

PLANER SIŁY I MARZEŃ

KOBIECY PLANER MAŁYCH KROKÓW,
KTÓRE PROWADZĄ DO WIELKICH ZMIAN



Katarzyna Sadowska

♥ WSPANIAŁA KOBIETO

Być może ostatnio czujesz, że Twoje dni mijają zbyt szybko. Zajmujesz się wszystkim i wszystkimi, a na końcu tej listy jesteś... Ty. Twoje marzenia czekają na „lepszy moment”, ale wiesz co? Ten moment jest właśnie teraz.

Ten Planer powstał po to, aby pomóc Ci w 30 dni odzyskać energię, wiarę w siebie i poczucie, że to Ty sterujesz swoim życiem. Nie będziemy robić rewolucji – będziemy krok po kroku wprowadzać zmiany, które są realne, przyjemne i możliwe do utrzymania na co dzień.

Chcę, żebyś czuła, że idziemy razem. Będę obok, jak dobra przyjaciółka, która czasem przypomni, żebyś zrobiła coś dla siebie, czasem doda odwagi, a czasem powie: „Zwolnij, odetchnij, jesteś ważna”.

JAK KORZYSTAĆ Z PLANERA?

Żeby Planer przyniósł Ci najlepsze efekty:

Codziennie poświęć kilka minut

Nie musisz robić wszystkiego „idealnie”. Ważne, żebyś codziennie otworzyła Planer i zrobiła chociaż jeden krok.

Postępuj zgodnie z kolejnością dni

Każdy dzień jest zaplanowany tak, aby budować na tym, co zrobiłaś wcześniej.

Zapisuj swoje odpowiedzi

Ten Planer to nie tylko inspiracje – to miejsce na Twoje myśli, decyzje i obserwacje. Zapisuj wszystko, nawet jeśli wydaje Ci się to drobiazgiem.

Traktuj go jak rozmowę z przyjaciółką

Kiedy będziesz odpowiadać na pytania czy robić ćwiczenia, pomyśl, że rozmawiasz z kimś, kto Cię wspiera i akceptuje – bez oceniania.

Wracaj do wcześniejszych dni

Jeśli poczujesz, że potrzebujesz przypomnienia lub dodatkowej motywacji – przewrót strony wstecz i przeczytaj swoje wcześniejsze notatki.

Daj sobie prawo do elastyczności

Jeśli któryś krok wymaga więcej czasu – zrób go w swoim tempie. Tu chodzi o Twoje życie, a nie o wyścig.

💡 Na końcu 30 dni będziesz miała w rękach coś więcej niż notatnik – stworzysz własną mapę dobrych nawyków, priorytetów i planów, która naturalnie poprowadzi Cię do kolejnego etapu zmiany.



**ODWAGA
WSPARCIE
PLAN
ENERGIA
DZIAŁANIE**



WSTĘP DO TYGODNIA 1 – OBUDZENIE WEWNĘTRZNEJ ENERGII



Ten tydzień to Twój start. Nie musisz wiedzieć wszystkiego ani mieć gotowego planu – wystarczy, że zrobisz pierwszy krok.

Przez najbliższe 7 dni będziemy skupiać się na tym, by obudzić w Tobie energię, która pozwoli Ci ruszyć z miejsca.

Będziemy odkrywać Twoje „dlaczego”, wracać do marzeń, wprowadzać drobne, przyjemne nawyki i uczyć się zauważać, co daje Ci siłę.

Nie oczekuję od Ciebie perfekcji – chcę tylko, żebyś była obecna dla siebie.

Każde zadanie jest proste i możliwe do zrobienia w kilka minut, ale ich suma może wywołać lawinę dobrych zmian.

Traktuj ten tydzień jak zaproszenie do rozmowy z samą sobą. Pytaj, słuchaj, zapisuj – i pozwól, by odpowiedzi Cię zaskoczyły.

To czas, w którym Twoje wewnętrzne światło zacznie świecić mocniej. ✨



TYDZIEŃ 1 – OBUDZENIE WEWNĘTRZNEJ ENERGII



DZIEŃ 1: ZNAJDŹ SWOJE „DLACZEGO” – WYPISZ POWODY, DLA KTÓRYCH CHCESZ ZMIAN

Twoje „dlaczego” to paliwo, które będzie Cię napędzać w chwilach zwątpienia.

To ono sprawi, że wstaniesz rano, nawet jeśli nie będzie Ci się chciało. To ono pomoże Ci przejść przez trudniejsze dni i przypomni, po co w ogóle zaczęłaś tę drogę.

Nie musisz mieć teraz całego planu – wystarczy, że znajdziesz w sobie te powody, które są Twoje, prawdziwe i szczerze. To mogą być wielkie marzenia albo drobne pragnienia – każde z nich ma ogromną moc, bo pochodzi z Twojego serca.

💡 **Zadanie:** Weź kartkę i wypisz co najmniej 5 powodów, dla których chcesz wprowadzić zmiany w swoim życiu. Pisz spontanicznie, bez cenzury. Wyobraź sobie, że te powody będą Twoimi drogowskazami – wrócisz do nich wtedy, gdy pojawi się zwątpienie.



MOJE POWODY
SĄ MOJĄ SIŁĄ.
KAŻDE Z NICH
PRZYBLIŻA
MNIE DO ŻYCIA,
KTÓREGO
PRAGNĘ



[illegible]

DZIEŃ 2: MAPA MARZEŃ – STWÓRZ KOLAŻ LUB LISTĘ SWOICH PRAGNIENÍ

Twoje marzenia potrzebują przestrzeni i obrazu. Kiedy ujrzysz je przed sobą – nabiorą kształtu i staną się bliższe, bardziej realne.

Pomyśl o nich jak o ziarenkach – jeśli je posadzisz i będziesz pielęgnować, zamienią się w coś pięknego.

Nie bój się marzyć śmiało. To, że coś jest w Twoim sercu, znaczy, że jest możliwe. Nikt inny nie przeżyje Twojego życia – tylko Ty możesz nadać mu taki kształt, o jakim naprawdę marzysz.

 **Zadanie:** Weź kartkę i stwórz swoją mapę marzeń. Wytnij z gazet, wydrukuj z internetu lub narysuj symbole, które odzwierciedlają Twoje cele. Ułóż je tak, by patrzenie na nie dodawało Ci radości i energii. Możesz też zrobić wersję cyfrową, np. w Canvie.

Najważniejsze: **patrz na swoją mapę każdego dnia** i przypominaj sobie, że to nie są tylko obrazki – to Twój przyszły świat, który powoli staje się rzeczywistością.



**MOJE
MARZENIA SĄ
MOŻLIWE.
KAŻDEGO DNIA
PRZYBLIŻAM
SIĘ DO ICH
SPEŁNIENIA**



[illegible]

DZIEŃ 3: PIERWSZY KROK – WYBIERZ MAŁE DZIAŁANIE NA DZIŚ

Czasem największym wyzwaniem jest... zacząć.

W głowie pojawia się milion wymówek: „jeszcze nie teraz”, „nie mam wszystkiego gotowego”, „poczekam na lepszy moment”. Ale wiesz co? Lepszego momentu nie będzie. Zawsze znajdzie się coś, co będzie próbowało Cię zatrzymać.

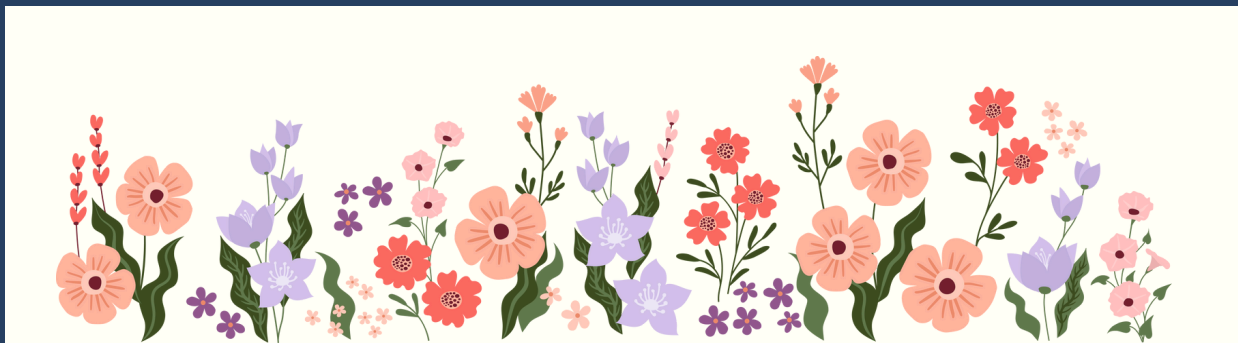
Dlatego Twoja siła tkwi w małych krokach. To nie wielkie plany zmieniają życie, ale drobne działania podejmowane codziennie. Jeden mały ruch to znak dla samej siebie: „Jestem gotowa. Idę naprzód.”

 **Zadanie:** Wybierz jedną prostą rzecz, którą zrobisz dziś – może to być telefon, zapisanie się na zajęcia, kupno zeszytu albo nawet rozmowa z kimś, kto Cię wspiera. To nie musi być nic wielkiego. Ważne, żebyś zrobiła ten krok.



KAŻDE
DZIAŁANIE MA
ZNACZENIE.
DZIAŁAM TU I
TERAZ



[illegible]

DZIEŃ 4: PORANEK MOCY – 15 MINUT TYLKO DLA SIEBIE

To, jak zaczynasz dzień, ma ogromny wpływ na to, jak się on potoczy. Jeśli od rana dajesz energię tylko światu – obowiązkom, pracy, innym ludziom – nie zostaje jej wiele dla Ciebie. A przecież to Ty jesteś źródłem swojej mocy.

Poranek to Twoja przestrzeń. Jeśli wygospodarujesz choćby 15 minut na coś, co Cię wzmacnia, zobaczysz, jak zmienia się cała reszta dnia. To może być ruch, medytacja, zapisanie myśli, czytanie inspirującej książki. Najważniejsze, by to było **Twoje**.

💡 **Zadanie:** Nastaw budzik 15 minut wcześniej. Zrób coś tylko dla siebie – coś, co nakarmi Twoje serce i ciało. Niech to będzie Twój mały rytuał mocy.



KAŻDE
DZIAŁANIE MA
ZNACZENIE.
DZIAŁAM TU I
TERAZ



[illegible]

DZIEŃ 5: SZKLANKA ZDROWIA - ZACZNIJ DZIEŃ OD WODY

Twoje ciało to Twój dom. Jeśli chcesz, by służyło Ci długo i dawało energię, musisz je traktować z troską. A jednym z najprostszych sposobów jest... woda.

Szklanka wody o poranku to sygnał dla organizmu: „Jestem dla Ciebie. Dbam o Ciebie.” To drobiazg, który ma wielką moc. Pomyśl, że każdy łyk to jak obudzenie Twoich komórek i zaproszenie energii do działania.

💡 **Zadanie:** Zanim sięgniesz po kawę, herbatę czy telefon – wypij dużą szklankę wody. Możesz dodać cytrynę, miętę, imbir – niech to będzie Twój rytuał świeżości.



DBAM O
SWOJE CIAŁO
W PROSTYCH,
CODZIENNYCH
WYBORACH



[illegible]

DZIEŃ 6: 10 MINUT PRZYJEMNOŚCI – BEZ POCZUCIA WINY

Czy wiesz, że często same odmawiamy sobie drobnych przyjemności? Bo obowiązki, bo poczucie winy, bo „najpierw inni, potem ja”. A przecież nie da się być szczęśliwą, gdy cały czas odkładasz siebie na później.

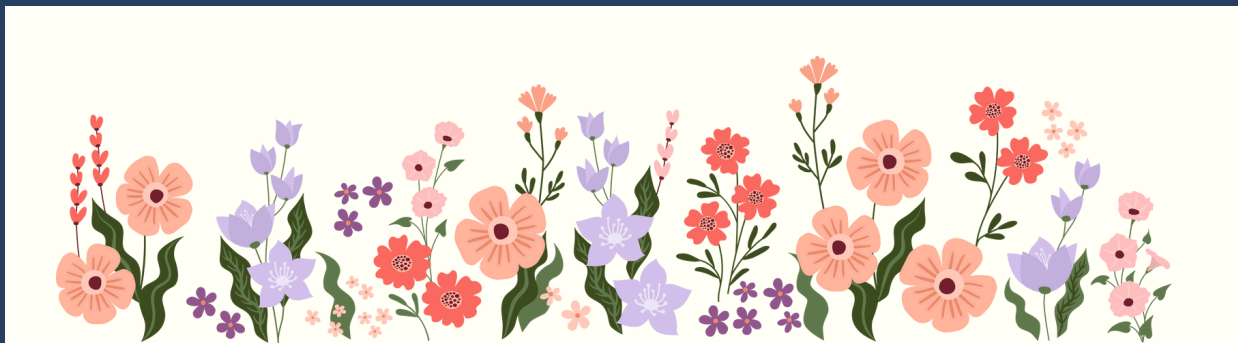
Dziś chcę, żebyś zrobiła coś tylko dla siebie – z radością i bez wyrzutów sumienia. To nie strata czasu. To inwestycja w Twoją radość i energię.

💡 **Zadanie:** Znajdź minimum 10 minut tylko dla siebie. Zrób coś, co naprawdę Cię cieszy – posłuchaj muzyki, zrób aromatyczną kawę, poczytaj książkę, obejrzyj inspirujący filmik. I pamiętaj – masz do tego pełne prawo.



MAM PRAWO
DO
ODPOCZYNKU I
RADOŚCI. MOJA
PRZYJEMNOŚĆ
MNI
WZMACNIA



[illegible]

DZIEŃ 7: DZIENNIK ENERGII – ZAPISUJ MOMENTY PRZYPŁYWU I SPADKU SIŁ

Świadomość to klucz do zmiany. Kiedy zaczniesz zauważać, co dodaje Ci energii, a co ją odbiera, zyskasz moc wyboru.

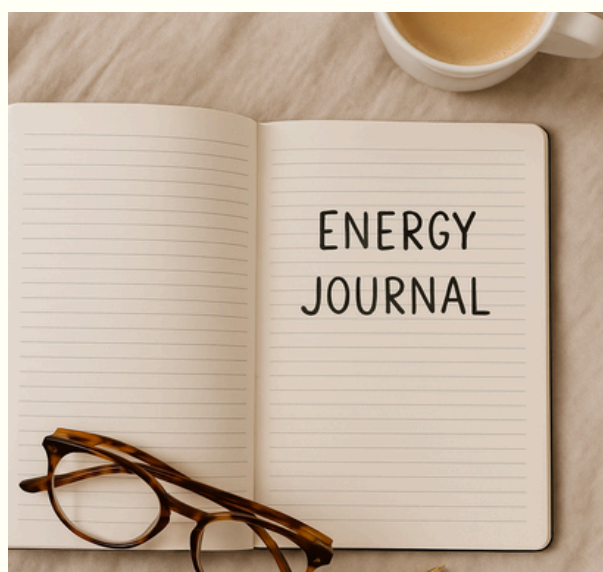
Może to rozmowa z kimś bliskim Cię wzmacnia, a przeglądanie social mediów osłabia. Może natura daje Ci spokój, a chaos w domu odbiera siły. Kiedy to nazwiesz, łatwiej Ci będzie decydować, czym chcesz się karmić.

To ćwiczenie jest świetnym wstępem do pracy z **Mapą Zmiany**, gdzie nauczysz się planować swoje działania w zgodzie z energią, którą masz.

💡 **Zadanie:** Przez cały dzień notuj momenty, kiedy Twoja energia rośnie i kiedy spada. Wieczorem podsumuj – co Cię zasiliło, a co wysysało siły?



ŚWIADOMIE
WYBIERAM TO,
CO MNIE
WZMACNIA.



[illegible]

✨ PODSUMOWANIE – TYDZIEŃ 1 „OBUDZENIE WEWNĘTRZNEJ ENERGII”

Gratulacje! 🎉

Masz za sobą pierwszy tydzień swojej drogi. To nie były wielkie rewolucje, ale **małe kroki**, które zaczęły zmieniać Twoje nastawienie i codzienność.

W ciągu tych siedmiu dni:

- odkryłaś swoje „**dlaczego**” – fundament Twojej motywacji,
- przypomniałaś sobie marzenia, które dają Ci skrzydła,
- zrobiłaś pierwszy krok w stronę działania,
- zadbałaś o swój poranek i ciało,
- pozwoliłaś sobie na chwilę przyjemności,
- zaczęłaś zauważać, co dodaje Ci energii, a co ją zabiera.

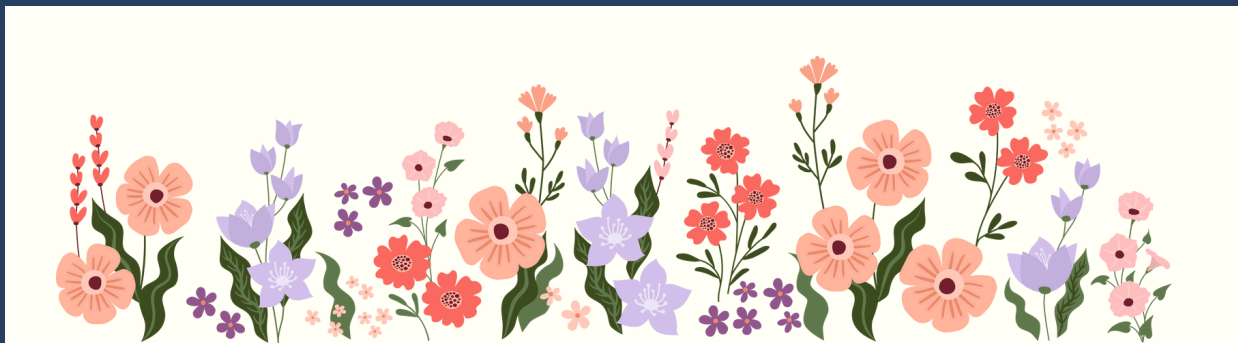
To są **ziarenka zmian**, które już kiełkują. Każde z nich ma w sobie ogromny potencjał – a Ty właśnie zaczęłaś je pielęgnować.

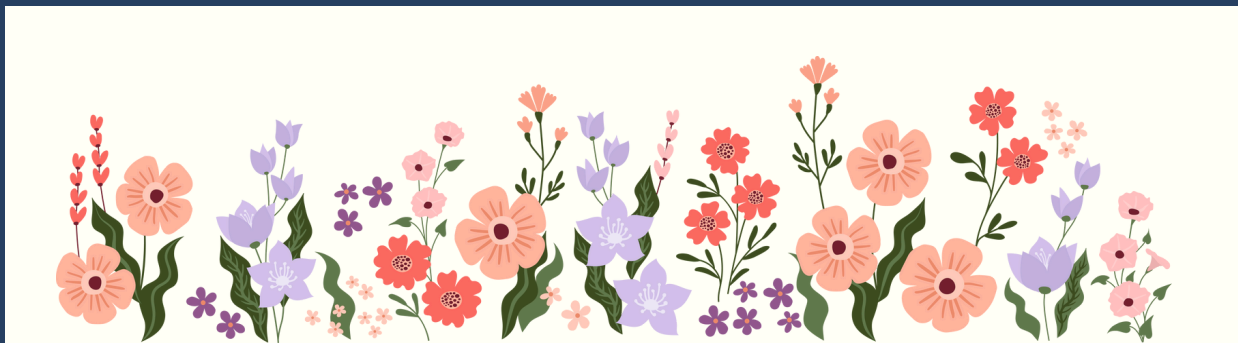
Pamiętaj: nie chodzi o perfekcję, ale o **obecność i świadomość**.

Zatrzymaj na chwilę ten moment i zapisz, co było dla Ciebie najważniejszym odkryciem w tym tygodniu.

♥ To dopiero początek – w kolejnym tygodniu zaczniemy budować **dobre nawyki**, które staną się Twoimi sprzymierzeńcami na co dzień.



[illegible]

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, which is otherwise blank.

WSTĘP DO TYGODNIA 2 – TWORZENIE DOBRYCH NAWYKÓW

Pierwszy tydzień był jak otwarcie okna – wpuściłyśmy świeże powietrze, obudziłyśmy Twoją energię i zaczęłyśmy patrzeć na siebie z nowej perspektywy.



Teraz czas na kolejny krok – stworzenie nawyków, które będą Cię wspierać każdego dnia.

Dobre nawyki to fundament. To one sprawiają, że nie musisz codziennie zaczynać od zera – po prostu wchodzisz w rytm, który naturalnie prowadzi Cię do celu.

W tym tygodniu skupimy się na tym, co wzmacnia Twoją energię, buduje poczucie sprawczości i pomaga Ci czuć się dobrze we własnej skórze.

Nie chodzi o wielkie zmiany z dnia na dzień – chodzi o to, żeby małe kroki stały się częścią Twojej codzienności.

A najlepsze jest to, że im częściej będziesz powtarzać te działania, tym łatwiejsze się staną... aż pewnego dnia zauważysz, że robisz je zupełnie naturalnie.

Ten tydzień jest jak sadzenie ziaren – z czasem wyrosną z nich silne, dobre nawyki, które będą Cię karmić i wspierać przez lata. 🌱



TYDZIEŃ 2 – TWORZENIE DOBRYCH NAWYKÓW



DZIEŃ 8: MOJE WSPARCIE - ZAPISZ OSOBY, KTÓRE DODAJĄ CI ODWAGI

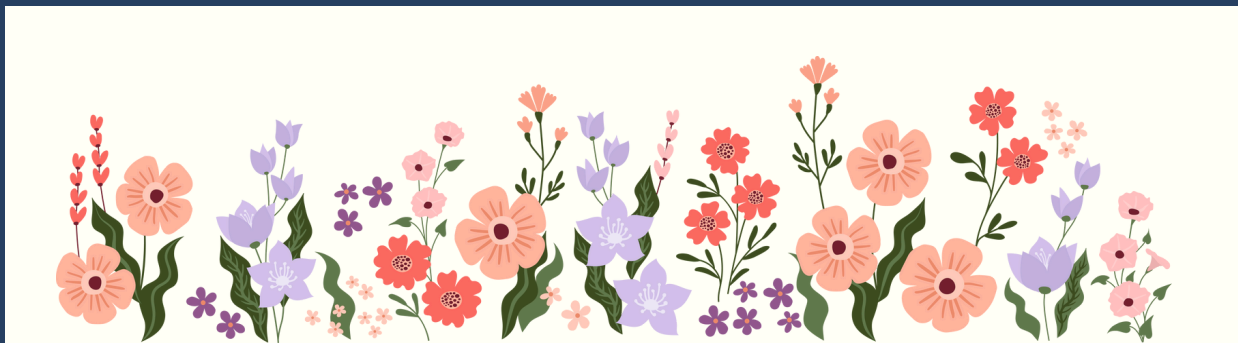
Życie staje się prostsze, kiedy mamy obok siebie ludzi, którzy w nas wierzą. Czasem wystarczy jedno zdanie: „Dasz radę”, by poczuć skrzydła na plecach. Wsparcie innych nie oznacza, że jesteś słabsza – wręcz przeciwnie, pokazuje, że potrafisz otaczać się właściwymi osobami, które dodają Ci siły.

 **Zadanie:** Pomyśl o osobach, które są dla Ciebie wsparciem – które rozumieją Cię bez słów, które dodają Ci odwagi, które wierzą w Ciebie, nawet gdy Ty sama masz wątpliwości. Wypisz co najmniej 5 takich osób. Dziś wybierz jedną i napisz do niej krótką wiadomość z wdzięcznością. Zobaczysz, że taki gest wzmocni nie tylko Ciebie, ale i tę osobę.



JESTEM
OTOCZONA
ŻYCZLIWOŚCIĄ
I WSPARCIEM



[illegible]

DZIEŃ 9: MIKROCELE - DUŻY CEL W MAŁYCH KROKACH

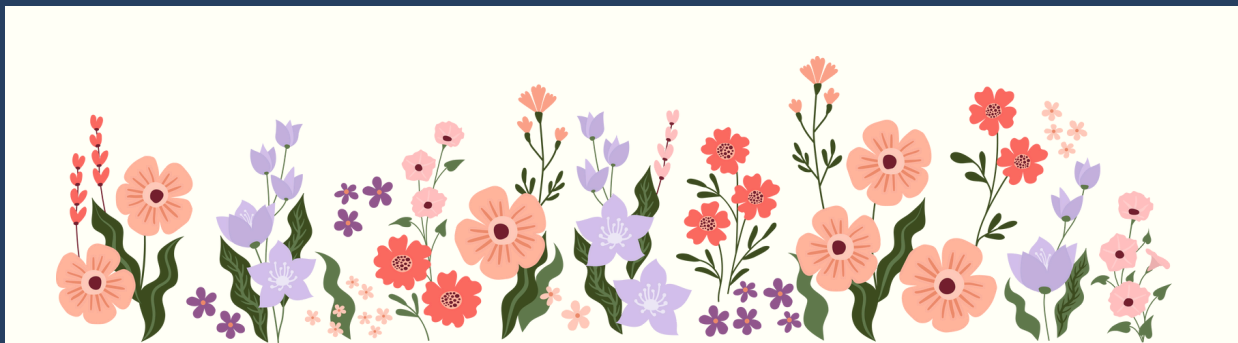
Duże marzenia bywają onieśmiałające. Patrzymy na nie i myślimy: „To za dużo dla mnie”. A jednak każda droga, nawet ta najdłuższa, zaczyna się od pierwszego, najmniejszego kroku. Twój cel może być wielki, ale jeśli rozpiszesz go na małe kawałki, stanie się realny i osiągalny.

💡 **Zadanie:** Wybierz jeden duży cel, który jest dla Ciebie ważny. Teraz rozbij go na 3-5 małych kroków, które możesz zrobić w ciągu najbliższego tygodnia. To mogą być krótkie zadania – telefon, notatka, poszukanie inspiracji, zapisanie się na zajęcia. Gdy podzielisz cel na etapy, poczujesz, że masz nad nim kontrolę.



DOCENIAM
KAŻDY SWÓJ
KROK DO
PRZODU. MOJE
SUKCESY SĄ
MOJĄ SIŁĄ



[illegible]

DZIEŃ 10: LISTA ZWYCIĘSTW – ZAUWAŻ SVOJE POSTĘPY

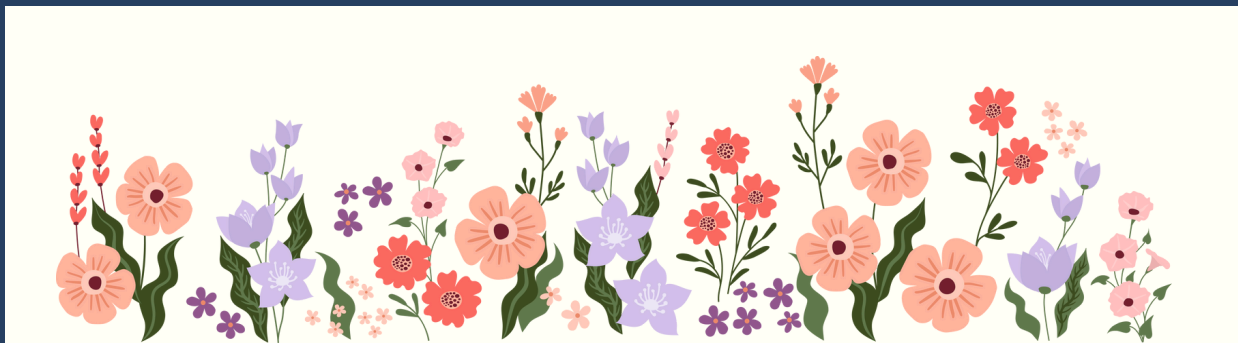
Często zbyt szybko zapominamy o tym, co już zrobiliśmy, a za długo rozpamiętujemy to, co jeszcze przed nami. Tymczasem Twoje sukcesy – nawet najmniejsze – są cegiełkami, które budują Twoją pewność siebie. Świątowanie ich to nie kaprys, to konieczność.

 **Zadanie:** Usiądź z kartką i zapisz 10 rzeczy, z których jesteś dumna w ostatnim miesiącu. Nie muszą być wielkie – liczy się każdy krok: „udało mi się powiedzieć nie”, „zrobiłam coś dla siebie”, „poszłam spać wcześniej”. Ta lista ma przypominać Ci, że jesteś silniejsza, niż myślisz.



KAŻDY MAŁY
KROK
PRZYBLIŻA
MNIE DO CELU



[illegible]

DZIEŃ 11: STOP POŻERACZOM ENERGII – ROZPOZNAJ, CO CIĘ OSŁABIA

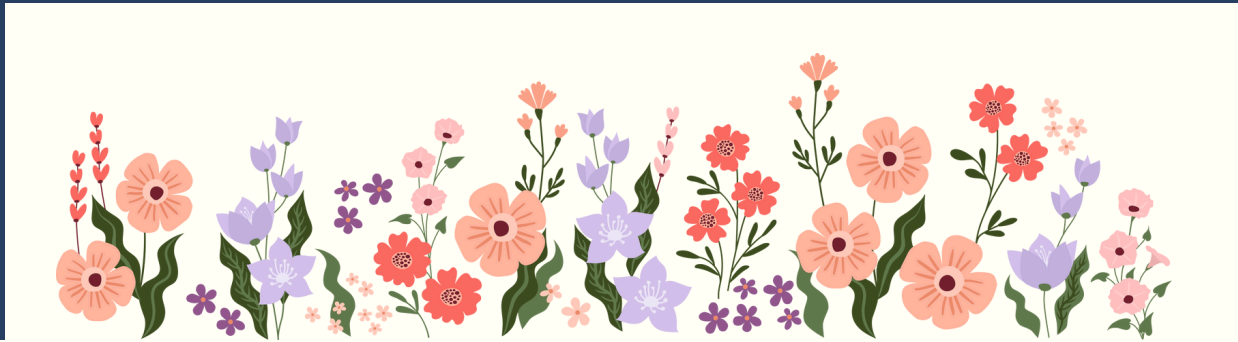
Twoja energia to Twój największy skarb. Jeśli nie pilnujesz, gdzie ona płynie, możesz stracić ją na rzeczy, które wcale Ci nie służą. Pożeracze energii to sytuacje, nawyki, a czasem ludzie, którzy powoli wysysają z Ciebie siłę. Kiedy je nazwiesz, odzyskasz władzę nad swoim życiem.

💡 **Zadanie:** Wypisz listę 5 rzeczy, które odbierają Ci energię – może to być odkładanie zadań na później, zbyt długie scrollowanie telefonu, spotkania, które Cię wyczerpują. Zastanów się, które z nich możesz ograniczyć już dziś. Wybierz jeden obszar i zrób pierwszy krok w kierunku zmiany.



MAM PRAWO
ODCINAĆ TO,
CO MI NIE
SŁUŻY



[illegible]

DZIEŃ 12: WIĘCEJ DOBRA – WYPISZ, CZEGO CHCESZ WIĘCEJ

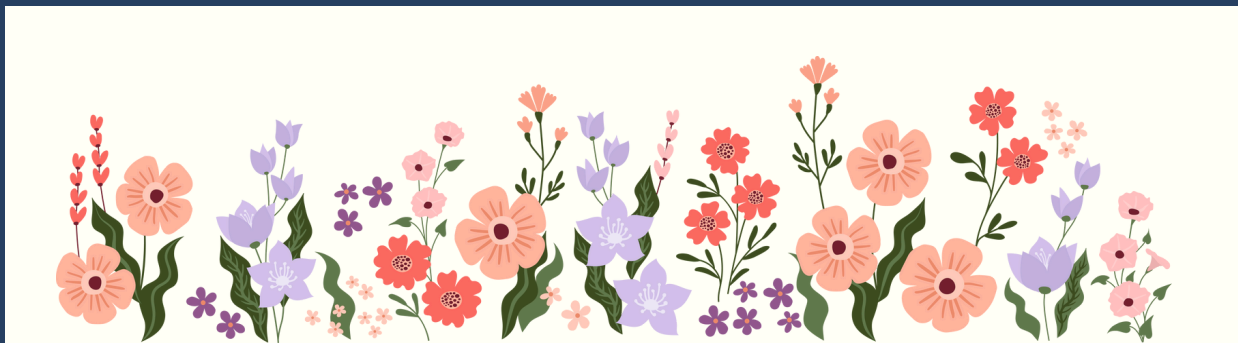
Twoje życie wypełnia to, na czym się koncentrujesz. Jeśli myślisz tylko o brakach, zauważasz je wszędzie. Ale jeśli świadomie skupisz się na tym, czego pragniesz więcej – zaczniesz to dostrzegać i przyciągać. Energia podąża za uwagą.

 **Zadanie:** Zapisz 5 rzeczy, których chcesz więcej w swoim życiu. To mogą być emocje („więcej spokoju”), działania („więcej ruchu”), relacje („więcej wsparcia”), doświadczenia („więcej podróży”). Ta lista będzie Twoim zaproszeniem do życia pełnego tego, co dobre.



ŚWIADOMIE
WYBIERAM TO,
CO MNIE
WZMACNIA



[illegible]

DZIEŃ 13: PORZĄDEK W PRZESTRZENI - MAŁY OBSZAR DO UPORZĄDKOWANIA

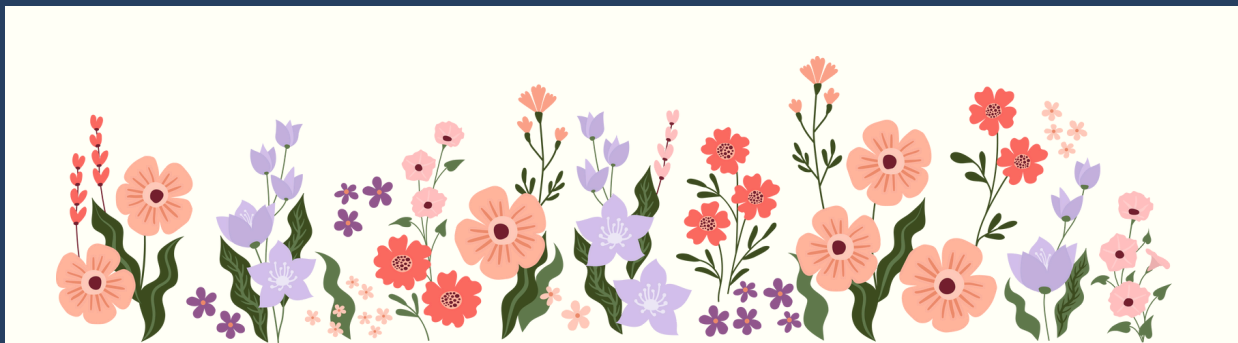
To, co Cię otacza, wpływa na Twoje samopoczucie. Bałagan przytłacza i odbiera energię, a porządek daje poczucie lekkości i spokoju. Nie musisz od razu sprzątać całego domu – wystarczy mały obszar, który symbolicznie pokaże Ci, że odzyskujesz kontrolę.

💡 **Zadanie:** Wybierz jedną szufladę, półkę, torebkę czy plik dokumentów na komputerze i uporządkuj go dziś. Zrób zdjęcie „przed” i „po”, by zobaczyć różnicę. Poczuj ulgę, że ten mały fragment przestrzeni znów wspiera Cię zamiast przytłaczać.



PORZĄDKUJĄC
PRZESTRZEŃ,
PORZĄDKUJĘ
SWOJE MYŚLI



[illegible]

DZIEŃ 14: DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI – 5 RZECZY, ZA KTÓRE JESTEŚ WDZIĘCZNA

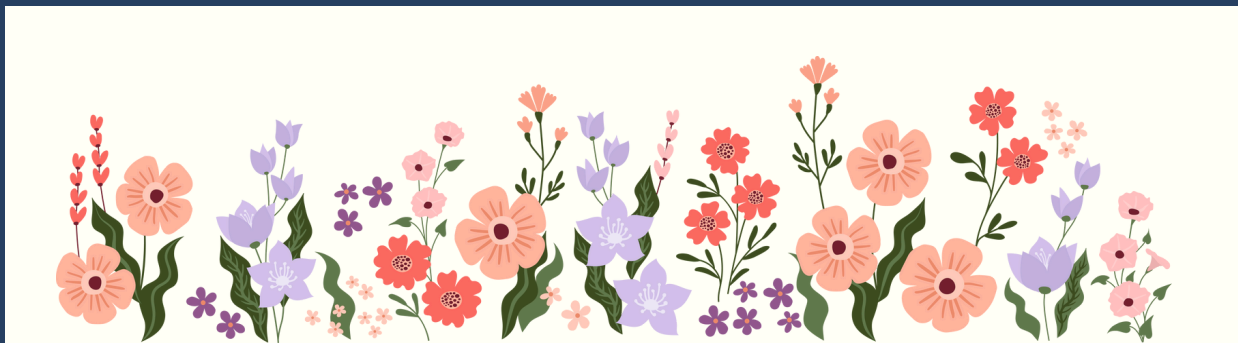
Wdzięczność jest jak soczewka – kieruje Twój wzrok na to, co dobre. Im częściej ją praktykujesz, tym łatwiej zauważasz piękno codzienności. To prosta praktyka, która potrafi całkowicie zmienić nastawienie do życia.

 **Zadanie:** Zapisz 5 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczna. Niech znajdą się tam zarówno drobiazgi (ciepła kawa, promień słońca), jak i większe sprawy (rodzina, zdrowie, Twoja determinacja). Zauważ, że dobro już Cię otacza – a wdzięczność sprawi, że będzie go coraz więcej.



WDZIĘCZNOŚĆ
OTWIERA MNIE
NA WIĘCEJ
DOBRA



This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or answers. It features approximately 28 evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

✨ PODSUMOWANIE – TYDZIEŃ 2 „TWORZENIE DOBRYCH NAWYKÓW”

Brawo! 🎉

Za Tobą drugi tydzień pracy – tym razem nie tylko odkrywałaś, ale też **tworzyłaś fundamenty**, które będą Cię wspierać każdego dnia.



W ciągu tych siedmiu dni:

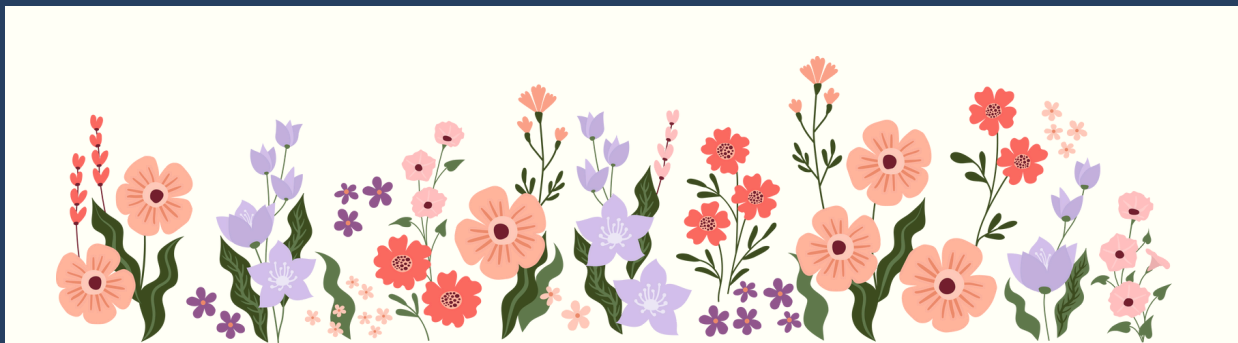
- zauważyłaś, kto i co naprawdę dodaje Ci odwagi,
- nauczyłaś się dzielić duże cele na małe kroki,
- zobaczyłaś, że Twoje małe zwycięstwa mają ogromną wartość,
- rozpoznałaś pożeracze energii i zaczęłaś je eliminować,
- wprowadziłaś więcej dobra i wdzięczności do codzienności,
- zadbałaś o swoją przestrzeń, by mogła Cię wspierać.

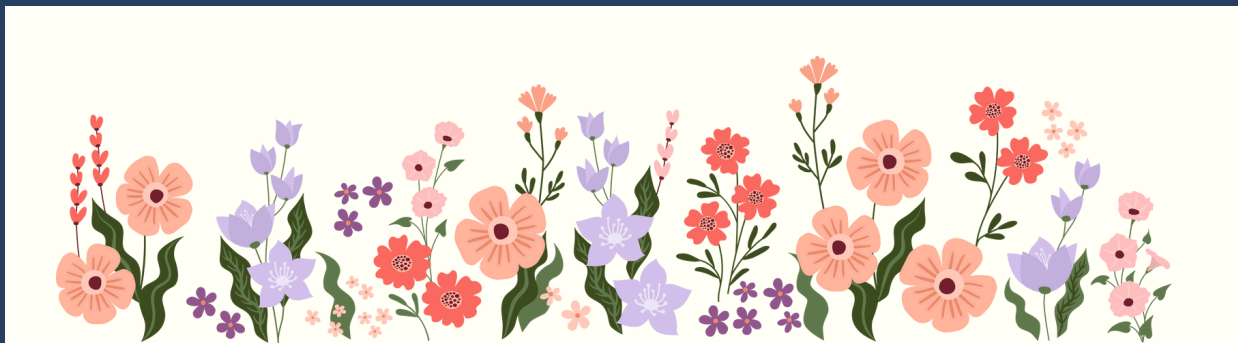
To był tydzień budowania **nowych nawyków i perspektyw**. Małe zmiany, które wprowadziłaś, mogą wydawać się drobiazgami, ale z czasem zamienią się w silne fundamenty Twojej przyszłej zmiany.

Poczuj wdzięczność dla siebie – za konsekwencję, za każdą notatkę, za czas, który sobie podarowałaś.

♥ W kolejnym tygodniu skupimy się na **granicach i pewności siebie** – abyś mogła jeszcze mocniej stanąć po swojej stronie.



[illegible]

[illegible]

WSTĘP DO TYGODNIA 3 – WZMOCNIENIE GRANIC I PEWNOŚCI SIEBIE

Pierwsze dwa tygodnie były o budzeniu energii i tworzeniu dobrych nawyków. Teraz czas zrobić coś, co zmieni sposób, w jaki traktujesz siebie – nauczyć się stawiać granice i wzmacniać swoją pewność siebie.

Granice to nie mury, które oddzielają Cię od innych. To drzwi, które decydujesz, kiedy i komu otworzysz. To jasny komunikat: „Jestem ważna. Moje potrzeby są ważne”.



W tym tygodniu skupimy się na tym, by rozpoznać, co Cię wzmacnia, a co odbiera energię, i zacząć podejmować decyzje, które są w zgodzie z Twoimi wartościami. Pamiętaj – pewność siebie rośnie z każdym małym krokiem, w którym stoisz po swojej stronie. 🌸



TYDZIEŃ 3 - WZMOCNIENIE GRANIC I PEWNOŚCI SIEBIE



DZIEŃ 15: SPACER RESET – 20 MINUT BEZ TELEFONU

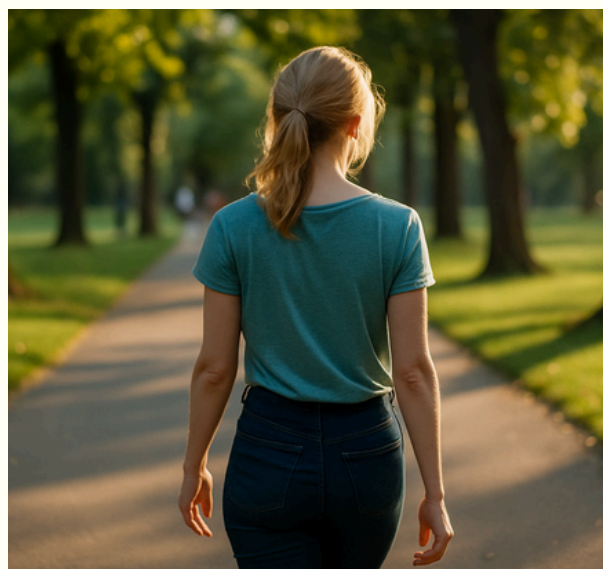
Ile razy zdarza Ci się chodzić na spacer, ale z telefonem w ręce – scrollując, rozmawiając, sprawdzając wiadomości? Wtedy nie jesteś naprawdę ze sobą. Tymczasem prawdziwy spacer bez telefonu to jak mała podróż do wnętrza siebie. To czas, w którym możesz usłyszeć własne myśli i poczuć swój oddech.

To właśnie w ciszy przychodzą najlepsze pomysły, rozwiązania i spokój. To nie strata czasu – to ładowanie baterii.

 **Zadanie:** Idź dziś na 20 minutowy spacer. Bez telefonu, bez słuchawek, bez powiadomień. Patrz na niebo, drzewa, domy, ludzi. Wsłuchaj się w swoje kroki i w swój oddech. To będzie Twój mały reset, który oczyści głowę i napełni Cię spokojem.



CISZA I SPOKÓJ
SĄ MOJĄ SIŁĄ



[illegible]

DZIEŃ 16: MOJE WARTOŚCI – CO JEST DLA MNIE NAPRAWDĘ WAŻNE

Kiedy żyjesz w zgodzie ze swoimi wartościami – czujesz lekkość i sens. Kiedy je zaniedbujesz – pojawia się wewnętrzny konflikt i chaos. Wartości są Twoim kompasem – one wskazują Ci drogę i pomagają podejmować decyzje, nawet jeśli świat wokół mówi inaczej.

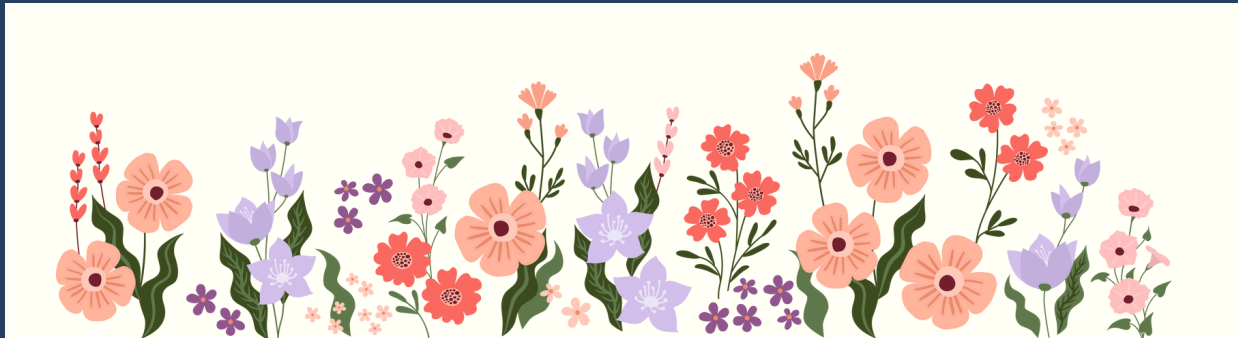
Czasem wydaje nam się, że wiemy, co jest ważne, ale dopiero kiedy to zapiszemy – uświadamiamy sobie, jak wiele w naszym życiu dzieje się automatycznie, nie w zgodzie z tym, co naprawdę dla nas istotne.

 **Zadanie:** Weź kartkę i wypisz 5 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze. Zadaj sobie pytanie: „Czy moje codzienne decyzje odzwierciedlają te wartości?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie” – nie martw się. To nie wyrzut sumienia, to znak, że czas wrócić na swoją ścieżkę.



MOJE ŻYCIE
JEST ZGODNE Z
MOIMI
WARTOŚCIAMI



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DZIEŃ 17: TYDZIEŃ BEZ NARZEKANIA – SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

Narzekanie przychodzi nam łatwo – czasem nawet nieświadomie. Ale każde słowo ma moc – kształtuje Twój nastrój i to, jak postrzegasz rzeczywistość. Kiedy mówisz: „to trudne, nie dam rady”, Twój umysł zaczyna w to wierzyć. Ale jeśli zamiast tego zapytasz: „jak mogę to zrobić?”, otwierasz się na rozwiązania.

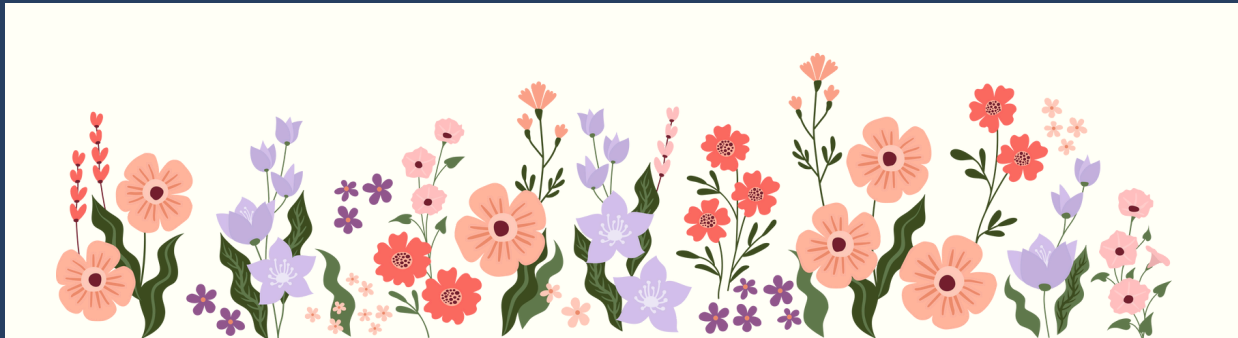
To wyzwanie nie jest proste – bo narzekanie to często nawyk. Ale kiedy przez tydzień spróbujesz świadomie zamieniać narzekanie na szukanie rozwiązań – poczujesz ogromną różnicę w swojej energii.

 **Zadanie:** Przez najbliższe 7 dni uważaj na swoje słowa. Gdy złapiesz się na narzekaniu – zatrzymaj się i zapytaj: „Co mogę zrobić, żeby to poprawić?”. Zapisz swoje obserwacje.



MOJE SŁOWA
MAJĄ MOC
TWORZENIA
LEPSZEGO
ŚWIATA



[illegible]

DZIEŃ 18: ODETNIJ JEDEN CIĘŻAR – ZAMKNIJ LUB ODDELEGUJ

Czy zdarza Ci się dźwigać sprawy, które od dawna Cię przygniatają? Niedokończone obowiązki, które wiszą nad głową, zadania, które ktoś inny mógłby zrobić, ale Ty bierzesz je na siebie? Każdy taki ciężar odbiera Ci energię i blokuje miejsce na nowe możliwości.

Dziś czas powiedzieć „dość”. Nie musisz robić wszystkiego. Nie musisz być „superwoman”. Masz prawo oddelegować, zamknąć sprawę albo powiedzieć „nie”.

 **Zadanie:** Zastanów się, co najbardziej ciąży Ci w tej chwili. Wybierz jedną rzecz i uwolnij się od niej – oddaj komuś innemu, zamknij temat lub odłóż świadomie, bez poczucia winy. Poczuj ulgę, jaką daje zrzucenie z ramion choćby jednego ciężaru.



POZWALAM
SOBIE PUŚCIĆ
TO, CO MI NIE
SŁUŻY



This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing ample space for writing. There are no other markings, text, or graphics present on the page.

DZIEŃ 19: CZAS OFFLINE – 2 GODZINY BEZ EKRANÓW

Ile razy obiecywałaś sobie „tylko na chwilę sprawdzę telefon”... a nagle mija godzina? Ekrany pochłaniają naszą uwagę, a razem z nią – energię. Ale kiedy na chwilę odłożysz je na bok, odkryjesz, że świat bez ekranów też jest pełen życia.

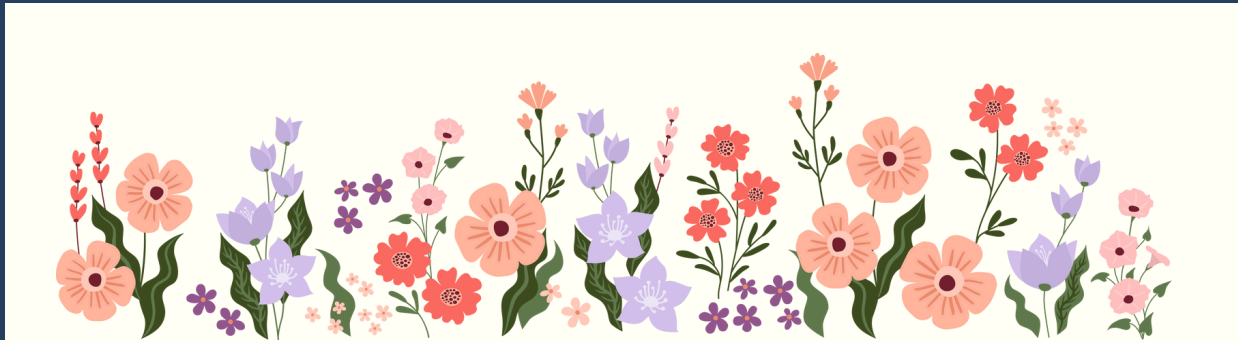
To nie musi być od razu cały dzień – wystarczy blok 2 godzin, w którym naprawdę jesteś offline. To Twoja szansa na rozmowę, spacer, gotowanie, książkę, ciszę.

 **Zadanie:** Wybierz 2 godziny w ciągu dnia i całkowicie odłóż telefon, komputer, telewizor. Zajmij się czymś, co naprawdę Cię odżywia. Zapisz, jak się czułaś po tym doświadczeniu.



MOJA UWAGA
JEST TAM,
GDZIE CHCĘ,
ABY BYŁA



[illegible]

DZIEŃ 20: KĄPIEL DLA DUSZY – DOMOWY RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY

Twoje ciało mówi Ci wiele – czy jesteś zmęczona, czy potrzebujesz odpoczynku, czy brakuje Ci troski. Ale często go nie słuchamy, bo gonimy za kolejnymi obowiązkami. Dziś chcę, żebyś zatrzymała się i dała swojemu ciału i duszy sygnał: „Jesteś dla mnie ważna”.

Niech to nie będzie zwykła pielęgnacja – niech to będzie rytuał. Świadome zanurzenie się w wodzie, masaż ciała, maseczka, peeling – z uważnością i czułością.

 **Zadanie:** Zrób dziś dla siebie rytuał pielęgnacyjny. Nie spiesz się. Nie traktuj tego jako „obowiązek”, ale jako przywilej. Poczuj, jak troska o ciało koi Twoją duszę.



DBAM O SIEBIE
Z TROSKĄ I
CZUŁOŚCIĄ



[illegible]

DZIEŃ 21: MOJA SIEĆ WSPARCIA – SKONTAKTUJ SIĘ Z 3 OSOBAMI, KTÓRE CIĘ WSPIERAJĄ

Wsparcie innych jest jak miękki koc – ogrzewa, otula i daje poczucie bezpieczeństwa. To ludzie sprawiają, że nasze życie ma kolor i sens. Nie jesteśmy same – choć czasem tak się czujemy.

Twoja sieć wsparcia to nie tylko przyjaciele – to wszystkie osoby, które dodają Ci siły, inspirują Cię i wierzą w Ciebie. Czasem wystarczy krótki kontakt, by przypomnieć sobie, że masz wokół siebie ludzi, którzy Cię wspierają.

💡 **Zadanie:** Napisz lub zadzwoń dziś do 3 osób, które są Twoim wsparciem. Powiedz im, że są dla Ciebie ważne. Ten gest nie tylko ich ucieszy, ale też umocni Twoje poczucie, że nie jesteś sama.

👉 W **Mapie Zmiany** dowiesz się, jak budować i pielęgnować swoją sieć wsparcia w sposób świadomy i strategiczny.



OTACZAM SIĘ
LUDŹMI,
KTÓRZY
DODAJĄ MI
SIŁY



This image shows a full page of handwriting practice paper. It features approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel dashed lines, creating a series of uniform gaps for letter height. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for consistent letter formation. There is no text or other markings on the paper.

✨ PODSUMOWANIE – TYDZIEŃ 3 „WZMOCNIENIE GRANIC I PEWNOŚCI SIEBIE”

Gratulacje! 🌸

Ten tydzień był wyjątkowy, bo skierowałaś uwagę na coś bardzo ważnego – **na siebie, swoje granice i swoje wartości.**

W ciągu tych dni:

- nauczyłaś się wyciszać i resetować w prosty sposób,
- odkryłaś, co naprawdę jest dla Ciebie ważne,
- spróbowałaś życia bez narzekania i zauważyłaś, jak zmienia to Twoją energię,
- odcięłaś choć jeden ciężar, który Cię przygniatał,
- znalazłaś czas na bycie offline i zadbanie o swoją duszę,
- skontaktowałaś się ze swoimi sojusznikami – ludźmi, którzy Cię wspierają.

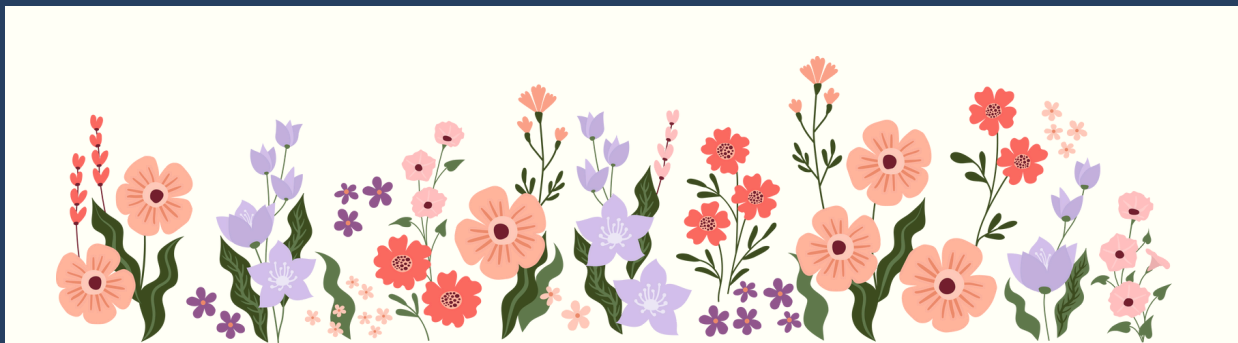
To był tydzień **odważnych wyborów i budowania swojej siły od środka**. Każda granica, którą wyznaczyłaś, każde TAK i każde NIE – to cegiełki, które budują Twój spokojniejszy i mocniejszy świat.

Zauważ, ile już potrafisz. Zauważ, jak zmienia się Twoje myślenie i reakcje. To właśnie jest pewność siebie, którą krok po kroku w sobie wzmacniasz.

💛 W kolejnym tygodniu zajmiemy się **planowaniem przyszłości** – aby Twoja zmiana miała jasny kierunek i żebyś mogła dalej iść swoją drogą z lekkością i odwagą.



[illegible]

[illegible]

WSTĘP DO TYGODNIA 4 – MÓJ PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ

Przez ostatnie trzy tygodnie obudziłaś w sobie nową energię, zaczęłaś budować dobre nawyki i odzyskałaś pewność siebie. To ogromny krok – i powód do dumy. Teraz czas, by tę siłę przekuć w plan, który będzie Twoim kompasem na kolejne miesiące.



Ten tydzień jest o świadomym patrzeniu w przyszłość. Zamiast dryfować w codzienności, zaczniesz kierować swoim życiem tak, jak Ty tego chcesz. Nauczysz się układać priorytety, wyznaczać jasne cele i tworzyć strategię, które wesprą Cię także w trudniejszych dniach.

To nie ma być sztywny plan, który Cię ogranicza. To będzie Twoja **mapa marzeń i działań** – elastyczna, kobieca i dopasowana do Ciebie. Dzięki niej poczujesz, że masz w rękach ster, że Twoje życie naprawdę jest w Twoich rękach.

Pomyśl o tym tygodniu jak o pięknym rytuale: zamykasz rozdział pełen nauki i doświadczeń, a otwierasz nowy – świadomy, silny i pełen możliwości. 🌟

Ten etap to Twoje zaproszenie do odważnego działania. Bo marzenia nie są po to, żeby je odkładać – są po to, by je realizować. A Ty właśnie tworzysz swoją ścieżkę, krok po kroku. 💛



TYDZIEŃ 4 - MÓJ PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ



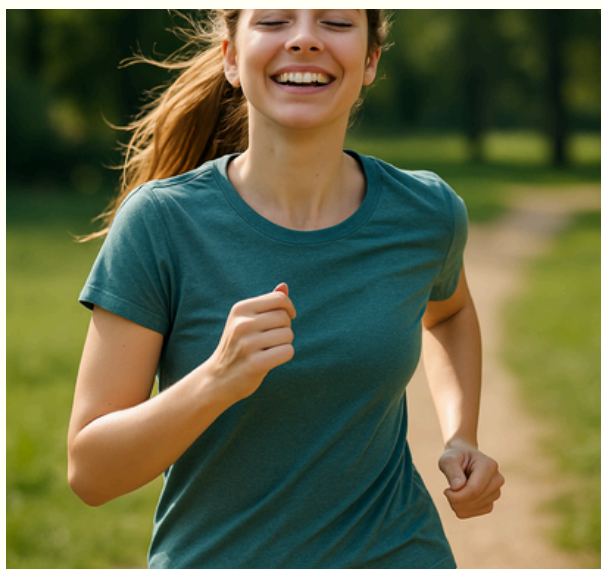
DZIEŃ 22: 15 MINUT RUCHU – DOWOLNA AKTYWNOŚĆ

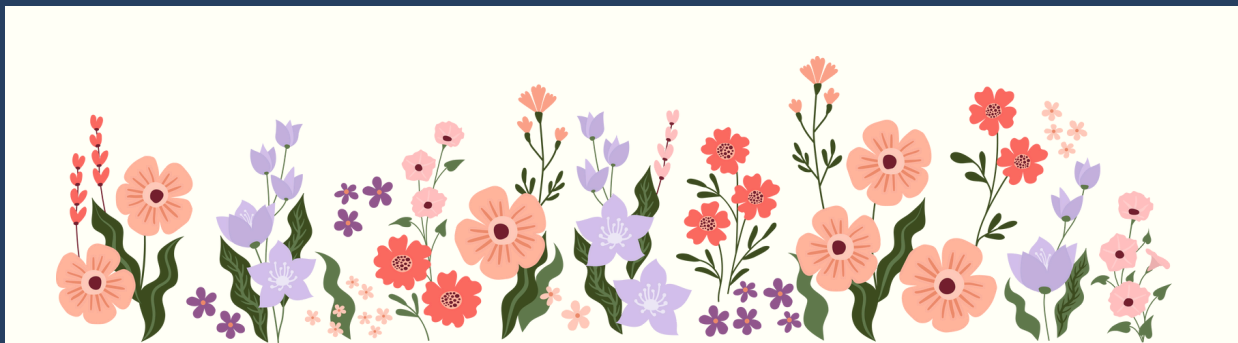
Ruch to naturalny sposób, w jaki Twoje ciało mówi: „jestem żywa, mam siłę, mogę więcej”. Kiedy się poruszasz, nie tylko Twoje mięśnie, ale i umysł zaczynają działać inaczej. Pojawia się więcej energii, pomysłów, a nawet odwagi do działania. Nie musisz być sportsmenką – wystarczy, że znajdziesz taką formę ruchu, która sprawia Ci radość.

 **Zadanie:** Poświęć dziś 15 minut na ruch – taki, który Cię cieszy. Może to być taniec w kuchni przy ulubionej muzyce, spokojna joga, krótki trening w domu, albo spacer wśród zieleni. Zrób to dla siebie – z miłością i uśmiechem, nie z poczucia obowiązku.



MOJE CIAŁO
JEST MOIM
SPRZYMIERZENÍ
CEM I DAJE MI
ENERGIĘ DO
DZIAŁANIA



[illegible]

DZIEŃ 23: TWOJE TAK/NIE – USTAL SWOJE GRANICE

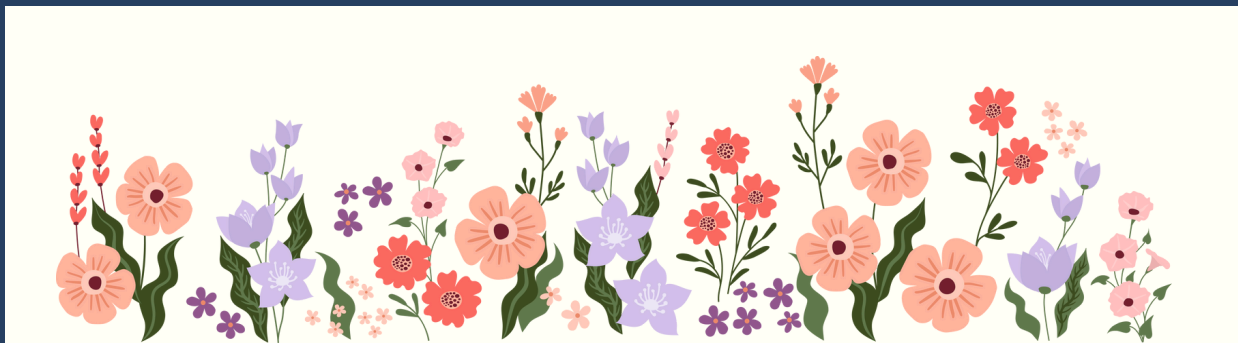
Granice są jak niewidzialne skrzydła – kiedy umiesz je stawiać, nie jesteś uwięziona w cudzych oczekiwaniach, tylko lecisz tam, gdzie chcesz. Granice dają Ci wolność. Bez nich łatwo rozdać swoją energię na rzeczy, które wcale Cię nie karmią.

 **Zadanie:** Zapisz trzy rzeczy, na które chcesz w tym miesiącu mówić zdecydowane „TAK” – to mogą być działania, relacje, przyjemności. Następnie zapisz trzy rzeczy, na które świadomie powiesz „NIE”. To będzie Twoja tarcza ochronna, która pozwoli Ci kierować energią tam, gdzie naprawdę warto.



MAM PRAWO
DECYDOWAĆ,
CO JEST DLA
MNIE DOBRE –
MOJE TAK I
MOJE NIE MAJĄ
MOC



[illegible]

DZIEŃ 24: PLAN MIESIĄCA – ZAPISZ CELE NA KOLEJNY MIESIĄC

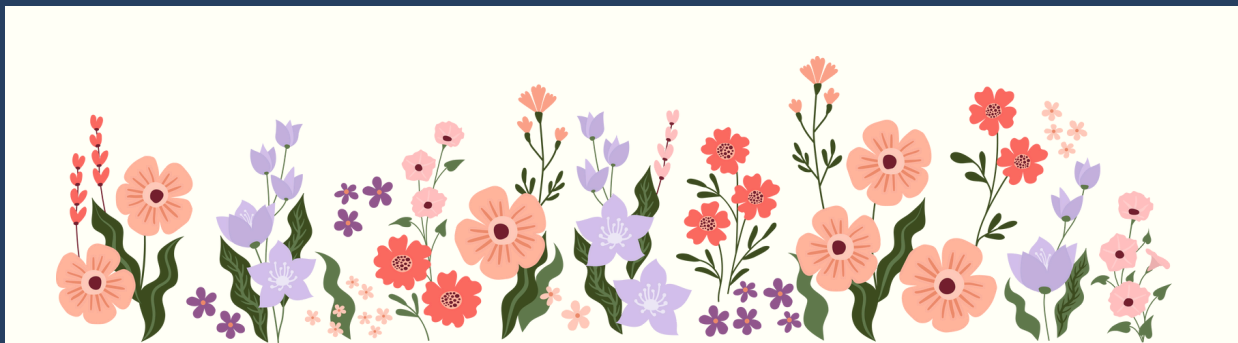
Kiedy nie masz planu – życie często prowadzi Cię tam, gdzie chcą inni. Ale gdy zapiszesz swoje cele, stworzysz mapę, która prowadzi Cię do tego, co ważne dla Ciebie. Cele dają Ci kierunek i poczucie sprawczości. To nie musi być nic wielkiego – wystarczy kilka kroków, które są naprawdę Twoje.

💡 **Zadanie:** Wybierz 3–5 celów na najbliższy miesiąc i zapisz je w formie jasnych, mierzalnych zdań. Zamiast „chcę więcej ruchu”, napisz: „3 razy w tygodniu spaceruję po 30 minut”. Konkret daje Ci klarowność i sprawia, że cele stają się realne.



KAŻDEGO DNIA
ZBLIŻAM SIĘ
DO SWOICH
CELÓW Z
LEKKOŚCIĄ I
PEWNOŚCIĄ



[illegible]

DZIEŃ 25: PRIORYTETY 3+3 – 3 RZECZY DZIŚ I 3 W TYM TYGODNIU

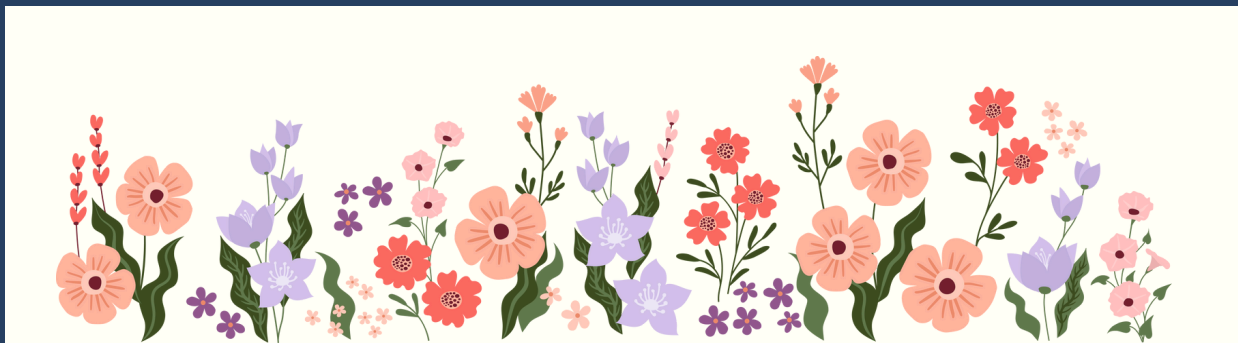
Nie musisz robić wszystkiego. Nie musisz udowadniać, że jesteś w stanie spalić się w biegu. Sukces to nie ilość zadań, tylko to, czy robisz to, co naprawdę ważne. Priorytety są Twoim antidotum na chaos.

 **Zadanie:** Zapisz 3 najważniejsze rzeczy, które chcesz zrobić dziś – takie, które sprawią, że dzień uznasz za udany. Potem zapisz 3 rzeczy, które są priorytetami na cały tydzień. Zrób miejsce tylko dla nich. To wystarczy – reszta to dodatki.



SKUPIAM SIĘ
NA TYM, CO
NAPRAWDĘ
WAŻNE, I IDĘ
DO PRZODU
SPOKOJNYM
KROKIEM

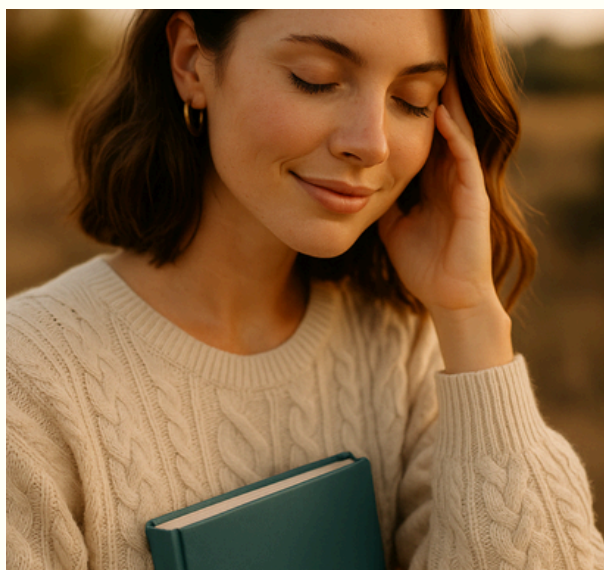


[illegible]

DZIEŃ 26: DZIEŃ BEZ POŚPIECHU – ZWOLNIJ I ZAUWAŻ SZCZEGÓŁY

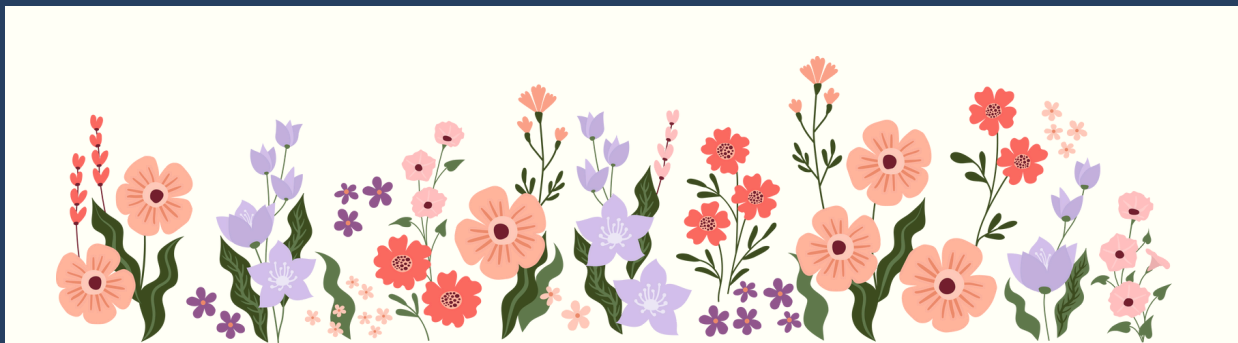
Żyjemy w czasach, gdzie pośpiech wydaje się normą. Ale kiedy zwalniasz, zaczynasz widzieć piękno, którego wcześniej nie dostrzegałaś – promienie słońca na stole, zapach świeżo zaparzonej kawy, spojrzenie drugiego człowieka. Zwolnienie to nie strata – to dar obecności.

💡 **Zadanie:** Wybierz jeden dzień, a jeśli to za dużo – kilka godzin – w których będziesz robić wszystko wolniej. Jedz powoli, idź powoli, rozmawiaj uważnie. Zauważ, jak zmienia się Twój nastrój, kiedy przestajesz się spieszyć.



JESTEM
OBECNA W
KAŻDEJ CHWILI
– ŻYCIE DZIEJE
SIĘ WŁAŚNIE
TERAZ



[illegible]

DZIEŃ 27: LISTA INSPIRACJI – ZBIERZ POMYSŁY NA ROZWÓJ

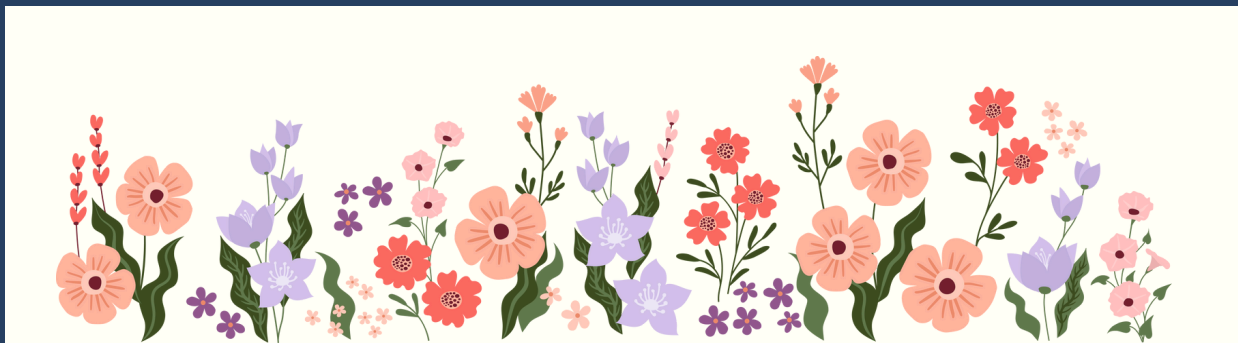
Inspiracje są jak małe iskry, które rozpalają w Tobie ogień. Kiedy zbierasz je świadomie, masz zawsze źródło energii i pomysłów na gorsze dni. To mogą być ludzie, cytaty, książki, miejsca – wszystko, co sprawia, że czujesz się lżejsza i pełna marzeń.

💡 **Zadanie:** Zrób swoją listę inspiracji. Wypisz książki, które Cię poruszyły, filmy, które zapadły Ci w pamięć, osoby, które podziwiasz, cytaty, które dodają siły. To będzie Twoja „skrzynka energii”, do której zawsze możesz sięgnąć.



INSPIRACJA
OTACZA MNIE
KAŻDEGO DNIA
– WYSTARCZY,
ŻE SIĘ NA NIĄ
OTWORZĘ



[illegible]

DZIEŃ 28: PLAN B – DZIAŁANIA NA GORSZE DNI

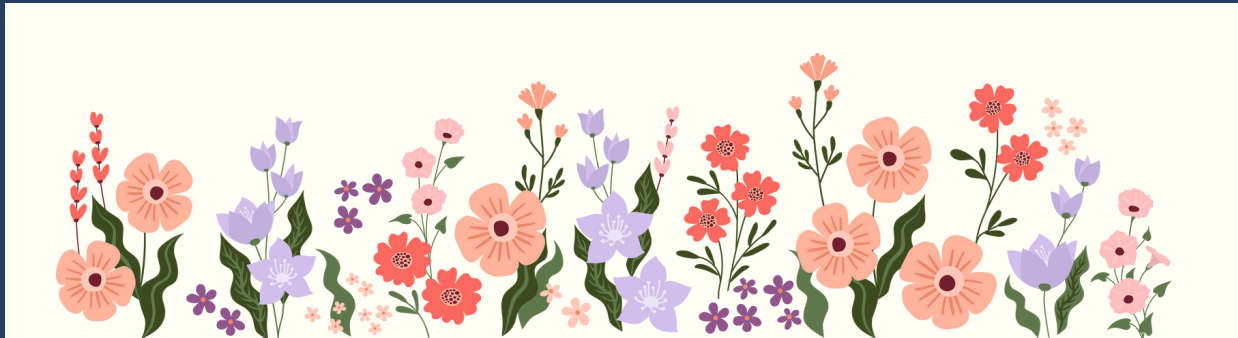
Każdy ma gorsze dni – i to jest absolutnie normalne. Nie chodzi o to, by nigdy ich nie mieć, ale by umieć przez nie przejść łagodniej. Twój plan B to zestaw działań, które zawsze możesz wdrożyć, kiedy czujesz, że spada Ci energia.

 **Zadanie:** Stwórz swoją prywatną „apteczkę dobrych dni”. Zapisz 5 prostych działań, które poprawiają Ci humor, np. spacer, rozmowa z przyjaciółką, muzyka, medytacja, ulubiony serial. Gdy nadejdzie trudniejszy moment, sięgnij po tę listę.



POTRAFIĘ
ZADBAĆ O
SIEBIE W
KAŻDEJ
SYTUACJI



[illegible]

DZIEŃ 29: ŚWIĘTOWANIE SUKCESÓW – NAGRODA DLA SIEBIE

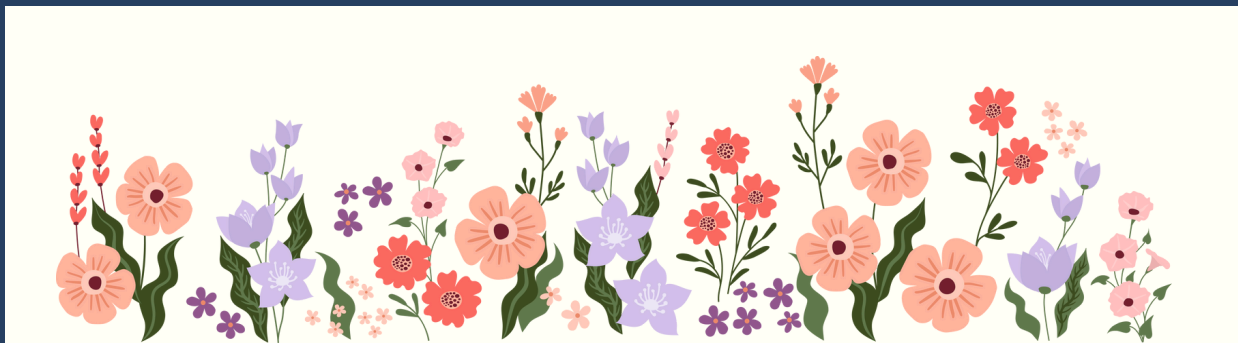
Nie odkładaj świętowania „na później”. Każdy krok, który zrobiłaś w tym miesiącu, zasługuje na docenienie. Świątowanie nie jest próżnością – to paliwo dla Twojej motywacji. Dzięki niemu Twoja droga staje się radością, a nie tylko obowiązkiem.

 **Zadanie:** Zastanów się, jak chcesz uczcić ten miesiąc. Może to być drobna przyjemność – bukiet kwiatów, chwila w ulubionej kawiarni, długa kąpiel – albo coś większego, jak mała podróż czy prezent dla siebie. Ważne, by poczuć, że doceniasz swoją pracę.



DOCENIAM
SWOJE
OSIĄGNIĘCIA I
CELEBRUJĘ
KAŻDY KROK
NAPRZÓD



[illegible]

DZIEŃ 30: NOWY ROZDZIAŁ – ZAPISZ INTENCJĘ NA KOLEJNY ETAP

Dotarłaś do końca tej 30-dniowej podróży – i to dopiero początek. Właśnie teraz otwierasz nowy rozdział swojego życia. Intencja, którą zapiszesz, stanie się Twoim wewnętrznym światłem – przypomnieniem, że jesteś w drodze, która prowadzi Cię do pełni życia.

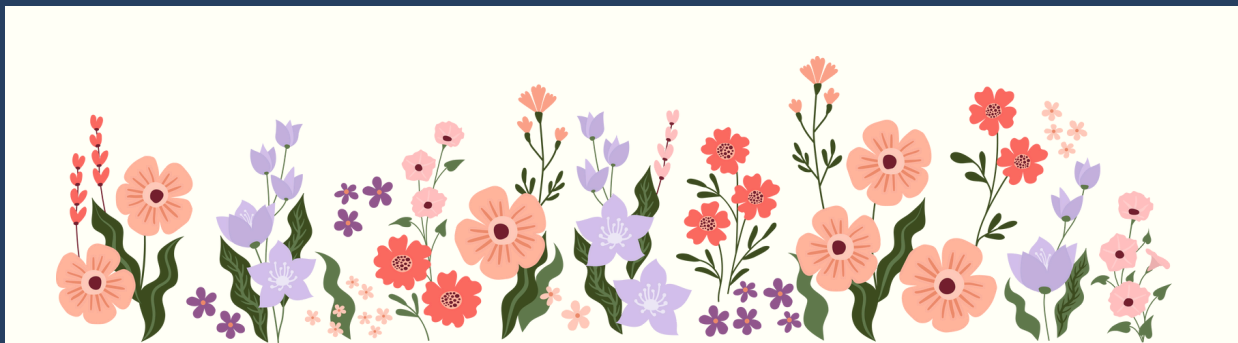
💡 **Zadanie:** Zapisz jedno zdanie, które będzie Twoją intencją na kolejny etap. To może być proste, np.: „Codziennie wybieram siebie” albo „Żyję w zgodzie ze swoją siłą i marzeniami”. To Twoja obietnica złożona samej sobie.

💛 Tydzień 4 to Twoje **przygotowanie do przyszłości** – z jasnymi celami, priorytetami, granicami i świętowaniem sukcesów. To fundament, na którym możesz budować dalej – a kolejnym naturalnym krokiem jest **Mapa Zmiany**, w której stworzysz już kompletny plan na swoje nowe życie.



JESTEM
GOTOWA NA
NOWY ETAP W
MOIM ŻYCIU –
PEŁEN SIŁY,
ODWAGI I
RADOŚCI



[illegible]

✨ PODSUMOWANIE – TYDZIEŃ 4 „MÓJ PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ”

Brawo! 🌸

Dotarłaś do końca swojej 30-dniowej podróży. To ogromny sukces – nie dlatego, że byłaś perfekcyjna, ale dlatego, że podjęłaś decyzję, by być obecną dla siebie. Dałaś sobie czas, uwagę i miłość – a to najpiękniejszy prezent, jaki mogłaś sobie ofiarować.

W tym tygodniu:

- zadbałaś o swoje ciało i przypomniawszy mu, że ruch to źródło energii,
- określiłaś swoje TAK i NIE – jasno zaznaczyłaś granice, które będą Cię chronić,
- stworzyłaś plan miesiąca i wyznaczyłaś priorytety, dzięki którym idziesz naprzód świadomie,
- pozwoliłaś sobie na dzień bez pośpiechu – uczyłaś się być TU i TERAZ,
- zebrałaś inspiracje i przygotowałaś Plan B na gorsze chwile,
- celebrowałaś swoje sukcesy i zapisałaś intencję na nowy rozdział.

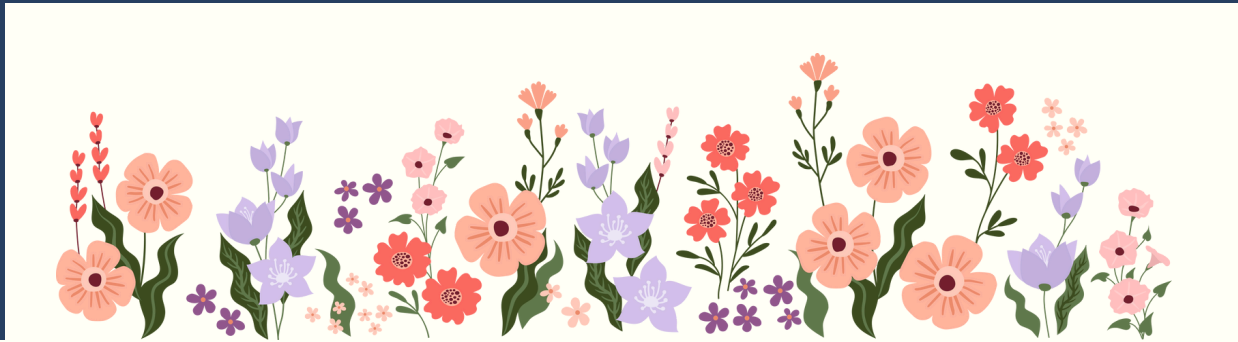
To był tydzień porządkowania, klarowania i otwierania przestrzeni na przyszłość. Teraz masz w rękach nie tylko doświadczenie minionych 30 dni, ale też **poczucie kierunku** – wiesz, gdzie chcesz iść i co jest dla Ciebie ważne.

Zatrzymaj się na chwilę, spójrz wstecz i docień siebie. Zaczynałaś od małych kroków – od chwili, od zadania, od kartki zapisanej kilkoma zdaniem. A dziś masz w sobie fundament, na którym możesz budować swoje jutro.

💛 Pamiętaj: to dopiero początek. Masz w sobie siłę, która rośnie z każdym dniem, i odwagę, która prowadzi Cię do zmian. Teraz pora zebrać wszystkie Twoje doświadczenia i zamienić je w spójną mapę, która poprowadzi Cię jeszcze dalej.

☀️ Właśnie po to powstała **Mapa Zmiany** – Twój kolejny krok, Twoje narzędzie do świadomego i pełnego serca planowania życia, które naprawdę chcesz prowadzić.



[illegible]

[illegible]

PODSUMOWANIE

Gratulacje! 🎉

Przez ostatnie 30 dni zrobiłaś coś niezwykłego – postawiłaś na siebie. Poświęciłaś czas, uwagę i energię na to, co naprawdę najważniejsze – na **Twoje życie, Twoje zdrowie i Twoje marzenia.**



Każdy dzień był małym krokiem, ale razem stworzyły one ścieżkę, która prowadzi Cię do większej pewności siebie, spokoju i siły. Zauważ, jak wiele się zmieniło – może czujesz w sobie więcej spokoju, może masz więcej energii, a może po prostu wiesz, że potrafisz działać wtedy, kiedy naprawdę tego chcesz.

🌸 Ten planer nie był celem – był początkiem. Pokazał Ci, że możesz tworzyć zmiany krok po kroku, w zgodzie ze sobą i w swoim tempie. Teraz masz w sobie dowód – potrafisz.

Pamiętaj – to dopiero pierwszy rozdział. Możesz wracać do tego planera zawsze, kiedy poczujesz, że potrzebujesz świeżego startu. Każda Twoja notatka, każda afirmacja, każde ćwiczenie to ślad Twojej drogi, który pokazuje, że jesteś bliżej siebie niż kiedykolwiek wcześniej.

Nie zatrzymuj się. Przed Tobą kolejne etapy i kolejne narzędzia, które pomogą Ci tworzyć życie, jakiego pragniesz. A ja jestem tutaj, by Ci w tym towarzyszyć.

✨ Uwierz w siebie jeszcze mocniej. Masz wszystko, czego potrzebujesz, by spełniać swoje marzenia – krok po kroku, dzień po dniu.





O AUTORCE

Nazywam się Katarzyna Sadowska i tworzę projekt Kobieta Siłownia – przestrzeń, w której wspieram kobiety w odzyskiwaniu energii, wiary w siebie i odwagi, by realizować swoje marzenia.

Pomagam zarówno tym, które chcą poprawić swoje życie osobiste, jak i tym, które marzą o własnym, kobiecym biznesie – takim jak siłownia czy klub fitness.

Wiem, że zmiana zaczyna się od pierwszego kroku. I wierzę, że każda kobieta – niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy doświadczeń – może stworzyć życie, które pokocha.

Ten planer jest tylko jednym z wielu narzędzi, które przygotowałam, by Ci w tym pomóc.





TWÓJ NASTĘPNY KROK

Przez 30 dni robiłaś małe kroki, które zbudowały fundament pod Twoją zmianę. Teraz możesz pójść dalej – wyrażnij, pewniej, z jasnym planem w rękę.

Mapa Zmiany to mój autorski workbook, który poprowadzi Cię przez:

Analizę punktu startu – zobaczysz dokładnie, w jakim miejscu jesteś i co jest Twoją największą siłą.

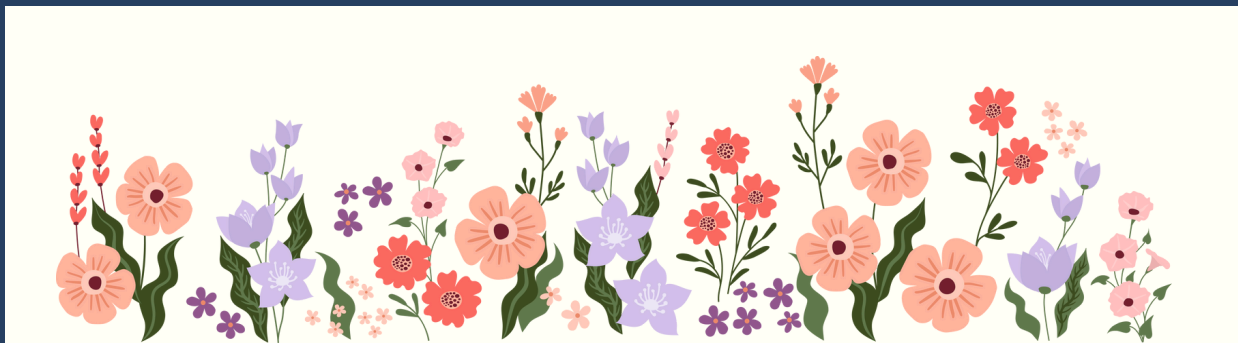
Tworzenie wizji – stworzysz klarowny obraz swojego życia za miesiąc, pół roku i rok.

Plan krok po kroku – zamienisz wizję na realny plan, który da się wykonać w codziennym życiu.

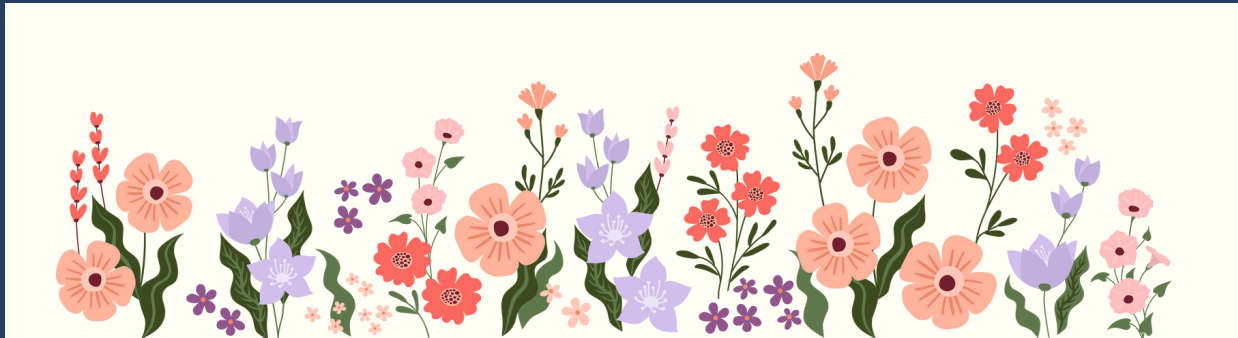
Wsparcie i przeszkody – zidentyfikujesz wszystko, co Cię wspiera i co może spowalniać, oraz nauczysz się omijać pułapki.

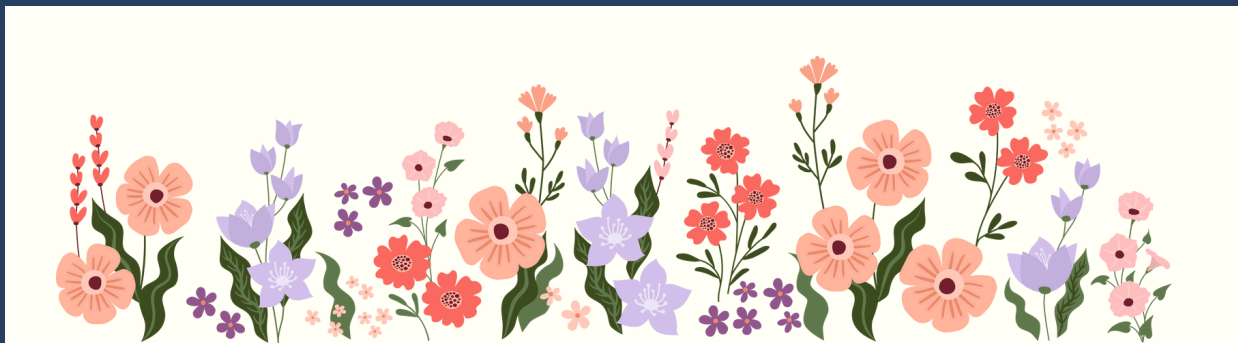
To jak przejście z luźnych pomysłów i notatek do Twojej osobistej mapy drogowej, dzięki której już nigdy nie będziesz działać po omacku.

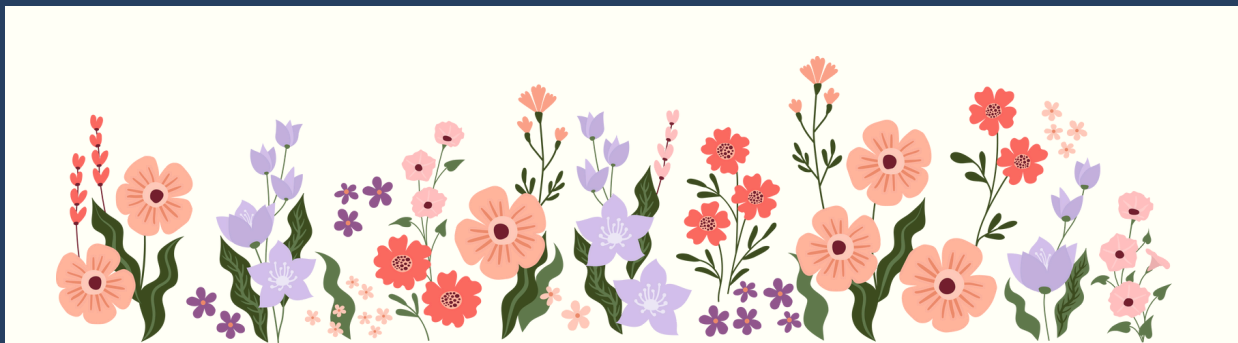
♥ Kliknij tutaj, aby pobrać swoją Mapę Zmiany i zrobić kolejny krok w stronę wymarzonego życia → [link do Mapy Zmiany]

[illegible]

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel dashed lines, creating a series of uniform gaps for letter height. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for consistent letter formation. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]