

RESET LIDERKI

DZIEŃ 5 — WRÓĆ DO SIEBIE ✨

WORKBOOK TRANSFORMACYJNY

Jak wrócić do swojej energii i odzyskać kontakt ze sobą.

Moja droga, bardzo wiele kobiet przez lata nauczyło się:

- działać,
- organizować,
- odpowiadać,
- być silnymi,
- być produktywnymi,
- i funkcjonować mimo zmęczenia.

Ale bardzo mało kobiet nauczyło się:

- jak słuchać siebie,
- jak zatrzymywać się bez poczucia winy,
- jak wracać do własnej energii,
- jak żyć nie tylko w trybie działania, ale również w kontakcie ze sobą.

I właśnie dlatego wiele kobiet dziś:

- funkcjonuje na autopilocie,
- czuje emocjonalne zmęczenie,
- jest przebodźcowanych,
- i ma wrażenie, że gdzieś po drodze zgubiły same siebie.

Ten workbook powstał po to, abyś:

- wróciła do swojej energii,
- odzyskała kontakt ze swoimi emocjami,
- zauważyła, co naprawdę Cię przeciąża,
- i zaczęła budować życie bardziej w zgodzie ze sobą.

✨ Bo bardzo często nie potrzebujesz bardziej się cisnąć.
Potrzebujesz wrócić do siebie.



AKADEMIA LIDERKI

KARIERA * ASTROLOGIA * ENERGIA * MINDSET

ĆWICZENIE 1 — GDZIE TRACĘ SWOJĄ ENERGIĘ?

- Co dziś najbardziej odbiera mi energię?
- Jakie sytuacje najbardziej mnie przeciążają?
- Przy jakich osobach czuję zmęczenie?
- Co sprawia, że czuję się emocjonalnie wyczerpana?
- Jak wygląda moje ciało, kiedy jestem przeciążona?

ĆWICZENIE 2 — KIEDY OSTATNI RAZ NAPRAWDĘ SŁUCHAŁAM SIEBIE?

- Kiedy ostatni raz naprawdę czułam spokój?
- Czego dziś najbardziej potrzebuję?
- Co próbuję zagłuszyć?
- W jakich momentach czuję największe odłączenie od siebie?
- Jak wyglądałoby moje życie, gdybym częściej słuchała siebie?

ĆWICZENIE 3 — ŻYCIE NA AUTOPILOCIE

- W jakich obszarach życia działam automatycznie?
- Co robię codziennie bez prawdziwej obecności?
- Jak wygląda mój dzień, kiedy jestem przebodźcowana?
- Co sprawia, że czuję więcej życia i obecności?
- Jak chciałabym czuć się każdego dnia?

ĆWICZENIE 4 — CO POMAGA MI WRACAĆ DO SIEBIE?

- Co naprawdę pomaga mi się uspokoić?
- Jakie rzeczy dają mi poczucie życia?
- Co sprawia, że czuję więcej lekkości?
- Jak mogę codziennie dawać sobie więcej spokoju?
- Jak mogę lepiej zadbać o swój układ nerwowy?



AKADEMIA LIDERKI

KARIERA * ASTROLOGIA * ENERGIA * MINDSET

ĆWICZENIE 5 — MANIFEST POWROTU DO SIEBIE

- Od dziś chcę bardziej...
- Pozwalam sobie...
- Nie chcę już żyć w...
- Moje ciało potrzebuje...
- Chcę wrócić do...
- Kobieta, którą się staję, wybiera...
- Od dziś chcę bardziej słuchać...

DODATKOWE PRAKTYKI POWROTU DO SIEBIE ✨

- Zaczynij dzień bez sięgania od razu po telefon.
- Dawaj sobie codziennie kilka minut ciszy bez bodźców.
- Oddychaj świadomie, kiedy czujesz napięcie.
- Nie buduj swojej wartości wyłącznie na produktywności.
- Pamiętaj, że odpoczynek jest potrzebą, a nie nagrodą.
- Regularnie pytaj siebie: „Czego dziś potrzebuję?”
- Zadbaj o kontakt z ciałem — spacer, ruch, oddech, obecność.
- Nie wszystko trzeba dźwigać sama.

ZAKOŃCZENIE

Moja droga,

✨ Możesz wracać do siebie.

Powoli.

Łagodnie.

Krok po kroku.

Bo największy powrót w życiu bardzo często nie prowadzi do nowego miejsca.

✨ Prowadzi z powrotem do samej siebie.



AKADEMIA LIDERKI

KARIERA * ASTROLOGIA * ENERGIA * MINDSET