

#zimowapielegnacja



#zimowapielegnacja #stawsiedożycia @ewelinastępnicka







## myśli pozytywne

Czas zajrzeć do nieco bardziej kolorowych pokoi. Jak wygląda Twój pokój pozytywnych myśli. Czy znajdujesz je w domu swojego umysłu? Czy jest ich tam więcej niż negatywnych myśli?. Jeśli nie masz ich za wiele, to czy masz jakąś dzienną praktykę, która pomaga Ci ten pokój zapełnić? Napisz pod spodem na ten temat kilka zdań.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## wdzięczność

Jak wygląda Twój pokój wdzięczności? O tym mówi się już dosłownie wszędzie. Wdzięczność jest narzędziem, które działa i to na wielu płaszczyznach. Już najprostsza praktyka wypisywania 5 rzeczy dziennie, za które jesteśmy wdzięczni, wnosi ogromną zmianę w nasze życie. Jak to wygląda u Ciebie? Czy wdzięczność przychodzi Ci łatwo? Czy jest Twoją codzienną praktyką? Czy może pierwszy raz o tym słyszysz? Napisz pod spodem kilka zdań na ten temat i wypisz przy okazji 5 rzeczy, za które jesteś dzisiaj wdzięczny;)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# EMOCJE

## *relacja z emocjami*

Jaka jest Twoja relacja z "negatywnymi" emocjami? Co uważasz na ich temat? Co uważasz na swój temat jako kogoś, kto wciąż doświadcza "negatywnych" emocji?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *spotkanie z emocjami*

Jak do tej pory wyglądały Twoje spotkania z "negatywnymi" emocjami? Czy łatwo było Ci się zatrzymać i być z nimi w przestrzeni obserwacji? Czy może raczej uciekałeś/łaś, walczyłeś/łaś czy wypierałeś/łaś to co trudne i niewygodne? Cokolwiek odkryjesz, proszę bądź dla siebie delikatny/na.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# emocje = informacje

## Rumi "Dom Gościnny"

"Bycie człowiekiem jest jak dom gościnny.

Każdego ranka nowy gość.

Radość, depresja, podłość,

Czasem chwilowa świadomość przychodzi jako niespodziewany gość.

Powitaj i ugość ich wszystkich!

Nawet jeśli są tłumem smutków, które gwałtownie oczyszczają Twój dom z mebli.

Mimo to, traktuj każdego gościa z szacunkiem.

Może to oczyszczenie stworzy przestrzeń dla nowego zachwytu.

Ciemne myśli, wstyd, złość,

Witaj je w drzwiach z uśmiechem, i zapraszaj do środka.

Bądź wdzięczny, że przychodzą

bo wszystkie zostały wysłane z góry, - by Cię prowadzić."

Popatrz na swoje "negatywne" emocje z miłością i ciekawością. One nie przychodzą by Cię skrzywdzić a by Cię poinformować o tym co się dzieje w Twoim życiu, w Twoim wnętrzu oraz w systemie Twoich wartości. Daj sobie kilka dni, obserwuj i witaj je z miłością, wsłuchując się w informacje, które ze sobą przynoszą.

## smutek

---

---

---

---

---

---

---

---

## złość

---

---

---

---

---

---

---

---







# WARTOŚCI

## relacja z wartościami

Jaka do tej pory była Twoja relacja z wartościami? Czy jest to coś co jest w Twoim życiu obecne niczym znaki drogowe, wyznaczające kierunek i wpierające Twoje decyzje życiowe? Czy może nie przywiązywałeś do tego zbytnej uwagi i nie zastanawiałeś się nad tym za wiele? Napisz kilka słów na ten temat. Pamiętaj odkrywamy a nie naprawiamy.

---

---

---

---

---

---

---

## lista wartości

Miłość	Wyobraźnia	Wdzięczność	Duma
Niezależność	Piękno	Satysfakcja	Harmonia
Rozwój osobisty	Wygoda	Spokój	Dostatek
Akceptacja	Marzenia	Wsparcie	Intuicja
Elastyczność	Intymność	Radość	Sukces
Wykształcenie	Dobra zabawa	Pewność	Przygoda
Zaufanie	Humor	Wrażliwość	Motywacja
Wolność	Bezpieczeństwo	Szczęście	Perfekcjonizm
Wiara	Spokój	Sprawiedliwość	Ryzyko
Mądrość	Energia	Lojalność	Pasja
Kreatywność	Komfort	Balans	Niezależność finansowa
Zdrowie	Szczerłość	Bogactwo	Wyzwania

**Krok 1:**

Z powyższej listy wartości wybierz 5 najważniejszych dla Ciebie wartości na ten moment Twojego życia (możesz dopisać swoje).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Krok 2:**

Zapytaj się siebie czy i w jaki sposób realizujesz w życiu te najważniejsze wartości. Jeśli odkryjesz, że nie realizujesz to zapytaj z miłością dlaczego tego nie robisz i co możesz zmienić w swoim życiu by zacząć to robić?"

**Wartość 1**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wartość 2**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wartość 3**

---

---

---

---

---

---

---

**Wartość 4**

---

---

---

---

---

---

---

**Wartość 5**

---

---

---

---

---

---

---

# INTENCJA

Popatrz z miłością na swoje życie, obejrzyj wszelkie jego przestrzenie i zobacz jaka intencja Tobą kieruje w każdej z nich.

*lęk*

*miłość*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zastanów się, w których przestrzeniach Twojego życia możliwa jest zmiana poprzez zmianę intencji z lęku na miłość i wypisz je pod spodem.

---

---

---

---

---

---

---

---

Następnie popatrz na te przestrzenie swojego życia, w których zmiana intencji to za mało a potrzebna jest zmiana sytuacji.

---

---

---

---

---

---

---

---

# UCZUCIA

## *upragnione uczucia*

### **CEL ODKRYCIA UPRAGNIONYCH UCZUĆ :**

- Przede wszystkim pomoże ci to pamiętać o Twoim świetle, Twojej prawdziwej naturze, Twoim źródle – źródle życia, które łączy nas wszystkich
- Ukazać Ci tęsknotę Twojego serca – Twoje kluczowe pożądane uczucia
- Nauczyć Cię, jak używać upragnionych uczuć w formie nawigacji pomagającej ci podejmować wybory, być obecnym tu i teraz oraz czuć, że żyjesz
- Pomóc Ci wykorzystać pożądane uczucia jako źródło pocieszenia i drogowskaz w trudnym czasie
- Pokazać Ci, jak uczynić z upragnionych uczuć kreatywne paliwo dla wywoływania w swoim życiu wspaniałych zdarzeń, opromieniających świat
- Pomóc Ci skupiać się na pozytywnych aspektach Twojego życia, nie negując przy tym, ani nie lekceważąc negatywnych rzeczy, które pragniesz zmienić
- Pomóc ci zrozumieć, że Twoja istota to o wiele więcej niż tylko Twoje uczucia, a także, być może paradoksalnie, pomóc Ci traktować uczucia jako znaki ukazujące Ci drogę do Twojej Duszy.

**Jakie są twoje upragnione uczucia?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wypisz rzeczy, osoby, codzienne czynności, które wspierają Twoje upragnione uczucia.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wypisz rzeczy, osoby, codzienne czynności, które nie wspierają Twoich upragnionych uczuć.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Co możesz zrobić dziś by wygenerować te uczucia?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ciało mówi...

Ciało rozmawia z nami cały czas, jest wiernym przyjacielem, który się z nami komunikuje każdego dnia. Co mówi Twoje ciało? Czy masz wzdęcia, beknienia, pierdnięcia? Czy odwiedzają Cię ataki paniki, bezsenność lub ciągłe zmęczenie? To wszystko jest mowa ciała i ona nie jest przypadkowa. Obserwuj swoje ciało z miłością i uważnością przez następnych kilka dni a następnie opisz w kilku słowach to co mówi do Ciebie Twoje ciało.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ciało słucha...

Ciało nie tylko do nas mówi ale też nas słucha. Co mówisz do swojego ciała na co dzień? Przez następne kilka dni obserwuj swoją komunikację z ciałem. Zwróć uwagę na słowa i na czyny. Czy mówisz do siebie i swojego ciała z miłością? Czy dbasz o swoje ciało, czy uprawiasz jakiś sport, medytujesz, wysypiasz się, pijesz dużo wody i jesz zdrowo itp. Napisz w kilku słowach jak wygląda Twoja rozmowa z ciałem. Pamiętaj odkrywamy a nie naprawiamy.

---

---

---

---

---

---

---

---