Wyzwanie Pewności Siebie

21-dniowy protokół, który pomoże Ci osiągnąć mentalną jasność, zbudować niezachwianą pewność siebie, wzmocnić zdolność działania i utrzymać wysoką siłę woli każdego dnia



Witamy w Twoim 21-dniowym wyzwaniu transformacji

Ta poranna rutyna została starannie opracowana przez hipnoterapeutę, coacha rozwoju osobistego oraz badacza nauk kognitywnych, aby pomóc Ci przeprogramować podświadomość i pozytywnie przekształcić Twoją wewnętrzną energię.

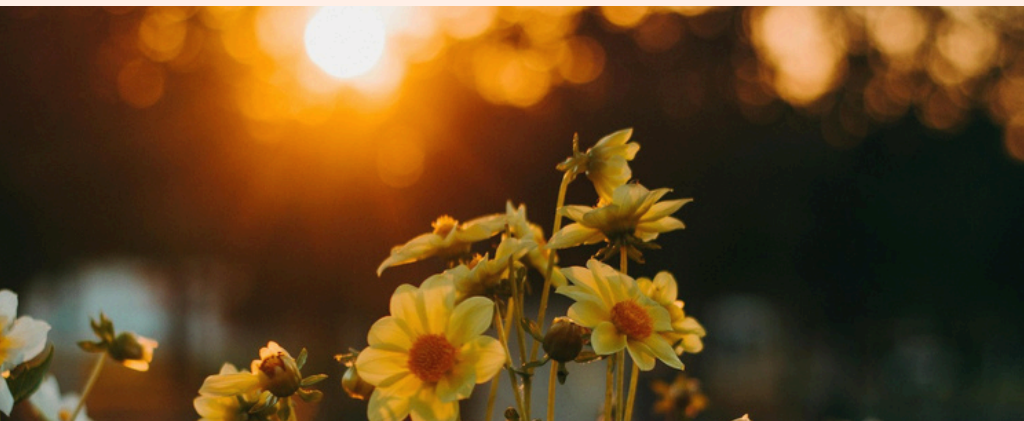
Przez najbliższe trzy tygodnie będziesz uczestniczyć w prostej, lecz niezwykle skutecznej praktyce: każdego ranka poświęcisz kilka minut na przeczytanie krótkiego scenariusza i głośne wypowiedzenie pozytywnych afirmacji.

Celem tej rutyny jest przebudzenie Twojej wewnętrznej siły, wzmocnienie pewności siebie i rozwinięcie emocjonalnej odporności — tak, abyś mogła zaczynać każdy dzień z większą jasnością, lekkością i poczuciem celu.

Nie lekceważ prostoty tych ćwiczeń. Wykonywane z uważnością i przekonaniem, aktywują one głębokie połączenia między umysłem a ciałem, wspierając równowagę, koncentrację i wewnętrzny spokój.

Sposób, w jaki mówimy do siebie, kształtuje naszą energię i stan wewnętrzny. Dlatego te małe, codzienne „pigułki” samoopieki i miłości własnej przyniosły realne, trwałe przemiany wielu osobom.

Mamy nadzieję, że ta praktyka pomoże również Tobie obudzić nowy poziom pewności, spokoju i osobistej mocy.



Dlaczego ta praktyka jest tak skuteczna?

Nasze myśli kształtują naszą rzeczywistość. Każdego dnia podświadomość wpływa na sposób, w jaki postrzegamy siebie i otaczający nas świat. Niestety, wielu z nas jest nieświadomie zaprogramowanych ograniczającymi przekonaniami, negatywnymi wzorcami myślowymi lub wątpliwościami wobec siebie. Dobrą wiadomością jest to, że umysł jest elastyczny — można go przeprogramować. Systematycznie dostarczając mu pozytywnych i wzmacniających myśli, możesz zmienić sposób, w jaki myślisz i czujesz.

Afirmacje są jednym z najskuteczniejszych narzędzi do przeprogramowania podświadomości. Wypowiadane głośno, omijają krytyczny umysł i są bezpośrednio przyswajane przez głębszą świadomość, zwłaszcza gdy wykonywane są regularnie. Codzienne poranne czytanie afirmacji pomaga wytworzyć nawyk pozytywnego myślenia, umożliwiając mózgowi zastępowanie starych, ograniczających przekonań nowymi, wzmacniającymi. Z czasem zauważysz naturalną zmianę w swoim wewnętrznym dialogu, energii i spojrzeniu na życie.

Dlaczego głośno?

Kiedy wypowiadasz słowa na głos, rezonują one głębiej w Twoim wnętrzu. Brzmienie własnego głosu wzmacnia afirmacje, czyniąc je bardziej skutecznymi. Angażuje wiele zmysłów — słuch, odczuwanie i mowę — co pomaga szybciej i skuteczniej wprowadzać nowe przekonania do podświadomości. Akt werbalizacji przekształca także energię, którą nosisz w sobie, w coś aktywnego i intencjonalnego. Rozpoczynając każdy dzień w ten sposób, dostosowujesz się do pozytywnej energii i wyznaczasz mocny ton na nadchodzący dzień.

Dlaczego 21 dni?

Nauka pokazuje, że potrzeba około 21 dni, aby wykształcić nowy nawyk lub wzorzec w mózgu. Angażując się w tę rutynę przez trzy tygodnie, dajesz sobie szansę na trwałą zmianę wewnętrznego programowania. Rutyna pozwoli Ci zastąpić stare mentalne nawyki nowymi, konstruktywnymi, umożliwiając myślenie, działanie i życie w zgodzie z Twoim prawdziwym potencjałem.

I najlepsze: możesz wracać do tego ćwiczenia zawsze, gdy poczujesz potrzebę wzmocnienia pozytywnych zmian.

Zaczynamy!

Dzień 1/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM UZNANIE SWOJEJ WARTOŚCI. KAŻDE DOŚWIADCZENIE MNIE WZMOCNIŁO, I JESTEM GOTOWA, ABY IŚĆ NAPRZÓD Z PEWNOŚCIĄ. UWALNIAM STRACH I WĄTPLIWOŚCI, ABY PRZYJĄĆ TEN DZIEŃ Z WDZIĘCZNOŚCIĄ I DETERMINACJĄ. CIĄGLE SIĘ ROZWIJAM I UFAM SOBIE, ŻE BĘDĘ W CIĄGU WZRASTAĆ. TEN DZIEŃ TO NOWA SZANSA, ABY WYRAZIĆ SWOJĄ PEŁNĄ MOC.

1. **JESTEM GODNA WSZYSTKIEGO, CO ŻYCIE MA DO ZAOFEROWANIA**
2. **UFAM SWOIM UMIEJĘTNOŚCIOM**
3. **JESTEM WDZIĘCZNA ZA SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ**
4. **AKCEPTUJĘ I KOCHAM SIEBIE CAŁĄ**
5. **WYBIERAM DOSTRZEGAĆ DOBRO W SOBIE**
6. **KAŻDE WYZWANIE CZYNI MNIE SILNIEJSZĄ**
7. **DZISIAJ JESTEM GOTOWA ROZWIJAĆ SIĘ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 2/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM WIARĘ W OBFITOŚĆ ŻYCIA. MOŻLIWOŚCI POJAWIAJĄ SIĘ PRZY MNIE KAŻDEGO MOMENTU, I JESTEM GOTOWA JE PRZYJĄĆ. UWALNIAM OGRANICZENIA I WIERZENIA, KTÓRE MNIE POWSTRZYMYWAŁY. JESTEM W STANIE STWORZYĆ ŻYCIE, JAKIE PRAGNĘ, I ZASŁUGUJĘ NA SUKCES. SKUPIAJĄC SIĘ NA SWOICH INTENCJACH, ZBLIŻAM SIĘ DO SWOICH CELÓW Z JASNOŚCIĄ I PEWNOŚCIĄ.

1. **JESTEM OTWARTA NA WSZYSTKIE MOŻLIWOŚCI**
2. **PRZYCIĄGAM OBFLITOŚĆ DO SWOJEGO ŻYCIA**
3. **Z KAŻDYM DNIEM ZBLIŻAM SIĘ DO SWOICH CELÓW**
4. **ZASŁUGUJĘ NA SUKCES I RADOŚĆ**
5. **WIERZĘ W SWOJĄ ZDOLNOŚĆ DO REALIZACJI MARZEŃ**
6. **JESTEM WOLNA, ABY TWORZYĆ ŻYCIE, JAKIE PRAGNĘ**
7. **WSZYSTKO JEST MOŻLIWE DLA MNIE**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 3/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ ZAREZERWUJĘ CZAS, ABY WSŁUCHAĆ SIĘ W SERCE I UCZCIĆ TO, CO DLA MNIE WAŻNE. DOKONUJĘ WYBORÓW ZGODNYCH Z MOIMI WARTOŚCIAMI, CO WZMACNIA MOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE. CZUJĘ SPOKÓJ, GDY MOJE DZIAŁANIA ODBIJAJĄ TO, W CO GŁĘBOKO WIERZĘ. JESTEM SOBĄ I KROCZĘ NAPRZÓD Z INTEGRYTETEM I PEWNOŚCIĄ.

1. **ŻYJĘ W HARMONII ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI**
2. **UFAM SWOIM WYBOROM**
3. **JESTEM WIERNY SOBIE WE WSZYSTKIM, CO ROBIĘ**
4. **MOJA AUTENTYCZNOŚĆ JEST MOJĄ SIŁĄ**
5. **CZUJĘ SPOKÓJ ZE SWOICH DECYZJI**
6. **KAŻDEGO DNIA UCZCIAM TO, CO DLA MNIE WAŻNE**
7. **SZANUJĘ I CENIĘ SWOJE PRZEKONANIA**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 4/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM, ABY KSZTAŁTOWAĆ SPOKÓJ W SOBIE. NIE MA ZNACZENIA, CO DZIEJE SIĘ DOOKOŁA MNIE, MAM ZDOLNOŚĆ POZOSTAĆ SPOKOJNY I WYWAŻONY. AKCEPTUJĘ, ŻE NIE WSZYSTKO JEST DOSKONAŁE I UWALNIAM POTRZEBĘ KONTROLI. WEŹM GŁĘBOKI ODDECH I POŁĄCZYŁEM SIĘ Z WEWNĘTRZNĄ SERENITETĄ. SPOKÓJ ZACZYNA SIĘ OD MNIE, TUTAJ I TERAZ.

1. **WYBIERAM SPOKÓJ WE WSZYSTKICH SYTUACJACH**
2. **SPOKÓJ WEWNĘTRZNY JEST MOIM NATURALNYM STANEM**
3. **UWALNIAM NAPIĘCIE I STRES**
4. **ZNAJDUJĘ SERENITET W SOBIE**
5. **WEŹM GŁĘBOKI ODDECH I POŁĄCZYŁEM SIĘ ZE SPOKOJEM**
6. **UWALNIAM TO, CZEGO NIE MOGĘ KONTROLOWAĆ**
7. **SPOKÓJ WEWNĘTRZNY TOWARZYSZY MI W KAŻDYM MIEJSCU, DO KTÓREGO IDĘ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 5/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZIŚ DBAJĘ O MOJE CIAŁO, UMYSŁ I DUCH. UZNAM, ŻE ZDROWIE JEST MOIM NAJ cENNIEJSZYM SKARBEM I PODEJMUJĘ WYBORY, KTÓRE ODŻYWIAJĄ MOJE DOBROSTAN. SŁUCHAM SIEBIE, SZANUJĘ I HONORUJĘ SWOJE POTRZEBY. KAŻDY AKT MIŁOŚCI WOBEC SIEBIE WZMACNIA MOJĄ WITALNOŚĆ. JESTEM ZDROWY I CZUJĘ TO W KAŻDEJ KOMÓRCE MOJEGO CIAŁA.

1. **MOJE CIAŁO JEST ZDROWE I PEŁNE ENERGII**
2. **DBAJĘ O SIEBIE Z MIŁOŚCIĄ I SZACUNKIEM**
3. **MÓJ DOBROSTAN JEST MOIM PRIORYTETEM**
4. **ODŻYWIAM SIĘ ZDROWYM JEDZENIEM I POZYTYWNYMI MYŚLAMI**
5. **KAŻDEGO DNIA MOJE CIAŁO STAJĘ SIĘ SILNIEJSZE I ZDROWSZE**
6. **ZASŁUGUJĘ NA DOSKONAŁE ZDROWIE**
7. **JESTEM WDZIĘCZNY ZA WITALNOŚĆ, KTÓRA MNIE WYPEŁNIA**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 6/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ ŚWIADOMIE KONTROLUJĘ MOC MOICH MYŚLI. WYBIERAM, ABY NAPEŁNIĆ SWÓJ UMYSŁ POZYTYWNYMI I KONSTRUKTYWNYMI IDEAMI. JESTEM TWÓRCĄ MOJEJ RZECZYWISTOŚCI, A WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W MOIM UMYSLE. KAŻDA MYŚL, KTÓRĄ WYPOWIADAM, MA WPŁYW, I DECYDUJĘ SKUPIĆ SIĘ NA TYM, CO MNIE WZMACNIA I INSPIUJE. KSZTAŁTUJĘ SILNY UMYSŁ, ZGODNY Z MOIMI ASPIRACJAMI.

1. **WYBIERAM POZYTYWNE I INSPIRUJĄCE MYŚLI**
2. **JESTEM MISTRZEM SWOJEGO UMYSŁU**
3. **MOJE MYŚLI TWORZĄ MOJĄ RZECZYWISTOŚĆ**
4. **SKUPIAM SIĘ NA TYM, CO MNIE WZMACNIA**
5. **MAM SWOBODĘ ZMIENIAĆ SWOJE MYŚLI W KAŻDYM MOMENCIE**
6. **MÓJ UMYSŁ JEST PRZESTRZENIĄ POZYTYWNOŚCI**
7. **PRZYCIĄGAM TO, O CZYM MYŚLĘ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 7/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM, ABY AKCEPTOWAĆ SIEBIE DOKŁADNIE TAKIEGO, JAKIM JESTEM. UWALNIAM OSĄDY I OCZEKIWANIA INNYCH, SKUPIAJĄC SIĘ NA MIŁOŚCI, KTÓRĄ MAM DO SIEBIE. JESTEM ISTOTĄ W STAŁYM ROZWOJU I PRZYJMUJĘ KAŻDY ASPEKT SIEBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ. NIE MUSZĘ BYĆ DOSKONAŁY, BO JUŻ JESTEM CAŁOŚCIĄ. PRZY AKCEPTACJI ZNAJDUJĘ SPOKÓJ.

1. **AKCEPTUJĘ SIEBIE TAKIEGO, JAKIM JESTEM, TU I TERAZ**
2. **JESTEM GODNY MIŁOŚCI I SZACUNKU**
3. **JESTEM WYSTARCZAJĄCY**
4. **JESTEM MOIM PRAWDZIWYM JA I TO JEST POTĘŻNE**
5. **MOGĘ PODEJMOWAĆ NAJLEPSZE DECYZJE DLA SIEBIE**
6. **PRZYCIĄGAM POZYTYWNYCH LUDZI DO MOJEGO ŻYCIA**
7. **JESTEM ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNĄ SZCZĘŚLIWOŚĆ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 8/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM, ABY AKCEPTOWAĆ ZMIANY. ROZUMIEM, ŻE ZMIANA JEST NATURALNĄ CZĘŚCIĄ ŻYCIA I OTWIERA DRZWI NA NOWE MOŻLIWOŚCI. UFAM, ŻE KAŻDA ZMIANA, KAŻDA TRANSFORMACJA PROWADZI MNIE DO CZEGOŚ LEPSZEGO. UWALNIAM STRACH I OPÓR, PRZYJMUJĄC ROZWÓJ Z OTWARTYMI RAMIONAMI. ZMIANY WZMACNIAJĄ MNIE I POMAGAJĄ MI ROZWIJAĆ SIĘ W MOJĄ NAJLEPSZĄ WERSJĘ.

1. **AKCEPTUJĘ ZMIANĘ Z PEWNOŚCIĄ**
2. **ZMIANA PRZYNOSI NOWE MOŻLIWOŚCI ROZWOJU**
3. **JESTEM OTWARTY NA LEKCJE, KTÓRE PRZYNOSI ZMIANA**
4. **UFAM PROCESOWI ŻYCIA**
5. **UWALNIAM STRACH I PRZYJMUJĘ TRANSFORMACJĘ**
6. **ZMIANA POMAGA MI ROZWIJAĆ SIĘ W MOJĄ NAJLEPSZĄ WERSJĘ**
7. **POSTĘPUJĘ Z ODWAGĄ I WYTRWAŁOŚCIĄ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 9/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ ŁĄCZĘ SIĘ Z MOJĄ WEWNĘTRZNĄ MĄDROŚCIĄ. UFAM TEMU SPOKOJNEMU I INTUICYJNEMU GŁOSOWI, KTÓRY MNIE PROWADZI. WIE, CO JEST DLA MNIE NAJLEPSZE, I SŁUCHAM GO UWAŻNIE. WSZYSTKIE ODPOWIEDZI, KTÓRYCH SZUKAM, SĄ JUŻ WE MNIE; MUSZĘ TYLKO SIĘ OTWORZYĆ I SŁUCHAĆ. POZWALAM, ABY MOJA INTUICJA OŚWIETLAŁA MOJĄ DROGĘ, WIEDZĄC, ŻE ZAWSZE JESTEM PROWADZONY DO TEGO, CO WŁAŚCIWE.

1. **UFAM SWOJEJ INTUICJI**
2. **MOJA WEWNĘTRZNA MĄDROŚĆ PROWADZI MNIE DO WŁAŚCIWYCH DECYZJI**
3. **JESTEM W HARMONII ZE SWOIM PRAWDZIWYM JA**
4. **WSZYSTKIE ODPOWIEDZI SĄ WE MNIE**
5. **MOJA INTUICJA JEST GODNYM ZAUFANIA PRZEWODNIKIEM**
6. **SŁUCHAM SIEBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ**
7. **KAŻDY WYBÓR, KTÓRY PODEJMUJĘ, JEST ZGODNY Z MOJĄ WEWNĘTRZNĄ PRAWDA**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 10/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI. KAŻDA MAŁA RZECZ, KAŻDE DOŚWIADCZENIE I KAŻDA OSOBA W MOIM ŻYCIU TO OKAZJA, ABY BYĆ WDZIĘCZNYM. KULTYWUJĄC WDZIĘCZNOŚĆ, ZMIENIAM SWOJĄ PERSPEKTYWĘ I OTWIERAM SERCE NA JESZCZE WIĘKSZE SZCZĘŚCIE. WDZIĘCZNOŚĆ ŁĄCZY MNIE Z OBFITOŚCIĄ, KTÓRA JUŻ MNIE OTACZA. JESTEM PEŁEN WDZIĘCZNOŚCI ZA TEN DZIEŃ I ZA WSZYSTKO, CO PRZYNOSI.

1. **JESTEM WDZIĘCZNY ZA KAŻDĄ BŁOGOSŁAWIEŃSTWO W MOIM ŻYCIU**
2. **CODZIENNIE ZNAJDUJĘ NOWE POWODY, ABY BYĆ WDZIĘCZNYM**
3. **WDZIĘCZNOŚĆ PODNOSI MOJE SERCE I DUCHA**
4. **PRZYCIĄGAM WIĘCEJ OBFITOŚCI, KULTYWUJĄC WDZIĘCZNOŚĆ**
5. **MOJE SERCE JEST PEŁNE WDZIĘCZNOŚCI**
6. **WDZIĘCZNOŚĆ ZMIENIA MOJE POSTRZEGANIE ŻYCIA**
7. **JESTEM BŁOGOSŁAWIONY WIELU PIĘKNYMI RZECZAMI W MOIM ŻYCIU**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 11/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ UZNAM, ŻE JESTEM TWÓRCĄ WŁASNEGO SZCZĘŚCIA. TO SZCZĘŚCIE NIE ZALEŻY OD INNYCH ANI OD OKOLICZNOŚCI ZEWNĘTRZNYCH, ALE OD MNIE SAMEGO. WYBIERAJĄC SKUPIENIE SIĘ NA TYM, CO PRZYNOSI MI RADOŚĆ, BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE DOBROSTAN. KAŻDA MYŚL I KAŻDE DZIAŁANIE TO WYBÓR, A DZISIAJ WYBIERAM SZCZĘŚCIE.

1. **JESTEM ODPOWIEDZIALNY ZA WŁASNE SZCZĘŚCIE**
2. **MOJE SZCZĘŚCIE ZALEŻY OD MNIE, NIE OD INNYCH**
3. **WYBIERAM SKUPIENIE SIĘ NA TYM, CO PRZYNOSI MI RADOŚĆ**
4. **KAŻDEGO DNIA TWORZĘ RADOŚĆ W MOIM ŻYCIU**
5. **MOJE SZCZĘŚCIE JEST W MOICH RĘKACH**
6. **ZASŁUGUJĘ NA SZCZĘŚCIE, TUTAJ I TERAZ**
7. **WYBIERAM RADOŚĆ W KAŻDEJ CHWILI**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 12/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ UZNAM, ŻE ZNAJDUJĘ SIĘ W STAŁYM ROZWOJU. KAŻDY DZIEŃ TO NOWA OKAZJA, BY SIĘ UCZYĆ I EWOLUOWAĆ. NIE MUSZĘ WSZYSTKIEGO WIEDZIEĆ JUŻ DZIŚ, PONIEWAŻ JESTEM NA MOJEJ DRODZE. PRZYJMUJĘ LEKCJE, KTÓRE PRZYNOSI ŻYCIE, I AKCEPTUJĘ ZMIANĘ Z CIEKAWOŚCIĄ I POKORĄ. MÓJ ROZWÓJ JEST NIEUSTANNY, A JA UFAM SOBIE, ŻE KROK PO KROKU PODĄŻAM Z MĄDROŚCIĄ.

1. **ZNAJDUJĘ SIĘ W STAŁYM ROZWOJU**
2. **KAŻDY DZIEŃ PRZYNOSI NOWE LEKCJE**
3. **ROZWIJAM SIĘ I UCZĘ ZA KAŻDYM RAZEM**
4. **ZMIANA TO OKAZJA DO ROZWOJU**
5. **JESTEM OTWARTY NA WSZYSTKO, CZEGO ŻYCIE MA MNIE NAUCZYĆ**
6. **UFAM SOBIE, ŻE ROZWIJAM SIĘ Z MĄDROŚCIĄ**
7. **JESTEM DUMNY Z MOJEJ DROGI**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 13/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM PRZYJĘCIE POZYTYWNEJ ENERGII. ZOSTAWIAM ZA SOBĄ NEGATYWNE MYŚLI I WPŁYWY, KTÓRE MNIE CIĄŻYŁY. SKUPIAM SIĘ NA TYM, CO PODNOSI MÓJ DUCH I ODŻYWIA MOJĄ DUSZĘ. MOJA ENERGIA PROMIENIUJE, A JA PRZYCIĄGAM TO, CO DOBRE I ŻYCZLIWE. JESTEM MAGNESEM NA POZYTYWNOŚĆ, A WSZYSTKO DOOKOŁA MNIE ZGADZA SIĘ Z TĄ ENERGIĄ.

1. **JESTEM OTACZANY POZYTYWNĄ ENERGIĄ**
2. **MÓJ UMYSŁ JEST PEŁEN PODNOSZĄCYCH MYŚLI**
3. **PRZYCIĄGAM POZYTYWNOŚĆ DO MOJEGO ŻYCIA**
4. **UWALNIAM NEGATYWNE MYŚLI**
5. **MOJA ENERGIA PROMIENIUJE I PRZYCIĄGA DOBRO**
6. **WYBIERAM DOSTRZEGANIE POZYTYWNEJ STRONY KAŻDEJ SYTUACJI**
7. **POZYTYWNOŚĆ PODĄŻA ZA MNĄ, GDZIEKOLWIEK IDĘ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 14/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ CZUJĘ SIĘ GŁĘBOKO ZAKORZENIONY W TERAŹNIEJSZOŚCI. JESTEM POŁĄCZONY Z ZIEMIĄ, STABILNY I WYWAŻONY. NIC NA ZEWNĄTRZ MNIE NIE MOŻE ZAKŁÓCIĆ TEGO SPOKOJU WEWNĘTRZNEGO, KTÓRY KSZTAŁTUJĘ W SOBIE. MOJE UZEMNIENIE POZWALA MI RADZIĆ SOBIE Z WYZWANIAMI Z SPOKOJEM I POKOJEM DUCHA. JESTEM SILNY, ZAKORZENIONY I STAWIAM CZOŁA WSZYSTKIM SYTUACJOM Z GŁĘBOKIM SPOKOJEM.

1. **JESTEM GŁĘBOKO ZAKORZENIONY W TERAŹNIEJSZOŚCI**
2. **NIC NIE MOŻE ZAKŁÓCIĆ MOJEGO SPOKOJU WEWNĘTRZNEGO**
3. **JESTEM STABILNY, WYWAŻONY I SPOKOJNY**
4. **CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE I W HARMONII ZE SOBĄ**
5. **STAWIAM CZOŁA WYZWANIOM Z SPOKOJEM I PEWNOŚCIĄ**
6. **JESTEM MOCNO ZAKORZENIONY W ŻYCIU**
7. **SPOKÓJ JEST MOIM NATURALNYM STANEM**

Gratulacje z okazji Twojej praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 15/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE WŁASNE ŻYCIE. JESTEM TWÓRCĄ SWOJEJ DROGI I UFAM SOBIE, ABY PODEJMOWAĆ DECYZJE ZGODNE Z MOIM CELEM. UWALNIAM WSZELKĄ POTRZEBĘ PORÓWNYWANIA SIĘ Z INNYMI. MOJA DROGA JEST UNIKALNA, I HONORUJĘ KAŻDY KROK, KTÓRY STAWIAM. IDĘ PEŁEN PEWNOŚCI W KIERUNKU SWOICH MARZEŃ, WIEDZĄC, ŻE MAM MOC TWORZENIA ŻYCIA, JAKIE PRAGNĘ.

1. **JESTEM TWÓRCĄ SWOJEJ WŁASNEJ DROGI**
2. **MOJA DROGA JEST UNIKALNA I CENNA**
3. **UFAM SOBIE, ABY PODEJMOWAĆ WŁAŚCIWE DECYZJE**
4. **KIERUJĘ SWOIM WŁASNYM PRZEZNACZENIEM**
5. **IDĘ PEŁEN PEWNOŚCI W KIERUNKU SWOICH MARZEŃ**
6. **UWALNIAM POTRZEBĘ PORÓWNYWANIA SIĘ Z INNYMI**
7. **KAŻDY KROK, KTÓRY STAWIAM, JEST ZGODNY Z MOIM CELEM**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 16/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM WYBACZENIE. UWALNIAM CIĘŻAR BŁĘDÓW Z PRZESZŁOŚCI I POZBYWAM SIĘ URAZY. WYBACZAJĄC SOBIE I INNYM, UWALNIAM SERCE OD NEGATYWNOŚCI. WYBACZENIE TO PREZENT, KTÓRY DAJĘ SOBIE SAMEMU, POZWALAJĄC SOBIE KROCZYĆ PRZEZ ŻYCIE Z POKOJEM I LEKKOŚCIĄ. ROZUMIEM, ŻE WSZYSCY JESTEŚMY LUDŹMI, UCZYMY SIĘ I ROŚNIEMY, I WYBIERAM WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE I DLA INNYCH.

1. **WYBACZAM SOBIE BŁĘDY Z PRZESZŁOŚCI**
2. **UWALNIAM URAZĘ I WYBIERAM POKÓJ**
3. **WYBACZENIE DAJE MI WOLNOŚĆ I LEKKOŚĆ**
4. **JESTEM WSPÓŁCZUJĄCY WOBEC SIEBIE I INNYCH**
5. **POZBYWAM SIĘ PRZESZŁOŚCI I OBJĄM TERAZNIEJSZOŚĆ**
6. **WYBIERAM ŻYCIE Z SERCEM WOLNYM OD NEGATYWNOŚCI**
7. **WYBACZENIE OTWIERA DROGĘ DO UZDROWIENIA**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 17/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ UFAJĘ, ŻE WSZYSTKO ROZWIJA SIĘ TAK, JAK POWINNO. UWALNIAM POTRZEBĘ PRZYŚPIESZANIA LUB KONTROLOWANIA WYNIKÓW. ŻYCIE MA SWÓJ WŁAŚCIWY CZAS, I WIERZĘ, ŻE TO, CO JEST DLA MNIE PRZEZNACZONE, PRZYJDZIE W ODPOWIEDNIM MOMENCIE. JESTEM CIERPLIWY I UFAJĘ PROCESOWI. KAŻDE OPÓŹNIENIE, KAŻDA PRZESZKODA JEST CZĘŚCIĄ MOJEJ DROGI, I WYBIERAM DOSTRZEGAĆ MĄDROŚĆ W CZEKANIU.

1. **UFAJĘ DOSKONAŁEMU MOMENTOWI ŻYCIA**
2. **WSZYSTKO DZIEJE SIĘ W SWOIM CZASIE**
3. **UWALNIAM POTRZEBĘ KONTROLOWANIA LUB POŚPIESZANIA**
4. **MAM WIARĘ W PROCES ŻYCIA**
5. **JESTEM CIERPLIWY I WIERZĘ, ŻE TO, CO DLA MNIE, ZDARZY SIĘ**
6. **KAŻDE OPÓŹNIENIE SŁUŻY CELU NA MOJEJ DRODZE**
7. **WYBIERAM DOSTRZEGAĆ MĄDROŚĆ W OCZEKIWANIU**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 18/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ WYBIERAM UZNANIE SWOICH MOCNYCH STRON. ŚWIĘTUJĘ WSZYSTKIE CECHY, KTÓRE CZYNIĄ MNIE TYM, KIM JESTEM — MOJĄ ODPORNOŚĆ, ODWAGĘ, KREATYWNOŚĆ I DOBROĆ. HONORUJĘ TE MOCNE STRONY, WIEDZĄC, ŻE POMAGAJĄ MI PORUSZAĆ SIĘ PO ŻYCIU Z PEWNOŚCIĄ. JESTEM WDZIĘCZNY ZA WSZYSTKO, CO CZYNI MNIE WYJĄTKOWYM, I UFAM SWOJEJ ZDOLNOŚCI DO RADZENIA SOBIE Z KAŻDYM WYZWANIEM Z GRACJĄ.

1. **JESTEM DUMNY ZE SWOICH MOCNYCH STRON**
2. **ŚWIĘTUJĘ WSZYSTKO, CO CZYNI MNIE WYJĄTKOWYM**
3. **MOJA ODPORNOŚĆ POMAGA MI POKONYWAĆ KAŻDE WYZWANIE**
4. **JESTEM ODWAŻNY I ZDOLNY**
5. **HONORUJĘ SWOJĄ KREATYWNOŚĆ I DOBROĆ**
6. **UFAM SWOJEJ ZDOLNOŚCI DO PORUSZANIA SIĘ PO ŻYCIU Z GRACJĄ**
7. **JESTEM WDZIĘCZNY ZA MOCNE STRONY, KTÓRYMI PONOSZĘ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 19/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ UZNAJĘ, ŻE JESTEM GODNY WSZYSTKIEGO, CZEGO PRAGNĘ. ZASŁUGUJĘ NA ŻYCIE PEŁNE SZCZĘŚCIA, MIŁOŚCI I SUKCESU. POZWALAM SOBIE MARZYĆ WIELKIE I WIERZYĆ W SWOJE MARZENIA. WSZECHŚWIAT JEST OBFITY, A JA JESTEM OTWARTY NA PRZYJMOWANIE WSZELKICH BŁOGOSŁAWIEŃSTW, KTÓRE SĄ GOTOWE, ABY OBJAWIĆ SIĘ W MOIM ŻYCIU. KAŻDEGO DNIA ZBLIŻAM SIĘ BLIŻEJ SWOICH ASPIRACJI Z PEWNOŚCIĄ I WIERĄ W WŁASNĄ WARTOŚĆ.

1. **JESTEM GODNY WSZELKIEGO SZCZĘŚCIA, KTÓRE OFERUJE ŻYCIE**
2. **ZASŁUGUJĘ NA MIŁOŚĆ I SUKCES**
3. **WSZECHŚWIAT JEST PEŁEN OBFITOŚCI DLA MNIE**
4. **MOJE MARZENIA SĄ MOŻLIWE, I WIERZĘ W NIE**
5. **JESTEM OTWARTY NA PRZYJMOWANIE WSZYSTKICH BŁOGOSŁAWIEŃSTW ŻYCIA**
6. **POZWALAM SOBIE ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA**
7. **KAŻDEGO DNIA ZBLIŻAM SIĘ BLIŻEJ MOICH NAJBARDZIEJ GŁĘBOKICH PRAGNIEŃ**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 20/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ UZNAJĘ SWOJĄ MOC, ABY TWORZYĆ POZYTYWNY WPŁYW W MOIM ŻYCIU I ŻYCIU INNYCH. KAŻDA MYŚL, KAŻDE DZIAŁANIE MOŻE PRZYNIEŚĆ ZMIANĘ. WYBIERAM DZIAŁAĆ ŚWIADOMIE, SIAĆ ZIARNA ŻYCZLIWOŚCI I POZYTYWNOŚCI DOOKOŁA MNIE. JESTEM KATALIZATOREM TRANSFORMACJI I ZOBOWIĄZUJĘ SIĘ CZYNIĆ TEN ŚWIAT LEPSZYM MIEJSCEM, ZACZYNAJĄC OD SIEBIE.

1. **POTRAFIĘ TWORZYĆ POZYTYWNE ZMIANY W MOIM ŻYCIU**
2. **MOJE DZIAŁANIA MAJĄ WPŁYW NA ŚWIAT**
3. **WYBIERAM ROZPRZESTRZENIANIE ŻYCZLIWOŚCI DOOKOŁA MNIE**
4. **JESTEM AGENTEM TRANSFORMACJI**
5. **MAM MOC, ABY ZMIENIAĆ ŻYCIE INNYCH**
6. **KAŻDEGO DNIA DZIAŁAM ŚWIADOMIE I POZYTYWNIE**
7. **MOJA POZYTYWNA ENERGIA PRZYCZYNIA SIĘ DO UCYNIENIA ŚWIATA LEPSZYM MIEJSCEM**

Gratulacje z okazji Twojej
praktyki. Życzę wspaniałego dnia!

Dzień 21/21 – Rutyna poranna

Dzień dobry,
Jesteś wspaniałą osobą i zasługujesz na to, by wydobyć z siebie to, co najlepsze.

Weź głęboki oddech... i wypowiedz na głos ten zestaw afirmacji wzmacniających, aby rozpocząć dzień z mocną, pozytywną i świetlistą energią. Mów z przekonaniem, wierząc w każde słowo.

DZISIAJ CZUJĘ HARMONIĘ ZE WSZYSTKIM, CO MNIE OTACZA. ROZUMIEM, ŻE ŻYCIE SKŁADA SIĘ Z CYKLI, WZNIESIEŃ I OPADÓW, I PRZYJMUJĘ TE FLUKTUACJE ZE SPOKOJEM. NIE WALCZĘ WIĘCEJ PRZECIWKO PRĄDOWI; POZWALAM SOBIE PŁYNĄĆ W RYTMIE ŻYCIA. KAŻDY MOMENT, CZY TO RADOSNY, CZY TRUDNY, JEST OKAZJĄ DO ROZWOJU I EWOLUCJI. CZUJĘ SPOKÓJ ZE SOBĄ I Z ŻYCIEM TAKIM, JAKIM JEST.

1. CZUJĘ HARMONIĘ Z ŻYCIEM I JEGO CYKLAMI
2. PRZYJMUJĘ WYZWANIA JAKO OKAZJE DO ROZWOJU
3. PŁYNĘ NATURALNIE W RYTMIE ŻYCIA
4. CZUJĘ SPOKÓJ Z TYM, CO JEST, TU I TERAZ
5. KAŻDE DOŚWIADCZENIE POMAGA MI ROZWIJAĆ SIĘ I EWOLUOWAĆ
6. UFAM MĄDROŚCI ŻYCIA
7. CZUJĘ SPOKÓJ ZE SOBĄ I Z WSZECHŚWIATEM

Gratulacje za Twoją praktykę! Ukończyłeś swoje 21-dniowe wyzwanie. 💪

Rozdział Bonusowy – Technikę Ciała i NLP, aby Zwiększyć Siłę Woli

Jak wzmocnić swoje wyniki i utrzymać je na zawsze? Ten rozdział bonusowy prezentuje bardzo skuteczne techniki ciała i NLP, które aktywują mózg i ciało, wzmacniając pozytywne stany emocjonalne natychmiast, dzięki czemu Twoja energia, pewność siebie i motywacja stają się stałą siłą w Twoim życiu.

Główna idea jest prosta: ciało wpływa na umysł. Zmieniając swoją postawę, mimikę, oddech i ruchy, możesz zmienić swój stan emocjonalny, zwiększyć motywację i jasność umysłu oraz przygotować się do działania z pełną siłą woli.

1. Technika Krzyku „YES!”

Cel: Uwolnienie energii, pewności siebie i odwagi do działania.

Jak wykonać:

- Stań prosto, stopy stabilnie rozstawione na szerokość barków.
- Weź głęboki wdech.
- Wydychając powietrze, z całym entuzjazmem krzyknij „YES!” lub „TAK!”, używając całego ciała, aby rozszerzyć energię.
- Powtórz 3–5 razy, za każdym razem czując moc słowa i siłę, którą uwalniasz.

Efekt:

- Aktywuje układ nerwowy współczulny i zwiększa pozytywną adrenalinę.
- Przełamuje poczucie wahania lub strachu.
- Zwiększa odwagę i motywację do natychmiastowego działania.

⚠️ Ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa:

Krzyczenie nigdy nie jest zalecane dla głosu i może powodować dyskomfort lub urazy.
Chociaż ta technika jest szeroko stosowana w treningach NLP na całym świecie, wykonuj ją zawsze z pełną świadomością i na własną odpowiedzialność.
Nie forsuj swojego głosu poza jego naturalne możliwości.
Jeśli poczujesz ból gardła, zawroty głowy lub jakikolwiek dyskomfort — natychmiast przerwij ćwiczenie i wykonaj kilka głębokich oddechów.



2. Technika Uśmiechu Jokera



Cel: Przełamanie stanów zniechęcenia lub nudy i natychmiastowe wygenerowanie radości.

Jak wykonać:

- Stań przed lustrem, postawa otwarta.
- Wymuś szeroki, przesadzony uśmiech, prawie jak Joker.
- Głośno powtarzaj: „Radość! Radość! Radość!", wyrażając to energicznie.
- Dodaj ekspansywne ruchy ramion lub małe podskoki, jeśli chcesz.
- Kontynuuj przez 30–60 sekund, czując wewnętrzną zmianę.

Efekt:

- Uwalnia dopaminę i endorfiny.
- Oszukuje mózg, generując pozytywne emocje.
- Szybko podnosi entuzjazm i motywację.

3. Power Pose (Postawa Mocy)



Cel: Zwiększenie pewności siebie i obecności.

Jak wykonać:

- Stań prosto, stopy rozstawione, ramiona otwarte, klatka piersiowa wypchnięta.
- Umieść dłonie na biodrach lub unieś ramiona w kształcie litery „V" zwycięstwa.
- Weź 3 głębokie wdechy, utrzymując postawę mocy.
- Wyobraź sobie siebie pewnego siebie, bezpiecznego i gotowego do osiągania celów.

Efekt:

- Zwiększa poziom testosteronu (pewność siebie) i zmniejsza kortyzol (stres).
- Wzmacnia poczucie kontroli, odwagi i siły wewnętrznej.

4. Oddech + Krzyk Energetyczny

Cel: Przełamanie zmęczenia, niepokoju lub zniechęcenia.

Jak wykonać:
- Weź głęboki wdech nosem licząc do 4.
- Wstrzymaj powietrze licząc do 2.
- Wydychaj energicznie ustami, wydając dźwięk siły, np. „HA!" lub „UHU!".
- Powtórz 5 razy, czując przepływ energii przez ciało.

Efekt:
- Zwiększa dotlenienie i energię ciała.
- Uwalnia napięcie i niepokój.
- Tworzy gotowość fizyczną i mentalną do działania.



5. Technika Skoku Energetycznego

Cel: Szybkie podniesienie energii i przełamanie ograniczających wzorców myślowych.

Jak wykonać:
- Weź głęboki wdech.
- Wyskocz z ziemi z energią, wyciągając ramiona w górę, jakbyś sięgał nieba.
- Podczas lądowania wyobraź sobie, że zostawiasz za sobą negatywne myśli i emocje.
- Powtórz 3–5 razy, czując coraz większą lekkość i energię.

Efekt:
- Natychmiast aktywuje ciało i umysł.
- Tworzy poczucie wolności i wewnętrznej mocy.
- Zwiększa gotowość i jasność umysłu do działania.



Jak stosować te techniki codziennie

- Połącz 1 lub 2 techniki zaraz po przebudzeniu lub przed aktywnościami wymagającymi energii, skupienia lub odwagi.
- Może to być szybki rytuał 2–5 minut, który natychmiast zmienia Twój stan emocjonalny.
- Eksperymentuj z różnymi kombinacjami i zobacz, która działa najlepiej dla Ciebie.
- Pamiętaj: im więcej praktykujesz, tym szybciej Twój mózg nauczy się sam wchodzić w te pozytywne stany.

💡 Ostatnia wskazówka:

Siła woli to nie tylko dyscyplina; to także energia, emocje i harmonia ciała i umysłu. Wykorzystanie ciała do programowania umysłu to najszybszy i najpotężniejszy sposób na wzmocnienie zmian, które rozpoczęłeś w swoim 21-dniowym wyzwaniu.

