

PRAKTYKA POZYTYWNOŚCI:
ROMANTYCZNY ZAPĄŁ

MARS W WADZE

7 SIERPNIA - 22 WRZEŚNIA 2025

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

WERSJA ROZSZERZONA



DZIEŃ DOBRY PROMYKU!

Mars w Wadze jest jak królewski tygrys, który wyleguje się na pluszowej, pięknej sofie. To majestat elegancji. Widzi potencjał w tym, co inspiruje harmonią. Mruży oczy w letnim słońcu, cicho pomrukując. Niech Cię jednak ta tygrysia aparycja nie zwiedzie. Jeden impulsywny ruch wyzwoli ogień. Zapraszam Cię więc na **Praktykę Świadomej Pozytywności** pt. "Romantyczny Zapał".

Tvoja Trenerka Pozytywności

TRENERKAPOZYTYWNOSCI.PL

HELLO@TRENERKAPOZYTYWNOSCI.PL



7 SIERPNIA

Poranny Manifest Równowagi

Rozpocznij dzień od nadania mu estetycznej tonacji.

Wstań 20 minut wcześniej niż zwykle, przeciągnij się i w ciszy przygotuj ulubiony napój:

- woda z cytryną
- herbata ziołowa
- pobudzająca kawa

i usiądź w miejscu, które kojarzy Ci się z harmonią.

Zapisz w dzienniku jedno zdanie, które będzie Twoim mottem przewodnim na czas tej praktyki, na ten dzień. Powinno łączyć w sobie i działanie i spokój. Przykład: Idę z lekkością. Działam w harmonii.

W ciągu dnia wracaj do tego zdania, zwłaszcza przed podjęciem ważnych decyzji.

Smaczek: Załóż coś w odcieniu ecru lub baby blue. Niech tonacja przypomina Ci o równowadze.

8 SIERPNIA

Sztuka Pierwszego Kroku

Działanie zaczyna się od intencji, która tu potrzebuje ruchu.

Wybierz jedną rzecz, którą od dawna odkładasz, ale która jest dla Ciebie ważna, bo wierci Cię w brzuchu i nie daje spokojnie zasnąć.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Przykład wiercąco-gnębiących rzeczy:

- zapisanie się na wizytę do lekarza
- rozpoczęcie projektu, który miał ruszyć od Nowego Roku
- napisanie ważnej wiadomości e-mail
- zapisanie się na kurs, na zajęcia fitness, na siłownię
- wizyta u notariusza, zapłacenie za zaległe faktury
- otworzenie konta oszczędnościowego
- ważna rozmowa z TĄ osobą

Zrób tylko pierwszy krok – taki, który nie przeraża, ale realnie zmienia pozycję, kieruje Cię do przodu.

Pracuj nad tym w otoczeniu, które jest piękne i dodaje lekkości.

- posprzątaj biurko
- zapal ulubioną świeczkę
- włącz przyjemną muzykę
- przygotuj ulubiony napój

Smaczek: Załóż biżuterię, dobierz element garderoby, który czujesz pod skórą jako symbol odważnego początku. To może być coś, co rzuca się w oczy i kusi estetyką.

9 SIERPNIA

Ruch jak taniec

Mars w Wadze kocha aktywność, w której ciało i dusza współgrają.

Przeznacz 15 minut na ruch w rytmie.

- taniec do ulubionej piosenki
- joga przy relaksującej muzyce

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

- spacer z uważnością na otoczenie, śpiew ptaków i krok

W czasie ruchu wizualizuj. Każdy krok to ruch, inicjacja, która kieruje Cię ku Twoim celom. Na koniec praktyki usiądź. Zapisz w jednym zdaniu, jakie uczucie pragniesz przenieść z tego ruchu na resztę Praktyki Pozytywności.

Smaczek: Harmonia zaczyna się od odczuwania piękna w sobie i na sobie, dlatego do dzisiejszego ćwiczenia wybierz strój, w którym czujesz się i swobodnie i estetycznie.

10 SIERPNIA

Sztuka Planowania

Planowanie może być sztuką.

Poświęć 30 minut na zaplanowanie kolejnych trzech dni w taki sposób, by w każdym z nich znalazło się jedno małe, ale ważne działanie dla Twojego rozwoju.

Użyj do tego pięknych narzędzi:

- kolorowe zakreślacze
- brokatowe długopisy
- elegancki kalendarz | planer
- dostojny długopis, pióro
- praktyczne szablony

Do każdego dnia dodaj mini-temat przewodni np. Kreatywna Odwaga, Dyplomacja w pracy i działaniu, Twórcze Negocjacje.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Smaczek: Dodaj małą ilustrację, zdjęcie, cytat do planu. Planowanie ma być dziełem działania, inicjowania.

11 SIERPNIA

Decyzja z oddechem

Działanie Marsa w Wadze nie zawsze oznacza natychmiastowej odpowiedzi. Często prowadzi do sztuki wyboru w spokoju.

Jeśli dziś pojawi się decyzja do podjęcia, to zanim odpowiesz, zrób trzy głębokie i spokojne oddechy. Wdech | 3 sekundy | Wydech | 5 sekund. Powtórz x3.

Zadaj sobie pytanie: Czy to działanie jest zgodne z moim poczuciem równowagi, z moją wewnętrzną potrzebą harmonii, balansu?

Odpowiedz i zdecyduj, a o decyzji poinformuj spokojnym, wyważonym i pewnym tonem.

Smaczek: Wyobraź sobie, że Twój głos jest jak pędzel w dłoni artysty – kształtuje atmosferę rozmowy.

12 SIERPNIA

Elegancka odwaga

Odwaga Marsa w Wadze jest elegancka i stanowcza. Krzykiem nic nie osiągnie.

Przed rozpoczęciem dnia stań przed lustrem. Spójrz sobie w oczy.

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

Wypowiedz na głos: "Jestem gotowa | Jestem gotów, by działać w harmonii i sile."

W ciągu dnia zrób jedną rzecz, która wymaga od Ciebie asertywnej decyzji, podjęcia wyboru. Ma być podana na talerzu, w kulturalny i łagodny sposób. Zwróć uwagę, jak otoczenie reaguje na Twoją energię.

Smaczek: Załóż dziś naszyjnik, kolczyki, bransoletkę, w których czujesz się pewnie. Traktuj biżuterię jak amulet pewności siebie.

13 SIERPNIA

Celebracja Tygodnia

Mars w Wadze potrzebuje równowagi pomiędzy wysiłkiem a chwilą na docenienie efektów.

Usiądź wieczorem i zapisz, co udało Ci się zrobić w tym tygodniu. To mogą być zupełnie "niepozorne" rzeczy. Dziennik, zeszyt możesz zabrać do kuchni i w międzyczasie przygotować dla siebie małą celebrację:

- kieliszek ulubionego trunku,
- pięknie podany deser z ulubionej kawiarni,
- muzyka, która rusza zmysły,
- pożywny obiad, wypełniony sezonowymi kolorami warzyw, owoców

Poświęć czas na refleksję: Które z tych działań chciałabym|chciałbym kontynuować w przyszłym tygodniu?

Smaczek: Ubierz się tak, jakbyś miała celebrować ten tydzień w najlepszej restauracji. Dostojnie, z godnością. Jak Tygrys na sofie.



DYPLÓMACJA I WSPÓŁPRACA

Tydzień II

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



14 SIERPNIA

Rozmowa jak dostojny walc

Komunikacja może być jak piękny walc, jak ruch na sali balowej w serialu Brigertonowie – rytm, harmonia i wspólny kierunek.

Wybierz dziś jedną rozmowę:

- z bliską osobą
- ze współpracownikiem
- z przechodniem, sąsiadem
- z klientem

w której szczególnie skupisz się na słuchaniu i odpowiadaniu z uważnością. Zwracaj uwagę na ton głosu, tempo mówienia, pauzy. Pozwól, by w rozmowie uniósł się oddech, jak piórko na wietrze.

Postaraj się zakończyć rozmowę wspólnym uśmiechem lub gestem zgody, ciepłym pozdrowieniem, życzliwością.

Smaczek: Załóż dziś coś, co miękko opływa ciało:

- zwiewna sukienka
- lniana koszula
- luźne spodnie
- elegancka bluzka z bufiastymi rękawami

Uczyń ze stylizacji symbol płynności komunikacji.

15 SIERPNIA

Gest Współpracy

Partnerstwo, relacja, współpraca zaczyna się od drobnych, cicho zauważonych aktów wsparcia.

Znajdź dziś okazję, by realnie ułatwić komuś dzień:

- zaproponuj pomoc
- zaproś do uważnej rozmowy
- podziel się wiedzą, niewymuszoną radą
- wyręcz w drobnym zadaniu

Zrób to bez oczekiwania rewanżu. To ma być czysta radość współtworzenia. Następnie zauważ, jak ta energia wraca do Ciebie, w innej formie.

Smaczek: Dodaj do swojego stroju, stylizacji złoty akcent – symbol hojności, blasku w relacjach.

16 SIERPNIA

Wspólna Wizja

Najlepsze projekty rodzą się wtedy, gdy różne spojrzenia tworzą spójny obraz.

Spotkaj się dziś z osobą, z którą łączy Cię inspiracja, pomysł projekt. Poświęć czas na wspólne tworzenie mapy wizji. Możecie ją:

- narysować
- zrobić w formie kolażu
- zaprojektować w Canvie
- spisać jako listę wspólnych celów.

Skup się na tym, by każdy element był zgodny z wartościami obu stron.

Smaczek: Na spotkanie zabierz ze sobą:

- elegancki notes,
- piękny długopis,
- papier dobrej jakości.

Niech proces twórczy też będzie piękny.

17 SIERPNIA

Jedwabne rękawiczki asertywności

Mars w Wadze spogląda uważnie.

Potrafi mówić "NIE" tak, że brzmi to jak zaproszenie do czegoś lepszego.

Jeśli dziś pojawi się sytuacja, w której czujesz, że potrzebujesz odmówić, zrób to jasno, z empatią. Zamiast samego "nie, bo nie" (słynny komunikat na linii rodzic-dziecko), zaproponuj alternatywę lub inne rozwiązanie.

Obserwuj świadomie, uważnie, jak zmienia się odbiór Twoich słów.

Smaczek: Wybierz zapach perfum, który kojarzy Ci się z pewnością siebie, lecz w wysublimowanej, delikatnej odświeżeniu.

18 SIERPNIA

Harmonia Interesów

Negocjacje mogą być wspólną podróżą, obranym kierunkiem ku szukaniu złotego środka.

Przypomnij sobie sytuację, w której interesy Twoje i innej osoby się różniły. Zastanów się nad alternatywnym rozwiązaniem:

“Jakie rozwiązanie można było zastosować, by obie strony czuły się zaopiekowane | wygrane | zadowolone z osiągniętych rezultatów?”

Jeśli masz okazję, spróbuj dziś zastosować tę metodę w realnej rozmowie.

Symbol: Załóż pierścione lub bransoletkę jako “symbol umowy”. To Twoja przypominajka o ustaleniach przeprowadzonych w zgodzie z harmonią.

19 SIERPNIA

Synergia Kreatywności

Współpraca może otworzyć drzwi do pomysłów, na które w pojedynkę byśmy nawet nie wpadli.

Umów się na wspólną sesję kreatywności. Co to może być?

- Wspólne malowanie, pisanie wiersza
- Wspólne gotowanie z sezonowych dobrodziejstw
- Burza mózgów
- 60-minutowa sesja pracy w skupieniu
- Zaprojektowanie czegoś kreatywnego
- Wybranie się na warsztaty taneczne, aktorskie

Załącz zasadę: nie krytykujemy żadnego pomysłu, każda propozycja ma być odnotowana i pozostawiona do przemyślenia.

Z zapisanych propozycji wspólnie wybierzcie coś, co Was inspiruje.

Smaczek: Na spotkanie wybierz się w stylizacji, która jest połączeniem kolorów – różu i czerwieni. Niech to będzie symbol współpracy z pasją.

20 SIERPNIA

Rytuał Partnerstwa

Każde dobre partnerstwo, każda świadoma relacja, każdy jakościowy związek wymaga czasu poświęconego na pielęgnację więzi.

Poświęć dziś godzinę na świadome spędzenie czasu z jedną, bliską, wybraną osobą.

Starterpack Rytuału Partnerstwa:

- Bez telefonu, bez niebieskich ekranów
- Bez pośpiechu, gdzieś w locie
- Świadoma rozmowa, głęboki oddech
- Na łonie natury, w świergocie ptaków, otuleni zapachem lasu
- Głębokie spojrzenia w oczy, dodanie otuchy
- Spokojny ton głosu, mniej gestykulacji
- Delikatny uśmiech, błąkający się w oczach i na twarzy

Na koniec rozmowy, jako zwieńczenie, powiedz osobie, z którą rozmawiasz to, co w niej najbardziej, szczerze cenisz.

Smaczek: Załóż dziś kolczyki, naszyjnik, broszkę, coś, co kojarzy Ci się z miłością i przyjaźnią.



NATURALNA ELEGANCJA

Tydzień III

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



21 SIERPNIA

Lustro Elegancji

Prawdziwa elegancja zaczyna się w środku.

Usiądź w ciszy i zapisz minimum pięć cech, które cenisz w sobie, bo są wyjątkowe. Następnie wybierz jedną z nich i przez cały dzień eksponuj ją poprzez swoje zachowanie.

To może być:

- Życzliwe "Dzień dobry" | "Miłego dnia"
- Szczera empatia, okazanie współczucia, wsparcia
- Promienny uśmiech
- Ciche otulenie, bez słów, poprzez "jestem"
- Drobnny gest, który koi

Wieczorem zapisz, poświęć czas na refleksję:

"Jak moje zachowanie, wyjątkowa cecha, wpłynęła na mój nastrój i moje relacje?"

Smaczek: Załóż dziś coś w ulubionym odcieniu, coś, co czujesz jako: "To jest po prostu moje."

22 SIERPNIA

Garderoba Intencji

To, co nosimy to pierwszy komunikat, jaki wysyłamy otoczeniu – zanim cokolwiek powiemy, nasz wygląd, nasza stylizacja już opowiada historię. Mars w Wadze komponuje codzienny wizerunek jak muzyk melodię. Dziś Twoje ubranie to manifest. To wyraz tego, czego pragniesz od dnia dzisiejszego.

Zatem wybierz dziś strój, który odzwierciedla Twój tzw. dzienny cel. To może być:

- siła
- lekkość
- pewność siebie, odwaga
- kreatywność
- wysublimowana zmysłowość

Zanim wyjdiesz z domu, stań przed lustrem. Poczuj, jak Twój wizerunek wspiera Twoje działania, Twój dzienny cel.

Smaczek: Dodaj element biżuterii z kamieniem, który kojarzy Ci się z wybraną intencją.

23 SIERPNIA

Aura Wejścia

Masz tylko kilka sekund na zrobienie TEGO pierwszego wrażenia. Gdy wchodzisz do pomieszczenia, liczy się autentyczna obecność. Wszelkim udawanym, sztucznym zachowaniom, serdecznie dziękujemy.

Mars w Wadze naucza, jak obecność jest formą sztuki. To harmonia ruchu, to subtelność spojrzenia, to energia potrafi otworzyć drzwi, do których słowa nie mają dostępu.

Zanim wejdiesz do pracy, sklepu, apteki, kina, restauracji, zatrzymaj się na sekundę i weź głęboki oddech. Głęboki. Wejdź z uniesioną głową. Wyprostuj się. Niech Twoje spojrzenie nabierze łagodnych nut, a na ustach zagości naturalny uśmiech.

W ciągu dnia zwracaj uwagę, jak zmienia się energia spotkań, otoczenia, ludzi, kiedy wnosisz do przestrzeni spokój i pewność siebie już od pierwszego kroku.

Smaczek: Otul się perfumami, które są Twoim charyzmatycznym podpisem. Niech to będzie zapach, który inni kojarzą tylko z Tobą.

24 SIERPNIA

Piękno Skryte w Szczegółach

Elegancja kryje się w szczegółach. W tym:

- jak dopasujesz kolczyki do koszuli
- jak prowadzisz zeszyt, kalendarz, notatnik
- jak podajesz serwetkę, filiżankę kawy
- jak siadasz do stołu
- jak smakujesz posiłek

To drobne detale mówią, że dbasz o każdy element. Tak, jak Mars w Wadze dba o harmonię całego obrazu.

Wybierz dziś jeden element swojego wyglądu, otoczenia, któremu poświęcisz szczególną uwagę. To mogą być:

- włosy
- dłonie, paznokcie
- buty, bluzka
- biurko, sypialnia

Doprowadź ten detal do perfekcji, która daje poczucie dumy. Nie musi być nad wyraz przesadna. Zauważ, jak taka troska o szczegół zmienia Twój sposób poruszania się, jak wpływa na gesty.

Smaczek: Dodaj do stroju delikatny akcent w tonacji złota lub srebra. Dobierz coś, co błyszczy, jako symbol blasku skrytego w pięknie szczegółów.

25 SIERPNIA

Język Gestów

Twoje ręce mówią, zanim wypowiesz słowo. Twój sposób siedzenia, poruszania się opowiada o Tobie więcej niż CV.

Mars w Wadze wie, że mowa ciała jest częścią komunikacji. Zatem dziś stajemy się świadomym reżyserem gestów.

Przez cały dzień obserwuj swoje gesty. Jakie są?

- harmonijne, naturalne
- otwarte, subtelne
- zamknięte, zdystansowane
- nerwowe, nadpobudliwe

W rozmowach utrzymuj postawę, która zachęca do zaufania, większej otwartości – ramiona wyprostowane, w pozycji lekko otwartej, dłonie spokojnie spoczywają na blacie lub na nogach, spojrzenie jest uważne, głębokie, świadome.

Wieczorem zapisz, poświęć czas na refleksję:

“Co odkryłam | odkryłem w sobie, obserwując własny, wyjątkowy język ciała?”

Smaczek: Wyobrażaj sobie, że każdy Twój gest jest jak pociągnięcie pędzla po płótnie – łagodny, elegancki, majestatyczny.

26 SIERPNIA

Twój Kolor Mocy

Kolory to nie tylko trend, chwilowa moda, to przede wszystkim energia, którą dumnie nosisz na sobie. Potrafią wzmacniać Twoją pewność siebie, dodawać odwagi, sprawiać, że zaczynasz kołysać biodrami, pobudzać nogi do intensywnego marszu lub uspokajać i koić.

Wybierz dziś kolory z rozważą. Potraktuj barwy jak symbole, które wspierają działanie.

- Wybierz kolor, który oznacza dla Ciebie jednocześnie i równowagę, i siłę.
- Wpleć go dziś w swoją stylizację, dodatki, przestrzeń pracy, domową aranżację.
- Za każdym razem, gdy poczujesz spadek energii, spójrz na ten kolor. Przypomnij sobie, co symbolizuje.

Smaczek: Miej przy sobie drobny detal, przedmiot w wybranym kolorze. Może to być kamień, broszka, kolczyki, szminka, spinki do mankietów – niech stanie się Twoim dyskretnym źródłem energii.

27 SIERPNIA

Dzień Wizytówki

Każde spotkanie, nawet te zupełnie “przypadkowe”, jest jak wręczenie wizytówki – tyle że niewidzialnej. To, jak się przedstawiasz, w jaki sposób opowiadasz o tym, co robisz, jakie wrażenie po sobie pozostawisz, tworzy Twoją osobistą markę. Mars w Wadze dba, by ta marka była spójna, elegancka, zapadająca w pamięć.

Zastanów się i przygotuj krótką, wyrazistą, elegancką odpowiedź na pytanie:

“Czym się zajmujesz? Czym się pasjonujesz?”

Następnie wykorzystaj ją w rozmowie, z przynajmniej jedną nową osobą. Wieczorem zapisz, poświęć chwilę na refleksję: jak się z tym czułaś? Jak zareagowała druga strona?

Smaczek: Wybierz i załóż dziś jeden element stroju, który jest Twoją popisową rzeczą – coś, co chciałybyś | chciałbyś, by inni z Tobą kojarzyli.



POROZUMIENIE

Tydzień IV

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



28 SIERPNIA

Cisza Przed Słowem

Wielu ludzi boi się ciszy w rozmowie, traktując ją jak pustkę, którą natychmiast trzeba wypełnić. Tymczasem to właśnie pauza może stać się Twoim największym sprzymierzeńcem w negocjacjach, w wypracowaniu porozumienia.

Mars w Wadze wie, że odpowiedź dana po chwili namysłu, ma większą klasę i brzmienie. Potraktuj więc dzisiejszy dzień jak zaproszenie do tego, aby świadomie wprowadzić przestrzeń między pytaniem a odpowiedzią.

Gdy ktoś zada Ci dziś pytanie lub poprosi o podjęcie decyzji, pozwól sobie na kilka sekund ciszy. W tym czasie weź głęboki oddech i poczuć, co jest Twoją prawdziwą odpowiedzią, a nie tą, która pierwsza przychodzi do głowy. Odpowiedz spokojnym, wyważonym tonem, utrzymując kontakt wzrokowy. Obserwuj reakcję rozmówcy – często cisza sprawia, że inni zaczynają mówić więcej.

Smaczek: Załóż dziś elegancki pierścion lub bransoletkę jako symbol Twojego wewnętrznego spokoju.

29 SIERPNIA

Punkty Wspólne

Wielu ludzi boi się ciszy w rozmowie, traktując ją jak pustkę, którą natychmiast trzeba wypełnić. Tymczasem to właśnie pauza może stać się Twoim największym sprzymierzeńcem w negocjacjach, w wypracowaniu porozumienia.

Mars w Wadze wie, że odpowiedź dana po chwili namysłu, ma większą klasę i brzmienie. Potraktuj więc dzisiejszy dzień jak zaproszenie do tego, aby świadomie wprowadzić przestrzeń między pytaniem a odpowiedzią.

Gdy ktoś zada Ci dziś pytanie lub poprosi o podjęcie decyzji, pozwól sobie na kilka sekund ciszy. W tym czasie weź głęboki oddech i poczuć, co jest Twoją prawdziwą odpowiedzią, a nie tą, która pierwsza przychodzi do głowy. Odpowiedz spokojnym, wyważonym tonem, utrzymując kontakt wzrokowy. Obserwuj reakcję rozmówcy – często cisza sprawia, że inni zaczynają mówić więcej.

Smaczek: Załóż dziś elegancki pierścionek lub bransoletkę jako symbol Twojego wewnętrznego spokoju.

30 SIERPNIA

Język Propozycji

Negocjacje często grzęzną tam, gdzie rozmowa skupia się na tym czego "nie można". A Mars w Wadze proponuje inne podejście. Zamiast zamykać drzwi słowem "nie", otwórz nowe z propozycją. Język ten buduje lepszą atmosferę, inspiruje drugą stronę do kreatywnego myślenia.

Postaraj się dziś unikać sformułowań typu:

- Nie da się,
- Nie mogę, Nie możemy,
- To niemożliwe.

Zamiast tego używaj zwrotów:

- Możemy spróbować
- A co by było, gdybyśmy...

Zwracaj uwagę, jak zmienia się energia rozmowy, kiedy każde zdanie jest zaproszeniem, a nie odmową.

Smaczek: Dobierz do stylizacji coś błękitnego, w pastelowym odcieniu.

31 SIERPNIA

O Sztuce Kompromisu

Wielu uważa (ja kiedyś też tak uważałam), że kompromis = rezygnacja z części własnych pragnień. Mars w Wadze pokazuje, że kompromis to raczej wspólne tworzenie nowego rozwiązania – takiego, które jest piękniejsze i bogatsze niż pierwotne wizje obu stron.

Poćwicz dziś patrzeć na kompromis jak na wspólne dzieło sztuki. W każdej sytuacji, w której pojawi się różnica zdań, poszukaj rozwiązania, które oferuje obu stronom coś wartościowego. Pokaż drugiej osobie, co zyska dzięki takiemu rozwiązaniu.

Wieczorem poświęć chwilę na refleksję:

“Co było kluczem do tego porozumienia?”

Smaczek: Załóż dziś coś w neutralnym odcieniu np. w kolorze bieli, beżu. Niech Twój wizerunek nawiązuje do harmonii, porządku i równowagi.

1 WRZEŚNIA

Negocjacje Własne

Czasem największe spory toczą się w nas samych. Chcemy czegoś z całego serca i jednocześnie mamy wątpliwości; pragniemy zmiany, ale boimy się konsekwencji:

- A co pomyślą inni?
- A co wtedy zrobię?
- A co jeśli trawa wcale nie jest gdzie indziej taka zielona?
- A co jak mnie wyśmieją?
- A co, jak mi się nie spodoba?

Mars w Wadze wie, że zanim zawrzesz umowę z innymi, potrzebujesz osiągnąć stan wewnętrznej zgody. Podpisać taką umowę ze sobą.

Wybierz więc jedną kwestię, w której czujesz wewnętrzny konflikt. Zapisz na kartce argumenty "za" i "przeciw" – tak jakbyś negocjowała między dwiema stronami. Znajdź rozwiązanie, które godzi obie perspektywy. Jeśli potrzebujesz więcej czasu, w porządku, ale nie rozlekaj tego w nieskończoność. Po podjęciu decyzji, zauważ, jak od razu rośnie w Tobie spokój.

Smaczek: Miej dziś ze sobą małe puzderko z lusterkiem. Gdy poczujesz potrzebę, spójrz w nie i uśmiechnij się do siebie. Promiennie.

2 WRZEŚNIA

Mistrzynie Pytania

W dobrych rozmowach, negocjacjach i uważnych dyskusjach wygrywa nie ten, który mówi najwięcej, lecz ten, kto potrafi zadawać właściwe pytania.

Mars w Wadze uczy – pytania to klucz, które otwierają i serca i umysły. Dziś w każdej rozmowie postaraj się zadawać pytania otwarte – takie, które zapraszają do rozwinięcia tematu. Po zadaniu pytania słuchaj. Nie przerywaj. Nie planuj w międzyczasie, kiedy druga osoba mówi, własnej odpowiedzi. Po prostu zasłuchaj się. Zauważ, jak takie podejście zmienia głębię prowadzonej rozmowy. Gdy Twój rozmówca zakończy wypowiedź, weź głęboki oddech, pozwól sobie na pauzę.

Smaczek: Dobierz do stylizacji coś srebrnego – apaszka, pierścioneł, naszyjnik. Potraktuj to jako symbol jasności myśli i przejrzystości intencji.

3 WRZEŚNIA

Porozumienie

Zawarcie porozumienia, w formie, która zadowala obie strony, to moment, który warto celebrować.

Mars w Wadze na pewno doceni wysiłek obu stron, dlatego zakończenie rozmów powinno być jak ostatni takt w muzyce – i satysfakcjonujący i harmonijny.

Jeśli uda Ci się dziś (lub w najbliższych dniach) dojść z kimś do porozumienia, stwórz symboliczny moment zamknięcia – może to być uścisk dłoni, wspólne zdjęcie, wypicie kawy. Docień tę chwilę. Poczuj wdzięczność za to, że Twoja umiejętność prowadzenia rozmowy w duchu harmonii rozkwita. Zwróć uwagę na swój układ nerwowy. Poczuj, jak koi, otula. Poświęć chwilę na refleksję. Zastanów się, co tak naprawdę było kluczem do wypracowania porozumienia, do sukcesu.

Czego nauczyło Cię to doświadczenie?



BRATNIA DUSZA

Tydzień V

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI

4 WRZEŚNIA

Miłość zaczyna się od nas. To przeczytamy na każdym Instagramowym profilu. Wiemy doskonale, że zanim otworzymy serce przed kimś innym, potrzebujemy przyjąć miłość do siebie samych. Ze wszystkimi blaskami i cieniami.

Mars w Wadze inspiruje dziś, by zobaczyć siebie jako partnera, partnerkę, z którym warto iść przez życie.

Spójrz zatem w lustro. Poświęć chwilę. Spójrz sobie naprawdę głęboko w oczy. Poczuj ciepło. Jak rozchodzi się po całym ciele. Powiedz do siebie słowa wdzięczności. Zastanów się, jakie cechy sprawiają, że JUŻ JESTEŚ wspaniałym towarzyszem, wspaniałą towarzyszką w relacji. Jeśli jesteś w związku, podziel się z partnerką, partnerem własnymi przemyśleniami.

Smaczek: Załóż dziś biżuterię z sercem. Poczuj, jak otwierasz się na miłość. Niech to będzie Twój talizman, miłosny amulet szczęścia.

5 WRZEŚNIA

Randka z Promykiem

Jestem dzieckiem rozwodników, więc schemat wchodzenia w rolę dawcy, był mi znany od podstawówki. Żyłam latami w przekonaniu, że na miłość to trzeba sobie zasłużyć, że trzeba dawać i nie czekać, aż ktoś Ci “odda”. Poświęcenie? Poziom milion. Kosztem siebie dla innych robiłam wszystko. Z domu przeniosłam to na każdą możliwą relację. Również w dorosłości.

Nie rozumiałam, nie dopuszczałam do głosu faktu, że to ja w tym wszystkim jestem najważniejsza. Egoizm? W pierwszej chwili tak myślałam. Teraz traktuję to jak najlepszą terapię pod Promykami Słońca. Nauczyłam się (początkowo było dziwnie) czerpać radość z każdej “mojej chwili”. Nauczyłam się zabierać siebie na spacer, trenować to, co sprawia mi przyjemność, a nie to, co jest modne na Instagramie. Nauczyłam się jeść pożywne posiłki, brać prysznic w spokoju, nie odpowiadać od razu na wiadomości e-mail, czy telefony, szczególnie jeśli czułam, że mój system nerwowy zaraz wybuchnie.

Wniosek? Fundamentem zdrowych relacji jesteś Ty, dlatego dziś zorganizuj sobie małą “randkę” dla siebie. Zrób to, co lubisz. Dla mnie jest to gapienie się w niebo – kocham obserwować latające samoloty i wieczorne gwiazdne szepty. Dla Ciebie może to być kawa w ulubionym kubku, chwila z książką, wieczorne SPA, czy wypad do restauracji.

Gdy będziesz właśnie w tej chwili, w tym randkowym momencie, zastanów się, jak się czujesz we własnej obecności?

Smaczek: Kup piękny bukiet kwiatów i postaw go w wazonie w widocznym miejscu.

6 WRZEŚNIA

Dwójka Kielichów

Wzajemne rozpoznanie to spotkanie spojrzeń i ta chwila, ten moment, w którym widzisz bratnią duszę – partnera, przyjaciela, towarzyszkę podróży.

Dwójka Kielichów przypomina: to najprostsze gesty budują więź.

Jeśli jesteś w relacji: zaproponuj mini randkę – wspólny deser, spacer, taniec w salonie, która kojarzy Wam się z początkiem wspólnej drogi.

Jeśli jesteś solo, solo: napisz list do bratniej duszy. Załóż, że to już się dokonało, że Twój towarzysz|towarzyszka jest obecna w Twoim życiu.

Zacznij od słów: Gdy Cię spotkałem|spotkałam...

Wieczorem, poświęć chwilę na refleksję. Podziękuj dziś, okaż wdzięczność jednej osobie za to, że jest w Twoim życiu. Zadzwoń, spotkaj się, napisz wiadomość – Dziękuję, że jesteś.

Smaczek: Dobierz do stylizacji różowe i czerwone dodatki. Możesz też wybrać bukiet w odcieniach różu i czerwieni.

7 WRZEŚNIA

Kochankowie

Karta Kochanków w tarocie symbolizuje nie tylko miłość romantyczną, ale też – co ważniejsze – wybór drogi. Dlatego dziś trochę przekornie, z pazurem Mars (w końcu to Mars ;)) w Wadze zachęca Cię do tego, by zastanowić się, czy idziesz za głosem serca, czy tylko próbujesz na siłę zadowolić innych.

Pytanie na dziś:

“Gdyby nikt nie oceniał moich wyborów, co bym wybrała?”

Zapisz na kartce trzy decyzje, które naprawdę zbliżają Cię do miłości – wobec siebie i w każdej relacji, którą tworzysz. Zacznij od słów “Od dziś”.

I teraz! Waga rozważałaby, ale Mars decyduje. Dlatego podejmij dziś małą decyzję (nie musi to być od razu skok na główkę) z poziomemu serca.

Smaczek: Do stylizacji dobierz dziś delikatny naszyjnik, coś naprawdę subtelного.

8 WRZEŚNIA

Manifestacja Miłości

Powiadają, że energia miłości to magnes. Przyciągamy to, co kłębi się w nas samych. Zauważyłaś, że gdy jesteś kłębkim nerwów, pojawia się kolejna sytuacja, w której używasz słów "Jeszcze tylko tego brakowało..."? Właśnie! A gdy rezonujesz na tych samych falach, co harmonia i szczerść, balans i porządek, spokój i radość... nagle wokół pojawiają się "zbiegi okoliczności". Gdy jesteś w zgodzie ze sobą i poszukujesz miłości lub pracujesz nad poprawą aktualnej relacji, nagle na ławce w parku widzisz przytulającą się parę. Na drewnianym płocie, obserwujesz migdalące się ze sobą gołębie. W restauracji widzisz osoby, które trzymają się za ręce... i wcale Ci to nie przeszkadza. Po prostu patrzysz i wiesz, że to jest Twoje.

Dziś jest dzień, aby manifestować relację, której pragniesz lub manifestować głębsze porozumienie w obecnym związku. Zapisz trzy cechy, Twoje TOP 3, których pragniesz doświadczać w relacji. Jeśli potrzebujesz, rozpisz się - im więcej detali, tym lepiej. Przez cały dzień korzystaj z afirmacji: *"Przyciągam relację pełną miłości, szacunku i harmonii"* - możesz ją zastąpić własną wersją, ważne, aby współgrała z tym, co czujesz.

Jeśli jesteś w relacji - zapytaj partnera, partnerkę, jakie ma teraz marzenie związane z Waszym związkiem? Może będzie to potrzeba czasu, głębszych rozmów, częstszych randek? Wysłuchaj jej/jego.

Smaczek: Wieczorem otul się zapachem ulubionej świecy. Zapal ją z intencją miłości i poczuć miłość w sercu.

9 WRZEŚNIA

Harmonia w Duecie

Relacja to taniec – raz prowadzi jedno, raz drugie. Piękno jednak tkwi w równowadze, wyczuciu, rytmie. Dziś zatem uczymy się sztuki współpracy w miłości. Bez rywalizacji, bez walki, w harmonijnym podążaniu za sobą. Z pełną wzajemnością.

Wybierz dziś jedno działanie, które zrobicie wspólnie:

- gotowanie,
- trening,
- spacer,
- sprzątanie,
- opłacenie rachunków,
- odebranie dzieci z przedszkola, szkoły.

Zauważ, kto przejmuje inicjatywę. Zobacz, czy potrafisz oddać prowadzenie drugiej stronie. Zobacz, czy Twój partner, partnerka, potrafi oddać prowadzenie. Wieczorem porozmawiajcie o tym doświadczeniu. Jak było? Jakie wrażenia się pojawiły?

Smaczek: Wprowadź drobny element stroju do pary – ubierzcie się np. w podobne kolory lub doберите te same akcesoria np. skarpetki, czapki z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne.

10 WRZEŚNIA

Święto Serca

Tydzień o Miłości kończy się celebracją Miłości. Oczywiście Miłość to te Wielkie Decyzje i Deklaracje – zaręczyny, wspólne mieszkanie, ślub, dzieci, kredyt na dom. Miłość to też codzienny rytuał świętowania bliskości.

Bo serduszko lubi, gdy się o nie z czułością dba.

Dlatego zrób dziś coś, co będzie Twoim małym Świętem Serca:

- kąpiel przy świecach,
- romantyczna randka,
- wspólna kolacja,
- manifestowanie miłości,
- pisanie w dzienniku,
- masaż.

Wyraź wdzięczność – napisz wiadomość do kogoś, kogo kochasz. Jeśli masz taką możliwość, powiedz mu to. Wyraź też wdzięczność dla siebie, za siebie – napisz list miłosny do siebie. Okaż sobie uczucie. Przytul się, poklep po ramieniu, wyraż dumę.

Smaczek: Wypij dziś herbatę, kawę w pięknej filiżance. Otwórz szampana, wino i delektuj się smakiem. Wznieś toast. Za miłość. Za nas. Za siebie.



BALAS DZIAŁANIA

Tydzień VI

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



11 WRZEŚNIA

Wdech i Wydech Dnia

Wszystko w naturze ma swój rytm – dzień i noc, po lecie przychodzi jesień. Morze ma swoje przyptywy i odpływy, a my mamy bicie serca, oddech.

Mars w Wadze uczy, że działanie bez przerw jest jak oddychanie bez wydechu – w końcu prowadzi do zadyszki. Dzisiejszy dzień jest o tym, by znaleźć swój naturalny rytm, między wysiłkiem a odpoczynkiem.

Rozplanuj dzień tak, aby po każdym intensywnym zadaniu wprowadzić krótki moment wytchnienia. W przerwach pomiędzy zadaniami nie sięgaj po telefon. Zamiast tego:

- weź trzy głębokie oddechy
- rozciągnij się
- przejdź się po biurze
- wystaw twarz na słońce
- otwórz okno, wyjdź na świeże powietrze

Po pracy wykonaj 5-minutową sesję rozciągania. Mogą to być:

- powolne skłony w przód
- skręty tułowia
- uniesienie rąk ku górze
- koci grzbiet
- pozycja dziecka

Smaczek: Do aranżacji przestrzeni zaproś dziś coś w kolorze jasnego błękitu.

12 WRZEŚNIA

Balans Ambicji

Ambicja to piękny płomień, ale jeśli nieokiełznanie płonie, potrafi wypalić dziurę, rozniecić pożar. Dziś uczymy się od Marsa w Wadze stawiania celów, które i motywują i pozwalają zachować zdrową perspektywę.

Wybierz jeden projekt, jeden cel i oceń, czy jego realizacja jest w zgodzie z Twoim dobrostanem. Jeśli czujesz nadmiar napięcia, zrób sobie przerwę. Poświęć 15 minut na spacer w równym, umiarkowanym tempie – pozwól, by ciało i umysł złapały wspólny rytm.

Ustal dziś godzinę, w której kończysz pracę. Dotrzymaj jej, jak obietnicę.

Smaczek: Symbol zdrowej ambicji? Dziś to odcień starego złota. Poczuj elegancję i wpleć tę tonację do stylizacji np. poprzez spinkę, czy buty.

13 WRZEŚNIA

Mosty | Budujemy Mosty

Współczesna zmora rzeczywistości tkwi w odgradzaniu się od ludzi. Media społecznościowe nam to ułatwiły – wyciszamy konwersacje, blokujemy, ghostujemy, przesuwamy w lewo i prawo, usuwamy ze znajomych. To jest łatwiejsze od budowania mostów porozumienia.

Mars w Wadze tłumaczy, że prawdziwa potęga polega na tym, by po chwili napięcia wyciągnąć rękę, po złapaniu oddechu w dyskusji, poszukać harmonii. To dzień, w którym możesz zmienić ton rozmowy, a tym samym otworzyć drzwi, stworzyć nowy most, bez utraty godności.

Pomyśl o osobie, z którą ostatnio czujesz dystans. Zrób dziś mały gest, aby zbudować nowy most. Bez spiny, bez narzucania, bez sztucznych ironii. Może to być:

- delikatny uśmiech,
- ciche przytulenie,
- krótka, miła wiadomość,
- rozmowa.

Dla ciała – ćwicz balans. Stań na jednej nodze i utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund. Następnie zmień nogę. Powtórz sekwencję x3.

Smaczek: Wprowadź dziś do otoczenia coś zielonego – bukiet polnych kwiatów, sałatka z zielonych warzyw, zupa krem, przytulny kocik.

14 WRZEŚNIA

Eleganckie Działania

Mars to archetyp siły, wyraża się w dynamice, szybkości. W Wadze jednak uświadamia sobie, że największa moc tkwi w elegancji – w świadomym ruchu, w głębokim tonie głosu, w wysublimowanych gestach, które pozostają w pamięci. Dziś Mars w Wadze uczy, że każde działanie może być sztuką. Liczy się wdzięk i uważność.

Wybierz dziś jedno codzienne zadanie i wykonaj je z pełną gracją, np. ubieranie się, parzenie kawy, przygotowywanie śniadania.

W ciągu dnia poświęć 5 minut na ćwiczenie postawy: chodzenie z wyprostowanymi plecami i z książką na głowie lub powolne, subtelne kroki w pełnej świadomości własnego ciała. Zauważ, jak elegancja wprowadza spokój do Twojego wnętrza.

Smaczek: Dobierz do stylizacji apaszkę lub subtelny dodatek, który nada całości eleganckiej lekkości.

15 WRZEŚNIA

Równowaga: Ja i My

Waga prezentuje relację symbolicznie... jako wagę. Z jednej strony "jestem ja", z drugiej strony "jesteśmy my". Jeśli jedno zbyt mocno przytłacza, obciąża, harmonia znika. Szale uciekają w górę lub w dół.

Dzisiejsza energia zachęca, by zweryfikować, sprawdzić, gdzie tracisz balans – czy zapominasz o sobie, a może nie słyszysz drugiej strony?

Zastanów się, w których relacjach nie czujesz własnej obecności, a w których związkach jesteś "za bardzo widoczny/a"? Zrób jeden świadomy gest równoważący szale, proporcje. Jeśli Twoja obecność zniknęła, przekieruj energię na siebie. Jeśli nie czujesz własnej obecności w danej relacji, postaw na rozmowę z drugą osobą i uważną obecność. Zero telefonów i telewizorów!

Aby zadbać o balans, spróbuj jogi. Możesz również postawić na wariant partnerski, jeśli jesteś w relacji.

Smaczek: Czule otul się dziś czymś różowym – błyszczyc, torebka, sukienka.

16 WRZEŚNIA

Symfonia Oddechu i Ruchu

Harmonia to nie tylko równowaga pomiędzy ludźmi czy obowiązkami, ale też subtelna orkiestra, która rozgrywa się w Twoim ciele. Oddech, ruch, serce – wszystko ma swój rytm.

Dziś Mars w Wadze zaprasza, byś poczuła, że Twoje ciało może być instrumentem, który gra melodię spokoju i siły. Kiedy świadomie łączysz oddech i ruch, odzyskujesz poczucie, że jesteś dyrygentem|dyrygentką własnej energii.

Znajdź dziś spokojne miejsce. Wejdź w rytm:

- 4 sekundy wdechu
- 4 sekundy ruchu
- 4 sekundy wydechu
- 4 sekundy zatrzymania.

Możesz np. przy wdechu podnosić ramiona, przy wydechu je opuszczać lub ruszać głową w lewo i prawo. Powtórz cały cykl x10.

Następnie połóż się na podłodze, połóż dłonie na brzuchu i przez 5 minut obserwuj swój naturalny rytm oddechu. Po tym czasie, poświęć chwilę na refleksję → Jaki rytm pragnę wprowadzić do mojego życia?

Smaczek: Włącz muzykę klasyczną lub spokojny jazz. Niech dźwięki te uczynią z Twojego ruchu małą symfonię.

17 WRZEŚNIA

Codziennosc w Harmonii

Harmonia nie jest na pewno nagrodą, którą ktoś wręcza Ci na końcu drogi, bo umyłaś łazienkę, odkurzyłaś, zrobiłaś zakupy, odebrałaś dzieci z przedszkola. To codzienny wybór, sposób:

- w jaki zaczynasz dzień,
- jak reagujesz w pracy,
- jak odpowiadasz bliskim.

Mars w Wadze zachęca Cię, by traktować równowagę jak rytuał – powtarzany gest, który wprowadza spokój w Twoje życie.

Zatrzymaj się trzy razy w ciągu dnia i sprawdź: czy w tej chwili czuję balans? Jeśli czujesz napięcie, skoryguj działanie:

- zmień ton głosu
- weź oddech
- wyjdź na zewnątrz
- odłóż telefon
- wejdź do cichej przestrzeni

Wieczorem postaw na tzw. oddech kwadratowy.

- Wdech przez 4 sekundy
- Zatrzymaj
- Wydech przez 4 sekundy
- Zatrzymaj.

Smaczek: Wybierz dziś stylizację, w której pojawią się maksymalnie dwa kolory.



MODA I SZTUKA

Tydzień VII

TWOJA TRENERKA POZYTYWNOŚCI



18 WRZEŚNIA

Lustro Piękna

Lustro prezentuje nam nie tylko nasze odbicie. Ono ukazuje Twoją energię, Twoją historię i to, jak na siebie patrzysz. Dziś spoglądamy głęboko. Tam poszukamy harmonii. W wewnętrznym spojrzeniu.

Czy dostrzegasz swoje piękno?

Usiądź przed lustrem w ciszy. Popatrz w swoje oczy. Naprawdę się im przypatrz. Poświęć około 3-5 minut na to ćwiczenie.

Zastanów się, co w sobie doceniasz?

Duże oczy? Piękne włosy? Długie rzęsy? Promienny uśmiech? A może tę bliznę na ramieniu, po tym, jak przewróciłeś się na rowerze? Pamiętaj, że piękno kryje się we wszelkich przejawach. To nasza interpretacja. Spójrz głęboko. Pozwól sobie na docenienie nie tylko wyglądu, ale i sposobu bycia, działania, obecności.

Wieczorem wykonaj delikatny automasaż twarzy, szyi i dekoltu, np. palcami lub kamieniem Gua Sha. Potraktuj ten moment jako akt czułości wobec siebie.

Smaczek: Dobierz do stylizacji kolczyki, podkreśl oczy, pomaluj usta – dodaj drobny akcent przy twarzy. Podkreśl własne piękno.

19 WRZEŚNIA

Akt Miłości

To, jak pokazujesz się światu, może być czułym gestem wobec samego siebie i samej siebie. Mars w Wadze zachęca dziś do tego, aby potraktować własny wizerunek jako wyraz szacunku, radości z tego, że istniejesz.

Dobierz strój, biżuterię, dodatki, które sprawiają, że czujesz się wyjątkowo. Zrób sobie zdjęcie, dla siebie. Czy widzisz siebie?

Dla ciała: ćwicz postawę! Stań przed lustrem. Wyprostuj się, barki opuść, unieś lekko brodę, wydłuż szyję. Poczuj się jak modelka na wybiegu. Proszę o uśmiech numer Sześć!

Smaczek: Dobierz do stylizacji masywny, rzucający się w oczy naszyjnik. Ma być bogato i wyjątkowo. Ma być charyzmatycznie i z pazurem. Pozwólmy trochę temu Marsowi zaszaleć.

20 WRZEŚNIA

Twórcza Iskra

Czasem największą wartość ma spontaniczna iskra twórczości. Nawet jeśli na początku wydaje się to zwyczajne, mało perfekcyjne. Niech przemówi ciało, głos, dłoń. Wyraż siebie w formie, która nie podlega ocenie – tylko istnieje, bo jest żywa.

Stwórz coś spontanicznego, na pozór małego: szkic, wiersz, rym, kolaż, układ taneczny, melodię. Potraktuj ten moment jako prezent. Dla siebie, dla Twojej duszy. Kto wie, może ta inspiracja doprowadzi Cię do czegoś większego?

Dla ciała: poświęć kilka minut na swobodny ruch w rytmie muzyki. Niech będą Twoje. Może impulsywne, a może subtelne. Może zwawe, a może delikatne.

Smaczek: Dziś w aranżacji i stylizacji ma królować burgund i butelkowa zieleń. To barwy, które niosą twórczą głębię!

21 WRZEŚNIA

Piękno w Pracy

Codzienne obowiązki – każdy z nas je ma i nie każdy jest ich zwolennikiem. Nudzą, więc je odwlekamy. Zmuszamy się do nich. A co by było gdyby praca stała się dziełem sztuki? Dziś wykonamy każdą czynność z intencją i elegancją! Nawet drobny gest estetyki w miejscu pracy może przywrócić poczucie głębszego sensu.

Uporządkuj przestrzeń wokół siebie:

- zajrzyj do lodówki – ułóż produkty
- ogarnij pranie – złóż, posegreguj, dodaj przyjemny zapach
- posprzątaj w szafce, z której się wręcz wysypuje
- zrób przegląd dokumentów

Zanim przystąpisz do działania, stwórz rytuał piękna. Postaw bukiet kwiatów na stole, zaparz kawę, włącz ulubioną muzykę, otwórz okno, załóż strój, w którym czujesz się wygodnie i subtelnie. Następnie wybierz jedno zadanie i wykonaj je w pełnym skupieniu. Ustaw odliczanie na 60 minut i przez ten czas nie sięgaj po telefon, nie łap się za dziesięć rzeczy na raz. Liczy się to jedno, konkretne zadanie. Skup się, jakbyś właśnie malowała arcydzieło. Ty jesteś tu mistrzem, mistrzynią.

Dla ciała: Uwolnij napięcie, które gromadzi się podczas pracy. Wykonaj praktykę rozciągania. Skup się na nadgarstkach, karku i ramionach.

Smaczek: Do planowania nadchodzącego tygodnia wykorzystaj elegancki notes, kalendarz lub dostojne, piękne pióro, długopis.

22 WRZEŚNIA

Koronacja Balansu

Mars dziś żegna się z Wagą, pozostawiając nas ze smakiem sukcesu i aurą zwycięstwa. To doskonały moment, aby uświadomić sobie, że przeszłe tygodnie były jak taniec: dyplomacji, pasji, relacji i sztuki.

Nie jesteś już uczniakiem, lecz mistrzem | mistrzynią harmonii.

To Twoja koronacja, koronacja życia, które stało się dziełem sztuki.

Umów się dziś na małą celebrację – kolację, spacer, kawę – z kimś, kto wnosi harmonię do Twojego życia. To Ty? Zabierz się na randkę! Idź do ulubionej kawiarni, kup sobie kwiaty, wybierz się na spacer w piękne miejsce.

Podejmij jedną realną decyzję dotyczącą relacji, pracy, projektu twórczego, który chcesz kontynuować. Zaczynij szkicować plan, zadzwoń, złóż propozycję, wyślij wiadomość.

Dla ciała: poświęć min. 20 minut na aktywność, która daje Ci poczucie siły i wdzięku naraz np. trening siłowy w pięknym stroju, spacer w sukience.

Smaczek: Zadbaj o harmonię w przestrzeni, w stroju, w dodatkach. Zaproś do wnętrza elegancki wazon, do szafy wysublimowaną koszulę, wysokiej jakości torebkę. Tak właśnie rodzi się harmonijna siła!

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

