

# Zimowy Planner Alchemiczny 2026

Zimowy Reset: Jak zamienić stare programy na nowe  
przekonania pełne mocy.





Witaj w Zimowym Planerze Alchemicznym

Alchemy8House.

Ten planer powstał, by pomóc Ci zsynchronizować rytm codzienności z rytmem natury, cyklem Księżyca i energią czterech żywiołów.

Zima to czas zatrzymania, refleksji i powrotu do siebie, to doskonały moment, by transformować swoje przekonania i kody, aby wkrótce móc zasiać ziarna marzeń, które rozkwitną w nadchodzących porach roku.

Każdy tydzień to przestrzeń, w której możesz zapisać swoje cele, rytuały, przepisy, afirmacje i małe codzienne cuda.

Niech te strony staną się Twoim miejscem wewnętrznej alchemii — przemiany myśli w działanie, inspiracji w tworzenie, a codzienności w magię.

Zapisuj, obserwuj, śnij i twórz.

Niech każdy dzień prowadzi Cię ku większej harmonii, spokoju i spełnieniu.

Każde słowo i każdą grafikę w tym planerze dedykuję na jak najszybsze pojawienie się mojej książki w energii i materii, w energii i materii w energii i materii.

Z miłością i intencją,

Alchemy8House ♥



## **Klauzula bezpieczeństwa**

Informacje zawarte w tym planerze — w tym opisy rytuałów, praktyk intuicyjnych, pracy z żywiołami oraz naparów ziołowych — mają charakter edukacyjny, rozwojowy i duchowy. Nie stanowią porady medycznej, psychologicznej ani terapeutycznej.

Zalecane zioła, napary i praktyki nie zastępują konsultacji z lekarzem, specjalistą ani indywidualnie dobranej terapii.

Jeśli masz jakiegokolwiek schorzenia, przyjmujesz leki, jesteś w ciąży lub karmisz piersią — skonsultuj stosowanie ziół z lekarzem lub fitoterapeutą.

Autor nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania przedstawionych informacji. Korzystaj z tych wskazówek świadomie, słuchając swojego ciała, granic i intuicji.

## **Klauzula ochrony magii i twórczości**

Wszystkie słowa, obrazy, symbole i rytuały zawarte w tym planerze są częścią autorskiej magii Alchemy8House.

Zostały stworzone z miłością, intuicją i intencją wspierania Twojej wewnętrznej alchemii.

Kopiowanie, powielanie lub wykorzystywanie tych treści w celach komercyjnych bez zgody autorki zakłóca przepływ tej energii i jest surowo zabronione.

Niech ten planer służy Ci jako osobisty talizman do tworzenia harmonii, równowagi i piękna każdego dnia.

Dziękuję, że szanujesz jego energię i moją twórczość.

© 2025 Alchemy8House – Wszystkie prawa zastrzeżone.

Tworzone z miłością i światłem.



# Styczeń 2026

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

|                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |    |
| 5                                                                                      | 6  | 7  | 8  | 9  | 10                                                                                    | 11 |
|                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |    |
| 12                                                                                     | 13 | 14 | 15 | 16 | 17                                                                                    | 18 |
|                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |    |
| 19  | 20 | 21 | 22 | 23 | 24                                                                                    | 25 |
|                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |    |
| 26                                                                                     | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                                                                                    |    |
|                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |    |



Wpisz urodziny, święta i wszystkie ważne wydarzenia dotyczące Ciebie i Twoich bliskich



Zapisz plany, które dotyczą tylko Ciebie, masaż, joga, zakupy, spotkania, webinar ...



# TYDZIEŃ 1

|                       |  |
|-----------------------|--|
| CZWARTEK<br>1         |  |
| PIĄTEK<br>2           |  |
| SOBOTA<br>3<br>Pełnia |  |
| NIEDZIELA<br>4        |  |

**1 Stycznia** numerologia roku 1, kalendarzowy miesiąc 1, dzień 1, numerologia daty 3. Wejdź w ten niesamowity rok z radością. Liczba 3 to nauka poprzez zabawę, ekspresja, kreatywność. Spełniaj swoje marzenia i cele poprzez zabawę i dziecięcą radość.

**3 Stycznia** pełnia w znaku Raka, Słońce w znaku Koziorożca, numerologia daty 5 czyli przygoda, zmiana, wolność.

Wykorzystaj tę pełnię! Napisz na kartce swoje marzenia i cele na ten rok, włóż kartkę do słoika, ozdób według własnych upodobań, wystaw na blask Księżyca, niech Twoje marzenia przy jego wsparciu spełniają się poprzez przygodę i doprowadzą Cię do upragnionej wolności. Otwórz się na zmianę!



## NOTATKI

Miejsce na moje myśli, pomysły, inspiracje.



## STYCZEŃ, CZAS ZATRZYMANIA I WEWNĘTRZNEJ REFLEKSJI

### Styczeń - odkrywamy swoje programy i przekonania.

Choć kalendarzowy Nowy Rok rozpoczyna się 1 stycznia i większość planerów właśnie wtedy proponuje rytuały dotyczące nowych planów, celów i działań ja ten czas odczuwam zupełnie inaczej.

Styczeń to początek Zimy tak zwanego czasu do siebie, do wewnątrz, dlatego jest to dobry miesiąc, aby usnuć plany i zastanowić się nad swoimi celami, jednak najpierw myślę, że warto czas ten przeznaczyć na odpoczynek i na zapytanie siebie co mi już nie służy, co warto odpuścić a co transformować?

Grudzień to zimowe przesilenie, to intensywny czas powszechnie uważanej końcówki roku przez większość ludzi zakończonym celebrowaniem świąt. A już w Styczniu pojawia się presja nowych celów, podejmowania nowych działań, nowych nawyków, nowych wyzwań. A gdzie czas na odpoczynek? Gdzie czas na zadumę i zapytanie siebie dokąd zmierzam? Co chcę osiągnąć? Co mogę zmienić aby droga do celu była w lekkości i radości?

Sama widzę po sobie, że jeśli nie dam sobie czasu na odpoczynek, na refleksję, zadania do wykonania, które czają się za rogiem idą mi bardzo opornie i muszę się do nich zmusić, kiedy jednak dam sobie czas na odpoczynek, na naładowanie baterii prace te idą mi dużo szybciej, łatwiej mi się do nich zmotywować i skupić a co za tym idzie wykonuję je w krótszym czasie. To w skali mikro, ale dokładnie tak samo jest w skali makro, jeśli nie naładujesz baterii na początku roku może on być dla Ciebie dużym wyzwaniem. Wiem, możesz pomyśleć; jakie ładowanie baterii? W Zimie? Doładnie tak!

Dla mnie Styczeń to czas, aby wyciągnąć wnioski z doświadczeń poprzednich miesięcy, czas na posłuchanie siebie w zimowej ciszy, to czas, aby odkryć co chciałabym pożegnać a co dalej rozwijać, to taka rozgrzewka przed tym co wydarzy się podczas wiosennego przesilenia i co za nim idzie Nową Energią. To dobry czas, aby zajrzeć w zapomniane kąty pokryte kurzem, sprawdzić zapasy i powoli przygotowywać miejsce na nowe, aby w momencie gdy nadejdzie Wiosna a wraz z nią Nowa Energia zrobić jedynie kosmetykę i ruszyć z impetem, radością i ufnością w nieznane.

W Styczniu warto popracować z swoimi ukrytymi przekonaniami i programami. W Zimie kiedy noc jest dłuższa a ciemność przejmuje większość godzin tak zwanej doby, to dobry moment, aby przyjrzeć się swoim emocjom i tym jak postrzegamy świat, innych ludzi i samych siebie. To genialny moment, aby odkryć zakamarki naszej podświadomości i to o czym często nawet nie wiemy i z czego nie zdajemy sobie sprawy. Zima to czas Żywiołu Wody a więc najlepszego żywiołu, który może nas wesprzeć w tych działaniach.

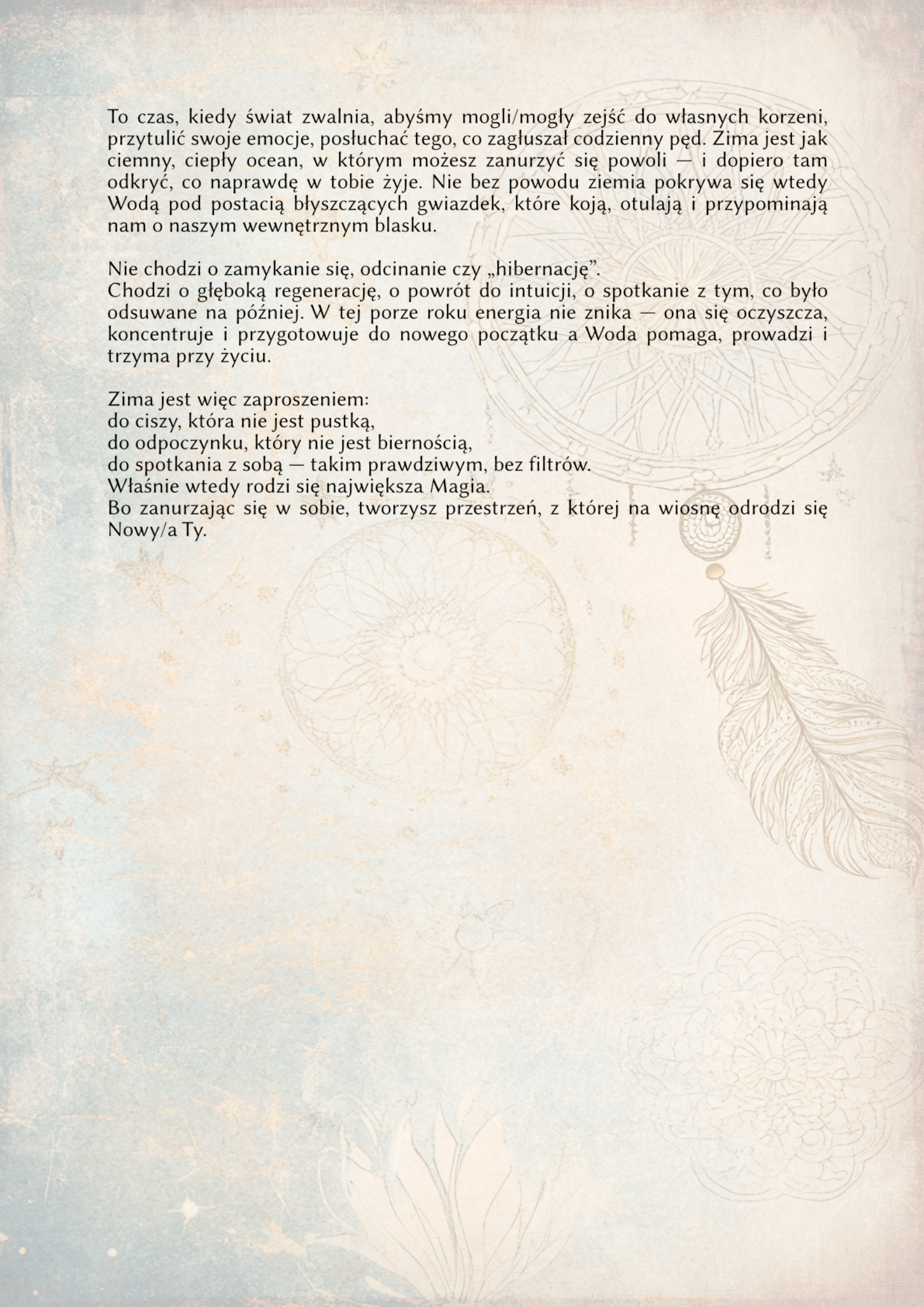
Zima często kojarzy się z uśpieniem, ciszą, zatrzymaniem — tak naprawdę jest momentem, w którym życie schodzi głębiej, ale nie znika. To pora, gdy energia nie ucieka na zewnątrz, tylko wraca do środka, jak wdech po długim, intensywnym roku.



To czas, kiedy świat zwalnia, abyśmy mogli/mogły zejść do własnych korzeni, przytulić swoje emocje, posłuchać tego, co zagłuszał codzienny pęd. Zima jest jak ciemny, ciepły ocean, w którym możesz zanurzyć się powoli — i dopiero tam odkryć, co naprawdę w tobie żyje. Nie bez powodu ziemia pokrywa się wtedy Wodą pod postacią błyszczących gwiazdek, które koją, otulają i przypominają nam o naszym wewnętrznym blasku.

Nie chodzi o zamykanie się, odcinanie czy „hibernację”. Chodzi o głęboką regenerację, o powrót do intuicji, o spotkanie z tym, co było odsuwane na później. W tej porze roku energia nie znika — ona się oczyszcza, koncentruje i przygotowuje do nowego początku a Woda pomaga, prowadzi i trzyma przy życiu.

Zima jest więc zaproszeniem:  
do ciszy, która nie jest pustką,  
do odpoczynku, który nie jest biernością,  
do spotkania z sobą — takim prawdziwym, bez filtrów.  
Właśnie wtedy rodzi się największa Magia.  
Bo zanurzając się w sobie, tworzysz przestrzeń, z której na wiosnę odrodzi się Nowy/a Ty.





Rozejrzyj się teraz wokół siebie i zadaj sobie pytanie czy żyjesz swoim wymarzonym życiem, jeśli odpowiedź brzmi nie, to znaczy, że niesprzyjające Ci programy, kody zadomowiły się w Twojej podświadomości pod przykrywką: „nie wychylaj się, przecież nie jest tak źle”, „inni mają gorzej”, „lepsze to co znane bo bezpieczne niż nowe bo nieznane”. A tak w ogóle zimno jest, załóż skarpety, zrób sobie ciepłej herbaty, pooglądajmy razem seriale, jutro też jest dzień, dzisiaj odpocznij.

**Jeśli czujesz, że zarabiasz za mało pieniędzy pomyśl czego to jest skutkiem?**

- \* Małej wiary w siebie i w swoje umiejętności ?
- \* Programu, że nie zasługujesz, że jesteś nie wystarczająco dobry/a?
- \* Z programu, który zapodali Ci podczas dzieciństwa, że pieniądze są złe a ludzie, którzy dużo zarabiają to oszuści i nieuki?
- \* Czy słyszałeś/aś może, że zdrowie jest najważniejsze bo bez zdrowia nic nie cieszy, ze strachu więc wybrałeś/aś zdrowie kosztem życia w obfitości nie wiedząc , że możesz być i zdrowy i bogaty?

**Jeśli czujesz, że nie spełniasz się zawodowo pomyśl czego to jest skutkiem?**

Strachu przed utratą pracy, którą już masz, a przecież w mediach aż huczy, że rynek pracy jest wymagający albo wypłaty nie są adekwatne do ciężkiej pracy jaką trzeba wykonać?

Czy strachu, że próbując otworzyć swój własny biznes, nie dasz sobie rady a biurokracja i podatki Cię wykończą?

Małej wiary w swoje umiejętności i braku przekonania o swojej wartości?

Obaw, że będziesz musiał/a podjąć nowe wyzwania, nauczyć się nowych rzeczy, otworzyć się na nowych ludzi?

**Jeśli jesteś w nieszczęśliwym związku bądź idziesz przez życie samotnie pomyśl czego to jest skutkiem?**

Obaw, że sam/a sobie nie poradzisz więc lepiej tkwić w związku, który już znasz i wiesz czego się spodziewać?

Obaw, że lepszy tak zwany znany wróg niż ktoś nowy, a na pewno jak przysłowiowy stryjek zamienię siekierkę na kijek, bo nie zasługuję na lepszy związek?

W przypadku samotności , strach przed wyjściem do ludzi, gdyż ludzie są źli, na pewno chcą jedynie oszukać albo wykorzystać.?

Strach przed dzieleniem wspólnej przestrzeni i zaakceptowaniem nawyków drugiej osoby?

Programu, że życie jest ciężkie a prawdziwa miłość jest tylko w filmach?



Często nie zdajemy sobie sprawy, że te chochliki zagnieździły się głęboko w nas i sterują naszym życiem, a my ciągle pytamy co jest z nami nie tak, że ciągle nam się nie udaje i coraz bardziej utwierdzamy się w tym, że to nasza wina. Dobra wiadomość jest taka, że większość z nas przyjęła te programy nieświadomie, ale teraz wiedząc już o ich istnieniu możemy je transformować.

Kybalion mówi „Umysł jest wszystkim; wszechświat jest mentalny”.

To o czym myślimy w ciągu dnia, wywołuje u nas emocje a emocje przyczyniają się do uczuć, które tworzą naszą rzeczywistość. **Aby zmienić rzeczywistość wokół nas, najpierw musimy zmienić siebie, poprzez zmianę myśli a co za tym idzie zmianę emocji i uczuć, nie ma innej drogi!**

Aby sprawdzić w jakim momencie życia jesteś i jakie są Twoje przekonania, zrób sobie styczniowy test.

Każdego dnia ustaw sobie kilkakrotnie budzik. Przyłapuj się dzięki temu, gdzie w ciągu dnia kierowana jest Twoja uwaga, jakie myśli zaprzątają Twoją głowę, zapisuj krótko w zeszycie, nie oceniaj. Najlepiej rób to codziennie, jeśli nie uda Ci się codziennie, postaraj się kilka dni w tygodniu a na koniec miesiąca zobaczysz czemu poświęcasz najwięcej uwagi. Czy Twoje emocje związane są głównie z irytującym Cię współpracownikiem, czy z zamartwianiem się o zapłatę rachunków, czy jednak Twoje myśli są wypełnione radosnymi planami bądź pozytywnymi myślami na temat projektu, który tworzysz?

To ćwiczenie bardzo klarownie wyjaśni Ci dlaczego Twoje życie wygląda tak, a nie inaczej. Bądź ze sobą szczerzy/a. Dzięki temu ćwiczeniu w lutym będziemy mogli zająć się transformacją tych obszarów i tym samym polepszeniem swojego życia. Dobra wiadomość jest taka, że wszystko jest w Twoich rękach i tylko Ty i aż Ty możesz dokonać zmiany.

<https://www.youtube.com/watch?v=R9mVsEFDf74&t=2847s>

W pracy ze sobą i medytacji pomogą Wam wysokowibracyjne dźwięki, które znajdziecie klikając na powyższy link a Sławek Pranasender poprowadzi Was dźwiękami w najdalsze zakamarki Waszego wnętrza.



Zapisuj swoje myśli w ciągu dnia. Obserwuj wzorce. Nie oceniaj - po prostu zauważaj. To klucz do zmiany.



# TYDZIEŃ 2

Moja afirmacja na ten tydzień .....

|                           |  |
|---------------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>5         |  |
| WTOREK<br>6               |  |
| ŚRODA<br>7                |  |
| CZWARTEK<br>8             |  |
| PIĄTEK<br>9               |  |
| SOBOTA<br>10              |  |
| NIEDZIELA<br>11<br>Portal |  |



11 Stycznia

W dzisiejszej dacie pojawiają się cztery jedynki (dzień 11, miesiąc 1, numerologicznie rok numer 1) , warto dziś pomedytować i zapisać wskazówki jakie do nas przyjdą. Warto również dzisiaj przeprowadzić rytuał ochronny wspomogą nas w tym następujące magiczne ingrediencje, na pewno znajdziesz je o tej porze roku:

Ostrokrzew – chrześcijańska legenda głosi, że krew Chrystusa uformowała czerwone owoce ostrokrzewu, warto mieć je przy sobie podczas przesilenia zimowego, dają one błogosławieństwo i ochronę dla domu.

Rozmaryn – usuwa lęki, wzmacnia odporność na stres, odpędza koszmary i chroni przed negatywnymi energiami. Roślina umieszczona przed wejściem do domu chroni go przed złodziejami, używana jest do przeciwdziałania złym zaklęciom i łamania ich mocy.

Sosna – podłoga umyta wodą z dodatkiem olejku sosnowego oczyszcza przestrzeń z negatywnej energii i odgania choroby. Wrzucić igły do ognia lub pal kadzidło sosnowe dla oczyszczenia z negatywnych wibracji. Sosna pomaga dostrzec światło nawet w najtrudniejszej sytuacji, dodaje energii życiowej. Kilka igieł sosny wrzuconych do portfela oczyszcza i chroni pieniądze.

## NOTATKI

[illegible]



## RYTUAŁ OCHRONNY „Światło Wokół Mnie”

(prosty, szybki, bezpieczny)

Przygotuj sobie napar OCHRONA z następującymi składnikami:

**Rozmaryn • Dzika róża • Czarny bez**

**\*\*** Usiądź spokojnie. Znajdź miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Weź trzy powolne oddechy, jakbyś ściągała powietrze aż do dolnej części brzucha.

**\*\*** Połóż dłoń na sercu. Zamknij oczy i poczuj swój puls — Twój naturalny rytm, Twoją własną siłę. Wyobraź sobie światło. Zobacz nad sobą delikatne, jasne światło — jak ciepły promień, jak miękką poświatę. Pozwól, aby:

- opadło na Twoje ramiona,
- otuliło tułów,
- spłynęło aż do stóp.

**\*\*** Wypowiedz intencję ochrony. Szeptem lub w myślach powiedz:

**„Jestem bezpieczna.**

**To, co dobre, może do mnie przyjść.**

**To, co mi nie służy, zatrzymuje się poza moją przestrzenią.”**

Możesz powtórzyć tę intencję trzy razy.

### Zapieczętowanie

Na koniec wyobraź sobie, że światło wokół Ciebie zamyka się w formie łagodnej, półprzezroczystej bańki. Nie odcina Cię od świata — po prostu filtruje energię, pozwalając wchodzić tylko temu, co wspierające.

Powrót. Otwórz oczy. Weź spokojny oddech. To wszystko — Twoja ochrona jest aktywna.



# TYDZIEŃ 3

Moja afirmacja na ten tydzień.....

|                        |  |
|------------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>12     |  |
| WTOREK<br>13           |  |
| ŚRODA<br>14            |  |
| CZWARTEK<br>15         |  |
| PIĄTEK<br>16           |  |
| SOBOTA<br>17           |  |
| NIEDZIELA<br>18<br>Nów |  |



## NÓW

Nów to idealny moment, by aktywować nowe cele — a żywioł Wody jest Twoim sprzymierzeńcem w tym procesie. Woda nie pcha, nie wymusza — prowadzi, oczyszcza i otwiera wewnętrzną przestrzeń na to, co nowe.

Jak Woda wspiera Twoje intencje w czasie Nowiu?

### \*\* Klarowność umysłu

Woda uspokaja myśli jak taflę jeziora. Kiedy umysł przestaje być wzburzony, łatwiej zobaczyć, czego naprawdę chcesz — bez szumu, bez presji, bez cudzych oczekiwań.

### \*\* Oczyszczenie przestrzeni wewnętrznej

Tak jak Woda zmywa brud z ciała, tak samo pomaga symbolicznie zmyć stare schematy, lęki i przekonania, które blokowały Twoje działania.

Nowe może wejść dopiero tam, gdzie stare zostało uwolnione.

### \*\* Przepływ energii i lekkość działania

Woda płynie — nie stoi w miejscu.

Wspiera Cię w tym, abyś nie zamroziła się w analizowaniu, tylko ruszyła z delikatnym, naturalnym krokiem naprzód.

Otwiera drogę synchronicznościom.

### \*\* Intuicja i mądrość wewnętrzna

To żywioł, który sprawia, że czujesz wyraźniej:

to mnie woła, to jest moje, to jest właściwy kierunek.

W czasie Nowiu intuicja staje się kompasem, który prowadzi Cię do celów bez wysiłku.

Woda uczy, że każde nowe marzenie potrzebuje dwóch rzeczy: czystości intencji i przepływu. Połącz je — a energia Nowiu zacznie pracować dla Ciebie.



# MOJE CELE

## Planowanie i realizacja marzeń

### CELE, DAŻENIA I MARZENIA

Jakie intencje chcesz zasadzić w tym miesiącu?

---

---

---

---

---

---

### GLÓWNE CELE PODZIELONE NA MNIEJSZE KROKI

**CEL 1:** -----

Krok 1: -----

Krok 2: -----

Krok 3: -----

**CEL 2:** -----

Krok 1: -----

Krok 2: -----

Krok 3: -----

"Każdy wielki cel zaczyna się od małego kroku"



## NOTATKI

Miejsce na moje myśli, pomysły, inspiracje.



# CO WARTO JEŚĆ W ZIMIE

## WARZYWA SEZONOWE

### WARZYWA KORZENIOWE

marchew, pietruszka, seler, buraki  
Odżywcze, wzmacniają odporność  
💡 Jedz: gotowane, pieczone, duszone

### KAPUSTNE I LIŚCIASTE

kapusta kiszona, brukselka, jarmuż, por  
Oczyszczają, wzmacniają śledzionę  
💡 Naturalne antybiotyki

### OWOCE ZIMOWE

jablka (pieczone), gruszki, śliwki suszone  
owoce dzikiej róży, żurawina, pigwa  
💡 Źródło witaminy C i energii

### TŁUSZCZE I BIAŁKO

oliwa z oliwek, orzechy, migdały  
soczewica, fasola, tofu, jajka  
Równowaga hormonów i zdrowia skóry  
💡 Awokado i pestki dla regeneracji

### PRZYPRAWY ROZGRZEWAJĄCE

cynamon, imbir, goździki, kardamon, kurkuma  
💡 Dodawaj do herbat, zup, owsianki

## CIEPŁE ŚNIADANIA

### KASZE I PŁATKI

owsianka, jaglanka, gryczana, komosa  
Z przyprawami korzennymi i miodem  
💡 Wewnętrzny kocyk dla ciała

### ZUPY KREM

z dyni, soczewicy, buraka  
warzywa duszone, strączki

## SUPLEMENTACJA

### WITAMINA D3 + K2

Niezbędna zimą, poprawia odporność i nastrój

### OMEGA 3

Wspiera koncentrację i nastrój

### WITAMINA B-12 + MAGNEZ

Energia, sen, redukcja stresu

### PROBIOTYKI/ KISZONKI

70% odporności pochodzi z jelit!  
kapusta kiszona, kimchi, zakwas

## 💡 MAGICZNE RYTUAŁY ZDROWIA NA STYCZEŃ

### 💡 RANO: Ciepła woda z cytryną i miodem

Pobudza wątrobę, oczyszcza, przygotowuje jelita na dzień.

💡 Idealnie codziennie przez cały miesiąc.

### 💡 WIECZOREM: Napar z melisy lub lawendy

Uspokaja układ nerwowy, wzmacnia regenerację, poprawia sen.

### 💡 KAŻDY DZIEŃ: Codzienny spacer w świetle dziennym

Naturalny reset rytmu dobowego, poprawa nastroju i odporności.

Spaceruj minimum 15 minut dziennie, najlepiej rano. Patrz na horyzont, oddychaj głęboko, dedykuj wszystkie swoje kroki tak, aby w jak najlepszy dla Ciebie sposób doprowadziły Cię do obranego celu, marzeń.

💡 Poranek to dobry czas na refleksję.

## 🌙 PAMIĘTAJ

Zima to czas regeneracji i wewnętrznego rozwoju. Żywnie i suplementacja wspomagają  
Twoją alchemię — przemianę myśli w czyn.  
Dbaj o siebie z miłością. To służy Twoim celom. ♥



# TYDZIEŃ 4

Miejsce na moją intencję na ten tydzień.....

|                    |  |
|--------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>19 |  |
| WTOREK<br>20       |  |
| ŚRODA<br>21        |  |
| CZWARTEK<br>22     |  |
| PIĄTEK<br>23       |  |
| SOBOTA<br>24       |  |
| NIEDZIELA<br>25    |  |



# TRACKER NAWYKÓW

Styczeń 2026 - Śledzenie codziennych praktyk

💡 Zaznacz ✓ kiedy wykonasz nawyk. Pełny tydzień bez przerwy = 7/7 = magiczne osiągnięcie! ✨

| NAWYK                  | PON | WT | ŚR | CZW | PT | SOB | ND |
|------------------------|-----|----|----|-----|----|-----|----|
| Joga/Stretching        |     |    |    |     |    |     |    |
| Medytacja/Obecność     |     |    |    |     |    |     |    |
| Woda (2L dziennie)     |     |    |    |     |    |     |    |
| Spacer na powietrzu    |     |    |    |     |    |     |    |
| Czytanie/Nauka         |     |    |    |     |    |     |    |
| Dziennik/Refleksja     |     |    |    |     |    |     |    |
| Zdrowe śniadanie       |     |    |    |     |    |     |    |
| Brak telefonu (20:00)  |     |    |    |     |    |     |    |
| Zabiegi pielęgnacyjne  |     |    |    |     |    |     |    |
| Wdzięczność (3 rzeczy) |     |    |    |     |    |     |    |
| MOJ NAWYK:             |     |    |    |     |    |     |    |

## 🌟 STATYSTYKA I REFLEKSJA

### 📊 CZYTANIE TABELI

7/7 = Wybitny tydzień! ✨ | 5-6/7 = Świetnie! 🌟 | 3-4/7 = Dobrze! 🌱 | <3/7 = Czas na reset i czułość wobec siebie ♡

💡 Pamiętaj: To nie o perfekcji, ale o konsekwencji i miłości do siebie. Każdy dzień, w którym się postaram, jest zwycięstwem.

### 🎯 MOJE NAJSILNIEJSZE NAWYKI

Które nawyki przychodzą mi najłatwiej? Które praktyki dają mi największą energię?

### 🌙 NAWYKI DO WZMOCNIENIA

Które praktyki mi wypadają? Co mi przeszkadza? Jak mogę sobie pomóc?

### 💖 PRZEKAZ DLA SIEBIE

Jestem dumny/a z siebie. Dziękuję sobie za poświęcenie i miłość do siebie. Każdy dzień to nowa szansa. ♡



# TYDZIEŃ 5

Miejsce na moją intencje na ten tydzień.....

|                    |  |
|--------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>26 |  |
| WTOREK<br>27       |  |
| ŚRODA<br>28        |  |
| CZWARTEK<br>29     |  |
| PIĄTEK<br>30       |  |
| SOBOTA<br>31       |  |



# REFLEKSJA MIESIĄCA

## CO UDAŁO MI SIĘ OSIĄGNAĆ?

Moje sukcesy, małe zwycięstwa i osiągnięcia

## CZEGO SIĘ NAUCZYŁAM?

Lekcje, wnioski i mądrość z wyzwań

## CO ZABIORĘ ZE SOBĄ DALEJ? (NAWYKI, PRAKTYKI, MYŚLI)

Które praktyki, nawyki i myśli chcę kontynuować w lutym i dalej?



## ENERGIA I INTENCJA LUTEGO



**Jaka była energia stycznia?**  
(dynamiczna, spokojna, transformacyjna?)



**Czego chcę więcej w lutym?**  
(radości, spokoju, kreacji, ruchu?)



**Jaka jest moja intencja?**  
(1-2 słowa na luty)



**Dziękuję za...**

"Każdy koniec to nowy początek. Dziękuję ci, Styczniu, za lekcje i magię."



# ZIMOWA MAGIA W KUCHNI

Zimowa uczta

## MAKARON Z BRUKSELKĄ

✦ Magia przepisu:

Idealny, gdy potrzebujesz rozpuścić napięcie, zyskać lekkość i zaufać procesowi.

🍷 SKŁADNIKI: (2-3 porcje)

250 g makaronu penne  
3 łyżki oliwy  
6 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki  
świeża chilli według uznania  
20 brukselek poszatkowanych  
duża łyżka masła  
garść suszonej żurawiny  
starty parmezan  
orzeszki pini  
sól do smaku

🍳 PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na rozgrzaną patelnię dodaj oliwę, czosnek, chilli i sól. Smaż mieszając, aż czosnek zacznie się rumienić.
3. Następnie dodaj brukselkę, żurawinę i masło. Smaż kilka minut mieszając. Na koniec dodaj trochę wody z gotującego się makaronu.
4. Odcedź makaron, wrzuć na patelnię, zamieszaj, dopraw solą i pieprzem jeśli jest taka potrzeba.
5. Przełóż na talerz, posyp startym parmezanem i uprażonymi orzeszkami pinii.

🌀 ALCHEMIA:

Brukselka = pomaga strawić trudne emocje | Żurawina = przyciąga radość i lekkość

## HUMMUS Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ

✦ Magia przepisu: Transformacja starych programów

🍷 SKŁADNIKI:

500 g ugotowanej ciecioriki  
3 łyżki masła orzechowego  
3 łyżki soku z cytryny  
2 garście rodzynek  
2-3 ząbki czosnku  
3 łyżki oliwy  
sól i chilli do smaku  
10 suszonych daktyli  
10 suszonych śliwek węgerek  
zimna woda, w zależności ile zabierze by powstała gładka masa

🍳 PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera.
2. Miksuj aż hummus nabierze puszystej i gładkiej konsystencji.

🌀 ALCHEMIA:

Ciecierzycza = stabilność i obfitość | Śliwka = długowieczność, mądrość i ochrona | Daktyle = obfitość, gościnność  
Hummus = oczyszczenie emocjonalne



# LUTY 2026

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

|    |                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        |    |    |    |    | 1  |
|    |                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |
| 2  | 3                                                                                      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8                                                                                     |
|    |                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |
| 9  | 10                                                                                     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                                                                                    |
|    |                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |
| 16 | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22                                                                                    |
|    |                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |
| 23 | 24                                                                                     | 25 | 26 | 27 | 28 |                                                                                       |
|    |                                                                                        |    |    |    |    |                                                                                       |

 Wpisz urodziny, święta i wszystkie ważne wydarzenia dotyczące Ciebie i Twoich najbliższych

 Zapisz plany, które dotyczą tylko Ciebie, masaż, joga, zakupy, spotkania, szkolenia...



# TYDZIEŃ 5

NIEDZIELA

1

Pełnia

Księżyc w znaku Lwa, Słońce w znaku Wodnika, numerologia daty 4 -stabilność, praca, organizacja. Pełnia w znaku Lwa to pełnia w żywiole Ognia, pasja, działanie, odwaga.

Pełnia to moment, w którym Księżyc świeci pełnym blaskiem, oświecając to co ukryte. W magii to czas kulminacji energii-wszystko co zaczęłaś, dojrzeje i pokazuje swój efekt.

To chwila by:

- Podziękować za to co się wydarzyło
- Dostrzec efekty swoich działań (WAŻNE!)
- Uwolnić to co już nie służy

Wykorzystaj tę pełnię, podziękuj sobie za swoje działania i swoją odwagę w dążeniu do celu, podziękuj sobie za całą pracę, którą wykonałaś/aś w związku z swoimi programami i przekonaniem, zaufaj że Twoja pasja może przemienić się w pracę i przynieść Ci stabilność.

Jak działa energia w czasie pełni, pełnia to żywioł wody w najczystszej postaci, do tego zima mocno powiązana jest z Żywiołem Wody, dlatego też Twoja intuicja i emocje są silniejsze, możesz odczuwać większą wrażliwość lub napięcie. Ciało i dusza reagują mocniej na rytmy natury.

Czego unikać w czasie pełni:

- unikaj kłótni, impulsywnych decyzji i nadmiaru bodźców
- nie rozpoczynaj nowych projektów
- pozwól przepłynąć emocjom

Rytuały, które możesz wykonać podczas pełni:

- Ładowanie kryształów i talizmanów - wystaw je na blask Księżyca by napełniły się jego energią
- Dziennik energii - zapisz swoje emocje, sny, przemyślenia
- Rytuał wdzięczności - zapal białą świecę i wypowiedz za co jesteś wdzięczny/a, wdzięczność wzmacnia moc przyciągania dobra



# NOTATKI

Miejsce na moje myśli, pomysły, inspiracje.





# TYDZIEŃ 6

Miejsce na moją intencję na ten tydzień.....

|                   |  |
|-------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>2 |  |
| WTOREK<br>3       |  |
| ŚRODA<br>4        |  |
| CZWARTEK<br>5     |  |
| PIĄTEK<br>6       |  |
| SOBOTA<br>7       |  |
| NIEDZIELA<br>8    |  |



## LUTY MIESIĄC PRZEMIAN I DELIKATNEGO BUDZENIA ENERGII

Luty - czas tworzenia nowych kodów i przekoń.

Z miłością puszczam to, co mi nie służy. Moje serce staje się lekkie jak zimowy śnieg, a nowe możliwości płyną ku mnie jak woda.

Luty to jeszcze czas zimowy, jednak dzień powolutku, niepostrzeżenie staje się coraz dłuższy, do Ziemi dociera coraz więcej promieni słonecznych, jeszcze nie na powierzchni Ziemi ale ciągle w głębi powolutku zaczynają krążyć życiodajne soki wraz z wodą, która zapisuje nasze emocje, myśli, marzenia. To genialny czas, aby poprosić ją aby oczyściła nasze stare przekonania i wsparła nas w naszych nowych dążeniach.

Cały Styczeń w naszych zakurzonych i skrytych gdzieś głęboko zakamarkach szukaliśmy i odkrywaliśmy nasze nieświadomie zakodowane programy. Teraz zerkając na kartki z naszymi notatkami możemy śmiało i głośno nazwać te programy i przetransformować je tak, aby nas wspierały i pomagały sięgnąć nam po nasze marzenia.

Na kolejnej kartce z lewej strony wypisz wszystkie programy które odkryłeś/aś, a które chcesz transformować np.:

1. Nie zasługuję na dobrobyt- dziękuję za to doświadczenie, zakańczam je z wdzięcznością a w to miejsce zapraszam obfitość i dobrobyt. Jestem obfitością i jeste dobrobytem, pieniądze płyną do mnie z każdej strony.
2. Jestem niewartościowy/a - dziękuję za to doświadczenie, zakańczam je z wdzięcznością a w to miejsce zapraszam pewność siebie. Jestem cudowną Istotą, która zasługuje na wszystko co najlepsze gdyż jestem dzieckiem Bożym i to już samo w sobie wystarczy. (Słowo Bóg możecie tutaj zastąpić słowem Źródło, Wszechświat, takim określeniem jakie najbardziej do Was przemawia).
3. Jestem niekochany/a - dziękuję za to doświadczenie, zakańczam je z wdzięcznością a w zamian zapraszam miłość i przyjaźń. Jestem miłością i jestem gotowy/a aby kroczyć przez życie z człowiekiem, z którym będę mógł/a wspólnie wzrastać w radości i wzajemnym szacunku.



N



Pamiętaj proszę, że każde marzenie to tak naprawdę nie dom, nie kariera czy konkretna osoba, ale uczucia z tym związane. Jeśli pragniesz domu to tak naprawdę pragniesz czegoś, co ten dom Ci przyniesie, czyli poczucie bezpieczeństwa, swobody, wolności. Jeśli pragniesz drogiej i pięknej sukienki, to nie dlatego, że jest droga i piękna ale dlatego, że nosząc ją poczujesz się piękna i pewna siebie. Dlatego dobra wiadomość jest taka, że **uczucie związane z Twoim marzeniem możesz wykreować już dziś! Niezależnie od tego w jakiej sytuacji jesteś teraz. Myśli i uczuć nikt nie jest w stanie Ci odebrać, wykorzystaj tę MOC! Wywołać u siebie poczucie posiadania już tego czego pragniesz, to jedyna droga, aby Twoje marzenie ugęściło się do materii. Dlatego tak ważna jest praca nad swoimi myślami, które wywodzą się ukrytych przekonań i tego jak postrzegamy świat, innych ludzi i siebie.**

**WAŻNE!** Nie możesz jednocześnie pragnąć i posiadać tej samej rzeczy. Jeśli jesteś w energii posiadania (pomimo, że fizycznie jeszcze tego nie masz) Wszechświat nie będzie miał innego wyjścia ja Ci to zmaterializować. Jeśli natomiast ciągle czujesz pragnienie albo chcenie, to znaczy dla Wszechświata, że jeszcze tego nie posiadasz i kreujesz z braku. Jeśli kreujesz z braku Wszechświat da Ci tylko więcej braku i więcej pragnienia. Co wewnątrz to i na zewnątrz, zasada lustra. Wszystko co dzieje się teraz wokół Ciebie to wynik Twoich myśli i Twoich uczuć. Jeśli stoisz przed lustrem, w którym widzisz swoje odbicie i chcesz zobaczyć w nim swoją uśmiechniętą twarz, najpierw Ty sam musisz się uśmiechnąć.

Ty i Twoje myśli, uczucia - kracja, przyczyna.

Lustro - skutek Twoich myśli i uczuć, odbicie, świat wokół Ciebie.

Zadanie na Luty to zrobić porządek w myślach. Podziękować za stare schematy i zacząć tworzyć nowe kody. Gdy już wypisałeś/aś wszystkie stare programy, podziękowałeś/aś za nie, nadszedł czas na wpisanie nowych afirmacji, Nowego/ Nowej Ciebie. Możesz wykorzystać i stosować poniższe afirmacje, wskazane jest jednak abyś sam/a zapisał/a swoje afirmacje, aby zmienić swoją energię a co za tym idzie rzeczywistość wokół Ciebie.

Pamiętaj Twoje myśli tworzą Twój świat, wiem że teraz możesz pomyśleć jak to? Przecież ja nie marzyłam o toksycznym związku! Może Ci się wydawać, że nie, ale pomyśl ile czasu spędziłeś/aś na plotkarskich stronach czytając o rozpadających się związkach celebrytów, a potem z wypiekami na twarzy komentowałeś/aś to ze swoim/swoją znajomą. Możesz powiedzieć, że to tylko niewinne plotkowanie, niestety ma to duży wpływ na Twój świat. Tak, energia podąża za uwagą, dlatego tak ważne jest zauważać, gdzie idzie nasza uwaga/energia w ciągu dnia.

Nie wymagaj, aby wszystko zmieniło się wokół Ciebie z dnia na dzień. Stare programy to jak choroba, którą dokarmialiśmy przez długie lata, bardziej lub mniej świadomie. Dlatego daj sobie czas na zmianę, obserwuj, nie oceniaj, działaj, a widząc u siebie nawet najmniejsze zmiany doceniaj siebie mocno za to.



# ALCHEMIA PRZEKONAŃ

Transformacja starych kodów w nową rzeczywistość

"Aby wpuścić nowe, muszę z wdzięcznością puścić stare. To proces alchemii duszy." ♥

## STARE KODY I PRZEKONANIA

 Zapisz tutaj:

- Przekonania, które Cię ograniczają
- Lęki, blokady, stare wzorce
- To, co chcesz puścić z miłością

## NOWE KODY I PRZEKONANIA

 Zapisz tutaj:

- Podziękowania za doświadczenia
- Nowe, wspierające przekonania
- Intencje na nową rzeczywistość

∞



Transformacja



Dużą pomocą w zmianie myśli będzie detox od telewizji, od wiadomości w radiu i internecie, detox od plotek, które nic nie wnoszą do Twojego życia, a jedynie kradną niepostrzeżenie Twój cenny czas i sprawczą energię.

Jeśli nie prowadzisz swojego biznesu na social mediach skróć definitywnie czas scrollowania, a w zamian poszukaj swojej pasji, wyjdź na spacer, oddychaj głęboko, poczytaj motywującą książkę. Zobaczysz, że staniesz się spokojniejszy/a, nauczysz się patrzeć na sytuacje z tak zwanego większego zdjęcia, zaczniesz pojawiać się coraz mniej stresujących sytuacji, a Ty odkryjesz siebie i to jakim fantastycznym człowiekiem jesteś, bo jesteś Cudem, nie zapominaj o tym.

Zmień swoje nawyki w ciągu dnia, małymi krokami zmieniaj swoją codzienność, pójdz inną drogą do pracy niż zawsze, ugotuj coś nowego na kolację, zrób dla siebie coś wyjątkowego choćby raz w miesiącu bo to przecież Ty jesteś dla siebie najważniejszy/a, to Ty spędzasz ze sobą 24 godziny na dobę każdego dnia, dlatego dbaj o siebie i o swoje relacje z samym sobą! Nie sprowadzisz oczekiwanej zmiany do swojego życia dalej robiąc to samo co do tej pory.

Zapisz swoje afirmacje i mantry mocy i naucz się spędzać swój czas na rzeczach, które przynoszą Ci wewnętrzną radość, ciepło na sercu i prowadzą do Twojego rozwoju.



# AFIRMACJE

Codzienne mantry mocy i transformacji



## PORANEK - Powitaj dzień z mocą

- ✧ Wierzę w siebie i swoje umiejętności
- ✧ Kocham siebie, dlatego zasługuję na wszystko co najlepsze
- ✧ Codziennie doświadczam nieograniczonej obfitości
- ✧ Jestem źródłem mojego bezpieczeństwa i spokoju
- ✧ Przyjmuję wszelkie błogosławieństwa od ludzi i świata



Powtarzaj te słowa każdego ranka, patrząc w lustro



Miejsce na Twoje afirmacje:



## PRZED PRACĄ - Wejdź w stan flow

- ✧ Każde moje działanie prowadzi mnie do celu
- ✧ Mam odwagę wziąć odpowiedzialność za mój biznes
- ✧ Jestem niezależna/y finansowo
- ✧ Mój biznes rozwija się w lekkości, radości i przynosi mi nieograniczoną ilość profitów



Wypowiedz przed włączeniem komputera lub rozpoczęciem pracy



Miejsce na Twoje afirmacje:



## PRZED SNEM - Zamknij dzień w pokoju

- ✧ Wszystko jest dobre w moim świecie
- ✧ Żyję w zdrowiu i obfitości
- ✧ Jestem gotowa/y siać moją obfitość kiedy śpię
- ✧ Wchodzę do krainy w której wszystko jest możliwe



Wypowiedz cicho, z ręką na sercu, przed zaśnięciem



Miejsce na Twoje afirmacje:



# TYDZIEŃ 7

Miejsce na moją intencję na ten tydzień.....

|                   |  |
|-------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>9 |  |
| WTOREK<br>10      |  |
| ŚRODA<br>11       |  |
| CZWARTEK<br>12    |  |
| PIĄTEK<br>13      |  |
| SOBOTA<br>14      |  |
| NIEDZIELA<br>15   |  |



# TRACKER NAWYKÓW

Luty 2026 - Śledzenie codziennych praktyk

💡 Zaznacz ✓ kiedy wykonasz nawyk. Pełny tydzień bez przerwy = 7/7 = magiczne osiągnięcie! ✨

| NAWYK                  | PON | WT | ŚR | CZW | PT | SOB | ND |
|------------------------|-----|----|----|-----|----|-----|----|
| Joga/Stretching        |     |    |    |     |    |     |    |
| Medytacja/Obecność     |     |    |    |     |    |     |    |
| Woda (2L dziennie)     |     |    |    |     |    |     |    |
| Spacer na powietrzu    |     |    |    |     |    |     |    |
| Czytanie/Nauka         |     |    |    |     |    |     |    |
| Dziennik/Refleksja     |     |    |    |     |    |     |    |
| Zdrowe śniadanie       |     |    |    |     |    |     |    |
| Brak telefonu (20:00)  |     |    |    |     |    |     |    |
| Zabiegi pielęgnacyjne  |     |    |    |     |    |     |    |
| Wdzięczność (3 rzeczy) |     |    |    |     |    |     |    |
| MOJ NAWYK:             |     |    |    |     |    |     |    |

## 🌟 STATYSTYKA I REFLEKSJA

### 📊 CZYTANIE TABELI

7/7 = Wybitny tydzień! ✨ | 5-6/7 = Świetnie! 🌟 | 3-4/7 = Dobrze! 🍀 | <3/7 = Czas na reset i czułość wobec siebie ♡

💡 Pamiętaj: To nie o perfekcji, ale o konsekwencji i miłości do siebie. Każdy dzień, w którym się postaram, jest zwycięstwem.

### 🎯 MOJE NAJSILNIEJSZE NAWYKI

Które nawyki przychodzą mi najłatwiej? Które praktyki dają mi największą energię?

### 🌙 NAWYKI DO WZMOCNIENIA

Które praktyki mi wypadają? Co mi przeszkadza? Jak mogę sobie pomóc?

### 💖 PRZEKAZ DLA SIEBIE

Jestem dumny/a z siebie. Dziękuję sobie za poświęcenie i miłość do siebie. Każdy dzień to nowa szansa. ♡



# TYDZIEŃ 8

Miejsce na moją intencję na ten tydzień.....

|                     |  |
|---------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>16  |  |
| WTOREK<br>17<br>Nów |  |
| ŚRODA<br>18         |  |
| CZWARTEK<br>19      |  |
| PIĄTEK<br>20        |  |
| SOBOTA<br>21        |  |
| NIEDZIELA<br>22     |  |



## NÓW

17 luty, Księżyc w znaku Ryb, Słońce w znaku Wodnika. Numerologia daty 2, współpraca, harmonia, partnerstwo.

Nów Księżyca to moment gdy Srebrny Glob, staje się niewidoczny na niebie - znika by po chwili znowu narodzić się na nowo. W magii i alchemii duchowej to czas ciszy, refleksji i nowego początku. Energia nowiu jest subtelna, introwertyczna, skupiona do wewnątrz- sprzyja zasiewaniu nasion naszych marzeń i planów, które będą wzrastać wraz z przybywającym Księżcem.

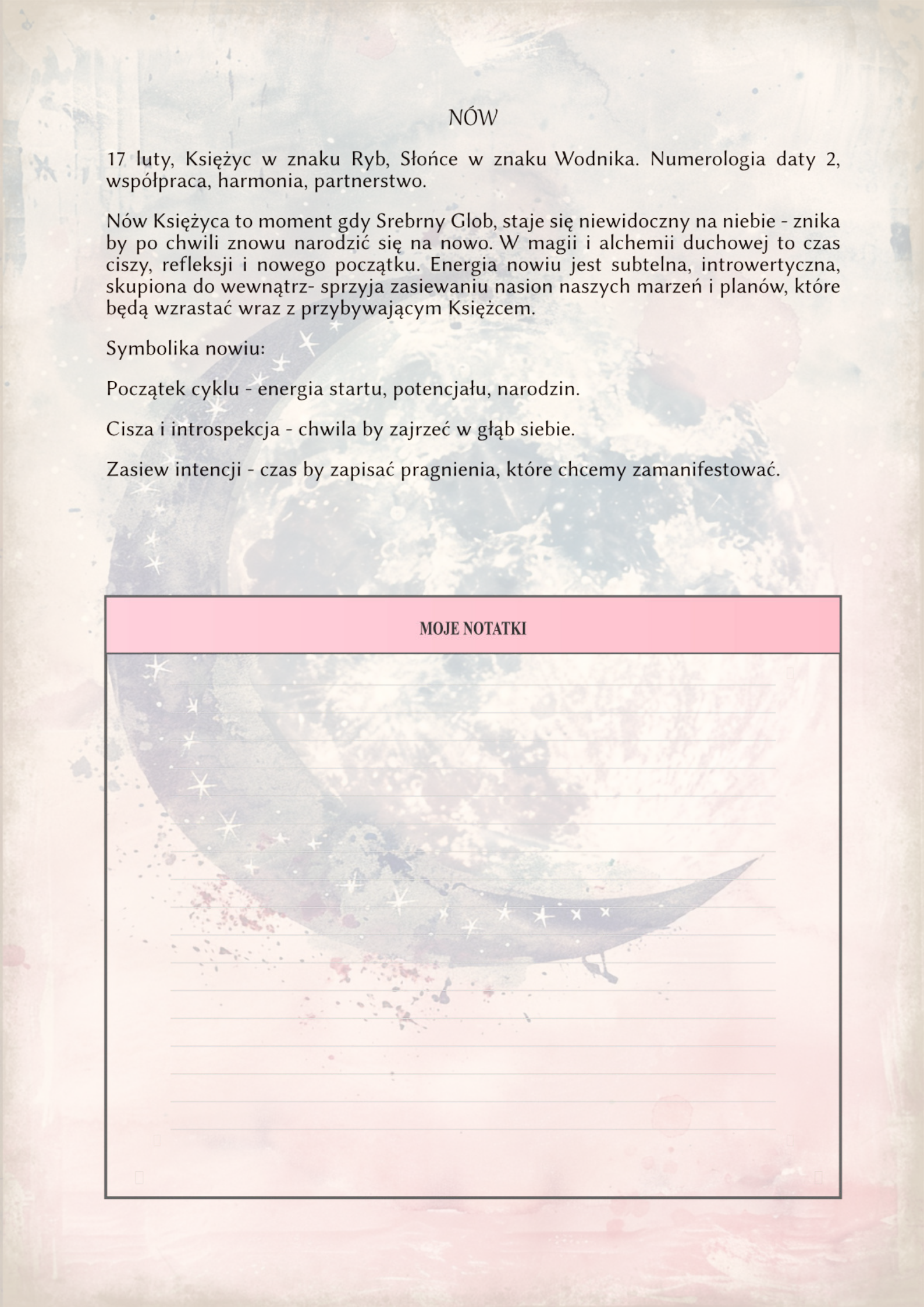
Symbolika nowiu:

Początek cyklu - energia startu, potencjału, narodzin.

Cisza i introspekcja - chwila by zajrzeć w głąb siebie.

Zasiew intencji - czas by zapisać pragnienia, które chcemy zmanifestować.

### MOJE NOTATKI



A large, faint background illustration of a crescent moon and stars, with a pinkish-red watercolor wash at the bottom. The page contains a series of horizontal lines for writing, with small square checkboxes at the end of each line. The checkboxes are located at the end of the lines, with the first one at the top right and the last one at the bottom right.



# TRACKER NOWYCH KODÓW

💡 Zaznacz ✓ kiedy wykonasz nawyk. Pełny tydzień bez przerwy = 7/7 = magiczne osiągnięcie! ✨

| AFIRMACJA         | PON | WT | ŚR | CZW | PT | SOB | ND |
|-------------------|-----|----|----|-----|----|-----|----|
| JESTEM MIŁOŚCIĄ   |     |    |    |     |    |     |    |
| JESTEM OBFITOŚCIĄ |     |    |    |     |    |     |    |
| JESTEM ZDROWIEM   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |
|                   |     |    |    |     |    |     |    |

## ✨ STATYSTYKA I REFLEKSJA

### CZYTANIE TABELI

7/7 = Wybitny tydzień! ✨ | 5-6/7 = Świetnie! 🌟 | 3-4/7 = Dobrze! 🍀 | <3/7 = Czas na reset i czułość wobec siebie ♥

💡 Pamiętaj: To nie o perfekcji, ale o konsekwencji i miłości do siebie. Każdy dzień, w którym się postaram, jest zwycięstwem.

### MOJE NAJSILNIEJSZE AFIRMACJE

Które afirmacje przychodzą mi najłatwiej? Które z nich dają mi najwięcej wewnętrznego spokoju?

### AFIRMACJE DO WZMOCNIENIA

W które afirmacje najtrudniej mi uwierzyć? Co mi przeszkadza? Jak mogę sobie pomóc?

### PRZEKAZ DLA SIEBIE

Jestem dumna/dumny z siebie. Dziękuję sobie za poświęcenie i miłość do siebie. Każdy dzień to nowa szansa.



# TYDZIEŃ 9

Miejsce na moją intencję na ten tydzień.....

|                    |  |
|--------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>23 |  |
| WTOREK<br>24       |  |
| ŚRODA<br>25        |  |
| CZWARTEK<br>26     |  |
| PIĄTEK<br>27       |  |
| SOBOTA<br>28       |  |



# ZIMOWA MAGIA W KUCHNI

## Rozgrzewające przepisy na zimę

### ZŁOTE MLEKO

✦ Magia przepisu:

Rozgrzewające, przeciwzapalne, wspomaga regenerację, rozjaśnia myśli. Idealne na zimową aurę.

#### 🥛 SKŁADNIKI:

250 ml mleka zwykłego lub roślinnego  
1/2 łyżeczki kurkumy  
1/4 łyżeczki imbiru  
Szczypta czarnego pieprzu  
1/2 łyżeczki cynamonu  
miód

#### 🔥 PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj mleko w rondelku.
2. Dodaj przyprawy.
3. Mieszaj około dwie minuty, nie doprowadzaj do wrzenia.
4. Przelej do kubka, ochłódź delikatnie, dodaj miód do smaku.
5. Pij z intencją.

#### 🌀 ALCHEMIA:

Kurkuma = ochrona, oczyszczenie, obfitość | Cynamon = sukces, pasja | Imbir = energia, działanie  
Miód = miłość, dobrobyt, błogosławieństwo

Pij z wdzięcznością za dar ciepła i zdrowia.

### ORZECHOWA OWSIANKA Z JABŁKIEM

✦ Magia przepisu: Rozgrzewająca, pełna miłości do siebie

#### 🥣 SKŁADNIKI:

50 g płatków owsianych  
250 ml mleka zwykłego lub roślinnego  
1 łyżeczka masła  
1/3 łyżeczki cynamonu  
1 duża łyżka masła orzechowego  
2 jabłka  
2 łyżki cukru  
starta skórka z połowy pomarańczy  
sok z jednej pomarańczy

#### 🔥 PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz jabłka i pokrój w ósemki.
2. Na patelni rozpuść cukier aż zrobi się brązowy i lejący.
3. Dodaj jabłka i startą skórkę z pomarańczy.
4. Pozwól jabłkom pokryć się karmelem, dodaj sok z pomarańczy, zagotuj, odstaw.
5. W garnku rozpuść masło, upraż płatki owsiane.
6. Dodaj mleko, cynamon i ugotuj owsiankę do ulubionej konsystencji.
7. Dodaj masło orzechowe dobrze wymieszaj.
8. Wylóż na miskę, dodaj jabłka, polej sosem.

#### 🌀 ALCHEMIA:

Owsianka = uziemienie i stabilność | Jabłka = miłość, płodność, wiedza  
Pomarańcza = radość i szczęście

Każdy kęs to błogosławieństwo dnia pełnego radości.



## PRACA Z ŻYWIOŁEM WODY

Praca z Żywiołem Wody to praca z emocjami, intuicją, oczyszczaniem, płynnością, kreatywnością, energią księżyca i podświadomością. To jeden z najdelikatniejszych, ale też najpotężniejszych żywiołów w praktykach magicznych i rozwojowych.

### ◆ Energia Wody reprezentuje:

- emocje i ich przepływ • intuicję, sny, wizje • oczyszczanie (fizyczne i energetyczne)
- elastyczność i zmiany • podświadomość • cykle księżycowe • uzdrawianie wewnętrzne

Pracując z nią, zapraszasz do siebie spokój, przepływ i głęboką transformację.

### ◆ Codzienne sposoby pracy z Wodą:

#### 💧 Pij wodę świadomie

Każdy łyk może być intencją: „Wprowadzam do siebie spokój i klarowność.”

#### 💧 Kąpiel jako rytuał

Dodaj: sól, zioła (lawenda, rumianek, melisa), olejki. Wypowiedz: „Wszystko, co ciężkie, spływa.”

#### 💧 Medytacja z wodą

Trzymaj szklankę i wizualizuj, że napełnia się energią, której potrzebujesz.

### ◆ Praca z emocjami (najważniejsza!)

Pozwól przepływać — nie blokuj, obserwuj Pisz dziennik uczuć — „zlej” emocje na papier

Oczyszczanie łzami — płacz to naturalny rytuał wodny i pełni funkcję uzdrawiającą

### ◆ Praca z księżycem = praca z Wodą

NÓW – początek, intencje, manifestacje PEŁNIA – uwalnianie emocji i tego, co już nie służy

Możesz: przygotować wodę księżycową • robić rytuały oczyszczające • journaling pod energię fazy

### ◆ Praktyki magiczne:

✦ Woda księżycowa — umieść wodę pod światłem Księżyca i naładuj intencją

✦ Rytuał „zmywania” — napisz to, co chcesz odpuścić, zanurz w wodzie, wylej do ziemi

✦ Lampion wodny — woda + świeca = transformacja + ukojenie

#### 🌿 Zioła Wody

- mięta
- melisa
- lawenda
- rumianek • lotos

#### 💎 Kamienie Wody

- akwamaryn
- księżycowy
- selenit
- labratoryt • fluoryt

### ◆ Kiedy sięgać po Żywioł Wody?

Gdy czujesz chaos w emocjach • potrzebujesz spokoju • chcesz wzmocnić intuicję • pracujesz

z podświadomością • przygotowujesz rytuał na nów/pełnię • przechodzisz etap zmiany lub końca cyklu

„Wybieram spokój. Pozwalam emocjom przepływać. Moja intuicja mnie prowadzi.”



# MARZEC 2026

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

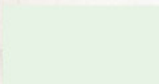
PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    | 1  |
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |
| 2  | 3  | 4  | 5                                                                                      | 6              | 7  | 8  |
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |
| 9  | 10                                                                                  | 11 | 12                                                                                     | 13             | 14 | 15 |
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |
| 16 | 17                                                                                  | 18 | 19  | 20 Przesilenie | 21 | 22 |
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |
| 23 | 24                                                                                  | 25 | 26                                                                                     | 27             | 28 | 29 |
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |
| 30 | 31                                                                                  |    |                                                                                        |                |    |    |
|    |                                                                                     |    |                                                                                        |                |    |    |

 Wpisz urodziny, święta i wszystkie ważne wydarzenia, które dotyczą Ciebie i Twoich najbliższych

 Zapisz plan, które dotyczą tylko Ciebie, szkolenie, masaż, zakupy....



PONIEDZIAŁEK

1

## MARZEC MIESIĄĆ ODRODZENIA, OCZYSZCZENIA I PIERWSZEGO RUCHU KU MANIFESTACJI

Marzec - oczyszczenie w energii i materii.

Podziękuj sobie za całą pracę wykonaną w miesiącu Lutym. Z wdzięcznością popatrz na swoje nowe przekonania i uśmiechnij się do Nowego/Nowej siebie.

W Styczniu odkrywaliśmy przekonania, które nie pozwalały nam ruszyć do przodu, w Lutym pożegnaliśmy je z wdzięcznością za doświadczenia jakie nam przyniosły i zamieniliśmy je na nowe, wspierające i budujące. Teraz przyszedł czas na oczyszczenie swojej przestrzeni w energii i materii a świeży powiew zbliżającej się dużymi krokami wiosny napewno nam w tym pomoże.

Napewno każdy z Was dużo lepiej czuje się w przestrzeni, w której panuje harmonia i porządek. W świeżej pościeli lepiej się sypia, w uporządkowanej pracowni bardziej kreatywnie pracuje, a czystej kuchni łatwiej i przyjemniej się gotuje. Gdy wszystko posiada swoje właściwe miejsce energia może swobodnie krążyć a my pracując jesteśmy w stanie jednocześnie wypoczywać. Wiem, że istnieją ludzie, którzy lubią tworzyć w chaosie, jestem jednak przekonana, że zużywają wtedy więcej energii.

Pamiętacie, jak wewnątrz tak i na zewnątrz. Jeśli pragniemy wewnętrznego spokoju, mniejszego natłoku myśli, wyciszenia, pomogą nam w tym zorganizowane i czyste wnętrza. Tak samo jak odkrywaliśmy zakurzone programy w naszej podświadomości tak teraz czas aby odkryć zakurzone zakamarki w naszym domu.

To genialny moment, aby pozbyć się starych przedmiotów, ubrań w które nie mieścimy się już od kilkunastu lat, ale ciągle myślimy, że jeszcze na coś się przydadzą, podobnie sprawa ma się z starymi już dawno wygasłymi gwarancjami na sprzęt, który zakupiliśmy lata temu i który już dawno został zastąpiony nowym. Czas zrobić miejsce na nowe! A więc do dzieła!



Nie jestem ekspertem w tej dziedzinie, ale przeczytałam kiedyś genialną książkę Marie Kondo „Magiczne sprzątanie” i dzięki tej książce uwolniłam prawie 100 książek czego myślałam, że nigdy nie zrobię. Pozwolę sobie po krótko dać Wam kilka wskazówek, które zaleca autorka tejże książki i są one naprawdę genialne. Jeśli macie możliwość przeczytania tej książki serdecznie polecam, jest to lektura na dwa wieczory a całkowicie odmieni wasze postrzeganie na taką zdawałoby się zwykłą czynność jaką jest sprzątanie, a która często przyprawia co niektórych o gęśią skórę.

Porządek w domu czy w miejscu pracy to więcej czasu i energii dla nas. Pomyśl gdyby klucze od samochodu zawsze miały swoje miejsce, nie tracilibyśmy wtedy czasu na ich szukanie a nasza podróż samochodem z góry byłaby bezpieczniejsza bo bez nerwów i bez pośpiechu. Również obiad przygotowywany w zorganizowanej czystej kuchni może trwać krócej a dzięki temu zostanie nam więcej czasu na odpoczynek czy inne przyjemności.

Nie zwlekaj, nie czekaj, ruch w energii musi być, niech Wszechświat widzi, że robisz ięjsce na nowe nie tylko w głowie, w energiach ale i w materii. Wszystko jest ze sobą powiązane. Wyobrażasz sobie, aby zasadzić swoje piękne, nowe marzenia w popękanej brudnej doniczce? Ja już odliczam dni z rosnącą ekscytacją do Wiosennego Plannera! To będzie czas, w którym wspólnie wyślemy nasze zamówienia do Wszechświata — z radością, lekkością i pełnym zaufaniem, że wszystko, co dobre, już do nas płynie.

Wiosenny Planner przyniesie energię świeżego startu: jasną, kwitnącą, odprężającą po zimowej, głębokiej pracy. Będzie w nim miejsce na marzenia, na manifestację, na kreatywne odrodzenie — ale także na dbanie o siebie fizycznie, na ruch, czułość i odpoczynek.

Niech to będzie motywacja na najbliższe sprzątanie :).

### Najważniejsze założenia metody KonMari

Sprzątanie to rytuał transformacji – porządkowanie przestrzeni jest sposobem na uporządkowanie życia, emocji i relacji z samym sobą.

Porządkuj wszystko naraz, nie po trochu – Marie Kondo zaleca tzw. „tidying festival” – intensywne, jednorazowe sprzątanie zamiast ciągłego „drobienia”.

Kategoryzuj, nie lokalizuj – nie sprzątaj „pokoju”, lecz kategorie przedmiotów (np. wszystkie ubrania w domu naraz).

Zostaw tylko to, co „iskrzy radością” (spark joy) – kluczowe pytanie: „Czy ten przedmiot naprawdę sprawia mi radość?”

Dziękuj rzeczom, zanim się ich pozbędziesz – uznanie ich roli i energii w Twoim życiu ułatwia puszczanie przeszłości bez poczucia winy.



## Pięć głównych działów sprzątania według Marie Kondo

### Ubrania

Zbierz wszystkie ubrania w jednym miejscu.

Dotykaj każdej rzeczy i zostaw tylko te, które dają Ci radość, pewność siebie i lekkość.

### Książki

Trzymaj tylko te, które Cię inspirują lub mają głęboką wartość.

Jeśli nie czujesz energii, by je otworzyć – to znak, że czas się pożegnać.

### Papiery

Zachowaj tylko te, które są naprawdę konieczne – dokumenty urzędowe, gwarancje, umowy.

Reszta może odejść.

### Komono (różne drobiazgi)

Cała reszta: kuchnia, łazienka, dekoracje, elektronika, kosmetyki.

Tu liczy się praktyczność i energia, jaką przedmiot wnosi w codzienność.

### Pamiątki (Sentimental items)

Ostatni etap – najtrudniejszy.

Dotykaj każdej pamiątki z wdzięcznością, a nie żalem.

Zachowaj tylko te, które naprawdę poruszają Twoje serce.

Z pomocą przyjdzie nam tutaj moje ukochane ho'oponopono, które mówi, że wszystko jest żywe.

W tradycji hawajskiej nie istnieje wyraźna granica między człowiekiem a otoczeniem. Każdy kamień, książka, kubek czy ubranie posiada energię, pamięć i ducha („mana”). Z tego powodu, sposób, w jaki traktujemy rzeczy, ma wpływ na naszą harmonię i przepływ energii w życiu.

Każda rzecz jest świadkiem Twojej energii

W Ho'oponopono mówi się, że przedmioty „pamiętają” emocje i intencje, jakie w nie wkładamy.

Np.: kubek, z którego codziennie pijesz, nosi ślad Twojego porannego nastroju, ubranie, które lubisz, magazynuje Twoje poczucie pewności siebie, a rzeczy zapomniane – energię stagnacji, smutku lub niedokończonych spraw. Dlatego oczyszczanie przestrzeni (fizycznej i energetycznej) jest jednym z elementów uzdrawiania.



## Dialog z przedmiotami

Marie Kondo (sama zresztą inspirowała się filozofią Shinto i Ho'oponopono) uczy, by: dziękować rzeczom, zanim się ich pozbędziemy, rozmawiać z nimi, jak z istotami, które nam służyły, odczuwać wdzięczność, że były częścią naszego życia.

## Energetyczne znaczenie

Gdy traktujesz każdą rzecz jak żywą: zaczynasz otaczać się przedmiotami, które naprawdę rezonują z Twoją duszą, przestrzeń nabiera spokoju i lekkości, a Ty przestajesz gromadzić z nadmiaru czy lęku. W ten sposób Twoje otoczenie staje się współtwórcą Twojej rzeczywistości, a nie tylko tłem.

## Codzienna praktyka Ho'oponopono z rzeczami

Przejdź się po domu z wdzięcznością – powiedz „dziękuję” każdej rzeczy, której używasz.

Gdy sprzątasz – nie wyrzucaj, ale uwalniaj z miłością. Gdy coś nowego wchodzi do domu – powitaj to z intencją:

„Niech Twoja energia służy mojemu najwyższemu dobru.”

Zauważ, jak przestrzeń odpowiada – ciszą, lekkością, spokojem.

### ❖ MOJE NOTATKI ❖



# TYDZIEŃ 10

|                       |  |
|-----------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>2     |  |
| WTOREK<br>3<br>Pełnia |  |
| ŚRODA<br>4            |  |
| CZWARTEK<br>5         |  |
| PIĄTEK<br>6           |  |
| SOBOTA<br>7           |  |
| NIEDZIELA<br>8        |  |



## PEŁNIA

3 marca pełnia, Księżyc w znaku Panny i Słońce w znaku Ryb, numerologia daty 7  
- duchowość, intuicja, mądrość.

7 to liczba wewnętrznej mądrości, duchowego poszukiwania i połączenia z intuicją. Reprezentuje energię ciszy, głębi, poznania tajemnic świata i samego siebie. To wibracja ludzi, którzy czują, że za widzialnym światem kryje się coś więcej.

Cechy energii 7 to intuicja, introspekcja, kontemplacja.  
Miłość do natury, ciszy, samotności i symboli.  
Głęboka potrzeba sensu i prawdy.  
Często okresy odosobnienia, refleksji, medytacji.  
Wysoka wrażliwość na energię, dźwięk, światło i emocje innych.

Cień siedemki  
Nadmierna analiza, izolacja, nieufność wobec świata.  
Trudność w otwieraniu się na innych.  
Skłonność do perfekcjonizmu lub uciekania w duchowość.

Rada dla 7  
Zaufaj, że Twoja intuicja to prawdziwy kompas.  
Dziel się swoją mądrością, nie zatrzymuj jej w sobie.  
Pozwól, by duchowość łączyła Cię z ludźmi, a nie od nich oddzielała.

Magiczne powiązania  
Żywiół: Woda (intuicja, emocje, głębia)  
Planeta: Neptun  
Kamienie: ametyst, lapis lazuli, labradoryt  
Zioła: lawenda, szalwia, melisa  
Kolory: indygo, granat, srebro  
Dzień mocy: poniedziałek (dzień intuicji i emocji)

Afirmacja Siódemki

**„Z ufnością wsłuchuję się w głos swojej intuicji.  
Prawda płynie do mnie z ciszy, a mądrość rodzi się w moim wnętrzu.”**



# TYDZIEŃ 11

|                   |  |
|-------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>9 |  |
| WTOREK<br>10      |  |
| ŚRODA<br>11       |  |
| CZWARTEK<br>12    |  |
| PIĄTEK<br>13      |  |
| SOBOTA<br>14      |  |
| NIEDZIELA<br>15   |  |



# ZIMOWA MAGIA W KUCHNI

Coś na wspólne spotkania

## FRANCUSKIE Z CZERWONĄ CEBULĄ I ORZECHAMI

✦ Magia przepisu:  
Idealna przekąska na spotkanie z przyjaciółmi.

### SKŁADNIKI:

ciasto francuskie w temperaturze pokojowej  
4 łyżki śmietany 18%  
1 jajko, roztrzep  
4 średnie czerwone cebule, pokrój w piórka  
2 łyżki masła  
2 łyżki oleju  
czarny pieprz, sól  
1/2 łyżeczki tymianku  
1 łyżka brązowego cukru  
130 ml czerwonego wina  
200 g feta  
garść posiekaanych orzechów włoskich  
świeża rukola

### PRZYGOTOWANIE:

1. Na patelni rozgrzej masło i olej.
2. Dodaj cebulę, przyprawy i cukier. Smaż co jakiś czas mieszając.
3. Gdy cebulę zmięknie dodaj wino, smaż aż wino odparuje a cebulka zacznie się karmelizować.
4. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni, grzanie góra dół.
5. Rozwiń ciasto francuskie na blaszce do pieczenia zachowując papier który jest warz z ciastem.
6. Nożem na ciście delikatnie zaznacz ramkę ok 2,5cm od brzegu, środek ciasta ponakłuwaj widelcem.
7. Posmaruj środek śmietaną, na górę wyłóż cebulkę, posyp pokruszoną fetą i orzechami włoskimi.
8. Brzegi ciasta wysmaruj roztrzepanym jajkiem, posyp czarnuszką.
9. Piecz w piekarniku ok 20 min, aż brzegi ciasta urosną i dobrze się zrumienią. Posyp świeżą rukolą.

### ALCHEMIA:

Rukola = mądrość w kwestiach finansowych | Tymianek = oczyszczenie i intuicja  
Czerwona cebula = dodaje odwagi, energii i wigoru | Orzechy włoskie = polepszają komunikację, uśmiech i radość  
Dziel się z innymi smacznym kęsem i uśmiechem

## PAPRYKOWE SMAROWIDŁO

✦ Magia przepisu: Słodko i energicznie

### SKŁADNIKI:

4 średnie czerwone papryki  
2 duże ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę  
2 duże łyżki miodu  
płatki chilli według uznania  
sól  
1/2 łyżeczki słodkiej papryki  
1 duża łyżka przecieru pomidorowego  
sok z jednej cytryny  
3 łyżki oliwy  
200 g migdałów bez skórki

### PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzewamy piekarnik ok 190 stopni, grzanie góra dół.
2. Paprykę układamy na blaszce na papierze do pieczenia i pieczemy aż skórka zacznie robić się czarna.
3. Paprykę wkładamy do miseczki i przykrywamy szczelnie folią stretch, odstawiamy na pół godz.
4. Migdały prażymy na suchej patelni.
5. Paprykę obieramy ze skóry, usuwamy gniazda nasienne.
6. Wszystkie składniki umieszczamy w kielichu blendera, miksujemy na gładką masę.

### ALCHEMIA:

Czerwona Papryka = wzmaga pożądanie, wierność, namiętność | Migdały = miłość, płodność,

Jedz z kochankiem by udoskonalić swoje życie seksualne



# TYDZIEŃ 12

Moja intencja na ten tydzień .....

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>16          |  |
| WTOREK<br>17                |  |
| ŚRODA<br>18                 |  |
| CZWARTEK<br>19<br>NÓW       |  |
| PIĄTEK<br>20<br>Przesilenie |  |
| SOBOTA<br>21                |  |
| NIEDZIELA<br>22             |  |



## ✨ Przesilenie wiosenne – Czas Odrodzenia i Równowagi ✨

Przesilenie wiosenne (zazwyczaj przypadające między 20 a 21 marca) to magiczny moment, w którym dzień i noc stają się równe. To symboliczny punkt równowagi między światłem a cieniem, zimą a wiosną, śmiercią a odrodzeniem. W tradycjach duchowych i magicznych to czas, gdy natura budzi się do życia, a energia Ziemi zaczyna znów pulsować pełnią mocy.

### Znaczenie energetyczne

To moment wewnętrznego przebudzenia – czas, by porzucić zimowy sen, stagnację i przygotować się na nowe możliwości. Energia równowagi wzywa do harmonii, oczyszczenia i zasiewu intencji. W alchemicznym ujęciu to przejście od żywiołu wody (zima, emocje, introspekcja) do powietrza i ognia (działanie, inspiracja, życie).

### Magia przesilenia wiosennego

W dawnych kulturach przesilenie świętowano jako:

- Ostara (Eostre) – święto bogini wiosny, płodności i światła,
- czas sadzenia pierwszych nasion,
- moment równowagi żywiołów, kiedy warto połączyć ciało, umysł i duszę.

### Rytuały i praktyki

1. Oczyszczenie przestrzeni – zapal białą szalwę, palo santo lub kadzidło z rozmarynu.
2. Sadzenie intencji – zapisz swoje cele na małych karteczkach i zakop je w ziemi lub doniczce, symbolicznie „zasiewając” swoje marzenia.
3. Rytuał równowagi – zrób listę rzeczy, które chcesz utrzymać (światło) i tego, co chcesz odpuścić (cień).
4. Magiczna kąpiel wiosenna – z solą, kwiatami, cytryną, olejkiem bergamotowym lub lawendowym.
5. Udekoruj ołtarz – jajka (symbol życia), świeże kwiaty, kryształy (np. zielony awenturyn, różowy kwarc).

### Żywioły i symbole

- Żywioł: Powietrze i Ogień
- Kolory: Zieleń, żółć, róż, błękit
- Rośliny: przebiśniegi, krokusy, żonkile, bazylia, rozmaryn
- Kamienie: zielony awenturyn, cytryn, różowy kwarc
- Boginie: Ostara, Persefona, Flora

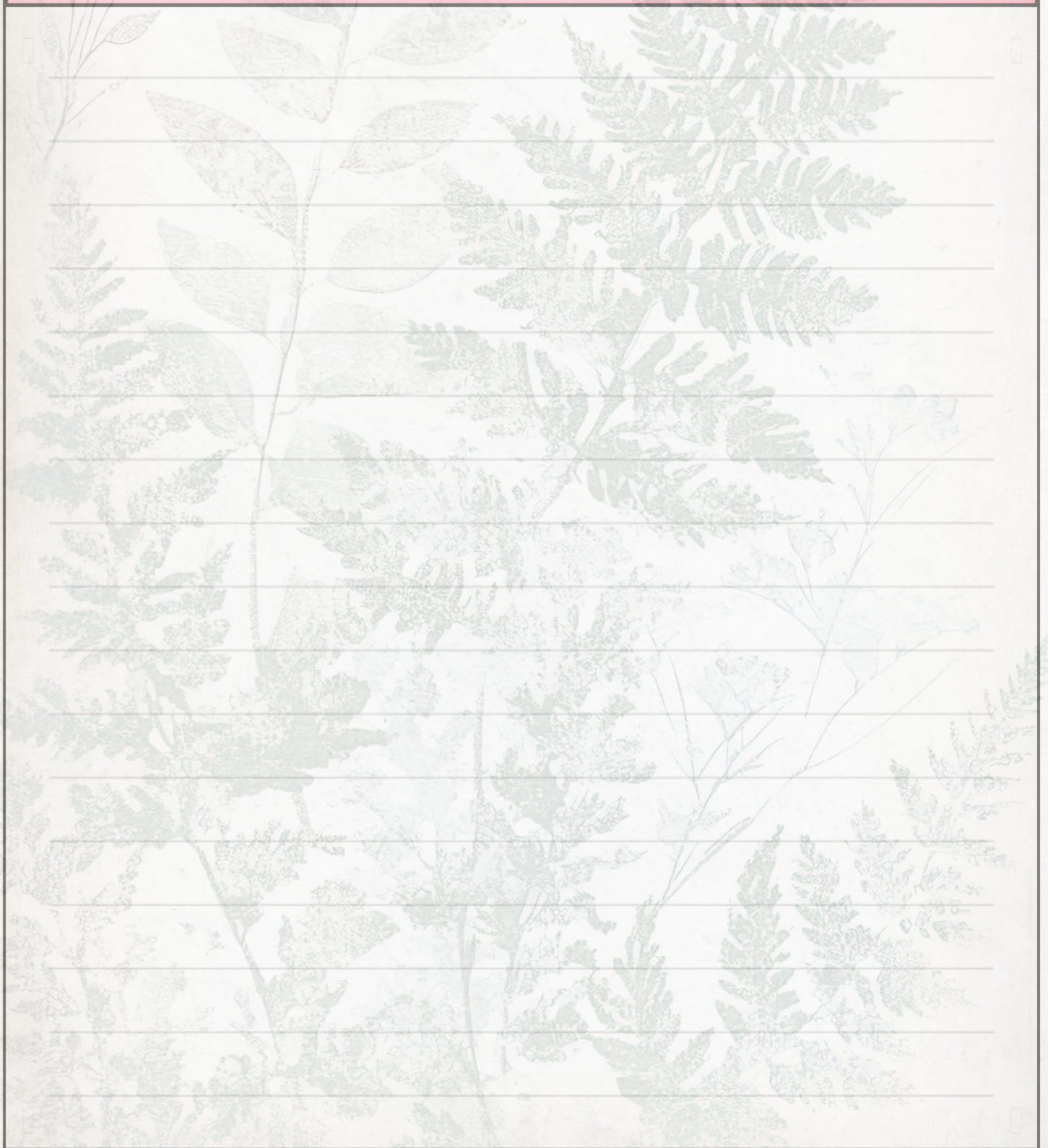
### ✨ Afirmacja przesilenia wiosennego

„Jestem jednością z odradzającą się naturą. Moje serce rozkwita,  
a nowe życie płynie przeze mnie z lekkością i radością.”



# NOTATKI

Miejsce na moje myśli, pomysły, inspiracje.



The page features a light green background with a faint, repeating pattern of various leaves and ferns. A solid pink horizontal band at the top contains the text 'Miejsce na moje myśli, pomysły, inspiracje.' Below this band, the page is ruled with horizontal lines for writing. The entire page is framed by a thin black border.



# TYDZIEŃ 13

Moja intencja na ten tydzień .....

|                    |  |
|--------------------|--|
| PONIEDZIAŁEK<br>23 |  |
| WTOREK<br>24       |  |
| ŚRODA<br>25        |  |
| CZWARTEK<br>26     |  |
| PIĄTEK<br>27       |  |
| SOBOTA<br>28       |  |
| NIEDZIELA<br>29    |  |



## ✧ Podsumowanie Zimowego Czasu ✧

Zanim na dobre zakotwiczmy się w energii Wiosny i zasiejemy swoje marzenia, podsumujmy zimowy czas.  
Jedynie zmiana siebie przyniesie zmianę rzeczywistości.

### Zasady Świadomej Manifestacji

Percepcja rzeczywistości:

Jak postrzegam siebie, tak wygląda moja rzeczywistość

Przyczyna i skutek:

Moje myśli są przyczyną, świat wokół skutkiem tych myśli

Moc przekonań:

Zamifestuje się tylko dominująca myśl – przekonanie uznane za prawdę

Zasada lustra

Jak wewnątrz, tak i na zewnątrz

Świadomość programów:

Nie wszystkie programy i kody są moje

Filtry percepcji:

Program filtruje i zakrywa prawdziwy przekaz

Moc transformacji:

Będąc świadomy/a programu, mogę go usunąć lub transformować

Harmonia przestrzeni:

Porządek zewnętrzny jest tak samo ważny jak porządek moich myśli

Uniwersalna prawda:

Wszystko jest żywe, wszystko jest energią



# ZIMOWA REFLEKSJA

Zima 2026 - Podsumowanie Alchemii

## ❖ CO UDAŁO MI SIĘ OSIĄGNĄĆ?

Moje sukcesy, małe zwycięstwa i osiągnięcia

## ❖ CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM/AM?

Lekcje, wnioski i mądrość z wyzwań

## ❖ CO ZABIORĘ ZE SOBĄ DALEJ? (NAWYKI, PRAKTYKI, MYŚLI)

Które praktyki, nawyki i myśli chcę kontynuować dalej?

## ⚡ ENERGIA I INTENCJA ZIMY

🌀 Jaka była energia Zimy?  
(dynamiczna, spokojna, transformacyjna?)

🌱 Czego chcę więcej na Wiosnę?  
(radości, spokoju, kreacji, ruchu?)

❤️ Jaka jest moja intencja?

♡ Dziękuję za...



# TYDZIEŃ 14

PONIEDZIAŁEK

30

WTOREK

31





# Bonus ! CHECKLISTA „ZIMOWY RESET”

## I. Przygotowanie przestrzeni

- ☐ Przewietrzyłam pomieszczenie, aby stworzyć świeży przepływ energii
- ☐ Zapaliłam świecę, kadzidło lub użyłam zapachu, który uspokaja
- ☐ Usunęłam z otoczenia rozpraszacze (bałagan, otwarte zakładki, hałas)

## II. Spowolnienie i wejście do siebie

- ☐ Zrobiłam 1–3 minuty świadomego oddechu
- ☐ Nazwałam emocję bez oceny (np. „czuję niepokój”, „czuję spokój”)
- ☐ Uziemiłam się — dotykając ziemi, podłogi, serca

## III. Oczyszczanie (pracujemy z żywiołem Wody)

- ☐ Zidentyfikowałam jeden ciężar, który dziś puszczam
- ☐ Nazwałam stare przekonanie, które chwilowo się aktywowało
- ☐ Oddałam je Wodzie w wyobraźni — jako falę, kroplę, deszcz

## IV. Stabilizacja (pracujemy z żywiołem Ziemi)

- ☐ Zapisałam jedną rzecz, która dziś mnie wspiera
- ☐ Ugruntowałam nową myśl: „Ufam procesowi” lub inną, która przyszła
- ☐ Wybrałam i zrobiłam jeden mały krok, który realnie mogę dziś wykonać

## V. Otwarcie na nowe

- ☐ Zaprosiłam intencję na resztę dnia i wsparłam ją uważnością
- ☐ Nazwałam jakość, którą chcę dziś ucieleśniać (spokój / klarowność / lekkość / odwaga)
- ☐ Wyznałam sobie wdzięczność za jeden drobny postęp



Jak korzystać z checklisty?

Możesz jej używać jako:

✓ codziennego rytuału rozpoczynającego dzień

Wtedy nadaje kierunek energii i wycisza chaos.

✓ narzędzia „SOS” na trudniejsze momenty

Szybkiego resetu emocjonalnego — 5–7 minut i zmienia się perspektywa.

✓ tygodniowej praktyki refleksji

Świetne w niedzielę, podczas nowiu lub pełni.

✓ mostu między journalingiem a działaniem

Dzięki niej transformacja nie jest tylko w głowie — przechodzi w ciało i czyn.

W codziennym zabieganiu nie zawsze udaje nam się zauważyć całą pracę jaką wykonaliśmy w związku z naszymi programami i kodami, taka checklista zatrzymuje nas na chwilę w tu i teraz i pomaga dostrzec i docenić każdy najmniejszy krok, który zrobiliśmy ku własnej wolności !



## PODZIĘKOWANIA

Gratuluje Ci z całego serca zimowej pracy, którą wykonałeś/aś.

Twojej odwagi, konsekwencji i gotowości, by zajrzeć głębiej – tam, gdzie rodzi się prawdziwa transformacja.

Dziękuję Ci za to, że mogliśmy wspólnie przejść przez zimowy czas, pracować z programami, które już Ci nie służyły, oczyszczać przestrzeń i robić miejsce na nowe.

Z ogromną radością witam z Tobą Wiosnę – jej świeżą energię, lekkość, ruch, rozkwit i obietnicę nowych początków.

Niech wszystko, co uczyniłeś/aś Zimą, zacznie teraz kiełkować w harmonii i pięknie.

Wyczekuję tego nowego etapu z ufnością i wdzięcznością, wiedząc, że nadal jesteśmy w tej podróży razem.

I już nie mogę się doczekać, aż spotkamy się ponownie w Wiosennym Plannerze, by wspólnie celebrować ten czas odrodzenia.

Z miłością i magią

do zobaczenia w kolejnym rozdziale naszej wspólnej praktyki

Alchemy8House