

5 KROKÓW DO ODZYSKANIA SWOJEJ SIŁY - JAK ZMIENIĆ MARZENIA W PLAN DZIAŁANIA

PRZEWODNIK DLA KOBIET, KTÓRE CHCĄ
ODZYSKAĆ SIEBIE -
I ODWAŻNIE DZIAŁAĆ PO SWOJEMU



Katarzyna Sadowska

💖 WSPANIAŁA KOBIETO

Być może od dłuższego czasu czujesz, że Twoje dni wypełniają głównie obowiązki. Rano wstajesz, załatwiasz sprawy, pomagasz innym... a gdy przychodzi wieczór, brakuje Ci siły, by zrobić coś dla siebie. Twoje marzenia leżą gdzieś w tle, „na później”.

Chcę Ci powiedzieć coś ważnego: **to nie znaczy, że coś jest z Tobą nie tak**. To znak, że dojrzeła w Tobie gotowość do zmiany.

Wiem, bo sama byłam w tym miejscu. Słyszałam w głowie myśli: „nie teraz”, „to nie jest dobry moment”, „najpierw muszę zająć się wszystkim innym”. Aż w końcu postanowiłam, że zamiast czekać na idealne okoliczności, stworzę je sama. I to była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu.

Ten przewodnik napisałam po to, abyś mogła krok po kroku wracać do swojej siły i zobaczyć, jak zamienić marzenia w konkretne działania.

Dzięki niemu:

- poznasz **5 prostych kroków**, które możesz zacząć wdrażać od razu,
- odkryjesz, **co naprawdę Cię zasila**,
- przekonasz się, że **w każdym wieku można zacząć od nowa** – na swoich zasadach.

Znajdź chwilę tylko dla siebie, usiądź wygodnie i przejdźmy przez to razem.



ODWAGA
WSPARCIE
PLAN
ENERGIA
DZIAŁANIE



🌸 KROK 1: PRYZNAJ, ŻE CHCESZ WIĘCEJ

To, że pragniesz czegoś więcej od życia, nie jest oznaką braku wdzięczności. To dowód, że chcesz się rozwijać, doświadczać, czuć satysfakcję.

Czasem najtrudniejsze jest właśnie to pierwsze – wypowiedzenie przed sobą samej: „chcę więcej”.

💡 **Wskazówka:** Nie czekaj, aż inni to zrozumieją. To Twoje życie i Twoje decyzje.

Ćwiczenie:

Wypisz trzy rzeczy, których naprawdę pragniesz, ale odkładałaś je na później:

-
.....
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
.....



ZASŁUGUJĘ NA
ŻYCIE, W KTÓRYM
CZUJĘ SIĘ
SPEŁNIONA I
SZCZĘŚLIWA.



KROK 2: ZADBAJ O CIAŁO, BY ODZYSKAĆ ENERGIĘ

Gdy ciało jest przemęczone, brakuje sił na jakiegokolwiek zmiany. Ale kiedy dbasz o siebie – nawet w małych dawkach – energia wraca, a wraz z nią motywacja.

💡 **Wskazówka:** Zaczynaj od prostych nawyków – 10 minut ruchu dziennie, regularne picie wody, kilka głębokich oddechów w ciągu dnia.

Ćwiczenie:

Zapisz trzy drobne zmiany, które możesz wprowadzić od dziś, aby poczuć się lepiej fizycznie:

-
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....
-
.....
.....
.....
.....

KAŻDY MÓJ
KROK
PRZYBLIŻA
MNIE DO
MARZEŃ

JESTEM SILNA –
W SWOIM TEMPIE
I NA SWÓJ
SPOSÓB

KROK 3: ODETNIJ TO, CO ODBIERA CI SIŁĘ

Niektóre sytuacje, nawyki czy relacje potrafią wysysać energię, zanim zdążysz się zorientować. Usuwając je lub ograniczając, robisz przestrzeń na to, co Cię wzmacnia.

💡 **Wskazówka:** Ustal jasne granice – to nie jest egoizm, tylko dbanie o siebie.

Ćwiczenie:

Podziel kartkę na dwie kolumny:

- STOP – co chcesz zredukować lub wyeliminować,
- WIĘCEJ – co chcesz mieć w swoim życiu w większej ilości.



MAM PRAWO
WYBIERAĆ TO,
CO JEST DLA
MNIE DOBRE.

CODZIENNIE
STAJĘ SIĘ
NAJLEPSZĄ
WERSJĄ SIEBIE.





**STOP – CO CHCESZ
ZREDUKOWAĆ LUB
WYELIMINOWAĆ**

**WIĘCEJ – CO CHCESZ MIEĆ W
SWOIM ŻYCIU W WIĘKSZEJ
ILOŚCI**

KROK 4: WRÓĆ DO SWOICH MARZEŃ

Niektóre marzenia chowamy, bo wydają się „nierealne” albo „zbyt odważne”. A przecież to właśnie one pokazują nam kierunek, w którym naprawdę chcemy iść.

💡 **Wskazówka:** Pozwól sobie marzyć bez oceny i bez planu „jak to zrobić” – na to przyjdzie czas.

Ćwiczenie:

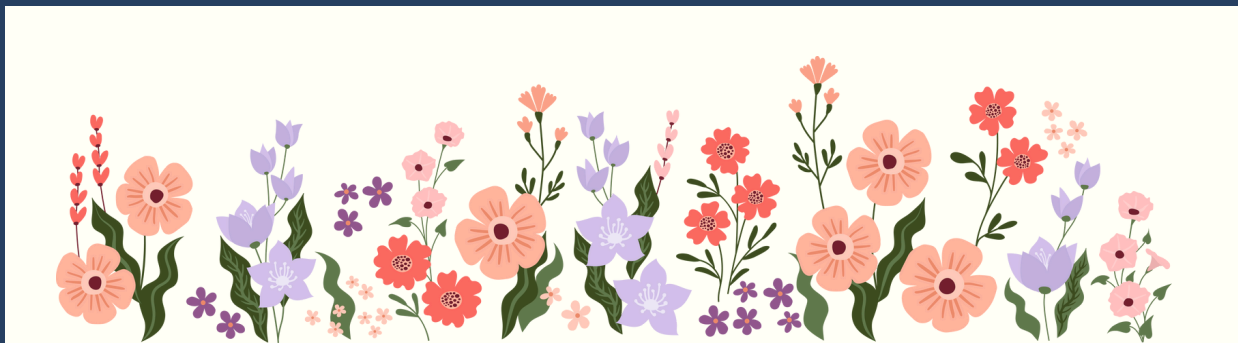
Opisz lub narysuj swoje życie za rok, jeśli postawisz na siebie:

- Jak wygląda Twój dzień?
- Co robisz?
- Jak się czujesz?



MOJE MARZENIA
SĄ WAŻNE – I
REALIZUJĘ JE
KROK PO KROKU.



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.

KROK 5: ZRÓB PIERWSZY KROK – DZISIAJ

Idealny moment nie nadejdzie sam. To Ty decydujesz, że zaczynasz teraz.

Pierwszy krok może być niewielki, ale ma ogromne znaczenie – to on uruchamia zmianę.



Wskazówka: Wybierz działanie, które możesz wykonać w ciągu 24 godzin – i zrób je.

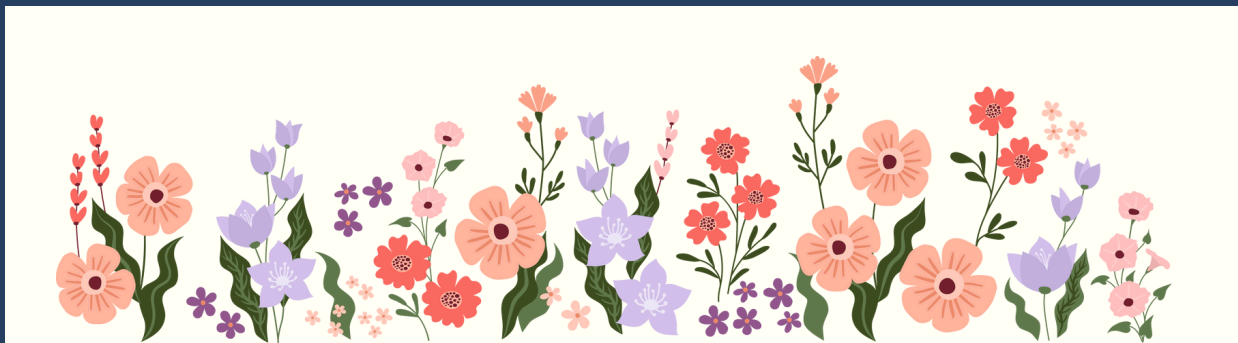
Ćwiczenie:

Zapisz, co konkretnie zrobisz dziś, aby ruszyć w stronę swoich marzeń:



DBAJĄC O
SIEBIE, DBAM O
CAŁY SWÓJ
ŚWIAT.

MAM W SOBIE
WSZYSTKO,
CZEGO
POTRZEBUJĘ, BY
ZACZAĆ.

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 – 5 KROKÓW W SKRÓCIE

1. Przyznaj, że chcesz więcej.
2. Zadbaj o ciało, by odzyskać energię.
3. Odetnij to, co odbiera Ci siłę.
4. Wróć do swoich marzeń.
5. Zrób pierwszy krok – dzisiaj.

Wydrukuj tę listę i trzymaj w widocznym miejscu, aby codziennie pamiętać o tym, co jest dla Ciebie ważne.



Z KAŻDYM
DNIEM CZUJĘ
WIĘCEJ
ENERGII I
RADOŚCI.





1. PRZYZNAJ, ŻE CHCESZ WIĘCEJ.
2. ZADBAJ O CIAŁO, BY ODZYSKAĆ ENERGIĘ.
3. ODETNIJ TO, CO ODBIERA CI SIŁĘ.
4. WRÓĆ DO SWOICH MARZEŃ.
5. ZRÓB PIERWSZY KROK – DZISIAJ.





O AUTORCE

Nazywam się Katarzyna Sadowska i stworzyłam projekt „Kobieta Siłownia” – przestrzeń, w której kobiety odzyskują energię, wiarę w siebie i tworzą życie na własnych zasadach. Wiem, że można zacząć w każdym wieku i w dowolnym momencie – wystarczy pierwszy krok.



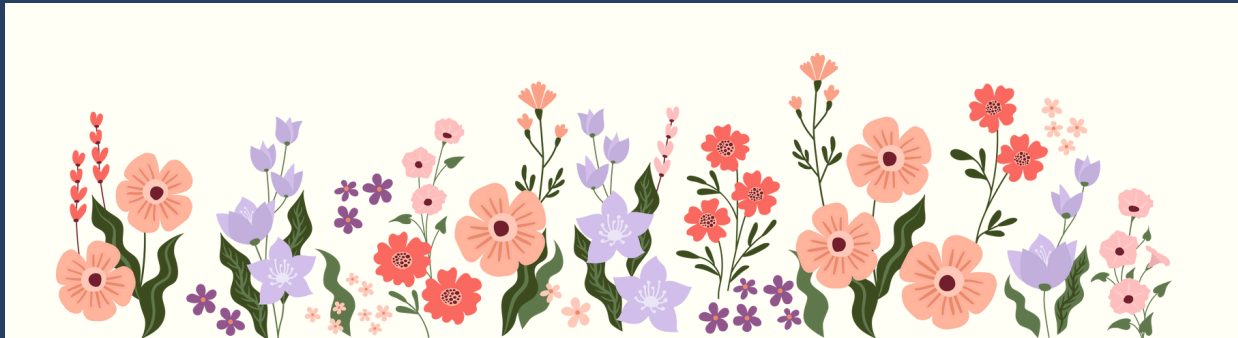
TWÓJ NASTĘPNY KROK

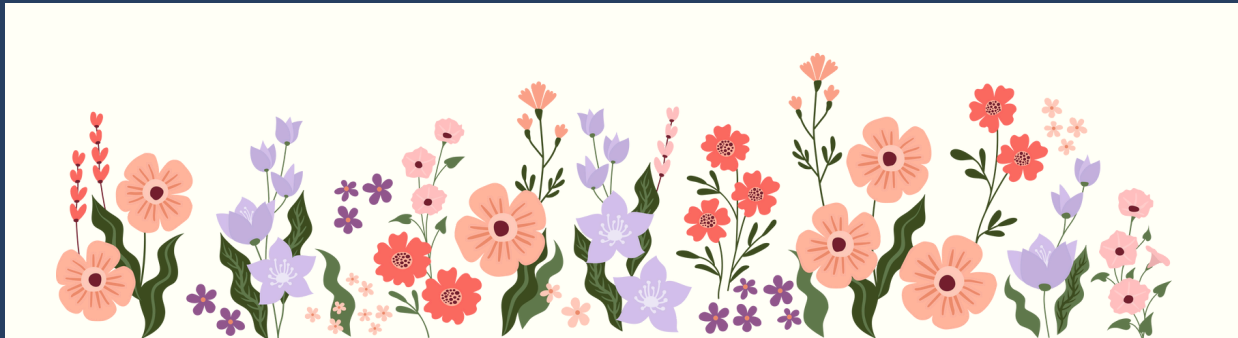
Jeśli czujesz, że to jest moment, by wreszcie zrobić coś dla siebie – zacznij teraz.

Sięgnij po **„Planer Siły i Marzeń”** – praktyczne narzędzie, które w 30 dni pomoże Ci wprowadzić zmiany, zobaczyć pierwsze efekty i poczuć, że masz kontrolę nad swoim życiem.

Nie odkładaj tego na „kiedyś”. Twoje „kiedyś” zaczyna się dziś.



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 present.

[illegible]