



sila_twojej_historii

CHECKLISTA

**Jak Utrzymać Nową Energię Po
Transformacji?**

„Twoja energia to Twój fundament –
pielęgnuj ją, a będziesz kształtować
swoją przyszłość w zgodzie z tym, kim
naprawdę jesteś.”

JAK UTRZYMAĆ NOWĄ ENERGIĘ PO TRANSFORMACJI?

**nadaje się do każdej formy współpracy*

Transformacja to proces, który wymaga codziennej troski o nową energię. Ta checklista pomoże Ci zakorzenić zmiany w codziennym życiu, abyś mogła/mógł czerpać z nich pełnię korzyści. To narzędzie jest Twoim codziennym wsparciem – krok po kroku.

Część 1: Poranna Rutyna Energetyczna

Zacznij dzień z intencją

1

- Zapisz swoją intencję na dziś: „Jak chcę się dziś czuć?”
- Afirmacja na start dnia: np: „Jestem gotowy/a na dzień pełen spokoju, lekkości i odwagi.”
- Rytuał poranny: np: sesja oddechowa, wdzięczność za trzy rzeczy, które masz w swoim życiu, joga, praktyka kundalini, aktywacja audio, afirmacje audio.
- Propozycja działania: „Dziś zrobię jedną małą rzecz, która wzmocni moją energię (np. spacer, rozmowa z bliską osobą, 5-minutowa medytacja).”

Część 2: Przypomnienia w Ciągu Dnia

Wróć do swojej energii:

2

- Ustaw przypomnienie w telefonie na 3 kluczowe momenty dnia z pytaniem: „Czy jestem w energii, którą wybrałem/am na dziś?”
- 3-minutowy reset:
 - Zatrzymaj się.
 - Weź 3 głębokie oddechy. (oddech 4 x 8 - 4 sec. wdech; 8 sec. wydech) lub oddech do serca.
 - Przypomnij sobie swoją poranną intencję.

Część 3: Wieczorny Rytuał Refleksji

Zamykaj dzień w harmonii:

3

- Zadaj sobie pytania:
 - „Co dziś zrobiłem/am, co mnie wzmocniło?”
 - „Czego nauczyłam/em się dziś o sobie?”
 - „Za co jestem dziś wdzięczny/a?”
- Afirmacja wieczorna: „Moja energia prowadzi mnie ku temu, co najlepsze. Wszystko układa się dla mojego najwyższego dobra.”

JAK UTRZYMAĆ NOWĄ ENERGIĘ PO TRANSFORMACJI?

**nadaje się do każdej formy współpracy*

Transformacja to proces, który wymaga codziennej troski o nową energię. Ta checklista pomoże Ci zakorzenić zmiany w codziennym życiu, abyś mogła/mógł czerpać z nich pełnię korzyści. To narzędzie jest Twoim codziennym wsparciem – krok po kroku.

Część 4: 3 Szybkie Kroki na Trudne Dni

4

Tytuł: „Kiedy czuję, że energia spada...”

- Krok 1: Zatrzymaj się na chwilę i poczuj swoje ciało. Gdzie odczuwasz napięcie?
- Krok 2: Wyobraź sobie, że każdy wydech uwalnia stare emocje, a każdy wdech wprowadza spokój.
- Krok 3: Zrób coś, co sprawia Ci radość, nawet przez 5 minut (np. taniec, muzyka, śpiew). Lub coś co pozwoli Ci “opaść” w energii kobiecej tzn. zwróć uwagę na coś pięknego dookoła Ciebie. Nawet jeśli to paląca się świeczka.

Część 5: Dodatkowe Wskazówki na Codzienne Utrzymanie Energii

5

- Praktykuj wdzięczność: zapisuj codziennie 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a.
- Korzystaj z medytacji: np. 5-minutowa medytacja wzmacniająca.
- Pamiętaj o ruchu: **energia ciała wpływa na energię umysłu** (np. spacer, joga, taniec).

Twoja transformacja to podróż, nie cel.

- Utrzymanie nowej energii to proces, który wymaga delikatności i cierpliwości. Każdy dzień jest okazją, by odkrywać siebie na nowo i rozwijać swoją wewnętrzną siłę. Pamiętaj, że każda zmiana wymaga zakorzenienia – daj sobie czas i przestrzeń, aby nowa energia mogła się w Tobie utrwalić.
- Czasem energia może spadać, czasem możesz mieć poczucie, że wracasz do starych schematów. To naturalne. Transformacja to nie linia prosta, a taniec pomiędzy nowym a starym. Każdy krok, nawet najmniejszy, przybliży Cię do życia, o którym marzysz.

Praktyczne wskazówki:

1. Bądź łagodny/a dla siebie: Pozwól sobie na przerwę, gdy czujesz, że tego potrzebujesz. Transformacja to nie wyścig.
1. Świętuj małe kroki: Każde osiągnięcie – nawet najmniejsze – jest ważne. Uznaj swoje wysiłki i to, jak daleko już zaszedłeś/as.
1. Pozwalaj sobie na refleksję: Regularnie wracaj do swoich intencji i sprawdzaj, jak zmieniają się Twoje potrzeby i priorytety.
1. Korzystaj ze wsparcia: Sięgaj po narzędzia takie jak medytacja, journaling czy wsparcie grupy warsztatowej.

Afirmacje na proces i rozwój:

- „Z każdym dniem moja energia zakorzenia się głębiej i głębiej.”
- „Transformacja to proces, który przynosi mi radość i lekkość.”
- „Akceptuję, że rozwój wymaga czasu i jestem na dobrej drodze.”
- „Każdy dzień jest nową szansą, by działać z poziomu mojego serca.”



DZIĘKUJE

zapraszam po więcej narzędzi na:
www.kursy.izabellastaniszewska.pl

Jeśli czujesz, że chcesz pójść głębiej w ten proces, warsztat
“Twój drogowskaz na Nowy Rok” pomoże Ci zintegrować
zmiany i wyznaczyć energię na nadchodzący rok. Zapisz się
tutaj:

www.izabellastaniszewska.pl/warsztat

