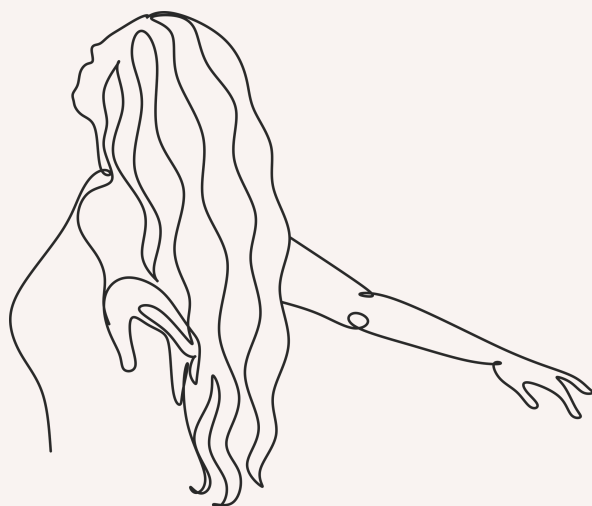


# ODKRYJ SWOJĄ KOBIECOŚĆ



## WORKBOOK FOR SELF-CARE

SABINA DUTKO

# Witaj!

Ten workbook został stworzony specjalnie dla kobiet takich jak Ty – pełnych potencjału, pragnących odkryć i wzmocnić swoją kobiecość. Jego celem jest towarzyszenie Ci w podróży w głąb siebie, pomagając Ci zbudować głębszą relację z samą sobą oraz celebrować każdy aspekt Twojej natury.

## Dla kogo jest ten workbook?

Ten workbook jest dla każdej kobiety, która:

- Chce poczuć większą pewność siebie.
- Pragnie zgłębić swoje emocje i lepiej je rozumieć.
- Szuka inspiracji, by żyć w zgodzie ze swoją kobiecością.
- Potrzebuje chwili dla siebie w codziennym zgiełku.

Bez względu na to, gdzie jesteś na swojej drodze życiowej, ten workbook pomoże Ci odnaleźć siłę i radość w byciu sobą.



Ściskam.  
Sabina

## Co zyskasz, korzystając z tego workbooka?

- Głębsze zrozumienie siebie i swoich emocji.
- Narzędzia do budowania pewności siebie i wewnętrznego spokoju.
- Inspirację do codziennego celebrowania swojego piękna, siły i wrażliwości.
- Przestrzeń na refleksję i rozwój.

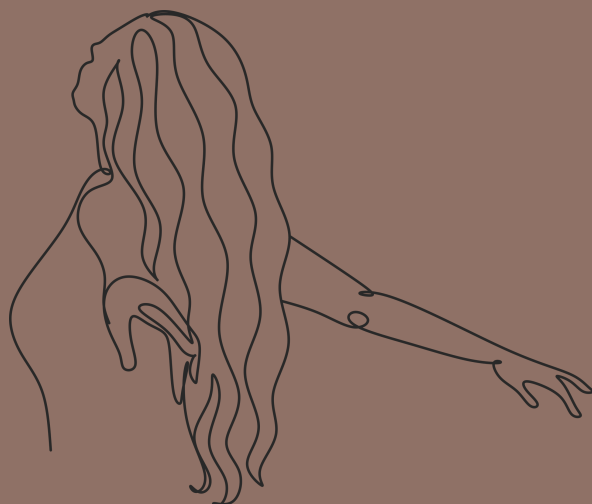
## Jak korzystać z workbooka?

1. *Codzienna praktyka*: Znajdź spokojne miejsce i przeznacz kilka minut dziennie na wypełnienie zadań.
2. *Otwartość*: Podejdź do pracy z workbookiem z otwartym umysłem i sercem. To Twoja przestrzeń, więc bądź szczerą wobec siebie.
3. *Elastyczność*: Nie musisz realizować wszystkiego w określonym czasie. Podążaj w swoim tempie i sięgaj po workbook, kiedy tego potrzebujesz.
4. *Powrót*: Kiedy poczujesz, że znów potrzebujesz inspiracji lub chwili refleksji, wróć do dowolnej części workbooka.



## Co znajdziesz w workbooku?

- Codzienne ćwiczenia inspirowane kalendarzem odkrywania kobiecości – od refleksji nad swoimi emocjami, przez praktykę wdzięczności, aż po celebrację swojej wyjątkowości.
- Przestrzeń na zapiski i refleksje – każda strona oferuje miejsce na notatki, Twoje przemyślenia oraz odpowiedzi na pytania.
- Inspirujące cytaty – abyś codziennie czerpała energię i motywację do dalszego działania.
- Afirmacje – gotowe propozycje afirmacji, które wzmocnią Twoją pewność siebie i pozytywne nastawienie.
- Mini-przewodnik po emocjach – aby lepiej zrozumieć swoje uczucia i nauczyć się je akceptować.
- Sekcje podsumowujące – abyś mogła obserwować swoje postępy i czerpać radość z własnego rozwoju.



# DZIEŃ 1: TWOJA KOBIECOŚĆ

**„Kobiecość to nie tylko wygląd, to energia, która płynie z wnętrza.”  
Zastanów się, czym dla Ciebie jest kobiecość”.**

Zapisz 5 cech, wartości lub emocji, które według Ciebie określają kobiecość.

Możesz też zapisać swoje wyobrażenia lub wspomnienia związane z tym tematem.

*Twoje myśli:*

---

## **Jak to pomaga?**

Refleksja pozwala Ci uświadomić sobie, czym dla Ciebie jest kobiecość i jakie elementy Twojej osobowości chcesz pielęgnować.

## DZIEŃ 2: LUSTRO PRAWDY

**„Najważniejsza relacja, jaką masz w życiu, to relacja z samą sobą.”**

Spójrz w lustro i przez 3 minuty patrz na siebie z miłością i akceptacją.

Powiedz na głos:

„Jestem wystarczająca. Jestem piękna. Jestem wyjątkowa.”

Powtarzaj te zdania, aż poczujesz, że są prawdziwe.

Wpisz inne zdania, które pomogą Ci przełamać przekonania, które masz na swój własny temat.

Twoje myśli:

---

### **Jak to pomaga?**

Lustro pozwala Ci skonfrontować się z własnymi przekonaniami na swój temat i zmieniać negatywne nawyki myślowe na pozytywne.

# DZIEŃ 3: TWÓJ ULUBIONY STRÓJ

**„Ubrania są narzędziem wyrażania siebie, nie ograniczeniem.”**

Wybierz strój, w którym czujesz się najbardziej kobieco i pewnie.  
Ubierz go świadomie i obserwuj, jak wpływa na Twoje samopoczucie.  
Jeśli możesz, zorganizuj małą sesję zdjęciową tylko dla siebie.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Uświadomisz sobie, że zewnętrzne wybory mogą wpływać na  
Twoją energię i nastrój.

## DZIEŃ 4: CZAS NA RUCH

**„Twoje ciało jest narzędziem wyrażania radości.”**

Przez 10 minut tańcz do swojej ulubionej muzyki.

Nie przejmuj się techniką czy krokami.

Tańcz tak, jak czujesz.

Skup się na swoim ciele i energii.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Ruch pozwala uwolnić emocje, poczuć się swobodniej w swoim ciele i przywraca kontakt z wnętrzem.



# DZIEŃ 5: DZIENNIK EMOCJI

**„Nazwanie emocji to pierwszy krok do ich zrozumienia.”**

Wieczorem zapisz, jakie emocje Ci dzisiaj towarzyszyły.

Nazwij je i zastanów się, co je wywołało.

Nie oceniaj ich, po prostu je zaobserwuj.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Świadome przeżywanie emocji wzmacnia kontakt z samą sobą i pomaga lepiej je rozumieć.

## DZIEŃ 6: KOBIECY WZÓR

**„Inspirowanie się innymi kobietami to budowanie swojej siły.”**

Pomyśl o kobiecie, którą podziwiasz.

Zapisz w dzienniku, jakie cechy u niej cenisz i jak możesz je wcielić w życie.

Możesz narysować też symbol, który będzie Ci o niej przypominał.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Znalezienie wzorców pozwala na poszukiwanie inspiracji i motywacji w codziennym życiu.

# DZIEŃ 7: MEDYTACJA WDZIĘCZNOŚCI

**„Wdzięczność to klucz do wewnętrznego pokoju.”**

Przez 5 minut skoncentruj się na swoim oddechu i poczuj wdzięczność za swoje ciało.

Pomyśl o wszystkim, co dla Ciebie robi:  
oddycha, pozwala się poruszać, czuć i przeżywać.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Praktyka wdzięczności buduje pozytywne nastawienie i uczy doceniania swojego ciała.

## DZIEŃ 8: KWIAT KOBIECOŚCI

**„Kwiaty przypominają nam, że piękno tkwi w prostocie.”**

Kup sobie kwiaty i ustaw je w widocznym miejscu.  
Każdego dnia przypominaj sobie, że tak jak one, Ty również kwitniesz.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Symbol kwiatów wzmacnia poczucie harmonii i łączności z naturą.

# DZIEŃ 9: TWÓJ ZAPACH

**„Zapach ma moc przywoływania wspomnień i wzmacniania pewności siebie.”**

Wybierz perfumy lub olejek eteryczny, który podkreśla Twoją kobiecość.  
Użyj go, świadomie zwracając uwagę na emocje, jakie wywołuje.

Twoje myśli:

---

## **Jak to pomaga?**

Zapach może być kotwicą emocjonalną, która przypomina Ci o Twojej sile i pięknie.

# DZIEŃ 10: EMOCJONALNE UWOLNIENIE

**„Pozwól odejść temu, co Cię obciąża.”**

Napisz na kartce wszystko, co Cię martwi lub stresuje.

Nie musisz tego porządkować ani analizować.

Następnie spal kartkę lub zgnieć ją i wyrzucić.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Symboliczne uwalnianie trudnych emocji pozwala lepiej radzić sobie z napięciem i stresem.

# DZIEŃ II: SPACER Z INTENCJĄ

**„Każdy krok może prowadzić do odkrycia siebie.”**

Wybierz się na spacer i powtarzaj w myślach:

„Jestem silna, jestem piękna, jestem sobą.”

Skup się na oddechu i otaczającej naturze.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Spacer z intencją łączy ruch z pracą nad wewnętrznym dialogiem.

# DZIEŃ 12: DZIEŃ BEZ MAKIJAŻU

**„Naturalność to największa siła.”**

Spędź dzień bez makijażu i skup się na swoim naturalnym pięknie.  
Obserwuj, jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Pozwala skonfrontować się z przekonaniami o swoim wyglądzie i budować akceptację siebie.



# DZIEŃ 13: KOBIECE AFIRMACJE

**„Słowa mają moc tworzenia rzeczywistości.”**

Napisz 5 afirmacji o swojej kobiecości, np. „Moja siła tkwi w mojej wrażliwości”. Powtarzaj je przez cały dzień.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Afirmacje pomagają zmienić sposób myślenia i wzmocnić pozytywne podejście do siebie.

# DZIEŃ 14: PRZYJEMNOŚĆ DNIA CODZIENNEGO

**„Zasługujesz na chwile, które są tylko dla Ciebie.”**

Zrób coś tylko dla siebie – może to być ulubiona herbata, relaksująca kąpiel lub chwila z książką.

Zwróć uwagę na to, jak się czujesz podczas tego rytuału.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Uczy celebrowania drobnych momentów i buduje codzienne poczucie szczęścia.

# DZIEŃ 15: TWOJE GRANICE

**„Wyznaczanie granic to wyraz miłości do siebie.”**

Zastanów się, w jakich sytuacjach możesz lepiej chronić swoje granice.  
Zapisz, jak możesz komunikować je z miłością i szacunkiem.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Wyznaczanie granic wzmacnia poczucie własnej wartości i uczy zdrowej komunikacji.

# DZIEŃ 16: ZDJĘCIE SIŁY

**„Twoje zdjęcia to historia Twojej mocy.”**

Znajdź zdjęcie, na którym czujesz się wyjątkowo kobieco.  
Powieś je w widocznym miejscu lub ustaw jako tapetę w telefonie.  
Wracaj do niego, gdy potrzebujesz przypomnienia o swojej sile.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Wzmacnia poczucie pewności siebie i pozwala docenić chwile, w których czujesz się najpiękniejsza.

# DZIEŃ 17: CZUŁOŚĆ WOBEC SIEBIE

**„Miłość do siebie zaczyna się od czułości.”**

Przez cały dzień zwracaj uwagę na to, jak mówisz do siebie.  
Za każdym razem, gdy zauważysz krytykę, zastąp ją czułym i wspierającym zdaniem.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Zmiana wewnętrznego dialogu wpływa na budowanie zdrowszej relacji z samą sobą.

# DZIEŃ 18: INSPIRUJĄCA KSIĄŻKA

**„Słowa mają moc inspirowania zmian.”**

Przeczytaj fragment książki napisanej przez kobietę, która Cię inspiruje.  
Zastanów się, jak możesz wykorzystać jej przesłanie w swoim życiu.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Inspiracja literacka otwiera nowe perspektywy i dostarcza motywacji.

# DZIEŃ 19: UWOLNIJ WSTYD

**„Wstyd traci swoją siłę, gdy się nim dzielimy.”**

Pomyśl o czymś, czego się wstydzisz.

Zapisz to w dzienniku, a potem napisz, jak możesz zaakceptować to jako część swojej historii.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Praca nad wstydem wzmacnia odwagę i pozwala na autentyczność.

# DZIEŃ 20: SZTUKA RELAKSU

**„Relaks jest potrzebą, nie luksusem.”**

Zrób 5-minutowe ćwiczenie relaksacyjne, np.:  
skoncentruj się na oddechu lub wykonaj proste rozciąganie.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Regularny relaks obniża poziom stresu i poprawia samopoczucie.



# DZIEŃ 2I: MOC TWOJEJ INTUICJI

**"Twoja intuicja to Twój wewnętrzny kompas."**

Zatrzymaj się na chwilę przed podjęciem drobnych decyzji i zapytaj siebie: "Co podpowiada mi intuicja?"

Wieczorem poświęć 10-15 minut na zapisanie swoich obserwacji w dzienniku.

Odpowiedz sobie na pytania:

W jakich sytuacjach dziś kierowałam się intuicją? Jakie były efekty tych decyzji? Co czuję, gdy słucham swojej intuicji?

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Wzmacnia zaufanie do siebie i podejmowanych decyzji.

## DZIEŃ 22: KOBIECY KRAĞ

**„Siła kobiet tkwi w ich wsparciu dla siebie nawzajem.”**

Zadzwoń do bliskiej kobiety i podziel się z nią swoimi przemyśleniami na temat kobiecości.

Możecie nawzajem zainspirować się swoimi doświadczeniami.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Wzmacnia więzi i przypomina, jak ważne jest wsparcie wśród kobiet.

# DZIEŃ 23: RADOŚĆ Z DROBIAZGÓW

**„Szczęście można znaleźć w drobiazgach.”**

Znajdź coś w swoim otoczeniu, co sprawia Ci radość – mały szczegół,  
który docenisz z całego serca.

Może to być promień słońca, filiżanka herbaty czy zapach świeżych  
kwiatów.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Uczy uważności i znajdowania piękna w codzienności.

# DZIEŃ 24: RUCH CIAŁA

**„Twoje ciało zasługuje na miłość i ruch.”**

Zrób 15-minutowy trening, który pozwoli Ci poczuć energię w swoim ciele (np. joga lub stretching).

Zwróć uwagę na to, jak ruch wpływa na Twój nastrój.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Regularna aktywność fizyczna wspiera nie tylko ciało, ale także umysł.

# DZIEŃ 25: TWOJA PRZESZŁOŚĆ

**„Każde doświadczenie czyni Cię silniejszą.”**

Zapisz, jakie wydarzenia w Twoim życiu  
ukształtowały Twoją kobiecość.  
Co możesz w nich docenić i czego Cię nauczyły?

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Praca z przeszłością pozwala lepiej zrozumieć siebie i budować akceptację swojej historii.

# DZIEŃ 26: PODZIĘKOWANIE

**„Wdzięczność jest początkiem szczęścia.”**

Zrób listę 10 rzeczy, za które jesteś wdzięczna w swoim życiu.  
Mogą to być zarówno wielkie osiągnięcia, jak i małe przyjemności.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Wzmacnia poczucie spełnienia i pozytywne podejście do życia.

# DZIEŃ 27: ZRÓB COŚ NOWEGO

**„Nowe doświadczenia są kluczem do rozwoju.”**

Zrób coś, czego nigdy wcześniej nie próbowałaś – nowy makijaż, inna stylizacja czy przepis kulinarny. Zanotuj, jak się z tym czułaś.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Otwiera na nowe możliwości i buduje pewność siebie.

# DZIEŃ 28: KOMPLEMENTY

**„Jesteś warta najpiękniejszych słów.”**

Podaruj sobie dziś przynajmniej 3 komplementy i zanotuj je.  
Powtarzaj je sobie przez cały dzień, wierząc w ich prawdziwość.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Wzmacnia pozytywny obraz siebie i buduje wewnętrzną siłę.



# DZIEŃ 29: PODSUMOWANIE PODRÓŻY

**„Każda podróż kończy się nowym początkiem.”**

Przejrzyj swoje zapiski z ostatnich 28 dni. Co odkryłaś o swojej kobiecości?

Jakie zmiany zauważyłaś w sobie?

Podziękuj sobie za tę podróż i odważne podejście do odkrywania siebie.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Pozwala zobaczyć postępy i umocnić wiarę w siebie.

# DZIEŃ 30: CELEBRACJA

**„Jesteś warta celebracji każdego dnia.”**

Zorganizuj dla siebie chwilę celebracji – ulubiony posiłek, wieczór filmowy lub coś, co sprawia Ci przyjemność.  
Doceniaj swoją kobiecość i wszystko, co osiągnęłaś w tej podróży.

Twoje myśli:

---

**Jak to pomaga?**

Buduje poczucie własnej wartości i motywację do dalszego rozwoju.

**WorkBOOK odkrywania kobiecości** to Twoja codzienna dawka inspiracji i wsparcia, by odnaleźć wewnętrzną siłę i piękno.

Przez 30 dni mogłaś pracować nad budowaniem głębszej relacji z sobą samą, odkrywając swoje potrzeby, emocje i wartości. Każde ćwiczenie było zaproszeniem do zatrzymania się na chwilę i wsłuchania w swoje wnętrze.

### **Dzięki tej podróży mogłaś:**

- Zrozumieć swoje emocje – otwierając się na ich akceptację i dostrzegając, że każda z nich ma znaczenie.
- Wzmocnić swoją pewność siebie – poprzez afirmacje, codzienną celebrację i docenienie swojej unikalności.
- Znaleźć radość w małych chwilach – zauważając piękno i szczęście w codzienności.
- Zbudować rutynę samorozwoju – dzięki regularnym ćwiczeniom i przestrzeni na refleksję.



**SABINA DUTKO**