

15 PYTAŃ, Które Powinieneś Sobie Zadać Aby Najlepiej Podsumować 2019 ROK





Każdego dnia, przez kolejne 15 dni, zacznij dzień od medytacji i jogi.



Joginie,

Koniec roku zbliża się wielkimi krokami, a wszyscy czujemy na plecach oddech świąt. Wiesz, że ten okres jest jednym z najbardziej stresujących w roku? Praca, terminy, wzmożony ruch, kończenie projektów na ostatnią chwilę - presja napływa z każdej strony. Do tego dochodzą przygotowania do Wigilii: listy zakupów, przepisy, przygotowania, to niekończący się pośpiech.

Pamiętaj, że nie musi tak być. Nawet, jeśli obowiązki piętrzą bez końca, Ty jesteś swoją oazą. Zwalcz i stwórz swoją bezpieczną przystań zanim wejdiesz w kolejny rodzaj swojego życia.

Tym ebookiem, chcę dać Ci przestrzeń, by uspokoić głowę i przygotować się na to, co przyniesie nowy, 2020 rok. Zachęcam Cię, byś nauczył się być tu i teraz, bez pośpiechu z akceptacją wszystkiego tego, co przyszło do Ciebie w bieżącym roku i z otwartością na to, co nowego dopiero ma się wydarzyć.

Czas przerwy świątecznej pomimo swojego tempa, jest tym nielicznym w roku, kiedy masz możliwość zadbania o siebie. Wykorzystaj dany Ci czas w spokojnych warunkach, bez pośpiechu, w domowej atmosferze, z ludźmi których kochasz.

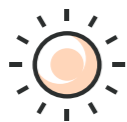
Stwórz swoją przestrzeń, odważ się do wysłuchania swoich potrzeb, posprzątaj swoją głowę i z nową energią wejdź w 2020!

Do dzieła!

Namaste,
Marzena



DZIEŃ 1



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Wybierz jedną osobę ze swojego życia, napisz parę zdań, z podziękowaniem dla tej osoby i konkretnie za co jesteś wdzięczny. Powiedz, wyślij jej lub zachowaj dla siebie!



DZIEŃ 2



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

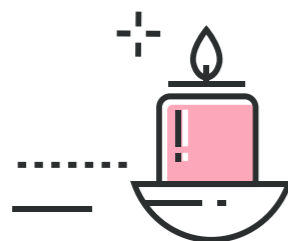
Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...

ZADANIE NA DZIŚ

Spędź czas sam ze sobą!
Zabierz się na kolację lub do muzeum.



DZIEŃ 3



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...

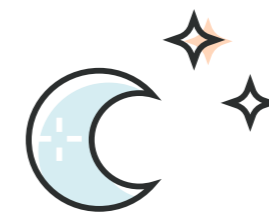


ZADANIE NA DZIŚ

Idź na spacer.



DZIEŃ 4



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Napisz 3 rzeczy, które uwielbiasz w sobie.



DZIEŃ 5



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...

ZADANIE NA DZIŚ

Zadbaj o siebie - Zrób sobie Dzień Spa



“

**SZCZĘŚCIE JEST WTEDY,
GDY TO CO MYŚLISZ,
CZUJESZ I ROBISZ,
JEST W HARMONII**

MAHATMA GANDHI

**PORTAL
YOGI**

DZIEŃ 6



MEDYTACJA

JOGA

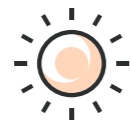
Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.



- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Napisz czego nauczyłeś się w minionym roku



Napisz czego nauczyłeś się w minionym roku

DZIEŃ 7



MEDYTACJA

JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

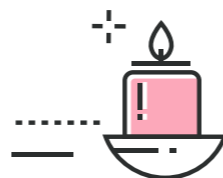
3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...

ZADANIE NA DZIŚ

Napisz dzisiaj 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny w tym roku.



DZIEŃ 8



MEDYTACJA

JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

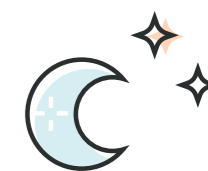
- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Wypisz, co najbardziej zainspirowało Cię w tym roku!



DZIEŃ 9



MEDYTACJA

JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...

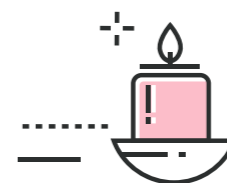


ZADANIE NA DZIŚ

Patrząc dzisiaj w lustra/okna/ wystawy – za każdym razem uśmiechnij się do siebie.



DZIEŃ 10



MEDYTACJA

JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Napisz jedną NAJWAŻNIEJSZĄ rzecz, która wydarzyła się w tym roku za którą jesteś wdzięczny i dumny

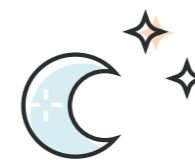


“

NAJWIĘKSZE ZNACZENIE
MA TO, CO SAMI
MYŚLIMY
NA SWÓJ TEMAT

PORTAL
YOGI

DZIEŃ 11



MEDYTACJA

JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczająca więcej...

ZADANIE NA DZIŚ

Stwórz swój własny poranny rytuał, (który będzie Ci towarzyszył przez następne 12 miesięcy) np. codziennie o tej samej porze, kiedy zbierasz się do pracy puść sobie swoją ulubioną piosenkę!



DZIEŃ 12



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

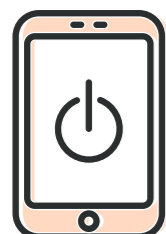
3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Wyłącz telefon na pół dnia!

DZIEŃ 13



MEDYTACJA JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

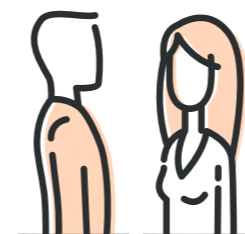
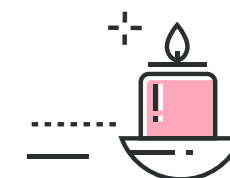
3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Przebacz komuś! Napisz list, napisz że wybaczasz, schowaj do szuflady lub wyślij, jeśli chcesz.

DZIEŃ 15



MEDYTACJA

JOGA

Jak się dzisiaj czuję?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Co mogę zrobić żeby poprawić dzisiaj swój nastrój?

Co czuję, gdy wyobrażam sobie siebie w przyszłości?

3 pozytywne cechy, które będę posiadać - Ja z przyszłości.

- 1.
- 2.
- 3.

3 rzeczy za które jestem dzisiaj wdzięczny/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Osoba, którą się staje będzie doświadczała więcej...



ZADANIE NA DZIŚ

Posprzątaj swoją szafę!



1. DARUJ SOBIE TO, CO JUŻ BYŁO
2. BĄDŹ WDZIĘCZNY, ZA TO CO JEST
3. CIESZ SIĘ NA TO, CO MOŻE PRZYJŚĆ

PORTAL
YOGI



Obiecay Sobie
dbać o Siebie
w Roku 2020!

Breathe

