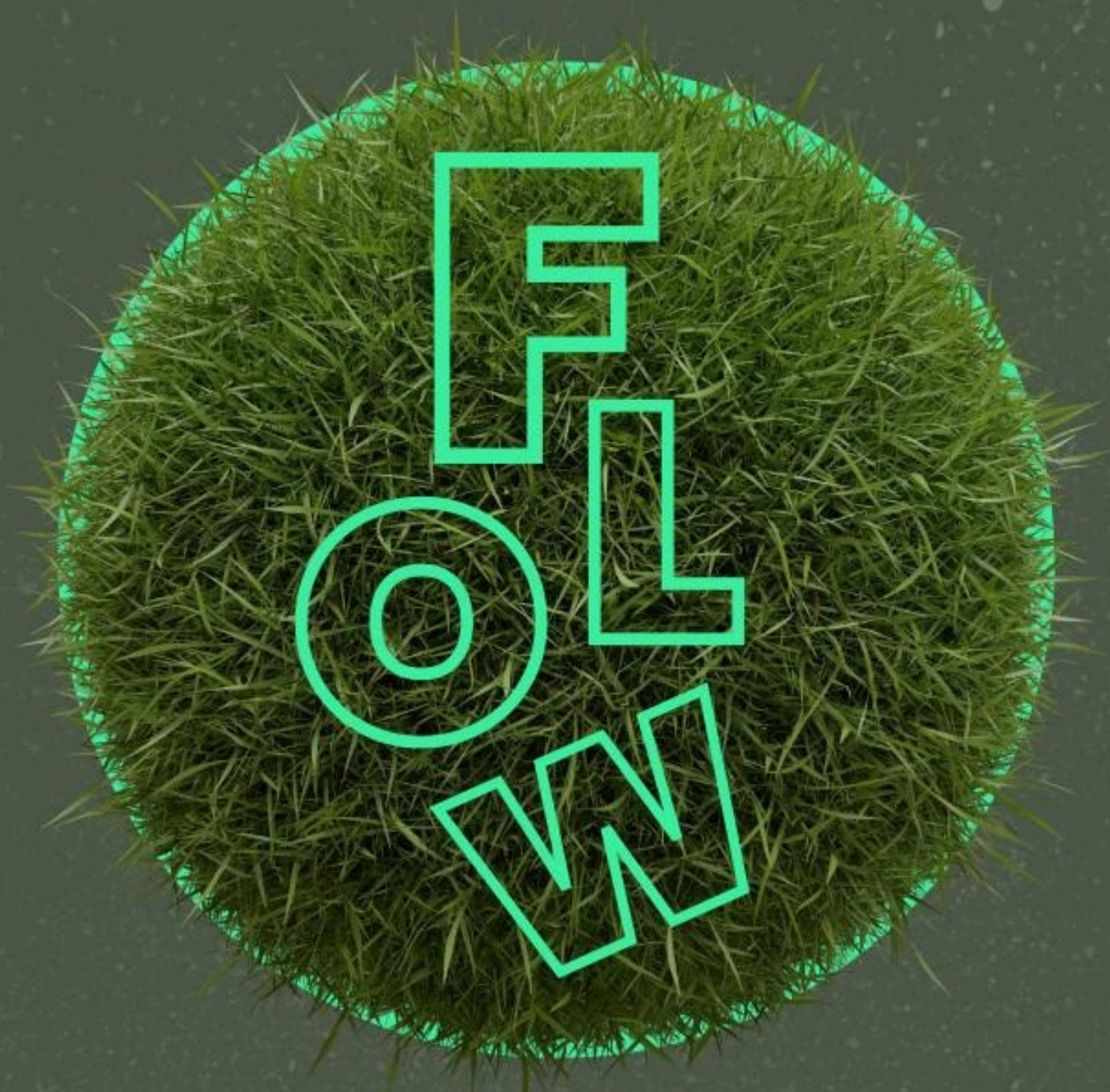




workbook

Chciałabym, aby ten workbook był inspiracją do stworzenia osobistej przestrzeni, która pozwala czuć się sobą. Możesz wykorzystać wszystkie wskazówki lub tylko te, które szczególnie przypadną Ci do gustu. Możesz również stwierdzić, że to nie dla Ciebie – decyzja jest Twoja.

Traktuj ten workbook luźno, jak pozytywnego towarzysza popołudniowej kawy.

Podrzucam w nim narzędzia, które przeniosą Cię z chaosu codzienności do świata pełnego "tu i teraz". Razem zbudujemy przestrzeń, gdzie Twoje intencje wpłyną na samopoczucie, a wewnętrzna równowaga stanie się nową codziennością. Jeśli tego chcesz!

SPIS TREŚCI



Rozdział 1: Analiza aktualnej sytuacji – FREE

Refleksja nad obecną jakością życia i czynnikami wpływającymi na samopoczucie. Określenie obszarów, które wymagają uwagi i poprawy (3 ćwiczenia).

→ str. 4



Rozdział 2: Tworzenie przestrzeni domowej – FREE

Organizacja domu w sposób sprzyjający relaksowi. Dobór kolorów, dodatków i aranżacji przestrzeni w celu zwiększenia komfortu i zmniejszenia napięcia.

→ str. 8



Rozdział 3: Rozwijanie codziennych rytuałów – FREE

Pomysły na 15-minutowe rytuały. Integracja dobrych praktyk do rutyny przed i po pracy.

→ str. 11

Rozdział 4: Zadbaj o siebie

Wyznaczanie czasu dla siebie w codziennym harmonogramie. Propozycje działań wspierających kondycję psychiczną i fizyczną.

→ str.

Rozdział 5: Tworzenie przestrzeni relaksu

Wskazówki dotyczące aranżacji kącika relaksacyjnego w domu. Tworzenie miejsca na 15-minutowe rytuały z rozdziału 3.

→ str.

Rozdział 6: Odkrywanie nowych zainteresowań

Jak odkryć i rozwijać zainteresowania, które prowadzą do pozytywnych zmian w życiu.

→ str.

Rozdział 7: Przywracanie równowagi w życiu codziennym

Strategie radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Wprowadzenie równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym.

→ str.

Rozdział 8: Ocena postępów

Jak monitorować postępy i wybierać właściwe cele. Planowanie przyszłych kroków zmiany.

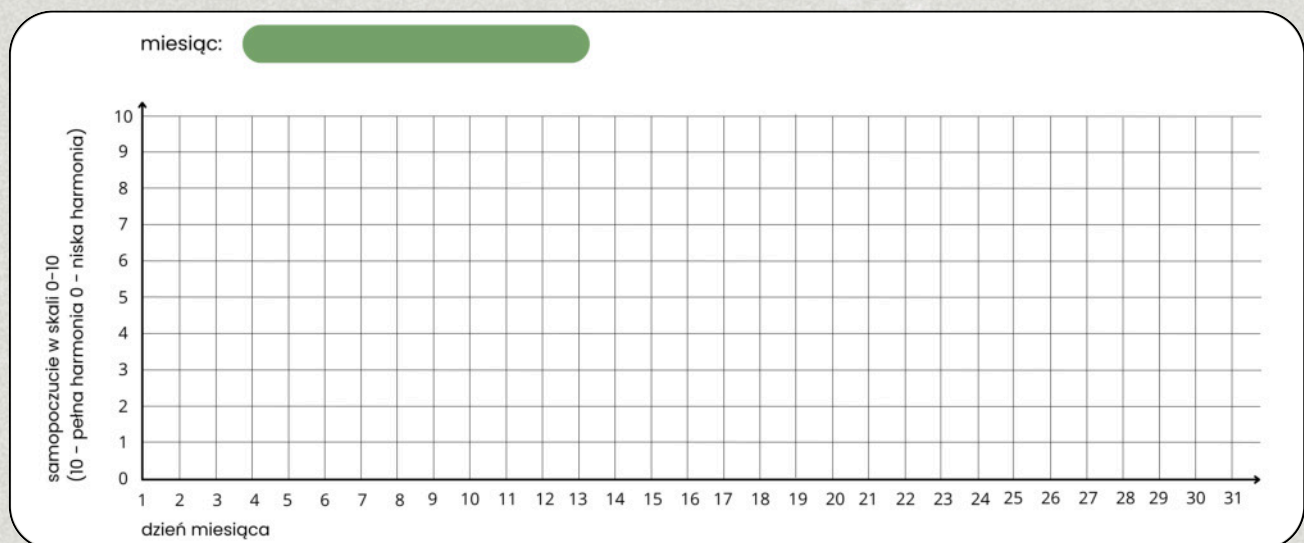
→ str.

Rozdział 1: Analiza aktualnej sytuacji

Czy pamiętasz, jak czułaś się wczoraj? To proste pytanie, a odpowiedź może być trudniejsza, niż znalezienie jednorożca na ulicy. Czasem myślimy, że znamy swoje emocje jak własną kieszeń, ale prawda jest taka, że życie potrafi nas zaskoczyć. I jak tu nie zagubić się w tym emocjonalnym labiryncie?

W tym rozdziale poznasz 3 proste ćwiczenia, które pokażą Ci, jak wydobyć z gąszczu zdarzeń sytuacje, które wywróciły Twój nastrój do góry nogami.

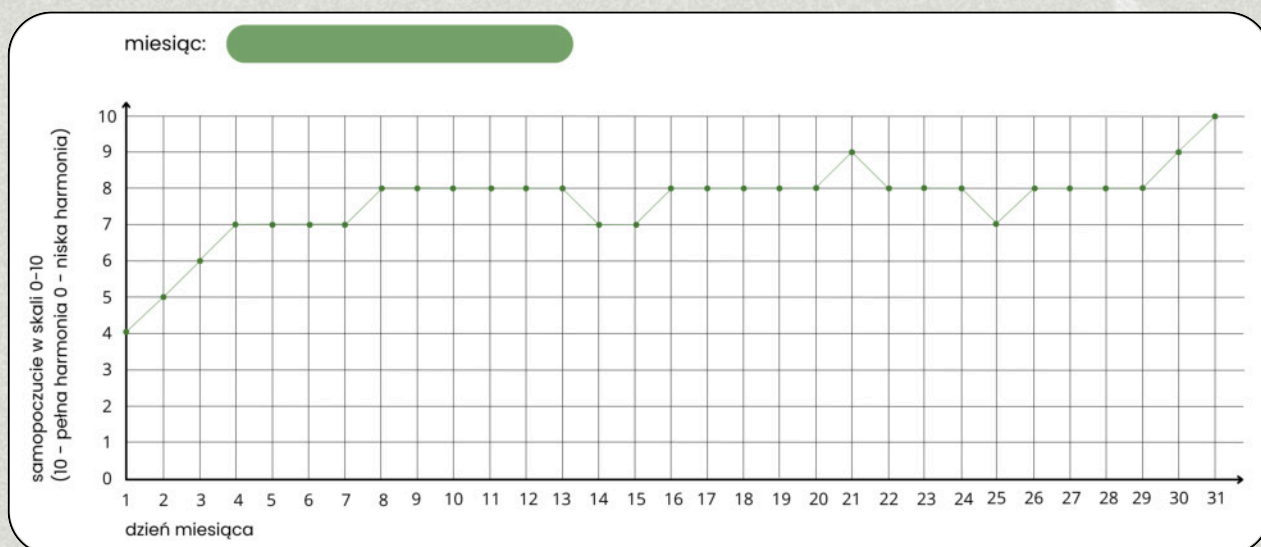
1. Zbierz realne dane dotyczące Twojego samopoczucia



Spójrz na pole przygotowane do zrobienia wykresu. Oś zakończona strzałką w górę oznacza Twoje samopoczucie. 10 – pełna harmonia 0 – niska harmonia. Oś zakończona strzałką w prawo oznacza dzień miesiąca. Zastanów się, jak czułaś się wczoraj? Postaw kropkę w miejscach styku obu wartości. Wkrótce stworzysz wykres, który jasno pokaże, na jakim etapie harmonizacji swojego życia się znajdujesz.

Możesz zacząć od teraz, nie czekaj aż rozpocznie się kolejny miesiąc. Każda informacja jest dla Ciebie ważna. Potrzebujesz jej, aby z łatwością zadbać o wysoką jakość codzienności.

Przykładowo uzupełniony wykres podczas wykonywania ćwiczeń z workbooka:



Pusty wykres do wydrukowania ściągnij stąd → [\[TUTAJ\]](#)

2. Zbierz informacje dotyczące Twoich uczuć i emocji

Uzupełnimy teraz informacje, które stworzysz na wykresie. Na nim określiłaś poziom harmonii (od 1 do 10), jaki towarzyszy Ci każdego dnia. Teraz pora na bardziej szczegółowe informacje. Poniżej znajdziesz wachlarz emocji, które możesz odczuwać w trakcie dnia. Wybierz 5 z nich i wpisz w ramki.

Moje 5 emocji:

uczucie 1:

uczucie 2:

uczucie 3:

uczucie 4:

uczucie 5:

Przykładowo uzupełniona tabelka podczas wykonywania ćwiczeń z workbooka:

uczucie 1:	uczucie 2:
zrelaksowana	skupiona
uczucie 3:	
zainspirowana	
uczucie 4:	uczucie 5:
zintegrowana z naturą	zrównoważona wewnętrznie

Pustą tabelkę do wydrukowania ściągnij stąd → [\[TUTAJ\]](#)

3. Znajdź zdarzenie, które wpłynęło na Twoją wewnętrzną harmonię

Niech odpowiedź będzie szczera. Zachowaj ją. Pamiętaj, że wykonujesz ćwiczenia dla siebie, więc każda odpowiedź jest prawidłową odpowiedzią. Przypomnij sobie zdarzenie, które mogło zachwiać Twoją wewnętrzną równowagę. Pytania, które mogą okazać się pomocne, to:

Co dokładnie się wydarzyło?

Dlaczego to zdarzenie okazało się dla mnie ważne?

Jakie emocje pojawiły się we mnie w tamtym momencie?

Jak to na mnie wpłynęło (co spowodowały te emocje)?

Jak mogę tę wiedzę wykorzystać w przyszłości?

Wymień jedno zdarzenie, które zaburzyło twój spokój i równowagę dzisiaj:

data:

Pustą rubrykę do wydrukowania ściągnij stąd → [\[TUTAJ\]](#)

Przedstawione w rozdziale 1 ćwiczenia pochodzą z książki "Pozytywność", autorstwa dr. Barbary L. Fredrickson lub zostały nimi zainspirowane.



Rozdział 2: Tworzenie przestrzeni domowej

Zanurzymy się w tajniki tworzenia osobistej przestrzeni w domu. Odkryjemy, jak stworzyć harmonijną atmosferę, która wspiera redukcję stresu, przybliża do natury, przypomina o byciu "tu i teraz", buduje wewnętrzną równowagę i pomaga wzmacniać pozytywne intencje.

1. Odkrywanie potencjału Twojego domu

W ramach poszukiwania równowagi i harmonii w domu, kluczową rolę odgrywa... wysprzątanie przestrzeni życiowej. Brzmi prozaicznie? Tzw. decluttering zyskał popularność w mediach społecznościowych, co oznacza że wiele osób jest mocno zainteresowanych tym tematem.

Czystość i minimalizm nie tylko eliminują chaos, ale działają jak katalizator stresu, tworząc atmosferę, w której odnajdujemy bliższe połączenie z samą sobą.

Wyobraź sobie, jak wielkie efekty może przynieść tak prosta czynność!

2. Kolorowe inspiracje, które dodają energii

Poprzez eksperymentowanie z paletą barw, stworzysz harmonijną przestrzeń, wspierającą codzienne doświadczenia. Nie od dziś wiadomo, że psychologia kolorów ma na nas ogromny wpływ. Możesz dzięki niej regulować swoje samopoczucie.

Piaskowe, beżowe, kremowe tony uspokajają nas. Jednak nie zawsze neutralne barwy są odpowiednie. Być może potrzebujesz zmiany w postaci wydobycia z siebie kreatywnej energii? Wówczas kolory, które powinny Ci towarzyszyć to intensywne pomarańcze, a nawet czerwień!

Wybór palety kolorystycznej, która będzie Cię otaczać zależy od celu zmiany, do której dążysz.

Pobierz przygotowane przeze mnie zestawienia kolorystyczne [\[TUTAJ\]](#), a dodatkowo przyjrzyj się liście psychologicznego ujęcia barw [\[TUTAJ\]](#). Jakiego koloru potrzebujesz w swojej przestrzeni? Czego brakuje Ci najbardziej w ciągu dnia?

3. Minimalizm dla spokoju ducha

Zastosuj zasady minimalizmu, aby stworzyć pokój pełen przestrzeni. Usunięcie zbędnych przedmiotów, ograniczenie ilości elementów dekoracyjnych przynoszą estetyczne korzyści i głęboki spokój.

Minimalizm to nie tylko estetyka. To przede wszystkim funkcjonalność. Mieszkanie z małą ilością przedmiotów na półkach i dużą przestrzenią do magazynowania sprzęta się łatwiej i szybciej. To samo dzieje się z dekoracjami – wybieraj tylko te, na których nie osiada kurz (np. obrazy, grafiki, zdjęcia wiszące pod kątem 90° na ścianie).

4. Rośliny, które oddychają z Tobą

W poszukiwaniu harmonii i odkrywaniu potencjału Twojego domu, rośliny stają się nieocenionym źródłem energetycznej równowagi. Ozdabiają naszą przestrzeń życiową i wnoszą do niej pozytywną energię oraz świeżość. Rośliny oczyszczają powietrze, przypominają nam o sile natury i możesz wybrać te, które są łatwe w utrzymaniu.

Uwierz, nie musisz mieć "ręki do roślin", aby wprowadzić nutkę życia do swojej przestrzeni. Zwyczajnie wybierz gatunki, o których mówi się, że "rosną same".

Listę pobierz [\[TUTAJ\]](#).

5. Sztuka jak balsam

Wybieraj dzieła sztuki, które inspirują do rozwoju. Dekoracje artystyczne mogą być narzędziem wyrażania duchowego wzrostu, nabierania równowagi, budowania pewności siebie.

Sztuka w przestrzeni domowej to również muzyka, która zainspiruje Cię do zmian. Czy taka muzyka relaksacyjna kojarzy Ci się wyłącznie z gongami czy naturalnymi dźwiękami natury? Jeśli nie czujesz tego typu wibracji, nie warto się forsować.

Możesz śmiało włączyć muzykę, jakiej aktualnie słuchasz, potrzebujesz i lubisz.

6. Codzienne rytuały, które uczą utrzymania harmonii

Dom to Twoja bezpieczna przestrzeń, w której początek ma przemiana. Przejdź do [rozdziału 3](#), aby poznać inspiracje na 15-minutowe rytuały, które przyspieszą nadchodzące zmiany w Twoim życiu!



Rozdział 3: Rozwijanie domowych rytuałów

Wybór domowych rytuałów znacząco przyspiesza wprowadzanie większych zmian. Dzięki małym rytuałom skupisz się na sobie i nauczysz dbać o własne granice.

Redukcja stresu, przybliżenie do natury, przypomnienie o byciu “tu i teraz” (uwaga), budowanie wewnętrznej równowagi, tworzenie osobistej przestrzeni, wzmacnianie intencji i inspiracja do rozwoju duchowego to filozofia, która stanie się integralną częścią Twojego dnia.

Przygotowałam dla Ciebie kilka inspiracji dla stworzenia Twoich własnych rytuałów. Pamiętaj, aby na tym etapie żaden z nich nie trwał więcej, niż 15 minut. Ważne jest również to, aby uprzedzić domowników, że te 15 minut jest tylko dla Ciebie.

Poranek w promieniach słońca

Rozpocznij dzień od chwili spokoju. Niech w salonie znajdą się estetyczne dekoracje, które budują harmonijną atmosferę i mają dla Ciebie ważny przekaz. To wzmocni pozytywny nastrój przed drogą do pracy.

Estetyczna grafika, łapacz promieni słońca, fontanna dymna lub nawilżacz powietrza z olejkami eterycznymi to pomysły na dekoracje, które możesz wziąć pod uwagę i które pięknie bawią się z promieniami porannego słońca.

Chwile blisko natury

Znajdź 10 minut na zatrzymanie się w ogrodzie lub parku, aby poćwiczyć bycie “tu i teraz” oraz przybliżyć się do natury. Jeśli nie masz na to czasu, wykorzystaj rytuał “Poranek w promieniach słońca” i stwórz swoje miejsce w domu, pełne roślin doniczkowych i estetycznych grafik z motywem botanicznym.

Przerwa na uważność

Wprowadź krótkie przerwy na uważność w ciągu dnia. To mogą być proste ćwiczenia, które na chwilę pozwolą Ci nie myśleć o obowiązkach lub pracy. Jednym z takich ćwiczeń jest szukanie niebieskich elementów w przestrzeni (z wyłączeniem nieba). Dlaczego? To może zabrzmieć dziwnie, ale niebieski nie jest popularnym kolorem w mieście. Jeśli nie zgadzasz się z tym stwierdzeniem, sama sprawdź!

Inspirujący czas rozwoju duchowego

Wybierz jeden obszar, który będzie wspierał Twoją drogę przemiany. Czego potrzebujesz teraz w życiu:

redukcji stresu, bliskości natury, uważności, wewnętrznej równowagi, uzdrawiającej przestrzeni, manifestacji intencji?

Przeznacz 15 minut na skoncentrowaniu się na jednym z tych aspektów, aby wesprzeć swój rozwój duchowy. Jaki dialog wewnętrzny redukuje mój stres? Jak być bliżej natury? Czy zrobiłam dziś rytuał uważności? Jaką przestrzeń domową dla siebie stworzyłam? Jaka intencja towarzyszyła mi w trakcie dnia?

Wieczór relaksu

Zbuduj taką przestrzeń, aby zakończyć dzień chwilą relaksu. Niech w salonie znajdą się estetyczne dekoracje, które budują harmonijną atmosferę i mają dla Ciebie ważny przekaz. To przygotuje Cię do zdrowego snu. W trakcie tych 15 minut wyciszenia możesz wykonać jogę twarzy lub wypełnić ćwiczenia z [rozdziału 1](#) tego ebooka.

Uważne gotowanie i spożywanie posiłków

Podczas gotowania skoncentruj się na procesie i ciesz się jego każdym krokiem. Powtarzalne czynności, tj. krojenie czy mieszanie uspokajają organizm po dniu pełnym nieprzewidzianych sytuacji. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze, doceniając smak i dobrodziejstwa, jakie przynoszą Twojemu ciału.

Odpoczynek z uczuciem siły intencji

Przed snem, zastosuj krótki rytuał związany z intencjami. Skoncentruj się na jednej intencji, która towarzyszyła Ci w trakcie dnia i zadбай o jej wzmocnienie. Sen jest regeneracją umysłu, dlatego warto zanurzyć się w pozytywne myśli. Wyobraź sobie, jak Twoja intencja rozwija się i przynosi owocne rezultaty w niedalekiej przyszłości!

Gratulacje! Przeczytałaś całą bezpłatną część tego workbooka!

Nie zapomnij ściągnąć wszystkich materiałów pomocniczych do wykonywania ćwiczeń i wypełnij ANKIETĘ, która pomoże mi ulepszać swoje darmowe materiały dla Was:

ANKIETĘ WYPEŁNISZ [\[TUTAJ\]](#)

