

SOPHIA GODKIN

PRAKTYCZNY DZIENNIK *wdzięczności*



Jak każdego dnia osiągnąć
autentyczną radość życia
i pozytywne myślenie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRAKTYCZNY
DZIENNIK
wdzięczności

SOPHIA GODKIN

PRAKTYCZNY DZIENNIK *wdzięczności*



Jak każdego dnia osiągnąć
autentyczną radość życia
i pozytywne myślenie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Marcin Jedynak

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-005-4

Tytuł oryginału: *The 5-Minute Gratitude Journal: Give Thanks, Practice Positivity, Find Joy*

Copyright © 2021 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

**DLA MOJEGO PRZYJACIELA
PRIELA SCHMALBACHA,**
*który ucieleśniał pełne
i wdzięczne serce.*

Wprowadzenie

Witaj w *Praktycznym dzienniku wdzięczności* – twoim towarzyszem w drodze do spokoju umysłu na kilka następnych tygodni, miesięcy, a może nawet lat. Nazywam się dr Sophia Godkin i można mnie chyba nazwać „wyznawczynią wdzięczności“. Jako psycholożka zdrowia, coach szczęścia i profesorka psychologii pozytywnej, często jestem pytana: Jaki jest sekret bycia szczęśliwym?

Moja odpowiedź? To proste. Wszystko zaczyna się od wdzięczności.

Wdzięczność to uczucie uznania dla ludzi, doświadczeń i rzeczy w naszym życiu, które nam pomogły lub w jakiś sposób wsparły. Odczuwasz wdzięczność, gdy czujesz, że żyjesz, radosny i zadowolony ze swojego życia takiego, jakie jest w danej chwili. Kultuwując wdzięczność, czujesz się bardziej odporny, zadowolony i optymistyczny, a także bardziej współczujący, życzliwy i połączony z innymi.

Początek moich doświadczeń z wdzięcznością to wczesna dorosłość, kiedy kilka wyzwań życiowych ujawniło nierozzerwalny związek między moim nastawieniem a szczęściem – im bardziej byłam niezadowolona lub czułam się niedoceniona, tym większy miałam problem z dostępem do pozytywnych emocji.

To odkrycie sprawiło, że zaczęłam szukać prostych, ale skutecznych strategii, które według naukowców i nauczycieli duchowych przynoszą największe korzyści w zakresie zwiększania szczęścia. Dzięki badaniom i osobistej praktyce szybko dowiedziałam się, że wdzięczność jest potężnym narzędziem, niepodobnym do żadnego innego. Praktykowana okazjonalnie, wdzięczność ma zauważalny wpływ na nasze codzienne życie, a praktykowana konsekwentnie, może zmienić życie na lepsze w niewyobrażalny dotąd dla nas sposób.

Mówi się, że wszystkie dobre nawyki zaczynają się od maleńkich kroków. Jeśli tak, to prowadzenie dziennika wdzięczności to idealny sposób na przekształcenie wdzięczności z okazjonalnego zdarzenia w konsekwentną praktykę. Im częściej to robisz, tym bardziej wchodzi ci to w nawyk. Im bardziej staje się to nawykiem, tym łatwiej jest to robić każdego dnia. A co jest w tym wszystkim najlepsze? Nawet najbardziej zapracowani z nas nie są zbyt zajęci, aby czerpać korzyści z prowadzenia dziennika przez pięć minut dziennie.

Moc wdzięczności

Wdzięczność to praktyka przynosząca uniwersalne korzyści. Według Roberta Emmons, światowego eksperta w dziedzinie wdzięczności, nie ma ani jednej dziedziny życia, która nie uległaby poprawie, gdy używamy wdzięczności jako soczewki, przez którą je postrzegamy.

Jeśli chodzi o dobre samopoczucie emocjonalne, ludzie, którzy konsekwentnie praktykują wdzięczność, są zwykle szczęśliwsi, bardziej optymistyczni i zadowoleni z życia niż ci, którzy robią to sporadycznie.

Jeśli chodzi o relacje społeczne i interakcje, osoby konsekwentnie praktykujące wdzięczność zazwyczaj czują się mniej samotne i odizolowane, potrafią wzmocnić intymne relacje i są bardziej otwarte, wybaczące, współczujące i wspańałościowe. U ludzi praktykujących wdzięczność nawet przez zaledwie pięć minut dziennie zauważa się również tendencję do poprawy zdrowia fizycznego – obniżenia ciśnienia krwi, wzmocnienia układu odpornościowego, dłuższego i głębszego snu oraz redukcji bólu. Ponadto wdzięczność i pozytywne emocje działają w sposób synergiczny: wdzięczność wzmacnia naszą zdolność radzenia sobie ze stresem i zachęca do życia i celebrowania teraźniejszości, a pozytywne emocje, takie jak szczęście, pomagają nam rozpoznać, za kogo lub za co powinniśmy być wdzięczni każdego dnia.

Jak korzystać z tego dziennika

Dzięki dziennikowi wdzięczności rozwijanie codziennej praktyki wdzięczności jest łatwe i przyjemne. Kiedy tylko masz pięć minut, po prostu otwórz dziennik, uzupełnij datę i zacznij pisać. Zanim się obejrzyysz, poczujesz się lżejszy, szczęśliwszy i pełen optymizmu. Oto kilka wskazówek, jak poruszać się po dzienniku wdzięczności i jak najlepiej wykorzystać to doświadczenie.

WSKAZÓWKI INSPIRUJĄCE DO MYŚLENIA. Każdy wpis zawiera cztery skłaniające do myślenia wskazówki, mają cię one zainspirować do zauważenia rzeczy, dużych i małych, które na co dzień możesz uznawać za oczywiste. Pisząc, trwaj w poczuciu wdzięczności, poświęć chwilę na delektowanie się osobą, doświadczeniem lub rzeczą, za którą jesteś wdzięczny.

INSPIRUJĄCE CYTATY. Podczas przeglądania dziennika napotkasz inspirujące cytaty pochodzące od mądrych ludzi z różnych środowisk, którzy rozumieją siłę wdzięczności i żyją nią na co dzień. Poznając ich unikalne spojrzenie na wdzięczność, będziesz mógł zrozumieć i docenić, dlaczego jest ona tak istotną częścią szczęśliwego, zdrowego i sensownego życia.

POTĘŻNE I POZYTYWNE AFIRMACJE. Kolejnym pomocnym narzędziem w tej praktyce są afirmacje – stwierdzenia, które mają pomóc ci kultywować optymistyczne i pozytywne spojrzenie na siebie i swoje życie. Po prostu powtórz sobie afirmację, gdy potrzebujesz „zresetować sposób myślenia“, aby uzyskać inspirację, poczuć motywację lub wywołać pozytywne myśli i działania w ciągu dnia.

Każdy wpis w dzienniku – przemyślany tak, aby przenieść cię w stan wdzięczności – zajmuje tylko pięć minut. Pięć minut to wszystko, czego potrzeba, aby rozpocząć i utrzymać regularną praktykę wdzięczności, która przyniesie ci wiele korzyści. Zanim się zorientujesz, wdzięczność nie będzie tylko czymś, czym chcesz być; to będzie coś, czym jesteś!

Gratuluję ci zrobienia pierwszego kroku, aby stać się bardziej wdzięcznym. Niezależnie od twoich osobistych celów, indywidualnych pragnień i powodów, dla których chcesz rozwijać postawę wdzięczności, niniejszy dziennik pomoże ci w tej drodze.

Wiesz już, jak wygląda życie bez konsekwentnej praktyki wdzięczności, więc co powiesz na to, byśmy zobaczyli, jak może wyglądać życie z nią?

DATA

___ / ___ / ___

*Od czasu do czasu dobrze jest zatrzymać się
w pogoni za szczęściem
i po prostu być szczęśliwym.*

– GUILLAUME APOLLINAIRE

Jeden z powodów, dla których moje życie już teraz jest wspaniałe

Ktoś, obecność kogo sprawia, że życie jest słodsze _____

Coś, co mogę zrobić dzisiaj, a co zawsze chciałem zrobić _____

Jeden piękny powód, aby być szczęśliwym właśnie teraz _____

**WŁAŚNIE ROZPOCZYNAM
NAJLEPSZĄ CZĘŚĆ MOJEGO ŻYCIA.**

DATA

___ / ___ / ___

*Kiedy zaczynamy szukać tego, co właściwe,
nasze życie obraca się w niewyobrażalnie ekscytujących
nowych kierunkach.*

– PAM GROUT

Niezapomniane wspomnienie, które cenię _____

Jedna z najlepszych rzeczy w byciu mną _____

Coś, co obecnie posiadam, a czego od zawsze pragnąłem _____

Nowe drzwi, które otworzyły się dla mnie w ostatnim czasie _____

**WIEM, ŻE TO, CO JEST DLA MNIE WAŻNE,
ZMIERZA KU MNIE.**

DATA

___ / ___ / ___

Oto czas na bycie szczęśliwym.

– ROBERT G. INGERSOLL

Osoba, miejsce lub rzecz, która sprawia, że moje życie staje się łatwiejsze i szczęśliwsze _____

Ktoś, kto sprawia, że moje życie staje się lepsze dzięki samej jego obecności _____

Coś, co wyszło znacznie lepiej, niż się spodziewałem _____

Coś w moim życiu, co sprawia, że warto żyć _____

**MOJE ŻYCIE JEST PEŁNE CUDOWNYCH RZECZY
I KOCHAM KAŻDĄ JEGO MINUTĘ.**

DATA

___ / ___ / ___

*Noś wdzięczność jak płaszczy,
a ona odżywi każdy zakątek twojego życia.*

– RUMI

Cecha jednego z moich najbliższych przyjaciół, którego
absolutnie kocham _____

To, co najbardziej doceniam w tej chwili _____

Możliwość, którą dziś mam, a o której wcześniej mogłem tylko
pomarzyć _____

Coś we mnie, co warto celebrować _____

**MOJA MOŻLIWOŚĆ RADOWANIA SIĘ
JEST NIEOGRANICZONA.
MÓJ POTENCJAŁ MIŁOŚCI JEST NIESKOŃCZONY.**

DATA

___ / ___ / ___

***Praktykowanie wdzięczności to sposób,
by zrozumieć, że mamy wystarczająco dużo
i że sami jesteśmy wystarczający.***

– BRENÉ BROWN

Ktoś, kto pomógł mi dojść do miejsca, w którym jestem dzisiaj

Widok, dźwięk lub uczucie, które przypomina mi, dlaczego życie
jest niesamowite _____

Jeden przykład na to, że moje życie jest teraz lepsze, niż
kiedykolwiek się spodziewałem _____

Trudne doświadczenie, które pomogło mi stać się lepszą wersją
siebie _____

**BĘDĘ SZCZĘŚLIWSZY
NIŻ KIEDYKOLWIEK.**

O Autorce



Sophia Godkin, doktor psychologii zdrowia, specjalistka od szczęścia oraz coach szczęścia, relacji i transformacji. Poprzez zintegrowany coaching, interaktywną edukację i spersonalizowane konsultacje Sophia pomaga ludziom przyjąć perspektywy, zachowania i nawyki prowadzące do satysfakcjonującej kariery, relacji oraz życia pełnego rozwoju, autentyczności i nieograniczonych możliwości. Jako edukatorka w licznych przedsiębiorstwach wellness i na uniwersytetach, Sophia naucza zasad i praktyk szczęścia, zdrowia i świadomego życia na całym świecie. Niezależnie od tego, czy jest to coaching indywidualny, pisarstwo, czy edukacja grupowa, praca Sophii znana jest ze swojej głębi, lekkości i potencjału transformacyjnego.

Sophia, oprócz pomagania ludziom budowania zdrowszego i szczęśliwszego życia, uwielbia spacerować i jazdę na rowerze na świeżym powietrzu; biwakowanie i wędrowki; tańczenie salsa i bachaty; praktykowanie jogi; brodzenie w malowniczych stawach i jeziorach Idaho; pielęgnowanie swojej emocjonalnej i intelektualnej natury poprzez czytanie, muzykę i praktyki refleksyjne; i cieszy się każdą chwilą w towarzystwie wspaniałych ludzi, których ma szczęście nazywać przyjaciółmi. Odwiedź ją online na TheHappinessDoctor.com.



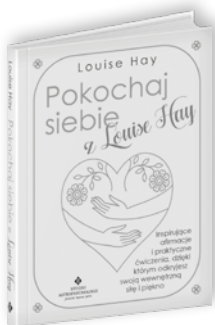
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

POKOCHAJ SIEBIE Z LOUISE HAY

Louise Hay



„Miłość to niezwykle silny, cudowny lek. Kochanie samego siebie czyni cuda” – mawiała Louise Hay, ikona w dziedzinie rozwoju osobistego i duchowego. Jej nauki inspirują miliony ludzi. Jak wzmocnić miłość do siebie? Z pomocą przychodzą bestsellerowe publikacje Louise Hay, ale teraz jest też wyjątkowy dziennik, który możesz współtworzyć ze słynną mówczynią. Jak pokochać siebie? Odkryj skuteczne ćwiczenia wraz z afirmacjami, przynoszącymi spokojny umysł medytacjami i wizualizacjami. Dziennik jest najlepszą terapią dla budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości, jeśli chcesz zwiększyć samoakceptację i miłość do siebie. Odkryj moc afirmacji i pozytywnego myślenia. Miłość do siebie to klucz do spełnienia marzeń i pełni życia. Ty jesteś źródłem swojego szczęścia.

CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE DZIĘKI PRZESŁANIOM LOUISE HAY

Louise Hay



Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do ciebie. Uświadomisz sobie, że masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu i jesteś za nie odpowiedzialny. Tworzysz doświadczenia każdą myślą i wypowiedzianym słowem. Kiedy tworzysz pokój i harmonię w umyśle, przyciągasz do siebie pozytywne zdarzenia i podobnie myślących ludzi. Dzięki poradom Autorki zadbasz o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Zaczyniesz korzystać z pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Zadbasz o własne ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby oraz zastosujesz w praktyce dziesięć podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

MOŻESZ UZDROWIĆ SWÓJ UMYŚŁ

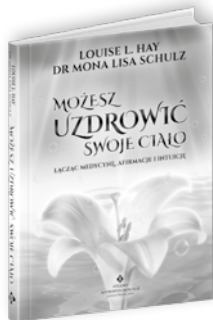
dr Mona Lisa Schulz, Louise Hay



Wielu z nas dopada stres, zmęczenie, poczucie zagubienia i depresja. Często słyszymy, że „samo przejdzie” albo, że powinniśmy po prostu wypocząć. Zwykle to nie wystarczy. Dr Mona Lisa Schulz oraz Louise Hay w swojej książce przedstawiają sposoby jak możesz poradzić sobie z napadami lęku, uzależnieniami, stresem i depresją przy okazji poprawiając również sprawność umysłu i koncentrację. Ich metody są połączeniem medycyny, afirmacji i rozwoju własnej intuicji, dzięki czemu samodzielnie będziesz mógł znaleźć przyczynę swoich problemów. Udowadniają, że połączenie ciało-umysł jest bardzo silne i odczytując dolegliwości twojego organizmu, możesz odnaleźć przyczyny głęboko zakorzenione w Twoich emocjach. Twoja recepta na sprawny umysł.

MOŻESZ UZDROWIĆ SVOJE CIAŁO

Louise L. Hay, dr Mona Lisa Schulz



Książka łączy wiedzę naukową z intuicją. Autorki prezentują swoją wieloletnią praktykę z dziedziny medycyny, intuicji, świadomości i podświadomości. Udowadniają, że sam możesz uzdrowić swoje ciało. Gdy nauczysz się równoważyć emocje, zrozumiesz przyczyny bólu na poziomie uzdrawiania holistycznego. Jeśli niepokoi cię twoje zdrowie i brak odporności, to zrób test znajdujący się w książce, który da ci odpowiedź na jakie części swojego ciała powinieneś zwrócić szczególną uwagę. W książce znajdziesz także opisane centra emocjonalne oraz terapie, pomagające w znalezieniu przyczyny choroby. Publikację kończy tabela, która pomoże ci szybko zastosować odpowiednią dla twojej dolegliwości afirmację i powrócić do zdrowia i poczucia szczęścia. Masz w sobie moc, która cię uzdrowi.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

PRACA Z LUSTREM

Louise Hay



Zasada lustra zakłada, że to, co widzimy w innych jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na powtarzaniu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia na swoje odbicie. W książce tej znajdziesz trzytygodniowy program odzyskiwania miłości do siebie. Nauczysz się wybaczać sobie i innym oraz kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości. Dostrzeżesz w sobie prawdziwego przyjaciela i wyciągniesz wnioski z rozmów z samym sobą. Autorka podpowie ci, jak pozwolić przeszłości odejść i uwolnić się od wewnętrznego krytyka. Zbudujesz poczucie własnej wartości oraz zaakceptujesz i pokochasz swoje wewnętrzne dziecko. Uwolnisz tkwiący w tobie gniew i pokonasz irracjonalne lęki. Dzięki medytacjom zniwelujesz też skutki stresu. Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!

POKOCHAJ SWOJE ŻYCIE

Louise L. Hay



Cokolwiek dziś sobie pomyślałeś na temat swego zdrowia, rodziny, sytuacji zawodowej czy stanu finansów, stanie się prawdą. Tak się kreuje twoje życie. Każda myśl czy wypowiedziane z przekonaniem słowo stanowi bowiem samospełniającą się przepowiednię. Jest to afirmacja. Louise Hay – autorka licznych międzynarodowych bestsellerów – wypróbowała to na sobie. Niezależnie, czy mówimy o zdrowiu, stanie konta, wieku, miłości czy byciu kreatywnym – odpowiednie afirmacje sprawia, że nie bę-

dziesz się musiał tym przejmować, a o doskonały stan danego aspektu życia załatwisz się wszechpotężny Wszechświat. Zupełnie jak w restauracji – ty musisz tylko złożyć odpowiednie zamówienie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

POTĘGA AFIRMACJI

Melanie Pignitter



Masz czasem wrażenie, że twoje myśli cię ograniczają, a rozwój osobisty i duchowy utknął w martwym punkcie? *Potęga afirmacji* to praktyczny przewodnik, który pokaże ci, jak tworzyć skuteczne afirmacje i świadomie kreować rzeczywistość opartą na pozytywnym myśleniu. Dzięki połączeniu codziennych ćwiczeń umysłu, praktyk duchowych i prostych technik zmiany przekonań, nauczysz się, jak wzmacniać swoją motywację, budować zdrowe relacje, przyciągać pieniądze i realizować swoje cele. W książce znajdziesz setki afirmacji dostosowanych do różnych obszarów życia, konkretne narzędzia do pracy z podświadomością oraz terapie wspierające rozwój świadomości. To lektura, która pomoże ci odnaleźć spełnienie marzeń – z prostotą, lekkością i autentyczną siłą słów. Zmieniaj swoje życie słowo po słowie.

PRZEWODNIK PO SZTUCE ŻYCIA

Sonia Choquette



Czym jest sztuka czytania życia? W jaki sposób wykorzystywać szanse, które podsuwa nam los? Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokój umysłu? Sonia Choquette w swojej bestsellerowej książce tłumaczy i przedstawia techniki odczytywania energii życiowej. To praktyka, dzięki której osiągniesz wewnętrzną równowagę i harmonię w życiu. Aby to osiągnąć, wykorzystasz sprawdzone terapie oparte na wizualizacji i połączysz się z własnym „ja” poprzez medytację. Oprócz tego w znacznym stopniu rozwinięsz swoją intuicję, a twój rozwój duchowy wejdzie na zupełnie inny poziom. Ponadto oczyścisz czakry i poprawisz przepływ pozytywnej energii w swoim ciele. Dzięki tym poradom zdefiniujesz cel w swoim życiu, osiągniesz sukces i staniesz się lepszą wersją siebie. Sztuka czytania życia – twoja droga do wewnętrznego spokoju i duchowego przebudzenia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

UZDRAWIAJĄCA SIŁA DAWANIA

dr David R. Hamilton



Ta książka stanie się twoim niezastąpionym przewodnikiem w rozwoju osobistym, prowadząc cię ku pełniejszemu i bardziej świadomemu życiu. Odkryjesz w sobie motywację do działania oraz pozytywnych zmian, które przyniosą ci spełnienie. Zawarte w niej techniki wspierają rozwój duchowy i pomagają zrozumieć własne potrzeby. Nauczysz się praktykować pozytywne myślenie, co wpłynie na twoje samopoczucie i relacje. Ćwiczenia umysłu zaprezentowane w książce rozwiną intuicję i wspomogą koncentrację. Wzmocnisz duchowość, odnajdziesz spokój zyskując wsparcie na drodze do spełniania marzeń i samouzdrawiania.

Dzięki kursowi mindfulness rozwiniesz uważność, ciesząc się każdą chwilą i odkrywając w sobie moc życzliwości oraz siłę życiową.

7 SEKRETÓW SPEŁNIONEGO ŻYCIA

Marni Battista



Każdy marzy o szczęśliwym i harmonijnym życiu, ale jak odnaleźć szczęście w codziennym chaosie? Ta książka to przewodnik, który pomoże ci osiągnąć spokój wewnętrzny, wzmocnić poczucie własnej wartości i żyć w zgodzie ze sobą. Dzięki praktykom rozwoju osobistego, medytacji i świadomej pracy nad emocjami odkryjesz, jak się nie stresować i cieszyć spokojnym umysłem. Pozytywne myślenie i rozwój duchowy pozwolą ci spełniać marzenia i budować życie pełne satysfakcji. Praktyczne wskazówki pomogą ci zrozumieć swoje potrzeby i stworzyć codzienność pełną harmonii. To książka dla każdego, kto pragnie

wewnętrznej wolności. Odkryj skuteczne metody, które pomogą ci odnaleźć radość i poczucie spełnienia każdego dnia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ NA CO DZIEŃ

Aatmanika Ram



Poznaj skuteczne metody na osiągnięcie spokoju i harmonii w codziennym życiu. Ta książka wprowadzi cię w świat uważności, pokazując, jak joga, medytacja i wizualizacja mogą wspierać rozwój osobisty i samoakceptację. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, pracować z czakrami i korzystać z praktyk duchowych, aby pogłębić rozwój duchowy. Inspirując się starożytnymi technikami, odkryjesz mindfulness trening uważności i proste ćwiczenia na uważność. Praktyki mindfulness pomogą ci wyciszyć umysł i odnaleźć głębsze połączenie z teraźniejszością. Dzięki nim nauczysz się skutecznie redukować stres i wzmacniać koncentrację. To książka dla każdego, kto pragnie odnaleźć równowagę i świadomie kształtować swoje życie. Poznaj techniki mindfulness i wprowadź harmonię do swojego życia.

MAGIA INTUICJI

Mia Magik



Odkryj niezwykłą podróż ku sobie i zanurz się w świecie, gdzie intuicja staje się przewodnikiem. Ta inspirująca książka łączy ezoterykę, magię i rozwój osobisty, pokazując, jak wzmacniać świadomość oraz budować duchowość poprzez praktyki duchowe. Dzięki niej zyskasz pozytywną energię i spokojny umysł. Nauczysz się korzystać z magii intuicji, czerpać z mądrości natury, wzmacniać poczucie własnej wartości i osiągać samoakceptację, by w pełni realizować marzenia. Poznasz techniki, które pomogą ci odkryć swoją wewnętrzną moc i świadomie kształtować swoją rzeczywistość. Dowiesz się, jak dostrzegać znaki i symbole Wszechświata, by świadomie podążać własną ścieżką. Ta książka to nieoceniony przewodnik dla każdego, kto pragnie pełni życia i głębokiego połączenia ze sobą.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



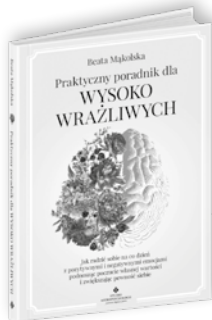
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA WYSOKO WRAŻLIWYCH

Beata Mąkolska



Praktyczne kompendium wiedzy dla wszystkich wysoko wrażliwych (WWO), pełnych empatii, którzy cenią sobie rozwój duchowy i osobisty, niezależność i kierowanie się swoim sercem. Z tej książki nauczysz się, jak: eliminować stany lękowe i zarządzać własną energią na co dzień, a także odzyskać motywację do działania i pozytywne myślenie. Dowiesz się, jak żyć w zgodzie ze sobą, nie ulegając presji zewnętrznej czy negatywnym myślom. Będziesz kierować się intuicją, nauczysz się radzić sobie z ograniczającymi przekonaniami i trudnymi emocjami. Autorka podpowie ci, jak myśleć konstruktywnie, wzmacniać relacje i poczucie własnej wartości oraz podnosić poziom swojej energii i samoakceptacji. Uzdrowisz nie tylko przeszłość, będziesz również w stanie podejmować dobre dla siebie decyzje oraz wyznaczać cele w oparciu o własne wartości. Czerp siłę z wysokiej wrażliwości.

WRAŻLIWOŚĆ DAJE SIŁĘ

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!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

ODWRÓCONA MEDITACJA – JAK PRZEKSZTAŁCIĆ...

Andrew Holecek



Czym jest odwrócona medytacja? Jak ten rodzaj terapii może wpłynąć na twoje poczucie własnej wartości, rozwój duchowy i osobisty? Dzięki publikacji zrozumiesz, jak stworzysz iluzję szczęśliwego życia. Autor książki odwraca ideę medytacji, której zadaniem nie jest osiągnięcie spokojnego umysłu, a dogłębne zrozumienie swoich słabości i ograniczeń. Jej celem jest zbudowanie samoakceptacji i uzdrowienie duszy. Wykorzystasz proste wizualizacje i inne techniki, które pomogą ci w uporaniu się z wewnętrznym krytykiem. Stosując się do porad Autora spełnisz marzenia, staniesz się lepszą wersją siebie, za-

czniesz dostrzegać szanse, które podsuwa ci los, a także na nowo pokochasz świat, czerpiąc radość z każdej chwili i żyjąc w zgodzie ze sobą. Przekuj ograniczenia w wewnętrzną siłę, dzięki odwróconej medytacji!

140 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK I SPOSOBÓW DO OSIĄGNIĘCIA...

Scott Tatum



Odkryj, jak dbać o siebie i odnaleźć spokój w codziennym życiu! Ta inspirująca książka to praktyczny przewodnik, który pomoże ci zbudować poczucie własnej wartości, odnaleźć motywację do działania i skutecznie radzić sobie z niepokojem, stanami lękowymi oraz depresją. Znajdziesz w niej sposoby na stres, afirmacje wzmacniające samoakceptację oraz techniki rozwoju osobistego, dzięki którym nauczysz się odkrywać, co naprawdę buduje twoje szczęście. Autor dzieli się wiedzą i doświadczeniem, pokazując, jak świadomie zmieniać przeszkody w szanse na rozwój. Poznasz skuteczne metody zarządzania emocjami,

by stworzyć spokojne życie pełne harmonii i spełnienia. Ta książka zmieni twój sposób myślenia! Uwierz w siebie i pocuj, że możesz osiągnąć to, czego pragniesz!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY



KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE



KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE



KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE



E-BOOKI I AUDIOBOOKI



KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

talizman.pl

tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Sophia Godkin – doktor psychologii, specjalistka i coach szczęścia, relacji i transformacji. Od lat uczy, jak dzięki praktykowaniu wdzięczności, uważności i pozytywnym nawykom budować szczęśliwe, autentyczne i spełnione życie. Jej wiedza poparta jest wieloletnią praktyką, naukowym podejściem i głębokim zrozumieniem ludzkiej natury.

Wystarczy 5 minut dziennie, by poczuć zmianę!

Masz dość życia w napięciu i pośpiechu? Czujesz, że brakuje ci radości, spokoju i wewnętrznej równowagi? Praktykowanie wdzięczności to prosty i skuteczny sposób, by to odmienić. Ten dziennik poprowadzi cię krok po kroku do lepszego samopoczucia, większej uważności i głębszego sensu w codzienności.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz, jak praktykować wdzięczność,
- zaczniesz zauważać więcej piękna, dobra i radości wokół siebie,
- wzmocnisz zdrowie psychiczne i odporność emocjonalną,
- poczujesz spokój wewnętrzny i większe zadowolenie z życia,
- rozwiniesz pozytywne nawyki, które poprawią twoje relacje i sposób myślenia.

Znajdziesz tu codzienne wskazówki, inspirujące cytaty i afirmacje, które odmienią twoje postrzeganie świata. To twój osobisty przewodnik do życia w harmonii i wdzięczności.

Odzyskaj spokój, radość i wewnętrzną równowagę!

Patroni:

