



BY ANNA
GODLEWSKA

**KALENDARZ
INSPIRACJI 2022**

STYCZEŃ

ND

PON

WT

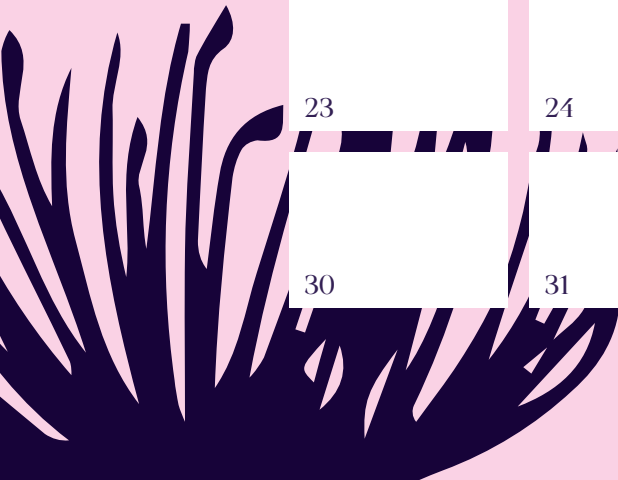
ŚR

CZ

PT

SB


							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						





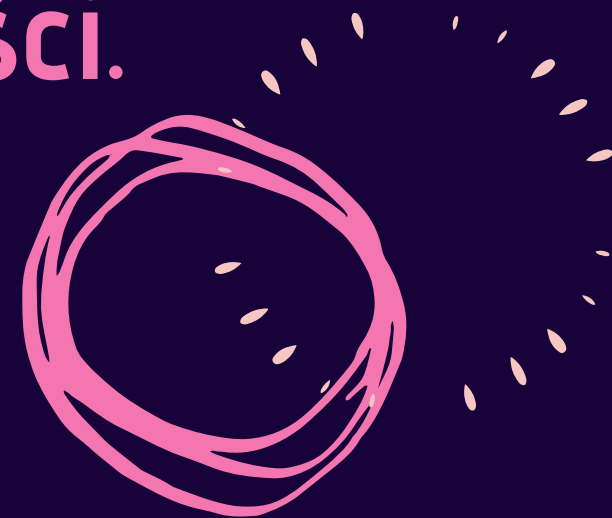
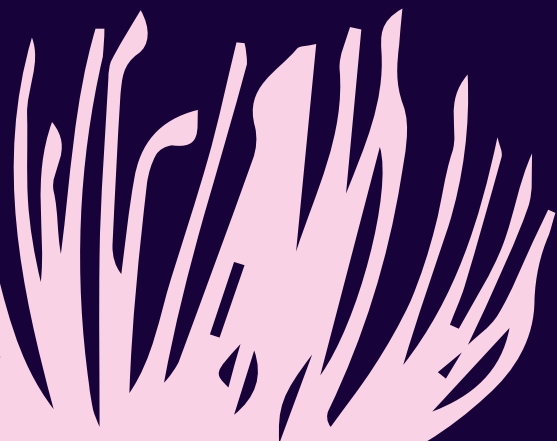
tydzień 1

**Dbaj o to z kim
współpracujesz i jak.
Wyznaczaj granicę i nie
daj się wykorzystywać!**



tydzień 2

**Dbaj o swoją higienę pracy.
Znajdź czas dla siebie i
swoich bliskich. Wyznaczaj
ramy czasowe, aby nie
popaść w skrajności.**

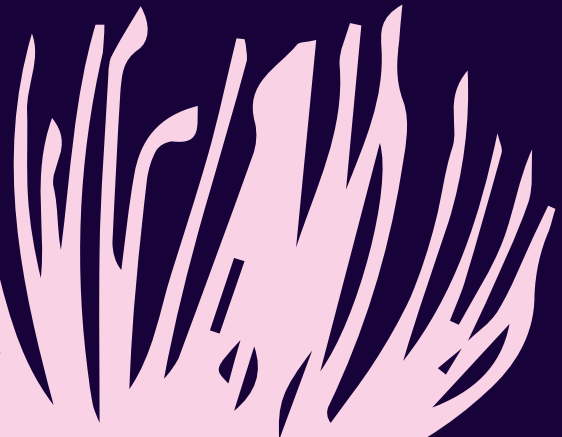


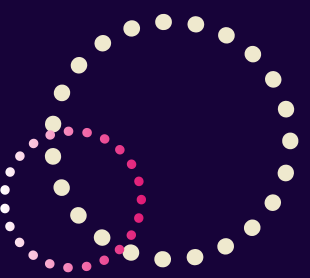


tydzień 3

**Bądź szczerą wobec
samego siebie.**

**Bądź autentyczny. Tylko
wtedy poczujesz w pełni,
że żyjesz.**



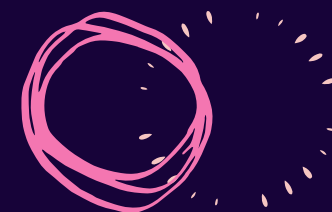


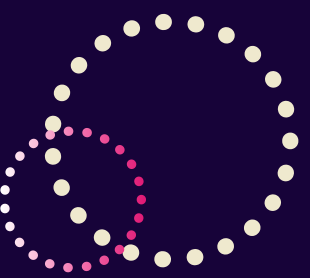
tydzień 4

Oddychaj, wycisz swój umysł, pozwól,
aby żadne myśli nie zakłócały Cię.

Uruchom potęgę swojego umysłu
podświadomego, aby kierować się
swoją intuicją i kreować życie takie,
jakie chcesz mieć.

Masz to już w sobie.

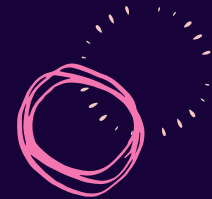




tydzień 5

**Niespełnione oczekiwanie to CIERPIENIE.
Porzuć chęć szczegółowego planowania,
ustalania celów, czekania na coś.
Pozwól sobie na przyjmowanie życia takim,
jakie ono jest.**

**Pamiętaj!
Wszystko przychodzi we właściwym
momencie i jest takie, jakie ma być.**



LUTY

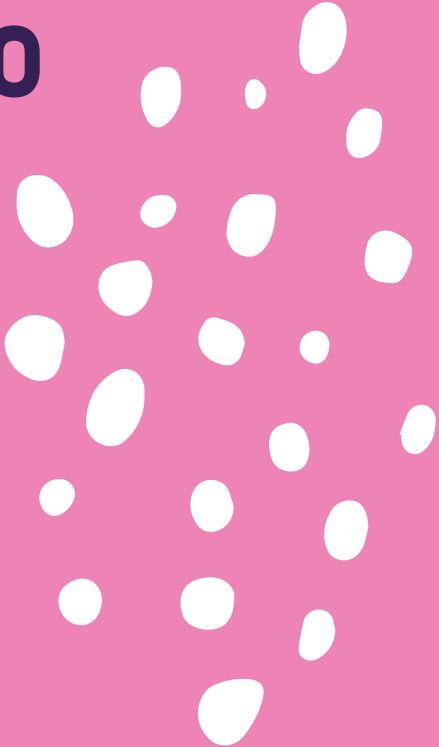
ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					





tydzień 6

**Oczekuj DOBREGO,
a spotka Cię samo DOBRO.
Tym czym emanujesz to
właśnie dostajesz.
Więc zdecyduj!**

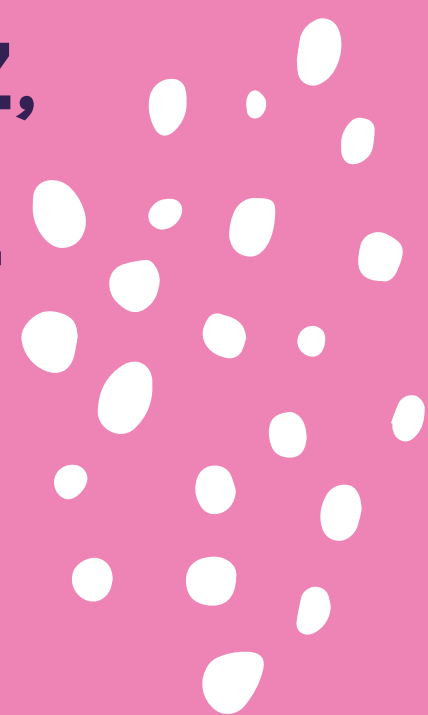




tydzień 7

**Daj sobie kredyt zaufania
i działaj w zgodzie ze sobą.**

**Rób najlepiej jak potrafisz,
to czego się podejmujesz
i nie oczekuj od siebie
doskonałości.**





tydzień 8

**Traktuj siebie z najwyższą
troską, tak jak byś
troszczył się o nowo
narodzone dziecko.**

**Co dziś zrobisz wyłącznie
dla siebie?**

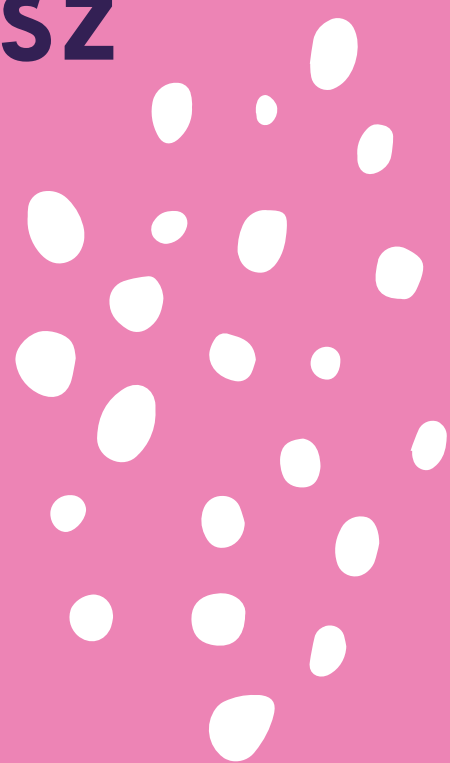




tydzień 9

**Zamień ocenianie
na docenianie.**

**Zawsze jest coś co możesz
docenić, wystarczy, że
otworzysz SERCE,
a zamkniesz umysł.**



MARZEC

ND

PN

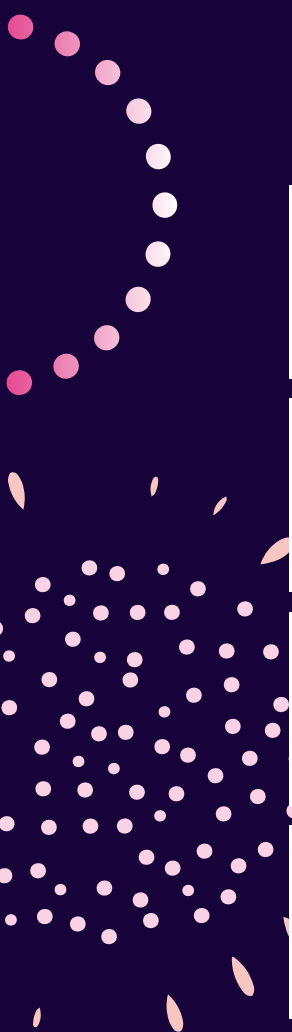
WT

ŚR

CZ

PT

SB

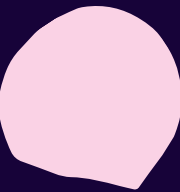



		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



tydzień 10

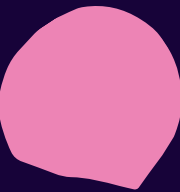

**Każdy jest JEDYNY w swoim rodzaju.
Nie ma dwóch takich samych osób,
więc przestań się porównywać.
Jeżeli potrzebujesz porównania,
wystarczy jak spojrzysz na siebie
i sprawdzisz co zmieniło się
w Tobie od wczoraj.**





tydzień 11

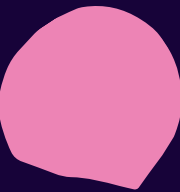

**Opór tworzy cierpienie.
Stres pojawia się, gdy twój umysł
opiera się temu, co jest...
Akceptuj wszystko co się pojawia,
szukając w tym najwyższej
WARTOŚCI.**





tydzień 12

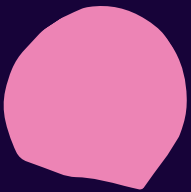

**Wyznaczaj mądrze
swoje cele i pamiętaj,
aby zapytać
co Twoje SERCE na to.**





tydzień 13

Otwórz swój umysł i serce,
napełnij je miłością,
a odnajdziesz swoją drogę,
sens życia
i swoje prawdziwe JA.



KWIECIEŃ

ND

PN

WT

ŚR

CZ

PT

SB

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

tydzień 14

**Szczęście jest tylko
w tej chwili, w tym momencie,
w tym doświadczeniu.
Otwórz się na bycie
w TU i TERAZ,
a poczujesz szczęście w sobie.**





tydzień 15

**Trudne momenty są dla nas
najpiękniejszym pokarmem.**

Dzięki nim wrostamy.

**Zauważ więc wartość w tym,
co się wydarza.**

Jak jest Ci trudno, powtarzaj:

**UFAM, że ta sytuacja przyniesie
wyłącznie coś dobrego.**





tydzień 16

Nastaw minutnik na 2 min.

Stań przed lustrem.

Spójrz sobie w oczy.

Patrz bez przerwy

przez wyznaczony czas.

Zapisz, co się pojawiło, nie oceniaj.

Pamiętaj!

Oczy są zwierciadłem duszy.



tydzień 17

**Patrz z ciekawością na
otaczający Cię świat
i dostrzegaj znaki, które
doprowadzą Cię tam, dokąd
pragniesz dotrzeć
z głębi serca.**



MAJ

ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



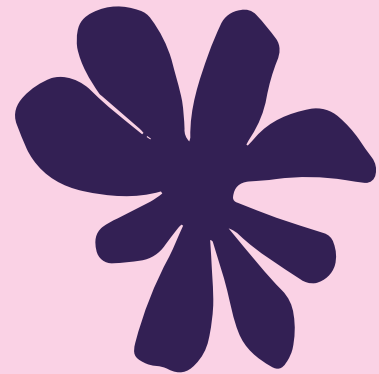
tydzień 18

Zatrzymaj się w tym pośpiechu **TERAZ**,
ustaw zegarek na 1-2 min oddechu.

Poczuj swój oddech.

Ćwicz to zatrzymanie kilka razy
dziennie.

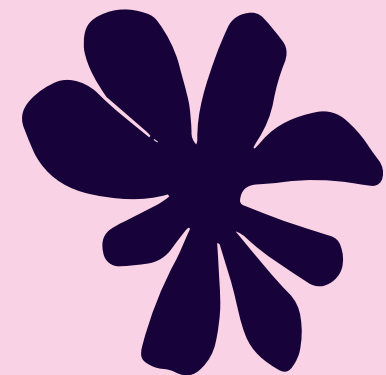
Po kilku dniach tej praktyki sprawdź, co
się zmieniło w Tobie.



tydzień 19

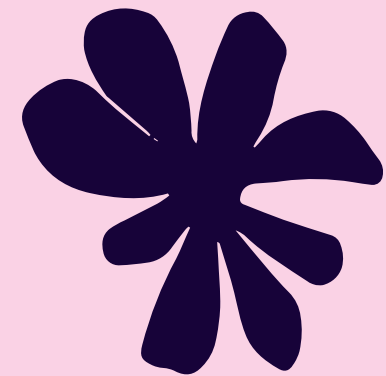
**Dotrzymuj sobie danego słowa.
Sprawdź dzisiaj, czy tak postępujesz
wobec siebie.**

**Ustal 2 przerwy po 10 min, na chwilę
wyciszenia. Zapisz wieczorem, czy tak
się stało.**



tydzień 20

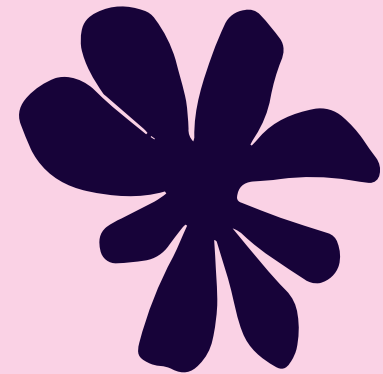
**Weź życie w swoje ręce,
sam kreujesz, jak ono wygląda.
Sprawdź jakie myśli masz teraz
w głowie i jeżeli nie niosą dla
Ciebie dobra, pomyśl odwrotnie.**



tydzień 21

**Słowa mają MOC.
Zwracaj uwagę na to co mówisz,
i jak to robisz.**

**Każde zdanie, które mówi,
czego nie chcesz
i zawiera słowo "nie" zamień
na takie, które opisuje,
CZEGO CHCESZ.**



tydzień 22

**Praktykuj codzienną wdzięczność.
Zapisz wszystko, co przychodzi Ci do
głowy TERAZ.**

**Zastanawiasz się po co?
Wyobraź sobie, że jutro budzisz się
i masz wyłącznie to,
za co byłeś wdzięczny wczoraj.
Za co więc jesteś wdzięczny dziś?**



CZERWIEC

ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		





tydzień 23

**Masz zawsze WYBÓR.
Od Ciebie zależy,
jak postrzegasz świat.
Możesz być kierowcą
lub pasażerem w swoim życiu.**

Jaką rolę wybierasz?





tydzień 24

Czy świat jest dobry, czy zły?

- uczeń zapytał mistrza.

Jest dokładnie taki,
jakim chcesz go widzieć.

Gdyby tak porównać go do dwóch
wilków: złego i dobrego.

Który wygra?

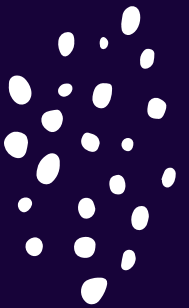
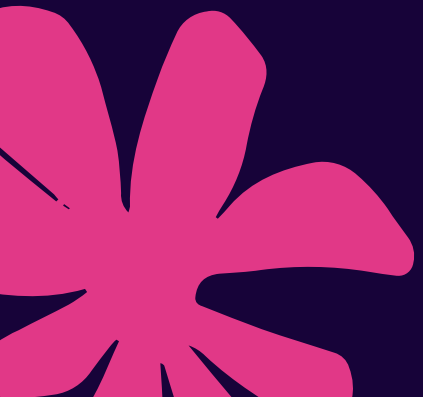
Wygra ten, którego
będziesz karmił.





tydzień 25

**Wartość Twojej ZMIANY
leży nie w tym,
co wiesz,
ale w tym,
co z tym zrobisz.**





tydzień 26

**"Czas to TERAZ, miejsce to TUTAJ.
Pozostań w teraźniejszości.
Nie możesz zrobić nic,
aby zmienić przeszłość,
a przyszłość nigdy nie będzie wyglądać
dokładnie tak, jak sobie zaplanujesz
lub na jaką masz nadzieję."**

Dan Millman



LIPIEC

ND

PN

WT

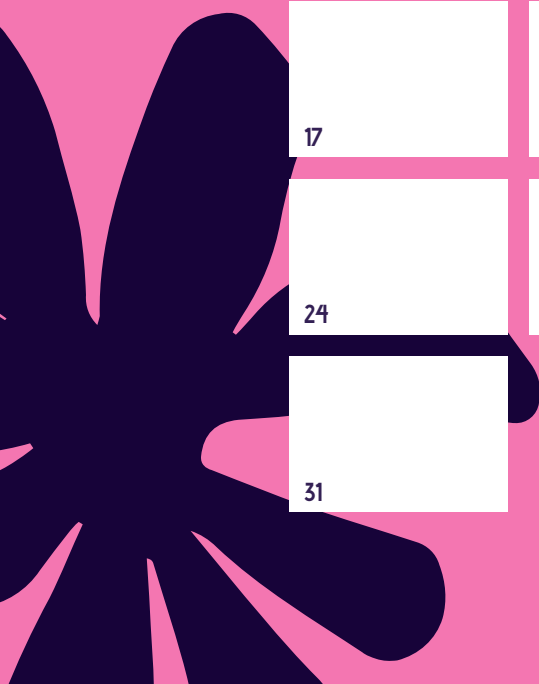
ŚR

CZ

PT

SB

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							



tydzień 27



Gdybyś był wolny od blokad,
gdyby twój umysł był czysty,
twoje serce otwarte, a ciało wolne
od napięcia, doświadczałbyś energii jako
nieopisanej przyjemności,
lepiej niż seks.
Poczułbyś się jak w niebie i w pewnym
sensie miałbyś rację.

Dan Millman



tydzień 28



**Gniew jest Twoim przyjacielem,
wygania lęk, żal i zwątpienie,
otwiera Cię na działanie
i realizację tego czego pragniesz.**



tydzień 29



Emocje są nam bardzo potrzebne,
dostarczają nam informacji
czy coś nam służy, czy nie.
Otwórz się na ich odczuwanie,
a podejmowane decyzje będą
płynęły z twojego wnętrza
i będą w pełni spójne z Tobą.



tydzień 30



**Masz mózg jest, jak komputer.
Przyjmuje wszystko tak,
jak zapiszesz w pliku dane.
Nie kwestionuje.
Zatem uważaj, co myślisz
i wybieraj takie myśli,
które wnoszą wartość do
Twojego życia.**

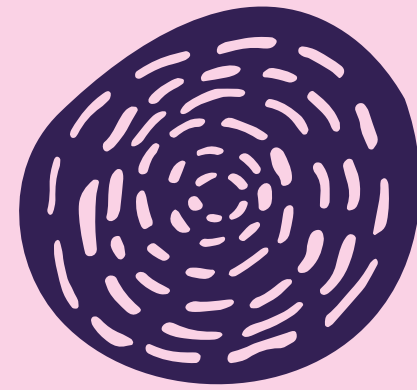


SIERPIEŃ

ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



tydzień 31

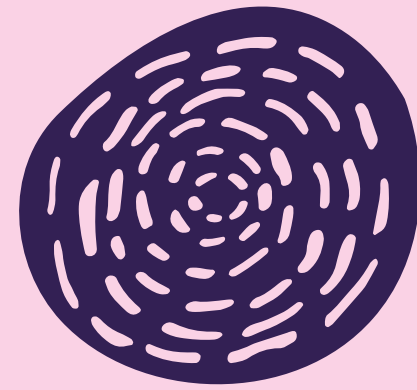


**Kiedy odkryjesz
swoją wewnętrzną misję,
poczujesz to w ciele.**

**Kiedy zaczniesz to robić,
wszystko będzie sprzyjało
Twoim działaniom.**



tydzień 32

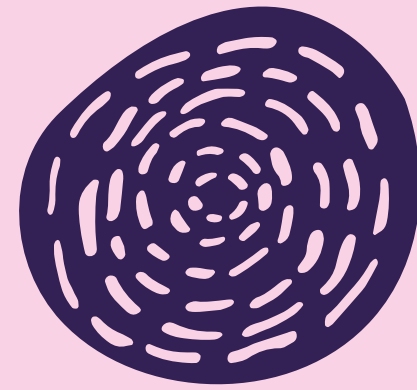


**Uważność w codzienności,
jest formą medytacji.**

**Gdzie leżą Twoje klucze,
co jadłeś wieczorem,
co powiedział Twój kolega w pracy
kiedy z nim rozmawiałeś,
kto Cię mijał na korytarzu?**



tydzień 33



**To jest dobre, a to złe.
Kto to wie?
Kto rozstrzygnie?**

**Pamiętaj!
Świadomość jest dobra,
a nieświadomość jest zła.**



tydzień 34

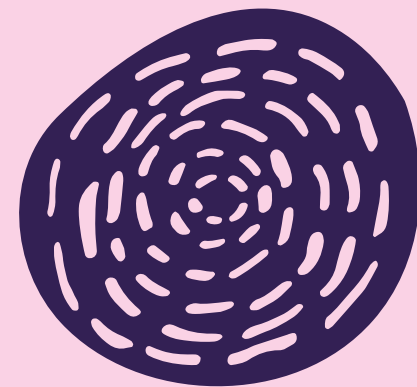


**Stań się swoim obserwatorem
i zauważ, co Cię irytuje w kimś,
kto jest Ci bliski.**

**Tego szukaj w sobie,
ponieważ on
tylko odbija Twoje
wewnętrzne ŚWIATŁO.**



tydzień 35



**EMOCJE są zaraźliwe,
zarażaj więc
POZYTYWNAŃ ENERGIĄ.**



WRZESIEŃ

ND

PN


WT

ŚR

CZ

PT

SB





				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



tydzień 36

**Świat jest Twoim LUSTREM.
Przyglądaj się więc,
co Ci niesie i odkrywaj,
co potrzebujesz jeszcze
uzdrowić w sobie,
aby poczuć pełnię szczęścia.**





tydzień 37

INTENCJA niesie energię,
jaka dociera do Twojego rozmówcy,
zanim wypowiesz jedno słowo.




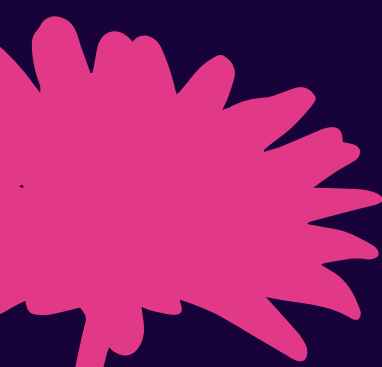


tydzień 38

Czego szukasz i gdzie?

Wszystko, co próbujesz odkryć na zewnątrz, jest już w Tobie.

Pozwól sobie rozświecić swoje wnętrze poprzez chwilę zatrzymania i poczekaj na odpowiedź na swoje pytanie. Zaufaj, że przyjdzie!





tydzień 39

„Kiedy wychodzisz poza swoją strefę komfortu, to, co kiedyś było nieznane i przerażające, staje się Twoją nową normą”.

Robin S.



PAŹDZIERNIK

ND

PN

WT

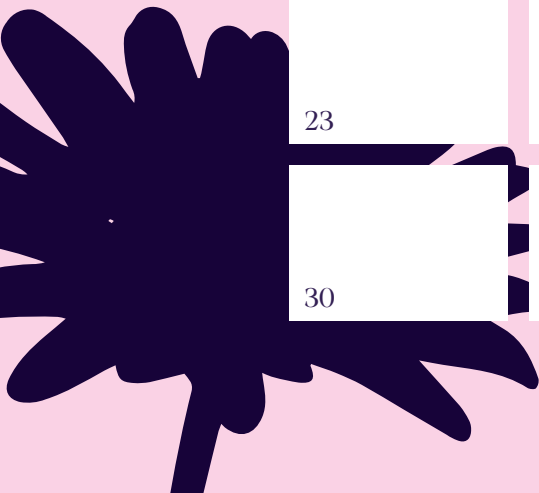
ŚR

CZ

PT

SB

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						



tydzień 40

**ODWAGA ściśle jest
połączona z lękiem.
Wchodzi tymi samymi drzwiami.
Ty tylko wybierasz,
na czym koncentrujesz swoją
uwagę.
Masz wybór.**



tydzień 41

**Gniew skierowany do kogoś, to tylko
mentalne wymioty.**

**Obiegnij budynek 5 razy
i sprawdź, czy nadal masz go w sobie.
To tylko Twoja reakcja na sytuację.**

**Pamiętaj, że możesz ją zmienić,
bo to Ty kierujesz swoim życiem.**



tydzień 42

To też przeminie!

**Kiedy czujesz radość, ekscytację i kiedy
czujesz smutek, złość, żal, pamiętaj, że
wszystko mija.**

**Im szybciej zaakceptujesz emocje,
jakie się w Tobie pojawiają,
tym szybciej przeminą.**

**Nie staraj się zatrzymać tych dobrych,
one tak samo pojawiają się na chwilę.**



tydzień 43

**AUTENTYCZNOŚĆ to wolność
od stawania się kimś.**

**Już jesteś tym, kim masz być,
pozwól sobie korzystać ze swoich
talentów i wnieś do życia innych
ludzi swoją wyjątkowość.**



tydzień 44

**Ego nie znosi bycia nikim.
To ono karze nam ciągle za czymś gonić.
Pamiętaj, im bardziej jesteś kimś,
tym jesteś mniejszy, a im bardziej jesteś
nikim, tym bardziej jesteś większy.**

**Tylko ego potrzebuje tytułów, władzy,
pieniędzy. Serce cieszy się z tego jak jest.**



LISTOPAD

ND	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			





tydzień 45



**Spójność to myślenie, działanie
i mówienie tego samego.**

**Sprawdź zatem, czy sam działasz
w zgodzie z tą zasadą.**





tydzień 46

**"PRZEBACZENIE ... to zakończenie
starego biznesu, które pozwala nam
doświadczyć teraźniejszości,
wolnej od zanieczyszczeń
z przeszłości."**

Joan Borysenko





tydzień 47



"Budząc się rano, pomyśl, jaki to
wspaniały skarb żyć, oddychać
i móc się radować."

Marek Aureliusz





tydzień 48

Miłość do kogoś lub od kogoś
jest piękna i budująca,
jednak nie czując jej do samego siebie,
na nic się zda.

Najpierw zauważ, doceń,
poczuj, pokochaj samego siebie.

Zacznij od zauważenia tego,
w jaki sposób zwracasz się do siebie.
Co mówisz do siebie rano tuż po obudzeniu?



GRUDZIEŃ

ND

PN

WT

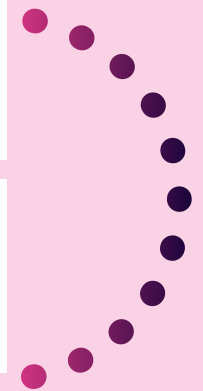
ŚR

CZ

PT

SB

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	





tydzień 49

**Twoje niedoskonałości
są największym DAREM.**

**To, co wydaje Ci się ostatnią rzeczą,
na jaką się mógłbyś zdecydować,
może okazać się największą
WARTOŚCIĄ.**

**Sprawdź, przed czym wzbranasz się
z całych sił.**





tydzień 50

**To jak traktujesz siebie,
prowokuje innych do
takiego samego zachowania.**

**Zatem domagasz się
szacunku od innych?**

Sprawdź, czy masz GO do siebie.





tydzień 51

PRZYJMOWANIE to też DAWANIE.

**Obdarowujący cieszy się,
gdy jego prezent spotyka się z
pozytywnym odbiorem.**

**Jeżeli nie potrafisz przyjmować,
nie będziesz mógł szczerze obdarować.**






tydzień 52

**Życie samo w sobie jest CUDEM,
jednak ego nie chce tego uznać.**

**Chce się czuć wyjątkowe
i robić coś nadzwyczajnego.**

**W życiu nie chodzi o to,
by stawać się KIMŚ,
a po prostu BYĆ.**





Wspaniałego roku :)

Umów się na bezpłatną konsultację

Umów się

www.annagodlewska.pl

