

J E S I E N N A H A R M O N I A

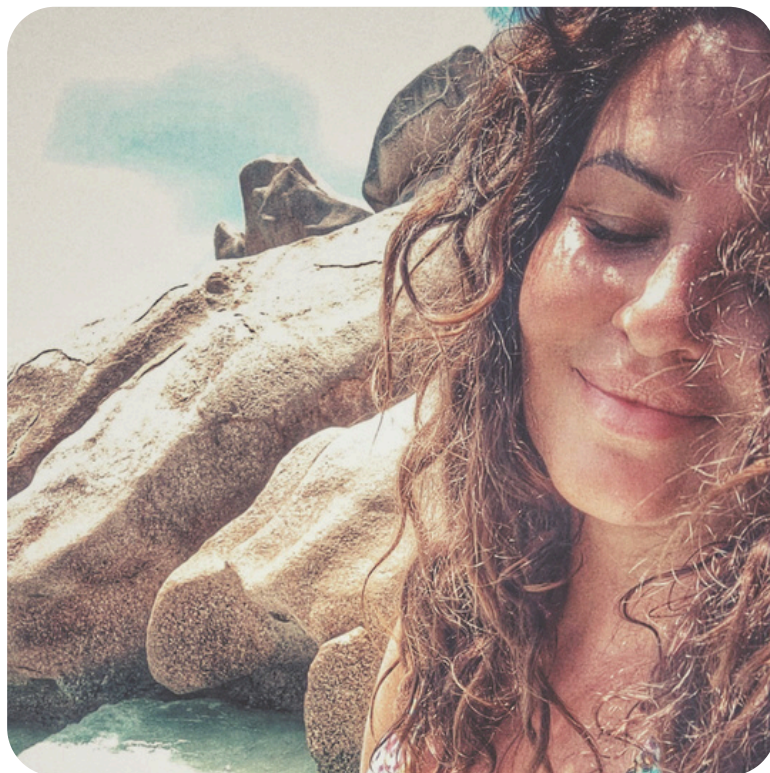


30 DNI

w łagodności i miłości do siebie.

Wykorzystaj magię jesieni, aby znaleźć wewnętrzną równowagę i wzmocnić swoje samopoczucie na nadchodzące miesiące.

A G N I E S Z K A J A N Y



HEJ! JESTEM AGNIESZKA

Od kilku lat inspiruję kobiety do zmian w swoim życiu-nie tylko tych zewnętrznych. Moją misją jest poszerzanie ich świadomości w wielu obszarach życia ale i towarzyszenie w podróży ku sobie, ku swojemu wewnętrznemu pięknu. Sama przebyłam długą drogę do SIEBIE .Wiem jak istotne są małe kroki w dbaniu o siebie robione każdego dnia . To właśnie one BUDUJĄ Ciebie i prowadzą ku lepszemu. Przed nami czas w roku, w którym zwalniamy po wszelkich letnich szaleństwach. Dlatego przygotowałam dla Ciebie 30 dniowy plan ,który pomoże Ci zadbać o swój psychofizyczny stan i poczuć się lepiej w te chłodniejsze, jesienne dni.

[WWW.FACEBOOK.COM/AJANYBEAUTY](https://www.facebook.com/AJANYBEAUTY)

DZIEŃ 1 USTAL INTENCJĘ

Zapisz w dzienniku, dlaczego chcesz zadbać o siebie holistycznie. Co chcesz osiągnąć przez ten miesiąc? niech to będzie początek drogi do Siebie



DZIEŃ 2 PORANNA MODLITWA MEDYTACJA

Rozpocznij dzień 5-10 minutową modlitwą, medytacją Skup się na oddechu i połączeniu z własnym ciałem. To bardzo ważne zacząć dzień bez chwytania zaraz po przebudzeniu telefonu.



DZIEŃ 3 NAWODNIENIE

Świadomie pij więcej wody przez cały dzień. Zwróć uwagę, jak czujesz się lepiej po odpowiednim nawodnieniu. Jesienią polecam pić ciepłą wodę z dodatkiem cytryny lub pyszne herbaty-w końcu to na nie zaczyna się sezon.



DZIEŃ 4 PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI

Zapisz 5 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczna. Zauważ, jak małe rzeczy mogą poprawić Twój nastrój. Wdzięczne serce jest niczym magnes na cuda. Skup się na tym co masz a nie na braku a otrzymasz jeszcze więcej!

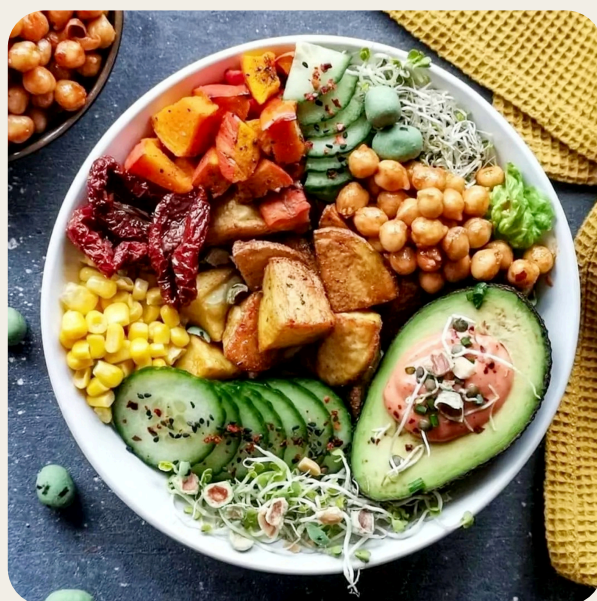


DZIEŃ 5 RUCH DLA CIAŁA

Wybierz rodzaj aktywności fizycznej, którą lubisz – spacer, pilates, rower. Poświęć przynajmniej 30 minut na ruch. Zastana w ciele energia nie służy nikomu.

DZIEŃ 6 CZyste JEDZENIE

Skup się na spożywaniu jak najbardziej naturalnych produktów. Unikaj przetworzonej żywności i obserwuj swoje samopoczucie. Jesienią zaczyna się sezon na zupy, ugotuj pyszny krem z dyni a na drugie danie skomponuj michę różnorodności.



DZIEŃ 7 OCZYSZCZENIE PRZESTRZENI

Zrób porządek w swojej przestrzeni – biurku, szafie, kuchni. Czysta przestrzeń to czysty umysł. Nawet nie wiesz jak bardzo przestrzeń która jest zagracona ma negatywny wpływ na nas.

Postaw na pozbycie się rzeczy które już Ci nie służą albo których zebrało się za dużo.



DZIEŃ 8 ŚWIADOME ODDYCHANIE

W ciągu dnia, co jakiś czas, świadomie wykonuj 5 głębokich oddechów.

Zwróć uwagę, jak to wpływa na Twój poziom stresu. Polecam ustawić sobie zegarek z przypomnieniem aby o tym nie zapomnieć. Świadomy oddech pozwala Ci wrócić do tu i teraz.



DZIEŃ 9 KONTAKT Z NATURĄ

Znajdź chwilę, by wyjść na zewnątrz i spędzić czas w naturze, choćby na krótkim spacerze w parku. Natura jesienią jest niesamowita. Obdarza nas pięknymi kolorami. Lasy są pełne grzybów a zapach powietrza jest o tej porze roku wyjątkowy



DZIEŃ 10 WYŁĄCZENIE TECHNOLOGII

Wyłącz wszystkie urządzenia na 2 godziny przed snem. Zamiast tego poświęć czas na relaks i książkę. Zapal świecę, okryj kocem, zrób ciepłą herbatkę i zanurz w ciekawej lekturze.



DZIEŃ 11 KĄPIEL RELAKSACYJNA

Zafunduj sobie relaksującą kąpiel z olejkami eterycznymi lub solą Epsom. Zadbaj o odprężenie ciała i umysłu. Jeśli nie masz wanny, weź długi prysznic nałóż na twarz ulubioną maseczkę, zrób zabieg pielęgnacyjny na włosy.



DZIEŃ 12 TWORZENIE ZDROWYCH GRANIC

Przeanalizuj swoje relacje. Zastanów się, czy potrzebujesz wprowadzić zdrowe granice w życiu prywatnym i zawodowym. Zastanów się z kim jest Ci w życiu po drodze, zastanów się czy te relacje są obustronne i jest równowaga w dawaniu i braniu. To bardzo ważne. Postaw na zdrowe, karmiące relacje.



DZIEŃ 13 SPOJRZENIE W PRZYSZŁOŚĆ

Zapisz w dzienniku swoje marzenia i plany na najbliższe dwa miesiące. Co chciałabyś osiągnąć? To wcale nie muszą być wielkie rzeczy, przede wszystkim niech będą realne do zrobienia w takim czasie. Może to będzie po prostu nauczyć się być w tu i teraz.



DZIEŃ 15 ROZCIĄGANIE

Poświęć 15 minut na rozciąganie ciała. To nie tylko relaksuje mięśnie, ale też pomaga w przepływie energii. Nasze ciało kocha ruch ale tylko ten który jest dedykowany dla niego z miłością. Rozciąganie powinno wejść Ci w nawyk każdego dnia.



DZIEŃ 14 ŚWIADOME JEDZENIE

Jedz dziś powoli i świadomie, delektując się każdym kęsem. Zwróć uwagę na smaki i tekstury. Praktykuj uważność chwili. Życie składa się z momentów, chwil. Naucz się je celebrować, smakować z uważnością.



DZIEŃ 16 ŚWIADOMA RELAKSACJA

Położ się na plecach i świadomie rozluźnij każdą część swojego ciała, zaczynając od palców stóp, aż po głowę. Tak bardzo uciekamy od chwili bycia ze sobą. Dla osób które dopiero zaczynają świadomą ścieżkę jest to dość trudne ale nie poddawaj się. Praktykuj!



DZIEŃ 18 SEN

Zadbaj dziś o głęboki sen. Stwórz idealne warunki do odpoczynku: ciemność, cisza, przewietrzona sypialnia. Położ się spać najpóźniej o 22, na dwie godziny przed wprowadź telefon w tryb samolotowy. Poznasz inną jakość snu.



DZIEŃ 17 ODKRYJ NOWE HOBBY

Spróbuj nowej aktywności, którą zawsze chciałaś wypróbować – rysowanie, pisanie, taniec, gotowanie czegoś nowego. Odważ się i zrób to o czym zawsze marzyłaś ale brakowało Ci śmiałości. Ciekawa jestem co to będzie.



DZIEŃ 19 DZIEŃ BEZ OSĄDU

Przez cały dzień nie krytykuj siebie ani innych. Zauważ, jak zmienia to Twoje samopoczucie. Nie oceniaj niczego ani nikogo. Unikaj narzekających i plotkujących osób w tym dniu, a jeśli się pojawią nie wchodź z nimi w dialog.



DZIEŃ 20 ŚMIECH

Znajdź czas na śmiech – obejrzyj komedię, spotkaj się z przyjaciółmi lub przypomnij sobie zabawne momenty z przeszłości. Śmiech ma niesamowitą moc. Śmieję się dziś więc do utraty tchu!



DZIEŃ 21 DZIELENIE SIĘ Z INNymi

Zrób dziś coś miłego dla innej osoby. Uśmiech, gest, wsparcie – cokolwiek, co wywoła uśmiech na twarzy. Miłość jest obdarowywaniem innych prostymi rzeczami, których nie kupi się za żadne pieniądze.



DZIEŃ 22 AROMATERAPIA

Znajdź olejek eteryczny, który Cię relaksuje, i wykorzystaj go w ciągu dnia, aby poprawić nastrój. Mam swój ulubiony który stosuję na co dzień w momentach gdzie czuję ,że chcę wrócić do tu i teraz.



DZIEŃ 23 DZIEŃ BEZ CUKRU

Spróbuj wyeliminować cukier z diety przez cały dzień. Zobacz, jak wpływa to na Twój poziom energii. Wierzę ,że dasz radę ! zobaczysz ,że nie będziesz mieć gwałtownych spadków energii.



DZIEŃ 24 REFLEKSJA NAD EMOCJAMI

Zastanów się nad swoimi emocjami z ostatniego tygodnia. Co sprawiło, że czułaś się dobrze, a co stresowało? Bądź w kontakcie ze swoją prawdą i zobacz ją. Bądź ze sobą szczerą w tej kwestii.



DZIEŃ 25 RZESTRZEŃ NA KREATYWNOŚĆ

Poświęć czas na kreatywne działanie, niezależnie od formy – rysowanie, pisanie, gotowanie, czy cokolwiek innego. Kreacja jest tym co ożywia naszą duszę. Pomyśl więc co możesz zrobić dziś kreatywnego.



DZIEŃ 26 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wybierz się na trening na zewnątrz – bieg, spacer. Korzystaj z dobrodziejstw natury bez względu na pogodę za oknem. Nie ma złej pogody, są tylko nieodpowiednio ubrani ludzie!



DZIEŃ 27 WIZUALIZACJA

Poświęć kilka minut na wizualizację swojego idealnego dnia lub przyszłości. Jak chcesz, by wyglądało Twoje życie? Jaką kobietą chcesz być?



DZIEŃ 28 OGRANICZENIE STRESU

Zidentyfikuj stresory w swoim życiu i zaplanuj, jak możesz je zmniejszyć lub unikać w przyszłości.



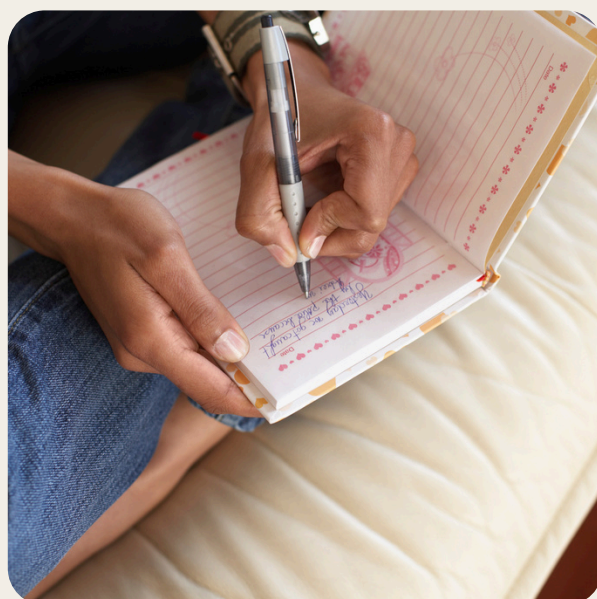
DZIEŃ 29 CZAS NA PASJĘ


Zrób dziś coś, co kochasz. Niech to będzie czas tylko dla Ciebie i Twojej pasji. Zatańcz, zaśpiewaj, włącz ulubioną muzykę, pozwól poruszać się swojemu ciału tak jak ono tego chce, tańcz jakby nikt nie patrzył, rozluźnij ciało. Jak się czujesz?



DZIEŃ 30 PODSUMOWANIE

Zapisz w dzienniku, co udało Ci się osiągnąć przez te 30 dni. Jakie zmiany zauważyłaś w swoim ciele, umyśle i emocjach? Wprowadź ulubione czynności do swoich codziennych rytuałów a zobaczysz jak zaczniesz zmieniać się Twoje samopoczucie a co za tym idzie życie.





“Nasz szacunek do samego siebie wpływa na nasze wybory. Za każdym razem, gdy działamy w harmonii z naszą autentyczną jaźnią i sercem, zasługujemy na własny szacunek. To takie proste. Każdy wybór ma znaczenie”.

-Dan Coppersmith-

B A D Ź D L A S I E B I E
D O B R A !

KROK PO KROKU W MIŁOŚCI DO SIEBIE

Jestem ciekawa jak minęło Ci 30 dni? Czy odkryłaś, że wystarczy niewiele by poczuć się lepiej? Co więc powstrzymuje Cię od wprowadzenia tych małych aczkolwiek jak istotnych rytuałów każdego dnia niezależnie od pory roku. Pamiętaj, że jesteś jedyną osobą, która ma realny wpływ na jakość swojego życia. Każdego dnia masz wybór. Nikt nie przyjdzie i nie naprawi jak za pomocą czarodziejskiej różdżki tego jak się czujesz. Nie narzekaj więc na gorszą pogodę za oknem.

Twoje nastawienie ma ogromne znaczenie do tego jak będziesz czuć się tej jesieni. Nigdy nie lubiłam listopada, wydawał mi się szary, bury i ponury i zawsze ciągnął się jak przysłowiowe "flaki z olejem". Jednego roku postanowiłam, że zaplanuję sobie ten miesiąc dzień po dniu. Zapytałam siebie co sprawia mi radość i co podnosi moją energię. Zaplanowałam również krótkie weekendowe wypady. Zmiana otoczenia zawsze dobrze mi robi. Oczywiście jeśli masz możliwość możesz zaplanować kilka dni.



KROK PO KROKU W MIŁOŚCI DO SIEBIE

Zdaję sobie sprawę ,że nie każdy ma taką możliwość. Zaplanuj więc choć jeden weekendowy wypad w góry ,gdziekolwiek, ważne by było to miejsce, w którym wiesz, że podładujesz swoje baterie. jesienią .Planuj każdego dnia drobne rzeczy tylko dla siebie. I nie chce słyszeć ,że nie masz na to czasu! On jest .Nie namawiam Cię do poświęcania sobie kilku godzin .Będą dni w których będziesz miała go dla siebie ciut więcej a będą dni w których będziesz miała go dla siebie mniej. Znam rzeczywistość. Chciałabym

żebyś pamiętała również o tym ,że jeśli Twoje samopoczucie będzie w harmonii, to wszystko wkoło będzie się układać. I nie jest wcale na odwrót. Zmęczona, w ciągłym biegu bez uważności na siebie i swoje potrzeby, nie poprawisz swojego samopoczucia a co za tym idzie, nie zmienisz tego co chciałybyś zmienić w swoim życiu. Dusza, umysł i ciało są dla mnie jednym. Kiedy nie dbasz o dusze i umysł ciało zaczyna chorować Wiem o tym sporo z własnych doświadczeń ale o tym napiszę wkrótce.





BĄDŹ SZCZĘSLIWA!

Kochana życzę Ci aby nadchodzący czas jesienno-zimowy zapoczątkował zmiany w Twoim życiu.

Niech obfitość wypełnia Twoje je w każdym obszarze. I najważniejsze, wykorzystaj ten czas by wyruszyć w najpiękniejszą podróż ku sobie i swojemu Sercu.

ODWAGI!