



PRAKTYKA POZYTYWNOŚCI:
REGALIA BLASKU

WENUS W LWIE

25 SIERPNIA - 19 WRZEŚNIA 2025

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

WERSJA ROZSZERZONA



DZIEŃ DOBRY PROMYKU!

Wenus w Lwie to czas, kiedy serce króluje, blask
magnetyzmu kusi, a przepych i luksus stają się
codziennością.

Przygotowałam dla Ciebie Praktykę świadomej
Pozytywności "Regalia Blasku", która czerpie inspirację
z charyzmy twórczej Wenus w Lwie oraz uporządkowanej
przestrzeni codzienności Panny. To w końcu jej sezon, więc
nie mogłam jej odmówić.

I tak oto płomienna ekspresja spotyka ziemską strukturę.
Zapraszam!

Tvoja Trenerka Pozytywności

TRENERKAPOZYTYWNOSCI.PL
HELLO@TRENERKAPOZYTYWNOSCI.PL



CHARYZMA STRUKTURY

Tydzień I

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



25 SIERPNIA

Za miesiąc

🎯 Temat: Jaką kobietą chcę być za miesiąc?

| Jakim mężczyzną pragnę być za miesiąc?

✨ Ćwiczenie:

- Weź kartkę papieru, notatnik i podziel kartkę na dwie kolumny. Dla Wenus w Lwie, bo blask, dla Panny, bo praktyka.
- W pierwszej kolumnie zapisz odpowiedzi na pytania dot. ciała, odżywiania, rutyny, porządku w codziennym życiu, struktury, czyli Ciało: Jaką kobietą chcę być za miesiąc? | Odżywianie: Jakim mężczyzną pragnę być za miesiąc?"
- W drugiej kolumnie zapisz odpowiedzi na pytania dot. prezentacji, miłości własnej, pieniędzy, luksusu.
- Odpowiedzi mają być w formie tożsamości: "Jestem kobietą, która kocha spokojny ruch, dlatego codziennie ćwiczę jogę."

🧠 Tożsamość kształtuje zachowania. Kiedy mówisz "będę więcej ćwiczyć, chcę ćwiczyć" → to obowiązek. Jestem kobietą, która kocha tańczyć" → to Twoja natura.

💡 Efekt: Archetyp Ciebie, prawdziwej, autentycznej. Każdy następny rytuał wzmacnia tę tożsamość.

26 SIERPNIA

Świątynia Ciała

 Temat: Moje ciało to niebiańska świątynia blasku i świadomości.

✨ Ćwiczenie:

- Zrób dziś dzień lekkości: pij wodę (minimum 3 litry), zjedz świeże produkty, owoce (arbuzy, brzoskwinie, gruszki, melony), warzywa (pomidory, ogórki, szczaw, brokuły), pełnowartościowe białko (prosty skład).
- Poświęć 20 minut na stretching, jogę, pływanie, bieganie, nordic walking, spacer w ciszy. To tylko i AŻ 20 minut.
- Wieczorem przed snem połóż rękę na sercu i zapytaj ciało: "Jak się dziś czujesz ciało?"

 Kiedy zaczniesz traktować ciało z miłością, zamiast kontroli, zmienia się Twoja relacja z jedzeniem, z ruchem i wyglądem. To buduje zdrową dyscyplinę zamiast przymusu.

 Efekt: Czujesz lekkość i energię. Twój organizm dostaje sygnał: "Dbam o Ciebie, bo jesteś dla mnie ważny."

27 SIERPNIA

Iskra bez cenzury kreatywności

 Temat: Moja iskra, moja kreatywność, mój blask.

 Ćwiczenie:

- Ustaw budzik, timer, minutnik na 15 minut.
- Weź notes, dziennik i pisz intuicyjnie, bez cenzury. Wszystko, co przychodzi Ci teraz do głowy.
- Jeśli pisanie nie działa, weź kredki, idź na spacer, nagraj się, stwórz wizualną notatkę, zatańcz, poskacz, zrób pajacyki.
- Po ćwiczeniu zapytaj siebie na głos: Co chciało zostać przeze mnie wypowiedziane, dostrzeżone, a co nieustannie spychałam|spychałem?

 Kreatywność działa jak lustro dla podświadomości. Ujawnia to, co głębiej, daje poczucie sprawczości i łączy z autentycznością.

 Efekt: Odkrywasz w sobie źródło prawdziwej ekspresji. To nie jest "zadanie do zrobienia", to ćwiczenie, które wzmacnia Twoją pewność siebie.

28 SIERPNIA

“Mały luksus”

 Temat: Luksus skryty w małych rzeczach.

 Ćwiczenie:

- Kup lub wybierz drobiazg, który ma dla Ciebie prawdziwą wartość. Jest dla Ciebie ważny. To może być filiżanka zostawiona na “specjalne okazje”, perfumy na ważne wydarzenia, świeca, która od roku stoi i czeka na TEN moment, notes, który wypatruje na horyzoncie napisu “Nowy Rok”.
- Użyj go świadomie, celebrując chwilę. Pijesz kawę z filiżanki na tarasie? Rozpisujesz plan podbicia świata w notesie? Zachwycasz się wyglądem świeczki o zachodzie słońca w ciszy gwiazd? Delektujesz się zapachem perfum? Niech to będzie rytuał, który zaprosisz do codzienności.
- Poczuj, jak Twoje życie jest pełne piękna.

 Mózg zaczyna kojarzyć przyjemność i luksus z codziennością, a nie tylko od wielkiego dzwona. To tworzy nawyk, że każda chwila w naszym, moim, Twoim życiu jest wartościowa.

 Efekt: Każdy dzień nabiera odrobiny magii. Twoja codzienność staje się elegancką, napełnioną pięknem detali.

29 SIERPNIA

Miłość i pieniądze

 Temat: Miłostna relacja z pieniędzmi.

 Ćwiczenie:

- Napisz list do pieniędzy: "Dziękuję, że wspieracie mnie..." | "Lubię, jak do mnie wracasz, gdy..."
- Opisz Waszą relację – jak wygląda teraz, a jakie masz założenia. Wpleć w list aspekty związane z poczuciem bezpieczeństwa, współpracą, radością, miłością i przyjemnością.

 Zmieniasz archetyp pieniędzy z wroga na najlepszego przyjaciela, najlepszą przyjaciółkę. Takie podejście wpływa na Twoje decyzje, działasz z poziomu miłości, a nie strachu.

 Efekt: Pieniądze zaczynają kojarzyć się z przyjemnością, a nie ciężarem i przykrym obowiązkiem "trzeba zarabiać, by starczyło do pierwszego."

30 SIERPNIA

Wizerunek, który wzmacnia

 Temat: Odwaga w wyglądzie, odwaga w ekspresji

✨ Ćwiczenie:

- Ubierz się tak, jakbyś właśnie została gwiazdą filmu o swoim życiu. U mnie to na pewno super wypasiony strój treningowy – w końcu słowo “Trenerka” pięknie zobowiązuje i nie, wcale nie czuję tu presji, po prostu uwielbiam wysokiej jakości strój do treningu.
- Zrób zdjęcie dla siebie, jak stoisz przed lustrem. Uwiecznij ten portret Króla | Królowej.
- Popatrz na siebie w lustrze, zastanów się – Co czuję, kiedy widzę siebie właśnie taką? Co czuję, kiedy widzę siebie właśnie takiego?

 Ubrania i wygląd wpływają na nasze poczucie tożsamości – zwróć uwagę na eksperyment “Enclothed cognition” (w wolnym tłumaczeniu Percepcja Ubraniowa). To ćwiczenie buduje wizerunek, który od środka Cię wzmacnia.

 Efekt: Zaczynasz się oswajać z własnym blaskiem, autentyczną wersją.

31 SIERPNIA

Celebracja odpoczynku

 Temat: Królewska celebrowanie relaksu

✨ Ćwiczenie:

- Odpocznij. Zrelaksuj się, jak na Króla | Królową przystało. Weź spokojną kąpiel. Wyśpij się. Zjedz pożywne śniadanie. Rozpieść podniebienie ukochanym deserem. U mnie to jabłecznik i kawa.
- Wykonaj masaż ciała z wykorzystaniem pięknie pachnącego olejku. Może być również olejek rozświeclający, z drobinkami złota. Wczuj się w tę czynność. Masuj ciało delikatnie, rozgrzanymi dłońmi. Poczuj strukturę.
- Wieczór spędź w towarzystwie inspirującego filmu, książki – może wybierzesz się do kina, a może wcześniej wypożyczysz coś ciekawego z polecenia Pani Bibliotekarki.

 Odpoczynek aktywuje system przywspółczulny. Ciało wchodzi w regenerację. Przed nowym rokiem szkolnym to idealny dzień, aby zadbać o dobrą energię i emocjonalną stabilność.

 Efekt: Odpoczynek okazuje się świadomym dobrostanem, a nie słabością.



BLASK SERCA I ZDROWIA

Tydzień II

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



1 WRZEŚNIA

Mój Królewski Skarb

 Temat: Rytuał piękna – ciało jak królewski skarb.

 Ćwiczenie:

- Przygotuj mini spa w domu: przyda się miska z ciepłą wodą, ręcznik, ulubiony olejek, balsam, szczotka do ciała,
- Krok 1: Szczotkowanie ciała na sucho ok. 5 minut (kierunek do serca)
- Krok 2: Oczyszczanie twarzy, delikatny masaż. Kąpiel.
- Krok 3: Odżywcza, nawilżająca maska na twarz.
- Krok 4: Stylizacja włosów i paznokci tak, byś czuła się bardziej sobą.
- Krok 5: Ulubione perfumy, bo Twoja obecność jest piękna.

 Dbanie o ciało aktywuje schemat "jestem tego warty|warta." Twoja uwaga, świadomość, dbałość o ciało uczy mózg, że jesteś dla siebie ważna|ważny. Obniża się poziom wewnętrznego krytyka, samoocena szybuje w górę.

Dodatkowo: Poświęć chwilę na dokończenie zdania: "Jestem kobietą, która... promienieje | dba o siebie z czułością. Jestem mężczyzną, który... widzi siebie i własne potrzeby.

 Efekt: Lekkość, promienna skóra, uśmiech, poczucie wysokiej wartości.

2 WRZEŚNIA

Lustreczko

 Temat: Lustro pewności siebie.

 Ćwiczenie:

- Stań przed lustrem w pozycji mocy: stopy stabilnie white w podłogę, barki szeroko, klatka wyprostowana, oddech głęboki.
- Spójrz sobie w oczy. Popatrz w nie.
- Powiedz głośno minimum 10 razy: Jestem wystarczająca, wystarczający. Jestem światłem. Moja obecność ma znaczenie.
- Uśmiechnij się do siebie (nie jakiś tam grymas, postaw na miękki, prawdziwy uśmiech)
- Zapisz jedno zadanie na dziś: Dziś wyrażę pewność siebie, robiąc... (konkret).

 Lustro + głos + postawa = trzy kanały wzmacniające tożsamość osoby pewnej siebie.

 Efekt: Spokój, wewnętrzny błogostan, odwaga w mowie ciała, łatwiej prosisz o wsparcie, lepiej stawiasz granice.

3 WRZEŚNIA

Finansowa sprawczość

🎯 Temat: Mini-cel finansowy | Panna: struktura, Wenus w Lwie: nagroda.

✨ Ćwiczenie:

- Zdefiniuj jeden cel, do 19 września 2025 r. np. odłożę 300 zł, zarobię o 500 zł więcej niż w ubiegłym miesiącu.
- Ustal dźwignię, pierwszy krok np. wystawię kanapę na sprzedaż, podniosę stawkę jednemu klientowi, założę automatyczną skarbonkę 30 zł/dzień.
- Zrób 20-minutową "money date": sprawdź rachunki, ustaw automatyzację, pozbądź się subskrypcji, którą masz z przyzwyczajenia.
- Zaplanuj nagrodę Króla | Królowej za realizację → luksusowy dzień 19 września 2025.

🧠 Małe, konkretne cele budują sprawczość i obniżają lęk finansowy. Automatyzacja omija prokrastynację. Mniej siły woli – więcej efektu.

💡 Efekt: Kontrola, lekkość, świadomość pierwszych dowodów "pieniądze mnie lubią, z wzajemnością".

4 WRZEŚNIA

Widzę siebie w sztuce ekspresji

 Temat: Sztuka ekspresji – 30 minut pełnego przepływu.

 Ćwiczenie:

- Wybierz medium: malowanie, pisanie, śpiew, kolaż, taniec, gotowanie.
- Ustaw timer na 30 minut. Zero oceny, pożegnanie zabójczego perfekcjonizmu.
- Na koniec działania, ruchu zastanów się: Co we mnie ożyło? Gdzie czułem swobodę? Gdzie jeszcze się wstrzymywałam?

 Ekspresja obniża napięcie i wzmacnia autentyczność. To trening odwagi bycia widzianą, widzianym przez świat. Pozwalasz, by "coś niezwykłego" się narodziło. Płodna energia, energia kreacji jest sprawcza, magnetyczna, piękna.

 Efekt: Większa swoboda, radość wyrażania siebie także w relacjach, pracy, codziennych działaniach.

5 WRZEŚNIA

Król i Królowa Stołu

 Temat: Król i Królowa stołu – luksus w codziennym posiłku.

 Ćwiczenie:

- Przygotuj, wybierz posiłek z dbałością o prezentację: talerz, serwetka, kieliszek, zastawa, świeczka, świeże kwiaty, muzyka.
- Jedz posiłek powoli, delektuj się smakiem, przeżuвай kęsy.
- Po zjedzonym daniu zastanów się, odpowiedz na pytanie: Jak się czuję, gdy traktuję siebie po królewsku? Jakie wrażenia, doznania zapewnił mi ten posiłek?

 Łączysz codzienną czynność z poczuciem godności i zrozumieniem, że zasługujesz na wszystko, co najlepsze. Będę to powtarzać do us*anej śmierci, ale tak właśnie jest. Budujesz skojarzenie: jestem wartą/warty piękna w codzienności, nie muszę oczekiwać na specjalne okazje.

 Efekt: Mniej emocjonalnych zachcianek, więcej sytości i spokoju, również w jelitach.

6 WRZEŚNIA

Jeden odważny krok

 Temat: Odwaga w relacjach – jeden śmiały kontakt.

 Ćwiczenie:

- Wybierz jedną osobę z listy: inspiracja | mentor, dawno “niepisana przyjaźń”, ktoś, z kim chcesz wyjaśnić sprawę.
- Napisz do niej, do niego wiadomość lub umów rozmowę. Powiedz jasno, w jakim celu się odzywasz, jaka jest Twoja intencja, np. prosisz o feedback, chcesz odświeżyć kontakt, pragniesz zamknąć temat.
- Po rozmowie zapisz 3 rzeczy, których dzięki temu doświadczeniu nauczyłaś się o sobie.

 Potrafimy odkładać trudne lub ważne rozmowy, bo włącza nam się lęk społeczny. Gdy zdecydujesz się zrobić ten jeden krok, Twoje ciało i umysł uczą się tego, że:

- odwaga nie oznacza braku lęku, tylko działanie pomimo niego
- rozmowy, które wydawały się trudne, często kończą się lekkością i poczuciem ulgi

 Efekt: Zyskujesz poczucie wpływu na swoje relacje. Zamiast czekać biernie, stajesz się inicjatorem | inicjatorką. Lekkość w kontaktach z ludźmi zaczyna być Twoim nowym standardem.

7 WRZEŚNIA

Kocham w sobie...

🎯 Temat: Rytuał serca – 20 rzeczy, które kocham w sobie.

✨ Ćwiczenie:

- Zapisz 20 rzeczy, które kochasz w sobie. Podziel je na kategorie: ciało, charakter, talenty, historie, osiągnięcia, drobnostki, detale, uroki. Wybierz trzy z nich i wypowiedz je na głos. Przy każdym połóż dłoń na sercu i weź głęboki oddech.

🧠 Mamy automatyczny nawyk krytyki. A to, co robimy dziś, to świadome przeprogramowanie uwagi na to, co dobre i piękne. Tworzysz bazę wewnętrznego zasobu, który automatycznie będzie zagadywać krytykę i momenty zwątpienia.

💡 Efekt: Budujesz miękką, stabilną miłość do siebie. To głębokie poczucie: jestem wystarczająca, wystarczający – taka właśnie jestem, taki właśnie jestem. Bez masek i przerysowanej pewności siebie. Za to z cudem w sercu i uśmiechem w oczach.



PORZĄDEK I OBFITOŚĆ

Tydzień III

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



8 WRZEŚNIA

Porządek = spokój w myślach

 Temat: Porządek = spokój.

 Ćwiczenie:

- Wybierz jedną strefę: biurko, szafa, galeria zdjęć, aplikacje w telefonie, wiadomości, skrzynka e-mail.
- Ustaw timer 2x20 minut (możesz skorzystać również z techniki Pomodoro). Przez pierwsze 20 minut wyrzuć to, co zbędne lub przekaż na szczytny cel. Przez drugą część uporządkuj to, co zostawiasz.
- Na koniec ćwiczenia dodaj jedną zasadę porządku do codziennej rutyny: 10 minut ogarnięcia przestrzeni na godzinę przed snem lub stwórz folder "Do zrobienia na dziś".

 Bałagan to nie tylko fizyczna przestrzeń, to też te niedomknięte pętle w myślach. Każdy chaos zajmuje przestrzeń, nawet jeśli nie patrzysz na niego bezpośrednio. Gdy sprzątasz, nadajesz strukturę, tworzysz więcej RAM-u w głowie, czujesz większą sprawczość, bo widzisz natychmiastowy efekt.

 Efekt: Doświadczasz lekkości w głowie, w myślach i przestrzeni w ciele. Masz więcej miejsca na kreatywność i radość. Poczucie przytłoczenia? bye, bye...

9 WRZEŚNIA

Nowa forma

 Temat: Nowy ruch – świeża energia.

 Ćwiczenie:

- Wybierz nową formę ruchu: taniec, bieganie, pływanie, joga, tenis, koszykówka, pilates, zumba, cardio, HIIT.
- Przeprowadź jedną sesję dla początkujących, poświęć 25–35 minut, bez presji.
- Po ćwiczeniach zapisz, zastanów się, jakie odczucia płyną z ciała. Głębszy oddech? Więcej przestrzeni w umyśle? Lepsza mobilność w biodrach, barkach?

 Mózg kocha nowość – każde nowe doświadczenie uwalnia dopaminę. Dzięki temu:

- ruch staje się przyjemnością, a nie pustym obowiązkiem,
- różnorodność buduje większą motywację i sprawia, że chętniej wracasz do aktywności,
- zapisanie odczuć z ciała zakotwicza w pamięci przyjemność, nie tylko wysiłek.

 Efekt: Masz świeży zapał, nową energię, a Twoje ciało zaczyna kojarzyć ruch z regeneracją, przyjemnością i szczęściem. Lepiej, prawda? Niż taki ruch z obowiązku, czy potrzeby “ukarania siebie”.

10 WRZEŚNIA

Godna degustacja

 Temat: Fine dining – praktyka prawdziwej godności.

 Ćwiczenie:

- Zrób mini-degustację, czy w domu, czy w restauracji (przystawka, danie główne, deser).
- Smakuj powoli, świadomie, siedząc prosto, kierując jedzenie do ust, a nie schylając się po nie – dzięki temu nie będziesz też nabierać więcej na łyżkę, czy widelec. Cienimy zdrowie brzuszka.
- Jeśli jesteś w towarzystwie, porozmawiaj o czymś przyjemnym. Jeśli smakujesz potraw solo, porozmawiaj ze sobą w myślach, z czułością.

 Kiedy nadajesz zwykłemu posiłkowi rangę rytuału, Twój mózg uczy się, że codzienność ma wiele wspólnego z luksusem. Przestajesz traktować przyjemność jako nagrodę “za ciężką pracę”, a zaczynasz traktować ją jako naturalne prawo do pięknego życia. Poza tym świadome jedzenie wprowadza emocjonalną regulację – mniej kompulsywności, więcej obecności.

 Efekt: Twój standard życia podnosi się. Zaczynasz oczekiwać piękna i przyjemności w zwykłych chwilach – co ciekawe... przyciągasz ich coraz więcej.

11 WRZEŚNIA

Ja tu z przyszłości

 Temat: Wizja obfitości – dzień z przyszłości.

 Ćwiczenie:

- Usiądź na 10 minut w ciszy i poświęć je na wizualizację poranka jako “spokojnej, kreatywnej, bogatej, zakochanej” wersji siebie: jakie zapachy Ci towarzyszą, jakie rozmowy odbywasz, jak się ma Twoja praca, relacje i finanse? Jak się czujesz? Jak wyglądasz? Gdzie jesteś?
- Możesz też opisać jeden pełny dzień życia w obfitości.
- Zaznacz trzy zachowania, które możesz wdrożyć już dziś.

 Mózg działa na zasadzie spójności – jeśli masz silny, pewny obraz siebie, zaczynasz podejmować decyzje, które do niego pasują.

- Wizualizacja zmienia filtr percepcji: zaczynasz zauważać okazje, które wcześniej ignorowałaś/ignorowałeś.
- Opis dnia, wieczora w szczegółach “przesuwa” Twój umysł w tamtą rzeczywistość – staje się ona realna.

 Efekt: Masz mapę wyborów na najbliższe dni i tygodnie. Chaos zanika, pojawia się klarowny kierunek, a Twoje poczucie obfitości, zdrowia, szans, rozwiązań rośnie.

12 WRZEŚNIA

Moja Lwica | Mój Lew

 Temat: Moja Lwica – archetyp Królowej.

Mój Lew – archetyp Króla.

✨ Ćwiczenie:

- Nadaj imię swojej Lwicy|Królowej, swojemu Lwu|Królowi. Nie musi to być popularne imię. Możesz je wymyślić.
- Stwórz mini moodboard: zdjęcia, inspirujące hasła, ulubione kolory.
- Stań w jej postawie, w jego postawie – broda miękko uniesiona, otwarta klatka piersiowa, długa szyja. Powiedz na głos: Jestem (podaj wybrane imię). Wybieram odwagę i blask.
- Dodaj dziś jeden element ubioru|makijażu, który ją ucieleśnia.

 Archetypy to skróty do stanów wewnętrznych. Zamiast “muszę być bardziej pewna siebie, muszę być bardziej asertywny”, możesz wejść w rolę Lwicy, Lwa. To aktywuje inne zasoby. Łatwiej sięgasz po odwagę.

 Efekt: Zyskujesz szybki dostęp do królewskiego trybu w stresie, podczas spotkań, wystąpień, konferencji. W ciebie zapisuje się pamięć blasku i odwagi.

13 WRZEŚNIA

Pętla zamknięta

 Temat: Decyzja odwagi "Zamykam pętlę"

 Ćwiczenie:

- Wybierz jedną zaległą decyzję (e-mail, oferta, rozmowa, spotkanie, współpraca)
- Rozpisz: Cel → najmniejszy krok → termin (DZIŚ).
- Zrób ten krok w ciągu 60 minut od rozpisania celu.

 Lęk i napięcie rosną wtedy, kiedy coś odkładamy. ALE! Gdy zrobimy choćby najmniejszy krocze, włącza się tzw. momentum behawioralne (pęd zachowania) – działanie pociąga za sobą kolejne. Zamiast poczucia zastoju, utknięcia, pojawia się ulga.

 Efekt: Czujesz moc. Każda zamknięta pętla, temat, sytuacja, wzmacnia Twoją tożsamość kobiety, mężczyzny, który decyduje, która działa.

14 WRZEŚNIA

SLOW RESET

 Temat: Dzień SLOW – reset dla układu nerwowego.

 Ćwiczenie:

- Do godziny 15:00 cyfrowy sabat, czyli telefon w trybie samolotowym.
- Minimum 60 minut w naturze (spacer, park, łąka, las)
- 10 świadomych, głębokich oddechów – możesz wracać do tego ćwiczenia, w każdej chwili dnia, gdy czujesz napływ niecnnych myśli.
- Wieczorem: ciepła, ziołowa herbatka + 15 minut powolnego rozciągania, masażu ciała.

 Twój układ nerwowy przez większość czasu pracuje w trybie “walczyłuciekaj”. Dzień SLOW aktywuje układ przywspółczulny, odpowiedzialny za trawienie, regenerację, spokój. To fundament, bez którego trudno o naturalną pewność siebie i przepiękny blask.

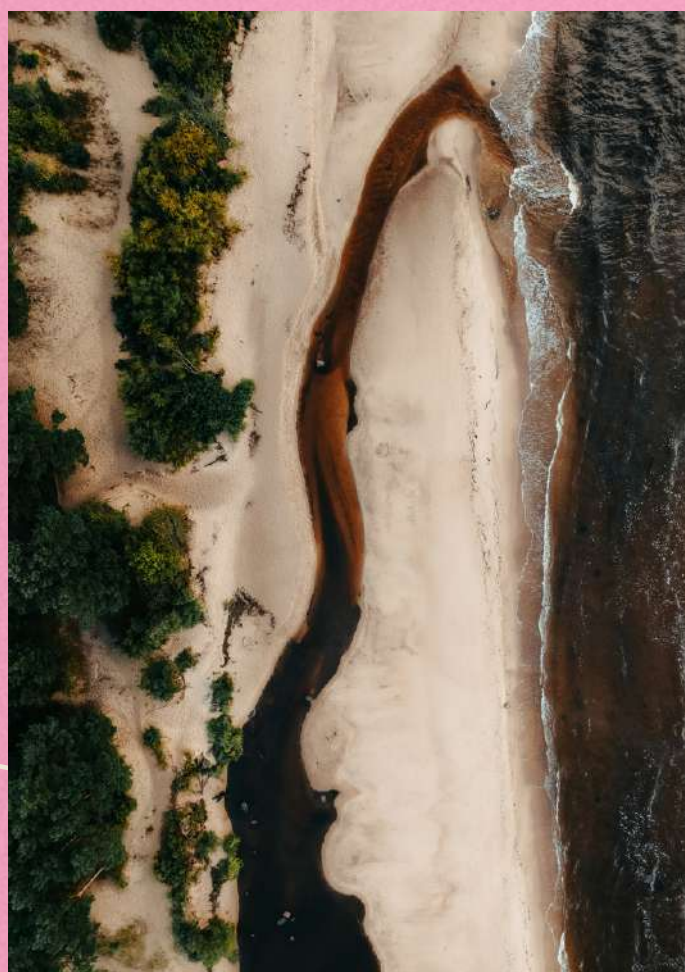
 Efekt: Po takim dniu ciało jest rozluźnione, myśli klarowne, a układ nerwowy zaopiekowany. Zyskujesz świeżą energię i przestrzeń do tego, aby zacząć nowy tydzień w trybie Króla i Królowej. Chaos? Precz! Panna celebrytuje!



SPOTKANIE I CELEBRACJA

Tydzień IV

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



15 WRZEŚNIA

Albo akwarium, albo ognisko

 Temat: Integracja – spotkanie dwóch stron.

 Ćwiczenie:

- Weź kartkę papieru, notes i narysuj dwie kolumny. Jedna jest dla Panny → struktura, praktyczność. Druga jest dla Wenus w Lwie → blask, miłość, odwaga, ekspresja.
- Pod każdą napisz po pięć rzeczy, które w tej praktyce już w sobie uruchomiłeś/łaś.
- Zaznacz, które z nich chcesz połączyć np. codzienna rutyna + ubieram się w odważne kolory, które mnie cieszą.
- Zapisz trzy zdania wzmacniające, przykład:

“Jestem kobietą, która buduje stabilne fundamenty i błyszczy swą obecnością” (pamiętaj, aby połączyć te dwie energie).

 Często żyjemy w podziale – albo obowiązki, albo przyjemności. Kiedy świadomie integrujemy te dwa ładunki (struktura, rutyna – przyjemność, zabawa), tworzymy w sobie spójność. A spójność = prawdziwa moc.

 Efekt: Powstaje Twoja złota równowaga – wiesz, że możesz być jednocześnie i praktyczna/y i pełen blasku | pełna blasku.

16 WRZEŚNIA

O wdzięczności

 Temat: Rytuał wdzięczności i piękna.

 Ćwiczenie:

- Weź piękną papeterię, złoty zeszyt, uroczy notes. Zapal świeczkę, która wdzięczy się na biurku, stole.
- Zapisz 10 rzeczy, za które jesteś wdzięczna|wdzięczny sobie – to mają być rzeczy, aspekty z ostatnich trzech tygodni.
- Po każdym wyrażeniu wdzięczności powiedz na głos: Dziękuję sobie za to... Dziękuję, że jestem mężczyzną, który... Dziękuję, że jestem kobietą, która
- Na koniec wybierz jedną z tych wdzięczności i symbolicznie ją uhonoruj, np. zrób zdjęcie, kup bukiet kwiatów, załóż ulubioną koszulę, sukienkę.

 Wdzięczność podnosi poziom dopaminy i serotoniny. Kiedy dodajesz do tego piękno (świeczka, kwiaty, koszula, notes), Twój mózg uczy się kojarzyć sukces i rozwój z przyjemnością, a nie tylko z wysiłkiem.

 Efekt: Czujesz dumę i miękką radość z drogi, którą przeszedłeś, którą przebyłeś. Twój umysł zapamiętuje, że transformacja to piękno w najczystszej postaci.

17 WRZEŚNIA

Wcielenie luksusu

 Temat: Dzień z boskiego życia.

 Ćwiczenie:

- Wybierz dziś strój, makijaż tak, jakbyś szedł, szła na spotkanie z samą Królową, z samym Królem.
- Przez cały dzień zwracaj uwagę na postawę – czy plecy są proste, czy klatka piersiowa jest dumnie otwarta, czy krok jest pewny, stabilny.
- Do każdego działania dodaj 10% więcej – gracji, uważności, dostojności, elegancji.
- Zastanów się pod koniec dnia – Kiedy czułaś się najbardziej jak bogini? W jakiej sytuacji czułeś się jak najprawdziwszy bóg?

 Ciało i psychika to nierozzerwalny duet. Gdy zmieniasz język ciała, zmienia się też stan emocjonalny, myślenie szybuje. To trening na poziomie "wcielenia" – luksus, spokój i królewska elegancja wchodzi w ciało.

 Efekt: Zaczynasz promieniować najwyższą energią. Nie tylko w swojej głowie, w swoich myślach, ale też w swoim otoczeniu – ludzie to zauważą.

18 WRZEŚNIA

Wcielenie wizji

 Temat: Moja przyszłość w ciele.

 Ćwiczenie:

- Przygotuj przestrzeń: włącz muzykę, która daje Ci poczucie mocy i piękna.
- Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie za rok: wakacje, początek roku szkolnego – jak się poruszasz, jak wyglądasz, co mówisz, jak się komunikujesz, w jakim otoczeniu jesteś?
- Zaczynaj poruszać się tak, jakbyś był już tą wersją siebie. Zatańcz, wyraż siebie poprzez krok, gestykulację, sposób, w jaki poprawiasz włosy, sukienkę, koszulę.
- Zastanów się na koniec: co Twoje ciało poczuło?

 Gdy “przymierzasz” nową wersję siebie, przyszłą (a tak naprawdę obecną) wersję siebie w ruchu, dla mózgu staje się to bardziej realne niż sam zapis na papierze.

 Efekt: Nie tylko wiesz, kim chcesz być, ale czujesz to w ciele. Zaczynasz wchodzić w przyszłość, w nowy wymiar przez codzienne gesty, mowę ciała i ogólną energię.

19 WRZEŚNIA

Razem w działaniu

 Temat: Król w działaniu, Królowa w działaniu. Razem.

 Ćwiczenie:

- Dla Panny: weź kartkę, notes i zapisz listę codziennych rytuałów, zajęć, które chcesz kontynuować po naszej praktyce (ruch, finanse, porządek). Dopisz do każdego zajęcia jedno praktyczne "dlaczego?" – np. porządek w szafie → lekka głowa, szybsze decyzje o poranku.
- Dla Wenus w Lwie: wybierz jedną rzecz, która Cię zdobi (sukienka, biżuteria, dodatki)
- Integracja: usiądź wygodnie, zamknij oczy i przez chwilę poczuj te dwie jakości. Panna → struktura, rutyna, stabilność, system. Wenus w Lwie → odwaga, radość, miłość, ekspresja, scena, magnetyzm, piękno.
- Poczuć, jak wybierasz codzienność, która Cię wspiera.

 Ćwiczenie spina proces na dwóch poziomach: Panna buduje dla naszej głowy bezpieczne struktury, które redukują chaos i stres, a Wenus w Lwie wprowadza emocjonalne paliwo – poczucie znaczenia, atrakcyjności i radości. Stabilność bez sztywności, blask bez próżności.

 Efekt: Aktywnie wybierasz tożsamość, która łączy porządek i charyzmę. Czujesz się ugruntowana i magnetyczna.

DZIĘKUJĘ



PROMYKU!

Stworzyłam dla Ciebie **Pracownię Pozytywności**, w której możesz znaleźć prawdziwe numerologiczne arcydzieła. Każde z nich maluję, jak obraz, spoglądając na Twoją Datę Urodzenia, nadane Imiona i Nazwiska.

Serdecznie zapraszam Cię do przestrzeni, która otula świadomą Pozytywnością i szczyptą magii (bez odklejki!)

Tvoja Trenerka Pozytywności

TRENERKAPOZYTYWNOSCI.PL

HELLO@TRENERKAPOZYTYWNOSCI.PL

