



DUCHOWA BESTIA

RYTUAŁY, KTÓRE TWORZĄ TWÓJ DZIEŃ

PORANEK • DZIEŃ • WIECZÓR

TO NIE MAGIA. TO
DECYZJA

RYTUAŁY

Rytuał jest czymś więcej niż powtarzalnym gestem.

To sposób, by zatrzymać codzienność.

Złapać oddech, zanim świat narzuci Ci swój rytm.

Każdy dzień daje Ci szansę zadać jedno ważne pytanie:
Czego ja dziś naprawdę potrzebuję?

Rytuały w tym workbooku nie wymagają wiary w tajemnice ani wielogodzinnych praktyk. Wystarczy kilka minut:

**Żeby poczuć intencję,
sprawdzić energię dnia – i
wieczorem oddać światu to, co
nie jest Twoje.**

To nie magia.

To wybór — by być bliżej siebie.

Każdego zwykłego dnia.



TRZY

RYTUAŁY

PIERWSZY

PORANEK: ZANIM WŁĄCZYSZ TELEFON – 2
MINUTY NA INTENCJĘ.

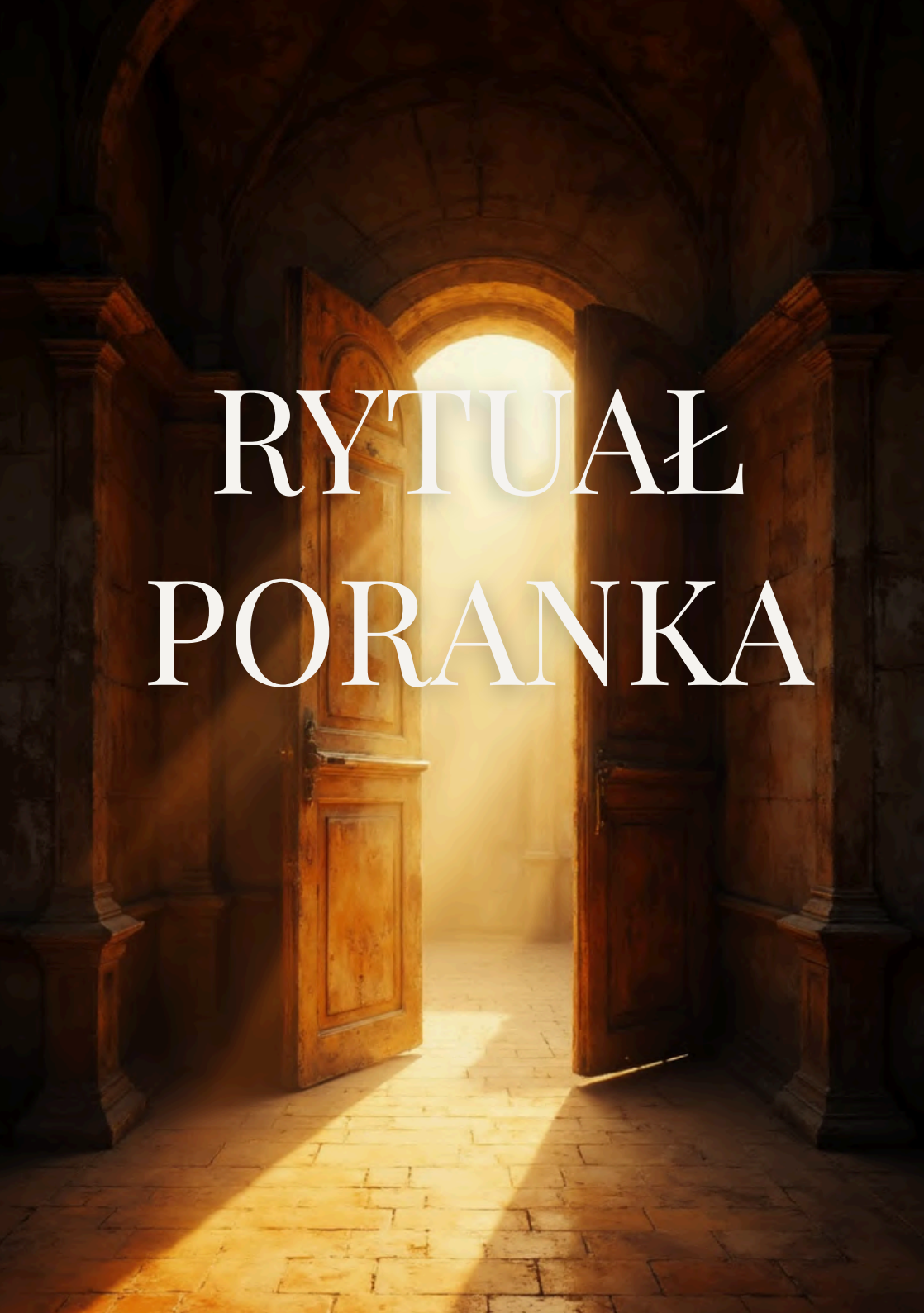
DRUGI

LICZBA DNIA: SPRAWDŹ ENERGIĘ LICZBY I
WYBIERZ JEDNĄ ZASADĘ NA DZIŚ.

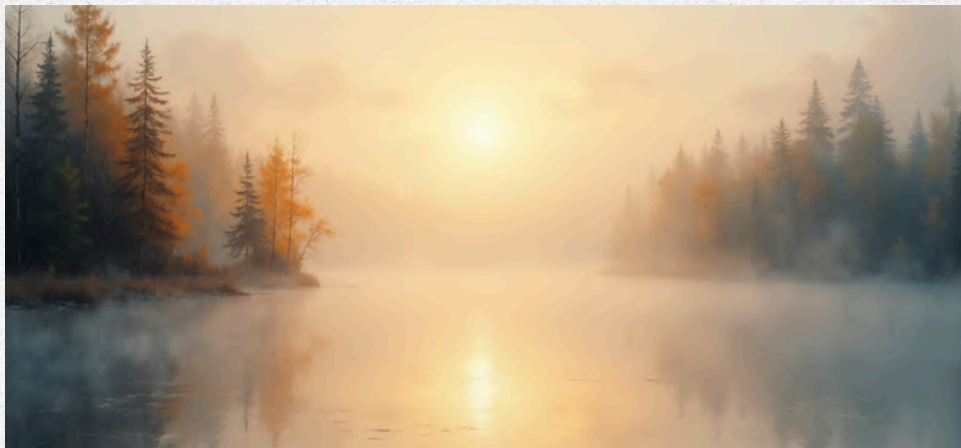
TRZECI

WIECZÓR: JEDNO ZDANIE PODSUMOWANIA –
CO DZIŚ BYŁO TWOJE? CO ODDAJESZ?





RYTUAŁ PORANKA



PORANEK

Zanim weźmiesz telefon. Zairzymaj się.

2 minuty na intencję

Położ dłoń na sercu.

Weź wolny wdech nosem... i powoli wypuść powietrze.

Jeszcze jeden.

Zatrzymaj się w tym miejscu.

Teraz — powiedz cicho albo tylko w myślach:

„Dziś skupiam się na...”

i pozwól, żeby jedno słowo, zdanie, myśl sama wypłynęła.

Nie wymuszaj. Nie kombinuj.

Pierwsze słowo, zdanie które poczujesz — to jest to.

Zapisz je tutaj.



RYTUAŁ LICZBY DNIA



DZIEŃ

Nie musisz znać numerologii.

Liczba Dnia to tylko symbol — ma Ci przypomnieć, czego dziś naprawdę potrzebujesz.

To nie magia, to punkt skupienia.

Jeśli liczba „nie zaskoczy” od razu — nic nie szkodzi. Wybierz inną, albo wróć później. To narzędzie nie ocenia, nie wymaga — wspiera.

Każdego dnia możesz nadać swojej dobie jakość. Intencję. Kierunek. Daj sobie te kilka minut refleksji.

To może zmienić Twój dzień bardziej, niż myślisz.

Liczba Dnia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

MOJA LICZBA

3

PRZYKŁAD



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:

Dziś wybieram energię liczby 3, bo chcę wnieść więcej lekkości i twórczości do moich zadań. Moja intencja: „Dziś znajdę choć jeden sposób, by się odprężyć i spojrzeć na pracę z dystansem. Pozwolę sobie na chwilę zabawy i spontaniczności.”

MOJE WYZWANIE DNIA:

- Napiszę maila w bardziej kreatywny sposób.
- Zrobię sobie przerwę na 5 minut i narysuję coś na kartce.
- Spróbuję rozśmieszyć kogoś w biurze.

MOJE ODKRYCIE DNIA:

Zauważyłam, że nawet drobny gest – jak krótkie rysowanie czy śmiech w pracy – mocno poprawia mi nastrój. Kreatywność nie musi być wielka, by cieszyć.

CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

Chcę pamiętać, że spontaniczność i lekkość poprawiają atmosferę wokół mnie. Na jutro zabieram ze sobą postanowienie, żeby pozwalać sobie na zabawę, nawet w poważnych sprawach.

MOJA LICZBA

1

ENERGIA STARTU.
DZIŚ WYBIERAM TO, CO OTWIERA
DRZWI



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

2

ENERGIA KONTAKTU.
DZIŚ WYBIERAM SŁUCHANIE,
WSPÓŁPRACĘ I MIĘKKOŚĆ



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

3

ENERGIA EKSPRESJI.
DZIŚ WYBIERAM LEKKOŚĆ,
SŁOWO I RADOŚĆ TWORZENIA.



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA



ENERGIA STRUKTURY.
DZIŚ WYBIERAM PORZĄDEK,
RYTM I FUNDAMENT.



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

5

ENERGIA ZMIANY.
DZIŚ WYBIERAM RUCH,
ELASTYCZNOŚĆ I NOWE
DOŚWIADCZENIE.



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

6

ENERGIA TROSKI.
DZIŚ WYBIERAM RELACJE,
BLISKOŚĆ I WSPIERANIE.



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

7



ENERGIA GŁĘBI.
DZIŚ WYBIERAM CISZĘ, REFLEKSJĘ I
WŁASNY WGLĄD.

MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

8

ENERGIA DZIAŁANIA.
DZIŚ WYBIERAM DECYZJĘ, CEL I
WYKONANIE.



MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

MOJA LICZBA

9



ENERGIA DOMKNIĘCIA.
DZIŚ WYBIERAM ZAKOŃCZYĆ TO, CO
JUŻ SIĘ DOPEŁNIŁO.

MOJA INTENCJA NA DZIŚ:



MOJE WYZWANIE DNIA:



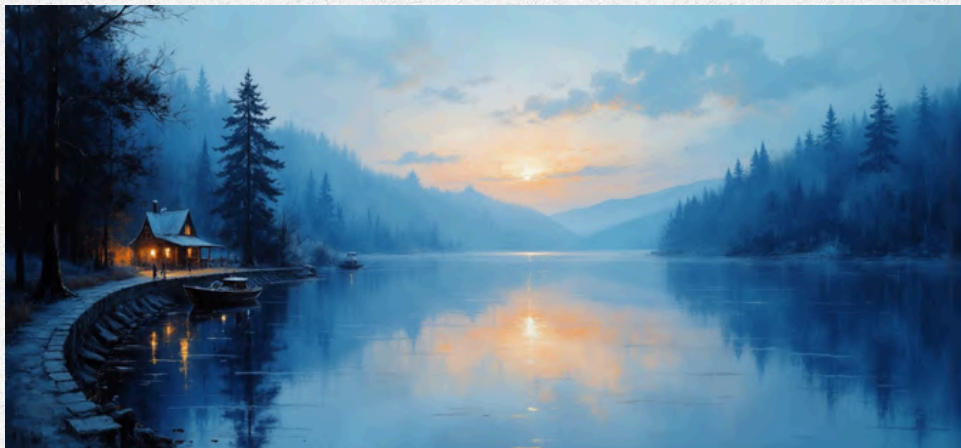
MOJE ODKRYCIE DNIA:



CO Z TEGO CHCĘ ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JUTRO?

RYTUAŁ WIECZORU





WIECZÓR

Pewnego wieczoru, zamiast włączyć jak zwykle serial, zdecydowałam się na pracę z zeszytem rytuałów i zaczęłam od wieczornej praktyki. Minuty mijały, a ja poczułam, jak napięcie opuszcza moje ciało. To była jedna z niewielu nocy, kiedy naprawdę wypoczęłam."

Takie słowa to balsam na duszę. Szczególnie od osoby tak sceptycznej jak moja koleżanka. Jest zabiegana w życiu prywatnym i zawodowym. Jedyna kawa, jaką wypiliśmy na siedząco, miała miejsce w kawiarni – bo u niej w domu to ja siedzę, a ona ciągle coś robi. Klasyczne ADHD? Nie wiem, ale nie usiedzi.

✧ Refleksja na Koniec Dnia

Zanim położysz się spać i weźmiesz wdech nowego dnia, zatrzymaj się. Przypomnij sobie: Czy dziś choć przez chwilę udało Ci się złapać ten moment ulgi, o którym pisałam? Co Ci w tym pomogło?

MOJA PÓŹNOWIECZORNA PRAKTYKA

ŚWIADOMOŚĆ

JAKIE UCZUCIE NAJCZĘŚCIEJ WRACAŁO DO
MNIĘ DZISIAJ W CIĄGU DNIA?

CO DZIŚ ZROBIŁAM DOBRZE — CHOĆBY
MAŁEGO — I CHCĘ TO ZOBACZYĆ, A NIE
ZIGNOROWAĆ?

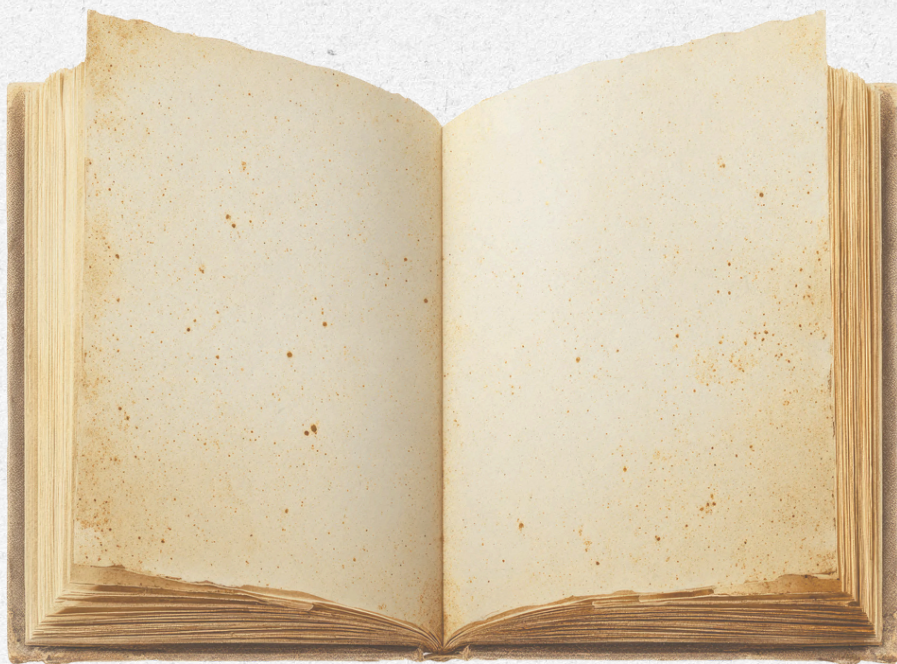
ZASÓB

UWOLNIENIE

CO CHCĘ ZOSTAWIĆ ZA SOBĄ, ZANIM ZASNĘ
— ŻEBY NOC BYŁA LEKKA?

WDZIĘCZNOŚĆ

Wdzięczność to najdelikatniejsza forma zamykania dnia.
Zanim zasniesz, dopisz jedną linijkę do swojej Księgi.
Niech to będzie jedno zdanie o czymś, co dziś miało
wartość, smak, sens.
Może to być gest, rozmowa, czyjeś słowo.
Może mała chwila, która zatrzymała Ci oddech na ułamek
sekundy.
Zamknij dzień świadomie.
Zatrzymaj to, co dobre — i pozwól temu zostać z Tobą do
jutra.



CHCESZ ZNAĆ SWÓJ PRAWDZIWY RYTM? OTO KOLEJNY KROK.



Workbook otworzył Ci drzwi – to dopiero początek prawdziwego wglądu. Teraz, kiedy wiesz, że możesz wpływać na jakość swojego dnia, pora przejść głębiej. Do mapy.

To jest moment, w którym przestajesz szukać i zaczynasz wiedzieć. Nie zadowalaj się ogólnikami. Zamiast tego, poznaj swoją własną, unikalną ścieżkę, dzięki której zaczniesz działać z absolutną pewnością.

To nie jest kolejny raport. To LUSTRO Twojej duszy i najgłębsza trajektoria Twojej drogi. Jeśli czujesz, że nadszedł czas, by ją zobaczyć:

ZAMÓW SWÓJ PORTRET NUMEROLOGICZNY I ZACZNIJ
DZIAŁAĆ JUŻ Z GODNOŚCIĄ WŁASNEGO RYTMU.



W PORTRECIE OTRZYMASZ DOKŁADNIE TO, CZEGO POTRZEBUJESZ:

- Twoją Osobistą Mapę Energii – poznasz swój Wzór, nie schemat.
- Klarowne Lekcje – klucze, które natychmiast niwelują lęk i niepokoje.
- Prawdziwe Kierunki Działania – działaj z realną, a nie abstrakcyjną misją.
- Własne Tempo – praca jest przyjemnością, a nie męczarnią.

To jest dokument, do którego będziesz wracać. Zobacz swoją ścieżkę. Zrób ten krok.

WEJDŹ DO DUCHWEJ BESTII

