



# Workbook

Równowaga  
od środka

14-dniowy proces zmian łączący  
emocje, świadomość i odżywianie.

**Agnieszka Kołodziejaska**

[www.AgnieszkaKolodziejaska.com](http://www.AgnieszkaKolodziejaska.com)



DISCLAIMER: NIE MASZ PRAWA DO SPRZEDAŻY ANI UDOSTĘPNIANIA ŻADNEJ CZĘŚCI TEJ TREŚCI

Ten dokument jest przeznaczony wyłącznie do Twojego użytku osobistego. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Autorka: Agnieszka Kołodziejska Tytuł ebooka: 14-dniowy proces zmian łączący emocje, świadomość i odżywianie.

TWOJE PRAWA: Ten materiał został stworzony wyłącznie do Twojego osobistego użytku. Nie otrzymujesz wraz z nim żadnych innych praw.

ZASTRZEŻENIE PRAWNE: Ten materiał jest chroniony przez międzynarodowe prawo autorskie. Nie wolno go kopiować, powielać, udostępniać ani wykorzystywać do tworzenia materiałów pochodnych bez wyraźnej pisemnej zgody wydawcy.

Pełne prawa autorskie do tego materiału pozostają własnością autorki.

Wszelkie Prawa Zastrzeżone. Niniejszy e-book oraz zawarte w nim treści są chronione prawem autorskim. Kopiowanie, rozpowszechnianie, przedruk, udostępnianie publiczne oraz wykorzystywanie w celach komercyjnych bez pisemnej zgody autora jest surowo zabronione i będzie ścigane prawnie.



© 2026 Agnieszka Kołodziejska

Równowaga od  
środką, czyli jak  
odżywianie, emocje  
i świadomość  
budują Twoją siłę.



## Workbook to 14-dniowy proces zmian łącający emocje, świadomość i odżywianie.

Dla kogo jest ten workbook?

Dla osób, które chcą pracować holistycznie, łącząc rozwój osobisty, emocje i odżywianie bez wchodzenia w dietetykę kliniczną.

Co zyskasz?

- gotowe narzędzia do pracy
- 14-dniowy proces zmian
- karty pracy do druku
- materiał edukacyjny

To nie jest ebook do czytania.  
To workbook do realnej zmiany.



*Agnieszka Kolodziejska*



# Agnieszka Kołodziejaska Dyplomowany Naturolterapeuta

Witam Cię!

Nazywam się Agnieszka Kołodziejaska i jestem  
Dyplomowanym Naturoterapeutą.

Odkąd tylko pamiętam, fascynował mnie świat natury, świat zwierząt i roślin oraz "natura" człowieka od środka. Pochodzę z Rodu, który od lat zajmował się przywracaniem zdrowia metodami naturalnymi i to nie tylko u ludzi, ale i u zwierząt. Od najmłodszych lat staram się pomagać ludziom oraz naszym braciom mniejszym.

W swoim Gabinecie naturoterapii wykonuję sesje wibracji harmonicznyc przywracających dobrostan organizmu na wszystkich poziomach: fizycznym, psychicznym, emocjonalnym oraz duchowym. Bardzo się cieszę, że mogę i z Tobą podzielić się moją wiedzą i doświadczeniem.



W moim gabinecie naturoterapii patrzę na zdrowie w sposób holistyczny — jako na równowagę między ciałem, układem nerwowym, emocjami i stylem życia.

Po sesji wielu Klientów odczuwa wyraźną poprawę: więcej spokoju, mniejsze napięcie, lepszy sen czy ustąpienie bólu. To efekt regulacji organizmu — ciało wchodzi w stan, który sprzyja regeneracji i naprawie.

Jednak zdrowie nie jest pojedynczym zdarzeniem, lecz procesem.

Jeśli w codziennym życiu nadal obecne są czynniki obciążające — przewlekły stres, napięcie emocjonalne, niedobór snu, nieprawidłowe nawyki — organizm może stopniowo wracać do wcześniejszych wzorców funkcjonowania.

Nie oznacza to, że terapia nie działa. Oznacza to, że ciało potrzebuje czasu, by utrwalić nową równowagę.

Człowiek to system naczyń połączonych.

Objaw rzadko jest oderwany od całości. Ból, zmęczenie czy napięcie mogą wynikać z:

- przeciążenia układu nerwowego,
- długotrwałego stresu,
- zaburzeń rytmu dobowego,
- niewspierających nawyków,
- niewyrażonych emocji.

Dlatego w pracy terapeutycznej nie skupiam się wyłącznie na objawie, ale na całym organizmie.

Proces zdrowienia jest etapowy  
Regulacja i adaptacja zachodzą stopniowo. Często obserwujemy:  
poprawę → chwilowe wahanie → stabilizację → głębszą poprawę.  
To naturalna dynamika przywracania równowagi biologicznej i emocjonalnej.

Celem jest trwała zmiana



Moja praca polega na wykonywaniu sesji wibracji harmoniczych, czyli oczyszczania systemu energetycznego człowieka i przywracania równowagi w organizmie.

Zaobserwowałam, że około 30% Klientów po sesjach bardzo długo utrzymuje równowagę energetyczną w swoim organizmie, co skutkuje lepszym zdrowiem fizycznym i emocjonalnym, zmniejszeniem myślotoku oraz dobrą równowagą psychiczną.

Niestety, około 70% Klientów nie potrafi w dłuższej perspektywie utrzymać tej równowagi organizmu. Bardzo często wtedy pytają mnie, co zrobić, aby poczuć się znowu tak komfortowo, jak zaraz po sesjach.

Wychodząc Klientom naprzeciw oraz mając na uwadze osoby, które mogą same uruchomić mechanizmy samoregulacji w swoich organizmach, stworzyłam ten workbook 14-dniowy proces zmian łączący emocje, świadomość i odżywianie.

Rozwój osobisty to droga, a nie cel. Równowaga od środka nie jest stanem, który osiąga się raz na zawsze. To proces, codzienna relacja ze sobą – z tym, co jesz, co czujesz i co myślisz. To uważność na sygnały ciała, szacunek dla emocji i gotowość, by słuchać swojej wewnętrznej mądrości.

Ten workbook przez 14 dni poprowadzi Cię drogą do Twojego wnętrza. Bo droga zmienia człowieka, cel tylko nadaje kierunek.

Celem Twojej drogi nie jest wyłącznie chwilowa redukcja objawu, lecz długofalowa poprawa zdolności organizmu do samoregulacji.

Najlepsze efekty Klienci osiągają, łącząc terapię gabinetową z zaleceniami dotyczącymi stylu życia, snu, odżywiania i pracy ze stresem.

W gabinecie podczas sesji oczyszczania energetycznego usuwam blokady energetyczne zapisane w pamięci komórkowej ciała oraz w polach energetycznych. A po sesji zalecam pracę z własnym ciałem. Wytyczne do tej pracy znajdują się właśnie w tym workbooku.

Życzę Ci przyjemnej lektury oraz mnóstwo sukcesów w pracy rozwoju osobistego. Dziękuję, że dołączyłeś do grona osób świadomych.

*Agnieszka Kolodziejaska*

# Spis treści:



## I. Wstęp

1. Przebudzenie wewnętrznej siły
2. Sztuka świadomego wyboru
3. Moc intencji: Twoje “dlaczego”
4. Droga, nie cel
5. Nowy początek

II. Rozdział 1: Rozwój osobisty zaczyna się od uważności.

III. Rozdział 2: Prawidłowe odżywianie - dbanie o ciało z szacunkiem.

IV. Rozdział 3: Emocje - klucz do wewnętrznej równowagi.

V. Rozdział 4: Połączenie ciała, umysłu i emocji.

VI. Rozdział 5: 14-dniowy plan równowagi

VII. Zakończenie

VIII. Manifest Rozwojowy

# Spis treści:



## IX. Karty pracy

1. Karta pracy nr 1 - Dziennik uważności
2. Karta pracy nr 2 - Skala głodu i sytości
3. Karta pracy nr 3 - Mapa emocji
4. Karta pracy nr 4 - Koło równowagi życia
5. Karta pracy nr 5 - Dziennik posiłków i emocji
6. Karta pracy nr 6 - Refleksji tygodniowej
7. Karta pracy nr 7 - Lista przekonań
8. Karta pracy nr 8 - Plan 30 dni
9. Karta pracy nr 9 - Ścieżka nawyków
10. Karta pracy nr 10 - Moje zasoby

# Wstęp



Rozwój osobisty to nie moda ani szybka recepta na szczęście. To świadoma decyzja, by wziąć odpowiedzialność za **swoje życie** – ciało, emocje i myśli. W świecie pełnym bodźców, pośpiechu i presji coraz więcej osób czuje zmęczenie, brak energii i wewnętrzny chaos.

Ten workbook powstał po to, aby:

- pomóc Ci zrozumieć siebie
- nauczyć Cię dbać o ciało bez presji perfekcji
- pokazać, jak emocje wpływają na wybory żywieniowe
- dać Ci konkretne narzędzia do realnej zmiany

Nie znajdziesz tu diet cud ani pustych haseł motywacyjnych. Znajdziesz proces, który możesz dopasować do siebie.

Rozwój osobisty to nie jest ciągła pogoń za „lepszą wersją siebie”. To **proces poznawania siebie**, dbania o swoje ciało, emocje i myśli. Gdy zaczynamy słuchać siebie uważniej, łatwiej podejmujemy dobre decyzje – także te dotyczące jedzenia, odpoczynku i relacji z innymi.

Zdrowe ciało, spokojna głowa i zrównoważone emocje są ze sobą połączone. Nie da się zadbać o jedno, ignorując pozostałe. Ten workbook ma pomóc Ci znaleźć prostą drogę do większego spokoju, energii i wewnętrznej równowagi

## Przebudzenie wewnętrznej siły

W pewnym momencie życia każdy z nas staje przed lustrem i zadaje sobie pytanie: *czy idę tam, gdzie naprawdę chcę dojść?*

To pytanie nie jest oznaką słabości — to zaproszenie. To początek podróży, która prowadzi w głąb samego siebie. Bo rozwój osobisty nie jest przywilejem dla wybranych. Jest prawem każdego człowieka, który pragnie żyć w zgodzie ze swoim powołaniem.

W świecie, który nieustannie przyspiesza — w epoce powiadomień, terminów i porównań — łatwo zapomnieć, że w centrum wszystkiego znajduje się człowiek. Ty. Z twoimi marzeniami, lękami, nadziejami i pragnieniem sensu.



# Wstęp



To właśnie ten sens, subtelny i nieuchwytny, jest paliwem naszego rozwoju. Nie pojawia się nagle, znikąd. **Jest efektem decyzji**, które podejmujemy każdego dnia — często w ciszy, gdy nikt nie patrzy.

## Sztuka świadomego wyboru

Rozwój osobisty nie polega na pogoni za doskonałością. Doskonałość jest mirażem, a człowiek — istotą nieustannie w procesie stawania się.

Jak pisał James Clear: *to nie wielkie zmiany transformują nasze życie, lecz małe nawyki, powtarzane codziennie z uważnością.*

Każdego dnia wybieramy więc: czy nasze myśli będą wspierać marzenia, czy je sabotować. Czy nasz wewnętrzny dialog będzie pełen krytyki, czy cichej zachęty. Człowiek, który chce się rozwijać, nie potrzebuje idealnych warunków. **Potrzebuje odwagi.**

Odwagi, by spojrzeć w lustro i powiedzieć sobie: *tak, jestem gotów zmierzyć się z sobą samym.*

Bo największy rozwój nie zaczyna się na scenie, wśród oklasków. On rodzi się w ciszy — między oddechem a myślą, między strachem a decyzją. Rozwój to również proces uczenia się rezygnacji: z tego, co nie służy, co ciągnie w dół, co było potrzebne „wtedy”, ale dziś już nie wspiera naszego jutra.

Jak zauważył Eckhart Tolle: *gdy przestajemy utożsamiać się z przeszłością, otwiera się przestrzeń na prawdziwą obecność.*

A w tej obecności, w pełnej świadomości chwili, rodzi się nowy kierunek.

# Wstęp



## Moc intencji: Twoje “dlaczego”

Każdy człowiek niesie w sobie wewnętrzny ogień. Niektórzy pozwalają mu płonąć, inni gaszą go przez zwątpienie, nadmiar wymagań i brak wiary. A jednak ten płomień nigdy nie znika. **Wystarczy iskra** — jasna intencja, prawdziwe „dlaczego”.

Intencja jest jak kompas. Bez niej łatwo błędzić, nawet jeśli poruszamy się szybko. Jak mówił Simon Sinek — *zanim zapytasz „jak” lub „co”, zapytaj siebie „dlaczego”*.

Dlaczego wstajesz rano? Dlaczego chcesz coś zmienić? Dlaczego właśnie teraz decydujesz się ruszyć naprzód? Odpowiedzi na te pytania są jak mapa duszy. Nie muszą być doskonałe ani pełne. **Wystarczy, że są szczerze**. Bo szczerłość wobec siebie to pierwszy krok do wolności.

## Droga, nie cel

Rozwój osobisty to nie wyścig. To nie kolejne cele do odhaczenia w kalendarzu. **To droga** — lekcja cierpliwości, pokory i zaufania. Jak pisał Paulo Coelho — *to podróż jest ważniejsza niż miejsce, do którego zmierzamy*.

Na tej drodze pojawią się chwile zwątpienia. Pojawią się ludzie, którzy nie zrozumieją Twoich decyzji. Ale jeśli zatrzymasz się na moment i wsłuchasz w siebie, usłyszysz cichy głos, który od zawsze tam był: **idź dalej, to ma sens**.

Nie musisz mieć pewności, że uda się od razu. Pewność nie jest warunkiem działania. **Warunkiem jest gotowość**. Bo dopiero gdy robisz pierwszy krok, kolejne stają się widoczne.

# Wstęp



## Nowy początek

Ten workbook nie jest zbiorem prostych recept. Nie obiecuje, że po jego lekturze zmienisz całe życie w tydzień. Ale jeśli pozwolisz mu poprowadzić cię przez refleksję, pytania, praktyki i doświadczenia — zrozumiesz, że **siła**, której szukasz, **zawsze była w tobie**.

Twoja historia zaczyna się tu, w tym momencie. Nie dlatego, że dotarłeś do końca drogi, ale dlatego, że **postanowiłeś ją wreszcie rozpocząć**.

Nie szukaj wielkich przełomów — **szukaj prawdziwości**.

Nie obiecuj światu wielkich rzeczy — **obiecaj sobie wierność**.

Nie pytaj, dokąd zmierzasz — **zapytaj, kim się stajesz po drodze**.

Bo w tej podróży — powolnej, nieoczywistej, ale prawdziwej — odkryjesz największy dar: siebie. Niech te strony będą lustrem, w którym zobaczysz, jak wiele już w Tobie jest. Niech każde słowo stanie się mostem między tym, kim byłeś, a tym, kim możesz się stać.

I pamiętaj: **nie musisz być doskonały, by zacząć**.

**Ale musisz zacząć, by odkryć w sobie doskonałość, która już tam jest.**

# Rozdział 1



## Rozwój osobisty zaczyna się od uważności

Rozwój osobisty to umiejętność zatrzymania się i zadania sobie pytania:  
„Jak ja się teraz czuję?”

Uważność oznacza zauważanie swoich myśli, emocji i sygnałów płynących z ciała. Zamiast oceniać – **obserwujemy**. Zamiast się krytykować – **uczymy się rozumieć**.

Rozwój osobisty nie rozpoczyna się od działania, wyznaczania celów ani zmiany nawyków. Zaczyna się wcześniej – w chwili zatrzymania i skierowania uwagi ku temu, co jest. Tym **momentem początkowym jest uważność**. Bez niej wszelki rozwój pozostaje powierzchowny, mechaniczny lub krótkotrwały, ponieważ nie dotyka źródła ludzkiego doświadczenia: **świadomości siebie**.

Uważność można rozumieć jako zdolność bycia obecnym – w myślach, emocjach, ciele i relacjach – bez automatycznego oceniania i uciekania. To postawa otwartości wobec własnego doświadczenia. Człowiek uważny zaczyna dostrzegać, co naprawdę się w nim dzieje: jakie myśli się pojawiają, jakie emocje nim kierują, jakie schematy powtarzają się w codziennych reakcjach. W tym sensie **uważność nie jest techniką, lecz sposobem bycia w świecie**.

Bez uważności człowiek funkcjonuje głównie na „autopilocie”. Działa według nawyków, społecznych oczekiwań i nieświadomych impulsów. Może się rozwijać zewnętrznie – zdobywać kompetencje, awanse czy wiedzę – lecz wewnętrznie pozostaje w tym samym miejscu.

**Uważność przerywa ten automatyzm**. Tworzy przestrzeń między bodźcem a reakcją, a w tej przestrzeni rodzi się wolność wyboru. To właśnie ona umożliwia prawdziwy rozwój osobisty.

Psychologia współczesna podkreśla, że uważność jest warunkiem samoświadomości. Carl Rogers zauważał, że człowiek rozwija się wtedy, gdy zaczyna autentycznie doświadczać siebie takim, jakim jest, zamiast uciekać w maski i mechanizmy obronne.

# Rozdział 1



Uważność pozwala zobaczyć nie tylko to, co w nas wygodne i akceptowane, ale również lęk, złość, poczucie braku czy niepewność. Paradoksalnie to właśnie kontakt z tym, co trudne, staje się początkiem integracji i wewnętrznej dojrzałości.

Uważność pełni także kluczową rolę w regulacji emocji. Człowiek, który potrafi zauważyć emocję w momencie jej pojawiania się, nie musi być przez nią kontrolowany. Zamiast tłumić uczucia lub reagować impulsywnie, **uczy się je rozpoznawać i rozumieć.**

Rozwój osobisty nie polega więc na eliminowaniu negatywnych emocji, lecz na świadomym przeżywaniu ich i wyciąganiu z nich informacji o sobie i swoich potrzebach.

W tradycjach filozoficznych i duchowych uważność od dawna była uznawana za fundament przemiany. W buddyzmie stanowi ona drogę do wyzwolenia od cierpienia, w stoicyzmie – do wewnętrznej wolności, a w fenomenologii – do pogłębionego kontaktu z rzeczywistością.

W każdej z tych perspektyw **uważność nie oddziela człowieka od świata**, lecz pozwala mu wejść w relację z rzeczywistością w sposób bardziej świadomy i odpowiedzialny.

Rozwój osobisty zaczynający się od uważności ma charakter organiczny, a nie przymusowy. Zmiana nie jest narzucana, lecz wyłania się naturalnie z lepszego rozumienia siebie. Gdy człowiek uważnie obserwuje swoje życie, sam zaczyna dostrzegać, co mu służy, a co go ogranicza. Cele przestają być narzucone z zewnątrz, a działania stają się spójne z wewnętrznymi wartościami. W ten sposób **uważność prowadzi do autentyczności.**

Wreszcie, uważność jest fundamentem rozwoju relacji z innymi. Człowiek obecny potrafi słuchać, zauważać potrzeby drugiego i reagować z empatią. Rozwój osobisty nie jest procesem izolowanym – dokonuje się w relacjach. Uważność pozwala zobaczyć, jak nasze słowa, gesty i postawy wpływają na innych, a tym samym umożliwia dojrzałe, bardziej świadome współistnienie.

# Rozdział 1



Podsumowując, rozwój osobisty zaczyna się od uważności, ponieważ bez niej nie ma kontaktu z samym sobą. **Uważność jest punktem wyjścia do samoświadomości**, wolności wyboru, regulacji emocji i autentycznych relacji. To cichy, lecz fundamentalny akt – zatrzymanie się i zauważenie tego, co jest. Dopiero na tym gruncie możliwa jest prawdziwa, trwała zmiana.

Rozwój osobisty zaczyna się od świadomej uważności. Bez niej nawet najlepszy plan nie zadziała. Świadoma uważność to umiejętność zauważania:

- co myślę
- co czuję
- jak reaguje moje ciało

Większość ludzi funkcjonuje na „autopilocie”. Jedzą, reagują, działają według schematów, które często nie służą ich zdrowiu ani dobrostanowi.

Małe kroki, które robią wielką różnicę:

- codziennie poświęć 5 minut na ciszę lub spokojny oddech
- zapisuj swoje myśli lub emocje w zeszycie
- zauważ, co daje Ci energię, a co ją zabiera

**Rozwój to nie presja. To proces, który dzieje się w Twoim tempie.**

Ćwiczenie: Dziennik uważności ([Karta pracy nr 1](#)).

Przez 7 dni zapisuj:

- co jadłaś/jadłeś
- jakie emocje towarzyszyły posiłkom
- poziom energii po jedzeniu

Nie oceniaj. Obserwuj.

Afirmacje:

- „Jestem uważna/y na swoje potrzeby.”
- „Mam prawo zatrzymać się i sprawdzić, jak się czuję.”

# Rozdział 2



## Prawidłowe odżywianie – dbanie o ciało z szacunkiem

Jedzenie to nie tylko kalorie. To informacja dla organizmu, paliwo dla mózgu i wsparcie dla emocji. Prawidłowe odżywianie nie oznacza restrykcyjnych diet ani ciągłego liczenia.

To:

- regularne posiłki
- różnorodność
- słuchanie sygnałów głodu i sytości

Gdy jemy w pośpiechu lub ze stresu, ciało nie ma szansy dobrze wykorzystać składników odżywczych.

Warto:

- jeść wolniej
- skupiać się na smaku
- nie traktować jedzenia jako nagrody lub kary

Zdrowe jedzenie to forma troski o siebie, a nie obowiązek. Prawidłowe odżywianie, to dbanie o ciało z szacunkiem. Prawidłowe odżywianie nie jest jedynie zbiorem zasad dietetycznych ani narzędziem do kontroli masy ciała. Jest przede wszystkim **wyrazem relacji**, jaką człowiek buduje ze swoim ciałem.

Dbanie o sposób odżywiania to akt szacunku wobec organizmu, który umożliwia codzienne funkcjonowanie, rozwój i realizację życiowych celów. Ciało nie jest przeszkodą w rozwoju osobistym, lecz jego fundamentem – a sposób, w jaki je karmimy, odzwierciedla poziom naszej świadomości i troski o siebie.

Szacunek do ciała zaczyna się od uważności na jego potrzeby. Prawidłowe odżywianie zakłada słuchanie sygnałów głodu i sytości, obserwowanie reakcji organizmu na różne produkty oraz rozumienie, że potrzeby żywieniowe zmieniają się w zależności od wieku, stanu zdrowia, poziomu aktywności i kondycji psychicznej. Taka postawa stoi w opozycji do diet restrykcyjnych, opartych na przymusie i karaniu ciała. **Szacunek oznacza współpracę z organizmem, a nie walkę z nim.**

# Rozdział 2



Odżywianie ma bezpośredni wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, lecz także na funkcjonowanie psychiczne. Odpowiednio dobrane składniki odżywcze wspierają pracę układu nerwowego, stabilność emocjonalną oraz zdolność koncentracji. Niedobory żywieniowe mogą prowadzić do obniżonego nastroju, zmęczenia czy drażliwości, co pokazuje, że troska o ciało jest jednocześnie troską o dobrostan psychiczny.

Dbanie o dietę staje się więc formą codziennej **profilaktyki zdrowia psychicznego**. Prawidłowe odżywianie jako wyraz szacunku do ciała wiąże się także z akceptacją jego naturalnych granic.

Każdy organizm funkcjonuje inaczej i ma **własne tempo przemian**. Porównywanie się z innymi, dążenie do nierealistycznych ideałów sylwetki czy podporządkowanie się presji kulturowej często prowadzi do zaburzonej relacji z jedzeniem. Szacunek do ciała oznacza rezygnację z oceniania go wyłącznie przez pryzmat wyglądu i uznanie jego wartości niezależnie od spełniania zewnętrznych norm.

Istotnym aspektem prawidłowego odżywiania jest także regularność i rytm posiłków. Dostarczanie organizmowi energii w sposób przewidywalny sprzyja poczuciu bezpieczeństwa biologicznego i stabilizuje funkcjonowanie metaboliczne. Regularne posiłki są formą troski o ciało, sygnałem, że jego potrzeby są ważne i brane pod uwagę.

To prosty, lecz znaczący gest szacunku, który buduje zaufanie do własnego organizmu. Szacunek do ciała wyraża się również w jakości wybieranych produktów. Świadome sięganie po żywność możliwie najmniej przetworzoną, bogatą w składniki odżywcze, to sposób na wspieranie naturalnych procesów organizmu.

Nie oznacza to jednak perfekcjonizmu czy eliminowania przyjemności. Równie ważna jest elastyczność i zgoda na niedoskonałość. Zdrowa relacja z jedzeniem uwzględnia zarówno potrzeby biologiczne, jak i emocjonalne.

W kontekście rozwoju osobistego prawidłowe odżywianie można postrzegać jako praktykę codziennej odpowiedzialności za siebie. Poprzez sposób jedzenia człowiek uczy się konsekwencji, samoregulacji i troski.

# Rozdział 2



Jest to proces, który wzmacnia poczucie sprawczości oraz wpływa na ogólną jakość życia. Dbanie o ciało z szacunkiem staje się fundamentem dalszych działań rozwojowych, takich jak aktywność fizyczna, praca nad emocjami czy rozwój intelektualny.

Prawidłowe odżywianie to nie tylko kwestia zdrowia, lecz także postawy wobec siebie. Jest wyrazem uważności, akceptacji i troski o własne ciało jako integralną część ludzkiego istnienia. Traktując jedzenie jako formę dialogu z organizmem, człowiek buduje relację opartą na szacunku, która sprzyja równowadze, dobrostanowi i harmonijnemu rozwojowi.

Prawidłowe odżywianie nie polega na kontroli, lecz na współpracy z organizmem. **Ciało nie jest Twoim wrogiem – jest Twoim domem.**

Kluczowe zasady:

- regularność posiłków stabilizuje emocje
- jakość jedzenia wpływa na koncentrację i nastrój
- jedzenie w stresie zaburza trawienie

Jedzenie to nie nagroda ani kara. To **narzędzie regeneracji.**

Ćwiczenie: Skala głodu i sytości ([Karta pracy nr 2](#)).

Przed i po posiłku oceń w skali 1–10:

- poziom głodu
- poziom sytości

Uczy to kontaktu z ciałem.

Afirmacje:

- „Karmię swoje ciało z troską i uważnością.”
- „Moje wybory żywieniowe wspierają moje zdrowie.”

# Rozdział 3



## Emocje – klucz do wewnętrznej równowagi

Emocje są naturalne. Każda z nich ma swoje znaczenie. Smutek, złość czy lęk nie są złe – są **informacją**. Problem pojawia się wtedy, gdy emocje tłumimy lub ignorujemy. Często wtedy „zajadamy” stres albo zmęczenie.

Jak dbać o zdrowe emocje?

- nazywaj to, co czujesz
- pozwól sobie na emocje bez poczucia winy
- szukaj zdrowszych sposobów rozładowania napięcia (ruch, rozmowa, oddech)

Gdy emocje są zaopiekowane, łatwiej podejmować dobre decyzje – również żywieniowe. Emocje to nie przeszkoda w życiu. **Emocje to system nawigacyjny**. Problem w tym, że większość ludzi próbuje je wyciszyć, zamiast nauczyć się je rozumieć.

Wewnętrzna równowaga nie polega na tym, że „czuję się dobrze”. Polega na tym, że **umiem być z tym, co czuję** — bez ucieczki, bez walki i bez utraty kontroli nad sobą.

## Czym tak naprawdę są emocje?

Emocja to szybka, automatyczna informacja od organizmu: „*To jest ważne. Zwróć uwagę.*” Nie są przypadkowe. Każda emocja pełni funkcję:

Emocja	Co sygnalizuje	Do czego zachęca
Strach	zagrożenie	ostrożność, przygotowanie
Złość	przekroczone granice	obrona siebie
Smutek	strata, przeciążenie	zatrzymanie, regeneracja
Wstyd	konflikt z wartościami	refleksja, korekta
Radość	zgodność z potrzebami	podtrzymywanie kierunku

Jeśli emocje ignorujesz → tracisz kontakt z własnymi potrzebami.

Jeśli emocje przejmują kontrolę → tracisz ster nad swoim zachowaniem.

**Równowaga jest pomiędzy.**

# Rozdział 3



## Dlaczego ludzie tracą wewnętrzną równowagę?

Nie dlatego, że mają za dużo emocji.

Tylko dlatego, że:

- tłumią je latami („nie przesadzaj”, „ogarnij się”)
- boją się ich odczuwać
- nie potrafią ich nazwać
- mylą emocje z działaniem

Np.:

„Jestem zły” ≠ „muszę kogoś zranić”

„Boję się” ≠ „muszę uciekać”

„Jest mi smutno” ≠ „jestem słaby”

Brak tej świadomości powoduje napięcie, które kumuluje się w ciele i psychice.

## Co daje kontakt z emocjami?

Osoba, która rozumie swoje emocje:

- szybciej się uspokaja
- podejmuje lepsze decyzje
- ma stabilniejsze relacje
- rzadziej wpada w skrajności
- nie reaguje impulsywnie
- zna swoje granice
- ma poczucie spójności ze sobą

To właśnie jest **wewnętrzna równowaga**. Nie brak emocji. Tylko świadoma obecność z nimi.

# Rozdział 3



## Kluczowa umiejętność: regulacja, nie kontrola

Kontrola mówi: „Nie powinienem tego czuć.”

Regulacja mówi: „Czuję to. Co z tym zrobię?”

**To ogromna różnica.**

Regulacja emocji składa się z 4 kroków:

1. Zauważ – co teraz czuję?
2. Nazwij – to jest złość / lęk / smutek
3. Zrozum – dlaczego to się pojawiło?
4. Wybierz reakcję – jak chcę się zachować?

Ten proces trwa kilka sekund, ale **zmienia całe życie.**

## Emocje mieszkają w ciele

Zanim pojawi się myśl, ciało już wie.

Dlatego osoby odcięte od emocji często czują:

- napięcie karku
- ucisk w klatce
- bóle brzucha
- zmęczenie bez powodu
- bezsenność

To „niewysłuchane emocje”.

Powrót do równowagi zaczyna się od **zauważania sygnałów z ciała.**

## Paradoks: im bardziej pozwalasz sobie czuć, tym spokojniejszy się stajesz

Tłumiona emocja rośnie.

Przeżyta emocja mija.

Emocje z natury są krótkotrwałe. **To opór je przedłuża.**

# Rozdział 3



## Najważniejsza zmiana myślenia

Zamiast pytać: „*Jak się tego pozbyć?*”  
zaczynij pytać: „*Co ta emocja chce mi powiedzieć?*”

To pytanie samo w sobie przywraca równowagę. Emocje to nie chaos. To **najdokładniejszy system informacji** o Tobie samym. Wewnętrzna równowaga nie polega na spokoju. Polega na umiejętności bycia ze sobą w każdej emocji.

A kiedy potrafisz być ze sobą — świat zewnętrzny przestaje tak łatwo wytrącać Cię z równowagi.

Jak przestać zajadać emocje.

Emocje nie są problemem. **Problemem jest brak umiejętności ich regulowania.** Jedzenie bardzo często staje się sposobem radzenia sobie z:

- stresem
- samotnością
- zmęczeniem
- napięciem

Zamiast pytać: „*Na co mam ochotę?*”,  
zapytaj: „*Czego tak naprawdę teraz potrzebuję?*”

Ćwiczenie: Mapa emocji ([Karta pracy nr 3](#)).

Gdy pojawia się ochota na jedzenie:

1. Zatrzymaj się
2. Nazwij emocję
3. Zapisz, czego naprawdę potrzebujesz

Afirmacje:

„*Moje emocje są ważne i mają znaczenie.*”  
„*Potrafię reagować na emocje w zdrowy sposób.*”

# Rozdział 4



## Połączenie ciała, umysłu i emocji

Ciało, myśli i emocje działają razem. Zmiana w jednym obszarze wpływa na pozostałe.

Przykładowo:

- lepsze jedzenie → więcej energii → lepszy nastrój
- spokojniejsza głowa → mniejsza potrzeba sięgania po jedzenie „na pocieszenie”
- ruch → lepszy sen → większa motywacja

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. Wystarczy **jeden mały krok dziennie**. Połączenie ciała, umysłu i emocji to fundament naszego codziennego funkcjonowania, choć często nie zdajemy sobie z tego w pełni sprawy.

Człowiek nie jest zbiorem oddzielnych części, lecz zintegrowanym systemem, w którym każda sfera wpływa na pozostałe. To, co odczuwamy w myślach, znajduje odzwierciedlenie w ciele, a stan ciała oddziałuje na nasze emocje i sposób myślenia.

Ciało jest nośnikiem doświadczeń. Reaguje na stres napięciem mięśni, przyspieszonym oddechem czy bólem. Z kolei relaks, ruch i odpoczynek przynoszą uczucie lekkości i spokoju. Umysł interpretuje te sygnały, nadaje im znaczenie i buduje na ich podstawie nasze przekonania o sobie i świecie.

Emocje są pomostem między ciałem a umysłem — to one informują nas, co jest dla nas ważne, czego potrzebujemy, a czego powinniśmy unikać.

Gdy jedna z tych sfer zostaje zaniedbana, cała równowaga zostaje zachwiana. Długotrwały stres psychiczny może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bezsenność, bóle głowy czy osłabienie odporności.

Z kolei brak ruchu i troski o ciało wpływa na obniżenie nastroju i pogorszenie koncentracji. Tłumione emocje często „odkładają się” w ciele w postaci napięć i dolegliwości.

# Rozdział 4



Świadome dbanie o harmonię między ciałem, umysłem i emocjami polega na **uważności wobec siebie**.

Obejmuje to zdrowy styl życia, ruch, odpowiednią ilość snu, ale także refleksję nad swoimi myślami i uczuciami. Praktyki takie jak medytacja, joga, techniki oddechowe czy prowadzenie dziennika pomagają lepiej rozumieć siebie i reagować na potrzeby organizmu.

Kiedy te trzy obszary współgrają ze sobą, pojawia się poczucie wewnętrznej równowagi, większa odporność na stres oraz lepsze samopoczucie. Czujemy się bardziej obecni, świadomi i spokojni.

Zyskujemy nie tylko zdrowie fizyczne, ale także klarowność myślenia i stabilność emocjonalną. To właśnie **w tej harmonii kryje się klucz** do pełniejszego, bardziej świadomego życia.

Zmiana stylu życia nie polega na jednym obszarze. Wszystko się łączy:

- sen wpływa na hormony głodu
- stres wpływa na trawienie
- ruch wpływa na nastrój

**Małe zmiany dają duże efekty, jeśli są regularne.**

Ćwiczenie: Koło równowagi ([Karta pracy nr 4](#)).

Oceń w skali 1–10:

- sen
- odżywianie
- emocje
- ruch
- relacje

Zobacz, gdzie potrzebujesz więcej uwagi.

# Rozdział 5



## 14-DNIOWY PLAN RÓWNOWAGI

### TYDZIEŃ 1 – ŚWIADOMOŚĆ

- Dzień 1: obserwacja posiłków
- Dzień 2: jedzenie bez telefonu
- Dzień 3: 10 minut ciszy
- Dzień 4: notowanie emocji
- Dzień 5: uważny oddech
- Dzień 6: lekki ruch
- Dzień 7: podsumowanie tygodnia

### TYDZIEŃ 2 – WDRAŻANIE

- Dzień 8: regularne posiłki
- Dzień 9: nawodnienie
- Dzień 10: sen
- Dzień 11: granice emocjonalne
- Dzień 12: wdzięczność
- Dzień 13: świadome wybory
- Dzień 14: refleksja i plan na przyszłość

Każdy dzień zawiera:

- intencję
- krótkie zadanie
- pytanie do refleksji
- afirmację

**Codzienna praca:**

- praca z **Kartą pracy nr 5**,
- praca z **Kartą pracy nr 8**,
- praca z **Kartą pracy nr 9**

**Po zakończeniu tygodnia:**

- praca z **Kartą pracy nr 6**,

**Po zakończeniu miesiąca:**

- praca z **Kartą pracy nr 7**,
- praca z **Kartą pracy nr 10**

# Rozdział 5



## TYDZIEŃ 1 – ŚWIADOMOŚĆ I OBSERWACJA

### DZIEŃ 1 – PUNKT STARTOWY

Cel: zwiększenie samoświadomości

Zadanie:

Zapisz:

- co jesz w ciągu dnia,
- kiedy jesz,
- w jakim stanie emocjonalnym spożywasz posiłki.

Bez oceniania. Tylko fakty.

Pytania:

- Co zauważasz po tym jednym dniu?
- Czy jedzenie było reakcją na głód czy emocje?

Afirmacja:

„Z ciekawością obserwuję siebie i swoje nawyki.”

### DZIEŃ 2 – UWAŻNE JEDZENIE

Cel: kontakt z ciałem

Zadanie:

Jeden posiłek zjedzony:

- bez telefonu,
- bez telewizora,
- powoli.

Pytania:

- Jak zmieniło się doświadczenie jedzenia?
- Co było trudne?

Afirmacja:

„Jem w zgodzie ze sobą i swoim ciałem.”

# Rozdział 5



## **DZIEŃ 3 – SYGNAŁY CIAŁA**

Cel: rozpoznanie głodu i sytości

Zadanie:

Przed i po posiłku – skala 1–10:

- głód
- sytość

Pytania:

- Czy jesz, zanim poczujesz silny głód?
- Czy kończysz posiłek z automatu?

Afirmacja:

„Moje ciało jasno komunikuje swoje potrzeby.”

## **DZIEŃ 4 – EMOCJE A JEDZENIE**

Cel: rozróżnienie głodu fizycznego i emocjonalnego

Zadanie:

Za każdym razem, gdy pojawia się chęć jedzenia:

- nazwij emocję,
- zapisz ją.

Pytania:

- Jakie emocje pojawiają się najczęściej?
- Co próbujesz nimi regulować?

Afirmacja:

„Moje emocje są informacją, nie zagrożeniem.”

# Rozdział 5



## **DZIEŃ 5 – STRES I ODDECH**

Cel: regulacja układu nerwowego

Zadanie:

3 razy dziennie:

- 5 spokojnych oddechów,
- wydłużony wydech.

Pytania:

- Jak ciało reaguje na spowolnienie?
- Co się zmienia w napięciu?

Afirmacja:

„Oddycham i odzyskuję spokój.”

## **DZIEŃ 6 – RUCH JAKO WSPARCIE**

Cel: połączenie z ciałem

Zadanie:

20 minut dowolnego, łagodnego ruchu:

- spacer,
- rozciąganie,
- joga.

Pytania:

- Jak ruch wpływa na nastrój?
- Czy czujesz różnicę w energii?

Afirmacja:

„Ruch jest naturalną potrzebą mojego ciała.”

# Rozdział 5



## DZIEŃ 7 – PODSUMOWANIE

Cel: integracja tygodnia

Zadanie:

Podsumowanie:

- 3 obserwacje
- 1 największe zaskoczenie
- 1 obszar do zmiany

Afirmacja:

„Z każdym dniem lepiej rozumiem siebie.”

# Rozdział 5



## TYDZIEŃ 2 – ŚWIADOME DZIAŁANIE

### DZIEŃ 8 – REGULARNOŚĆ

Cel: stabilizacja energii

Zadanie:

Minimum 3 regularne posiłki.

Pytania:

- Jak regularność wpływa na emocje?
- Co się zmienia w poziomie energii?

Afirmacja:

„Moja regularność daje mi spokój i równowagę.”

### DZIEŃ 9 – NAWODNIENIE

Cel: wsparcie ciała

Zadanie:

Minimum 1,5–2 l wody.

Pytania:

- Czy wcześniej myliłaś/eś głód z pragnieniem?

Afirmacja:

„Moje ciało jest dobrze nawodnione, a każda kropla wody wzmacnia moje zdrowie i energię.”

### DZIEŃ 10 – SEN

Cel: regeneracja

Zadanie:

Stała godzina snu, minimum 7 godzin.

Pytania:

- Jak sen wpływa na wybory żywieniowe?

Afirmacja:

„Śpię spokojnie i głęboko, a mój sen w pełni mnie regeneruje.”

# Rozdział 5



## **DZIEŃ 11 – GRANICE EMOCJONALNE**

Cel: redukcja stresu

Zadanie:

Jedno „nie” w ciągu dnia.

Pytania:

- Co czujesz, stawiając granice?

Afirmacja:

„Z każdym oddechem uwalniam stres i napięcie.

Wybieram spokój i równowagę.”

## **DZIEŃ 12 – WDZIĘCZNOŚĆ**

Cel: zmiana perspektywy

Zadanie:

Zapisz 5 rzeczy, za które jesteś wdzięczna/y.

Pytanie:

• Co czujesz, kiedy jesteś wdzięczny?

Afirmacja:

„Jestem wdzięczny za wszystko, co mam i co do mnie przychodzi.”

# Rozdział 5



## DZIEŃ 13 – ŚWIADOME WYBORY

Cel: odpowiedzialność

Zadanie:

Jedna decyzja w pełnej zgodzie ze sobą.

Pytanie:

Czy Twoje wybory wynikają ze świadomej uważności?

Afirmacja:

„Biorę pełną odpowiedzialność za swoje decyzje i działania – to ja tworzę swoje życie.”

## DZIEŃ 14 – INTEGRACJA

Cel: długofalowa zmiana

Zadanie:

Plan na kolejne 30 dni.

Afirmacja końcowa:

**„Jestem w procesie i ufam sobie.”**

# Zakończenie



Rozwój osobisty to droga, a nie cel. Nie chodzi o perfekcję, tylko o świadomość i łagodność wobec siebie.

Dbając o swoje odżywianie i emocje, budujesz solidne fundamenty pod spokojniejsze, zdrowsze i bardziej satysfakcjonujące życie. Pamiętaj: **masz prawo dbać o siebie bez poczucia winy.**

Rozwój osobisty to proces, który trwa całe życie. Nie musisz być idealna/y. **Wystarczy, że będziesz świadoma/y i konsekwentna/y.**

Zdrowe odżywianie i emocje nie są celem – są narzędziem, które pozwala Ci żyć pełniej, spokojniej i bardziej w zgodzie ze sobą

Równowaga od środka nie jest stanem, który osiąga się raz na zawsze. To proces, codzienna relacja ze sobą – z tym, co jesz, co czujesz i co myślisz. To uważność na sygnały ciała, szacunek dla emocji i gotowość, by słuchać swojej wewnętrznej mądrości.

Odżywianie staje się wtedy czymś więcej niż zaspokajaniem głodu – jest formą troski. Emocje przestają być przeszkodą, a stają się drogowskazem. Świadomość natomiast daje przestrzeń, by wybierać, a nie tylko reagować. To właśnie **w tej integracji rodzi się prawdziwa siła** – spokojna, stabilna, zakorzeniona w środku.

Gdy zaczniesz dbać o siebie na wszystkich tych poziomach, Twoje ciało odzyskuje naturalny rytm, umysł klarowność, a serce lekkość. Pojawia się poczucie spójności – bycia w zgodzie ze sobą i ze światem.

I choć życie nadal przynosi wyzwania, Ty stoisz na mocniejszym fundamencie. Bo prawdziwa równowaga nie polega na braku trudności, lecz na **umiejętności powracania do siebie.** Raz po raz. Świadomie. Z czułością.

A z czasem zauważasz, że ta wewnętrzna harmonia zaczyna promieniować na zewnątrz. W relacjach pojawia się więcej spokoju, w decyzjach więcej pewności, w codzienności więcej prostoty. Przestajesz działać z napięcia, a zaczniesz z miejsca wewnętrznego zaufania.

# Zakończenie



To właśnie tam – w środku – zaczyna się Twoja siła. I tam zawsze możesz wrócić. To zdanie trafia w sedno tego, czym naprawdę jest rozwój osobisty.

Większość ludzi podchodzi do rozwoju jak do projektu do „odhaczenia”:

- przeczytam 10 książek,
- zrobię kurs,
- zmienię pracę,
- nauczę się języka,
- zacznę wstawać o 5:00.

I gdzieś z tyłu głowy jest ukryte założenie: *„Jak to wszystko zrobię, to będę już rozwinięty. Gotowy. Lepszy.”* Tylko że tak to nie działa.

Rozwój to nie punkt na mapie Nie ma momentu, w którym możesz powiedzieć: *„Okej, dotarłem. Jestem już w pełni rozwiniętym człowiekiem.”*

Bo za każdym razem, gdy:

- coś zrozumiesz,
- coś osiągniesz,
- coś w sobie naprawisz,

Twoja perspektywa się zmienia. A razem z nią zmienia się to, nad czym teraz warto pracować. To jak wspinaczka na górę, która po zdobyciu szczytu... odśłania kolejne pasmo.

Największa zmiana zachodzi w sposobie patrzenia, nie w wynikach.

Na początku rozwój kojarzy się z:

- produktywnością,
- dyscypliną,
- celami,
- wynikami.

# Zakończenie



Później zaczniesz zauważać, że prawdziwy rozwój dzieje się w:

- sposobie reagowania na porażki,
- umiejętności bycia spokojnym w chaosie,
- świadomości własnych emocji,
- relacjach z ludźmi,
- rozmowie, którą prowadzisz sam ze sobą.

I nagle cele przestają być najważniejsze. Stają się tylko narzędziami do **pracy nad sobą**.

**Droga zmienia człowieka, cel tylko daje kierunek.**

Cel jest potrzebny, bo:

- nadaje kierunek,
- mobilizuje,
- pozwala ruszyć.

Ale to codzienność drogi:

- małe decyzje,
- powtarzalne nawyki,
- trudne momenty,
- wątplenia,
- powroty po porażkach

— to właśnie one budują człowieka.

**Gdybyś od razu dostał efekt końcowy bez tej drogi, nie byłbyś osobą, która potrafi go utrzymać.**

Im bardziej się rozwijasz, tym bardziej rozumiesz, że:

- zawsze masz nad czym pracować,
- nigdy nie jesteś „gotowy”,
- rozwój nie kończy się, tylko dojrzewa.

# Zakończenie



Na początku rozwijasz umiejętności.  
Później rozwijasz świadomość.  
Jeszcze później — akceptację.

I to jest moment, kiedy rozwój przestaje być presją, a staje się stylem życia.  
W pewnym momencie przestajesz „robić rozwój osobisty”.

Zaczynasz po prostu:

- zadawać sobie pytania,
- obserwować siebie,
- uczyć się z doświadczeń,
- świadomie wybierać reakcje.

**To nie jest już lista zadań.**

**To jest sposób, w jaki żyjesz.**

Dlaczego myślenie o rozwoju jak o drodze jest uwalniające?

Bo:

- nie musisz być „już wystarczający”,
- możesz popełniać błędy,
- możesz się cofać,
- możesz mieć gorsze okresy.

**To wszystko jest częścią drogi, a nie dowodem, że coś robisz źle.**

## **Najgłębsza prawda**

Rozwój osobisty to proces stawania się coraz bardziej sobą, a nie kimś innym.

Nie chodzi o to, by: stać się „lepszą wersją siebie”

Tylko by: coraz pełniej rozumieć, kim jesteś, czego potrzebujesz i jak chcesz żyć.

**I tego nie da się „osiągnąć”. To można tylko przeżywać  
każdego dnia.**

# Manifest Rozwojowy



## 1. Równowaga od środka

Nie buduję siły na presji.  
Nie buduję wartości na porównaniach.  
Nie buduję życia na autopilocie.

Buduję od środka.

## 2. Moje ciało jest fundamentem

Moje ciało nie jest projektem do poprawy.  
Jest domem, o który dbam.

Karmię je świadomie.  
Nie karzę się jedzeniem ani restrykcją.  
Wybieram to, co mnie wzmacnia – nie tylko dziś, ale w długiej perspektywie.

Energia to moja waluta.  
Regeneracja to moja strategia.  
Konsekwencja to mój język szacunku wobec siebie.

## 3. Moje emocje są kompasem

Nie uciekam od tego, co czuję.  
Nie tłumię. Nie wypieram. Nie udaję.

Zatrzymuję się. Nazywam. Oddycham.

Rozumiem, że emocje są informacją, nie wyrokiem.  
To, co czuję, nie definiuje mnie — ale sposób, w jaki z tym pracuję, już tak.

Wybieram dojrzałość zamiast reaktywności.  
Wybieram odpowiedzialność zamiast obwiniania.  
Wybieram regulację zamiast tłumienia.

# Manifest Rozwojowy



## 4. Moja świadomość jest moją mocą

Nie żyję automatycznie.  
Nie działam wyłącznie z nawyku.  
Zatrzymuję się i pytam: Czy to mnie wzmacnia?

Praktykuję obecność.  
Tu i teraz buduję przyszłość.

Inspiruję się mądrością zawartą w Potęga teraźniejszości – bo obecność daje wolność.  
Rozumiem siłę małych kroków, o których mówi Atomowe nawyki – bo codzienność tworzy przełom.

Wiem, że nie potrzebuję rewolucji.  
Potrzebuję powtarzalności.

## 5. Integruję, nie rozdzielam

Nie oddzielam ciała od umysłu.  
Nie oddzielam sukcesu od zdrowia.  
Nie oddzielam dyscypliny od łagodności.

Równowaga nie oznacza perfekcji.  
Oznacza powrót.

Upadam – wracam.  
Błądzę – wracam.  
Wątpię – wracam.

Do siebie.

# Manifest Rozwojowy



## 6. Mój kodeks na przyszłość

Wybieram progres zamiast perfekcji.  
Wybieram świadomość zamiast chaosu.  
Wybieram odpowiedzialność zamiast wymówek.  
Wybieram cierpliwość zamiast natychmiastowej gratyfikacji.  
Wybieram siebie — każdego dnia na nowo.

Nie czekam na idealny moment.  
Nie czekam na motywację.  
Nie czekam na pozwolenie.

Buduję siłę od środka.  
Codziennie. Świadomie. Konsekwentnie.

**To jest Moja droga.  
To jest Moja decyzja.  
To jest Mój manifest.**



# Karta pracy nr 1

## Dziennik Uważności

Możesz skopiować do Worda / PDF i wydrukować 7 razy.



Data: \_\_\_\_\_ Godzina: \_\_\_\_\_

### 1. Co teraz robię?

(opisz najprościej jak się da, bez oceniania)

.....

.....

### 2. Co czuję w ciele?

napięcie  rozluźnienie  ciężkość  lekkość  ból  spokój  inne:

\_\_\_\_\_

Gdzie w ciele to czuję?

.....

### 3. Jakie emocje są teraz obecne?

spokój  radość  złość  smutek  lęk  frustracja   
zmęczenie  wdzięczność  inne: \_\_\_\_\_

Nasilenie emocji (0–10): \_\_\_\_\_

### 4. Jakie myśli pojawiają się w mojej głowie?

(zapisz dosłownie, bez cenzury)

.....

.....

Str. 1

# Karta pracy nr 1

## Dziennik Uważności

Możesz skopiować do Worda / PDF i wydrukować 7 razy.



### 5. Na czym skupiam uwagę w tej chwili?

- oddech
- dźwięki wokół mnie
- odczucia w ciele
- to, co widzę
- wykonywaną czynność

### 6. Trzy rzeczy, które widzę / słyszę / czuję

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### 7. Jedno zdanie życzliwości dla siebie

(powiedz je tak, jakbyś mówił/a do bliskiej osoby)


.....

### 8. Co teraz jest dla mnie naprawdę ważne?

.....

### 9. Jak mogę zrobić kolejny krok w uważności?

.....

 Zatrzymaj się. Weź 3 spokojne oddechy. Dopiero potem przejdź dalej.

# Karta pracy nr 2

## Skala Głodu i Sytości

(mindful eating / jedzenie intuicyjne)



Instrukcja: Zaznacz, na jakim poziomie jesteś przed jedzeniem i po jedzeniu.

### Poziom Opis odczuć

- |    |  |
|----|--|
| 1  | Skrajny głód, osłabienie, rozdrażnienie, „muszę zjeść natychmiast” |
| 2  | Bardzo silny głód, burczenie w brzuchu, trudność w skupieniu       |
| 3  | Wyraźny głód, czas na posiłek                                      |
| 4  | Lekki głód, mogę już coś zjeść                                     |
| 5  | Neutralnie, ani głód, ani sytość                                   |
| 6  | Lekko najedzony, komfort   |
| 7  | Najedzony, satysfakcja po posiłku                                  |
| 8  | Pełność, zaczynam czuć ciężkość                                    |
| 9  | Przejedzenie, dyskomfort   |
| 10 | Bardzo duże przejedzenie, ból brzucha, ospałość                    |

Przed jedzeniem jestem na poziomie: \_\_\_\_\_

Po jedzeniu jestem na poziomie: \_\_\_\_\_

### ŚWIADOME JEDZENIE

Przed posiłkiem:

- Jestem na poziomie głodu: \_\_\_\_\_
- Co czuję w ciele? \_\_\_\_\_
- Jakie emocje teraz odczuwam? \_\_\_\_\_
- Na co mam ochotę? \_\_\_\_\_

Po posiłku:

- Jestem na poziomie sytości: \_\_\_\_\_
- Co czuję w ciele? \_\_\_\_\_
- Czy to była ilość „w sam raz”? TAK / NIE
- Czego nauczył mnie ten posiłek? \_\_\_\_\_

# Karta pracy nr 2

## Skala Głodu i Sytości

(mindful eating / jedzenie intuicyjne)



### NAUKA ROZPOZNAWANIA SYGNAŁÓW CIAŁA

Jak moje ciało sygnalizuje głód?

- burczenie w brzuchu
- spadek energii
- ból głowy
- rozdrażnienie
- trudność w koncentracji
- inne: \_\_\_\_\_

Jak moje ciało sygnalizuje sytość?

- uczucie komfortu w brzuchu
- spowolnienie jedzenia
- brak zainteresowania jedzeniem
- uczucie ciepła/relaksu
- inne: \_\_\_\_\_

### ZATRZYMAJ SIĘ W TRAKCIE POSIŁKU

W połowie posiłku zatrzymaj się i odpowiedz:

- Na jakim poziomie jestem teraz? \_\_\_\_\_
- Czy nadal jem z głodu czy z przyzwyczajenia/smaku? \_\_\_\_\_
- Czy chcę kontynuować jedzenie? TAK / NIE

# Karta pracy nr 3

## Mapa Emocji



Data: .....

### 1. Co czuję? – Moja mapa emocji

Pomyśl o sytuacji z dziś lub z ostatnich dni, która wywołała w Tobie silne emocje.

Opisz krótko tę sytuację:

.....

.....

### 2. Jaką emocję czuję najmocniej?

Zaznacz lub wpisz emocję:

- radość
- smutek
- złość
- strach
- wstyd
- zazdrość
- zaskoczenie
- spokój
- inna: .....

### 3. Gdzie czuję tę emocję w ciele?

Opisz miejsca na sylwetce, gdzie odczuwasz emocję.

.....

# Karta pracy nr 3

## Mapa Emocji



**4. Jakie myśli pojawiają się w mojej głowie?**

.....

.....

**5. Jak reaguje moje ciało?**

(np. szybkie bicie serca, napięcie, ból brzucha, płacz, uśmiech)

.....

.....

**6. Co mam ochotę zrobić, kiedy tak się czuję?**

.....

.....

**7. Co może mi pomóc poradzić sobie z tą emocją?**

- rozmowa z kimś
- rysowanie
- ruch / spacer
- muzyka
- oddech / relaks
- czas dla siebie
- inny sposób: .....

**8. Czego ta emocja chce mnie nauczyć?**

.....

.....

**Pamiętaj: Każda emocja jest ważna i potrzebna.**

# Karta pracy nr 4

## Koło równowagi życia



Data: .....

### Instrukcja

Koło równowagi życia pomaga zobaczyć, jak bardzo jesteś zadowolony/a z różnych obszarów swojego życia.

### 1. Oceń każdy obszar w skali od 1 do 10, gdzie:

1 – bardzo niskie zadowolenie

10 – pełna satysfakcja

Następnie zaznacz wyniki na kole i połącz punkty linią.

### 2. Obszary życia do oceny

Obszar życia

Ocena (1–10)

Zdrowie i energia

Relacje (rodzina, partner, przyjaciele)

Praca / Kariera

Finanse

Rozwój osobisty

Czas wolny i odpoczynek

Pasja / Hobby

Otoczenie / Przestrzeń życiowa

### 3. Twoje koło równowagi

Narysuj okrąg i podziel go na 8 równych części (jak pizzę).

Każdą część podpisz nazwą obszaru z tabeli.

Od środka (1) do krawędzi (10) zaznacz swoją ocenę i połącz wszystkie punkty.

# Karta pracy nr 4

## Koło równowagi życia



### Refleksja

1. Które obszary mają najniższe oceny?

.....  
.....

2. Które obszary są Twoją najmocniejszą stroną?

.....  
.....

3. Co najbardziej zaburza Twoją równowagę?

.....  
.....

4. Jaki jeden mały krok możesz zrobić w tym tygodniu, aby poprawić najłabszy obszar?

.....  
.....

5. Jak będzie wyglądało Twoje życie, gdy wszystkie obszary będą na poziomie 8–10?

.....  
.....

6. Plan działania

Obszar do poprawy

Co zrobię?

Kiedy?

Wskazówka: Wróć do tej karty za miesiąc i wykonaj ćwiczenie ponownie, aby zobaczyć postęp.

Str. 2

# Karta pracy nr 5

## Dziennik posiłków i emocji



Karta pracy do codziennego drukowania i wypełniania. Pomaga zauważyć związek między jedzeniem, głodem, emocjami i myślami.

### Strona dzienna

Data: ..... Dzień tygodnia: .....

#### 1. Sen i samopoczucie po przebudzeniu

- Ile godzin spałem/am:

.....

- Jakość snu (1–10):

.....

- Nastroj po przebudzeniu:

.....

#### 2. Rejestr posiłków

Godzina	Co zjadłem/am	Głód przed (0–10)	Emocje przed
---------	---------------	-------------------	--------------

Emocje po	Sytość po (0–10)	Okoliczności / z kim / gdzie
-----------	------------------	------------------------------

# Karta pracy nr 5

## Dziennik posiłków i emocji



### 3. Zatrzymanie przed jedzeniem (jeśli pamiętam)

Przed posiłkiem zadałem/am sobie pytanie: - Czy to głód fizyczny czy emocjonalny? - Czego teraz naprawdę potrzebuję?

Odpowiedź:

.....  
.....

### 4. Myśli, które towarzyszyły jedzeniu

.....  
.....

### 5. Emocje w ciągu dnia (niezwiązane bezpośrednio z jedzeniem)

Co dziś czułem/am?

.....  
.....

### 6. Co mogło mieć na to wpływ?

.....  
.....

### 7. Skala głodu i sytości

Największy głód dziś (0-10):

.....  
.....

Największa sytość dziś (0-10):

.....  
.....

# Karta pracy nr 5

## Dziennik posiłków i emocji



### 8. Podsumowanie dnia

- Co dziś zauważyłem/am o swoim jedzeniu?

.....  
.....

- Co dziś zauważyłem/am o swoich emocjach?

.....  
.....

- Z czego jestem dziś zadowolony/a?

.....  
.....

- Co jutro chcę zrobić inaczej (jeśli w ogóle)?

.....  
.....

### 9. Skala emocji (pomocnicza)

Zaznacz, co pasuje:

Spokój • Radość • Smutek • Złość • Nuda • Lęk • Stres • Zmęczenie •  
Samotność • Wstyd • Frustracja • Ekscytacja

### 10. Rozpoznawanie głodu

Głód fizyczny: - narasta stopniowo - czuję go w ciele (burczenie, pustka w żołądku) - zjem prawie wszystko

Głód emocjonalny: - pojawia się nagle - mam ochotę na konkretną rzecz - pojawia się po emocji lub sytuacji

Z czym dziś częściej miałem/am do czynienia?

.....  
.....

Wskazówka: Nie oceniaj. Zauważaj. Ten dziennik służy obserwacji, nie kontroli.

# Karta pracy nr 6

## Refleksj Tygodniowej

(do druku – wypełnij pod koniec tygodnia)



Tydzień od: \_\_\_\_\_ do: \_\_\_\_\_

**1. Co było w tym tygodniu najważniejsze?**

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

**2. Z czego jestem najbardziej zadowolony / zadowolona?**

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

**3. Co sprawiło mi trudność?**

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

**4. Czego się nauczyłem / nauczyłam?**

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

**5. Co mogłem / mogłam zrobić lepiej?**

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

# Karta pracy nr 6

## Refleksj Tygodniowej

(do druku – wypełnij pod koniec tygodnia)



### 6. Za co jestem wdzięczny / wdzięczna?

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

### 7. Mój nastrój w tym tygodniu (zaznacz):

😄 bardzo dobry  😊 dobry  😐 średni  ☹️ słaby  😞 bardzo trudny

Krótki komentarz:

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

### 8. Najważniejszy cel na kolejny tydzień:

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

### 9. Jedna mała rzecz, którą zrobię dla siebie w przyszłym tygodniu:

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

Notatki dodatkowe

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

# Karta pracy nr 7

## Lista Przekonań



Cel: Uświadomić sobie przekonania, które wpływają na Twoje decyzje, emocje i zachowania, oraz sprawdzić, czy Ci służą.

### Instrukcja

1. Przeczytaj uważnie pytania.
2. Pisz spontanicznie – bez cenzury i nadmiernego analizowania.
3. Skup się na szczerości wobec siebie, nie na „poprawnych” odpowiedziach.

#### Krok 1 – Jakie mam przekonania o sobie?

Wypisz zdania, które często pojawiają się w Twojej głowie na temat Ciebie.

Moje przekonanie o sobie

.....

Skąd może pochodzić?

.....

Czy mi służy? (TAK/NIE)

.....

#### Krok 2 – Jakie mam przekonania o innych ludziach?

Moje przekonanie o innych

.....

Skąd może pochodzić?

.....

Czy mi służy? (TAK/NIE)

.....

#### Krok 3 – Jakie mam przekonania o świecie / życiu / pieniądzach / pracy?

Moje przekonanie

.....

Skąd może pochodzić?

.....

Czy mi służy? (TAK/NIE)

.....

# Karta pracy nr 7

## Lista Przekonań



### Krok 4 – Weryfikacja przekonań

Wybierz 3 przekonania, które najbardziej Cię ograniczają, i odpowiedz na pytania.

Przekonanie 1: .....

- Jakie mam dowody, że to prawda?.....
- Jakie mam dowody, że to nieprawda?.....
- Jak bym myślał/myślała, gdybym w to nie wierzył/a?  
.....

Przekonanie 2: .....

- Jakie mam dowody, że to prawda?.....
- Jakie mam dowody, że to nieprawda?.....
- Jak bym myślał/myślała, gdybym w to nie wierzył/a?  
.....

Przekonanie 3: .....

- Jakie mam dowody, że to prawda?.....
- Jakie mam dowody, że to nieprawda?.....
- Jak bym myślał/myślała, gdybym w to nie wierzył/a?  
.....

### Krok 5 – Nowe, wspierające przekonania

Zapisz nowe przekonania, które chcesz świadomie wzmacniać.

Stare przekonanie  
.....

Nowe wspierające przekonania  
.....

# Karta pracy nr 7

## Lista Przekonań



### Refleksja końcowa

- Co było dla mnie najbardziej odkrywczym?

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

- Jakie jedno nowe przekonanie zacznę od dziś wzmocniać?

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

# Karta pracy nr 8

## Plan na 30 dni - ZDROWIE



Wydrukuj tę kartę i pracuj z nią codziennie przez najbliższe 30 dni, skupiając się na swoim zdrowiu fizycznym i psychicznym.

### 1. Mój główny cel zdrowotny na 30 dni

Co chcę poprawić w swoim zdrowiu w ciągu 30 dni?

(np. więcej energii, lepszy sen, redukcja wagi, regularny ruch, mniej stresu)

.....  
.....

Dlaczego to jest dla mnie ważne?

.....  
.....

Po czym poznam, że osiągnąłem/osiągnęłam cel? (mierzalny efekt)

(np. liczba treningów, godziny snu, waga, obwody, samopoczucie)

.....  
.....

### 2. 3 kluczowe nawyki zdrowotne, które będę wykonywać codziennie

Nawyk zdrowotny

Dlaczego jest ważny

Kiedy w ciągu dnia?

1.....

2.....

3.....

Przykłady: spacer 8–10 tys. kroków, 2L wody, sen przed 23:00, 20 min ruchu, brak słodyczy, rozciąganie, medytacja.

# Karta pracy nr 8

## Plan na 30 dni - ZDROWIE



### 3. Monitorowanie postępów – 30 dni

Zaznacz ✓ każdego dnia, gdy wykonałeś/wykonałaś swoje nawyki zdrowotne.

Dzień	Nawyk 1	Nawyk 2	Nawyk 3	Energia (1–10)	Sen (h)	Notatka
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						

# Karta pracy nr 8

## Plan na 30 dni - ZDROWIE



### 4. Cotygodniowe podsumowanie (co 7 dni)

#### Tydzień 1

Jak zmieniła się moja energia i samopoczucie?

.....

Co było najtrudniejsze?

.....

#### Tydzień 2

Jak reaguje moje ciało?

.....

Co było najtrudniejsze?

.....

#### Tydzień 3

Co już stało się nawykiem?

.....

Co wymaga poprawy?

.....

#### Tydzień 4

Jakie widzę efekty zdrowotne?

.....

Z czego jestem najbardziej dumny/dumna?

.....

### 5. Podsumowanie po 30 dniach

Jak poprawiło się moje zdrowie?

.....

Które nawyki zdrowotne zostają ze mną na stałe?

.....

Mój kolejny cel zdrowotny na następne 30 dni:

.....

.....

.....

.....

# Karta pracy nr 9

## Ścieżka nawyków (miesięczny)



Miesiąc: \_\_\_\_\_

### Instrukcja

Wpisz swoje nawyki w lewej kolumnie. Każdego dnia zaznacz wykonanie nawyku (✓, X, kolor, kropka — jak wolisz). Na koniec miesiąca zobaczysz, które nawyki są już automatyczne.

Nawyki / Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						

### Podsumowanie miesiąca

- Który nawyk był najłatwiejszy?

\_\_\_\_\_

- Który był najtrudniejszy?

\_\_\_\_\_

- Co pomogło w systematyczności?

\_\_\_\_\_

- Co poprawić w kolejnym miesiącu?

\_\_\_\_\_

Wskazówka: Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o ciągłość.

# Karta pracy nr 10

## Moje zasoby



Ta karta pomoże Ci uświadomić sobie, jakie masz już zasoby: umiejętności, cechy, doświadczenia i wsparcie wokół siebie.

### 1. Moje mocne strony (cechy charakteru)

Wypisz cechy, które pomagają Ci w życiu i pracy.

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. Moje umiejętności

Co potrafisz robić dobrze? (zawodowo i prywatnie)

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Moje doświadczenia, z których jestem dumny/a

Sytuacje, projekty, momenty, które pokazały moją siłę.

.....

.....

.....

.....

### 4. Co inni we mnie cenią?

Jakie komplementy lub informacje zwrotne najczęściej słyszysz?

.....

.....

.....

### 5. Moje zasoby zewnętrzne

Ludzie, miejsca, narzędzia, które mnie wspierają.

.....

.....

.....

# Karta pracy nr 10

## Moje zasoby



### 6. Trudności, które już pokonałem/pokonałam

Czego mnie nauczyły?

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

### 7. Zasoby, o których zapominam

Co mam, ale rzadko to doceniam?

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

### 8. Jak mogę częściej korzystać z moich zasobów?

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

### Podsumowanie

Moje trzy najważniejsze zasoby to:

1.....  
2.....  
3.....

Jedna mała rzecz, którą zrobię w tym tygodniu, aby z nich skorzystać:

# Na zakończenie



Nie odkładaj tego workbooka w ką, aż zapomnisz, że go masz. Tu jest skarbnica wiedzy i wezwanie do działania.

**Zatem zacznij działać!!!**

Nie obawiaj się iść wolno, ale bój się stania w miejscu. Małymi krokami podejmuj kolejne działania w kierunku swoich celów.

Najważniejszy jest progres, nie perfekcja. Wyciągaj wnioski, zmieniaj to, co trzeba i działaj konsekwentnie!

I to by było na tyle.

Teraz jest Twój czas na działanie i pracę nad sobą.

*Powodzenia!*

# Na zakończenie



Chciałabym usłyszeć również Twoją historię 🧡

Dziękuję, że poświęciłaś sobie te 14 dni.

Mam nadzieję, że ten proces pomógł Ci zatrzymać się, spojrzeć na siebie z większą uważnością i odnaleźć więcej równowagi w codziennym życiu.

Jestem bardzo ciekawa, co zmieniło się u Ciebie podczas tej podróży.

Może:

- zaczęłaś częściej słuchać swoich potrzeb?
- odpuściłaś część presji, którą na siebie nakładałaś?
- odzyskałaś więcej spokoju lub energii?
- zmieniła się Twoja relacja z jedzeniem?
- znalazłaś czas dla siebie bez poczucia winy?



# Na zakończenie



Jeśli zauważyłaś choćby małą zmianę, napisz do mnie kilka zdań.

Co było dla Ciebie najważniejszym odkryciem?  
Jak czujesz się dziś w porównaniu z dniem, w którym zaczynałaś?

Twoja wiadomość będzie dla mnie ogromną inspiracją i pomoże mi tworzyć jeszcze lepsze materiały wspierające kobiety takie jak Ty.

 Napisz do mnie na:  
[kontakt@agnieszkakolodziejaska.com](mailto:kontakt@agnieszkakolodziejaska.com)



Czekam na Twoją historię.



[www.AgnieszkaKolodziejaska.com](http://www.AgnieszkaKolodziejaska.com)  
[kontakt@agnieszkakolodziejaska.com](mailto:kontakt@agnieszkakolodziejaska.com)  
+48 573 822 891

