

MAPA ZMIANY

TWOJA DROGA OD MARZEŃ
DO ODWAGI I NOWEGO ŻYCIA

Katarzyna Sadowska



Prawa autorskie: © 2025 Kobieca Siłownia

Pytania proszę kierować pod adres:

biuro@kobiecasilownia.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

♥ WSPANIAŁA KOBIETO

Witaj w miejscu, które stworzyłam specjalnie dla Ciebie.

To nie jest zwykły zeszyt ćwiczeń – to Twoja osobista **Mapa Zmiany**. Narzędzie, które pomoże Ci zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na siebie z troską i odpowiedzieć na pytania:

- gdzie jestem teraz,
- czego naprawdę pragnę,
- jak krok po kroku mogę iść w stronę zmian.

Nie ma jednej właściwej odpowiedzi. Dla jednych tą zmianą będzie zdrowie i odzyskanie energii, dla innych – odważniejsze decyzje w relacjach, a jeszcze dla innych – pasja, podróże czy własny projekt, który odmieni życie.

Ja swoją mapę kiedyś narysowałam – prowadziła mnie od małych kroków, aż do spełnienia wielkiego marzenia, jakim była kobieca siłownia. To był mój kierunek.

Twoja może być zupełnie inna – i właśnie o to chodzi!

Ta Mapa jest po to, byś **odkryła swoją drogę** i poczuła, że masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz. A ja będę Ci towarzyszyć – jak przyjaciółka, która powtarza: dasz radę, jesteś ważną, Twoje marzenia mają sens.

🌸 Gotowa? Zaczynamy tę piękną podróż.



ODWAGA
WSPARCIE
PLAN
ENERGIA
DZIAŁANIE



✨ JAK KORZYSTAĆ Z WORKBOOKA

To jest Twoja przestrzeń. Traktuj ten workbook jak rozmowę z najlepszą przyjaciółką – bez ocen, bez pośpiechu, tylko z czułością i wsparciem.

 **Notuj i rysuj** – zostawiłam Ci dużo miejsca na Twoje słowa, marzenia i pomysły. Nie muszą być idealne. Czasem jedno zdanie, mały szkic albo serduszko mają większą moc niż długie wypracowania.

 **Ćwicz** – każde zadanie to mały krok, który otwiera nową perspektywę. Możesz je robić w kolejności albo wybierać te, które w danym dniu najbardziej do Ciebie pasują.

 **Daj przestrzeń marzeniom** – pozwól im wybrzmieć, nawet jeśli wydają się zbyt śmiałe czy odległe. Zapisane marzenia zaczynają nabierać kształtu – stają się pierwszym ziarenkiem zmiany.

 **Wracaj do wcześniejszych stron** – Twoje zapiski to drogowskazy. Za miesiąc czy rok zobaczysz, jak wiele się zmieniło.

Pamiętaj – to Ty decydujesz, jak chcesz korzystać z tego workbooka. Nie ma tu błędów ani złych odpowiedzi. Jest tylko Twoja droga – piękna, wyjątkowa i warta odkrywania.



NOTATKI



ĆWICZENIA



MARZENIA

✨ MOJA HISTORIA



Moja własna mapa zmian prowadziła mnie przez różne etapy życia. Zaczynałam od małych kroków – od dbania o siebie, odważniejszych decyzji i odpuszczania tego, co już mi nie służyło. Z czasem te drobne zmiany ułożyły się w większą całość.

Jednym z jej owoców była **kobieca siłownia** – przestrzeń, w której mogłam łączyć pasję z misją i pomagać innym kobietom odnajdywać swoją siłę. To była moja droga.

Twoja może wyglądać zupełnie inaczej – i to jest piękne. Ten workbook nie jest o mnie, tylko o Tobie. To Ty decydujesz, dokąd poprowadzi Cię Twoja mapa – może do spokojniejszego życia, może do większej odwagi w relacjach, a może do własnego projektu, który stanie się Twoim spełnieniem.

Najważniejsze jest jedno: masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, by zrobić pierwszy krok. 🌸

CZĘŚĆ I – JA TU I TERAZ



🌸 CZĘŚĆ I – JA TU I TERAZ

Zanim wyruszysz w podróż ku zmianie, warto na chwilę zatrzymać się tu, gdzie jesteś teraz.

To trochę jak spojrzenie w lustro – nie po to, żeby oceniać, ale żeby zobaczyć siebie naprawdę.

Każda z nas ma w sobie ogromną siłę, ale często przykrywamy ją obowiązkami, oczekiwaniami innych czy codziennym pośpiechem. Dlatego ten pierwszy krok jest tak ważny – pozwala nazwać swoje źródła mocy, marzenia i wartości, które będą Twoim kompasem.



Nie musisz mieć jeszcze całego planu. Wystarczy, że uczciwie spojrzysz na swoje życie i zauważysz:

- ♥ co Cię karmi i dodaje energii,
- ♥ co odbiera Ci siły,
- ♥ co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

To jak zrobienie mapy startowej – bez niej trudno wyruszyć w drogę.

Dzięki temu odkryjesz, na czym możesz się oprzeć i jakie małe kroki warto podjąć, by każdy dzień był bardziej Twój.

🌸 Pamiętaj – nie chodzi o perfekcję, ale o świadomość.

Bo właśnie świadomość to pierwszy krok do zmiany.



🌸 ĆWICZENIE 1: KOŁO ŻYCIA I ENERGII

Wyobraź sobie, że Twoje życie jest jak koło. Żeby mogło się lekko toczyć do przodu, wszystkie jego części powinny być w miarę zrównoważone. Gdy jedno miejsce jest bardzo słabe, koło nie obraca się płynnie – i właśnie wtedy czujemy, że coś nas spowalnia. Dlatego zanim ruszysz w podróż ku zmianie, zatrzymaj się i spójrz na siebie **tu i teraz**. To nie jest test ani ocena – to moment szczerości wobec samej siebie.

Podziel swoje koło na sześć ważnych obszarów:

- ❤️ Zdrowie i ciało
- ❤️ Relacje i bliscy
- ❤️ Praca / rozwój zawodowy
- ❤️ Finanse i bezpieczeństwo
- ❤️ Pasja i rozwój osobisty
- ❤️ Odpoczynek i czas dla siebie

W każdym obszarze oceń w skali od 1 do 10, jak bardzo jesteś z niego zadowolona. Zaznacz to w kole i połącz punkty – zobaczysz obraz swojego życia takim, jakie jest dzisiaj.

🌟 **To ćwiczenie ma jeden cel:** nazwać Twój punkt startowy i odkryć źródła siły.

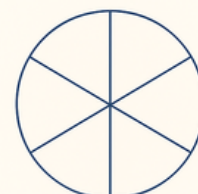
Bo dopiero kiedy wiesz, gdzie jesteś – możesz świadomie zdecydować, dokąd chcesz iść.

Pamiętaj, że nie chodzi o idealne koło. Chodzi o świadomość – a świadomość to pierwszy krok do zmiany. 🌸

Koło życia i energii

1 KROK 1 koło

Podziel je na 6 równych części – każda to inny obszar życia: zdrowie, relacje, praca, finanse, pasja, odpoczynek.



2 KROK 2 Oceń każdy obszar

Wpisz w każdej części liczbę od 1 do 10:
1 = niezadowolenie, brak energii
10 = pełna satysfakcja, równowaga

3 KROK 3 Połącz punkty

Zaznacz swoje oceny nad liniami i połącz je w całość



**JESTEM
GOTOWA
ZOBACZYĆ
PRAWDĘ O
SOBIE I WZIĄĆ
STER SWOJEGO
ŻYCIA W SVOJE
RĘCE**

Koło życia i energii



[illegible]



✨ JAK INTERPRETOWAĆ SWOJE KOŁO ŻYCIA?

Spójrz na całość

- Czy Twoje koło jest w miarę równe, czy raczej „poszarpane”?
- Gdzie widzisz pełnię, a gdzie brakuje energii?

Zauważ kontrasty

- W których obszarach dałaś sobie wysokie oceny (8-10)? To Twoje **mocne strony i źródła siły**.
- W których obszarach jest najniżej (1-4)? To miejsca, które dziś najbardziej potrzebują Twojej troski i uwagi.

Nie oceniał, tylko obserwuj

- Pamiętaj: niskie punkty to nie porażka, tylko **mapa wskazówek**, gdzie masz największy potencjał na zmianę.

Czasem wystarczy poprawić jeden obszar, żeby całe życie zaczęło toczyć się lepiej.

🌸 CO ZROBIĆ PO ĆWICZENIU?

Wybierz 1 obszar do działania

- Zadaj sobie pytanie: „Który obszar, gdybym poprawiła choć trochę, dałby mi najwięcej energii?”
- To będzie Twój pierwszy krok.

Nazwij małe działanie

- Jeśli to zdrowie – może to być szklanka wody rano albo 10 minut ruchu.
- Jeśli relacje – telefon do bliskiej osoby.
- Jeśli odpoczynek – wieczór offline tylko dla siebie.

Zapisz wnioski i decyzję

- Pod kołem zapisz: „Moim źródłem siły teraz jest...”
- Dodaj jedno małe działanie, które podejmiesz w najbliższych dniach.



[illegible]



✨ MOJE REFLEKSJE PO KOLE ŻYCIA I ENERGII

1. Co mnie najbardziej zaskoczyło, kiedy spoglądałam na swoje koło?

.....

.....

.....

2. W których obszarach czuję się najmocniejsza – co jest dziś moim źródłem siły?

.....

.....

.....

3. Które obszary najbardziej potrzebują mojej troski i uwagi?

.....

.....

.....

4. Gdybym miała wybrać jeden obszar, którego poprawa dałaby mi najwięcej energii, to byłby to...

.....

.....

.....



5. Mały krok, który mogę zrobić już teraz, aby zadbać o ten obszar, to...

.....

.....

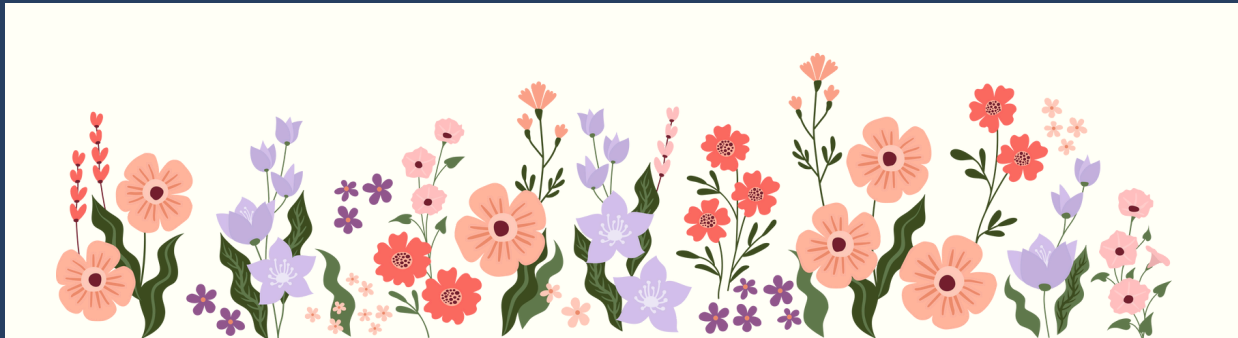
.....

.....

.....

.....

🌸 Pamiętaj: Koło pokazuje Ci tylko punkt startowy. To nie ocena – to Twoja mapa, która podpowiada, gdzie możesz odzyskać najwięcej **siły**.

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present.



🌸 ĆWICZENIE DODATKOWE: BURZA POMYSŁÓW NA ZMIANĘ

Wybrałaś już obszar, który najbardziej potrzebuje Twojej troski. Teraz czas, aby dać sobie chwilę wolności i kreatywności.

Weź kartkę i wypisz **40 sposobów**, które mogłyby poprawić ten obszar. Tak – dokładnie 40. Ani mniej, ani więcej. Dlaczego? Bo kiedy wyczerpią się oczywiste pomysły, zaczniesz sięgać głębiej – do marzeń, pragnień i nieszablonowych rozwiązań.

💖 Zasady:

- Nie oceniaj tego, co zapisujesz. Wszystko jest dozwolone.
- Mogą być rzeczy proste („pójść wcześniej spać”), przyjemne („kupić bukiet kwiatów”), trudniejsze („zacząć oszczędzać 10% pensji”) albo nawet takie, które wydają się nierealne („miesiąc na Bali”).
- Liczy się liczba – **40 pomysłów**. Zapisuj, aż kartka będzie pełna.

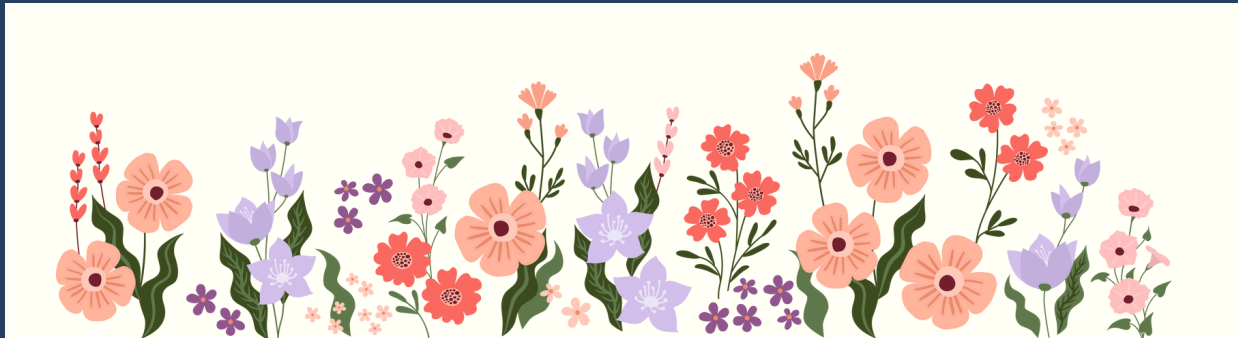
🌟 Dlaczego to ważne?

- Zobaczysz, że masz w sobie ogrom zasobów i możliwości.
- Uświadomisz sobie, że nawet drobne rzeczy mogą odmienić Twoją codzienność.
- Poczujesz, że zmiana nie musi być ciężarem – może być przygodą.



🌸 **Na koniec:** Spośród tych 40 pomysłów wybierz 3, które chcesz wprowadzić jako pierwsze. Małe, realne kroki – takie, które od razu dodadzą Ci energii.

💡 To ćwiczenie możesz nazwać np. **„40 iskier mojej zmiany”** – bo każda zapisana rzecz to jak mała iskra, która ma moc rozpałić Twój ogień.

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present.



🌸 ĆWICZENIE: 40 ISKIER MOJEJ ZMIANY

Wybrałaś już obszar, który chcesz poprawić w pierwszej kolejności. Teraz czas na burzę pomysłów!

Wypisz dokładnie 40 rzeczy, które mogłyby Ci pomóc w tym obszarze. Nie mniej i nie więcej – właśnie 40.

💖 Pamiętaj:

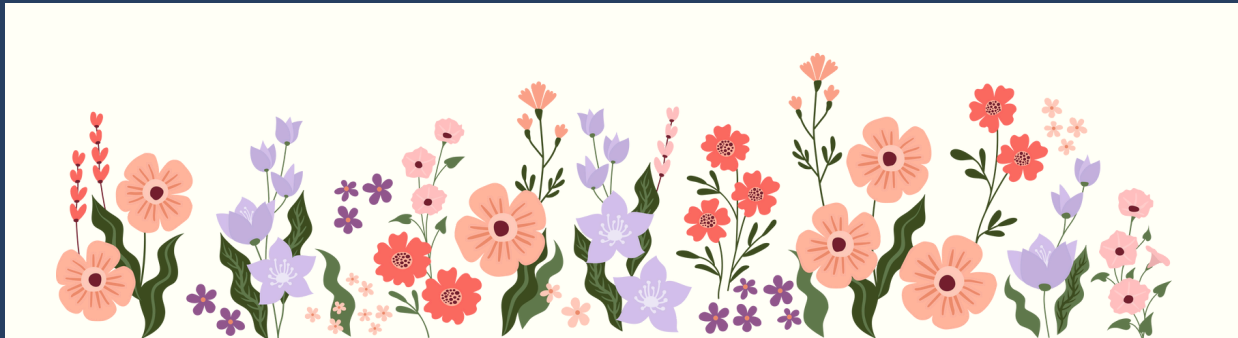
- Wszystko jest dozwolone – pomysły proste, zabawne, trudne, a nawet „szalone”.
- Nie oceniaj – zapisuj wszystko, co przychodzi Ci do głowy.
- Czasem te najbardziej nierealne pomysły otwierają drzwi do nowych rozwiązań.

🌟 Twoje 40 iskier zmiany:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

[illegible]



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.



🌸 Na koniec:

Zaznacz 3 pomysły, które wybierasz jako swoje pierwsze kroki. To właśnie one staną się Twoim początkiem drogi do zmiany.

.....

.....

.....

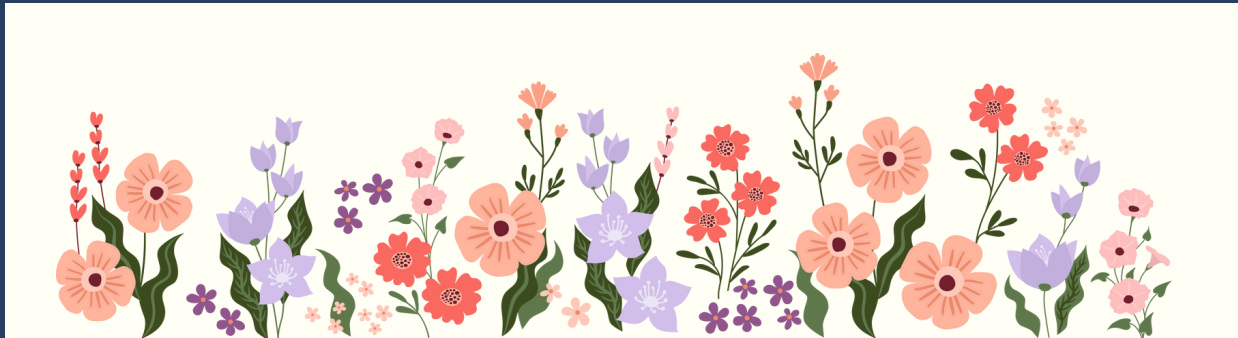
.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 2: MOJE WARTOŚCI

Twoje wartości to Twoje wewnętrzne drogowskazy. To one podpowiadają Ci, co jest dla Ciebie dobre, a co zabiera energię. Kiedy żyjesz w zgodzie z nimi – czujesz spokój, harmonię i siłę. Gdy je ignorujesz – coś w środku zaczyna się buntować, a Ty tracisz energię i radość.

Dlatego tak ważne jest, abyś teraz jasno nazwała to, co dla Ciebie najważniejsze. To będą Twoje **źródła mocy** i fundament, na którym oprzesz swoją zmianę.

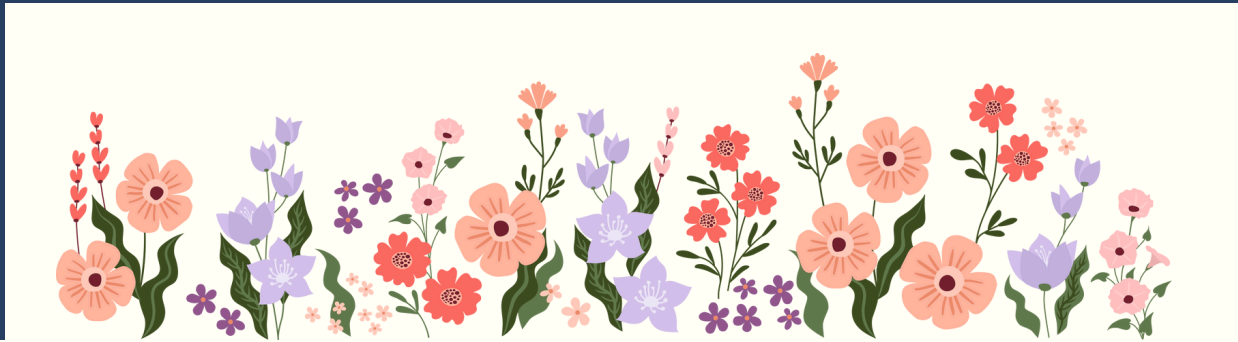
🌟 Jak to zrobić?

- Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech i pomyśl: „Co jest dla mnie naprawdę ważne? Bez czego moje życie nie ma sensu?”
- Zapisz **5 wartości**, które są Twoimi drogowskazami. Mogą to być np.:
 - zdrowie,
 - rodzina,
 - wolność,
 - rozwój,
 - miłość,
 - bezpieczeństwo,
 - piękno,
 - uczciwość,
 - przyjaźń.
 - Wybierz tylko te, które najbardziej rezonują z Tobą.
- Przy każdej wartości dopisz jedno zdanie: dlaczego właśnie to jest dla mnie ważne.



MOJE WARTOŚCI SĄ
MOJĄ SIŁĄ.
ONE PROWADZĄ MNIE
TAM, GDZIE
NAPRAWDĘ CHCĘ IŚĆ.
KIEDY IM UFAM –
ŻYCIE STAJE SIĘ
PROSTSZE,
PEŁNIEJSZE I MOJE



This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present.



♥ Przykład:

- **Zdrowie** – bo chcę mieć siłę i energię, aby cieszyć się każdym dniem.
- **Wolność** – bo pragnę sama decydować o swoim życiu.
- **Rodzina** – bo to moja kotwica i bezpieczna przystań.

🌸 **Pamiętaj:** Twoje wartości to Twoje źródła siły. One pokazują Ci, gdzie jesteś dziś i pomagają zrozumieć, dlaczego niektóre decyzje Cię wzmacniają, a inne odbierają energię.

✨ MOJE REFLEKSJE PO ĆWICZENIU „MOJE WARTOŚCI”

1. Czy żyję dziś zgodnie z tym, co dla mnie najważniejsze?

.....

2. Która z moich wartości potrzebuje teraz najwięcej troski i przestrzeni?

.....

3. W jakich sytuacjach czuję, że działam w zgodzie z wartościami – a kiedy im zaprzeczam?

.....

4. Czy moje relacje wspierają moje wartości, czy je osłabiają?

.....

5. Jakie małe kroki mogę podjąć, by moje codzienne życie bardziej odzwierciedlało moje wartości?

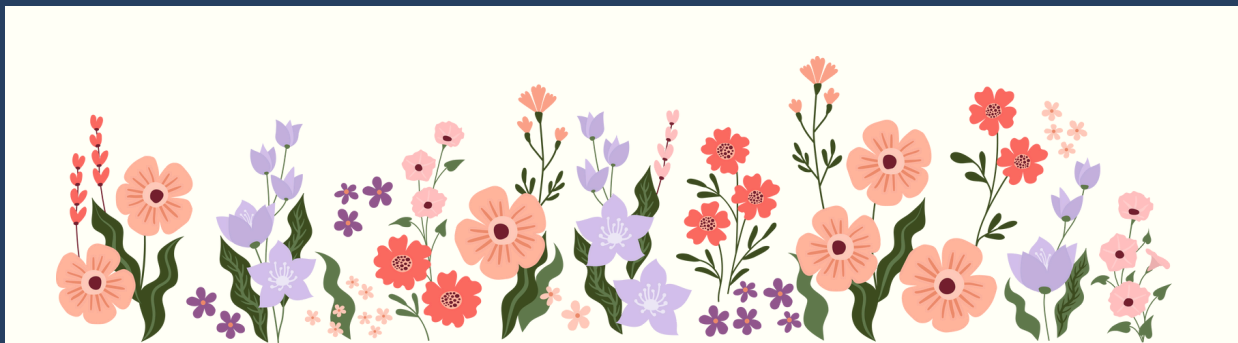
.....



6. Co mogłoby się zmienić w moim życiu, gdybym w pełni stanęła za swoimi wartościami?

.....
.....
.....
.....

🌸 **Wskazówka:** Możesz wracać do tych odpowiedzi zawsze, gdy poczujesz, że coś Cię rozprasza. Twoje wartości to Twój kompas – przypominają Ci, kim jesteś i dokąd chcesz iść.

[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 3: CO MNIE WZMACNIA, A CO ODBIERA SIŁĘ?

Każda z nas ma w życiu rzeczy, które dodają energii i takie, które ją odbierają. Czasem to są ludzie, czasem nawyki, czasem sposób myślenia. Żeby zrobić pierwszy krok do zmiany, warto jasno to nazwać – zobaczyć, co Cię zasilą, a co osłabia.

To ćwiczenie jest jak oczyszczenie przestrzeni w sercu i głowie. Kiedy nazwiesz swoje źródła siły i blokady, łatwiej będzie Ci zdecydować, które chcesz pielęgnować, a które zacząć puszczać.

✨ Jak to zrobić?

1. Podziel kartkę na dwie kolumny: „WZMACNIA MNIE” i „ODBIE-RA SIŁĘ”.
2. Pod każdą z nich wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy – ludzi, nawyki, miejsca, sytuacje, przekonania.
3. Zastanów się, które elementy z listy chciałabyś świadomie pielęgnować, a które stopniowo ograniczać.

🌸 Przykład

❤️ **Wzmacnia mnie:** rozmowa z przyjaciółką, poranny spacer, chwila ciszy z książką, zdrowe jedzenie, kreatywność.

💔 **Odbiera mi siłę:** porównywanie się z innymi, przewlekłe zmęczenie, odkładanie rzeczy na później, negatywne komentarze, brak snu.

🌸 Kiedyś zapisałam, że ważna jest dla mnie wspólnota kobiet – ta wartość doprowadziła mnie do stworzenia siłowni. A Ty – co może być Twoim kierunkowskazem?



CODZIENNIE
WYBIERAM TO, CO
MNIE WZMACNIA.
MOJA ENERGIA
JEST MOJĄ SIŁĄ,
A JA MAM MOC
DECYDOWAĆ,
GDZIE JĄ KIERUJĘ



[illegible]



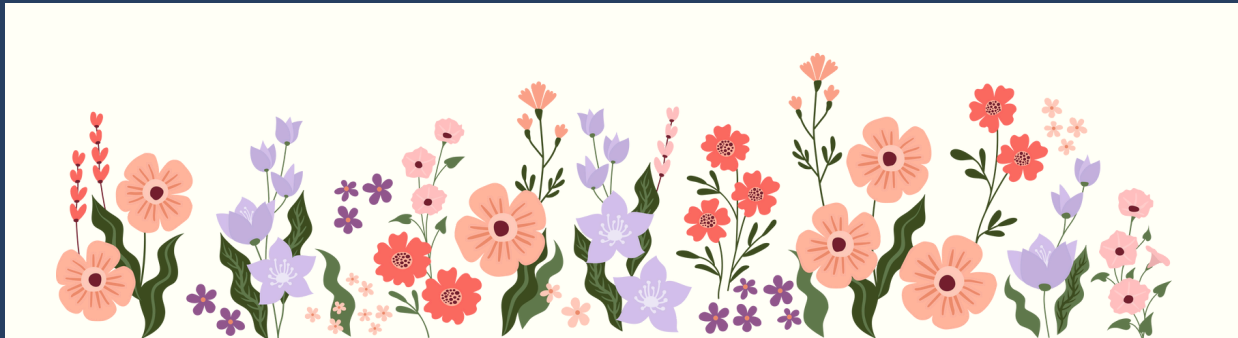
💡 Refleksja

- Które elementy z listy są moimi najważniejszymi źródłami siły?
- Co mogę zrobić, aby było ich w moim życiu więcej?
- Które rzeczy, które odbierają mi energię, mogę już dziś zacząć ograniczać?

🌟 **Cel ćwiczenia:** nazwać swój punkt startowy i źródła siły – tak, aby świadomie budować życie, które Cię wspiera i wzmacnia każdego dnia.

WZMACNIA MNIE

ODBIE-RA SIŁĘ

[illegible]



✨ PLAN WZMACNIANIA I OGRANICZANIA

🌸 To, co Cię wzmacnia – pielęgnuj.

💔 To, co odbiera Ci siłę – puszczaj krok po kroku.

Zapisz swoje decyzje i małe kroki, które możesz zrobić już dziś.

🌸 Chcę więcej tego...

-
- 👉 Jak mogę mieć tego więcej?
- 🌱 Pierwszy mały krok:
-
- 👉 Jak mogę mieć tego więcej?
- 🌱 Pierwszy mały krok:
-
- 👉 Jak mogę mieć tego więcej?
- 🌱 Pierwszy mały krok:

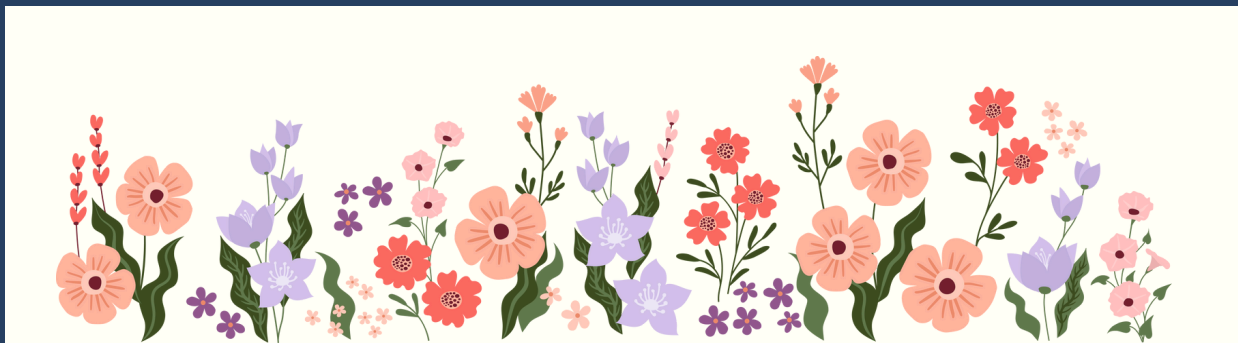
💔 Chcę mniej tego...

-
- 👉 Jak mogę to ograniczyć?
- 🌱 Pierwszy mały krok:
-
- 👉 Jak mogę to ograniczyć?
- 🌱 Pierwszy mały krok:



-
-
- 👉 Jak mogę to ograniczyć?
-
- 🌱 Pierwszy mały krok:
-

🌸 **Wskazówka:** Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz. Wybierz 2-3 rzeczy, które dodają Ci siły i 1-2, które ją odbierają. Skup się na nich – małe kroki mają ogromną moc.

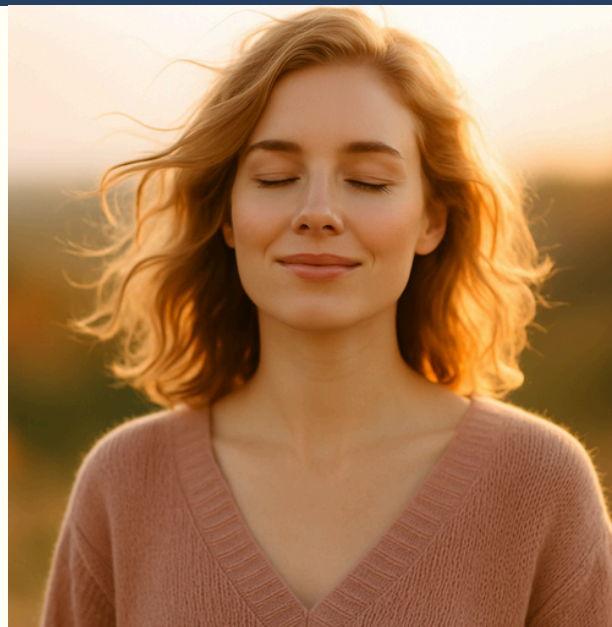
[illegible]

✨ ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI I – JA TU I TERAZ

♥ Gratulacje, Wspaniała Kobieto!

Zatrzymałaś się, spojrzałaś na siebie i nazwałaś to, co Cię wzmacnia, a co odbiera Ci siłę. Zobaczyłaś swoje wartości – Twój kompas, który zawsze prowadzi Cię w stronę prawdy i autentyczności.

To ogromny krok – bo świadomość jest początkiem każdej zmiany. Teraz wiesz, skąd startujesz i jakie masz źródła mocy, na których możesz się oprzeć.



🌸 Teraz czas pójść dalej – ku Twoim marzeniom.

Bo kiedy już wiesz, kim jesteś i co Cię zasila, możesz odważniej spojrzeć w przyszłość.

Każde marzenie, nawet największe, zaczyna się od jednego małego kroku. A Ty właśnie zrobiłaś ten pierwszy.

👉 Przejdźmy teraz do Części II – Moje marzenia → Cele.

To tutaj Twoje pragnienia nabiorą kształtu, zamienią się w mikrocele i staną się Twoim drogowskazem na dalszej drodze.



CZĘŚĆ II – MOJE MARZENIA → CELE



🌸 CZĘŚĆ II – MOJE MARZENIA → CELE

Marzenia to Twoje wewnętrzne drogowskazy. To one podpowiadają Ci, czego naprawdę pragnie Twoje serce – zanim jeszcze zaczniesz analizować to rozum. Czasem wydają się zbyt odległe, czasem „nierealne”, ale pamiętaj: każde wielkie marzenie zaczyna się od małej iskry.



W tej części zatrzymasz się przy swoich marzeniach i nadasz im kształt. Zobaczysz, że kiedy zamienisz je w **mikrocele**, staną się bliższe i możliwe do spełnienia. Małe kroki mają ogromną moc – to one prowadzą Cię do wielkiej zmiany.

💖 Pamiętaj – Twoje marzenia nie muszą wyglądać jak marzenia kogokolwiek innego. One są Twoje, wyjątkowe i piękne.

Dla mnie takim marzeniem była przestrzeń, w której kobiety czują się bezpieczne – moja siłownia. Twoje marzenie może być zupełnie inne – i właśnie to jest w nim najcenniejsze.

🌸 W tej części:

- stworzysz swoją **Mapę marzeń** – zapiszesz je, narysujesz lub ułożysz w kolaż,
- nauczysz się przekładać marzenia na **małe, realne kroki**,
- przypomnisz sobie o swoich **zwycięstwach**, które już dziś są dowodem Twojej siły.

🌟 Cel tej części: zobaczyć, że marzenia to nie tylko piękne obrazy w głowie – to Twój plan na życie, który możesz zacząć realizować już teraz, krok po kroku.



🌸 ĆWICZENIE 4: MAPA MARZEŃ

Twoje marzenia są jak gwiazdy – czasem wydają się odległe, ale zawsze świecą i pokazują kierunek.

Dlatego teraz stworzysz swoją własną **Mapę marzeń** – obraz, który będzie Cię codziennie inspirował i przypominał, dokąd chcesz iść.

🌟 Jak to zrobić?

1. **Zrób kolaż** – wytnij zdjęcia z gazet, wydrukuj obrazy z internetu albo narysuj symbole, które najlepiej pokazują Twoje marzenia.
2. **Napisz listę** – jeśli wolisz słowa, wypisz wszystko, czego pragnie Twoje serce. Mogą to być wielkie cele i małe przyjemności.
3. **Narysuj obraz** – nie chodzi o talent plastyczny, ale o emocje. Narysuj swój wymarzony dom, podróż, przestrzeń do pracy albo siebie taką, jaką chcesz się stać.

💖 Pamiętaj – marzenia mogą być różne: realne, odważne, proste albo jeszcze „niemożliwe”. Najważniejsze, żeby były Twoje.

🌸 Pytania pomocnicze

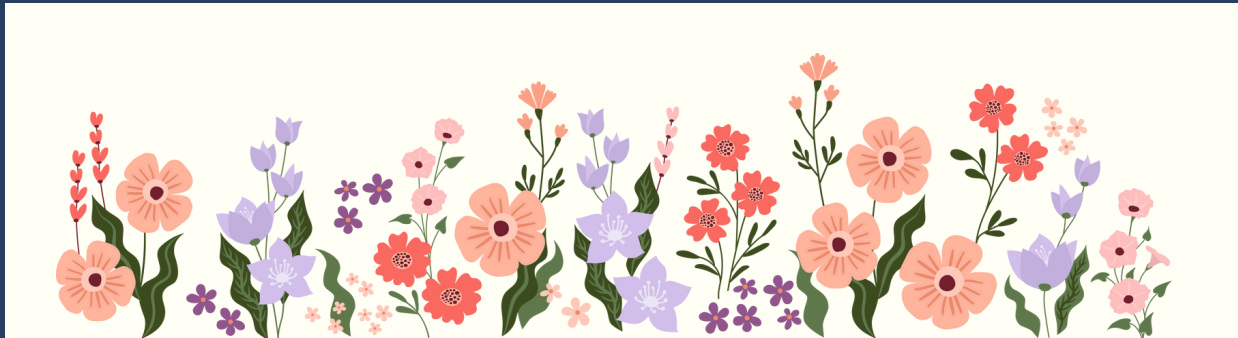
- Jak wygląda życie, o którym marzę?
- Co chcę czuć, kiedy wstanę rano?
- Z kim chcę być? Co chcę robić? Gdzie chcę mieszkać?
- Jak chcę się rozwijać?

💡 **Wskazówka:** Powieś swoją Mapę marzeń w miejscu, w którym często ją zobaczysz – na biurku, lodówce, w plannerze. Każde spojrzenie będzie Ci przypominało, że jesteś na swojej drodze.



MOJE MARZENIA SĄ
WAŻNE.
ZASŁUGUJĘ NA TO,
BY JE REALIZOWAĆ
KROK PO KROKU.
KAŻDY OBRAZ,
KTÓRY TWORZĘ,
JEST POCZĄTKIEM
ICH SPEŁNIENIA



This image shows a full page of a document template designed for writing. It features a series of evenly spaced, horizontal blue dashed lines across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear space for text entry. There are no margins, headers, or footers visible on this page.

✨ MOJE REFLEKSJE PO STWORZENIU MAPY MARZEŃ

Które marzenie wywołuje we mnie największe emocje?

.....

.....

.....

Jak chcę się czuć, gdy to marzenie się spełni?

.....

.....

.....

Które z moich marzeń mogę zacząć realizować już teraz – małymi krokami?

.....

.....

.....

Co wydaje mi się najtrudniejsze – i jak mogę to uprościć?

.....

.....

.....

Które marzenie jest dla mnie najważniejsze – takie, które zmieniłoby moje życie?

.....

.....

.....

Jakie wsparcie (ludzi, narzędzi, inspiracji) pomoże mi w drodze do spełnienia moich marzeń?

.....

.....

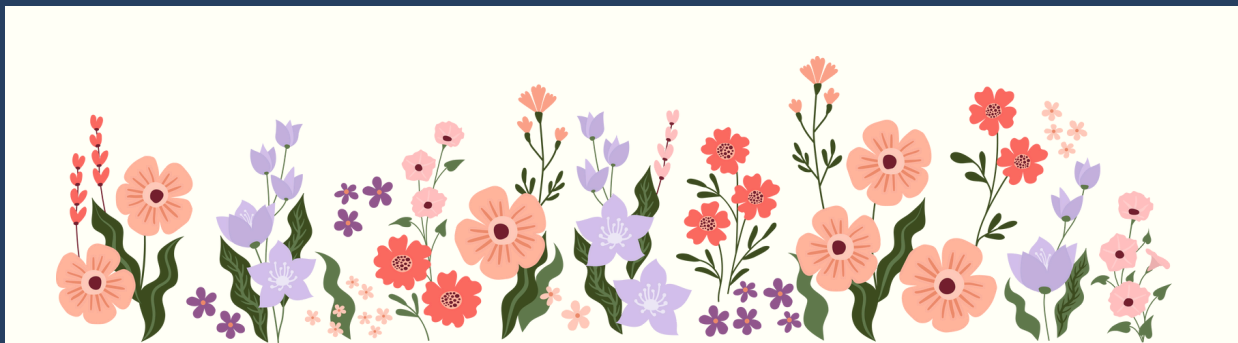
.....

🌸 **Wskazówka:** zatrzymaj się przy tych pytaniach bez pośpiechu. Pozwól sobie marzyć odważnie, nawet jeśli dziś coś wydaje się zbyt dalekie. Każde marzenie jest ziarenkiem, które może wykiełkować.



MOJE
MARZENIA
MAJĄ MOC.
KAŻDY KROK
PRZYBLIŻA
MNIE DO ICH
SPEŁNIENIA



[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 5: OD MARZENIA DO MIKROCELU

Każde wielkie marzenie może wydawać się na początku ogromne, odległe albo wręcz nierealne. Ale magia dzieje się wtedy, gdy rozbijesz je na małe kroki – takie, które możesz zrobić tu i teraz.

✨ **Marzenie jest jak góra** – kiedy patrzysz na jej szczyt, może wydawać się nie do zdobycia. Ale jeśli podzielisz drogę na etapy, każdy krok staje się możliwy.

✨ Jak to zrobić?

1. Zapisz jedno swoje **duże marzenie**.
2. (np. „Chcę otworzyć własny biznes”, „Chcę przebiec maraton”, „Chcę napisać książkę”).
3. Zastanów się: „Co mogę zrobić w najbliższych dniach lub tygodniach, żeby przybliżyć się do tego marzenia?”
4. Rozpisz je na **3 małe, realne kroki**.
 - Krok 1:
 - Krok 2:
 - Krok 3:

🌸 Przykład

💖 Duże marzenie: „Chcę prowadzić własną kobiecą przestrzeń dla kobiet.”

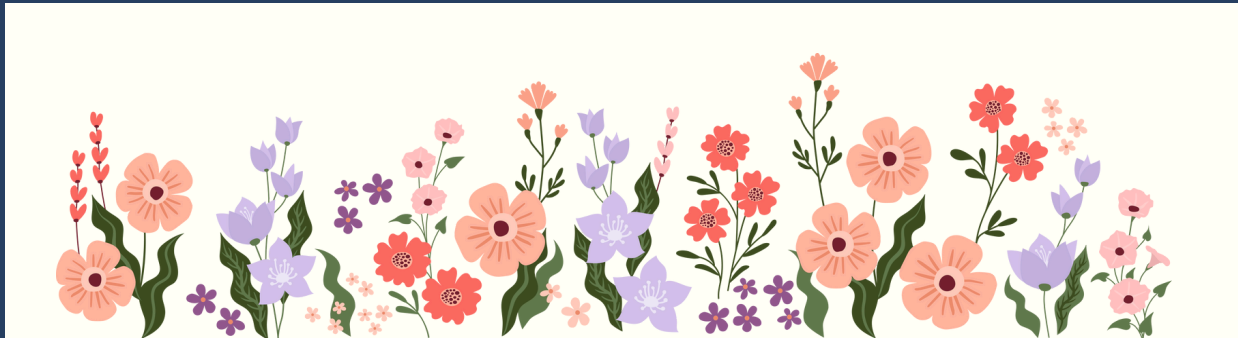
- **Krok 1:** Zrobię listę tego, jak chcę, żeby wyglądało moje miejsce i jaka będzie w nim atmosfera.
- **Krok 2:** Poszukam inspiracji i przykładów, które mnie wzmacniają.
- **Krok 3:** Zapiszę, jakim małym działaniem mogę zacząć już teraz (np. rozmowa z osobą, która prowadzi podobny projekt).

💡 **Wskazówka:** Zamiast odkładać wielkie marzenia na „kiedyś”, zamień je w mikrocele. Każdy mały krok dodaje Ci odwagi, energii i poczucia, że jesteś w drodze.



KAŻDE MOJE
MARZENIE MOGĘ
ZAMIENIĆ W
MAŁY KROK.
ZACZYNAM DZIŚ
- I KAŻDEGO
DNIA IDĘ CORAZ
DALEJ



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO ĆWICZENIU „OD MARZENIA DO MIKROCELU”

1. Jak się czuję, kiedy patrzę na moje marzenie podzielone na małe kroki?
2. Który z kroków mogę zrobić jako pierwszy – już dziś lub w najbliższych dniach?
3. Jakie emocje towarzyszą mi, gdy myślę o realizacji tego marzenia?
4. Co może być moją największą przeszkodą – i jak mogę ją pokonać?
5. Kto lub co może mnie wspierać w realizacji tego marzenia?
6. Jak mogę świętować każdy mały krok, który wykonam?

✿ **Wskazówka:** Każdy krok – nawet najmniejszy – ma znaczenie. To właśnie one tworzą Twoją drogę i przybliżają Cię do spełnienia marzenia.



Z UFNOŚCIĄ IDĘ
MAŁYMI KROKAMI
DO WIELKICH
MARZEŃ.
KAŻDY KROK
JEST MOIM
ZWYCIĘSTWEM I
DOWODEM MOJEJ
SIŁY



This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of a series of evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present on the page.

🌸 ĆWICZENIE 6: MOJE ZWYCIĘSTWA

Czasem jesteśmy dla siebie zbyt surowe. Patrzymy w przyszłość i myślimy, ile jeszcze przed nami, zamiast docenić to, co już zrobiliśmy. A przecież każdy krok, każda decyzja, każde „dałam radę” to dowód Twojej siły.

To ćwiczenie jest po to, abyś zobaczyła, jak wiele już osiągnęłaś. Nawet jeśli wydaje Ci się, że to „małe rzeczy” – one wszystkie budują Twoją drogę i przypominają Ci, że masz w sobie moc.

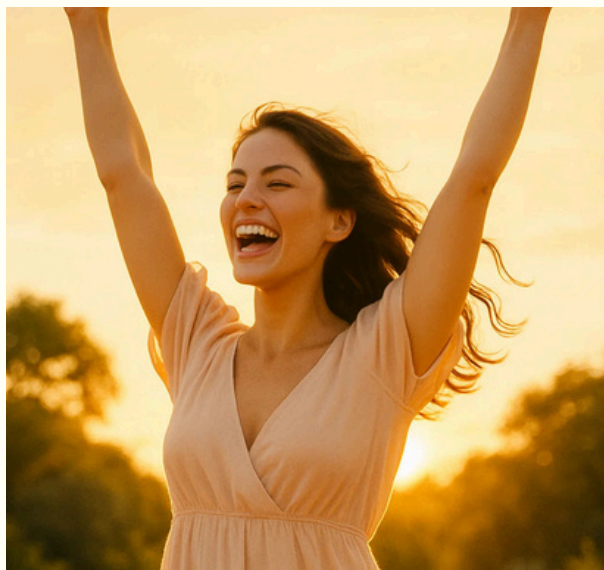
🌟 Jak to zrobić?

1. Weź kartkę i wypisz **10 swoich zwycięstw** – rzeczy, z których możesz być dumna.
 - Mogą to być duże osiągnięcia (ukończenie szkoły, zmiana pracy, założenie firmy).
 - Mogą to być drobne sukcesy, które tylko Ty znasz (znalazłam w sobie siłę, żeby powiedzieć „nie”, zaczęłam dbać o swoje zdrowie, przeczytałam książkę, o której długo marzyłam).
2. Zatrzymaj się przy każdym i poczuj wdzięczność – dla siebie, dla swojej drogi, dla odwagi, którą miałaś.
3. Spośród tej listy wybierz **3 zwycięstwa, które najbardziej Cię wzmacniają** – i zapisz, dlaczego są dla Ciebie ważne.

🌸 Pytania pomocnicze:

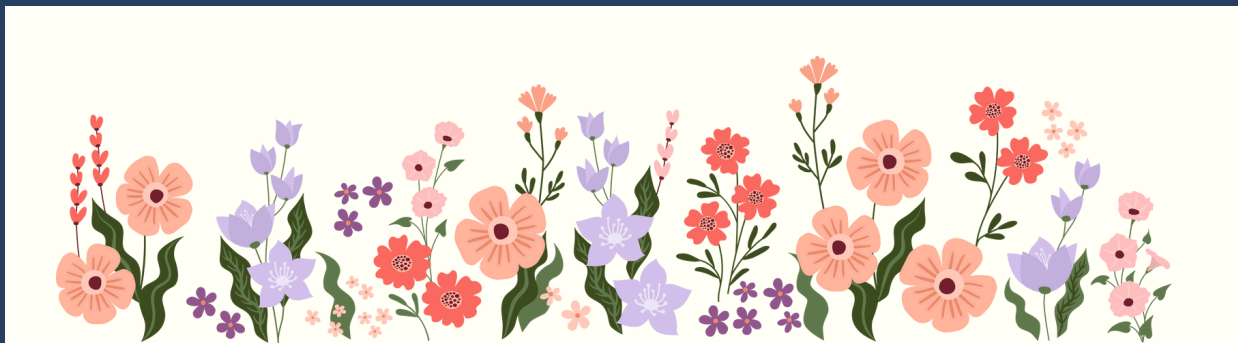
- Kiedy ostatnio poczułam się z siebie dumna?
- Jakie małe rzeczy robię codziennie, które pokazują moją siłę?
- Gdyby moja przyjaciółka patrzyła na moje życie – za co by mnie podziwiała?

💖 To ćwiczenie przypomni Ci, że nie zaczynasz od zera. Masz już w sobie dowody odwagi i determinacji – a one będą Twoim paliwem na drodze do spełniania kolejnych marzeń.



MOJE ZWYCIĘSTWA
SĄ DOWODEM
MOJEJ SIŁY.
KAŻDE Z NICH
PRZYPOMINA MI, ŻE
MOGĘ WIĘCEJ, NIŻ
KIEDYKOLWIEK
SĄDZIŁAM



This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

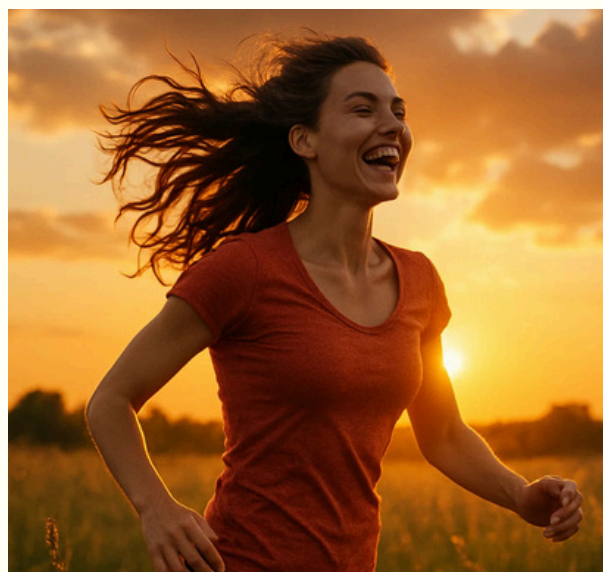
✨ MOJE REFLEKSJE PO ĆWICZENIU „MOJE ZWYCIĘSTWA”

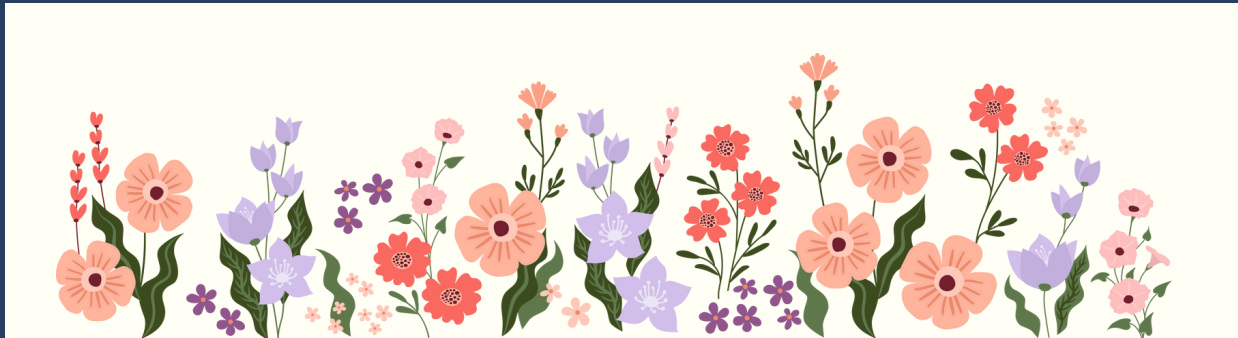
1. Jak się czuję, kiedy patrzę na swoją listę zwycięstw?
2. Które z moich zwycięstw daje mi dziś najwięcej siły i motywacji?
3. Czy dostrzegam też małe rzeczy, które na co dzień pokazują moją moc?
4. Jak mogę częściej świętować swoje sukcesy – duże i małe?
5. W jaki sposób moje dotychczasowe zwycięstwa mogą stać się fundamentem dla spełniania moich marzeń?

🌸 **Wskazówka:** Wracaj do tej listy zawsze, gdy zwątpisz w siebie. Twoje zwycięstwa to dowody, że masz w sobie siłę, odwagę i determinację, aby sięgać po więcej.



MOJE ZWYCIĘSTWA
SĄ MOIM
FUNDAMENTEM.
KAŻDE Z NICH
PRZYPOMINA MI, ŻE
MOGĘ WSZYSTKO,
PO CO SIĘGNĘ

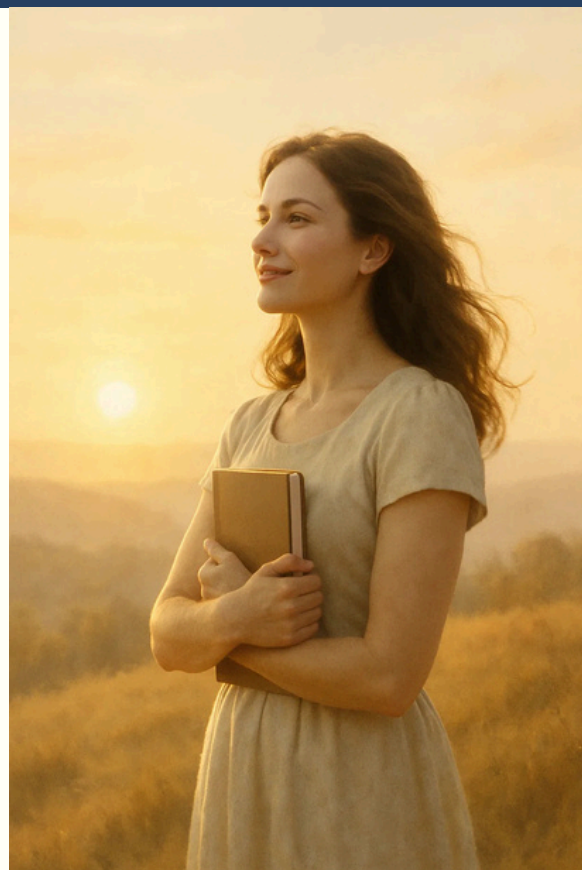


[illegible]

🌸 ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI II – MOJE MARZENIA → CELE

💖 Gratulacje!

Zatrzymałaś się przy swoich marzeniach, odważyłaś się je nazwać i zamieniłaś w pierwsze, realne kroki. Zobaczyłaś też, że Twoja droga już jest pełna zwycięstw – dowodów Twojej siły i determinacji.



To ogromny krok – bo marzenia przestały być odległym obrazem w Twojej głowie, a stały się częścią Twojego planu. Teraz masz mapę, mikrocele i świadomość, że już wiele razy pokazałaś sobie, że potrafisz.

🌸 Pamiętaj – Twoje marzenia są możliwe. Każdy krok, nawet najmniejszy, zbliża Cię do ich spełnienia.

✨ Jesteś gotowa, by spojrzeć jeszcze dalej – ku przyszłości. W kolejnej części zobaczysz, jak Twoje marzenia mogą łączyć się z wizją miejsca, talentami i planem, który nada im jeszcze więcej mocy.



CZĘŚĆ III – MOST DO PRZYSZŁOŚCI



🌸 CZĘŚĆ III – MOST DO PRZYSZŁOŚCI

Twoje marzenia są już zapisane, nazwane i zamienione w pierwsze kroki. Teraz czas sprawdzić, jak mogą łączyć się z Twoją przyszłością – tą osobistą i zawodową.



Wyobraź sobie, że stoisz na moście. Za Tobą jest wszystko, co już zrobiłaś – Twoje zwycięstwa, doświadczenia, wartości. Przed Tobą – przestrzeń, w której możesz stworzyć życie i miejsce, jakie naprawdę chcesz. Ten most to Twoja odwaga i Twoja gotowość, by przejść dalej.

W tej części:

- ✨ narysujesz swoją wizję miejsca – może to być dom pełen spokoju, wymarzona praca, a może biznes, w którym tworzysz przestrzeń dla innych,
- ✨ odkryjesz swoje talenty i mocne strony, które są Twoimi zasobami na przyszłość,
- ✨ sprawdzisz swoją gotowość – zobaczysz, co Cię motywuje, a czego się obawiasz, i jak możesz tę energię wykorzystać dla siebie.

🌸 Cel tej części: zobaczyć, że Twoje marzenia nie są oderwane od rzeczywistości – one mogą stać się Twoją przyszłością, jeśli zbudujesz dla nich most.



🌸 ĆWICZENIE 7: MOJA WIZJA MIEJSCA

Każda z nas marzy o swojej przestrzeni. Może to być ciepły dom, w którym czujesz się bezpieczna. Może to być pracownia twórcza, biuro, w którym rozwijasz skrzydła, albo miejsce spotkań, gdzie inne kobiety mogą poczuć się jak u siebie.

To ćwiczenie pomoże Ci nazwać i zobaczyć swoją **wymarzoną przestrzeń** – taką, która odzwierciedla Twoje wartości i daje Ci poczucie spełnienia.

✨ Jak to zrobić?

1. Zamknij oczy i wyobraź sobie swoją przestrzeń. Gdzie jesteś? Jak wygląda otoczenie? Jakie emocje czujesz, gdy tam jesteś?
2. Opisz szczegóły – kolory, zapachy, dźwięki, ludzi, którzy Ci towarzyszą.
3. Zapisz: „Co daje mi ta przestrzeń?” – bezpieczeństwo, inspirację, wolność, radość, energię?

🌸 Przykład z mojej drogi:

Dla mnie takim marzeniem była przestrzeń, w której kobiety mogły czuć się bezpieczne, akceptowane i wspierane. Tak powstała moja kobieca siłownia – miejsce nie tylko do ćwiczeń, ale też do budowania wspólnoty i odzyskiwania siły.

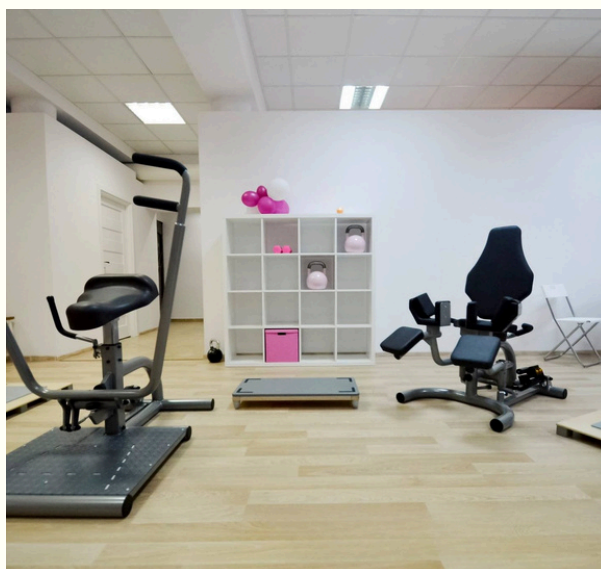
Twoje miejsce może być inne – i właśnie to jest najpiękniejsze.

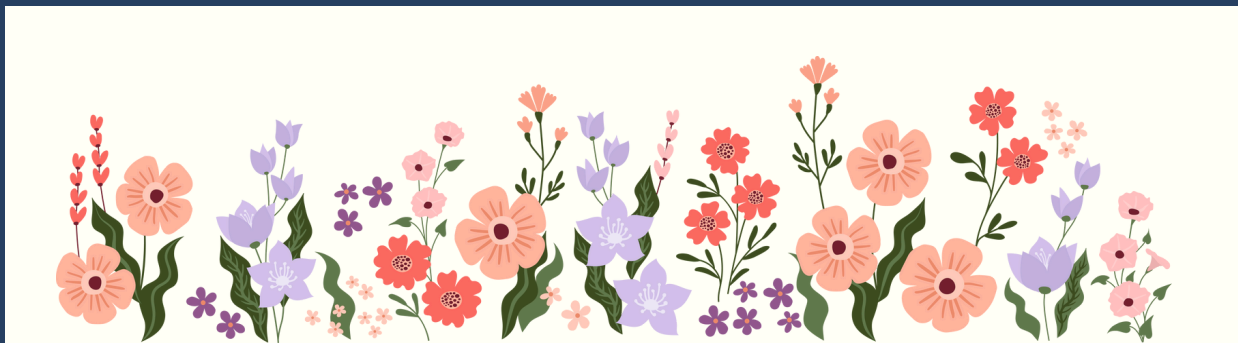
❤️ Pytania pomocnicze:

- Jak wygląda moja wymarzona przestrzeń – co widzę, słyszę, czuję?
- Dla kogo jest to miejsce – tylko dla mnie czy też dla innych?
- Jakie wartości odzwierciedla ta przestrzeń?
- Co daje mi ta wizja – spokój, energię, nadzieję, inspirację?



MOJA
PRZESTRZEŃ JEST
ODBICIEM MOICH
WARTOŚCI.
TO ŹRÓDŁO
MOJEJ SIŁY,
SPOKOJU I
INSPIRACJI



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO ĆWICZENIU „MOJA WIZJA MIEJSCA”

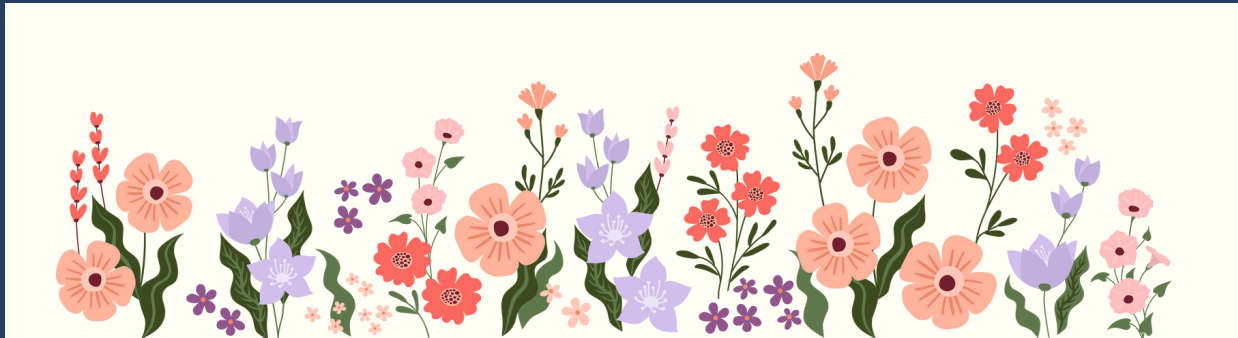
1. Jakie emocje budzi we mnie ta przestrzeń? (spokój, radość, bezpieczeństwo, energia?)
2. Co w tej wizji jest dla mnie najważniejsze – klimat, ludzie, kolory, a może poczucie wolności?
3. Które elementy tej wizji mogę zacząć realizować już dziś – nawet w małej skali?
4. Kogo chciałabym zaprosić do tej przestrzeni – kogo widzę obok siebie?
5. Jakie wartości odzwierciedla to miejsce – miłość, wspólnota, rozwój, piękno, zdrowie?
6. Co sprawia, że ta przestrzeń jest naprawdę „moja”, wyjątkowa i niepowtarzalna?
7. Jak chcę się czuć, kiedy przekraczam próg tej przestrzeni – dziś i za 5 lat?
8. Jakie małe symbole mogę wprowadzić w swoim codziennym otoczeniu, aby przypominały mi o tej wizji?

🌸 **Wskazówka:** nie ograniczaj się – im więcej szczegółów zapiszesz, tym mocniej zakotwiczysz swoją wizję. To, co dziś jest marzeniem, jutro może stać się rzeczywistością.



MOJA WIZJA
MIEJSCA JEST
ŻYWA WE MNIE.
KAŻDY DZIEŃ
PRZYBLIŻA MNIE
DO JEJ
URZECZYWISTNIE
NIA



[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 8: MOJE TALENTY I MOCNE STRONY

Każda z nas ma w sobie unikalne zasoby – talenty, cechy, doświadczenia, które są naszym wewnętrznym skarbem. Czasem jednak łatwiej jest zauważyć to, co nam „nie wychodzi”, niż dostrzec to, w czym jesteśmy naprawdę dobre. To ćwiczenie pomoże Ci przypomnieć sobie, że masz w sobie ogromną moc i fundament, na którym możesz budować swoją przyszłość.

🌟 Jak to zrobić?

1. Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o sytuacjach, kiedy czułaś się **silna, dumna, skuteczna**.
2. Zapisz **5 swoich talentów i mocnych stron** – mogą to być umiejętności, cechy charakteru albo życiowe doświadczenia.

🌸 Przykłady:

- Umiejętność organizacji i planowania.
- Empatia i łatwość budowania relacji.
- Kreatywność i twórcze podejście.
- Odwaga do podejmowania decyzji.
- Doświadczenie, które nauczyło Cię wytrwałości.

3. Obok każdej zapisanej cechy dodaj krótko: „Jak ta moc może mi pomóc w mojej przyszłości?”

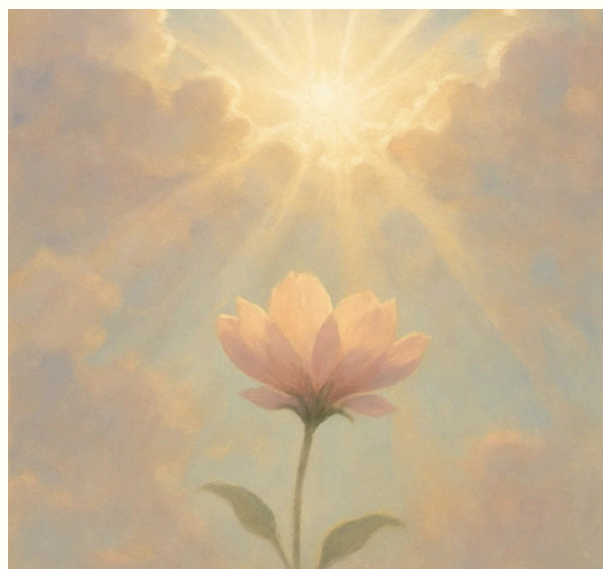
❤️ Pytania pomocnicze:

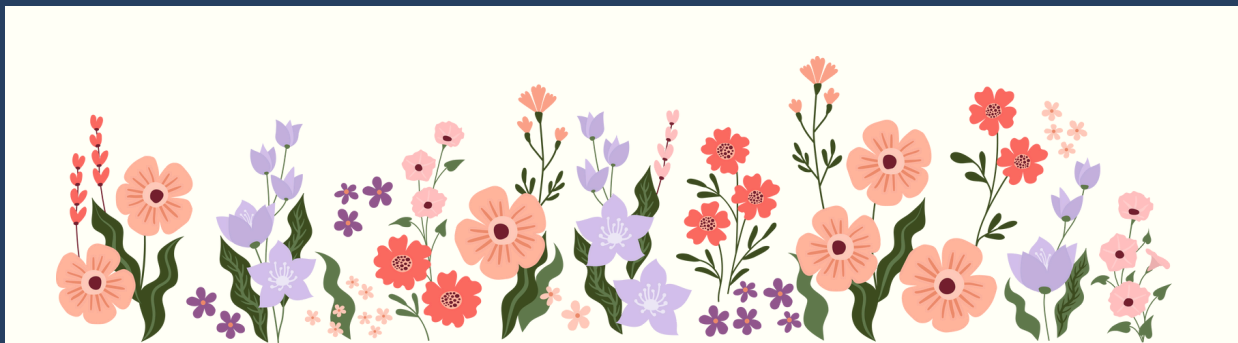
- Co mówią o mnie inni – co we mnie podziwiają?
- W czym przyjaciele lub bliscy proszą mnie o pomoc?
- Z czego jestem dumna, patrząc na swoją drogę?
- Jak moje mocne strony pomogły mi już w przeszłości?
- Które z moich talentów chcę rozwijać jeszcze bardziej?

🌸 **Wskazówka:** Nie porównuj się do innych – Twoje talenty nie muszą być spektakularne. Mogą być ciche, codzienne, ale to one są Twoją siłą.



MOJE TALENTY I
DOŚWIADCZENIA
SĄ MOJĄ SIŁĄ.
SĄ
FUNDAMENTEM
PRZYSZŁOŚCI,
KTÓRĄ TWORZĘ Z
ODWAGĄ I SERCEM



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO ĆWICZENIU „MOJE TALENTY I MOCNE STRONY”

1. Refleksja – zastanów się:

- „Które z moich talentów są dziś najbardziej aktywne?”
- „Które z nich chciałabym rozwijać w najbliższym czasie?”
- „Który talent może być moim sekretnym sprzymierzeńcem w drodze do marzeń?”

2. Łączenie z marzeniami (z Części II)

- Weź jedno z zapisanych marzeń i zapytaj siebie: „Jak moje talenty mogą mi pomóc to osiągnąć?”
- Np. jeśli marzeniem jest biznes → talent „organizacja” = umiejętność planowania, talent „empatia” = tworzenie dobrej atmosfery w zespole.

3. Test gotowości (przejdź do ćwiczenia 9)

- Talenty i mocne strony to Twoje zasoby – teraz możesz się zastanowić: „Czego się obawiam, co mnie motywuje, jak gotowa jestem na zmianę?”
- To naturalny most do następnego ćwiczenia.

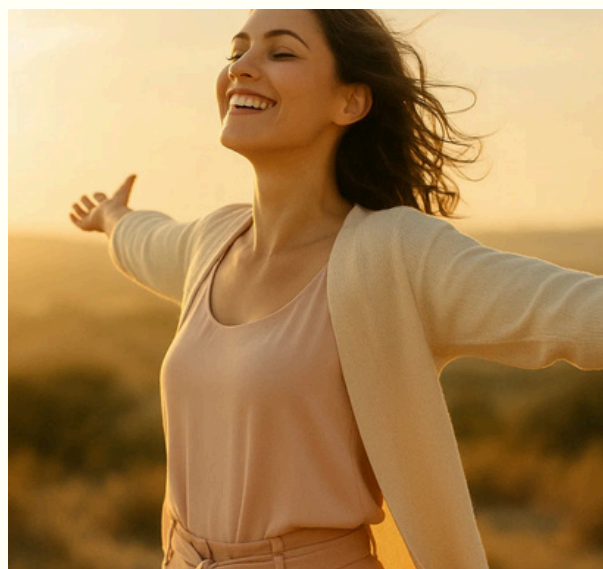
4. Codzienna praktyka

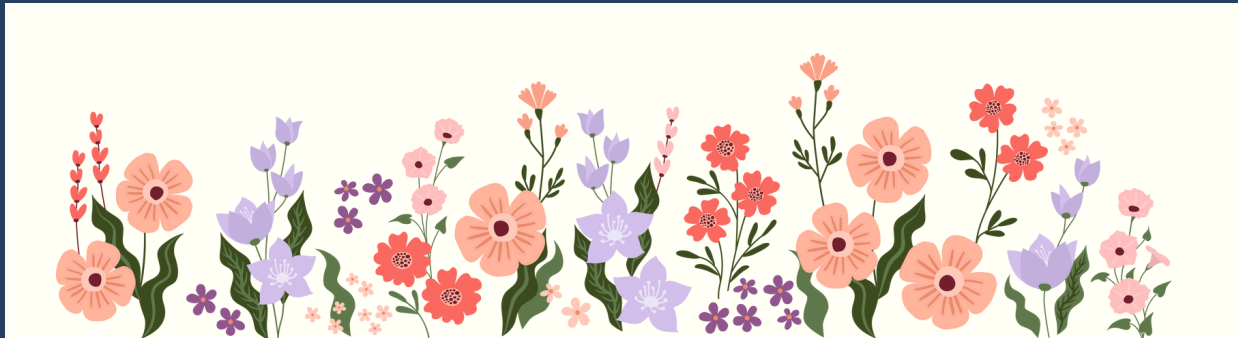
- Zapisz jedno zdanie: „Dziś wykorzystam mój talent do...” – i zobacz, jak Twoje zasoby zaczynają działać w praktyce.
- Możesz nawet zrobić mini-rytuał – codziennie wybierać jeden talent, na którym się skupiasz.

🌸 **Wskazówka:** Twoje talenty i mocne strony to zasoby, które już masz. One są Twoim fundamentem – im częściej będziesz z nich korzystać, tym szybciej Twoje marzenia zaczną się urzeczywistniać.



MOJE TALENTY
PROWADZĄ MNIE
KU PRZYSZŁOŚCI.
KAŻDEGO DNIA
ODKRYWAM W
SOBIE CORAZ
WIĘCEJ SIŁY



[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 9: TEST GOTOWOŚCI

Każda zmiana wymaga odwagi. Zanim ruszysz dalej, warto zatrzymać się i sprawdzić: **na ile jestem dziś gotowa na swoją przyszłość?**

To ćwiczenie pomoże Ci zobaczyć, co Cię motywuje, a co może być Twoją blokadą. Dzięki temu łatwiej będzie Ci świadomie podejmować decyzje i iść naprzód – w zgodzie ze sobą.

🌟 Jak to zrobić?

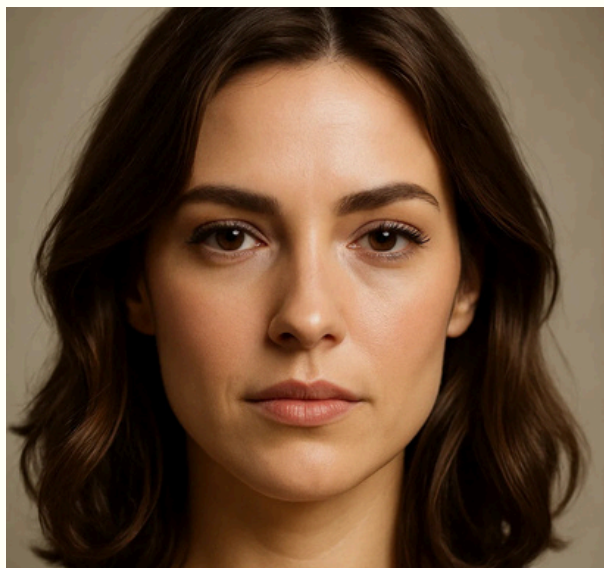
Usiądź w spokojnym miejscu, weź głęboki oddech i odpowiedz szczerze na pytania:

1. Czego się obawiam?
2. Co mnie najbardziej motywuje do zmiany?
3. Na ile w skali od 1 do 10 czuję się gotowa, by zrobić krok w stronę mojej przyszłości?
4. Co mogłoby podnieść mój poziom gotowości o jeden punkt wyżej?

🌸 Pytania pogłębiające refleksję:

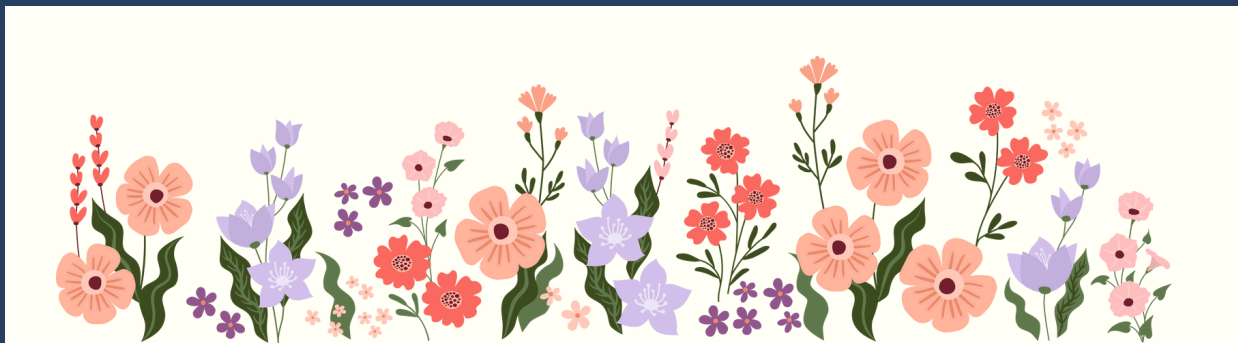
- Jak mogę wykorzystać moje talenty, by poradzić sobie z obawami?
- Kto lub co może być moim wsparciem, gdy zrobię krok naprzód?
- Jak chcę się nagradzać za odwagę?

💖 **Wskazówka:** Nie musisz być „w pełni gotowa”. Czasem wystarczy 6/10, by zacząć – reszta pojawi się w trakcie drogi. Najważniejsze to zrobić pierwszy krok.



JESTEM GOTOWA
IŚĆ SWOJĄ DROGĄ
KROK PO KROKU.
MOJE OBAWY
ZAMIENIAM W
ODWAGĘ, A
MOTYWACJĘ W
DZIAŁANIE



[illegible]

✨ MOJE WNIOSKI PO TEŚCIE GOTOWOŚCI

1. Plan działania z poziomów gotowości

- Jeśli oceniłaś swoją gotowość np. na 6/10 → zapisz: „Co mogę zrobić, żeby podnieść ją na 7?”
- Takie małe kroki (np. rozmowa z kimś, kto mnie wspiera, zrobienie researchu, zapisanie się na kurs) pokazują, że nie musisz być na 10/10, żeby zacząć.

2. Lista wsparcia

- Spisz: „Kto lub co może mnie wspierać w tym procesie?” – przyjaciel, książka, grupa kobiet, afirmacje, trener, własne doświadczenia.
- To daje poczucie, że nie jesteś sama.

3. Mapa odwagi

- Zrób tabelę: „Moje obawy” → „Co może mi pomóc, by sobie z tym poradzić”.
- Np.: „Boję się porażki” → „Każdy ma prawo do błędów, one są lekcjami”.

4. Zakotwiczenie motywacji

- Spośród wszystkich zapisanych motywacji wybierz jedno zdanie-mantrę, które będzie Ci przypominało, po co chcesz iść dalej.
- Np.: „Chcę, by moje dzieci widziały odważną mamę”, albo „Pragnę życia w zgodzie z sobą”.

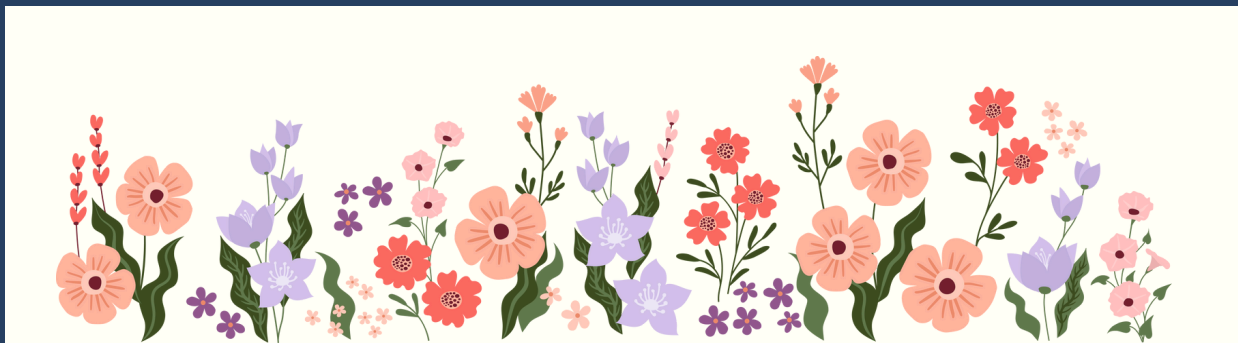
5. Pierwszy krok w 24h

- Zdecyduj, co możesz zrobić natychmiast – dziś lub jutro. To może być drobnostka: telefon, zapisanie pomysłu, spacer, rozmowa.
- Dzięki temu energia z refleksji nie ucieknie, tylko zamieni się w działanie.



MAM W SOBIE
ODWAGĘ.
JESTEM GOTOWA
DZIAŁAĆ -
ZACZYNAM TERAZ,
MAŁYMI KROKAMI



[illegible]

🌸 ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI III – MOST DO PRZYSZŁOŚCI

💖 Gratulacje, Wspaniała Kobieto!

W tej części spojrzałaś w przyszłość – zobaczyłaś swoją wymarzoną przestrzeń, nazwałaś swoje talenty i mocne strony oraz sprawdziłaś swoją gotowość na zmiany. To ogromny krok, bo teraz nie tylko marzysz – masz już **zasoby i świadomość**, które będą Twoim mostem do działania.



Pamiętaj – nie musisz mieć gotowych wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że wiesz, dokąd chcesz iść i że masz w sobie siłę, by zacząć. Twoje miejsce, Twoje talenty i Twoja odwaga są fundamentem, na którym zbudujesz swoją przyszłość.

🌟 Teraz czas na kolejny krok – stworzenie **Twojej Strategii Zmiany**.

Bo marzenia i talenty stają się rzeczywistością dopiero wtedy, gdy zamienisz je w plan działania. W następnej części przygotujesz swój **90-dniowy plan**, checklistę pierwszych kroków i plan wsparcia – tak, abyś nie tylko marzyła, ale naprawdę szła do przodu.



🌸 CZĘŚĆ IV – STRATEGIA ZMIANY



🌸 CZĘŚĆ IV – STRATEGIA ZMIANY

Twoje marzenia są już nazwane, a Twoje talenty i wartości pokazują, że masz w sobie ogromny potencjał. Teraz czas na kolejny krok – stworzenie **Strategii Zmiany**, czyli planu, który zamieni marzenia w konkretne działania.

Nie chodzi o to, abyś miała perfekcyjny harmonogram – życie i tak lubi zaskakiwać. Chodzi o to, abyś miała **mapę na najbliższe 90 dni**, dzięki której każdego dnia będziesz wiedzieć, co zrobić, żeby iść do przodu.



W tej części:

- ✨ stworzysz swój **Plan 90 dni** – w czterech kluczowych obszarach: zdrowie, relacje, rozwój i praca/finanse,
- ✨ sprawdzisz **Checklistę pierwszych kroków**, która pomoże Ci zacząć od prostych działań i nabrać pewności,
- ✨ przygotujesz swój **Plan wsparcia** – bo zmiana jest lżejsza i piękniejsza, gdy masz obok siebie ludzi, którzy Ci kibicują.

❤️ Pamiętaj – **małe kroki mają wielką moc**. Nawet jeśli każdego dnia zrobisz tylko jedną drobną rzecz, po 90 dniach znajdziesz się w zupełnie innym miejscu.

✨ To właśnie tutaj zaczyna się Twoja strategia – plan, który da Ci kierunek, siłę i poczucie, że naprawdę możesz.



🌸 ĆWICZENIE 10: PLAN 90 DNI

Wielkie zmiany rodzą się z małych kroków – a najlepszym sposobem, by je zrobić, jest plan na najbliższe 90 dni. To czas wystarczająco długi, by zobaczyć efekty, a jednocześnie na tyle krótki, że łatwo utrzymać motywację.

Twój Plan 90 dni to **Twoja mapa działania** – dzięki niemu każdy dzień nabierze sensu i kierunku.

🌟 Jak to zrobić?

Podziel swoje życie na cztery obszary i zapisz w każdym po 2–3 cele lub działania:

🌿 Zdrowie i ciało

👉 Jak mogę zadbać o siebie, by czuć więcej energii, lekkości i siły?

❤️ Relacje i bliscy

👉 Co mogę zrobić, by moje relacje były pełne bliskości, wsparcia i radości?

📚 Rozwój i pasje

👉 Czego chcę się nauczyć, co odkryć lub rozwijać, by czuć, że idę do przodu?

💼 Praca i finanse

👉 Jakie działania mogę podjąć, by czuć się pewniej zawodowo i finansowo?

🌸 Przykład:

- Zdrowie i ciało: codziennie 15 minut ruchu, więcej wody, jeden zdrowy posiłek dziennie.
- Relacje i bliscy: raz w tygodniu wspólny spacer z partnerem, telefon do przyjaciółki.
- Rozwój i pasje: przeczytam 2 książki, zapiszę się na mini-kurs online.
- Praca i finanse: zrobię plan oszczędności, uporządkuję budżet, wyznaczę pierwszy krok w nowym projekcie.

💡 **Wskazówka:** Nie szukaj wielkich rewolucji. Małe i powtarzalne działania tworzą trwałą zmianę. Zamiast 10 celów – wybierz te najważniejsze.

🌸 **Cel ćwiczenia:** stworzyć plan na 90 dni, który da Ci jasny kierunek i poczucie sprawczości – bez presji, ale z radością i lekkością.



MÓJ PLAN 90 DNI
JEST MOJĄ MAPĄ.
KAŻDY DZIEŃ
PRZYBLIŻA MNIE DO
ŻYCIA, O KTÓRYM
MARZĘ.
MAŁE KROKI
PROWADZĄ MNIE DO
WIELKICH ZMIAN



MÓJ PLAN NA 90 DNI

ZDROWIE I CIAŁO



RELACJE I BLISCY



ROZWÓJ I PASJE



PRACA I FINANSE



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO PLANIE 90 DNI

Ulga i porządek

- „W końcu mam to zapisane, teraz wszystko wydaje się jaśniejsze.”
- „Już nie muszę tego trzymać w głowie, mam plan.”

Motywacja i energia

- „Widzę, że to możliwe – wystarczy skupić się na małych krokach.”
- „Teraz każdy dzień będzie mnie prowadził do celu.”

Poczucie sprawczości

- „To ja decyduję o kierunku mojej zmiany.”
- „Mój plan pokazuje, że mam wpływ na swoje życie.”

Wątpliwości (i to też jest okej!)

- „Czy dam radę wszystko zrealizować?”
- „A jeśli coś mi się nie uda?”

☞ **To naturalne** – dlatego ważne jest przypomnienie, że plan można modyfikować, a każdy krok się liczy.

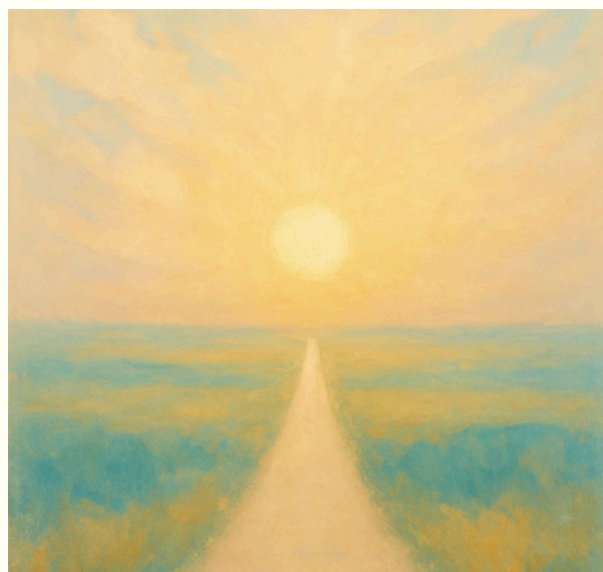
Nadzieja i wizja przyszłości

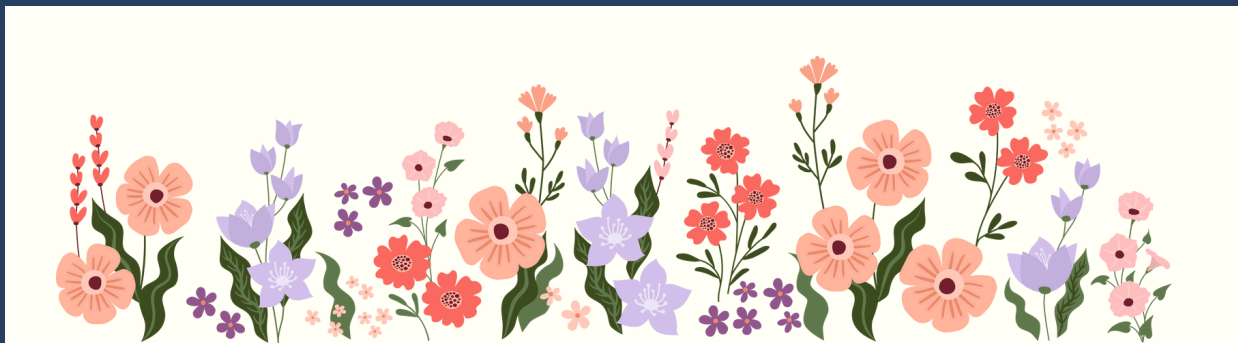
- „Za 90 dni mogę być w zupełnie innym miejscu.”
- „To ekscytujące, że już dziś zaczynam pisać nowy rozdział mojego życia.”

🌸 **Wskazówka:** Twój plan to nie sztywne zasady – to mapa, którą możesz poprawiać i dostosowywać. Najważniejsze, żebyś każdego dnia robiła choć jeden krok ku swojej zmianie.



Z UFNOŚCIĄ
REALIZUJĘ MÓJ
PLAN.
KAŻDY KROK
PRZYBLIŻA MNIE
DO ŻYCIA,
KTÓREGO PRAGNĘ



[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 11: CHECKLISTA PIERWSZYCH KROKÓW

Każda wielka podróż zaczyna się od małego kroku. Nie musisz od razu zmieniać całego życia – wystarczy, że dziś zrobisz coś drobnego, co przybliży Cię do marzeń i da Ci poczucie, że jesteś w drodze.

Ta checklista pomoże Ci wystartować z lekkością i zobaczyć, że naprawdę masz w sobie siłę do działania.

✨ Jak to zrobić?

Sprawdź, które z tych pierwszych kroków chcesz zrobić już teraz:

🌿 Zadbaj o ciało i energię

☞ np. wypij więcej wody, pójdz na spacer, zjedz coś, co doda Ci lekkości i siły.

🌸 Wprowadź 1 nowy nawyk

☞ wybierz coś małego: 10 minut czytania, zapisywanie 3 powodów do wdzięczności, 5 minut medytacji.

💎 Zrób pierwszy krok ku marzeniu

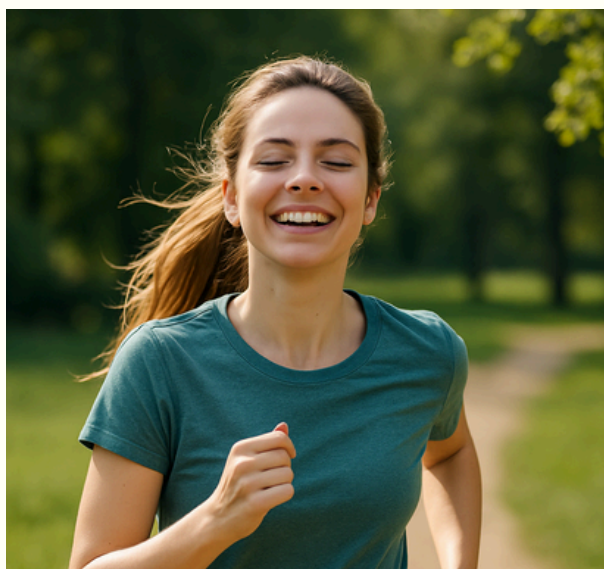
☞ mały gest w stronę tego, czego pragniesz: zrób research, zapisz się na kurs, napisz wiadomość, która otwiera nową drogę.

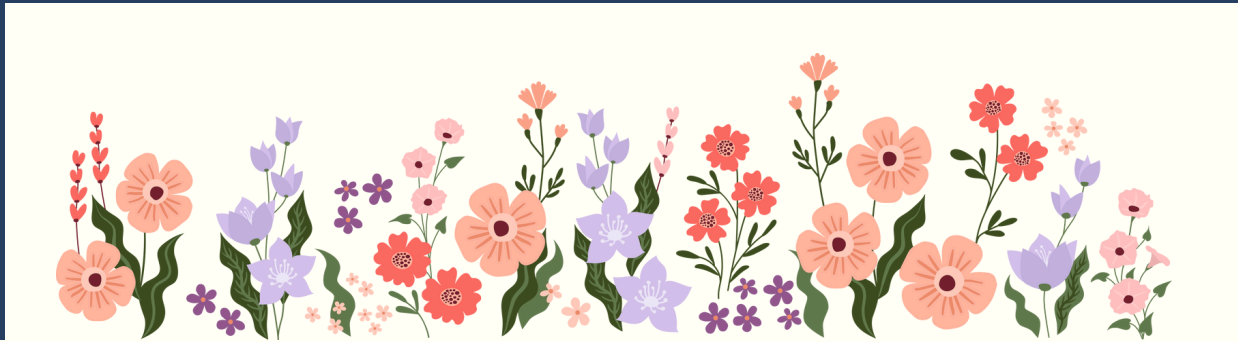
💡 **Wskazówka:** Nie czekaj na idealny moment – każdy, nawet najmniejszy krok, to znak, że jesteś w ruchu.

🌸 **Cel ćwiczenia:** zobaczyć, że zmiana nie musi być trudna – wystarczy, że ruszysz teraz, w prosty i lekki sposób.



MAŁE KROKI SĄ
POCZĄTKIEM
WIELKICH ZMIAN.
KAŻDY DZIEŃ
DAJE MI SZANSĘ,
BY ZROBIĆ COŚ
DOBREGO DLA
SIEBIE



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO PIERWSZYCH KROKACH

Świadomość

- Jak się czuję po zrobieniu mojego pierwszego kroku?
- Czy zauważam różnicę w energii i nastroju, gdy dbam o siebie?

Motywacja

- Który krok z checklisty daje mi największą radość i poczucie, że idę do przodu?
- Jak mogę wprowadzać te działania częściej, by stały się częścią mojej codzienności?

Nawyki

- Co jest dla mnie najłatwiejszym nowym nawykiem, a co wymaga więcej wysiłku?
- Jak mogę sprawić, by ten nawyk był przyjemny, a nie obowiązkowy?

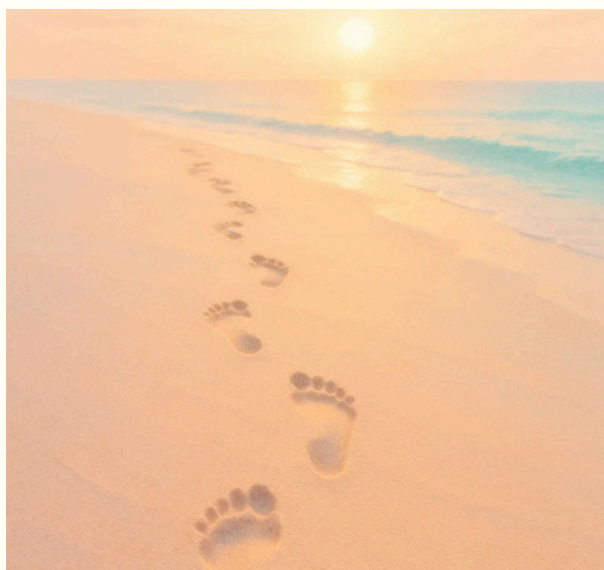
Marzenia

- Jak się czuję, gdy zrobiłam choć jeden krok ku swojemu marzeniu?
- Jaki będzie mój następny krok – co mogę zrobić w ciągu 24h?

Wsparcie

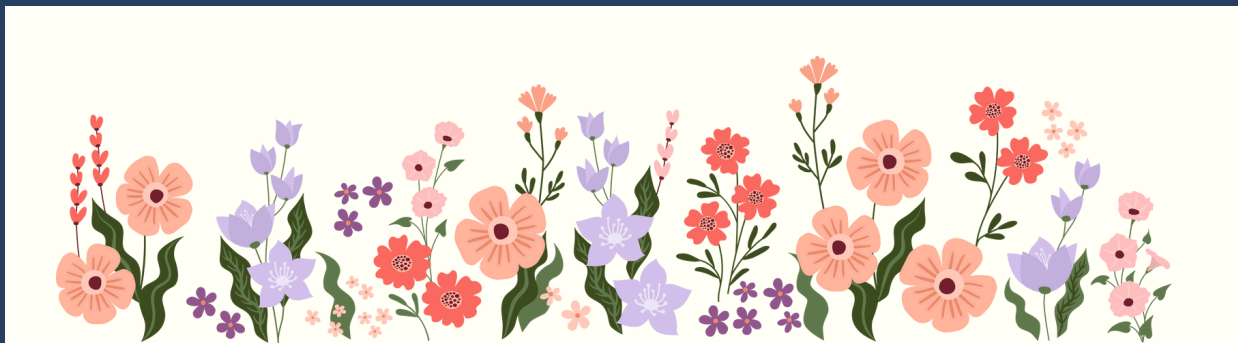
- Kto może mnie wspierać w utrzymaniu tych kroków?
- Jak mogę dzielić się swoimi małymi sukcesami, żeby jeszcze bardziej się wzmacniać?

🌸 **Wskazówka:** Wracaj do tej strony zawsze wtedy, gdy zabraknie Ci motywacji. Twoje odpowiedzi pokażą Ci, że już zaczęłaś i że masz w sobie moc, by iść dalej.



KAŻDY KROK,
KTÓRY ZROBIŁAM,
JEST DOWODEM
MOJEJ ODWAGI.
Z RADOŚCIĄ IDĘ
DALEJ – KROK PO
KROKU DO MOICH
MARZEŃ



This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

🌸 ĆWICZENIE 12: PLAN WSPARCIA

Zmiana jest łatwiejsza i piękniejsza, kiedy masz obok siebie ludzi, którzy Ci kibicują. Czasem jednak inni nie wiedzą, jak mogą Ci pomóc – dlatego ważne jest, byś sama nazwała swoje potrzeby i nauczyła się o nich mówić.

Twój **Plan wsparcia** to mapa osób, które są Twoim oparciem, i sposobów, w jakie mogą Ci towarzyszyć w drodze do zmiany.

🌟 Jak to zrobić?

1. **Lista wsparcia** – zapisz osoby, które są przy Tobie (rodzina, partner, przyjaciółki, mentorka, społeczność).
2. **Moje potrzeby** – dopisz, w czym każda z tych osób mogłaby Ci pomóc.
3. **Jak o tym powiem?** – zastanów się, jak możesz poprosić o wsparcie wprost, ale z czułością i lekkością.

🌸 Przykład

- **Osoba:** Moja przyjaciółka Ania
- **Moje potrzeby:** Chcę, żeby raz w tygodniu zapytała mnie, jak idzie mój plan.
- **Jak o tym powiem:** „Ania, to dla mnie ważne. Czy mogłabyś wspierać mnie, przypominając mi o moim celu?”

❤️ Pytania pomocnicze

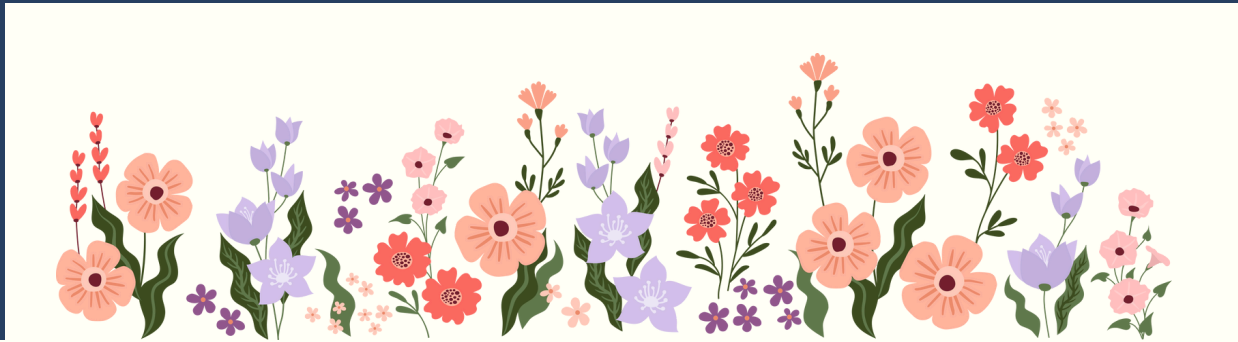
- Kto jest moją bezpieczną przestrzenią?
- Kto daje mi energię i motywację?
- Jak mogę otwarcie mówić o swoich potrzebach?
- W jaki sposób mogę okazywać wdzięczność za wsparcie, które dostaję?

🌸 **Wskazówka:** Prośenie o wsparcie to nie słabość – to odwaga. Twoja sieć wsparcia to Twoja kobieca siła.



MAM PRAWO PROSIĆ
O WSPARCIE I Z
RADOŚCIĄ JE
PRZYJMUJĘ. NIE
JESTEM SAMA – MAM
WOKÓŁ SIEBIE
LUDZI, KTÓRZY
MNIE WZMACNIAJĄ



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO PLANIE WSPARCIA

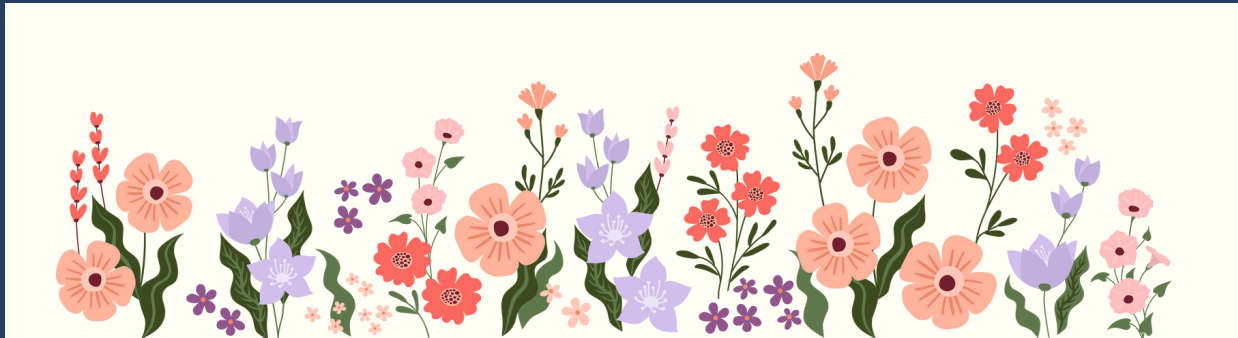
1. Jak się czuję, kiedy patrzę na moją sieć wsparcia?
2. Które osoby dają mi najwięcej energii i poczucia bezpieczeństwa?
3. Czy łatwo jest mi mówić o swoich potrzebach – czy raczej to dla mnie trudne? Dlaczego?
4. Jak mogę mówić o swoich potrzebach w sposób prosty, ciepły i szczery?
5. Co czuję, gdy pomyślę o tym, że nie muszę robić wszystkiego sama?
6. Jak mogę okazywać wdzięczność osobom, które mnie wspierają?
7. W jakich sytuacjach chcę szczególnie pamiętać, że mam prawo prosić o pomoc?

🌸 **Wskazówka:** Ta refleksja pomaga uświadomić sobie, że wsparcie nie jest luksusem – to coś, na co każda z nas zasługuje.



NIE JESTEM SAMA.
MAM PRAWO
PROSIĆ O
WSPARCIE I Z
WDZIĘCZNOŚCIĄ
JE PRZYJMUJĘ



This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present.

✨ ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI IV – STRATEGIA ZMIANY

♥️ Gratulacje, Wspaniała Kobieto!

W tej części stworzyłaś coś wyjątkowego – swoją **Strategię na 90 dni**. To już nie tylko marzenia i wizje, ale realny plan, checklisty i sieć wsparcia, które pomogą Ci iść do przodu.

Pokazałaś sobie, że zmiana nie musi być przytłaczająca – wystarczy, że codziennie zrobisz choć jeden krok. Twój **Plan 90 dni** jest mapą, Twoja **Checklista pierwszych kroków** daje Ci moc ruszenia natychmiast, a **Plan wsparcia** przypomina, że nie jesteś w tej drodze sama.

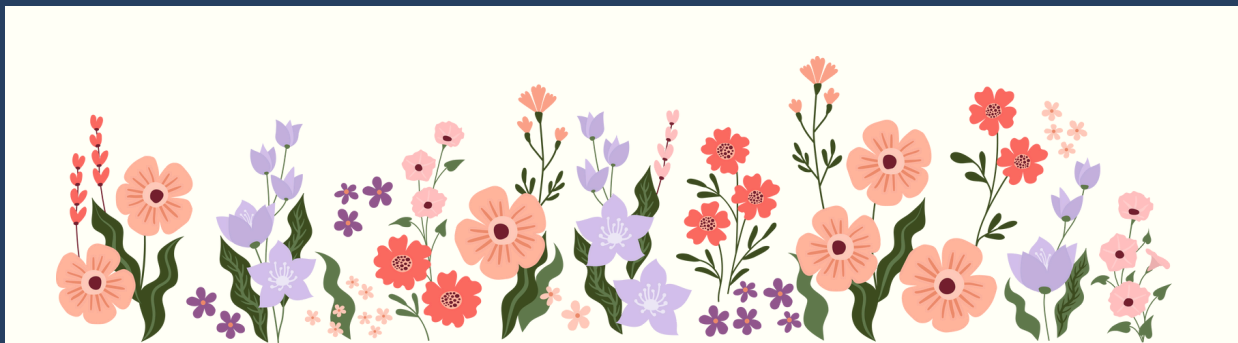
🌸 Teraz masz wszystko, czego potrzebujesz: marzenia, strategię, działania i ludzi, którzy Ci kibicują.

✨ Zaufaj procesowi. Zaufaj sobie. Każdy dzień to szansa, by być coraz bliżej życia, którego pragniesz.



Mam plan, mam siłę, mam wsparcie.
Jestem gotowa tworzyć swoją zmianę
– krok po kroku, dzień po dniu



[illegible]

CZĘŚĆ V – TWOJA MAPA ZMIANY



🌸 CZĘŚĆ V – TWOJA MAPA ZMIANY

Dotarłaś do najpiękniejszego momentu tej podróży – teraz możesz zebrać wszystko w jedną całość i zobaczyć swoją drogę tak jasno, jak nigdy wcześniej.

Twoje wartości, marzenia, cele i plan 90 dni to elementy układanki. Teraz połączysz je w swoją **Mapę Zmiany** – obraz, który będzie Cię prowadził w chwilach zwątpienia i dodawał Ci odwagi, gdy zabraknie sił.

W tej części:

- ✨ napiszesz swoją **Afirmację Siły** – jedno zdanie, które będzie Twoim kompasem,
- ✨ stworzysz **Mapę na jednej stronie** – wizualizację Twojej drogi: od wartości, przez marzenia, aż po konkretne działania,
- ✨ podejmiesz **Decyzję, co dalej** – czy na razie chcesz skupić się na prostych zmianach, czy jesteś gotowa wyruszyć w pełną podróż ku własnemu miejscu, biznesowi i marzeniu.

🌸 Pamiętaj: ta mapa nie jest ostateczna. Możesz ją zmieniać, dopisywać i dostosowywać do siebie. To Twoje życie i Twoja droga – a Ty masz w sobie moc, by nią kierować.

✨ Teraz spójrz na wszystko, co już zrobiłaś i zdecyduj – którądy idziesz dalej.



🌸 ĆWICZENIE 13: MOJA AFIRMACJA SIŁY

Każda z nas potrzebuje zdania, które będzie jak kotwica – przypomnienie o naszej mocy i wartości w chwilach, gdy pojawią się wątplenia. Twoja **afirmacja siły** to krótkie, osobiste zdanie, które będziesz mogła powtarzać zawsze, gdy zabraknie Ci odwagi lub energii.

🌟 Jak to zrobić?

1. Zatrzymaj się na chwilę, weź kilka głębokich oddechów.
2. Pomyśl o sobie w momencie, kiedy jesteś pełna mocy, odwagi i spokoju.
3. Napisz jedno zdanie, które będzie Cię w tym wspierać.

🌸 Przykłady afirmacji siły:

- „Jestem wystarczająca i mam w sobie wszystko, czego potrzebuję.”
- „Moja siła rośnie z każdym krokiem, który robię.”
- „Zasługuję na szczęście i odważnie po nie sięgam.”
- „Nawet w trudnych chwilach pamiętam, że jestem silna.”

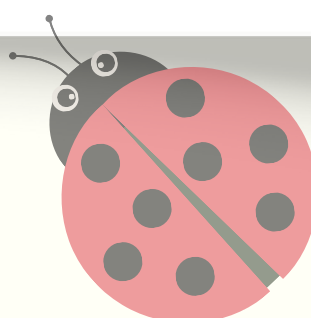
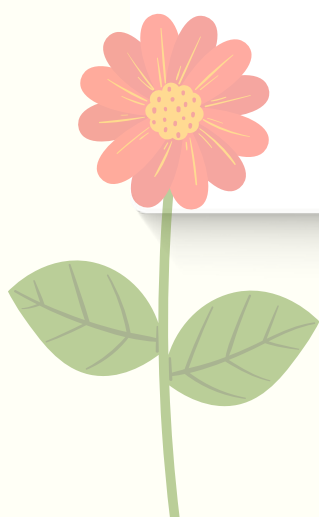
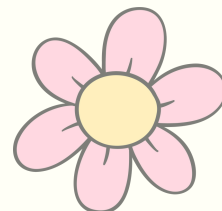
💡 **Wskazówka:** Twoja afirmacja nie musi być idealna ani wyszukana – ważne, żeby była Twoja i żebyś naprawdę czuła w niej prawdę o sobie.

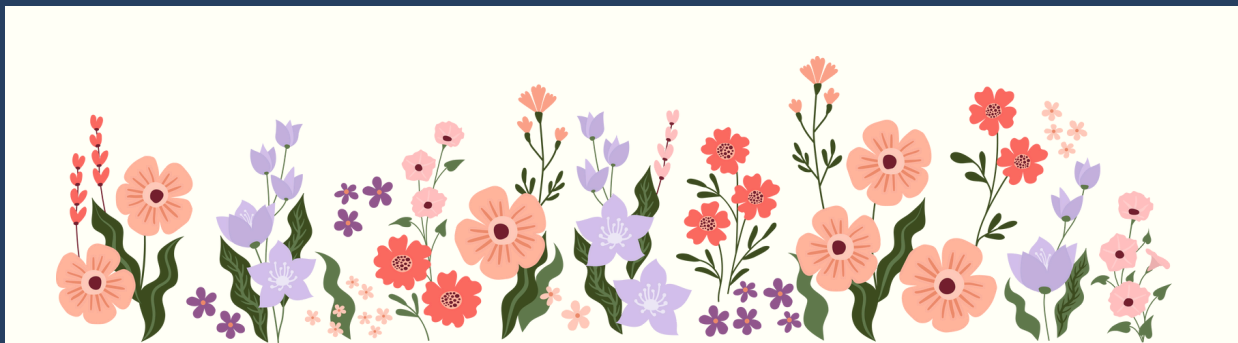


DBAM O SIEBIE
Z TROSKĄ I
CZUŁOŚCIĄ



MOJA AFIRMACJA MIESIĄCA



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO STWORZENIU AFIRMACJI SIŁY

O uczucia i odbiór

- Jak się czuję, kiedy wypowiadam swoją afirmację na głos?
- Czy to zdanie naprawdę ze mną rezonuje – czy czuję w nim swoją prawdę?

O wiarę i moc

- Na ile w skali 1-10 wierzę w to, co napisałam?
- Co mogę zrobić, aby uwierzyć w te słowa jeszcze mocniej?

O praktykę

- Kiedy i jak mogę powtarzać tę afirmację, aby naprawdę mnie wzmacniała?
- Czy chcę mieć ją przy sobie (np. na kartce w portfelu, na biurku, jako tapetę w telefonie)?

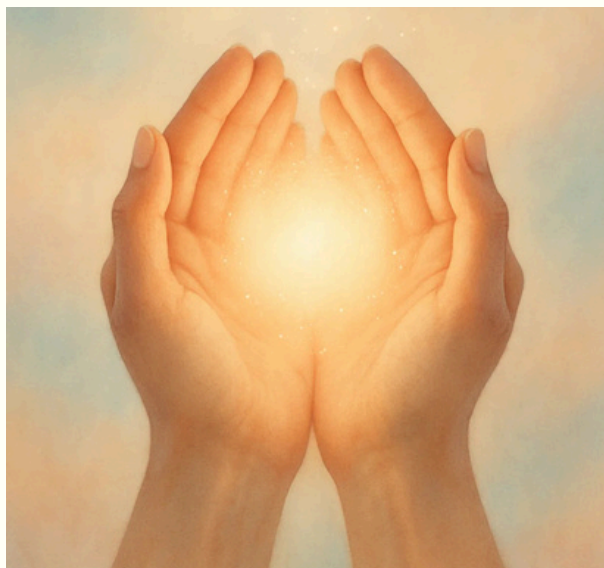
O zastosowanie w trudnych chwilach

- W jakich momentach ta afirmacja będzie dla mnie szczególnie ważna?
- Jak chcę sobie o niej przypominać, gdy pojawi się zwątpienie?

O przyszłość

- Jak zmieni się moje życie, jeśli naprawdę przyjmę te słowa jako swoją codzienną prawdę?

🌸 **Wskazówka:** Afirmacja to Twój osobisty kompas – przypominaj sobie o niej codziennie, aby była Twoją siłą w dobrych i trudnych chwilach.



MOJE SŁOWA
MAJĄ MOC.
MOJA AFIRMACJA
PROWADZI MNIE
KU SIŁE I
ODWADZE



[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 14: MOJA MAPA NA JEDNEJ STRONIE

Twoja droga do zmiany jest już zapisana w wielu miejscach tego workbooka – wartości, marzenia, cele, plan 90 dni, afirmacja siły. Teraz czas, by zebrać to wszystko w **jedną, inspirującą całość**.

Twoja **Mapa na jednej stronie** będzie Twoim kompasem – miejscem, do którego możesz wracać zawsze, gdy stracisz energię, gdy pojawi się zwątpienie albo gdy będziesz chciała zobaczyć, jak piękną drogę już sobie wyznaczyłaś.

🌟 Jak to zrobić?

1. Zapisz w skrócie swoje **wartości** – to Twój fundament.
2. Dodaj najważniejsze **marzenia** – niech przypominają Ci, dokąd zmierzasz.
3. Wypisz **cele na najbliższe 3 miesiące** – czyli Twój plan 90 dni.
4. Na środku umieść swoją **Afirmację Siły** – jako serce tej mapy.

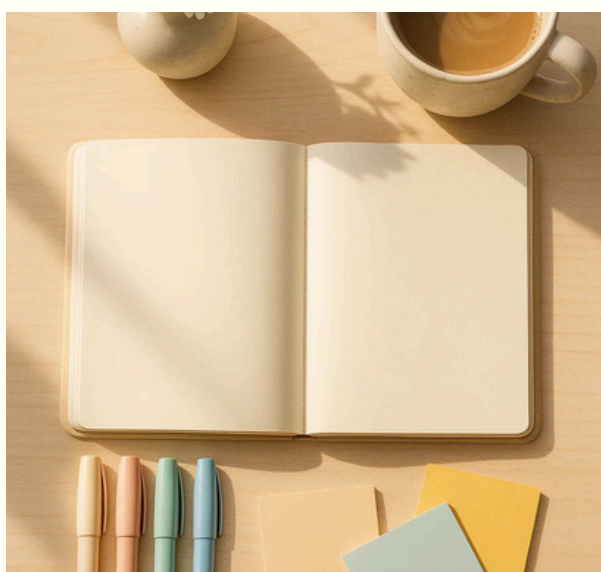
🌸 Wskazówka

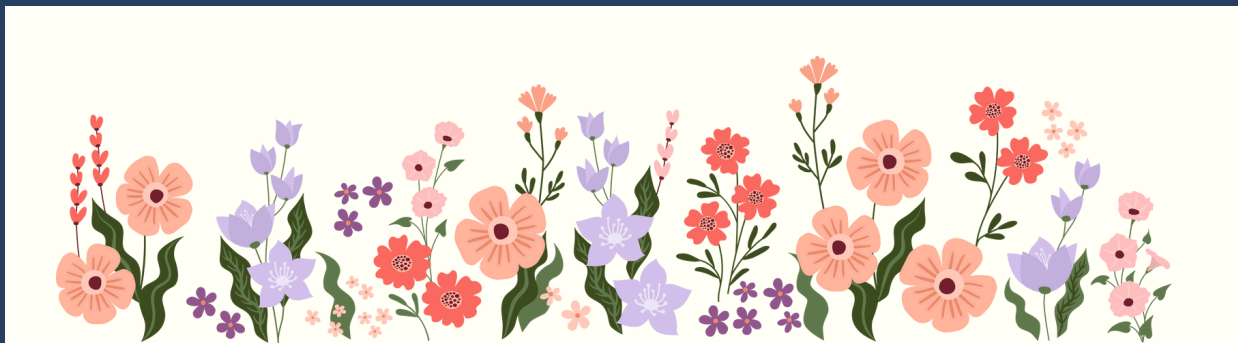
Nie chodzi o perfekcyjny wygląd – możesz pisać, rysować, naklejać zdjęcia, używać kolorów i symboli. Najważniejsze, żeby ta strona **odzwierciedlała Ciebie i Twoją energię**.

💎 **Cel ćwiczenia:** stworzyć jedną stronę, która podsumowuje Twoją zmianę i przypomina Ci, że masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz.



MOJA MAPA JEST
MOIM KOMPASEM.
KAŻDEGO DNIA
PRZYPOMINA MI,
ŻE MAM W SOBIE
SIŁĘ, BY IŚĆ W
STRONĘ MOICH
MARZEŃ



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO STWORZENIU MAPY

O emocje i odbiór

- Jak się czuję, patrząc na moją mapę?
- Który element najbardziej mnie wzmacnia i dodaje odwagi?

O spójność i kierunek

- Czy moja mapa pokazuje to, co dla mnie naprawdę najważniejsze?
- Czy czuję, że moje wartości, marzenia i plan są ze sobą w zgodzie?

O działanie

- Który krok z mojej mapy mogę zrobić jako pierwszy – jeszcze dziś?
- Jak chcę przypominać sobie o tej mapie w codzienności (np. patrząc na nią rano, wieszając ją na ścianie, nosząc przy sobie)?

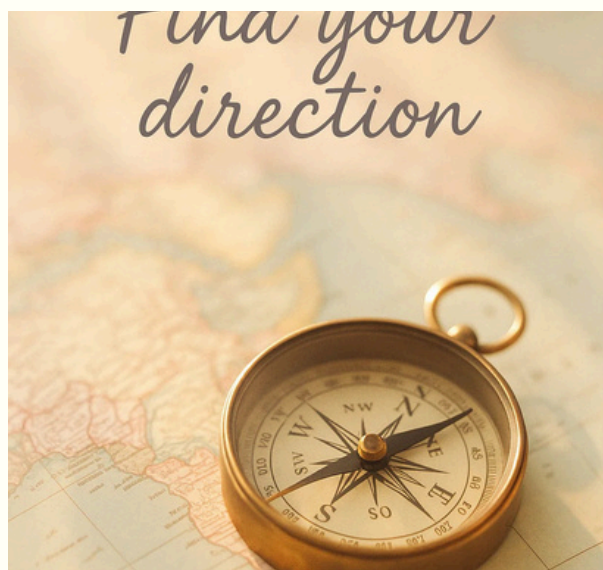
O przyszłość

- Jak wyobrażam sobie siebie za 90 dni, kiedy wrócę do tej mapy?
- Co zrobię, jeśli coś nie pójdzie zgodnie z planem – jak wrócę na swoją ścieżkę?

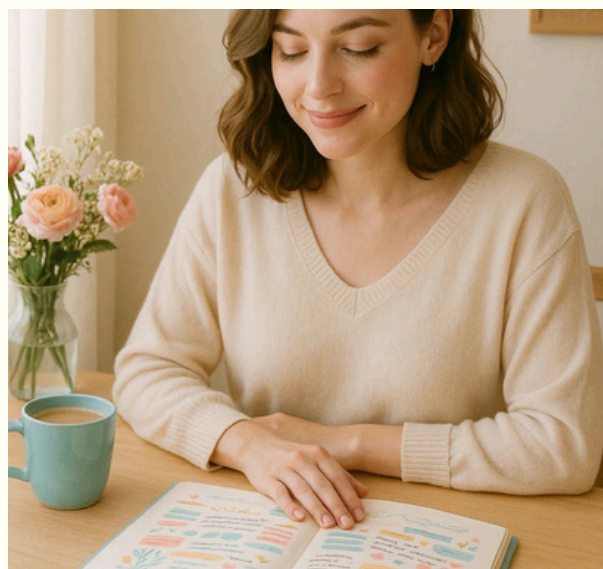
O poczucie mocy

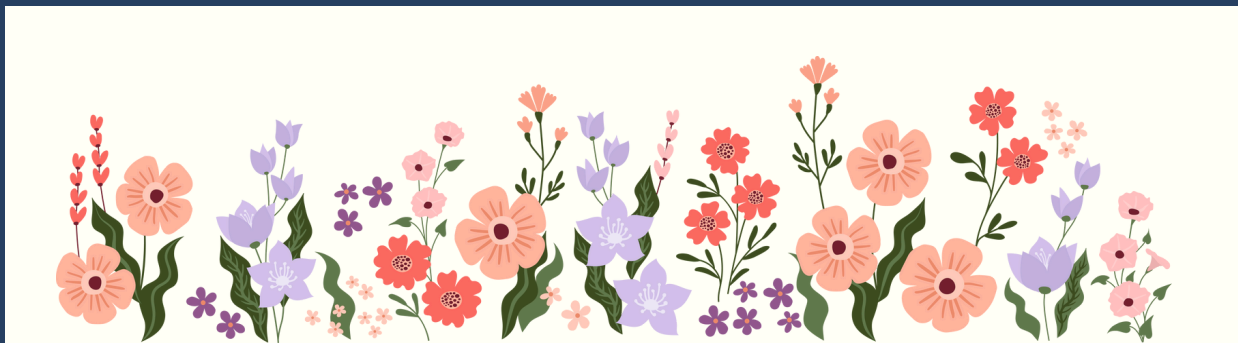
- Jak mogę sprawić, by ta mapa była nie tylko zapisem, ale i moją inspiracją na każdy dzień?

🌸 **Wskazówka:** Twoja mapa to nie zamknięty schemat, ale żywy obraz Twojej drogi. Możesz ją zmieniać, dopisywać, dopasowywać – ważne, by była Twoja.



MOJA MAPA
PROWADZI MNIE Z
ODWAGĄ I
LEKKOŚCIĄ.
JEST MOIM
KOMPASEM W
DRODZE DO
MARZEŃ



[illegible]

🌸 ĆWICZENIE 15: MOJA DECYZJA – CO DALEJ?

Twoja droga przez ten workbook była pełna odkryć – nazwałaś swoje wartości, marzenia, cele i stworzyłaś plan działania. Teraz czas na **decyzję**, która zamknie ten etap i otworzy kolejny.

Nie chodzi o to, aby wszystko wiedzieć od razu i mieć gotowe odpowiedzi na całe życie. Ważne jest, byś w tym momencie zatrzymała się i zapytała siebie:

👉 „Na czym chcę się skupić teraz?”

🌟 Dwie możliwe ścieżki:

1. „Na razie skupiam się na prostych zmianach”

🌸 To droga małych kroków – wdrażasz nowe nawyki, dbasz o energię, rozwijasz się w swoim rytmie.

👉 Pomoc: ebook „10 kroków do Twojej zmiany”, który wesprze Cię w budowaniu codziennych podstaw.

2. „Chcę przejść pełną drogę – od marzenia do biznesu”

🌸 To droga odwagi i większych decyzji – chcesz, by Twoje marzenie przerodziło się w realny projekt, przestrzeń, a może własny biznes.

👉 Pomoc: **Akademia Kobięcej Siłowni**, która przeprowadzi Cię krok po kroku przez proces tworzenia własnego miejsca dla kobiet.

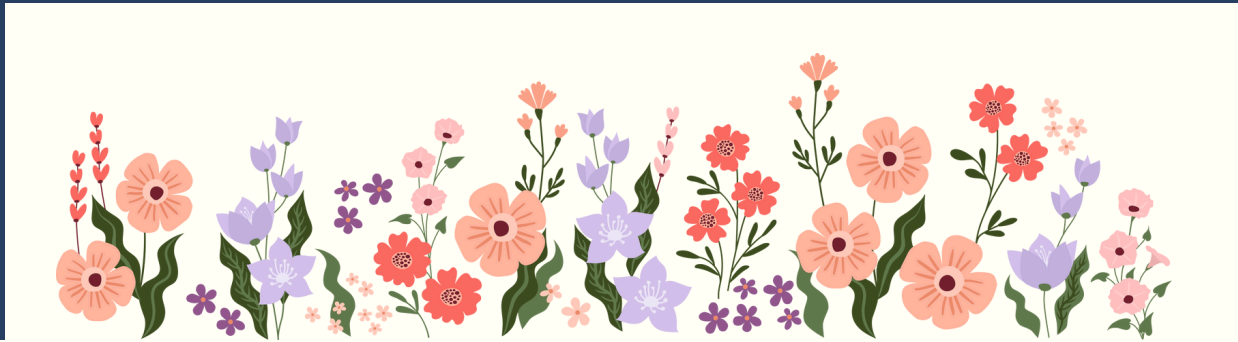
🌸 Pytania pomocnicze:

- Która ścieżka teraz najbardziej do mnie pasuje?
- Jak się czuję, gdy myślę o prostych krokach, a jak gdy wyobrażam sobie pełną drogę?
- Czego potrzebuję, by podjąć tę decyzję z lekkością i spokojem?



MOJA DECYZJA
JEST W MOICH
RĘKACH.
WYBIERAM TO, CO
JEST DLA MNIE
NAJLEPSZE – TU I
TERAZ.



[illegible]

✨ MOJE REFLEKSJE PO DECYZJI – CO DALEJ?

○ **wybór ścieżki**

- Która decyzja najbardziej rezonuje ze mną w tym momencie?
- Czy czuję większą radość i lekkość przy myśli o małych krokach, czy o pełnej drodze?

○ **gotowość**

- Jak bardzo czuję się gotowa na zmianę, którą wybrałam?
- Co może mnie wzmocnić, aby podjąć tę decyzję w pełni świadomie?

○ **konsekwencje i nagrody**

- Co dobrego przyniesie mi wybrana ścieżka?
- Jak będę się czuła, jeśli zrealizuję ten kierunek przez kolejne 90 dni?

○ **wątpliwości**

- Czego się obawiam w związku z moją decyzją?
- Jak mogę zamienić ten lęk w odwagę i działanie?

○ **działanie tu i teraz**

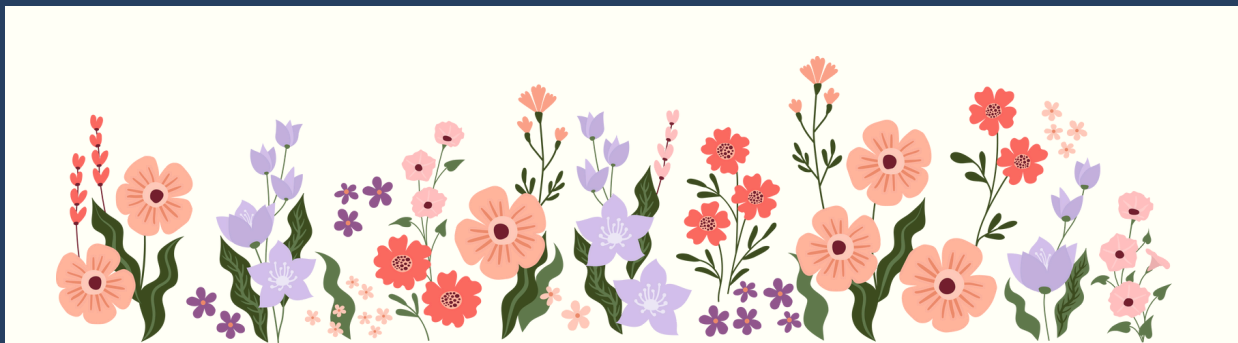
- Jaki będzie mój pierwszy krok po podjęciu tej decyzji?
- Kto lub co może mnie wesprzeć na tej drodze?

🌸 **Wskazówka:** Decyzja to początek. Wróć do tej strony po tygodniu i zaznacz, co się ruszyło. Małe kroki = wielka zmiana



UFNIE WYBIERAM
MOJĄ DROGĘ.
KAŻDY MAŁY
KROK WSPIERA
MÓJ WIELKI CEL



[illegible]

✨ ZAKOŃCZENIE CZĘŚCI V – TWOJA MAPA ZMIANY

♥ Gratulacje, Piękna Kobieto!

Przeszłaś przez całą drogę tego workbooka – od odkrywania siebie tu i teraz, przez marzenia, strategie i działania, aż po stworzenie własnej Mapy Zmiany. To ogromny krok, bo teraz masz w rękach **narzędzie, które przypomina Ci, że nie jesteś bezsilna – to Ty stworzysz swoją przyszłość.**

Twoja afirmacja siły, Twoja mapa na jednej stronie i Twoja decyzja, co dalej – to wszystko razem jest jak kompas. Z nim zawsze znajdziesz drogę, nawet jeśli czasem pojawi się mgła wątpliwości.

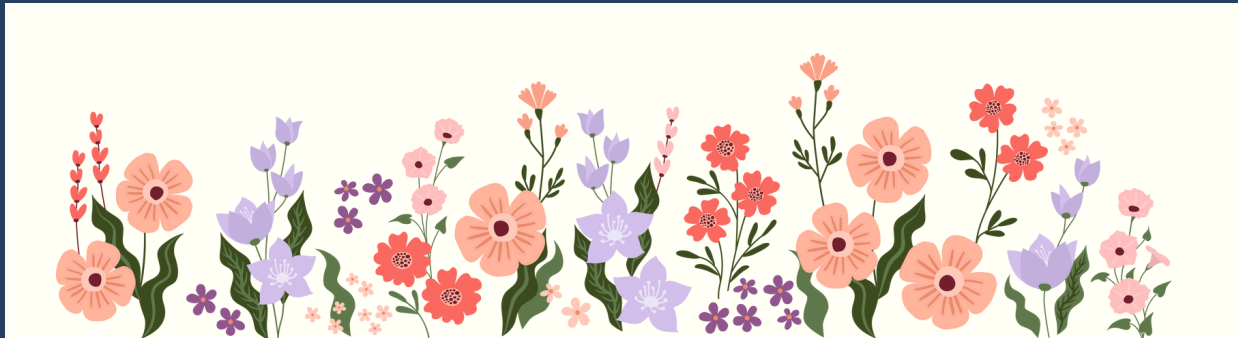


🌸 Pamiętaj:

- Nie musisz robić wszystkiego naraz.
- Twoja mapa nie jest zamknięta – możesz ją zmieniać, dopisywać i dopasowywać do siebie.
- Najważniejsze, byś **każdego dnia robiła choć jeden mały krok.**

💎 Teraz to już nie tylko ćwiczenia na papierze – to Twoja historia, Twoja siła i Twoja przyszłość.



[illegible]

✨ ZAKOŃCZENIE

♥ Masz swoją Mapę.

To nie tylko kilka zapisanych stron – to dowód, że masz w sobie siłę, by tworzyć życie, jakiego pragniesz. Twoja mapa pokazuje, że każda zmiana zaczyna się w Tobie – w Twoich wartościach, marzeniach i małych krokach.

Teraz to Ty decydujesz, dokąd chcesz iść:

- 🌸 w stronę zdrowia i energii,
- 🌸 w stronę spokoju i harmonii,
- 🌸 w stronę pasji, podróży i nowych doświadczeń,
- 🌸 a może... w stronę własnej firmy i miejsca stworzonego dla innych kobiet.

Ja wiem jedno – **wszystko, czego potrzebujesz, już masz w sobie.**

🌸 Co dalej?

Jeśli czujesz, że to odpowiedni moment, zapraszam Cię do **Akademii Kobiecej Siłowni** – programu, w którym krok po kroku przeprowadzę Cię przez drogę od marzenia do własnego biznesu.

To naturalny, lekki i wspierający kolejny krok, jeśli marzysz o tym, by Twoja zmiana stała się także przestrzenią dla innych kobiet.



💌 LIST ODE MNIE DO CIEBIE

Kochana,

Chcę Ci powiedzieć jedno – **jestem z Ciebie ogromnie dumna**. To, że dotarłaś aż tutaj, nie jest przypadkiem. To znak, że masz w sobie odwagę, aby spojrzeć głębiej, usłyszeć swoje serce i dać sobie szansę na zmianę.

Przeszłaś piękną drogę – nazwałaś swoje wartości, marzenia i cele. Stworzyłaś swoją mapę, która teraz jest Twoim kompasem. Zatrzymałaś się, żeby zobaczyć, co tak naprawdę jest dla Ciebie ważne. To nie jest mała rzecz – to wielki akt miłości do samej siebie.

Chcę, żebyś pamiętała, że **nie musisz mieć wszystkiego poukładanego**. Nie musisz od razu wiedzieć, jak dokładnie będzie wyglądał każdy kolejny krok. Ważne, żebyś **szła – w swoim rytmie, w zgodzie ze sobą, z czułością i lekkością**.

Jeśli pojawią się chwile zwątpienia – wróć do swojej afirmacji, do mapy, do tych notatek. One przypomną Ci, że siła, której szukasz, jest już w Tobie. Że wszystko, czego potrzebujesz, zawsze było w Twoim sercu.

Kochana, jesteś wyjątkowa. Zaslugujesz na życie, które będzie dla Ciebie źródłem radości, spokoju i spełnienia. Zaslugujesz na marzenia, które się spełniają.

I wiesz co? Nie jesteś w tej drodze sama. Ja też tu jestem – by trzymać za Ciebie kciuki, by inspirować, a jeśli zechcesz – także by iść obok. Dlatego, jeśli poczujesz, że to dla Ciebie odpowiedni moment, zapraszam Cię do **Akademii Kobiecej Siłowni**. To przestrzeń, w której kobiety, takie jak Ty, zamieniają swoje marzenia w realne projekty i biznesy. To miejsce wsparcia, energii i kobiecej mocy.

Dziękuję, że wpuściłaś mnie do swojej historii. Teraz idź dalej – odważnie, ale też czule wobec siebie. Bo Twoja droga jest ważna. Bo Ty jesteś ważna.

💖 Pamiętaj – **każdy krok, nawet najmniejszy, ma znaczenie. A wszystko, czego potrzebujesz, już masz w sobie**.

Z całego serca,

Katarzyna Sadowska

www.kobiecasilownia.pl





✨ CHCESZ IŚĆ KROK DALEJ?

Ten workbook pomógł Ci stworzyć Twoją Mapę Zmiany i zaplanować pierwsze kroki.

Ale wiem, że czasem potrzeba czegoś więcej – narzędzia, które poprowadzi Cię dzień po dniu, tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu.

Dlatego przygotowałam dla Ciebie **pełny 90-dniowy Planer Zmiany** 🌸

👉 W nim znajdziesz:

- karty miesięczne do wyznaczania celów i afirmacji,
- tygodniowe plany priorytetów,
- codzienne strony z rytuałami porannymi i wieczornymi, wdzięcznością i mini-celem dnia,
- przestrzeń na refleksje, notatki i świętowanie Twoich sukcesów.

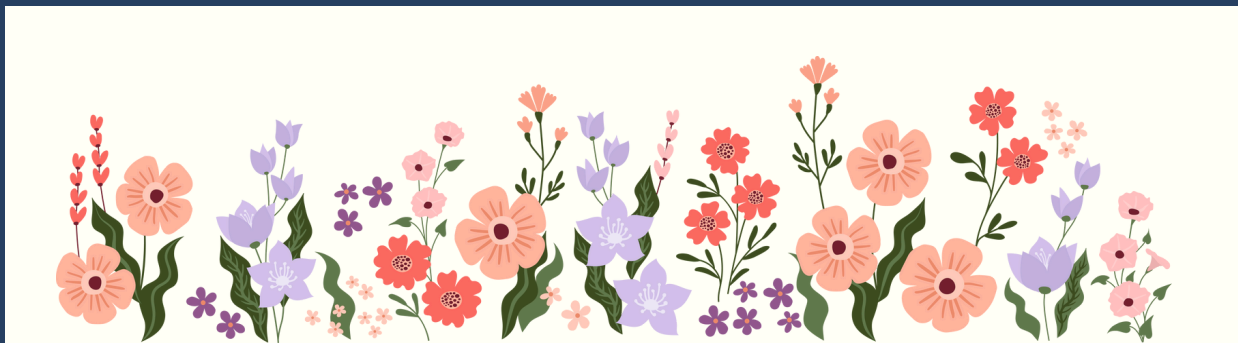


To praktyczne narzędzie, które będzie Twoim towarzyszem na każdy dzień – da Ci motywację, strukturę i poczucie, że naprawdę realizujesz swoje marzenia krok po kroku.

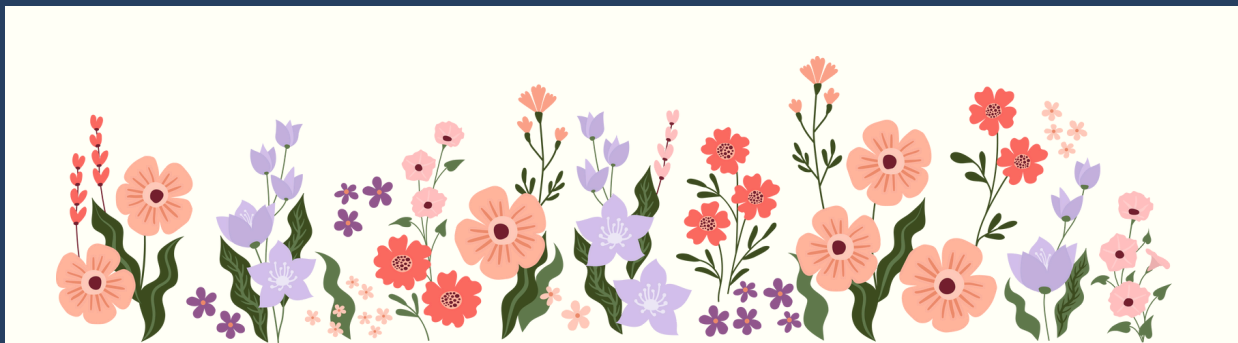
❤️ **Możesz go pobrać / zamówić tutaj:**

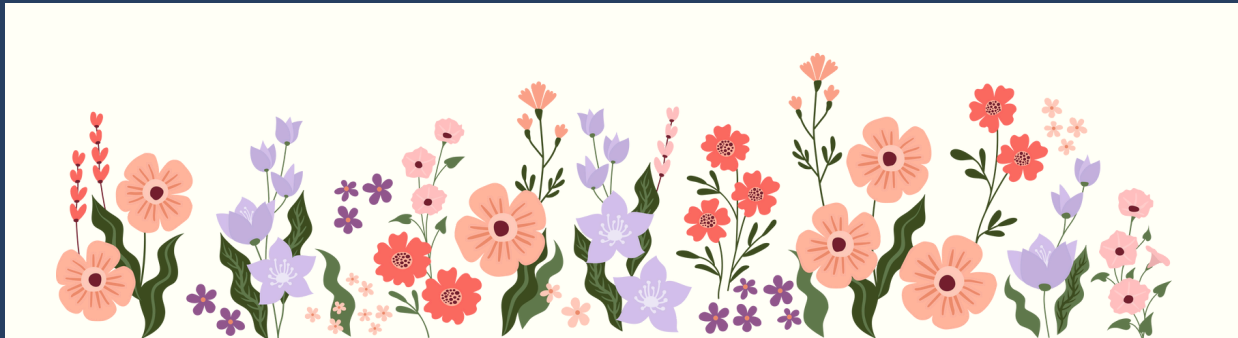
[tu wstaw link]

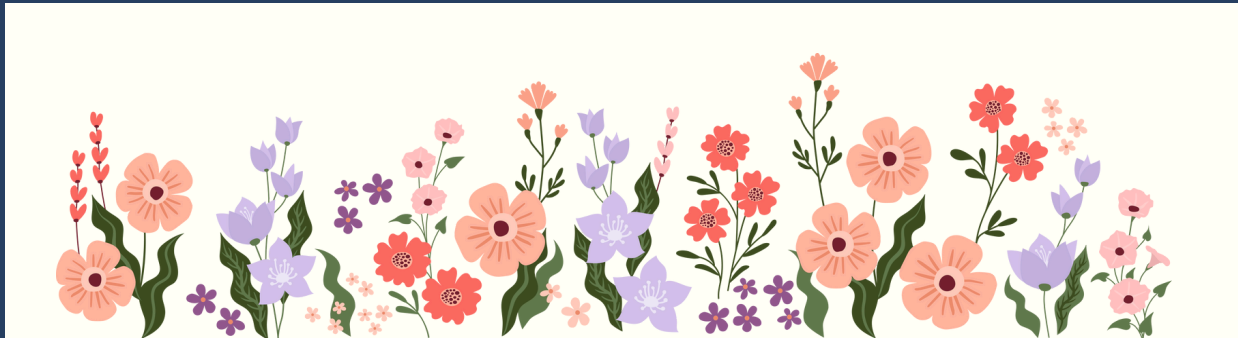
🌸 Niech ten planer będzie Twoim codziennym wsparciem – bo Twoja zmiana zasługuje na to, by rosnąć i kwitnąć przez kolejne 90 dni!

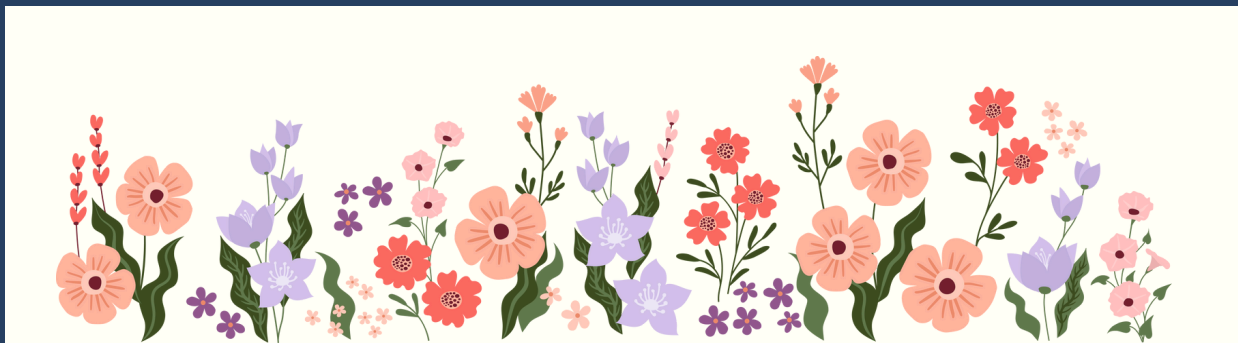
[illegible]

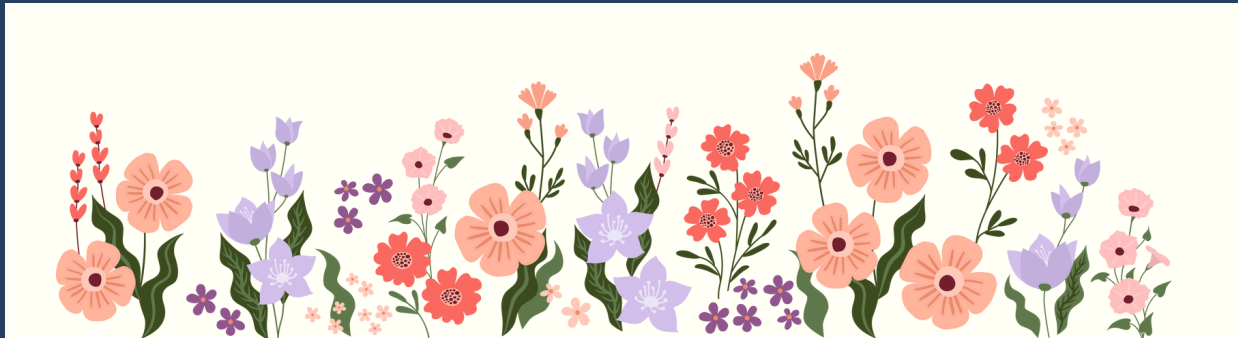
[illegible]

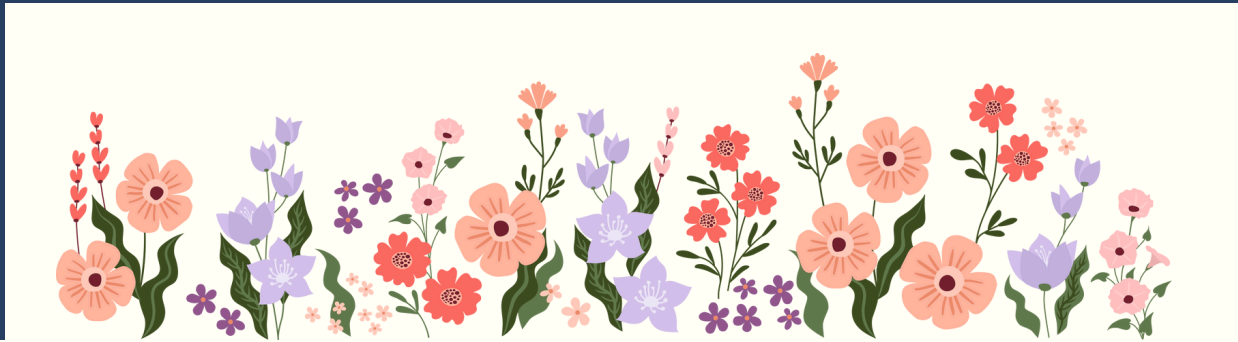
This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear contrast for the lines. There are no margins, text, or other markings present.

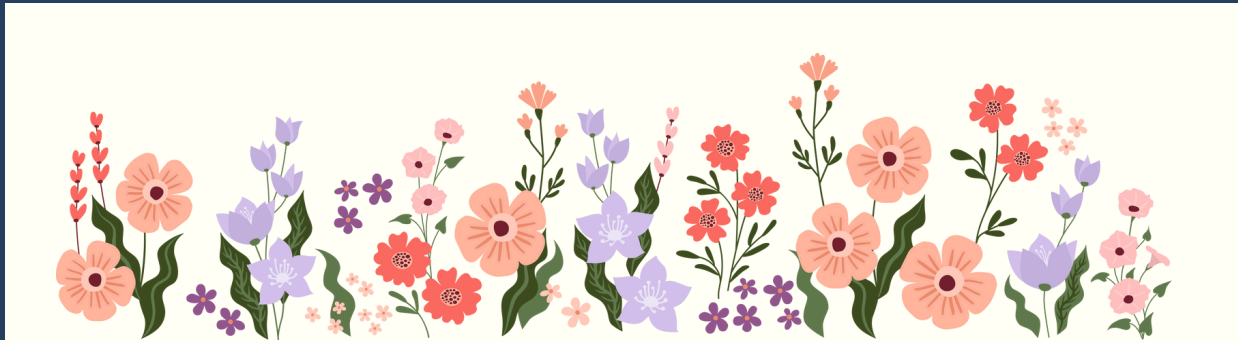
[illegible]

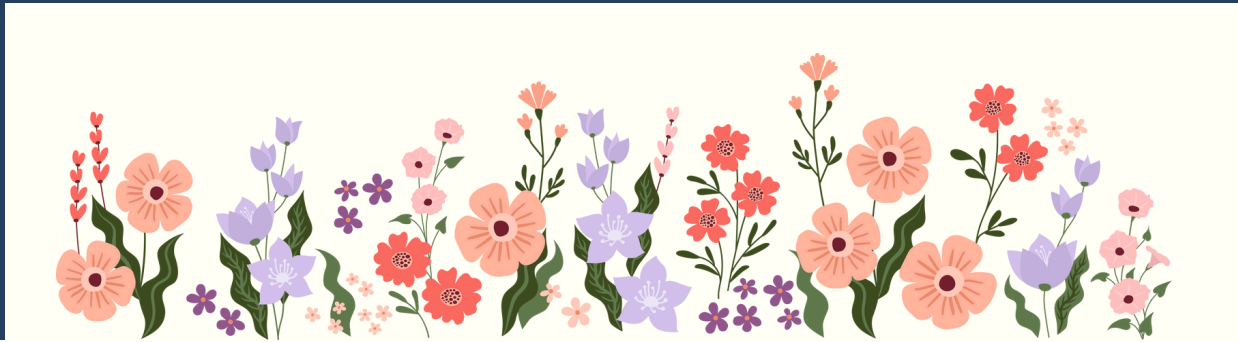
[illegible]

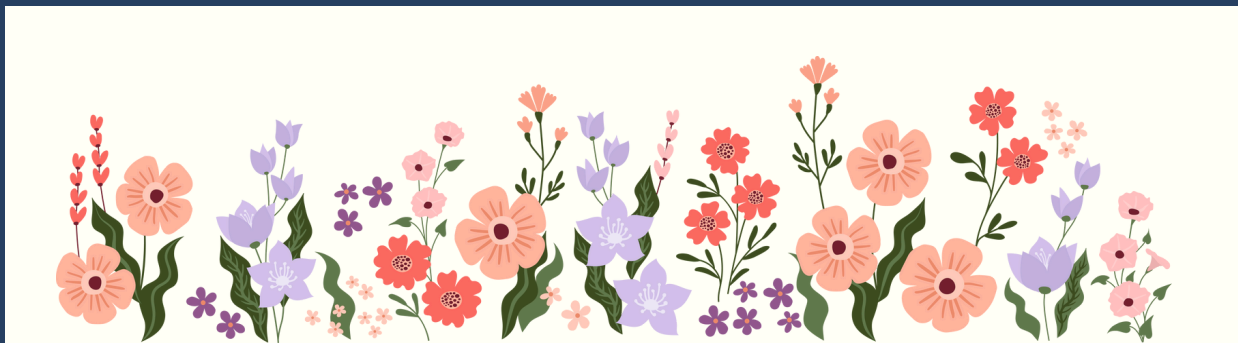
[illegible]

[illegible]

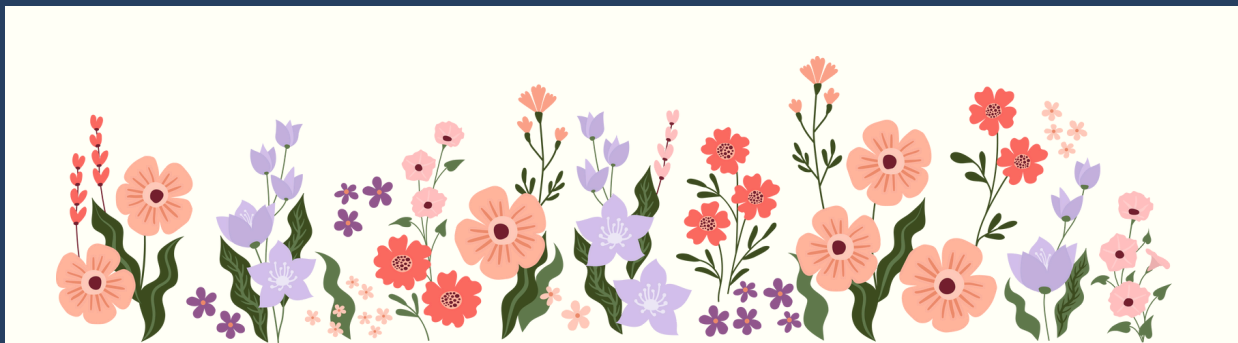
[illegible]

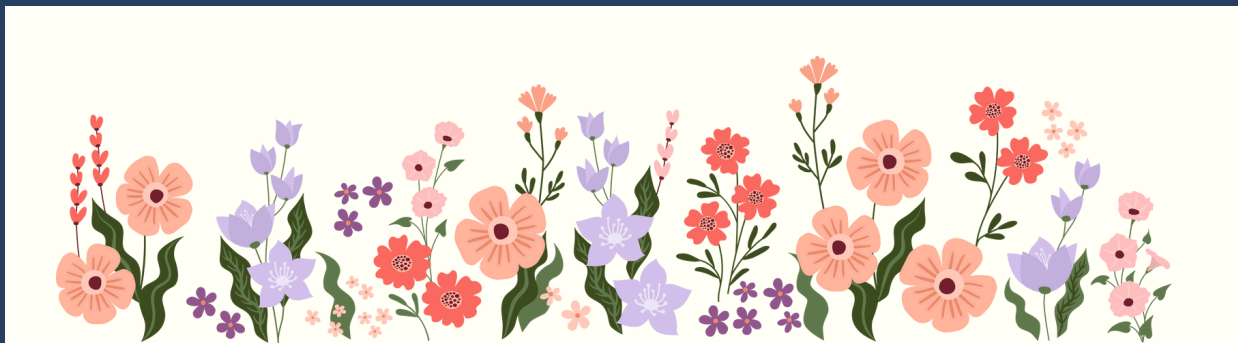
This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 evenly spaced, horizontal blue dashed lines extending across the entire width of the page. The background is plain white, providing a clear guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 28 horizontal blue dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for handwriting or typing. The lines are light blue and have a regular dash pattern. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of a document template designed for writing. It consists of approximately 28 horizontal blue dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for line height and alignment. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

[illegible]