braku decyzji?

 Co było tam odkładane i czemu?

Nie tylko sprzątasz – Ty odzyskujesz dowodzenie.

Porządek wirtuoza

Zrób cyfrowy przegląd swojego świata:

 ogarnij skrzynkę e-mail,

 uporządkuj foldery,

 przejrzyj zakładki,

 zaktualizuj system.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Porządek jest sexy

Nadaj rzeczom czytelne nazwy, posegreguj alfabetycznie  lub chronologicznie .

Utwórz foldery z jasnym przeznaczeniem:

 Do działania

 Do przeczytania

 Archiwum

Wyczyść spam , wypisz się z newsletterów, których i tak nie otwierasz .

Zrób coś dla siebie – ustaw sobie estetyczne tło , a może nawet zmień nazwę swojej sieci Wi-Fi na afirmację z nutą perfekcji (np. „Wszystko na swoim miejscu” ).

 Mars w Pannie dba o szczegóły, bo to w nich ukryta jest prawdziwa siła działania.

Czy istnieje chaos, którego nie da się ogarnąć? Wszystko się da! Ogarnij więc miejsce, które czeka, aż ktoś się nim zajmie.

Psst → tym kimś jesteś Ty .

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Porządek jest sexy

Perfekcyjny dzień

Zaplanuj jeden dzień jak operację specjalną   – niczym Tomek Wycieczka na kolejnej Misji (Nie)Możliwej  .

 Zapisz każdą czynność – od pobudki  po sen .

Zadbaj o:

-  przerwy,
-  przyjemności,
-  konkretne zadania.

Traktuj ten plan jak mapę pola działań. Potem po prostu działaj według planu – krok po kroku .  Nawet jeśli coś nie wyjdzie, obserwuj, jak się z tym czujesz – frustracja, satysfakcja, spokój? Zbieraj dane jak strateg!

 Wieczorem usiądź na chwilę z herbatą lub dziennikiem i zrób szybką analizę :

- Co działało?
- Co rozjechało się z planem?
- Gdzie warto było odpuścić, a gdzie dociągnąć do końca?

 W ten sposób budujesz operacyjną świadomość. Mars w Pannie od klatek woli wznosić prawdziwe mosty, które zabierają nas w przepiękną podróż .

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

System to Twój zbrojmistrz

 **Od 1 do 7 lipca 2025**

Procedura dnia codziennego

Wybierz jedną czynność, która regularnie Cię spowalnia lub wyczerpuje   np.

 codzienne zakupy, bo znów zabrakło mleka,

 poranny chaos, bo bobo przypomniało sobie o kredkach do przedszkola,

 czy publikacje na IG, bo społeczność czeka, a Ty masz pustkę w głowie.

Teraz stwórz do niej prosty system – czyli coś, co działa na automacie:

 lista kroków,

 powtarzalny szablon (np. „Kopiuuj-Wklej”, checklisty)

 wspólna lista zakupów, dostępna online dla domowników,

 jasny podział na dni: co, kiedy i przez kogo.

Pomyślisz: “fanaberia”, a to tylko i aż tarcza Twojej energii . Każda decyzja to koszt, jaki ponosisz. Zmniejszając ich ilość, dajesz sobie więcej przestrzeni na sprawczość.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

System to Twój zbrojmistrz

 **Po kilku dniach wróć do tego zadania i zapisz:**

- Jak się czujesz? 
- Czy głowa jest lżejsza?
- Czy czujesz się spokojniejsza, bardziej ogarnięta?
- Co jeszcze można w tej procedurze udoskonalić?

Mars w Pannie dąży do poczucia ulgi, przez sprytnie działający system.

 **Życiowa skrzynka z narzędziami**  

Zbuduj własną skrzynkę ratunkową – edycja “ŻYCIE”. To miejsce, do którego sięgniesz, gdy wszystko inne zawiedzie, gdy dopadnie Cię zmęczenie, kryzys lub przeciążenie   . Zaczynij zbierać w niej rzeczy, które realnie działają i przywracają Ci moc:

✨ szybkie przepisy na obiady i kolacje  – takie, które umiesz z zamkniętymi oczami,

✨ playlisty, które rwą bioderka do tańca   – nawet jeśli masz tylko 4 minuty dla siebie,

✨ cytaty, które rozświetlają ponure dni   – zapisuj je, drukuj, przypinaj,

✨ checklisty na gorsze momenty   – typu: „co robię, gdy wszystko mnie przerasta”.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

System to Twój zbrojmistrz

 Możesz ją prowadzić analogowo (zeszyt, segregator) albo cyfrowo (Notion, Google Docs). Niech to będzie Twój osobisty skarbiec – z narzędziami, które już znasz i które pomagają Ci wrócić do siebie. Mars w Pannie wie, że wygrywa się gotowością.

Technologiczny test

Wybierz jedną aplikację do organizacji (np. Notion, Trello, ClickUp, Evernote, Google Keep) i... pobaw się nią przez tydzień. W tym zadaniu chodzi o eksplorację, badanie, sprawdzanie. Z dala od perfekcyjnego wdrożenia.

Zacznij od jednego, konkretnego mini-przedsięwzięcia:



zaplanuj dzień,



zrób budżet na tydzień,



rozpisz porządki domowe,



stwórz listę rzeczy do spakowania na weekend.

Obserwuj:

- Co jest intuicyjne?
- Co Cię irytuje?
- Czy pasuje do Twojego stylu działania?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

System to Twój zbrojmistrz

Wybrana przez Ciebie aplikacja ma Ci służyć, a nie naprawiać, czy poprawiać dnia do przesadnej perfekcji. TAK! To Ty wybierasz, czy i jak z niej korzystasz. Mars w Pannie kocha technologię... jeśli działa na Twoich zasadach 🛠️🧠.

🌐 **BONUS: Mapa rutyn** 🧭🔧

Weź kartkę, notatnik lub otwórz aplikację do notowania i stwórz mapę swoich porannych i wieczornych nawyków. Zapisz lub narysuj, co dzieje się od momentu, gdy otwierasz oczy 🤪➡️☀️, aż po ostatnie chwile przed snem 🌙➡️zzz.

🔍 **Przeanalizuj:**

- Które z tych rutyn naprawdę Ci służą i wspierają Twoje samopoczucie?
- A które są przypadkowe, narzucone lub nieświadome (np. scrollowanie w łóżku 📱, pomijanie śniadania 🍴)?
- Czy coś na tej liście sabotuje Twoje działanie, sen, koncentrację?

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

System to Twój zbrojmistrz

🧱 Potraktuj tę mapę jak architekturę swojego codziennego życia – fundamenty, które możesz przebudować: coś usunąć, coś dodać, coś usprawnić.

🌅 Mars lubi wiedzieć, gdzie zaczyna dzień,
🌃 a Panna – jak go kończy.

Połączenie tych dwóch energii daje Ci moc rytuału, który wzmacnia poczucie sprawczości. A drugie imię Marsa to...

🔨 **Kropla drąży kamień – odłóż ten młot!** ☁️💧

📅 **Od 8 do 14 lipca 2025**

W tym tygodniu stawiamy na siłę drobnych kroków, na codzienną małą czynność, która z czasem zbuduje trwałą zmianę.

💡 Wybierz jedną prostą czynność, którą będziesz wykonywać każdego dnia przez najbliższy tydzień – regularność i konsekwencja to Twoja broń. To też broń Marsa w Pannie. 😊

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Kropla draży kamień – odłóż ten młot!

Przykłady:

- 5 przysiadów 🧘♀️
- 5 minut czytania książki 📖
- 3 minuty medytacji lub uważnego oddechu 🧘♂️
- 1 szybkie porządki na biurku 🧹
- 1 strona dziennika wdzięczności 📝

Kluczem jest regularność — to właśnie ona buduje nawyk, a nawyk z kolei buduje skuteczność. Nie gonimy za spektakularnymi efektami, ale dbamy o konsekwencję i codzienną dyscyplinę.

📅 Dziennik skuteczności

Każdego dnia zapisz w swoim dzienniku lub notesie jedną rzecz, którą zrobiłaś/eś skutecznie, nawet jeśli wydaje się drobna. Przykłady:

- Zmyłam naczynia bez marudzenia
- Załadowałam zmywarę
- Napisałam e-mail z propozycją współpracy
- Opublikowałam swoje pierwsze Stories
- Zjadłam pożywne, smaczne śniadanie

To Twoja lista małych zwycięstw — one tworzą fundament Twojej mocy i stabilności.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Kropla draży kamień – odłóż ten młot!

Do swojego dziennika, oprócz małych zwycięstw, dodaj krótkie refleksje o tym, co Ci pomogło, a co utrudniało działanie. Nie budujemy tu muru wstydu, lecz świadectwo Twojej siły i konsekwencji w drobnych krokach.

Zadaj sobie pytania:

- Co ułatwiło mi wykonanie zadania?
- Co mnie rozpraszało lub spowalniało?
- Jak mogę to usprawnić jutro?

Hop, hop, hop — codzienna uważność to paliwo Marsa w Pannie!

Przegląd rozpraszaczy

Przyjrzyj się dokładnie wszystkim rozpraszaczom, które wybijają Cię z rytmu: aplikacjom, powiadomieniom, nawykom, które kradną Twoją uwagę - “Ja tylko zerkam, czy nie wpadło nic pilnego na tą moją skrzynkę e-mail. 😊

Już, już... chwilka! O nie! PILNE!”

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Kropla draży kamień – odłóż ten młot!

Stwórz plan ograniczania wpływu rozpraszaczy (ja tu tylko na chwilę) i od razu wprowadź go w życie:

- Włącz tryb samolotowy lub “Nie przeszkadzać” podczas pracy ✈️
- Zaplanuj konkretne okienka na przeglądanie Social Media 🕒
- Pracuj w skupieniu, unikając multitaskingu — nie rób posta z jedną ręką w kuchni, podczas gdy drugą mieszasz obiad 🔍👉

Świadome zarządzanie uwagą to potężna broń w arsenale Marsowej strategii — to ona pozwala Ci działać precyzyjnie, nie tracąc energii na chaos.

Zadbany wojownik = skuteczny wojownik

Od 14 do 21 lipca 2025

Sen pod lupą

Zwróć szczególną uwagę na swój sen:

 O której kładziesz się spać?

 Co robisz przed snem?

O czym myślisz tuż przed zaśnięciem?

 Jak się budzisz rano?

 Jak się czujesz w ciągu dnia?

Spróbuj wprowadzić jedną prostą zmianę:

 Kładź się do łóżka 10 minut wcześniej (nawet mini 5 minut robi różnicę!)

 Ustaw tryb samolotowy w telefonie na godzinę przed snem

 Weź ciepłą kąpiel, zrób masaż ulubionym balsamem, nałóż maseczkę, skup się na myciu zębów

 Do łóżka zabieraj książkę, partnera, partnerkę – a nie telefon

Dobry sen to fundament działania Marsa w Pannie. Zadbaj o jego jakość. Obserwuj, jak te drobne zmiany wpływają na Twoją energię i jasność umysłu w ciągu dnia.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Zadbany wojownik = skuteczny wojownik

Pyszna micha

Nie będę się rozpisywać o restrykcjach. Ogranicz cukier, słodzone napoje, przetworzoną żywność... wiesz, jak to działa? Jak czerwona płachta na Marsa 🔥.

OK, cukier, fast foody, kawy z bitą śmietaną i syropami zdrowe nie są — wszyscy to wiemy.

Ale ja proponuję dodać do Twojej codziennej „michy” coś zdrowego i pysznego:

 Ciepła szklanka wody z imbirem, miodem i cytryną

 Ulubiony owoc

 Garść orzechów

 Sałatka z domowym sosem

 Pyszny omlet na śniadanie z jajek od szczęśliwych kur

 Koktajl, domowej roboty ciacho zamiast kupnego

Obserwuj, jak ta micha wpływa na Twoje samopoczucie i energię 🦶. Mars w Pannie dba o szczegóły — dlatego zadbaj o nie także Ty.

Pyszna micha jest Twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Zadbany wojownik = skuteczny wojownik

Rytualny ruch z funkcją

Wybierz jedną formę ruchu, która nie tylko sprawia Ci przyjemność, ale ma też głębszy cel, np.:

  rozluźnienie napięcia w karku,

 rozładowanie stresu,

 poprawę kondycji,

  postawy ciała (Mars w Pannie zawsze chodzi pięknie wyprostowany).

Pamiętaj, nie musi to być coś intensywnego. Tu mamy Pannę, więc ważna jest regularność. Mars wyzwala ruch, inicjuje działanie, a Panna pragnie skrupulatności, dlatego 15 minut dziennie załatwi sprawę.

 Pozwól sobie na skupienie. Nie zerkaj na telefon. Wyłącz telewizor i laptopa, jeśli nie służy do ćwiczeń.

 Ruch podnosi poziom energii, bo dotlenia organizm. Poprawia nastrój i wzmacnia świadomą Pozytywność. W końcu ciało to nasz najwierniejszy sojusznik działania. 

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

W imię celu, nie chaosu

Od 22 do 28 lipca 2025

Działanie z serca

Odkryj jeden sposób, by pomóc komuś w tym tygodniu. W imię intencji, z życzliwością. Może to być drobna przysługa, telefon do przyjaciela, wsparcie w obowiązkach domowych czy pracy.

Działanie z serca wzmacnia poczucie ogólnego sensu, nie wspominając już o wierze w ludzkość. 😊

Bo wiesz, że pomaganie dodaje energii i otwiera nowe perspektywy? A jak inspiruje... ohoho! ✨

Dialog z celem

Codziennie zadaj sobie pytanie:

“Po co ja to robię?” (po kiego czorta? 😊)

Zapisz odpowiedź. Ma być szczerza i osobista. Sloganom mówimy NIE. Wracaj do niej zawsze, gdy poczujesz zwątpienie lub dopadnie Cię przytłaczające zmęczenie. Mars w Pannie uwielbia jasność intencji. 🔥

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Fine tuning skuteczności

Od 29 lipca do 4 sierpnia 2025

Marsowa retrospekcja

Przejrzyj zapiski, notatki, listy z całego naszego wyzwania. Zastanów się, które narzędzia, nawyki, rytuały naprawdę zadziałały. Zanotuj również to, co sprawiło Ci trudność.

Mars w Pannie uczy się z doświadczeń, dlatego ważniejszy jest moment nauki, podsumowań i wyciągania wniosków niż pogoń za nowościami. 

Marsowe dziedzictwo

Wybierz jeden nawyk, system, aplikację lub rutynę, która zostaje z Tobą na stałe jako dziedzictwo Marsa w Pannie. Nadaj mu unikalną nazwę i afirmację, która będzie Ci przypominać o jego sile, znaczeniu. To Twój symbol skuteczności, decyzyjności i świadomych wyborów. Niech będzie tym, co pozwala Ci wracać do aksamitnej efektywności, szczególnie kiedy na horyzoncie czają się wyzwania. 

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Fine tuning skuteczności

Twój wskaźnik energii ⚡📊

Stwórz własną skalę energii od do **10** i przez następny tydzień, codziennie rano i wieczorem, zaznaczaj, jak się czujesz. Po kilku dniach zauważysz, co realnie wpływa na Twój dobrostan i skuteczność.

🔍 Zweryfikuj:

- Czy są rytuały, relacje, pyszne michy, decyzje, które Cię wzmacniają? 💪🍴🤝
- Czy jest coś lub ktoś, co konsekwentnie Cię osłabia? ⚠️

💡 Zastanów się, co możesz ulepszyć, jak jeszcze lepiej ukierunkować swoją energię.

Pamiętaj, z Marsem w Pannie nie chodzi o totalną rewolucję, a o precyzję i działanie z tym warsztatem, który już masz.

Po prostu udoskonalamy rzemiosło. 🎯🔧

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Apogeum celebracji w imię Marsa w Pannie

Od 5 do 7 sierpnia 2025 ✨

Paliwo? Doceń siebie 🌟

Spisz wszystkie, nawet najmniejsze rzeczy, które udało Ci się zrobić lepiej w trakcie wyzwania. Zauważ każdy krok, każdą nową myśl, każdą lepszą decyzję, każdy drobny nawyk. To Twoja kronika zwycięstw 🏆.

Poczuj dumę 🦋. Poczuj uznanie dla siebie, bo celebracja jest formą szacunku dla własnej pracy 💖.

Protokół powrotu 🔄

Mars w Pannie wie, że skuteczność to także umiejętność powrotu na ścieżkę po potknięciu. Stwórz swoją listę kroków, które podejmiesz, gdy poczujesz, że wypadasz z rytmu lub tracisz moc sprawczą.

Przykłady:

🧘 Oddycham głęboko 3 minuty

📋 Sprawdzam priorytety

🕒 Wykonuję jedno działanie poniżej 5 minut

To Twój ratunek i plan awaryjny – trzymaj go pod ręką!

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Apogeum celebracji w imię Marsa w Pannie

Ustal także swoje hasło-klucz lub zdanie, które przywoła Cię do „porządku” — a raczej zachęci do działania. Niech to będzie coś, co działa dla Ciebie jak mentalna kotwica . Mars w Pannie ufa procedurom, które — o! — tworzyliśmy przez całe wyzwanie.

To dowód dojrzałości: świadome zarządzanie sobą i swoim czasem. Nie jest to zabezpieczenie przed porażką, bo Mars w Pannie i porażka? Plis! 

Checklista Mistrza|Mistrzyni Codzienności ✓

Stwórz swoją listę maksymalnie 7 punktów, które, gdy są spełnione, oznaczają, że Twój dzień był skuteczny i zgodny z Twoimi wartościami. Pamiętaj, że mogą to być też przyjemności, cudowności i chwile Pozytywności . Przykłady:

- Obudziłam się bez scrollowania 
- Poświęciłam 15 minut tylko dla siebie  
- Zamknęłam coś, co się wlokło w czasie ✓
- Wypiłam szklankę wody z cytryną 
- Zapisałam jedną rzecz do dziennika 
- Wybrałam się na spacer bez rozpraszaczy  
- Poświęciłam chwilę na działanie z serca 

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Apogeum celebracji w imię Marsa w Pannie

- Poszłam na spacer z kawą w dłoni ☕🚶♀️
- Obejrzałam odcinek ulubionego serialu 📺
- Poszłam na zumbę i świetnie się bawiłam 🕺🎉
- Kupiłam bukiet cudnie pachnących kwiatów 🌸
- Wykonałam zadanie, które przybliżyło mnie do celu 🎯
- Uśmiechałam się do przechodniów 😊
- Tańczyłam w rytm ulubionych piosenek 🎵🕺
- Przeczytałam kilka stron książki, która się kurzyła 📖

💡 Wskazówka:

Zrób z niej swoje codzienne must-have. Wydrukuj, naklej przy biurku, ustaw przypomnienie. Mars w Pannie uwielbia jasne, konkretne cele i powtarzalne działania — to klucz do budowania energii i pewności siebie.

To jest lista małych kroków do wielkiej siły i radości każdego dnia.

Jak się czujesz, mając taką prostą mapę? 😊

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