

dr Zoe Shaw

# Jak zadbać o siebie

AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

365

prostych i szybkich ćwiczeń wspierających  
własne potrzeby, wdzięczność  
i pozytywne myślenie

**Jak  
zadbać o siebie**  
AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

**dr Zoe Shaw**

# Jak zadbać o siebie

**AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU**

## **365**

**prostych i szybkich ćwiczeń wspierających  
własne potrzeby, wdzięczność  
i pozytywne myślenie**



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik  
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości Renee Bowen

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-653-4

Tytuł oryginału: *A Year of Self-Care: Daily Practices and Inspiration for Caring for Yourself*  
(*A Year of Daily Reflections*)

Copyright © 2021 Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję tę książkę moim klientom,  
którzy zaszczyli mnie możliwością  
towarzyszenia im w ich osobistej podróży  
w kierunku rozwoju i uzdrawiania.*

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....		9
Styczeń	<b>Reset</b> .....	15
Luty	<b>Relacje</b> .....	37
Marzec	<b>Odnowa</b> .....	57
Kwiecień	<b>Motywacja</b> .....	77
Maj	<b>Prostota</b> .....	97
Czerwiec	<b>Zachęta</b> .....	115
Lipiec	<b>Cel</b> .....	135
Sierpień	<b>Dyscyplina</b> .....	153
Wrzesień	<b>Granice</b> .....	173
Październik	<b>Afirmacja</b> .....	195
Listopad	<b>Wdzięczność</b> .....	215
Grudzień	<b>Odpoczynek</b> .....	233
Bibliografia .....		251
Podziękowania .....		253
O Autorce .....		254

# WSTĘP

## Witaj w pierwszym dniu twojego roku dbania o siebie!

Prawdopodobnie sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ doskonale wiesz, czym jest troska o siebie, i czujesz, że potrzebujesz jej więcej w swoim życiu. A może nie dbałeś o siebie wystarczająco, mimo że wiedziałeś, czego pragniesz, i chcesz sobie to wynagrodzić. Ta książka może zaspokoić obie te potrzeby.

Niezależnie od tego, czy zaczynasz dbać o siebie w Nowy Rok, czy w środku lata, dajesz sobie prezent w postaci odzyskania swojego życia.

Pozwól, że się przedstawię. Jestem dr Zoe, licencjonowana psychoterapeutka, mama piątki dzieci, żona, felietonistka, mówczyni motywacyjna i prowadząca podcasty. Pomagam moim klientom znaleźć siłę w trudnych relacjach z innymi, a zwłaszcza w najtrudniejszej relacji – ze sobą. Najbardziej satysfakcjonującą częścią mojej pracy jest podążanie z moimi klientami w kierunku miłości do siebie i budowania siły. Często jestem pytana: *Jak ty to wszystko robisz?* Moją odpowiedzią zawsze jest to, że troszczę się o siebie. Nigdy nie mogłabym robić tych wszystkich rzeczy, które robię, dbać o tych wszystkich ludzi, na których mi zależy, dawać to, co daję, i mieć tak silne zdrowie psychiczne, jakie mam, gdybym najpierw nie zatroszczyła się o siebie.

W tej książce podzielę się z tobą 366 motywującymi ćwiczeniami z zakresu troski o siebie (dodatkowo jedno więcej na rok przestępny, na wszelki wypadek), wspierającymi strategiami, wnikliwymi refleksjami, inspirującymi cytatami i zachęcającymi

afirmacjami, które pomogą ci zaangażować się w codzienną praktykę zatroszczenia się o siebie.

Możesz przeznaczyć 15 minut dziennie – najlepiej rano, aby przygotować swój umysł do samoopieki – przeczytaj wpis na ten dzień i przeżywaj go z intencją, celem i pasją. Jeśli będziesz praktykować dziennie 15 minut, poświęcisz nieco więcej niż 91 godzin na samoopiekę w ciągu roku! Ta inwestycja sprawi, że będziesz podążać po ścieżce prowadzącej do twojego najzdrowszego życia.

Ponieważ musisz uczynić troskę o siebie celową czynnością w swoim życiu, w niektóre dni skupisz się na przygotowywaniu się do przyszłego elementu samoopieki, spotkania lub zajęcia. Nawet planowanie jest przedstawione w taki sposób, aby było dla ciebie niezwykle proste. Codzienne wpisy od czasu do czasu będą tak sformułowane, że zostaniesz poproszony o napisanie odpowiedzi na pytanie, więc zachęcam cię do prowadzenia notatnika lub dziennika w celu głębszej autorefleksji. Tu nie chodzi tylko o odhaczenie jakiegoś dnia. Chodzi o doładowanie siebie i uzupełnienie sił.

Rozpoczęcie roku samoopieki pozwoli ci napęłnić swój emocjonalny i mentalny zbiornik i uzupełniać go każdego dnia, dzięki czemu nigdy nie zabraknie ci energii. Mam nadzieję – i modlę się o to dla ciebie – że po zakończeniu czytania tej książki nadal będziesz kochał siebie i inwestował w siebie. Jestem przekonana, że uda ci się to osiągnąć, ponieważ dzięki trosce o siebie doświadczysz zdrowszego i szczęśliwszego życia oraz sposobów myślenia, na które zasługujesz.

Pamiętaj, że chociaż ta książka jest fantastycznym źródłem do rozpoczęcia praktyki samoopieki, nie zastępuje ona terapeuty, leków ani leczenia. Codzienne wpisy są szybkimi podejściami do zadbania o siebie, ale wszelkimi długo trwającymi lub wyniszczającymi smutkami, lękami lub depresją powinien zająć się lekarz. Ta książka może być wspaniałym uzupełnieniem terapii, ale nie



ma nic wstydlwego w szukaniu pomocy lub leczenia, jeśli tego potrzebujesz.

Ważne jest również, aby pamiętać, że twoja troska o siebie nie musi – i nie powinna – wyglądać tak, jak u innych. Poczuj się na siłach, by uczynić samoopiekę swoją własną techniką.

## Czym jest samoopieka?

Większość ludzi przypomina sobie o samoopiece, gdy czują się nie w formie, zestresowani, przytłoczeni lub smutni. Niektórym ludziom przypomina się, że muszą o siebie dbać, lub w głębi duszy wiedzą, że mogą bardziej siebie kochać.

Troszczenie się o siebie nie jest tak proste jak dzień spędzony w spa. Nakładanie maseczki z glinki i popijanie wody ogórkowej nie zapewnią ci głębokiej regeneracji zdrowia, jeśli pracujesz ponad 50 godzin tygodniowo i masz na głowie mnóstwo obowiązków.

Samoopieka to codzienna praktyka – bezpłatna, ale bezcenna. Jest to spotkanie ze swoją duszą, podczas którego deklarujesz: *Jestem godzien opieki.*

Samoopieka nie dotyczy też tylko dbania o swoją fizyczność. Silni ludzie dbają o swoje ciało, umysł, emocje i duszę. Właściwa rutyna samoopieki musi obejmować wszystkie cztery aspekty, w przeciwnym razie przypomina to prowadzenie samochodu, który ma tylko trzy koła – po prostu nie uda się dostać tam, gdzie chcesz.

Poświęciłam się samoopiece po długiej, krętej podróży, która prowadziła mnie ciemnymi drogami dbania o wszystkich, tylko nie o siebie. W tamtym czasie wierzyłam, że nie mam czasu, by zadbać o siebie, i że nie wiem, jak uczynić z siebie priorytet. Wierzyłam, że dbanie o ludzi wokół mnie – zarówno rozwiązywanie

ich problemów, jak i sprawianie, by czuli się zaopiekowani – jest ważniejsze niż moje potrzeby.

Mimo że znałam podstawową zasadę bezpieczeństwa podczas lotu, polegającą na założeniu najpierw sobie maski tlenowej, nie potrafiłam przełożyć tej wiedzy na działanie, bo nikt nigdy nie powiedział mi, jak prawdziwie zadbać o siebie! Dalej szłam w swoim standardowym, ale intensywnym tempie, wyczerpana i wypalona. Byłam zła i pełna pretensji, ale liczyłam, że ludzie wokół mnie w końcu się mną zaopiekują.

W konsekwencji osiągnęłam punkt krytyczny; byłam gotowa porzucić swoje małżeństwo i radykalnie zmienić swoje życie, aby odzyskać poczucie własnej wartości. Zamiast tego właśnie wtedy rozwinęłam w sobie siłę, by używać słów jako środka do dbania o samą siebie. Zaczęłam mówić prawdę o tym, czego już dłużej nie chciałam akceptować. Dzięki przysłowiowemu zdarciu skóry z kolan nauczyłam się, jak najpierw założyć sobie maskę tlenową. Tego właśnie nauczę cię w książce *Jak zadbać o siebie – afirmacje na każdy dzień roku*, poprzez codzienne wskazówki dotyczące tego, jak skutecznie dbać o siebie przez cały rok. Po przeczytaniu tej książki wyrobisz w sobie nawyk inwestowania w siebie każdego dnia i staniesz się mistrzem dbania o siebie.

Ważne jest, aby pamiętać, że troska o siebie nie oznacza, że musisz stracić wszystko, co jest dla ciebie istotne, aby osiągnąć życie, które kochasz.

Mądrość zdobywa się na jeden z dwóch sposobów: ucząc się na własnych błędach lub na błędach innych. Pomogę ci zdobyć mądrość samoopieki w łatwy, zdrowy sposób. Samoopieka to nie tylko wyznaczony czas w ciągu dnia, kiedy skupiasz się na sobie – to nawyk doceniania siebie we wszystkich swoich interakcjach i bycia produktywnym przez cały dzień. Dzięki tym podstawowym metodom dbania o siebie możesz zdobyć większy szacunek ludzi

wokół siebie, zmniejszyć liczbę zachorowań, zwiększyć pewność siebie, siłę i odporność oraz osiągnąć większe poczucie spokoju. Wierzę, że pokochasz to, że twoje relacje ze sobą i innymi są skoncentrowane wokół twoich priorytetów i wartości oraz są zgodne z nimi.

Nie ma większego daru, który możesz sobie sprezentować, aniżeli spokojny, skupiony umysł i silne, gibkie ciało pełne energii, by osiągnąć wszystko, czego pragniesz. Skoncentruj się na swoim samopoczuciu, a poprawisz swoje zdrowie, zwiększysz swoje szczęście, wzmocnisz duchowość, ustanowisz zdrowe granice i relacje, określisz i przyjmiesz swoje wartości oraz nadasz priorytet swojemu samorozwojowi.

Podarujesz sobie te dary poprzez troskę o siebie. To zaszczyt iść z tobą przez cały rok ścieżką samoopieki. Jestem niesamowicie podekscytowana tym, że możesz doświadczyć transformacji życia, która wynika z uczynienia dbania o siebie priorytetem.

## Zanim zaczniesz

Powtórz na głos poniższy rodzaj umowy dotyczący dbania o siebie, dziś lub w dowolnym dniu, w którym rozpoczynasz samoopiekę, i ciesz się tą niezwykłą podróżą, która cię czeka:

*Nie będę odhaczać pozycji, które zrealizowałem na drodze samoopieki. Jestem o wiele bardziej wartościowy i złożony niż pozycja, którą należy zaznaczyć. Zobowiązuję się do troskliwego doświadczenia, jakim jest dogłębne poznanie siebie. Będę cieszyć się tą podróżą. Dzisiaj uroczyście przysięgam, że będę praktykować samoopiekę w znaczący sposób.*



STYCZEŃ

# Reset

**Zresetuj, ponownie ureguluj,  
uruchom ponownie, ponownie się  
skoncentruj, tyle razy, ile potrzebujesz.**

– AUTOR NIEZNANY

Szczęśliwego nowego ciebie! Pierwszy miesiąc roku polega na zresetowaniu i stworzeniu nowych nawyków samoopieki, które będą stanowiły podstawę dla wszystkich twoich praktyk zadbania o siebie w ciągu roku.

Delikatnie, ale stanowczo odradzam ci podejmowania tradycyjnych noworocznych postanowień, które są związane z utratą wagi, mniejszym rozmiarem spodni, wynikiem kredytowym, statusem związku lub saldem bankowym. Zamiast tego wykorzystaj ten miesiąc, aby skupić się na drodze prowadzącej do zdrowego trybu życia i na tym, jak to pozytywnie wpłynie na twoje prawdziwe postanowienia. Nie chodzi o to, by zobaczyć wyniki, które można zmierzyć; chodzi o to, by pocuć je w swojej duszy. Efekt domino samoopieki ostatecznie objawi się w wymierny sposób, ale bez poczucia winy lub presji terminów.

To jest twój rok. Twój rok rozwoju. Twój rok na uwolnienie tego, co ci nie służy, i wydobywanie swojego potencjału.

Poświęć pięć minut na zapisanie w dzienniku, jakiego siebie oczekujesz za rok. Co odkryjesz? Co uda ci się osiągnąć? Jak najlepiej zadbasz o siebie?

Kiedy zaczyna się rok, twój umysł jest często zmotywowany do nowego początku i wszystkich możliwych darów, jakie on niesie ze sobą. W styczniu niech twoje pragnienie nowości pomoże ci ruszyć do przodu, a twoje ciało fizyczne będzie w zdrowej harmonii z twoim umysłem.

Tematem przewodnim dla twojej samoopieki w tym miesiącu będzie resetowanie. Zaslugujesz na to, aby czuć się podekscytowany tym faktem, ponieważ najlepsza zmiana powstaje stopniowo. Każdy krok może wydawać się mały, ale każdego dnia będziesz budować silną bazę samoopieki, która da ci całą siłę potrzebną do stworzenia życia, którego pragniesz.

Jak powiedział Arthur Ashe: „Zaczynaj tam, gdzie jesteś. Wykorzystaj to, co masz. Zrób to, co możesz”.

## Cele, cele, cele

Cele, ambitne, ale wciąż konkretne, różnią się od postanowień. Dziś wiesz, czego chcesz, i jesteś gotowy wyruszyć w podróż w poszukiwaniu siebie, aby to osiągnąć. Zacznij od określenia jasnego powodu swoich celów; następnie zapisz je, co zwiększy prawdopodobieństwo, że je zaimplementujesz. Dlaczego chcesz zadbać o siebie? Co zamierzasz uzyskać w tym roku? Czy chcesz czuć się bardziej wypoczęty, bardziej skoncentrowany, bardziej zaopiekowany i kochany? Chcesz mieć zdrowsze ciało, wyspać się?

Znajdź motywację w tym dobrze znanym cytacie: „Kiedy masz ochotę zrezygnować, przypomnij sobie, dlaczego zacząłeś”.

## **Jestem...**

To jest ćwiczenie uziemiające, które skupia cię na teraźniejszości. Zdejmij buty i usiądź na krześle, kanapie lub ławce. Wciśnij bosc stopy w podłogę lub ziemię pod sobą. Unieś obie ręce nad głowę. Delikatnie opuść je prosto w dół i mocno wciśnij w powierzchnię, na której siedzisz. Teraz wypowiedz następującą afirmację:

*Jestem naczyniem siły, radości i odporności.  
Codziennie napełniam się,  
aby móc służyć sobie i ludziom wokół mnie  
w sposób, w jaki zostałem stworzony.  
Jak motyl w kokonie, rosnę i zmieniam się  
w najpiękniejszy sposób.*

Powtarzaj tę afirmację w ciągu całego dnia.



## Twoja wizyta

Samoopieka polega na planowaniu, aby uczynić siebie priorytetem.

Dzisiaj, w ramach dbania o siebie, umów się na wizytę kontrolną u swojego lekarza.

Jeśli byłeś już u niego w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, umów się na kolejną wizytę.

Poproś o wykonanie rutynowych badań krwi, w tym paneli do sprawdzenia poziomu witamin, aby wykryć niedobory, które mogą wymagać suplementacji lub korekty żywieniowej. Pamiętaj, że twoje ciało jest naczyniem, w którym żyjesz. Utrzymanie go w dobrym stanie jest kluczem do posiadania życia, którego pragniesz.

Po umówieniu się na wizytę poświęć chwilę, aby poczuć się dumnym z tego, że dbasz o siebie.

CZERWIEC

# Zachęta

**Jeśli coś ci się nie podoba, zmień to;  
jeśli nie możesz tego zmienić, zmień sposób,  
w jaki o tym myślisz.**

– MARY ENGELBREIT

Witaj w czerwcu! Szósty miesiąc roku to doskonały punkt podczas twojej podróży w kierunku dbania o siebie i optymalny czas na dodatkową zachętę. Usunąłś ze swojego życia kilka niepotrzebnych rzeczy i nawyków, aby nadać priorytet swojemu dobremu samopoczuciu, więc teraz możesz skupić się na wspieraniu swojego ducha.

Przyśrodkowa kora przedczołowa to region mózgu, który w zasadzie znajduje się między oczami. Jest to obszar najbardziej związany z samoprzetwarzaniem i jest aktywowany, kiedy człowiek zastanawia się nad sobą – tak jak robisz to teraz, podczas czytania tej książki, zwłaszcza o czerwcu.

Położ palec na przestrzeni między oczami i wyślij tam kilka kochających i troskliwych myśli. Jesteś ważny.

CZERWIEC

# 1

## Pociesz siebie

Obsyp się słowami pocieszenia jak kroplami deszczu: *Jestem pięknym motylem, który rozwija swój największy potencjał.*

CZERWIEC

# 2

## Otwórz się na wdzięczność

Wróć do słoika wdzięczności, który zasilaleś od stycznia. Nie szkodzi, jeśli nie dokładałeś do niego codziennie swoich podziękowań. Opróżnij zawartość i przeczytaj, za co byłeś wdzięczny od początku roku. Skup się na uczuciu wdzięczności, by czerpać inspirację z tego, jak rośło ono przez te miesiące. Kiedy skończysz, włóż zawartość do słoika. Kontynuuj każdego dnia zwyczaj dodawania do słoika swoich wdzięczności. Tworzysz prezent dla siebie.

## 3

**Odwróć scenariusz!**

Spróbuj przeformułować wspomnienia przeszłych negatywnych wydarzeń, nad którymi nie masz kontroli. Kiedy postrzegasz swoje doświadczenia przez negatywny pryzmat, nawet jeśli były to trudne lub przykre incydenty, tworzy to melancholijny mentalny koc, który cię obciąża. Przeformułowanie negatywnych myśli podnosi ten koc i troskliwie troszczy się o twój umysł.

Odwróć scenariusz i przeżyj ten dzień z nową perspektywą.

## 4

**Znajdź swoją radość**

Dzisiaj skup się na kultywowaniu radości. Być może będziesz musiał jej poszukać, ale gdzieś wewnątrz ciebie żyje iskra radości. To ona utrzymuje cię przy życiu, to ona sprawia, że wstajesz rano z łóżka i to ona popchnęła cię do rozpoczęcia podróży w kierunku dbania o siebie.

Czasem możesz ugrzęznąć we wszystkim, co wydaje ci się złe w twoim życiu. Doskonałym, najprostszym rozwiązaniem może być spojrzenie w górę, zwrócenie twarzy w stronę słońca i uznanie wszystkiego, co dobre.

CZERWIEC

## 5

*Każdego dnia daję z siebie to, co najlepsze.  
Doskonałość nie jest wymagana.  
Odpuszczam wczoraj  
i jestem obecny w tym dniu.  
Mam moc, aby stworzyć moje jutro.*

CZERWIEC

## 6

### **Spacer bez asysty**

Zostaw telefon komórkowy w domu i przejdź się na spacer. Zauważ, o ile więcej świata doświadczasz z podniesioną głową, bez rozpraszanego ekranu czy muzyki. Zachęć siebie tą afirmacją:

*Jestem swoim superbohaterem.  
Jestem odpowiedzialny za to,  
jak doświadczam świata  
i wybieram patrzenie na niego  
przez soczewkę szczęścia.*

## Medytuj

### Wycisz umysł, a dusza przemówi.

– MA JAYA SATI BHAGAVATI

Dla wielu osób medytacja może być onieśmielającym, jeśli nie wręcz frustrującym doświadczeniem. *Nie robię tego dobrze, zasypiam i nie mogę oczyścić umysłu* – to częste odpowiedzi ludzi rozpoczynających praktykę medytacji.

Oczyszczanie umysłu nie jest wymogiem medytacji. Nie ma dobrego sposobu, aby to zrobić – nawet jeśli zasypiasz. Medytacja polega na wyciszeniu się ze sobą, byciu ciekawym, akceptowaniu swoich myśli i zapoznawaniu się z nimi. Zaczynaj dziś od zaledwie dwóch minut. Po prostu usiądź i się nie ruszaj.

## **Bądź piękny**

Zastanów się nad swoją największą wadą. Przyznaj, dlaczego ci to przeszkadza. Dokładnie się nad tym zastanów, aby zobaczyć, czy istnieją jakieś kwestie, nad którymi być może powinieneś popracować. Porzuć fantazje o tym, o ile lepsze byłoby twoje życie bez tej wady.

Znajdź siłę w swojej wadzie. Możesz zaakceptować skazę i jednocześnie pracować nad jej udoskonaleniem. Jesteś wyjątkowym płatkim śniegu. Bycie takim samym jak inni jest przereklamowane (i niemożliwe).

## Uwolnij trochę poczucia własnej wartości

Kiedy szukasz aprobaty u innych, ryzykujesz tym, że deprawujesz siebie. Zasadniczo mówisz: *Ich opinia o mnie jest ważniejsza niż moja opinia o sobie*. Zadbaj o siebie dzisiaj, potwierdź to, kim jesteś.

*Nie oczekuję,  
że wszyscy będą mnie akceptować.  
Moja wartość opiera się na tym,  
co sam o sobie myślę.  
Moje poczucie własnej wartości  
jest tylko moje.*





## MAGIA TERAPEUTYCZNA

Mandi Em

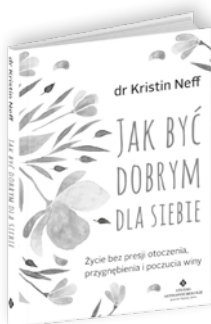


Brak ci pewności siebie? Czujesz się wypalona? Dręczą cię negatywne myśli? Nie lubisz siebie i swojego ciała? Nie martw się, możesz dosłownie odczarować swój los! Pomoże ci w tym magia terapeutyczna. Szczypta magii intencji i odrobina świadomej manifestacji to ścieżki, dzięki którym stworzysz rzeczywistość, jakiej pragniesz. To twój przewodnik po używaniu czarów jako narzędzia do osiągnięcia swoich celów. Znajdziesz tu aż 50 magicznych działań i praktyk duchowych, które pomogą ci odbudować poczucie własnej wartości, wzmacnić asertywność, a także zbudować nowe – zdrowe – relacje. Zaklęcia i afirmacje motywacyjne, ćwiczenia do pracy z cieniem, wizualizacja dająca dystans czy rytuał przecinania sznurka – to tylko kilka z nich. Pielęgnuj swoje życie z magią terapeutyczną!



## JAK BYĆ DOBRYM DLA SIEBIE

dr Kristin Neff



Dzięki zawartym w publikacji praktycznym ćwiczeniom przestaniesz się nieustannie krytykować i porównywać do innych. Otoczenie nie będzie wywierać na ciebie presji i uwolnisz się od lęku oraz depresji. Zrozumiesz, że medialny szum wokół celebrytów destrukcyjnie wpływa na twoją podświadomość, a także sprawia, że czujesz się przytłoczony i bezwartościowy. Zaczyniesz cieszyć się nawet z małych sukcesów, a życie stanie się o wiele bardziej przyjemne. Zaakceptujesz swoje słabości i ograniczenia, przez co odkryjesz nowe sposoby na zwiększenie pewności siebie, zadowolenia i drzemiącego w tobie potencjału. Nabierzesz dystansu do wszystkiego, co cię spotyka, staniesz się dla siebie bardziej życzliwy, osiągniesz wewnętrzny spokój i trwałe szczęście. Bądź dobry również dla siebie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

## WRAŻLIWOŚĆ DAJE SIĘ

Anita Moorjani



Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek widzieć, jak dziecko rozbija kolano i poczuć to w swoim ciele? Czy przebywając z przyjacielem przepełnionym lękiem i rozpaczą, poczułeś w sobie te same emocje? Czy czujesz się niespokojny w tłumie? Jeśli twoja odpowiedź jest twierdząca, to prawdopodobnie jesteś empatą, wysoce wrażliwą osobą czującą i chłonącą myśli, emocje i energie innych ludzi. Bycie empatą nie musi być ciężarem! Autorka odkryje przed tobą, jak zmienić empatię w dar – twoją osobistą supermoc. Poznaj praktyki duchowe i ćwiczenia, które sprawiają, że zaczniesz ufać swojej intuicji i nauczysz się akceptować oraz pielęgnować dar empatii. Poznasz swoje mocne strony, odbudujesz poczucie własnej wartości w końcu poczujesz samoakceptację, spokój i szczęście. Pokochasz siebie i wkroczysz na ścieżkę rozwoju duchowego. Zmień empatię w potężne narzędzie do osiągnięcia szczęścia!



## 365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI, AFIRMACJI I REFLEKSJI...

Bodhipaksa



Buddyzm i zgłębianie filozofii Wschodu nie muszą ci zabierać długich godzin. Poznaj 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, które pomogą ci w rozwoju duchowym i osobistym. Każda złota myśl oparta na naukach Buddy jest tu zaprezentowana w formie krótkiego cytatu do refleksji. Jego przeczytanie zajmie ci zaledwie minutę, a każda medytacja i ćwiczenia umysłu są przewidziane na około 10 minut. Bez trudu znajdziesz czas, aby rozwijać świadomość i stosować na co dzień terapię mindfulness. Dodatkowo zadbasz o swoje zdrowie i wewnętrzną równowagę dzięki skutecznym medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



**Dr Zoe Shaw** jest licencjonowaną psychoterapeutką, felietonistką, mówczynią motywacyjną i autorką podcastów. Jej pasją jest pomaganie kobietom w znalezieniu siły w trudnych relacjach z innymi, a zwłaszcza w najtrudniejszej relacji ze sobą. Jest autorką kolumny Ask Dr. Zoe w internetowym magazynie dla kobiet „Grit and Grace Project”. Aktywnie działa również na stronie OprahMag.com oraz w magazynie „Recovery Today”.

## **Podaruj sobie dar dbania o siebie za pomocą prostych ćwiczeń na każdy dzień roku**

Nadszedł idealny czas, by wyrobić nawyk dbania o siebie, poprawić samopoczucie i wzmocnić pewność siebie. Ta książka zawiera 365 wspierających strategii, wnikliwych refleksji, inspirujących cytatów i zachęcających afirmacji, które pomogą ci zaangażować się w codzienną praktykę dbania o siebie. Zaczynaj każdy dzień z poczuciem celu i pewnością siebie – przez rok i dłużej!

**Proste inspiracje** – przygotuj umysł do dbania o siebie. Rano przeczytaj wpis i zachowaj intencję oraz cel przez resztę dnia.

**Poznaj wszystkie formy dbania o siebie** – co dla ciebie oznacza dbanie o siebie? Odkryj ćwiczenia, które obejmują zapisywanie tego, za co jesteś wdzięczny, słuchanie muzyki, którą lubisz lub spędzanie poranka bez mediów społecznościowych.

**Temat przewodni na każdy miesiąc** – od relacji i wdzięczności po prostotę i dyscyplinę – poznaj 12 różnych tematów, które wesprą cię w dbaniu o siebie przez cały rok!

**To będzie twój rok!**

Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

 **Wellnessday.eu**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia

  
SZTUKATER.PL

 **Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie  
[www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

