

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

TEGO LATA STAŁAM SIĘ...

62 DNI DO SIEBIE

Letni dziennik refleksji, spokoju
i wewnętrznej przemiany



Spis treści

Lipiec

Wstęp – przywitanie

Tydzień 1

Pierwsze kroki ku sobie — czułość, uważność i przebudzenie

Tydzień 2

Siła w łagodności — zaufanie sobie, stawianie granic i troska o potrzeby

Tydzień 3

Bliskość bez utraty siebie — o dojrzewaniu w relacjach

Tydzień 4

Kiedy coś się kończy... zaczyna się coś nowego

Tydzień 5

Gotowa na nowe — ostatnie dni lipca

Przed sierpniem

List do Ciebie – odbierz wiadomość

Sierpień

Tydzień 1

Przyszłość nie potrzebuje zgody przeszłości — świadoma, silna, autentyczna

Tydzień 2

Czas uważności ciała i emocji

Tydzień 3

Twój czas, Twoje pieniądze, Twoje życie

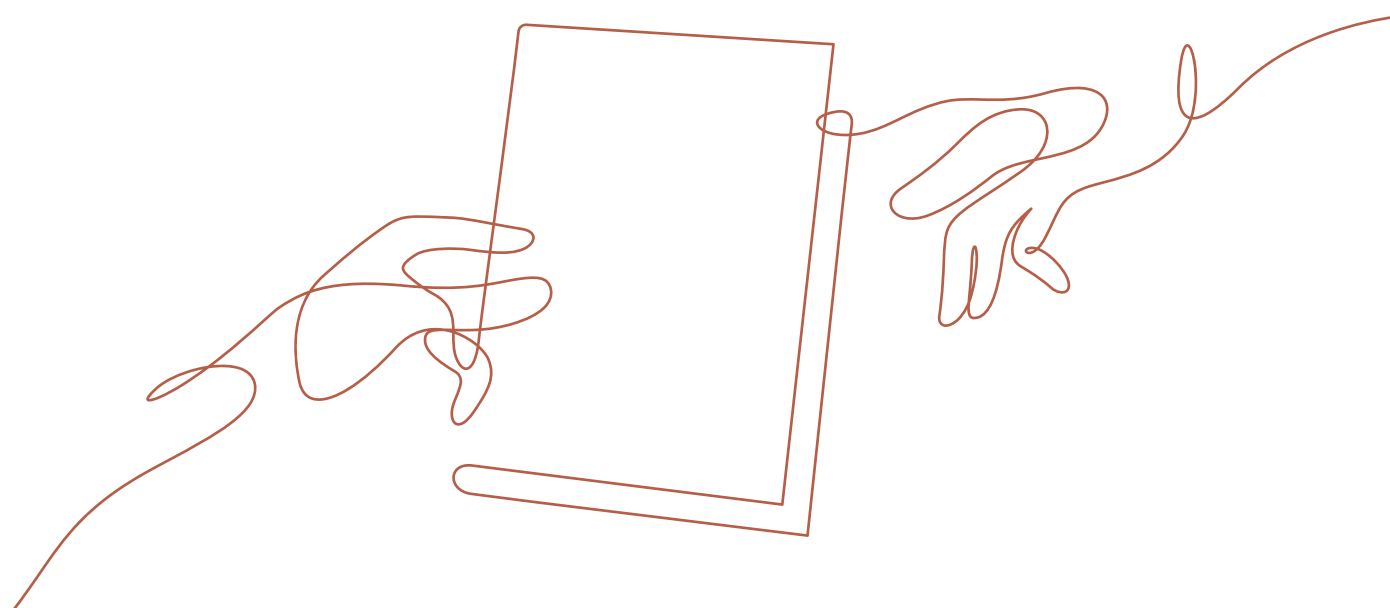
Tydzień 4 i ostatnie dni sierpnia

Cisza, relacje i Ty — spójrz sercem, oddychaj spokojem w rytm miłości

Zakończenie

Twój przewodnik na każdy dzień – jak z niego korzystać

List – odbierz wiadomość



TEGO LATA STAŁAM SIĘ... 62 DNI DO SIEBIE

Letni dziennik refleksji, spokoju
i wewnętrznej przemiany



Wioletta Klinicka

Witaj serdecznie,

Lato to czas światła, ciepła i naturalnej obfitości — ale także chwila, by zwolnić, wsłuchać się w siebie i znaleźć przestrzeń na prawdziwy odpoczynek.

„Tego lata stałam się... 62 dni do siebie” to zaproszenie do takiej podróży — codziennego spotkania z własnym sercem, myślami i pragnieniami.

Ten letni dziennik refleksji to nie kolejna lista zadań do wykonania, lecz delikatna towarzyszka, która przypomni Ci, jak ważna jesteś, jak wielka jest Twoja wewnętrzna siła i jak pięknie jest pozwolić sobie na prawdę i czułość wobec samej siebie.

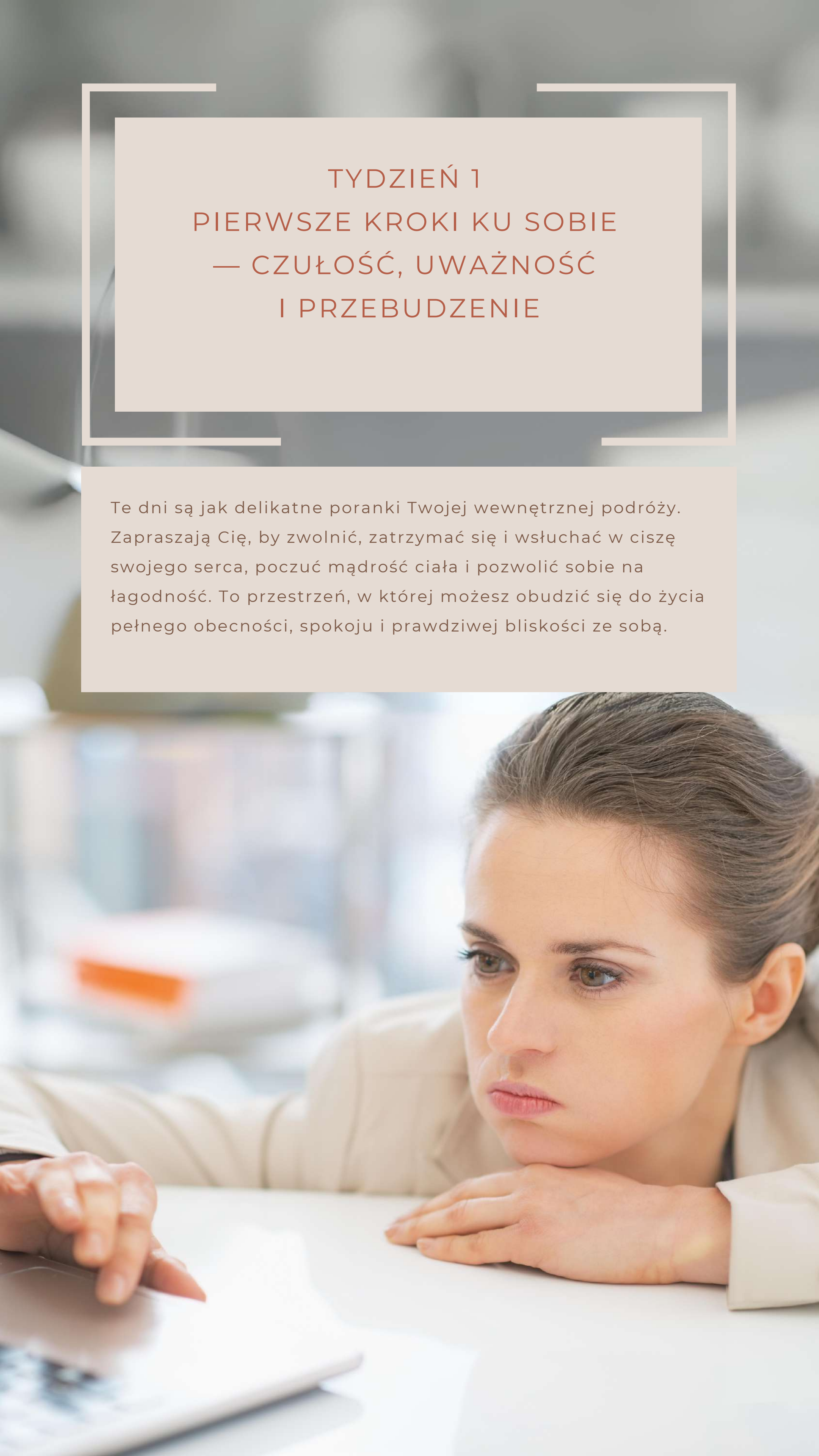
Na każdy dzień znajdziesz tu krótki wpis — pełen mądrości natury, kobiecej intuicji i życiowej prawdy — a także afirmację, która otuli Cię wsparciem, oraz pytanie, które poprowadzi Cię w głąb Twojej duszy.

To przestrzeń do zatrzymania się, przemyślenia i regeneracji.

Niech ten letni czas będzie dla Ciebie nie tylko okresem odpoczynku, ale i wewnętrznej przemiany, budzenia świadomości i powrotu do swojego najprawdziwszego „ja”.

Każdego dnia wybierz jeden wpis i zatrzymaj się przy nim. Pozwól myślom płynąć, rozmyślaj, a jeśli masz ochotę, zapisuj swoje refleksje — to będzie Twój mały, wewnętrzny dialog.

Gotowa? To zaczynamy.



TYDZIEŃ 1

PIERWSZE KROKI KU SOBIE — CZUŁOŚĆ, UWAŻNOŚĆ I PRZEBUDZENIE

Te dni są jak delikatne poranki Twojej wewnętrznej podróży. Zapraszają Cię, by zwolnić, zatrzymać się i wsłuchać w ciszę swojego serca, poczuć mądrość ciała i pozwolić sobie na łagodność. To przestrzeń, w której możesz obudzić się do życia pełnego obecności, spokoju i prawdziwej bliskości ze sobą.



1 lipca – Dzień rozpoczęcia nowego cyklu

Przesłanie na dziś:

Początek miesiąca to jak czysta kartka – nie musisz wiedzieć wszystkiego, nie musisz mieć gotowego planu. Wystarczy, że dasz sobie zgodę na bycie tu i teraz. W kobiecej uważności. Z oddechem. Z czułością dla siebie. Zacznij ten miesiąc nie od “muszę”, ale od “mogę”.



Afirmacja:

Pozwalam sobie zaczynać powoli. Moje tempo jest wystarczające.

? Pytanie do refleksji:

Co mogę dziś zrobić dla siebie z miejsca łagodności, a nie przymusu?





2 lipca – Zatrzymaj się, nie przyspieszaj

Przesłanie na dziś:

Czasem największą odwagą jest zatrzymać się wtedy, gdy wszyscy biegną. Zatrzymanie to nie porażka. To wybór. To zaufanie, że Twoja droga nie musi wyglądać jak cudza. Może być wolniejsza. Głębsza. Twoja.



Afirmacja:

Zatrzymuję się, by usłyszeć siebie.

? Pytanie do refleksji:

Co we mnie cicho woła o uwagę, choć na co dzień to zagłuszam?





3 lipca – Sztuka oddychania duszą

Przesłanie na dziś:

Nie wszystko musisz wiedzieć od razu. Czasem to, co najważniejsze, przychodzi w ciszy. Usiądź dziś na chwilę w milczeniu. Bez planu. Bez celu. Tylko Ty i Twój oddech. Sprawdź, co się pojawi.

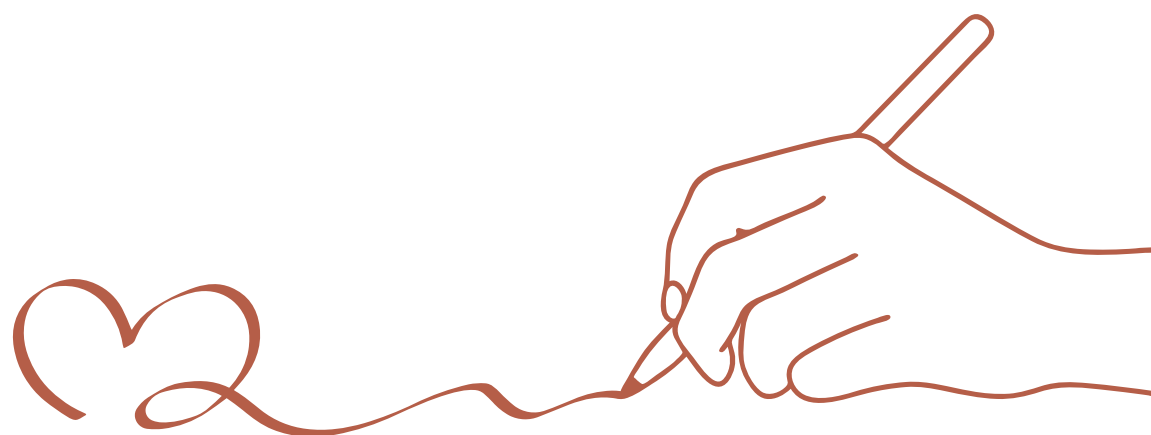


Afirmacja:

Cisza jest przestrzenią, w której rozmawia ze mną moja dusza.

? Pytanie do refleksji:

Co czuję, gdy pozwalam sobie na bliskość ze sobą?





4 lipca – Ciało wie pierwsze

Przesłanie na dziś:

Twoje ciało niesie więcej mądrości niż wszystkie książki o rozwoju osobistym razem wzięte. Zatrzymaj się dziś przy nim. Co mówi Twoje serce? Brzuch? Ramiona? Ciało pamięta – i może też uwalniać.



Afirmacja:

Słucham mojego ciała z czułością i szacunkiem.

? Pytanie do refleksji:

W jakim miejscu mojego ciała czuję dziś napięcie, a gdzie rozluźnienie?





5 lipca – Nie musisz zasługiwać

Przesłanie na dziś:

Nie musisz być produktywna, by zasługiwać na odpoczynek. Nie musisz być miła, by zasługiwać na szacunek. Nie musisz nic udowadniać. Jesteś ważna — autentyczna, taka, jaka jesteś, już teraz.



Afirmacja:

Moja wartość jest stała, niezależna od tego, kim jestem i co robię.

? Pytanie do refleksji:

W jakim obszarze życia próbuję “zasłużyć” zamiast po prostu być sobą?





6 lipca – Zanim świat się obudzi

Przesłanie na dziś:

Poranki mają w sobie magię. To chwila tylko dla Ciebie – zanim zaczną się obowiązki, dźwięki, rozmowy. Wstań jutro chwilę wcześniej. Usiądź z herbatą.

Z sobą. Sprawdź, co się zmienia, gdy dzień zaczynasz od siebie.



Afirmacja:

Rozpoczynam dzień z miłością do siebie.

? Pytanie do refleksji:

Co mogę zrobić rano, by poczuć się bliżej siebie?





7 lipca – Obudź się do życia

Przesłanie na dziś:

Bywa, że życie nas przysypuje. Warstwa po warstwie – obowiązków, oczekiwań, cudzych potrzeb. Aż w końcu trudno się oddycha. Ale pod tym wszystkim nadal jesteś Ty – żywa, czuła, prawdziwa. Dziś zrób coś, co Cię obudzi. Chociażby mały gest.



Afirmacja:

Budzę się do życia, które odczuwam całym ciałem, sercem i duszą.

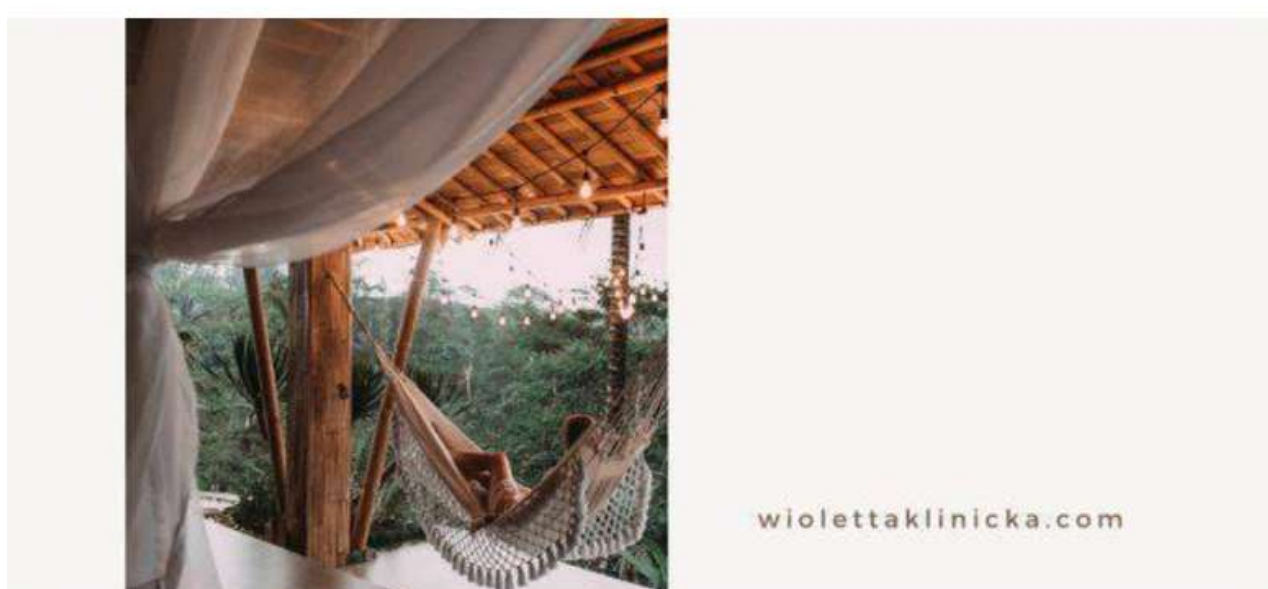
? Pytanie do refleksji:

Co sprawia, że czuję się naprawdę obecna i pełna energii do życia?





Wioletta Klinicka



Opublikowano: 2025-05-28

CENA BYCIA ZAWSZE DOSTĘPNĄ, CZYLI JAK ODPOCZYWAĆ, ŻEBY ODPOCZAĆ!

Nic nie robisz, a mimo to czujesz się zmęczona? Jeśli chcesz odzyskać energię do działania i radość z życia, naucz się wyłączać tryb „ciągłej gotowości” i naprawdę odpoczywać.

Witaj, Niedawno pisałam o tym, [→ czym jest energia mentalna i jak nią zarządzać](#). Jednak czasem, mimo stosowania tych wskazówek, nadal czujesz się zmęczona. Dlatego **dziś**

A soft-focus background image of a person's face, showing their eyes and part of their nose, looking directly at the camera.

TYDZIEŃ 2

SIŁA W ŁAGODNOŚCI — ZAUFANIE SOBIE, STAWIANIE GRANIC I TROSKA O POTRZEBY

Te dni zapraszają Cię do zaufania własnej intuicji i odkrywania swoich prawdziwych potrzeb. To przestrzeń, by stawiać granice z miłością, mówić „nie” i odzyskiwać siłę poprzez odpoczynek. Przypominają, że prawdziwa moc jest cicha, a bycie sobą — bez kompromisów — to najcenniejszy dar, jaki możesz sobie dać.

A close-up of a hand holding a bright red heart-shaped card. The card has the words "LOVE YOURSELF" written on it in a white, hand-drawn, slightly irregular font. The background is a blurred image of a person in a white shirt.

LOVE
YOURSELF



8 lipca – Intuicja to nie przypadek

Przesłanie na dziś:

Twoja intuicja to wewnętrzna przewodniczka. Ona wie, zanim zrozumiesz. Czuje, zanim zobaczysz. Nie zawsze ma dowody – ale zawsze ma serce. Zaufaj jej chociaż raz tak, jak ufałaś kiedyś innym.



Afirmacja:

Moja intuicja zna drogę do moich pragnień i potrzeb.

? Pytanie do refleksji:

Kiedy ostatnio zaufałam swojemu przeczuciu i co się wtedy stało?





9 lipca – Granice są przestrzenią

Przesłanie na dziś:

Granice nie są egoizmem. Są miłością do siebie. Są znakiem: “To jestem ja. Tu kończę się ja, zaczynasz Ty.” Kiedy stawiasz granice, wybierasz siebie – nie przeciwko innym, ale dla siebie.



Afirmacja:

Mam prawo do swoich granic.

? Pytanie do refleksji:

Komu lub z czemu dziś chcę postawić granicę – chociażby w myślach?





10 lipca – Wystarczy, że jesteś

Przesłanie na dziś:

Nie musisz robić nic spektakularnego, by zasługiwać na miłość, obecność czy odpoczynek. Wystarczy, że jesteś. Że oddychasz. Że wracasz do siebie po kawałku. Czasem najpiękniejszym wyborem jest po prostu być i niczego nie udowadniać.



Afirmacja:

Wystarczy, że jestem. To już jest wartość.

? Pytanie do refleksji:

Co dziś mogę sobie dać, gdy nie próbuję niczego udowadniać?





11 lipca – Czasem trzeba się wycofać, żeby odzyskać siłę

Przesłanie na dziś:

Twoja moc nie zawsze objawia się w działaniu. Czasem najwięcej odwagi wymaga wycofanie się, zrezygnowanie, zamknięcie drzwi. Moc to także cisza. Odpoczynek. Odmowa. Czas na uzdrowienie.



Afirmacja:

Moja siła mieszka także w mojej łagodności.

? Pytanie do refleksji:

Co dzisiaj mogę sobie odpuścić, by odzyskać równowagę?





12 lipca – Mówienie “nie” to akt miłości

Przesłanie na dziś:

Każde "nie" dla innych – to często "tak" dla siebie. Dla swoich wartości, spokoju, przestrzeni. Dla własnego zdrowia i granic. Jeśli trudno Ci odmówić – spróbuj to dziś zrobić choć raz. Sprawdź, jak się poczujesz.

Afirmacja:

Mam prawo mówić “nie” z miłością do siebie.

? Pytanie do refleksji:

Komu lub czemu powiedziałabym dziś “nie”, gdybym się naprawdę sobą zaopiekowała?





13 lipca – Twoje potrzeby mają znaczenie

Przesłanie na dziś:

To nie egoizm – to miłość. Twoje potrzeby są ważne. Przez lata mogłaś uczyć się ich tłumić. Dostosowywać się. Odsuwać siebie na bok. Ale dziś możesz zapytać siebie z troską: *“Czego naprawdę teraz potrzebuję?”*



Afirmacja:

Moje potrzeby są ważne i zasługują na uwagę.

? Pytanie do refleksji:

Jaką jedną potrzebę mogę dziś zaspokoić – nawet w małym geście?





14 lipca – Twoja moc jest cicha, ale obecna

Przesłanie na dziś:

Prawdziwa moc nie potrzebuje udowadniania. Ona nie krzyczy. Ona trwa – nawet w chaosie. Twoja moc to spojrzenie, które rozumie. Dłoń, która nie puszcza. Serce, które nie ucieka. Nawet, gdy drży.



Afirmacja:

Nawet kiedy się boję – jestem silna.

? Pytanie do refleksji:

Co we mnie jest silne, choć może na co dzień tego nie doceniam?





Wioletta Klinicka

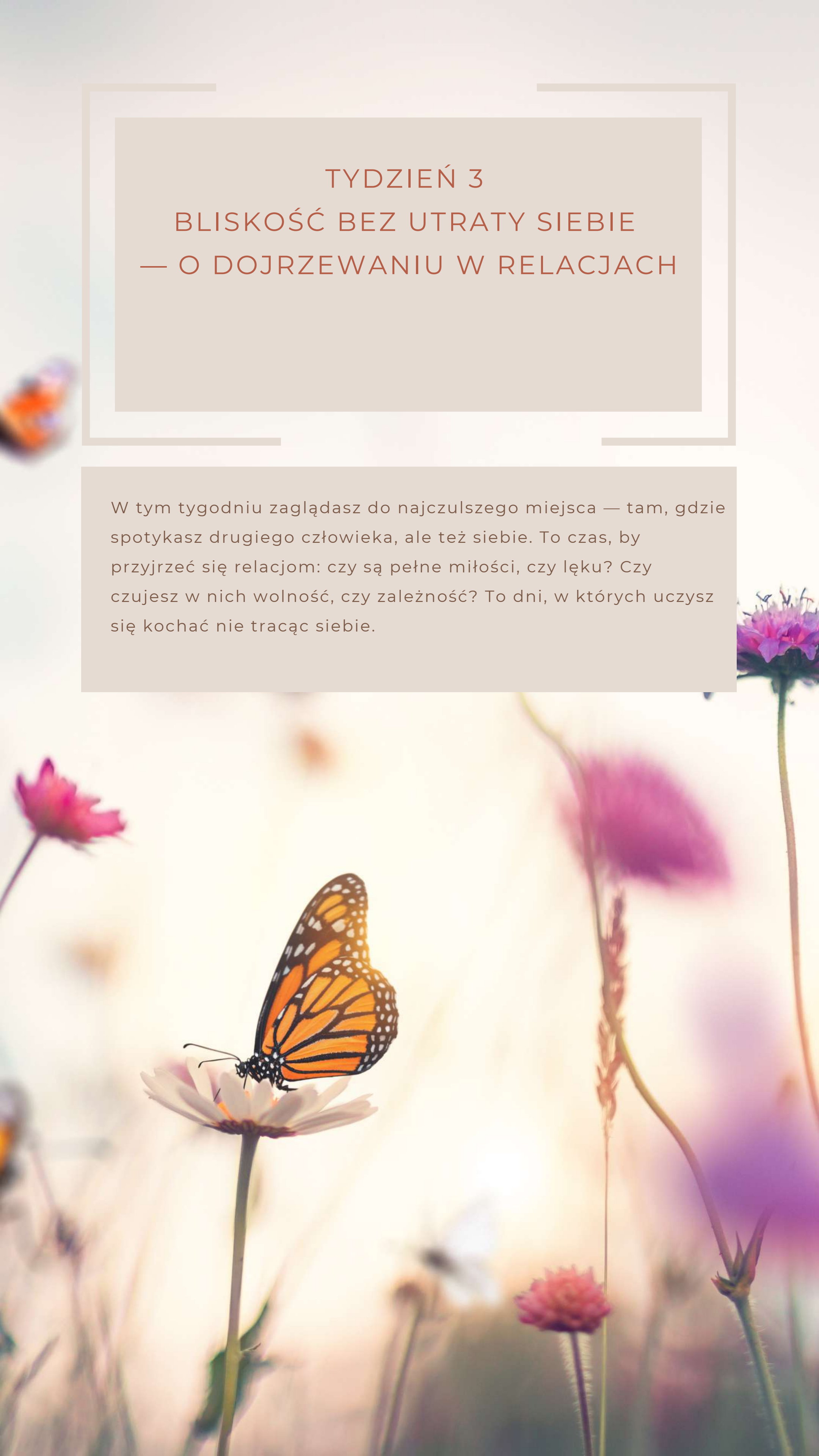


wiolettaklinicka.com

Opublikowano: 2025-06-01

JAK NIE ZATRACIĆ SIEBIE W RELACJI? 3 KROKI, KTÓRE POMOGĄ CI POZOSTAĆ SOBĄ

Rezygnujesz z siebie, żeby go nie zdenerwować? Zmieniasz swoje plany, żeby dopasować się do jego rytmu dnia? Sprawdź, jak nie zagubić siebie w relacji i jak pielęgnować miłość, nie tracąc swojej tożsamości.



TYDZIEŃ 3

BLISKOŚĆ BEZ UTRATY SIEBIE — O DOJRZEWANIU W RELACJACH

W tym tygodniu zagładasz do najczulszego miejsca — tam, gdzie spotykasz drugiego człowieka, ale też siebie. To czas, by przyjrzeć się relacjom: czy są pełne miłości, czy lęku? Czy czujesz w nich wolność, czy zależność? To dni, w których uczysz się kochać nie tracąc siebie.



15 lipca – Możesz być blisko i być sobą

Przesłanie na dziś:

Bycie blisko nie oznacza, że musisz się zatracić w relacji. Bliskość, która rani, to zależność. Bliskość, która leczy, to wolność. Możesz kochać i pozostać sobą. Możesz być ważna i niezależna. Możesz tworzyć relację, która Cię wspiera.

.

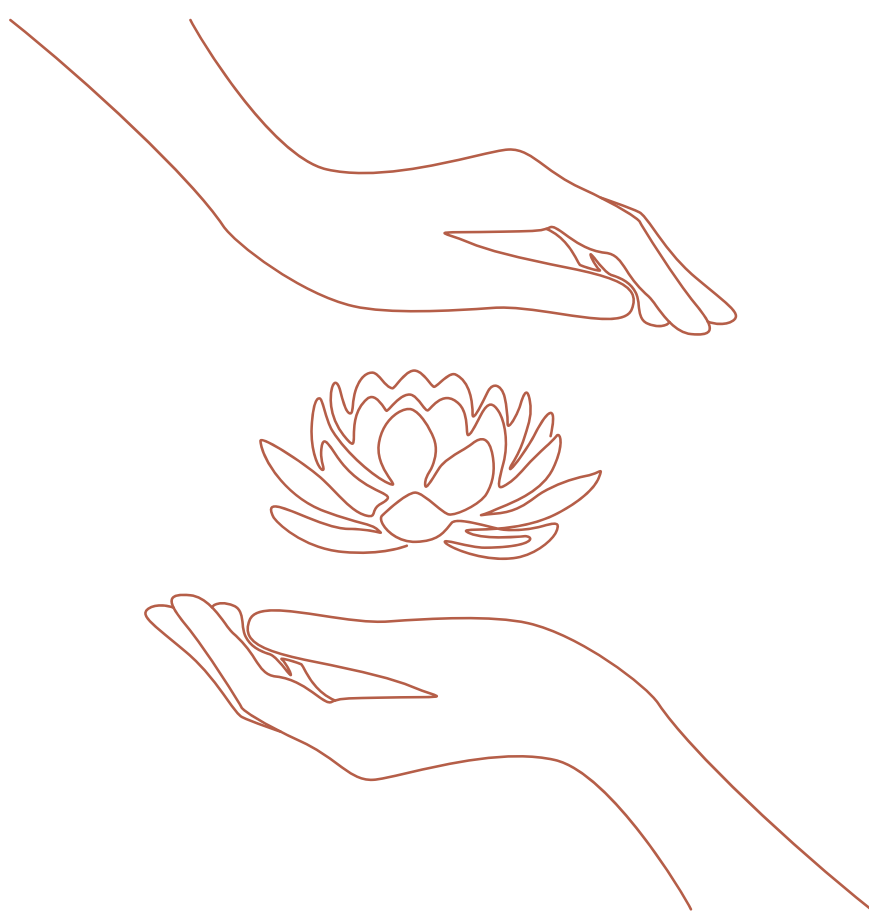


Afirmacja:

Zasługuję na relację, w której mogę czuć się sobą.

? Pytanie do refleksji:

Gdzie w relacji rezygnuję z siebie, by nie poczuć się odrzucana?





16 lipca – Miłość nie potrzebuje poświęcenia

Przesłanie na dziś:

Miłość nie polega na tym, że siebie zostawiasz. Nie jesteś mniej ważna, by wzrastało jego ego. Miłość to nie poświęcenie – to spotkanie. Wzajemność. Równowaga. Przestań się ranić w imię uczuć. Szanuj siebie, aby on mógł szanować Ciebie.



Afirmacja:

Nawet kiedy się boję – jestem silna.

? Pytanie do refleksji:

Co we mnie jest silne, choć może na co dzień tego nie doceniam?





17 lipca – Kochanie nie naprawia

Przesłanie na dziś:

Nie uzdrowisz kogoś swoją miłością, jeśli on sam nie chce się uzdrowić. Możesz być wsparciem, ale nie lekiem. Możesz kochać, ale nie uratować. Daj miłość z serca, ale nie oczekuj, że ona go zmieni.



Afirmacja:

Mam wybór: mogę kochać z otwartym sercem – i odejść, jeśli uznam to za słuszne.

? Pytanie do refleksji:

Gdzie w relacji biorę odpowiedzialność za coś, na co nie mam wpływu?





18 lipca – Słuchaj jego – ale i siebie

Przesłanie na dziś:

Wysłuchujesz go, rozumiesz, tłumaczysz – ale czy słuchasz też siebie? Swoich emocji, granic, ciała? Prawdziwa miłość zaczyna się od wysłuchania własnych potrzeb i podążania za nimi.

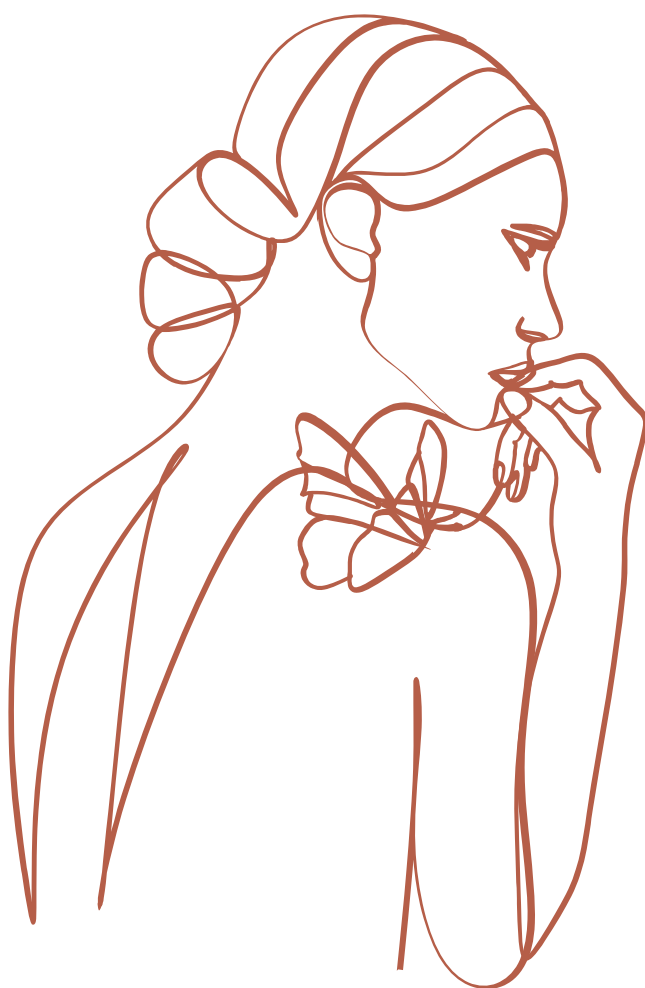


Afirmacja:

Mój wewnętrzny głos jest równie ważny jak głos innych.

? Pytanie do refleksji:

Czego dziś słucham bardziej – siebie, czy cudzych oczekiwań?





19 lipca – Bliskość potrzebuje przestrzeni

Przesłanie na dziś:

Paradoksalnie – najgłębsze relacje powstają wtedy, gdy nie próbujemy ich zdominować. Potrzebujemy powietrza.

Własnych myśli. Ciszy. Przestrzeń nie oddala – ona uzdrawia.

Afirmacja:

Daję sobie i innym przestrzeń z miłością.

? Pytanie do refleksji:

Czy pozwalam sobie na własną przestrzeń – bez poczucia winy?





20 lipca – Masz prawo chcieć więcej

Przesłanie na dziś:

Nie jesteś roszczeniowa, bo chcesz bliskości. Nie jesteś trudna, bo pragniesz głębi. Twoje potrzeby są normalne. Zdrowa relacja to nie rezygnacja z pragnień, ale wzajemne ich zaspokajanie.



Afirmacja:

Moje potrzeby w relacji są ważne i zasługują na odpowiedź.

? Pytanie do refleksji:

Czy pozwalam sobie w relacjach chcieć więcej – czy raczej się zadowalam byle czym?





21 lipca – Wybieraj, a nie ratuj

Przesłanie na dziś:

Wybór to akt siły. Ratujesz, gdy boisz się stracić. Wybierasz, gdy wiesz, że masz wartość. Jesteś kobietą, nie ratowniczką. Masz prawo kochać i odejść. Masz prawo zostać, ale też warunkować – z szacunkiem do siebie.

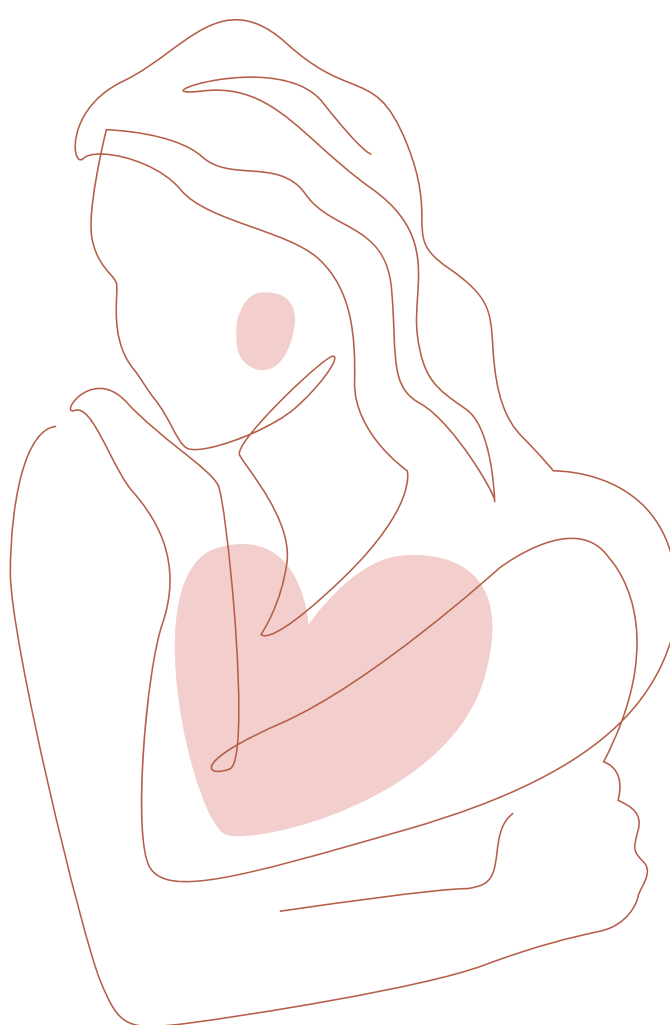


Afirmacja:

Na każdym etapie relacji wybieram równość, szacunek i akceptację siebie.

? Pytanie do refleksji:

Czy trwam w czymś, bo chcę... czy boję się odejść?





Wioletta Klinicka

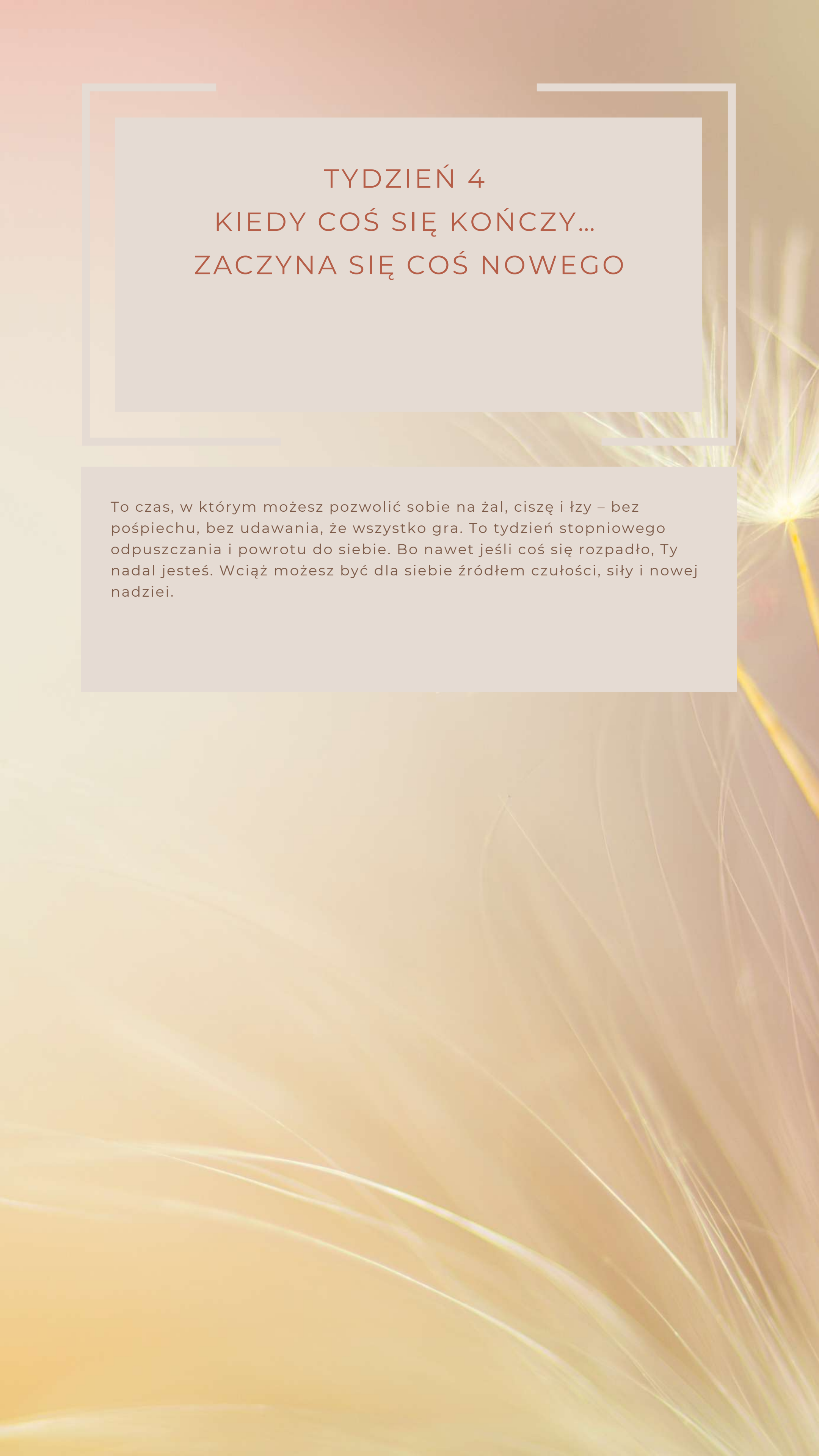


Opublikowano: 2025-03-23

KRYZYS TOŻSAMOŚCI - CZAS NA ODKRYCIE SWOJEJ PRAWDZIWEJ SIEBIE

Czujesz, że utraciłaś siebie i nie odczuwasz satysfakcji z życia? Poznaj, czym jest kryzys tożsamości i odkryj sposoby, które pomogą Ci go pokonać oraz odzyskać radość z bycia sobą.

Czy kiedykolwiek poczułaś, że zatraciłaś się w życiu, że nie wiesz, kim naprawdę jesteś? Może



TYDZIEŃ 4

KIEDY COŚ SIĘ KOŃCZY...

ZACZYNA SIĘ COŚ NOWEGO

To czas, w którym możesz pozwolić sobie na żal, ciszę i łzy – bez pośpiechu, bez udawania, że wszystko gra. To tydzień stopniowego odpuszczania i powrotu do siebie. Bo nawet jeśli coś się rozpadło, Ty nadal jesteś. Wciąż możesz być dla siebie źródłem czułości, siły i nowej nadziei.



22 lipca – Kiedy wszystko się kończy

Przesłanie na dziś:

Rozstanie to nie tylko koniec związku – to koniec marzeń, wspólnych rytuałów, drobnych gestów. To ból, który nie zawsze da się wyrazić słowami. Nie umniejszaj sobie – to, że cierpisz, znaczy, że kochałaś.



Afirmacja:

Mam prawo czuć ból po zakończeniu czegoś ważnego.

? Pytanie do refleksji:

Czego najbardziej mi żal po tej relacji – i dlaczego?





23 lipca – Ból to nie słabość

Przesłanie na dziś:

Nie musisz być silna. Nie dziś. Możesz płakać, siedzieć w ciszy, tęsknić. To nie słabość – to uznanie tego, co się wydarzyło. Kiedy przestajemy udawać, że "wszystko jest OK", zaczynamy naprawdę się leczyć.



Afirmacja:

Mam odwagę czuć wszystko, co się we mnie pojawia.

? Pytanie do refleksji:

Jakich emocji unikam... a co może po prostu potrzebuje być zauważone?





24 lipca – Rozstanie to nie porażka

Przesłanie na dziś:

To, że coś się skończyło, nie znaczy, że było błędem. Może to była lekcja. Spotkanie, które miało Cię obudzić, a nie zatrzymać. Porażką nie jest to, że coś się nie udało – tylko to, że nie wyciągamy wniosków.



Afirmacja:

Z miłością pozwalam sobie być w procesie, w którym każdego dnia uczę się siebie na nowo.

? Pytanie do refleksji:

Co ta relacja chciała mnie nauczyć o mnie samej?





25 lipca – On odszedł, ale Ty zostajesz

Przesłanie na dziś:

On odszedł. Ale Ty jesteś. Wciąż oddychasz. Czujesz. Żyjesz. Twoje życie nie skończyło się razem z tą relacją – choć tak może dziś wyglądać. Twoje życie dopiero się kształtuje. I odnajdzie rytym. Daj mu czas.



Afirmacja:

Wciąż jestem całością – cierpliwa i gotowa, by wrócić do siebie.

? Pytanie do refleksji:

Co mogę dziś zrobić, by symbolicznie rozpocząć nowy etap w życiu?





26 lipca – Pozwól odejść

Prześlanie na dziś:

Trzymanie się bólu to czasem próba utrzymania złudzenia. Puszczanie to nie zapomnienie – to zgoda, że było i się skończyło. Pozwól sobie puścić to, co już nie wróci. Nawet jeśli robisz to krok po kroku.

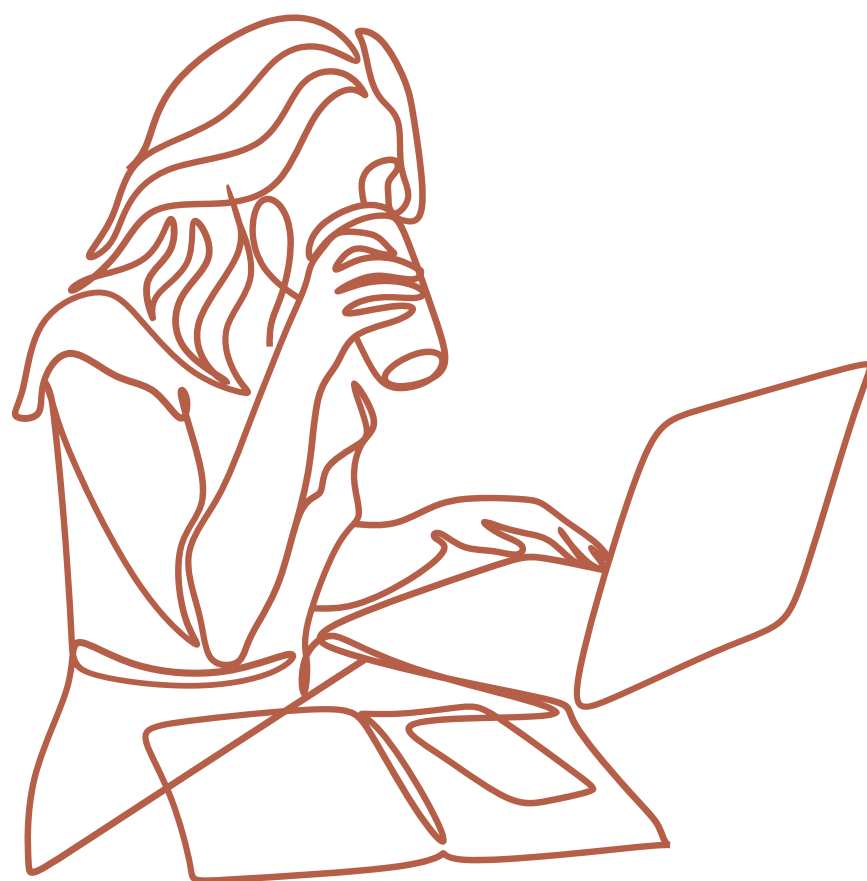


Afirmacja:

Z wdzięcznością odpuszczam to, co już spełniło swoją rolę.

? Pytanie do refleksji:

Co mogę dziś zrobić, by symbolicznie rozpocząć nowy etap w życiu?





27 lipca – Zacznij od najprostszego kroku

Przesłanie na dziś:

Nie musisz wiedzieć, co dalej. Wystarczy jeden mały krok.
Umów się do fryzjera. Zrób spacer o świcie. Zmień pościel.
Zacznij od codzienności – ona też leczy. Przyszłość tworzy się z drobiazgów.



Afirmacja:

Każdy mały krok przybliży mnie do nowego życia.

? Pytanie do refleksji:

Jaki symboliczny gest ku sobie mogę dziś wykonać?





28 lipca – Jesteś wciąż godna miłości

Przesłanie na dziś:

To, że ktoś odszedł, nie znaczy, że nie jesteś warta miłości.

Nie był Twoją miarą. Nie on decyduje o Twojej wartości.

Jesteś pełna. Jesteś wystarczająca. Jesteś gotowa, by żyć dla siebie – a może i znów kochać.



Afirmacja:

Jestem godna miłości.

? Pytanie do refleksji:

Jak mogę dziś okazać sobie taką miłość, na jaką zasługuję?





Wioletta Klinicka



Damsko-męskie

Felietony damsko-męskie wspomagają relacje pomiędzy kobietą a mężczyzną. Przeczytaj, jeśli chcesz umocnić związek lub rozpalić go na nowo.



wiolettaklinicka.com

JAK ROZPOZNAĆ TOKSYCZNY ZWIĄZEK I UWOLNIĆ SIĘ Z NIEGO? PRZYCZYNY, ĆWICZENIA, TEST

Czujesz się zniewolona przez partnera? Wykonaj test, aby sprawdzić, czy tkwisz w toksycznej relacji. Dowiedz się, jak krok po kroku odejść od partnera, pozbywając się poczucia winy i lęku. Zadbaj o swoje życie!

[Czytaj więcej](#)

TYDZIEŃ 5 - OSTATNIE DNI LIPCA GOTOWA NA NOWE – ŚWIADOMA, SILNA, AUTENTYCZNA

To czas symbolicznego domknięcia i nowego początku. Zamiast kurczowo trzymać się tego, co było, wybierasz siebie – prawdziwą, nieugłaskaną, świadomą. Już nie czekasz, nie udajesz, nie wracasz. Z bólu rodzi się siła. Z ciszy – decyzja. Z doświadczenia – kierunek. Jutro zaczyna się coś nowego... i to Ty stoisz u progu.





29 lipca – To Ty wybierasz, co dalej

 Przesłanie na dziś:

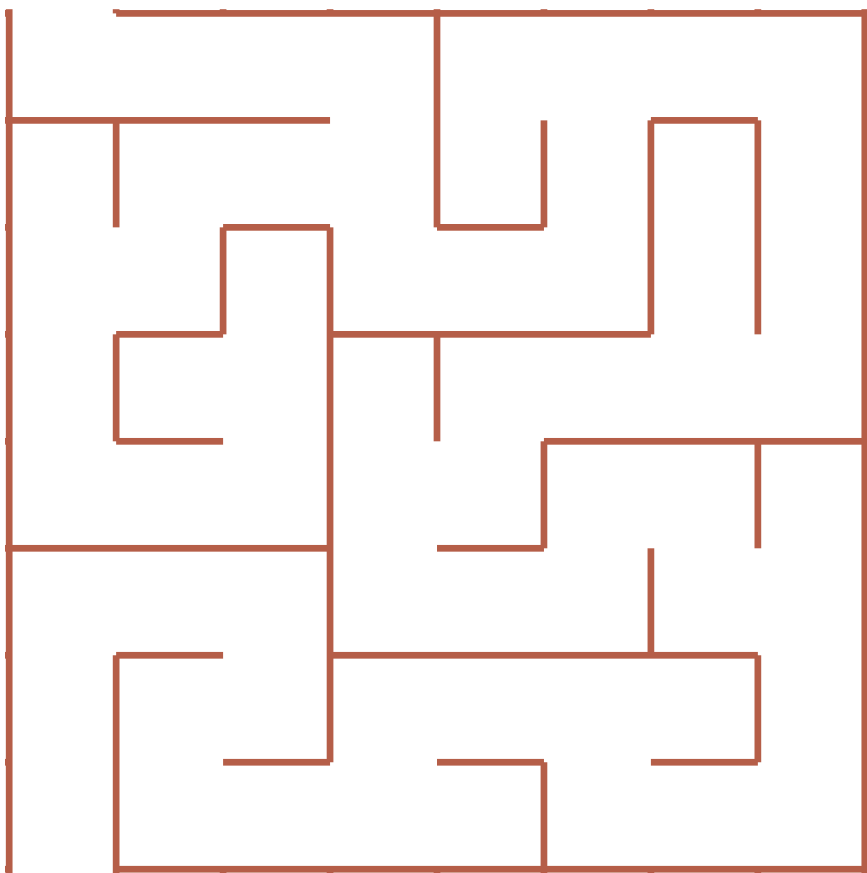
Nie możesz zmienić przeszłości – ale możesz przestać pozwalać jej, by kierowała Twoją przyszłością. Nie jesteś już tą samą kobietą. Wiesz więcej. Znasz siebie i swoje emocje. I choć boisz się, możesz wybrać inaczej.

 Afirmacja:

Dziś wybieram siebie i życie, które mnie karmi.

? Pytanie do refleksji:

Co przestało być moją historią, a ja nadal się jej trzymam?





30 lipca – Budowanie od zera to też siła

Przesłanie na dziś:

Czasem nowy początek to nie efekt planu, tylko konieczność. Ale właśnie wtedy odkrywasz, ile masz w sobie siły. To, co wygląda jak ruina, może być fundamentem. Może nie wybierasz tego miejsca – ale możesz wybrać, co z niego zbudujesz.

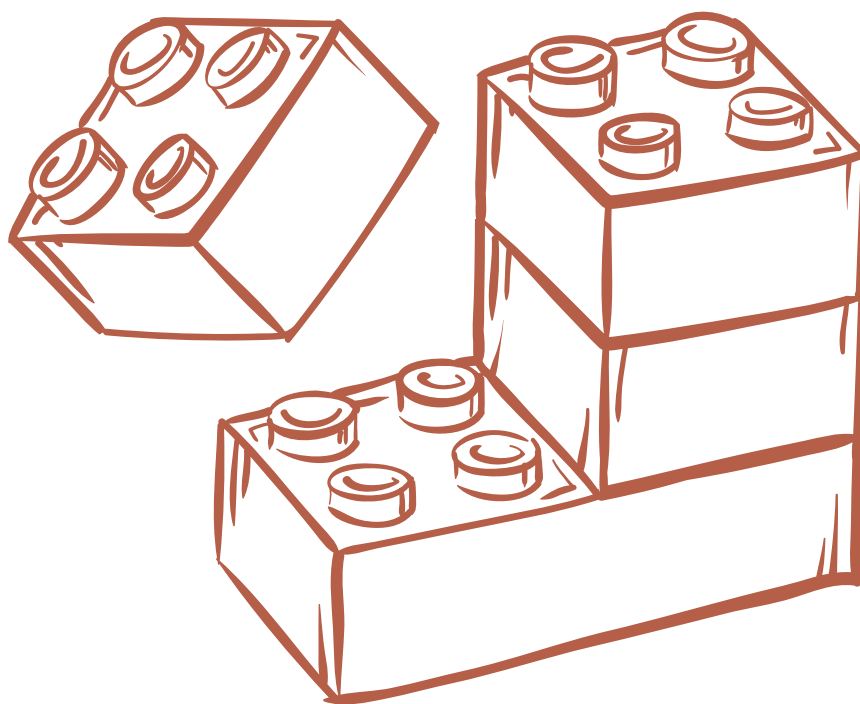


Afirmacja:

Buduję swoje życie na prawdzie, na solidnych fundamentach.

? Pytanie do refleksji:

Co chcę zbudować od nowa – po swojemu, bez kompromisów?





Odbierz wiadomość

Kochana,

jeśli dotarłaś tutaj – do końca lipca – to znaczy, że przeszłaś już kawałek pięknej i trudnej drogi. Może czasem było lekko i słonecznie. Może niekiedy bolało. Ale **jesteś tu. I to jest największy dowód miłości** – obecność.

Dziękuję Ci, że byłaś przy sobie – dzień po dniu. Że zaglądałaś do wnętrza. Że zadawałaś pytania, które nie zawsze miały łatwe odpowiedzi. Że miałaś odwagę czytać nie tylko słowa, ale i siebie.

Chcę, żebyś wiedziała: nie musisz wiedzieć, co dalej.

Nie musisz mieć wszystkiego zaplanowanego, pozamykanego, perfekcyjnego.

Wystarczy, że pójdziesz dalej z tym, co już wiesz. A wiesz więcej, niż Ci się wydaje. Sierpień będzie inny. Może lżejszy. Może głębszy. Może właśnie teraz pojawi się ta decyzja, ta myśl, ten gest, który od dawna czekał na Twoją gotowość. A jeśli nie – to też w porządku.

Bo zmiana to nie wyścig. To proces. Twój rytm. Twoje życie.
Nie przestawaj iść.

Nie przestawaj ufać.

Nie przestawaj wierzyć, że jesteś ważna, wystarczająca i gotowa – nawet jeśli jeszcze trochę się boisz. Nie czekaj na znak. Ty jesteś znakiem.

Idź, bo Twoja przyszłość nie potrzebuje zgody przeszłości.

*Z miłością,
Wiola*





Wioletta Klinicka

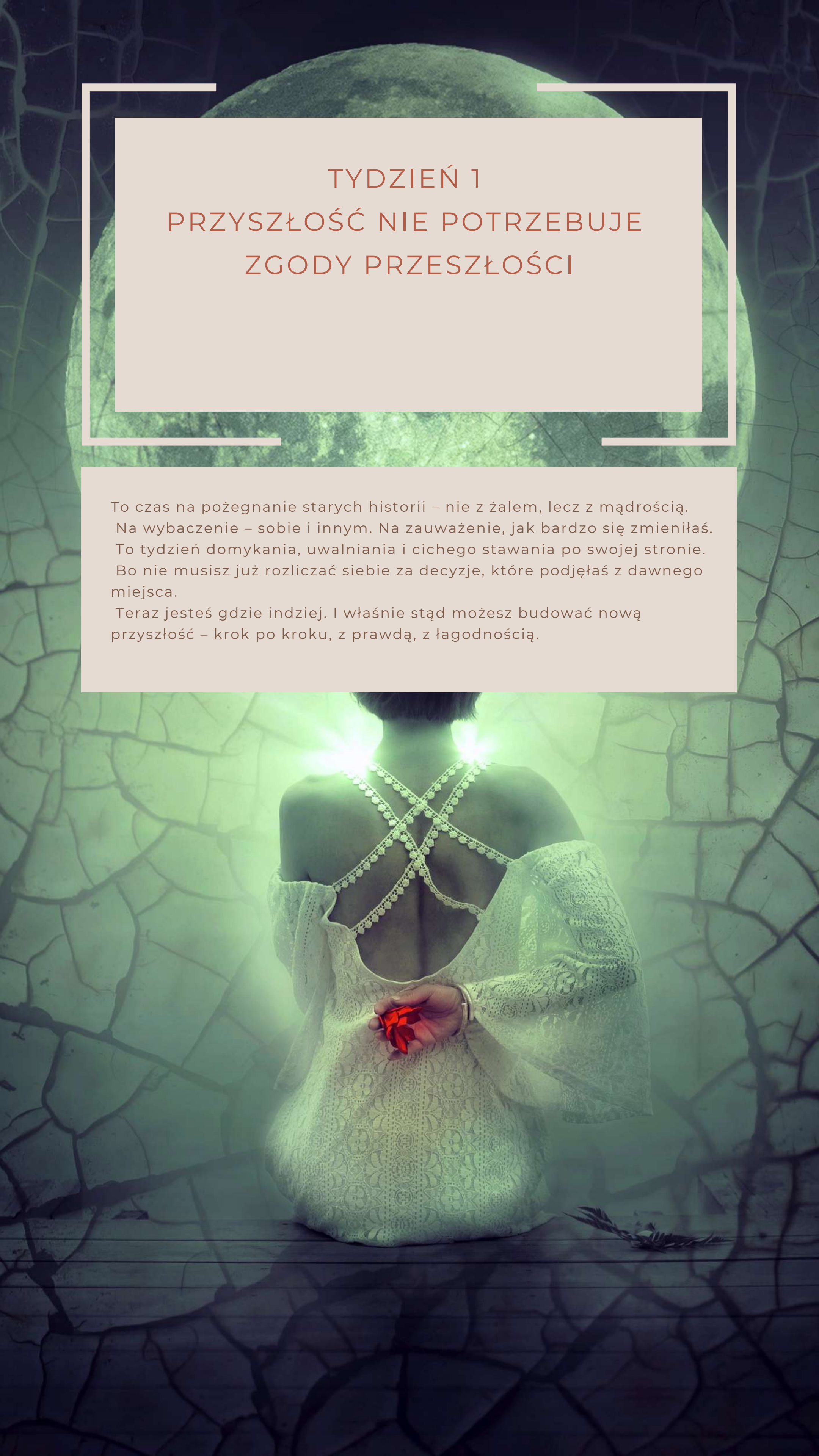


wiolettaklinicka.com

Opublikowano: 2024-11-10

JAK WYKORZYSTAĆ PIERWOTNY INSTYNKT MĘŻCZYZNY, BY UWIEŚĆ JEGO SERCE NA ZAWSZE

Chcesz, by Twój partner kochał Cię do szaleństwa? Poznaj najistotniejszy sekret męskiej natury, zanim zrobi to Twoja sąsiadka i zbuduj trwałą więź!

The background of the entire page is a photograph of a woman from behind, wearing a white lace dress with long sleeves. She is holding a small red flower in her hands. The background is a large, textured, light-colored surface, possibly a wall or a large rock, with a large, bright, full moon visible in the upper left corner. The overall mood is contemplative and serene.

TYDZIEŃ 1

PRZYSZŁOŚĆ NIE POTRZEBUJE ZGODY PRZESZŁOŚCI

To czas na pożegnanie starych historii – nie z żalem, lecz z mądrością.
Na wybaczenie – sobie i innym. Na zauważenie, jak bardzo się zmieniłaś.
To tydzień domykania, uwalniania i cichego stawania po swojej stronie.
Bo nie musisz już rozliczać siebie za decyzje, które podjęłaś z dawnego miejsca.
Teraz jesteś gdzie indziej. I właśnie stąd możesz budować nową
przyszłość – krok po kroku, z prawdą, z łagodnością.



1 sierpnia – To, co się nie udało, też było częścią drogi

Przesłanie na dziś:

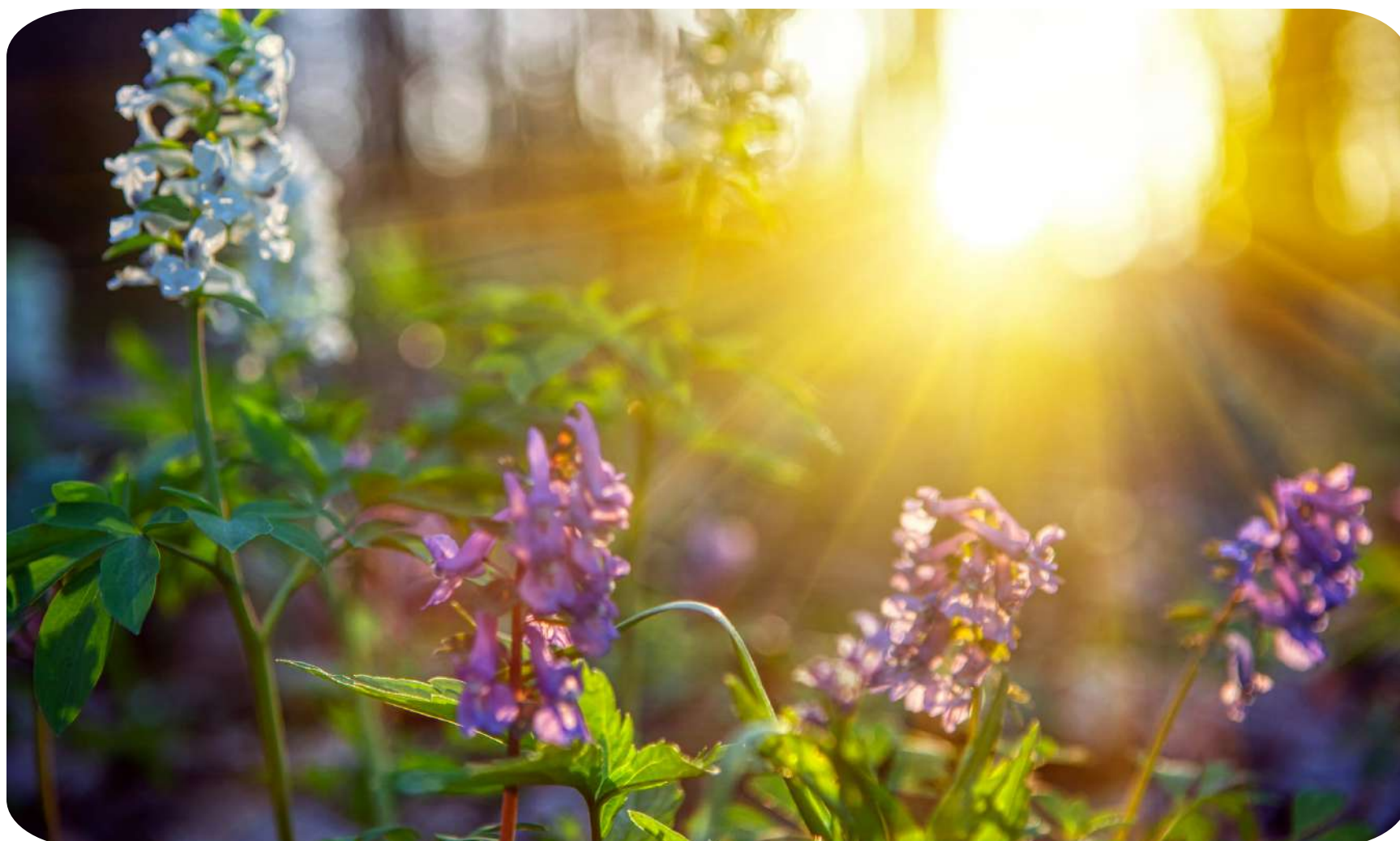
Nie wszystko w Twoim życiu zadziało. I to jest w porządku. Nie wszystko musiało. Niektóre decyzje miały Ci coś pokazać. Niektóre porażki były lekcją, którą niosłaś dalej. Możesz przestać żałować. Możesz zacząć rozumieć.

Afirmacja:

Z pokorą patrzę na swoją drogę – także na zakręty.

? Pytanie do refleksji:

Które doświadczenie, choć trudne, dziś widzę jako ważne?





2 sierpnia – Przebaczenie to nie zgoda – to uwolnienie

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie przebaczasz po to, by zmazać przeszłość. Przebaczasz, by ją puścić. Dla siebie. Dla spokoju. Dla wolności. Przebaczenie nie oznacza, że to było w porządku – tylko że już nie chcesz nosić tego bólu.

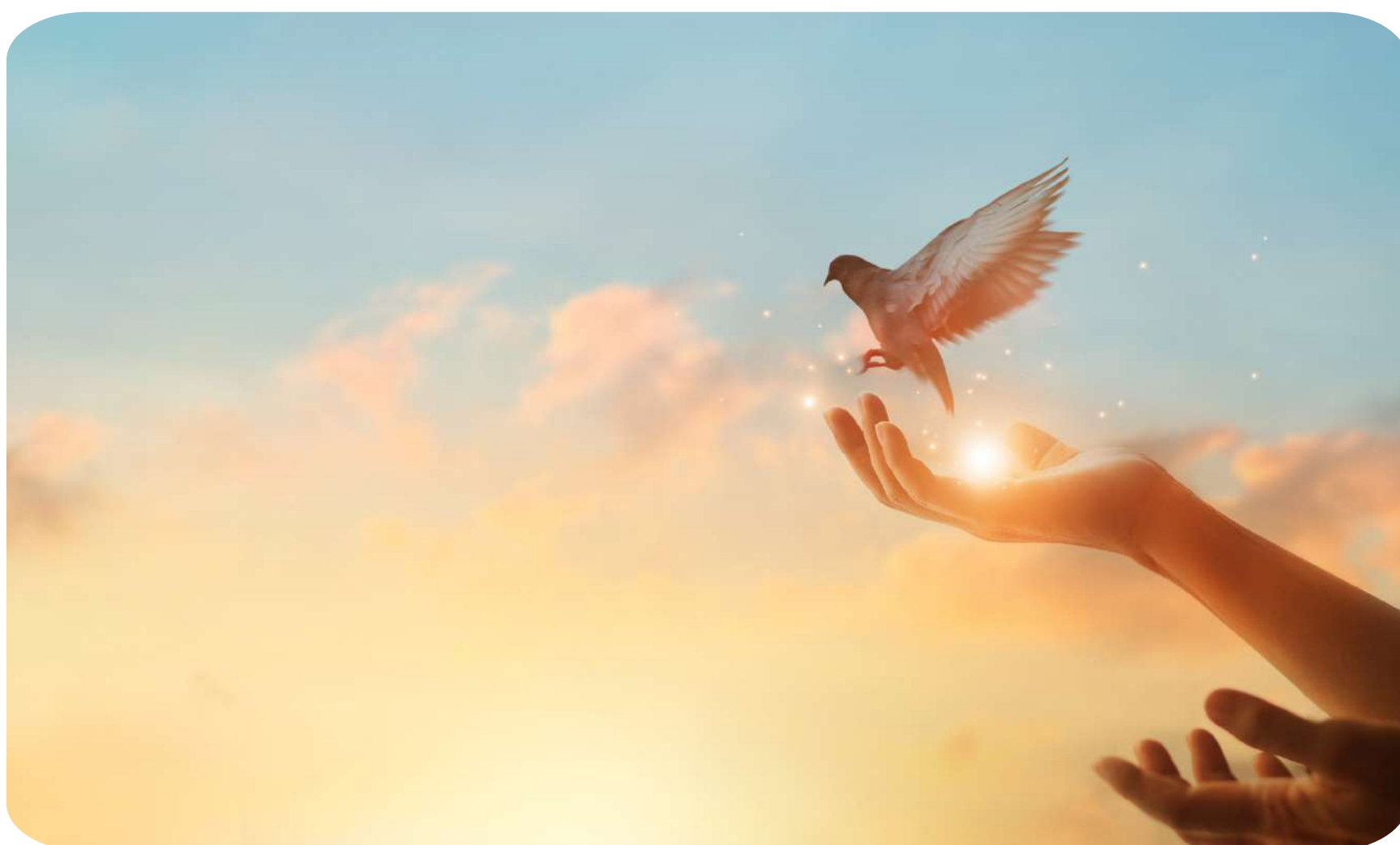


Afirmacja:

Wybaczam, by odzyskać siebie.

? Pytanie do refleksji:

Komu dziś mogę – choćby w myślach – odpuścić, by nie nosić już tego ciężaru?





3 sierpnia – Decyzje, które dziś podejmujesz, tworzą Twoje jutro

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie jesteś już tą samą kobietą, która kiedyś nie wiedziała, co robić. Masz w sobie nową świadomość. I choć nie masz pewności – masz doświadczenie. Z tego miejsca wybieraj. Już nie z lęku. Z prawdy.



Afirmacja:

Podejmuję decyzje, które wspierają moją przyszłość.

? Pytanie do refleksji:

Co dziś mogę wybrać świadomie – nawet jeśli się boję?





3 sierpnia – Decyzje, które dziś podejmujesz, tworzą Twoje jutro

✿ **Przesłanie na dziś:**

Być może podejmowałaś kiedyś decyzje, z których dziś nie jesteś dumna. Ale nie musisz ich wiecznie spłacać. Tamta Ty miała mniej odwagi, mniej zasobów, mniej doświadczenia. Dziś jesteś inna. I to wystarczy.



Afirmacja:

Akceptuję swoją przeszłość z czułością i dziękuję sobie za każdą decyzję – teraz idę naprzód z otwartym sercem.

? Pytanie do refleksji:

Które ze swoich decyzji mogę dziś przyjąć z większą akceptacją i zrozumieniem?



 5 sierpnia – Ludzie uczą nas poprzez swoje odejścia

Przesłanie na dziś:

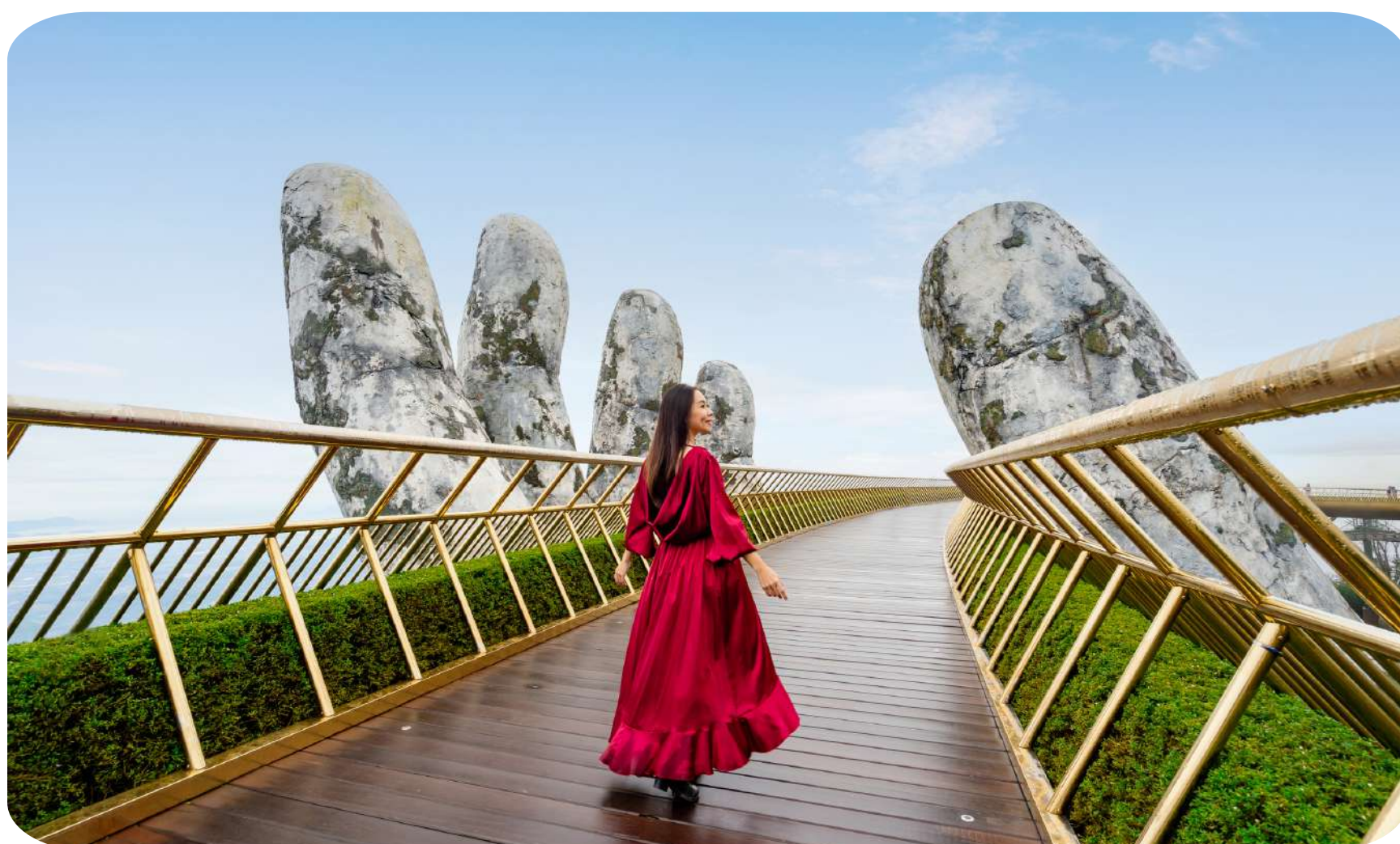
Nie wszyscy mieli zostać. Nie wszyscy byli gotowi Cię zrozumieć. Niektóre rozstania – nawet te z przyjaciółmi czy rodziną – były potrzebne, byś stanęła bliżej siebie. To niczyja wina. To życie.

Afirmacja:

Pozwalam odejść tym, którzy mieli być ze mną tylko przez fragment mojej drogi. Dziękuję za przestrzeń dla nowych relacji.

? Pytanie do refleksji:

Jakiej relacji nie umiem odżałować... choć wiem, że nie była zdrowa?





6 sierpnia – Transformacja zaczyna się od zgody

 Przesłanie na dziś:

Prawdziwa zmiana nie zaczyna się od planu. Zaczyna się od zgody: „Jest jak jest. I chcę inaczej.” To moment, kiedy zamiast walczyć z przeszłością, otwierasz się na przyszłość. Tylko tyle. I aż tyle.

 Afirmacja:

Zmieniam swoje przez zgodę i akceptację.

? Pytanie do refleksji:

Na co mogę się dziś zgodzić, by przestać walczyć?





7 sierpnia – Porażka to nie koniec. To brama.

✿ **Przesłanie na dziś:**

Porażki nie są końcem świata. One są końcem iluzji. I początkiem czegoś nowego – czego jeszcze nie widzisz. Jeśli dziś czujesz się na dnie – może to dno jest początkiem Twojego fundamentu?



Afirmacja:

Z porażek wyrastam.

? Pytanie do refleksji:

Co dobrego może się zrodzić z tego, co dziś wydaje się stratą?





Wioletta Klinicka



Opublikowano: 2025-03-03

PORAŻKA – STRATA CZASU CZY LEKCJA? O AKCEPTACJI PRZEGRANEJ

Upadłaś? Szukasz wsparcia? Poznaj skuteczne sposoby akceptacji porażki, wyciągania wniosków i wykorzystania jej do ponownego wyznaczenia celu i jego realizacji.

Wstęp

Porażka – słowo, które dla wielu oznacza koniec, coś, co trzeba jak najszybciej

TYDZIEŃ 2

CZAS UWAŻNOŚCI CIAŁA I EMOCJI

W tym tygodniu kierujesz uwagę na ciało – Twoje najbliższe schronienie, opiekuna, sprzymierzeńca. Nauczysz się go słuchać, szanować jego rytm, zauważać emocje i regenerować siły bez poczucia winy. To dni, w których wracasz do podstaw: oddechu, zmysłów, wdzięczności. Pozwalasz sobie płynąć zgodnie z naturalnym cyklem – nie linią przymusu, ale falą intuicji i miłości własnej.

Bo Twoje ciało już wie. A Ty uczysz się na nowo być blisko – siebie.





8 sierpnia – Twoje ciało pamięta wszystko

✿ **Przesłanie na dziś:**

Twoje ciało to księga Twojego życia – zapisane w nim są wszystkie emocje, radości, lęki i miłości. Słuchaj go uważnie. Daj mu przestrzeń na odpoczynek, na uwolnienie napięć, na regenerację.



Afirmacja:

Moje ciało jest moim sprzymierzeńcem i opiekunem.

? Pytanie do refleksji:

Co moje ciało chce mi dziś powiedzieć?





9 sierpnia – Emocje są jak fale, niech płyną

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie trzymaj emocji na siłę. Nie bój się łez, gniewu czy smutku. To fale, które przychodzą i odchodzą. Kiedy pozwalasz im płynąć, zyskujesz wolność i lekkość.

💬 **Afirmacja:**

Pozwalam moim emocjom przepłynąć przez moje ciało i odpłynąć.

? **Pytanie do refleksji:**

Jakiej emocji najtrudniej mi dziś pozwolić odejść?





10 sierpnia – Energia kobiety to cykl,
nie linia prosta

✿ **Przesłanie na dziś:**

Twoja energia ma swoje wzloty i upadki. To naturalne, że są dni, gdy czujesz przyływ sił, i takie, gdy chcesz się schować pod kocem. Pozwól sobie na ten rytm, nie walcz z nim.



Afirmacja:

Akceptuję mój naturalny rytm energii.

? Pytanie do refleksji:

Jak mogę dziś dostosować swoje plany do tego, jak się czuję?





17 11 sierpnia – Regeneracja to konieczność

✿ **Przesłanie na dziś:**

Odpoczynek to fundament Twojej siły. Bez niego ani jedna kobieta nie może naprawdę rozkwitnąć. Zadbaj dziś o momenty, które Cię uspokajają i napełniają energią.

💬 **Afirmacja:**

Zasługuję na odpoczynek i troskę o siebie.

? **Pytanie do refleksji:**

Jak mogę dziś zadbać o swoją regenerację?





12 sierpnia – Zmysły prowadzą do równowagi

✿ **Przesłanie na dziś:**

Zapach, dotyk, smak, dźwięk i obraz – to wszystko pomaga Ci wrócić do siebie. Znajdź chwilę na zmysłową uważność.

Zapal świecę, posłuchaj ulubionej muzyki, dotknij miękkiego materiału.

💬 **Afirmacja:**

Moje zmysły pomagają mi odnaleźć spokój i równowagę.

? **Pytanie do refleksji:**

Który ze zmysłów mogę dziś szczególnie pobudzić dla siebie?





13 sierpnia – Czasem „nie” to najlepsza troska

✿ **Przesłanie na dziś:**

Mówienie „nie” to sposób na ochronę swojej energii i przestrzeni. Nie musisz tłumaczyć się światu – czasem wystarczy zadbać o siebie i powiedzieć: „Nie dziś.”

💬 **Afirmacja:**

Mam prawo mówić „nie” z miłości do siebie.

? **Pytanie do refleksji:**

Czemu dziś mogę powiedzieć „nie”, by zadbać o swój spokój?





14 sierpnia – Poczuj wdzięczność za swoje ciało

Przesłanie na dziś:

Twoje ciało niesie Cię przez życie, mimo trudów i zmian. Znajdź chwilę, by podziękować mu za to, co robi dla Ciebie każdego dnia – za siłę, za oddech, za możliwość kochania go i bycia z nim blisko.

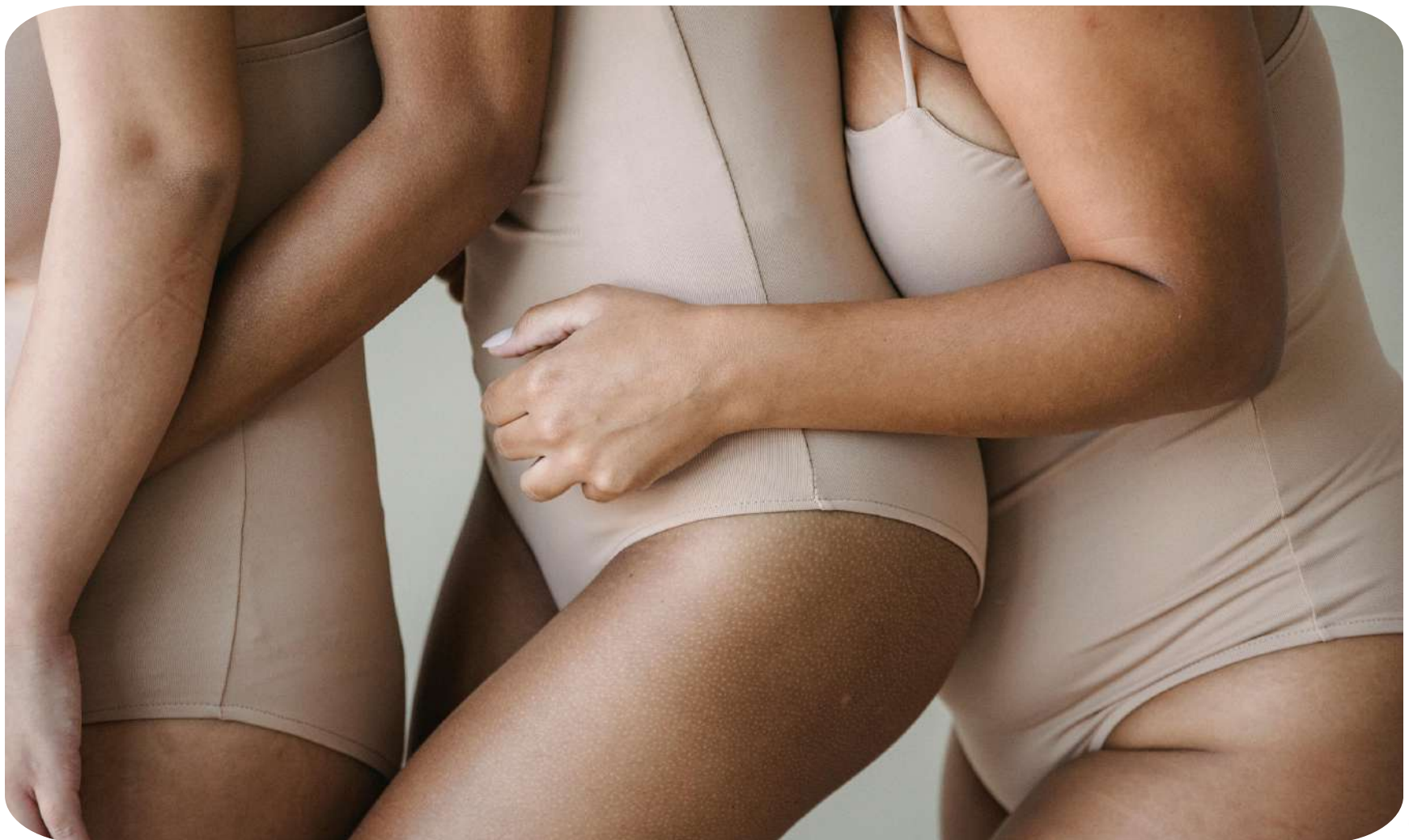


Afirmacja:

Dziękuję mojemu ciału za jego mądrość i wytrwałość.

? Pytanie do refleksji:

Za co dziś jestem wdzięczna mojemu ciału?





15 sierpnia – Czas jest Twoim sprzymierzeńcem

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie musisz gonić, być w ciągłym pośpiechu, by coś osiągnąć. Czas działa w Twoją korzyść, kiedy nauczysz się go szanować i planować zgodnie z własnym rytmem. To nie wyścig, tylko Twoja ścieżka.

💬 **Afirmacja:**

Mój czas jest cenny i wybieram, na co go poświęcam.

? **Pytanie do refleksji:**

Na co w moim życiu mogę poświęcać więcej czasu, a co mogę odpuścić, aby poczuć ulgę i spełnienie?





Wioletta Klinicka



Opublikowano: 2025-06-18

DLACZEGO TRUDNO CI OSZCZĘDZAĆ? O DECYZJACH FINANSOWYCH

Poznaj ekonomię behawioralną — naukę, która tłumaczy, dlaczego wydajesz pieniądze nieracjonalnie i jak skutecznie zmienić finansowe nawyki. Naucz się oszczędzać, nawet gdy myślisz, że nie masz z czego. Zacznij dbać o swój portfel już dziś!

Czas porozmawiać o pieniądzach. Serio.

TYDZIEŃ 3

TWÓJ CZAS, TWOJE PIENIĄDZE, TWOJE ŻYCIE

W tym tygodniu przyjrzesz się temu, co często bywa źródłem stresu. Ale zrobisz to to inaczej – z czułością, bez lęku i porównań. Uczysz się planować z serca, odpoczywać bez poczucia winy, podejmować decyzje nie z presji, ale z mądrości.

To dni, w których odzyskujesz sprawczość i przypominasz sobie, że Twoja wartość nie zależy od liczb. Ona płynie z wnętrza. A prawdziwa obfitość zaczyna się od zaufania – do siebie, życia i przyszłości.





15 sierpnia – Czas jest Twoim sprzymierzeńcem

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie musisz gonić, być w ciągłym pośpiechu, by coś osiągnąć. Czas działa w Twoją korzyść, kiedy nauczysz się go szanować i planować zgodnie z własnym rytmem. To nie wyścig, tylko Twoja ścieżka.

💬 **Afirmacja:**

Mój czas jest cenny i wybieram, na co go poświęcam.

? **Pytanie do refleksji:**

Na co w moim życiu mogę poświęcać więcej czasu, a co mogę odpuścić, aby poczuć ulgę i spełnienie?





16 sierpnia – Finanse nie definiują Twojej wartości



Przesłanie na dziś:

Twoja wartość nie zależy od stanu konta czy zarobków. To, ile masz, nie mówi nic o tym, kim jesteś. Możesz zacząć budować zdrową relację z pieniędzmi od miejsca szacunku i troski o siebie.



Afirmacja:

Jestem wartościowa niezależnie od moich finansów.

? Pytanie do refleksji:

Jakie przekonania na temat mojej relacji z pieniędzmi już dziś mogę zacząć uzdrawiać?





17 sierpnia – Planowanie finansów z miłością

✿ **Przesłanie na dziś:**

Planowanie budżetu nie musi być stresujące. To akt troski o siebie i swoje potrzeby. Zacznij od małych kroków: spisania wydatków, ustalenia priorytetów, stworzenia prostego planu.



Afirmacja:

Z troską planuję swoje finanse na dziś i na przyszłość.

? Pytanie do refleksji:

Jak mogę dziś zadbać o swoje finanse, nie tracąc spokoju?





18 sierpnia – Odpoczynek karmi kreatywność

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie jesteś stworzona do nieustannego biegu. Twój umysł potrzebuje przestrzeni, by tworzyć. Twoje ciało – by poczuć. Twoje serce – by marzyć. Odpoczynek to nie strata czasu, ale gleba, z której wyrastają najpiękniejsze pomysły, wizje i decyzje. Pozwól sobie na kreatywność.

💬 **Afirmacja:**

Kiedy odpoczywam, otwieram się na swoją kreatywność i wewnętrzną mądrość.

? **Pytanie do refleksji:**

Kiedy ostatnio w ciszy narodził się we mnie pomysł, który coś zmienił?





19 sierpnia – Otwórz się na obfitość życia

✿ **Przesłanie na dziś:**

Obfitość to nie tylko pieniądze. To czułość w rozmowie, ciepło promieni słońca na twarzy, dobry sen, chwila ciszy, własna decyzja. Strach przed brakiem często zamyka serce – a przecież obfitość już jest wokół Ciebie.

Zacznij ją zauważać. Dziękuj. Przyjmuj. Dziel się tym, co masz – nie tylko z innymi, ale też z samą sobą.



Afirmacja:

Otwieram się na obfitość we wszystkich obszarach mojego życia – z wdzięcznością i ufnością.

? Pytanie do refleksji:

Gdzie w moim życiu już dziś mam więcej niż sądziłam?





20 sierpnia – Plany wzrastają w spokoju

Przesłanie na dziś:

Najlepsze decyzje rodzą się nie w pośpiechu, lecz w ciszy. Spokój przynosi jasność. Daj sobie przestrzeń na zatrzymanie i wsłuchanie się w siebie – nawet jeśli to tylko jeden spokojny oddech przed kolejnym krokiem. Małe decyzje, podejmowane w zgodzie ze sobą, tworzą wielką zmianę.

.

Afirmacja:

Tworzę swoją przyszłość w rytmie serca i wewnętrznego spokoju.

? Pytanie do refleksji:

Jak mogę dziś wprowadzić więcej spokoju w swoje planowanie przyszłości?





21 sierpnia – Małe kroki budują wielkie zmiany

✿ **Przesłanie na dziś:**

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. Prawdziwa przemiana zaczyna się od jednego świadomego kroku – choćby najmniejszego. Każdy ruch w stronę siebie ma znaczenie. Celebryj to, co z pozoru niewielkie – bo to właśnie z tych drobiazgów powstaje nowa jakość życia.

💬 **Afirmacja:**

Każdy krok, który stawiam z czułością, zbliża mnie do życia, jakiego pragnę.

? **Pytanie do refleksji:**

Jaki drobny krok mogę dziś zrobić, by zatroszczyć się o siebie, swój rozwój i wzrastać w obfitości?





Wioletta Klinicka



wiolettaklinicka.com

Opublikowano: 2025-05-14

WYUCZONA BEZRADNOŚĆ – JAK ZAKOŃCZYĆ SZKODLIWE POMAGANIE I ODZYSKAĆ KONTROLĘ NAD ŻYCIEM

Czujesz, że inni mają kontrolę nad twoim życiem? A może to ty wyręczasz innych? Sprawdź dwie

TYDZIEŃ 4

CISZA, RELACJE I TY

– SPÓJRZ SERCEM, ODDYCHAJ

SPOKOJEM W RYTM MIŁOŚCI

Pod koniec lata wszystko zwalnia – natura, serce, oddech. To idealny moment, by zajrzeć do środka i zobaczyć: co jeszcze potrzebuje czułości, zrozumienia, odpuszczenia? To czas rozmów – z innymi i ze sobą. Czas słuchania... nie po to, by odpowiedzieć, ale by zrozumieć ciszę między słowami i otworzyć serce na to, co niewypowiedziane.





22 sierpnia – Nie oceniam, nie krytykuję
– szanuję różnice

✿ **Przesłanie na dziś:**

Każdy ma prawo do własnych poglądów, wyborów i dążeń.
Nie musisz zgadzać się z każdym, ale możesz szanować
różnorodność i nie osądzać innych ani siebie za różnice. To
podstawa zdrowych relacji.



Afirmacja:

Akceptuję różnorodność i szanuję siebie oraz innych.

? Pytanie do refleksji:

W jakich sytuacjach najczęściej oceniam innych?





23 sierpnia – Relacje nie są miejscem walki o władzę

✿ **Przesłanie na dziś:**

Zdrowa relacja opiera się na współpracy, a nie na dominacji czy walce o kontrolę. Kiedy uczysz się słuchać i być słyszana bez walki, otwierasz przestrzeń na prawdziwe zrozumienie.



Afirmacja:

Współtworzę relacje oparte na szacunku i równowadze.

? Pytanie do refleksji:

Czy w moich relacjach czuję się partnerką godną zaufania i szacunku?





24 sierpnia – Autentyczność nie ryzyko, to dar.

✿ **Przesłanie na dziś:**

Pokazywanie siebie taką, jaka jesteś naprawdę, może budzić strach, ale to też największy dar, jaki możesz dać relacji. Bez masek i udawania powstaje prawdziwa bliskość.

💬 **Afirmacja:**

Jestem sobą w każdej sytuacji..

? **Pytanie do refleksji:**

Co mogę dziś zrobić, by być bardziej autentyczna w relacjach?





25 sierpnia – Wzmacniaj relacje przez codzienną troskę

🌿 **Przesłanie na dziś:**

Relacje to nie tylko wielkie gesty, ale codzienne drobne aktywności: słuchanie, docenianie, obecność. To one budują fundament zaufania i bliskości.

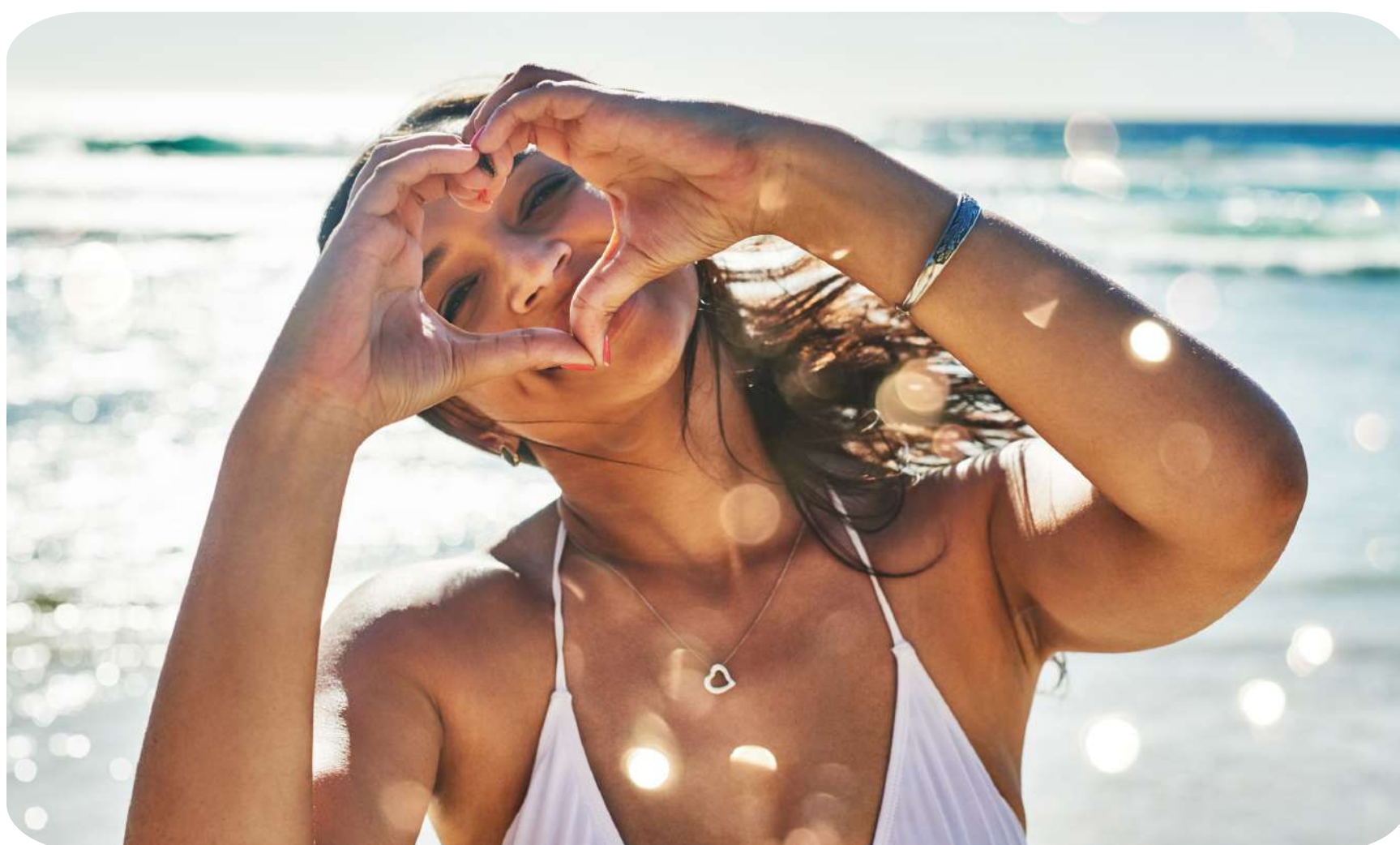


Afirmacja:

Dbając o drobiazgi, wzmacniam swoje relacje.

? **Pytanie do refleksji:**

Jaką małą rzecz mogę dziś zrobić dla kogoś, by pokazać, że mi zależy?





26 sierpnia – Poznaj siebie na nowo

Przesłanie na dziś:

Samoświadomość to pierwszy krok do prawdziwej wolności. Kiedy zaczynasz rozumieć swoje emocje, potrzeby i pragnienia, otwierasz się na życie pełniejsze i bardziej zrównoważone.

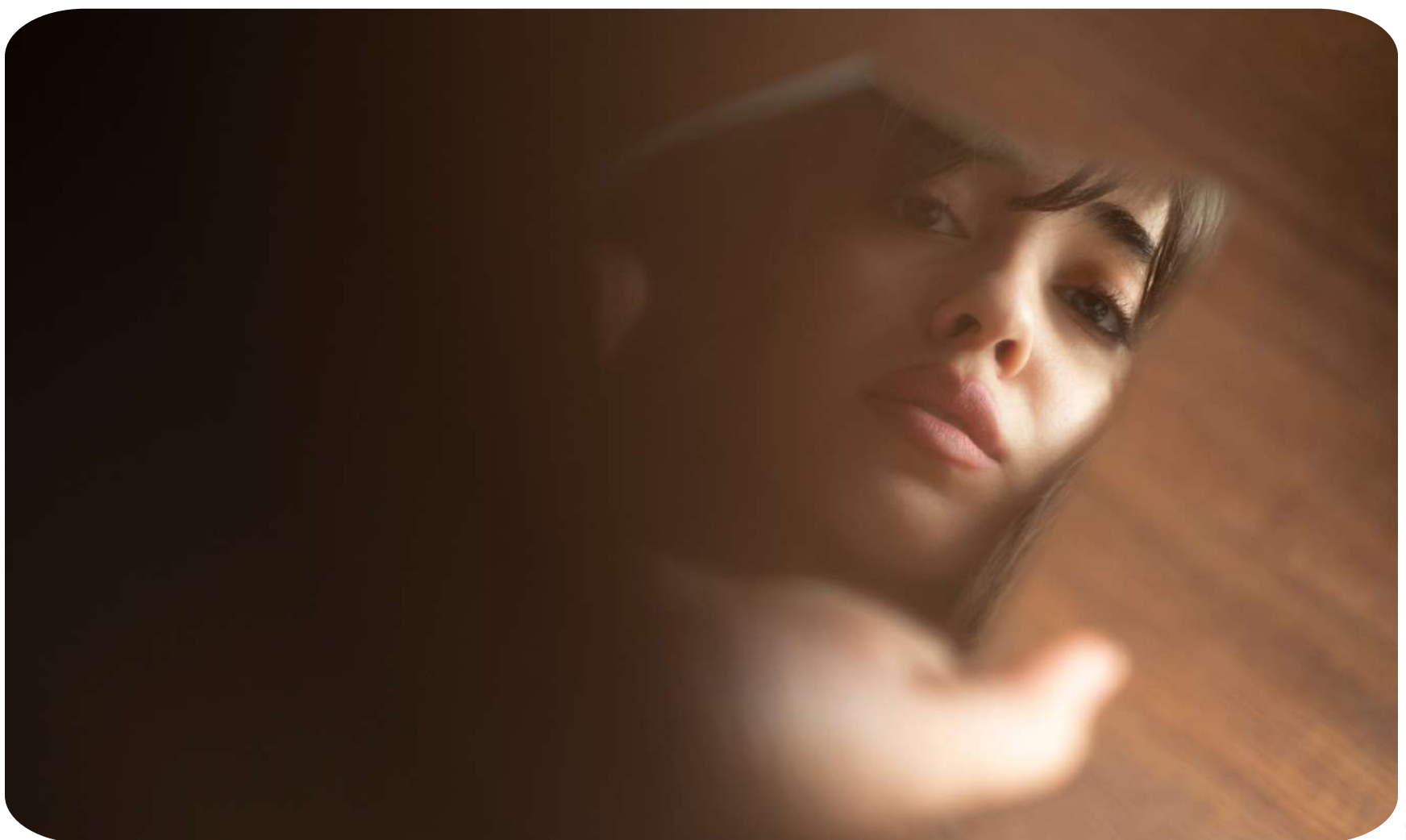


Afirmacja:

Z każdym dniem poznaję siebie coraz lepiej.

? Pytanie do refleksji:

Co nowego odkryję w sobie, gdy pozwolę odejść iluzjom?





27 sierpnia – Akceptuję siebie
w całej mojej pełni

Przesłanie na dziś:

Samoakceptacja nie oznacza perfekcji, lecz miłość do siebie ze wszystkimi wadami i zaletami. To zaproszenie, by być dla siebie najlepszą przyjaciółką, nawet w trudnych chwilach.



Afirmacja:

Jestem wolna i mogę być sobą.

? Pytanie do refleksji:

Jak mogę dziś bardziej odważnie wyrażać siebie?





28 sierpnia – Natura jest lustrem Twojej duszy

Przesłanie na dziś:

Kontakt z naturą przypomina nam o rytmach życia, zmianach i pięknie prostoty. Spójrz na drzewa, niebo, wodę – one uczą cierpliwości, oddechu i wdzięczności.

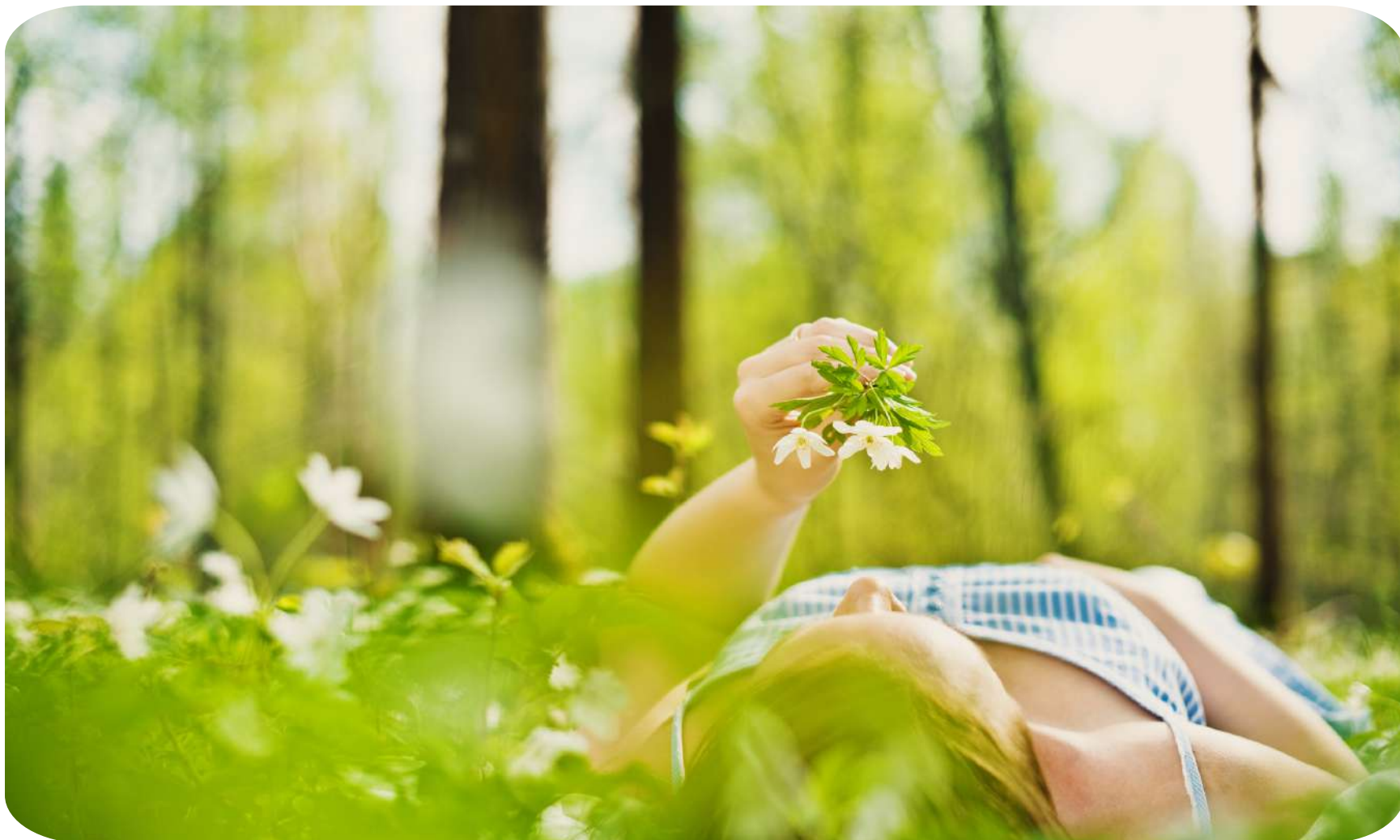


Afirmacja:

Łączę się z naturą i czerpię z niej siłę.

? Pytanie do refleksji:

Jak mogę dziś bardziej otworzyć się na naturalny rytm życia?





29 sierpnia – Radość w małych rzeczach

✿ **Przesłanie na dziś:**

Codzienna radość nie musi być wielka i spektakularna. To uśmiech, zapach kawy, śpiew ptaków, ciepło słońca na skórze. Ucz się zauważać te drobne cuda – są fundamentem szczęścia.



Afirmacja:

Zauważam i doceniam małe radości życia.

? Pytanie do refleksji:

Jaką małą radość dostrzegłam dziś wokół siebie?





30 sierpnia – Oddychaj świadomie, żyj pełniej

Przesłanie na dziś:

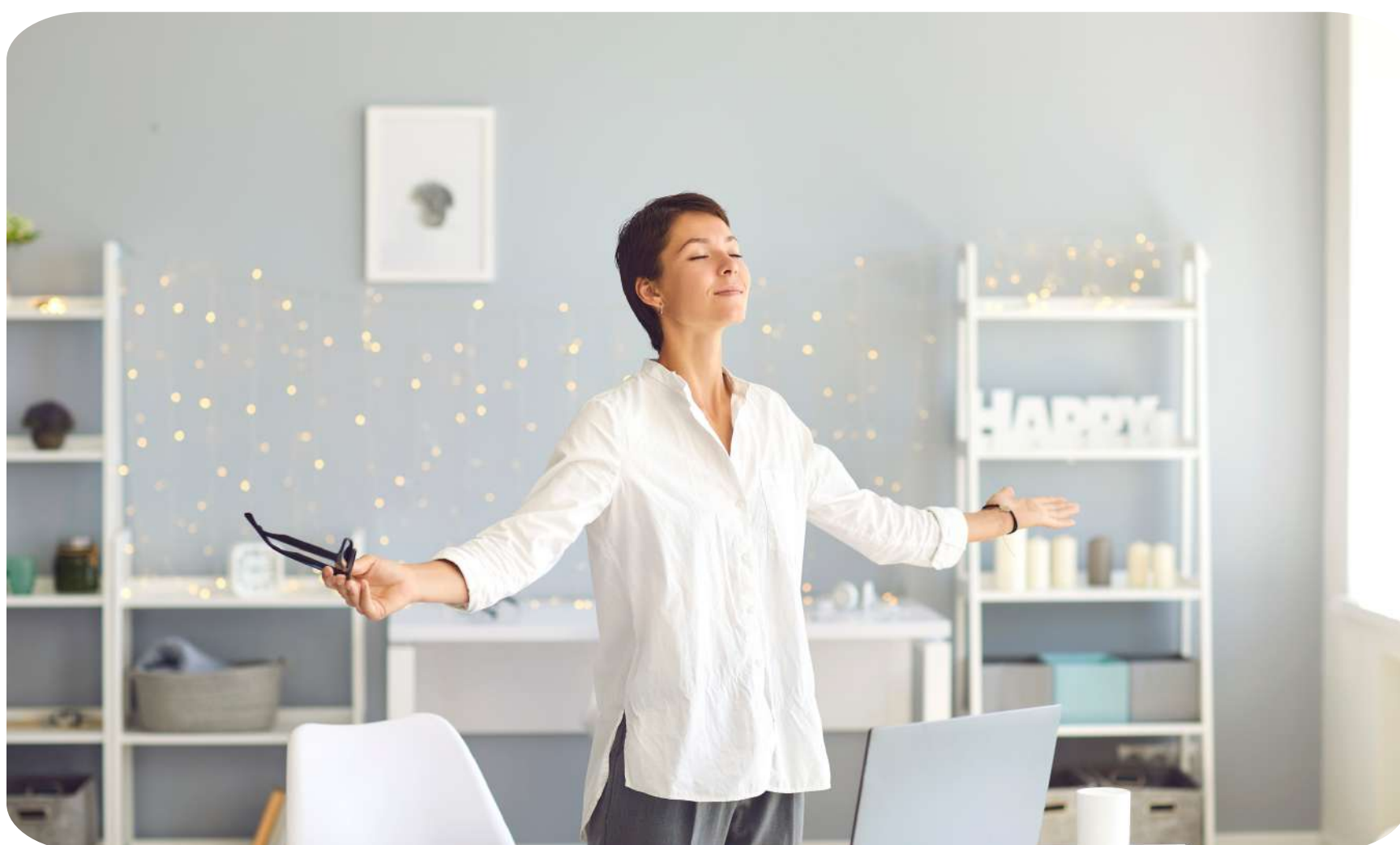
Świadomy oddech pomaga wyciszyć umysł i ugruntować się w chwili obecnej. To proste narzędzie, które możesz wykorzystać zawsze, gdy poczujesz się przytłoczona.

Afirmacja:

Mój oddech mnie uspokaja i odnawia.

? Pytanie do refleksji:

Czy znalazłam dziś chwilę na świadomy oddech?





31 sierpnia – Świętuj swoją wyjątkowość

✿ **Przesłanie na dziś:**

Każdy dzień to okazja, by docenić siebie – za to, co przeżyłaś, za to, kim jesteś i dokąd zmierzasz. Świętuj swoją podróż i daj sobie miłość, którą zasługujesz.

💬 **Afirmacja:**

Świętuję siebie i swoją wyjątkowość.

? **Pytanie do refleksji:**

Za co dziś dziękuję sobie najbardziej?





Wioletta Klinicka



Opublikowano: 2025-05-18

JAK ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE? 10 KROKÓW DO SAMOAKCEPTACJI

Chowasz się przed światem lub robisz wszystko, by być kochaną? To może oznaczać brak akceptacji siebie. Dowiedz się, jak w 10 prostych krokach odzyskać radość z życia i zacząć w pełni doceniać siebie!

Witaj, dziś zapewne spodziewasz się artykułu z cyklu [→ „11 prawd, których nie powiedziano Ci o relacjach damsko-męskich”](#) – i poniekąd tak właśnie jest...

 Twój przewodnik na każdy dzień

Ten e-book powstał z myślą o letnich dniach — pełnych słońca, refleksji i przestrzeni na zmiany.

Ale chcę Ci powiedzieć coś ważnego: to nie jest tylko „lektura na lato”. Ten przewodnik może być z Tobą przez cały rok.

Kiedy poczujesz się na zakręcie, zagubiona lub niepewna, gdy będziesz zastanawiać się, na czym się skupić albo potrzebować chwili zatrzymania – wróć do tej książki.

Możesz otworzyć ją na dowolnej stronie, albo pomyśleć o konkretnej dacie – na przykład 28 lipca – i przeczytać wpis, który tam znajdziesz.



Niech to będzie Twój sposób na intuicyjne wsparcie w chwilach, kiedy tego najbardziej potrzebujesz.

Nie ma jednej drogi ani idealnego momentu na zmianę.

*Jest tylko jedna droga — Twoja droga,
i jedno tempo — Twoje tempo.*



OBDRIERZ WIADOMOŚĆ

Kochana,

jeśli dotarłaś aż tutaj — to znaczy, że już wykonałaś ważny krok. Może był on cichy, niepozorny, może nie wszyscy go zauważyli... ale Ty go poczułaś. I to wystarczy.

Bo przemiana nie zawsze dzieje się głośno. Czasem zaczyna się od jednego zdania, jednego westchnienia, jednego „mam dość takiego życia”. Albo: „Chcę więcej... siebie”.

Powrót do siebie to nie cel na mapie. To droga, którą można zacząć w każdym momencie. Bez względu na wiek, sytuację, porę roku czy bagaż doświadczeń.

To powrót do swojej wewnętrznej kobiety – tej, która zna swoją wartość. Która ufa swojej intuicji. Która nie musi już zasługiwać, zabiegać, przeproszać za to, że czuje.

Ale wiem też, że czasami trudno zacząć.

Bo kiedy chcesz sięgnąć po coś nowego, odzywa się głos lęku.

To wewnętrzny krytyk, który mówi: „Nie dasz rady”, „Za późno”, „Nie jesteś gotowa”.

I to wewnętrzne dziecko, które wciąż pamięta, jak bolało, gdy nikt nie słuchał.

Daj im dziś przestrzeń. Posłuchaj. A potem – przytul i powiedz: „Już jesteśmy bezpieczne. Teraz mogę o nas zadbać.”

*Zaufaj sobie. Idź dalej. Nawet jeśli powoli,
nawet jeśli z drżeniem serca.*

Nie jesteś sama.



Dziękuję, że byłaś ze mną w tej podróży.

Życzę Ci, byś każdego dnia odnajdywała w sobie siłę, czułość i mądrość, które pozwolą Ci tworzyć życie, którego pragniesz.

Na zakończenie mam dla Ciebie niespodziankę.

Jeśli chcesz poznać moje książki, mogę podarować Ci jedną z nich – „Nieznajomy z sieci”.

To nie jest klasyczny romans.

To podróż przez emocje i uczucia kobiety po czterdziestce, która postanowiła jeszcze raz otworzyć się na miłość.

Jej przemyślenia i doświadczenia ujęte są w rozmowach z serdecznym przyjacielem, Robertem.

Czy kobiecy i męski sposób widzenia świata rzeczywiście tak bardzo się różnią? Sprawdź sama.

W końcu to prezent. Możesz tylko zyskać – kilka spokojnych, relaksacyjnych wieczorów w towarzystwie tych dwojga.

Z całego serca Ci tego życzę.

Wystarczy, że zostawisz swój e-mail – a ja wyślę Ci książkę prosto do Twojej skrzynki.

Zapisz się tutaj:

Chcę ten e-book



Z miłością – Wiola

#StylWioletty



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

NOWE ŻYCIE PO 40

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W GRUDNIU

ROZDZIAŁ 2

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

JAK ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ

JAK ZBUDOWAĆ RELACJĘ Z SOBĄ,
BY ODNALEŹĆ MIŁOŚĆ





W STYCZNIU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

SMIAK EMOCJI

JAK NASZE UCZUCIA WPŁYWAJĄ
NA NAWYKI ŻYWIENIOWE





W LUTYM



KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ON W MOJEJ GŁOWIE

JAK ZROZUMIEĆ
WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA





W MARCU

KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

W KONFLIKCIE ZE SOBĄ

JAK POGODZIĆ SIĘ
Z WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM



W KWIETNIU



KURS
EBOOK

*W*ioletta Klinicka

EMOCJONALNY DETOKS PO ROZSTANIU Z NARCYZEM

UZDRAWIANIE PO TOKSYCZNEJ RELACJI –
KROK PO KROKU DO ODZYSKANIA SIEBIE





KURS
EBOOK

Wioletta Klinicka

ZŁAP CZAS W SWOJE RĘCE

SKUTECZNE ZARZĄDZANIE CZASEM
I ENERGIA PRZED WAKACJAMI





Masz pytania? Szukasz konkretów?

Zajrzyj do działu FAQ na moim blogu – to miejsce, w którym zebrałam najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi z różnych obszarów rozwoju osobistego i relacji damsko-męskich.

Znajdziesz tam:

- ♦ wskazówki, które pomagają ruszyć z miejsca,
- ♦ odpowiedzi oparte na psychologii i doświadczeniu,
- ♦ inspirację, której możesz potrzebować właśnie dziś.

Nie musisz szukać po omacku – zacznij od FAQ.

➡ Zakładka: FAQ – pytania, które zmieniają perspektywę



...ale od września wracam do Ciebie z nowym, inspirującym projektem, który już dziś zapowiada się wyjątkowo – ale na razie to mała tajemnica! ✨

◆ Już wkrótce podzielę się projektem, który poprowadzi Cię przez świat rozwoju i relacji w sposób, jakiego jeszcze nie znałaś.

 Bądź czujna – to coś, co naprawdę może zmienić Twój sposób myślenia i życia.

Planuję dział: „Pytania od Czytelniczek”

To przestrzeń dla Ciebie – jeśli chcesz, żebym poruszyła temat, który Cię nurtuje, już teraz możesz kliknąć w zdjęcie poniżej, **napisać do mnie maila**  i podzielić się swoim pytaniem.

Wioletta Klinicka



copywriting.wiolettaklinicka@gmail.com

Wasze głosy i doświadczenia mają dla mnie ogromne znaczenie.
Ten projekt tworzę z myślą o Tobie i dla Ciebie.

Dziękuję, że jesteś!

Od września startujemy z nowymi warsztatami!

Już niebawem kolejna edycja, która poprowadzi Cię krok po kroku w procesie uzdrawiania – we własnym tempie, z uważnością i wsparciem.

Warsztat trwa 5 dni i startuje zawsze 5. dnia każdego miesiąca. Nie przegap swojej szansy na zmianę!



PRZEKONANIA - TWOJA DROGA DO ZMIANY
Odkryj, jak przekonania kształtują Twoje życie. Rozpoznaj, które Cię ograniczają i ich źródło. Dowiedz się, jak rozpocząć ich zmianę oraz utrzymać motywację do wprowadzania trwałych zmian.



ODPUŚĆ PRZESZŁOŚĆ I ZBUDUJ PRZYSZŁOŚĆ W 5 DNIACH - Warsztat: Walizka na nowy rok
Walizka na Nowy Rok! To nie tylko warsztaty – to czas na transformację. To ważny krok w stronę lepszego życia, pełnego spokoju, sensu i spełnienia. Dołącz do naszej społeczności.

BEZPŁATNE WARSZTATY
Dla kobiet w procesie zmiany



ODZYSKAJ KONTROLĘ NAD SWOIMI EMOCJAMI! BEZPŁATNY 5-DNIOWY WARSZTAT ONLINE
Naucz się rozpoznawać, uzewnętrzniać i zarządzać emocjami, aby zyskać większą równowagę, pewność siebie i żyć w zgodzie ze swoim wyobrażeniem o życiu.



JESTEM KOBIETĄ PEWNĄ SIEBIE - ZAKOŃCZENIE WARSZTATU
Dziś zastanów się, czego się nauczyłaś, jak wsparcie pomogło Ci w budowaniu pewności siebie i co jeszcze potrzebujesz, by wzmocnić wiarę w siebie.

A jeśli chcesz, możesz już teraz sięgnąć po poprzednie warsztaty – są dostępne na blogu, gotowe, by wspierać Cię każdego dnia!

KIM JESTEM

WIOLETTA KLINICKA

WAŻNE JEST, ABY CZŁOWIEK
ZAZNACZAŁ SWOJĄ OBECNOŚĆ
PO EMOCJONALNEJ STRONIE ŚWIATA I
DBAŁ O NIĄ W TAK SAMO
ZDECYDOWANY SPOSÓB,
W JAKI CZYNI TO W CODZIENNEJ
PRZESTRZENI ŻYCIA.

WITAJ

Moją misją jest ożywienie w ludziach
współczucia, troski i życzliwości. Nie
tylko dla innych, ale w szczególności dla
nich samych. Pokazuję na czym polega
budowanie relacji. Zarówno z
otaczającym nas światem jak i ze swoim
wewnętrznym „ja”.

W dzisiejszym, wysoce konsumpcyjnym
świecie mało jest przestrzeni na
okazywanie delikatnych emocji.
Dlatego poprzez swoją twórczość chcę
zaznaczyć obecność uczuć. Uczuć, które
chowane w dziurawych kieszeniach
czynią nas tylko wyblakłymi cieniami na
niebie gwieździstych mas.



Codzienna dawka
inspiracji i motywacji
prosto dla Twojego serca.



Kliknij tu i dołącz do
naszej społeczności na
Facebooku.

Być poukładanym w świecie poukładanym nie jest zbyt dużym wyzwaniem. Dopiero gdy ten bezpieczny świat upada, gdy okruchy leżą pod stopami i bezradność, jak ciemne chmury, wisi nad człowiekiem, poznajesz siebie. Pozostać w bezruchu, poskromić emocje, zachować spokój, dostrzec szansę na lepszą zmianę – to właśnie jest prawdziwą sztuką. Moje chmury, po traumatycznych przeżyciach, też wisały nisko. Też byłam na emocjonalnym dnie.

Nauczyłam się jednak, aby emocje nie odbierały mi oddechu, logicznego myślenia ani nie prowadziły mnie do nierozważnych działań. Nauczyłam się jak panować nad emocjami, jak okazywać uczucia. Od tamtego czasu dzielę się kursami, w których zawarta jest cała moja wiedza i doświadczenie oparte na minionych wydarzeniach.

Piszę, abyś mogła dostrzec i zadbać o swoją codzienność, bo to ona jest najważniejszym składnikiem życia. Nauczę Cię jak być szczęśliwą.

WYKSZTAŁCENIE

Historyk, magister, UWM Olsztyn

Nauczyciel historii, UWM Olsztyn

Certyfikowany coach kryzysowy, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 3/03/CK/2017

Certyfikowany coach kryzysowy w biznesie, Akademia IPTK TM, 2017, nr certyfikatu: 1/03/CKB/2017

Copywriter, Copywriting Masterclass, 2021/2022; organizator: Jarosław Kaniewski

DOŁĄCZ DO NASZEJ PRZESTRZENI

Jeśli czujesz, że jesteś na zakręcie. Jeśli tęsknisz za spokojem, autentycznością i kobiecym wsparciem — zapraszam Cię do prywatnej grupy na Facebooku:

Kobiety w procesie zmiany – sekrety naszych serc i umysłów

To miejsce stworzone z myślą o kobietach takich jak Ty. Znajdziesz tam:

- codzienną dawkę refleksji, inspiracji i delikatnej motywacji,
- historie innych kobiet, z którymi możesz się utożsamiać,
- przestrzeń na Twoje pytania i emocje,
- wsparcie w procesie zmiany, bez presji i ocen.

♦ A jeśli chcesz poczuć klimat jeszcze głębiej — zapraszam Cię także na mój fanpage:

Na zakręcie. Historie podobne do Twoich

To miejsce, w którym dzielę się prawdziwymi opowieściami, myślami z drogi i drogowskazami, które pomogą Ci wracać do siebie, krok po kroku.

Niech to będzie początek czegoś nowego. Albo powrót do tego, co prawdziwe.



Sklep na
wiolettaklinicka.com

ODKRYJ MOJE KSIĄŻKI

O MIŁOŚCI



WIOLETTA KLINICKA

Zaparz herbatę i daj się zabrać w podróż...

Jeśli potrzebujesz chwili dla siebie, jeśli tęsknisz za słowami, które dotykają serca — [zapraszam Cię na mój kanał na YouTube.](#)

Znajdziesz tam opowiadania oraz fragmenty książki z serii "Miłość .com" — pełne emocji, prawdy i kobiecej siły. To historie o uczuciach, związkach i wewnętrznych przemianach, które być może przypomną Ci coś o Tobie samej.

Usiądź wygodnie. Wsłuchaj się.

Być może to właśnie te słowa będą dziś dla Ciebie jak miękki koc, światło świecy albo początek rozmowy, której długo w sobie szukałaś.



Dziękuję za Twoją obecność

