



Grudzień...

JEST JAK CICHĄ OBIETNICĄ.
JAK CZAS, W KTÓRYM ŚWIAT ZWALNIA,
A MY... CZĘSTO **ZAPOMINAMY ZWOLNIĆ**
RAZEM Z NIM.

MIEDZY OBOWIĄZKAMI, PREZENTAMI,
PRZYGOTOWANIAM I OCZEKIWANIAM
INNYCH ŁATWO ZGUBIĆ TĘ JEDNĄ,
NAJWAŻNIEJSZĄ OSOBĘ – SIEBIE.

TEN KALENDARZ POWSTAŁ PO TO, ABYŚ
PRZEZ 24 DNI MOGŁA **WRACAĆ DO SIEBIE.**
DO SWOJEJ KOBIECOŚCI.

DO SWOJEJ MOCY.
DO ŁAGODNOŚCI, KTÓREJ CZĘSTO SOBIE
ODMAWIASZ.

DO PEWNOŚCI SIEBIE, KTÓRĄ MASZ
W SOBIE, ALE CZASEM PRZYKRYWASZ
CODZIENNOŚCIĄ.



KAŻDY DZIEŃ TO MAŁY RYTUAŁ.
MAŁE PRZYPOMNIENIE.
MAŁA ISKRA, KTÓRA MA POMÓC CI
ZOBACZYĆ, ŻE **JESTEŚ WAŻNA** — NIE
WTEDY, KIEDY ZASŁUŻYSZ, ALE ZAWSZE.

NIE MUSISZ ROBIĆ WSZYSTKIEGO
IDEALNIE.
NIE MUSISZ BYĆ KONSEKWENTNA NA
100%.

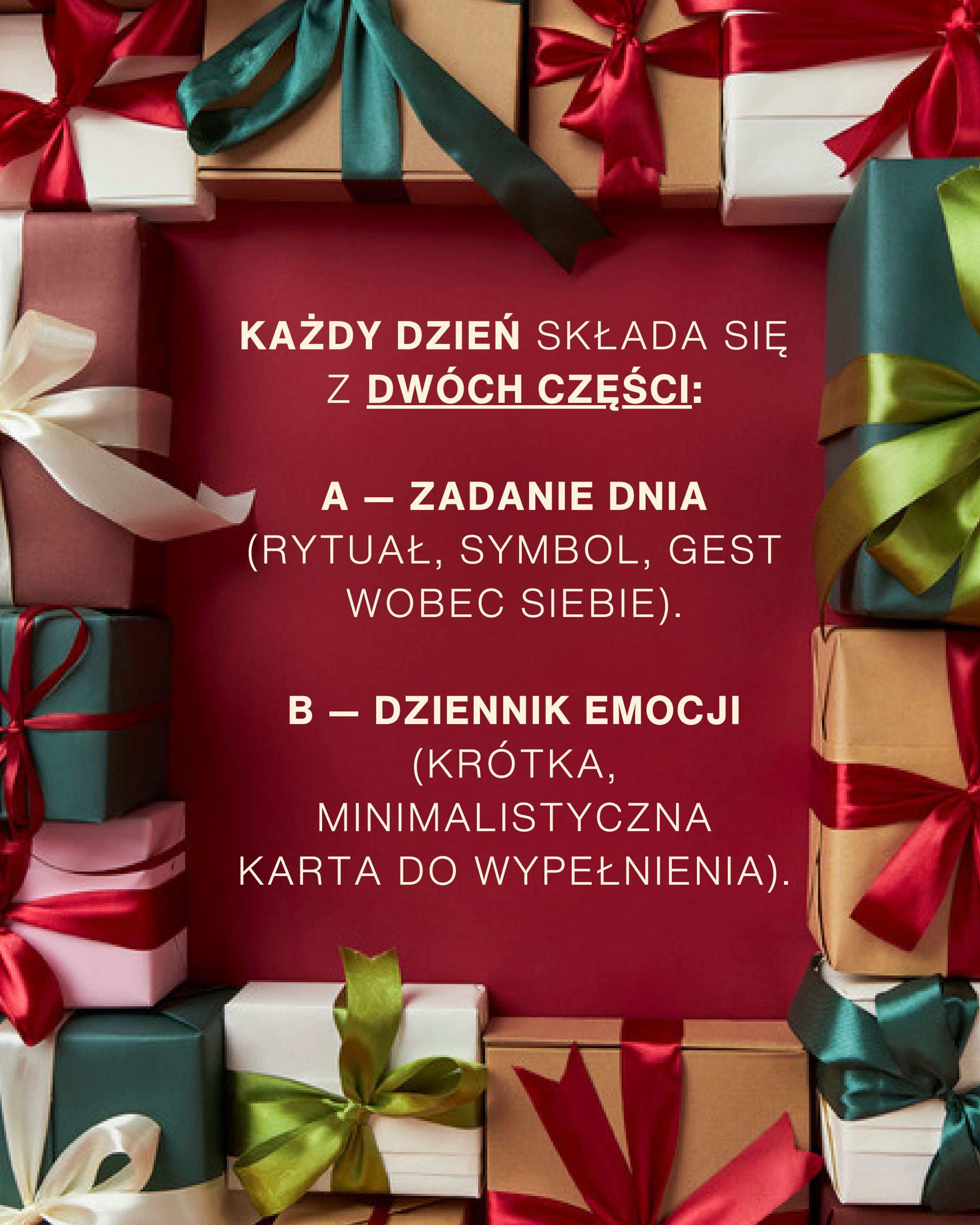
TEN KALENDARZ NIE JEST LISTĄ
OBOWIĄZKÓW.
TO **24 DROBNE ZAPROSZENIA**, KTÓRE
MAJĄ SPRAWIĆ, ŻE **POCZUJESZ SIEBIE
GŁĘBIEJ, BLIŻEJ, PRAWDZIWIEJ.**

**ZATRZYMAJ SIĘ.
WEŹ ODDECH.**
I POZWÓL, ŻEBY TEN GRUDZIEŃ BYŁ
BARDZIEJ TWÓJ NIŻ WSZYSTKIE
POPRZEDNIE.



Grudzień 2025

P	W	Ś	CZ	P	S	N
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				



**KAŻDY DZIEŃ SKŁADA SIĘ
Z DWÓCH CZĘŚCI:**

A — ZADANIE DNIA
(RYTUAŁ, SYMBOL, GEST
WOBEC SIEBIE).

B — DZIENNIK EMOCJI
(KRÓTKA,
MINIMALISTYCZNA
KARTA DO WYPEŁNIENIA).



1 grudnia

OTWIERAM DRZWI DO SIEBIE

A. RYTUAŁ:

NARYSUJ SWÓJ „KLUCZ DO SIEBIE”
I WYBIERZ JEDNO SŁOWO, KTÓRE
OTWORZY GRUDZIEŃ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAK SIĘ DZIŚ CZUJĘ?
- JAK JEDNO SŁOWO OPISUJE MOJE
EMOCJE?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



2 grudnia

MOJE PRAWO

A. RYTUAŁ:

USTAL JEDNO OSOBISTE PRAWO, KTÓRE
BĘDZIE CIĘ CHRONIĆ PRZEZ GRUDZIEŃ.

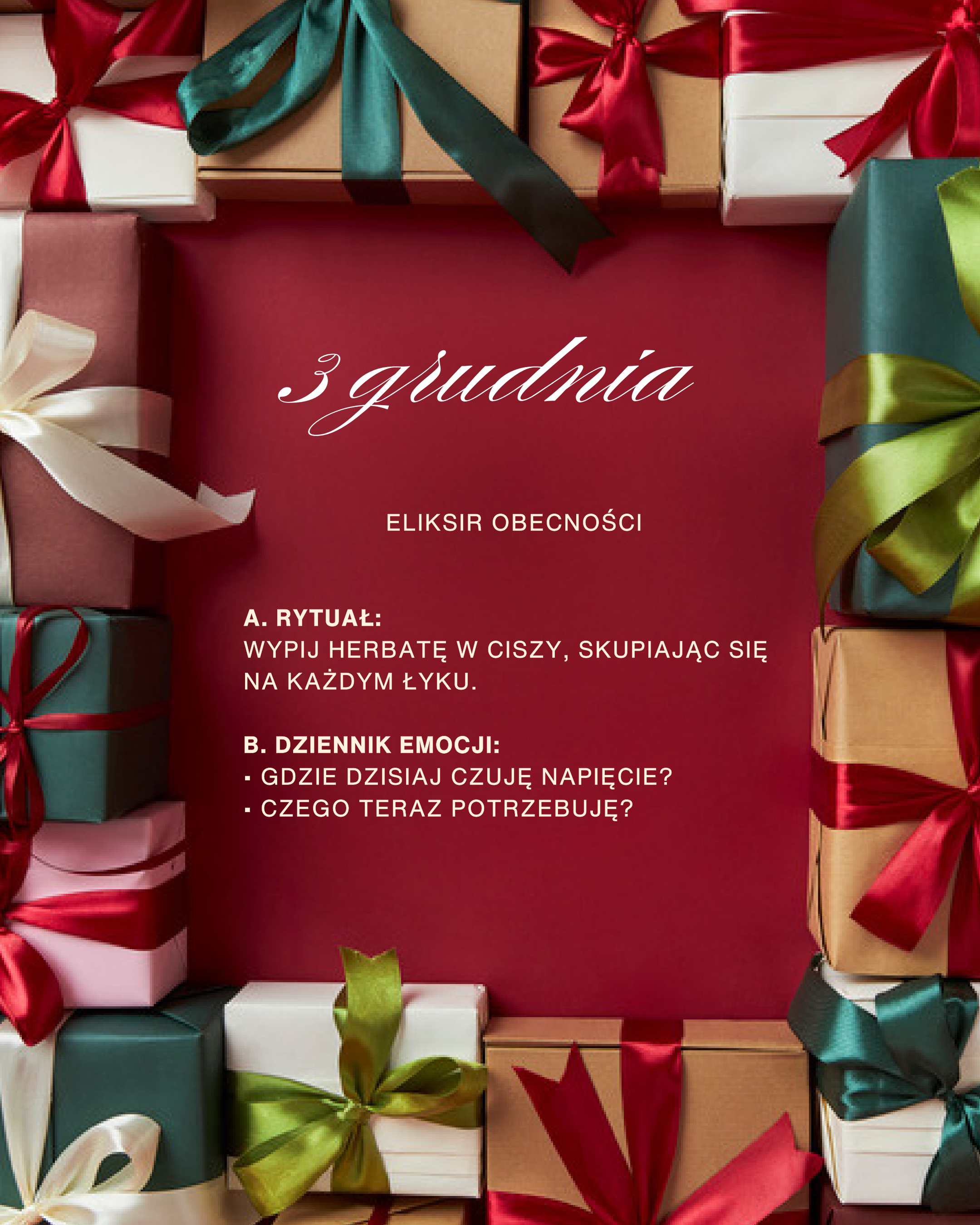
B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO DZIŚ NAJBARDZIEJ WPŁYNĘŁO NA
MÓJ NASTRÓJ?
- CO MÓWI MI MOJE CIAŁO?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



3 grudnia

ELIKSIR OBECNOŚCI

A. RYTUAŁ:

WYPIJ HERBATĘ W CISZY, SKUPIAJĄC SIĘ
NA KAŻDYM ŁYKU.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- GDZIE DZISIAJ CZUJĘ NAPIĘCIE?
- CZEGO TERAZ POTRZEBUJĘ?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



4 grudnia

ŁAGODNOŚĆ W DZIAŁANIU

A. RYTUAŁ:

WYBIERZ JEDNĄ RZECZ, KTÓRĄ DZIŚ
ZROBISZ WOLNIEJ I ŁAGODNIEJ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- EMOCJA DNIA: __
- DLACZEGO POJAWIŁA SIĘ WŁAŚNIE
DZIŚ?



5 grudnia

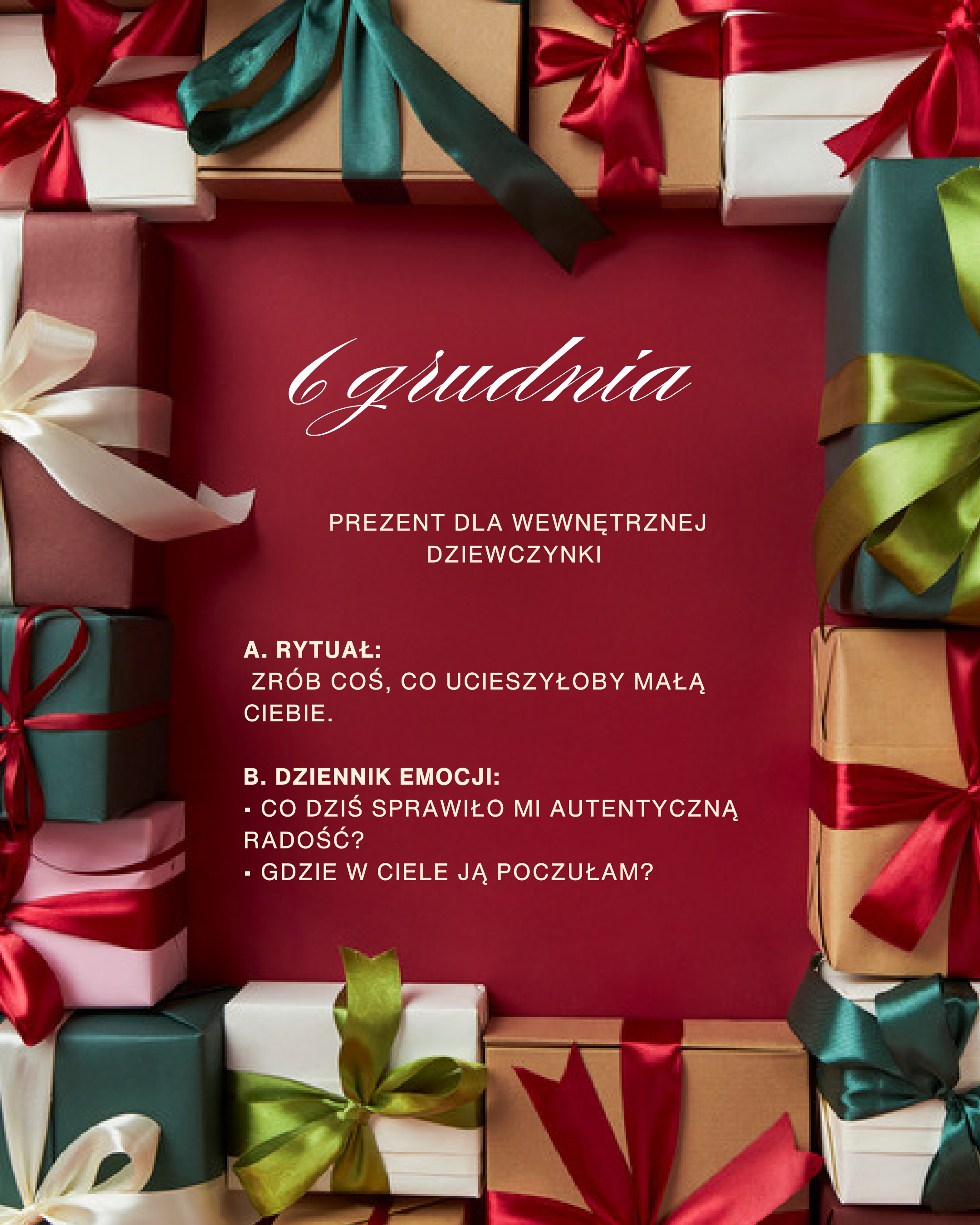
OCHRONNA MANTRA

A. RYTUAŁ:

UŁÓŻ JEDNO ZDANIE, KTÓRE BĘDZIE
TWOJĄ CZUŁĄ OCHRONĄ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO CHCIAŁABYM POWIEDZIEĆ SOBIE Z
ŻYCZLIWOŚCIĄ?
- JAKĄ MYŚL CHCĘ DZIŚ OSWOIĆ?



6 grudnia

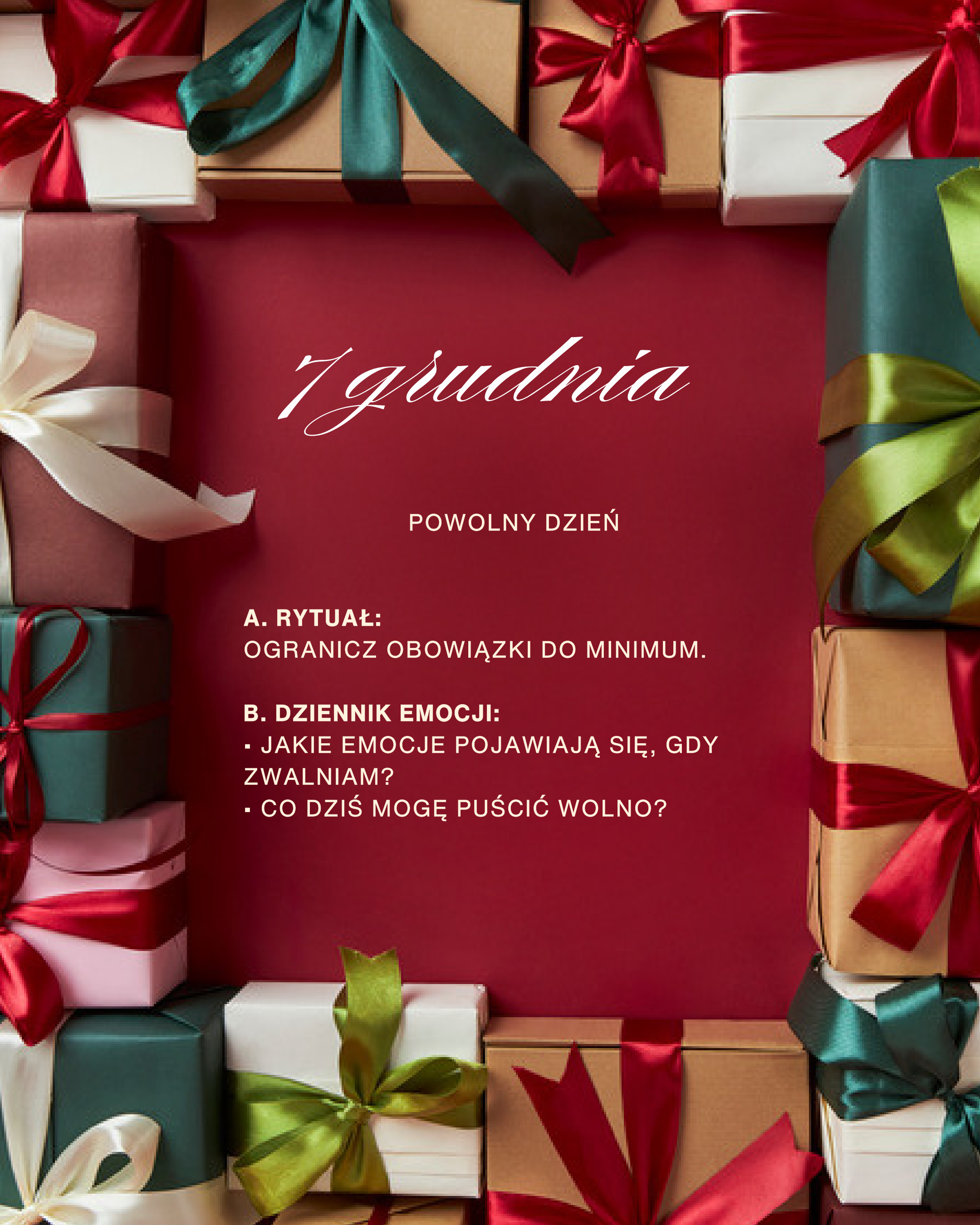
PREZENT DLA WEWNĘTRZNEJ
DZIEWCZYNKI

A. RYTUAŁ:

ZRÓB COŚ, CO UCIESZYŁOBY MAŁĄ
CIEBIE.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO DZIŚ SPRAWIŁO MI AUTENTYCZNĄ
RADOŚĆ?
- GDZIE W CIELE JĄ POCZUŁAM?



7 grudnia

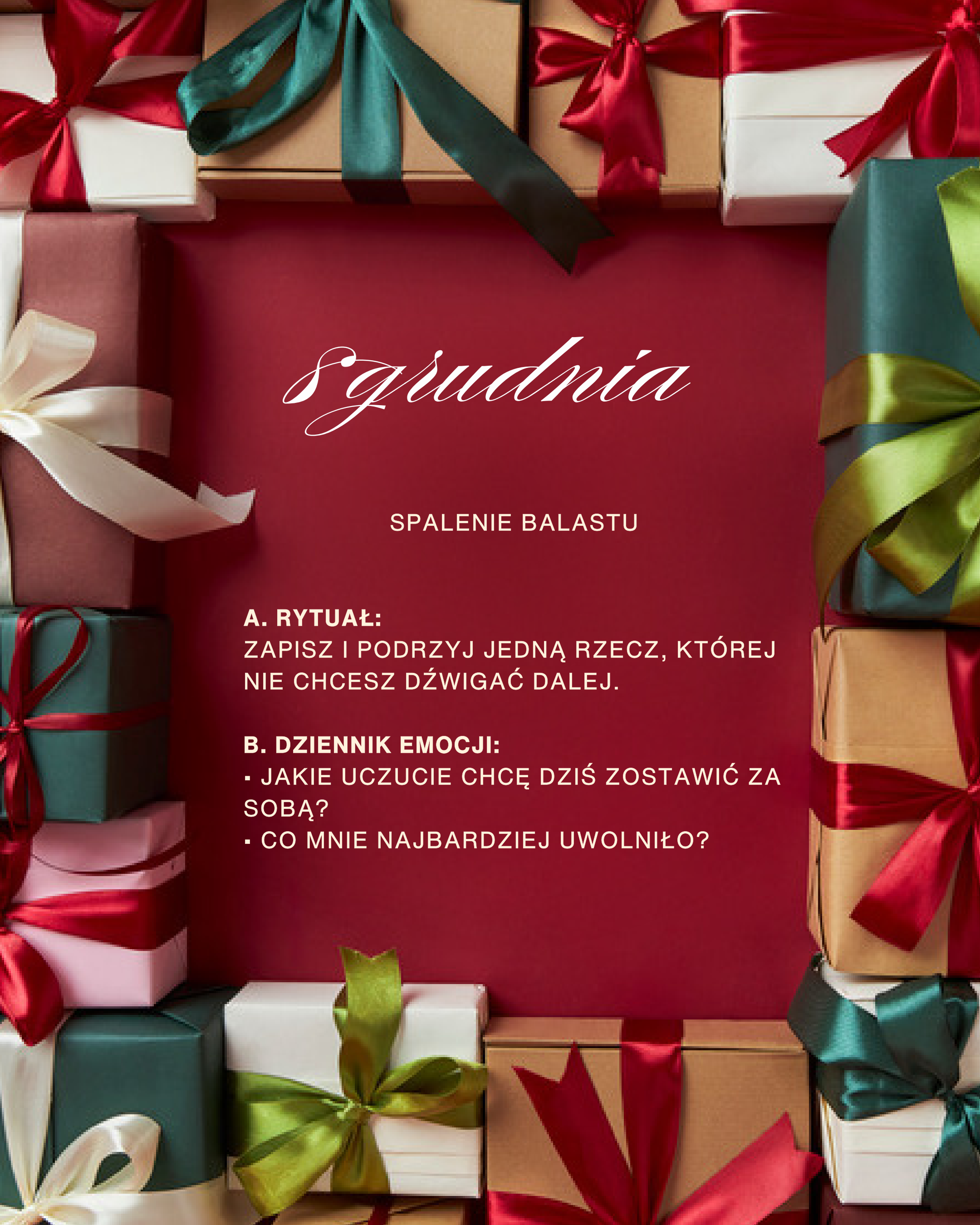
POWOLNY DZIEŃ

A. RYTUAŁ:

OGRANICZ OBOWIĄZKI DO MINIMUM.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAKIE EMOCJE POJAWIAJĄ SIĘ, GDY ZWALNIAM?
- CO DZIŚ MOGĘ PUŚCIĆ WOLNO?



8 grudnia

SPALENIE BALASTU

A. RYTUAŁ:

ZAPISZ I PODRZYJ JEDNĄ RZECZ, KTÓREJ
NIE CHCESZ DŹWIGAĆ DALEJ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAKIE UCZUCIE CHCĘ DZIŚ ZOSTAWIĆ ZA SOBĄ?
- CO MNIE NAJBARDZIEJ UWOLNIŁO?



9 grudnia

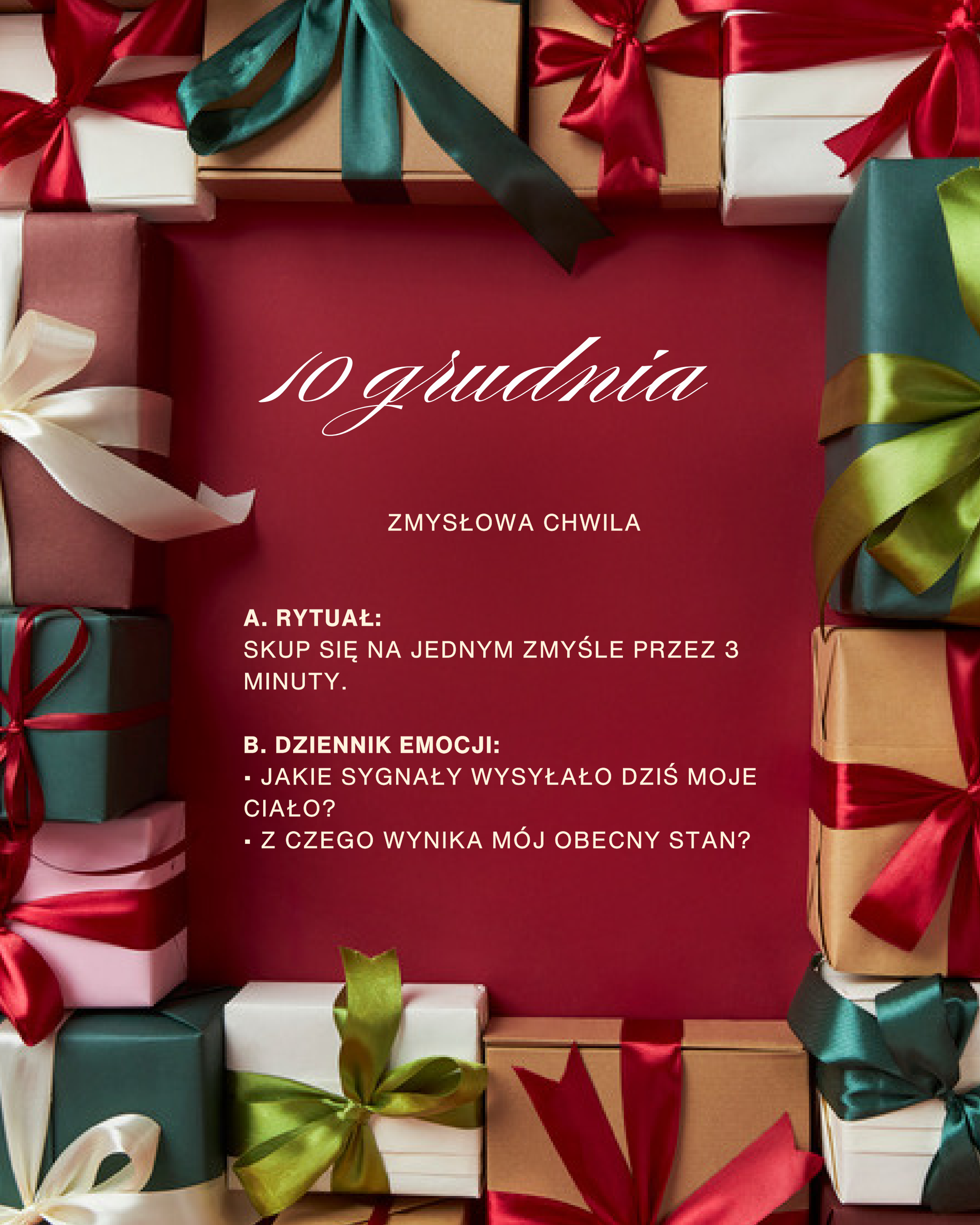
ODZYSKIWANIE GŁOSU

A. RYTUAŁ:

POWIEDZ NA GŁOS ZDANIE, KTÓRE
NAJTRUDNIEJ CI WYPOWIEDZIEĆ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CZEGO MÓJ GŁOS DZIŚ POTRZEBOWAŁ?
- CO POWIEDZIAŁABYM, GDYBYM SIĘ NIE
BAŁA?



10 grudnia

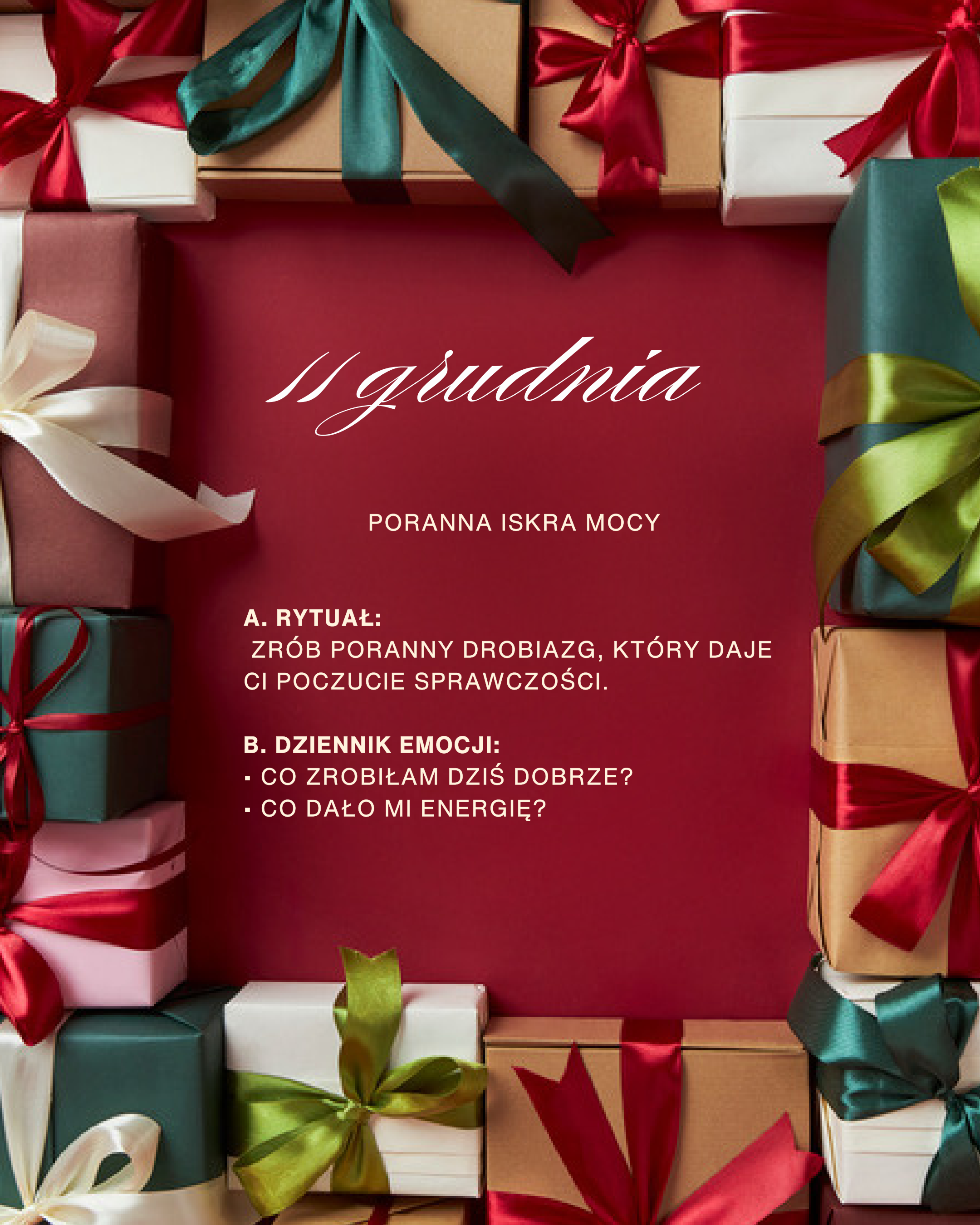
ZMYSŁOWA CHWILA

A. RYTUAŁ:

SKUP SIĘ NA JEDNYM ZMYŚLE PRZEZ 3 MINUTY.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAKIE SYGNAŁY WYSYŁAŁO DZIŚ MOJE CIAŁO?
- Z CZEGO WYNIKA MÓJ OBECNY STAN?



11 grudnia

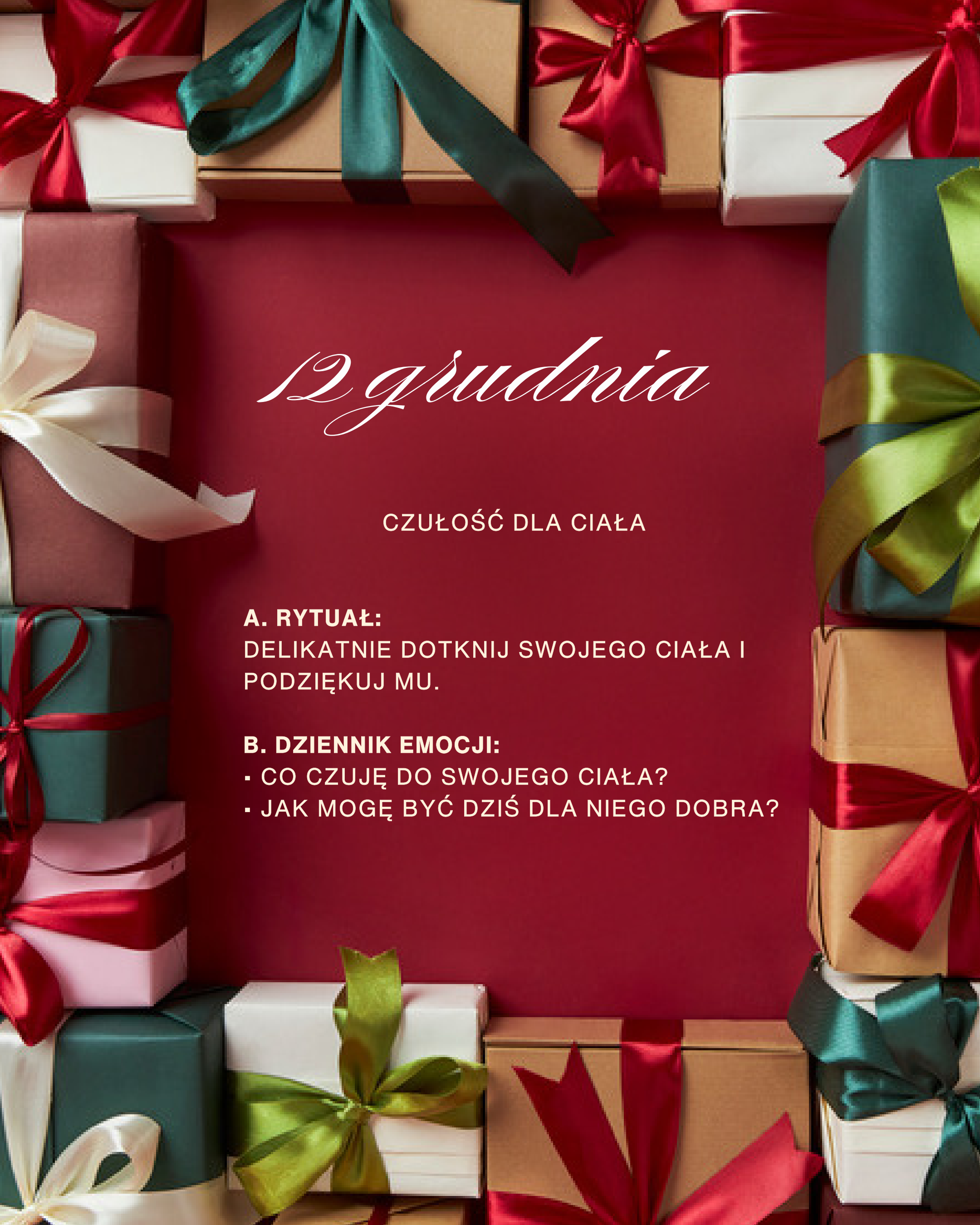
PORANNA ISKRA MOCY

A. RYTUAŁ:

ZRÓB PORANNY DROBIAZG, KTÓRY DAJE
CI POCZUCIE SPRAWCZOŚCI.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO ZROBIŁAM DZIŚ DOBRZE?
- CO DAŁO MI ENERGIĘ?



12 grudnia

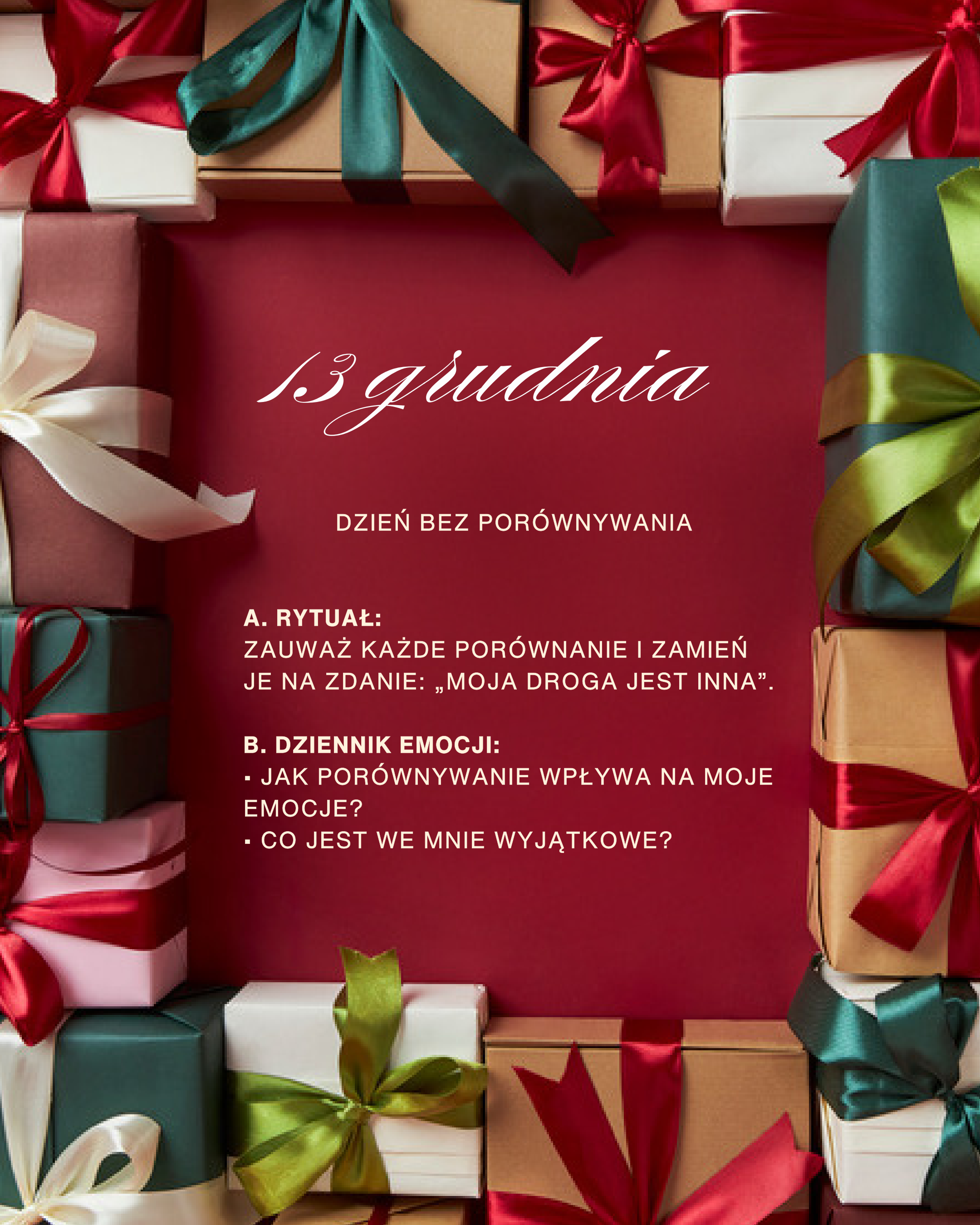
CZUŁOŚĆ DLA CIAŁA

A. RYTUAŁ:

DELIKATNIE DOTKNIJ SWOJEGO CIAŁA I
PODZIĘKUJ MU.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO CZUJĘ DO SWOJEGO CIAŁA?
- JAK MOGĘ BYĆ DZIŚ DLA NIEGO DOBRA?



13 grudnia

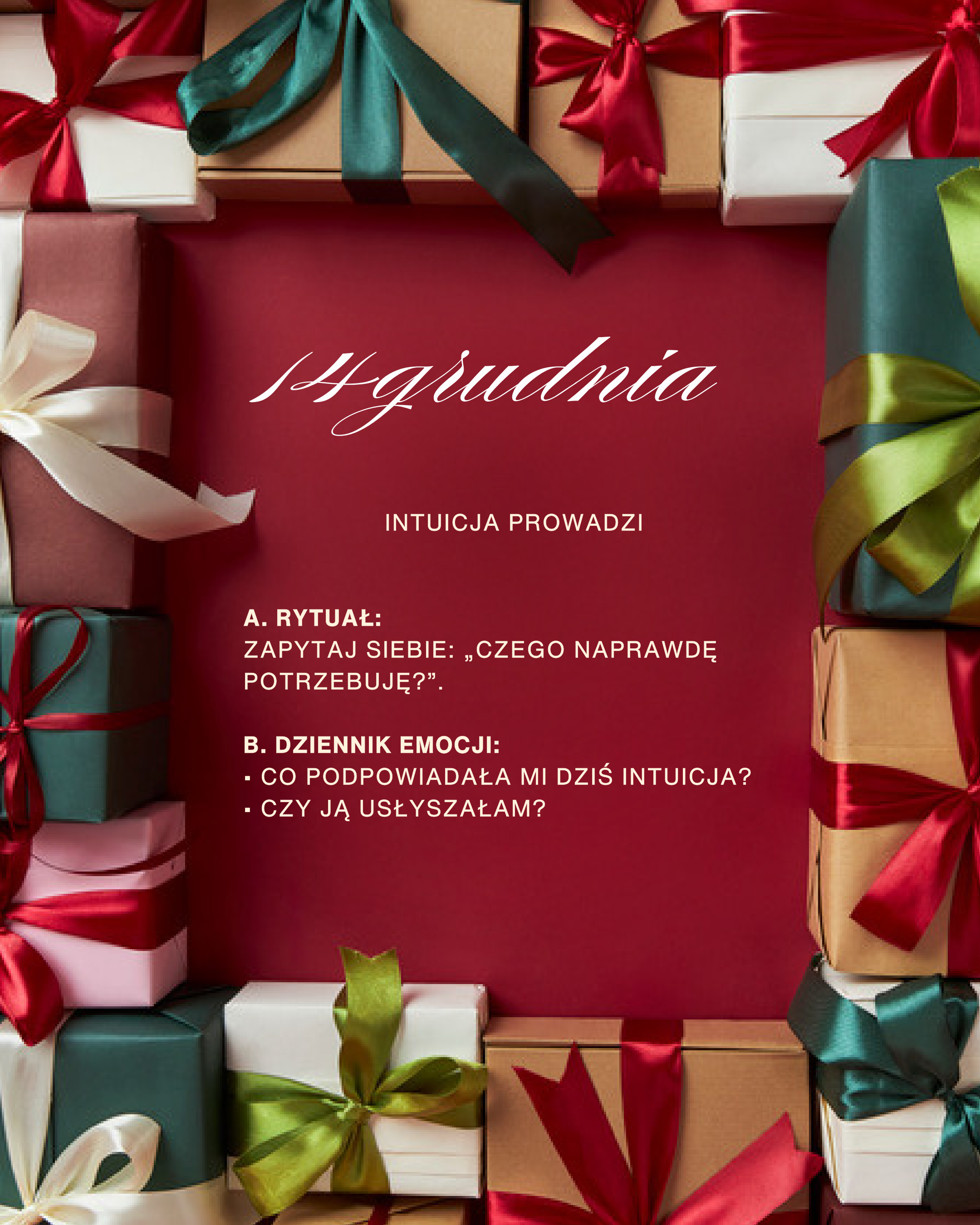
DZIEŃ BEZ PORÓWNYWANIA

A. RYTUAŁ:

ZAUWAŻ KAŻDE PORÓWNYWANIE I ZAMIEŃ
JE NA ZDANIE: „MOJA DROGA JEST INNA”.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAK PORÓWNYWANIE WPŁYWA NA MOJE EMOCJE?
- CO JEST WE MNIE WYJĄTKOWE?



14 grudnia

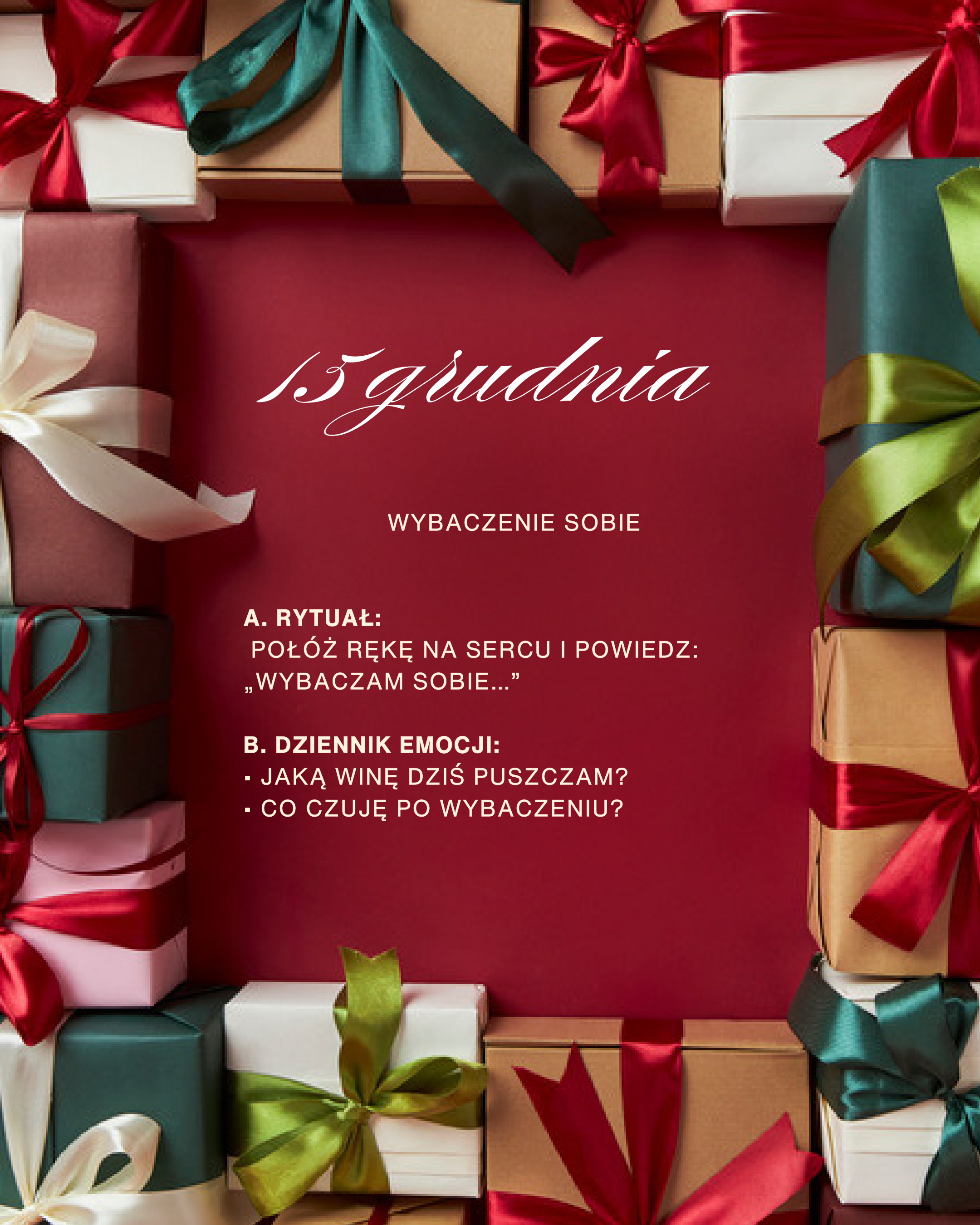
INTUICJA PROWADZI

A. RYTUAŁ:

ZAPYTAJ SIEBIE: „CZEGO NAPRAWDĘ
POTRZEBUJĘ?”.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO PODPOWIADAŁA MI DZIŚ INTUICJA?
- CZY JĄ USŁYSZAŁAM?



15 grudnia

WYBACZENIE SOBIE

A. RYTUAŁ:

POŁÓŻ RĘKĘ NA SERCU I POWIEDZ:
„WYBACZAM SOBIE...”

B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAKĄ WINĘ DZIŚ PUSZCZAM?
- CO CZUJĘ PO WYBACZENIU?



16 grudnia

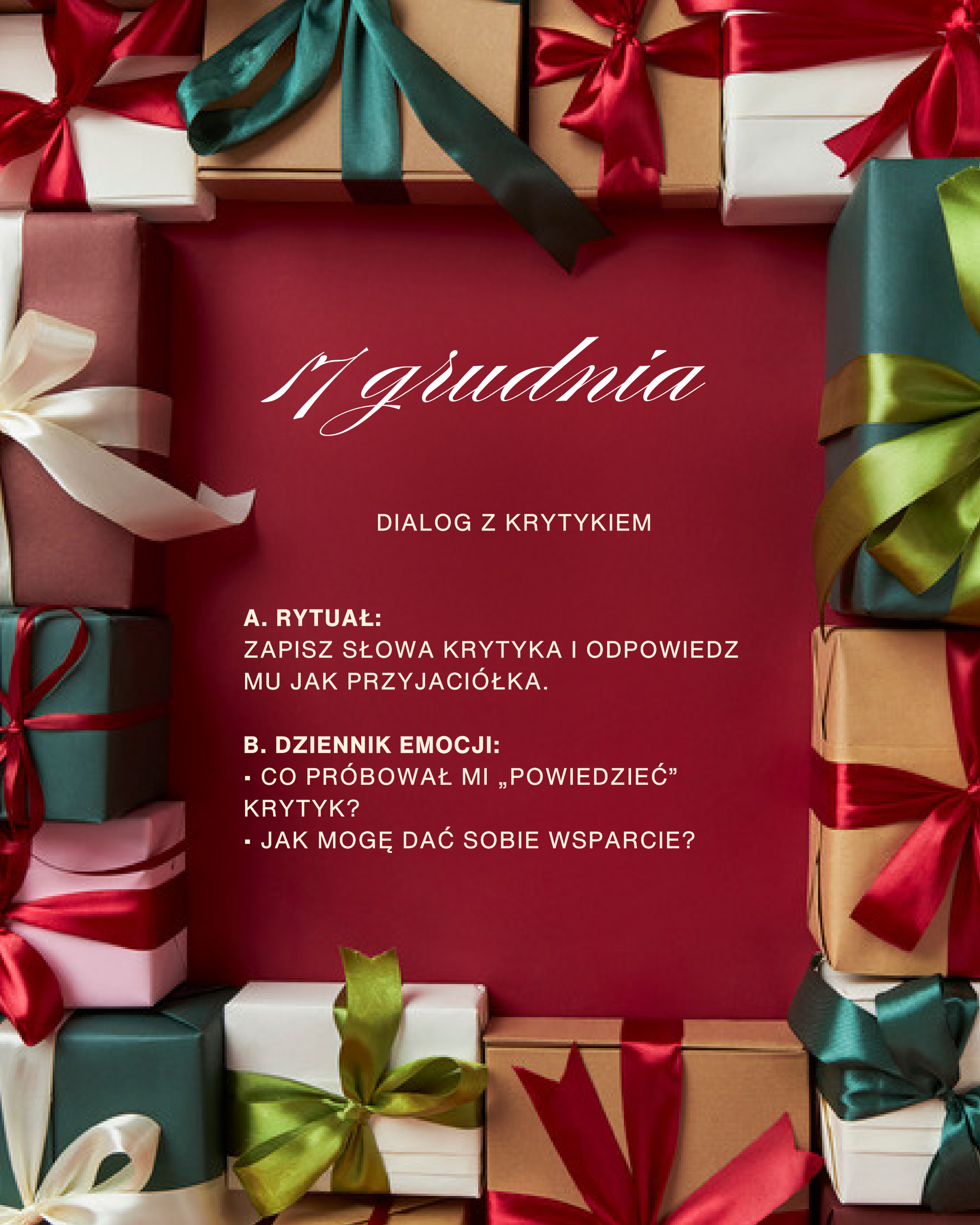
AMULET ODWAGI

A. RYTUAŁ:

WYBIERZ PRZEDMIOT, KTÓRY DZIŚ
NOSISZ JAKO SYMBOL MOCY.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- KIEDY DZIŚ CZUŁAM SIĘ SILNA?
- CO MI W TYM POMOGŁO?



17 grudnia

DIALOG Z KRYTYKIEM

A. RYTUAŁ:

ZAPISZ SŁOWA KRYTYKA I ODPOWIEDZ
MU JAK PRZYJACIÓŁKA.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO PRÓBOWAŁ MI „POWIEDZIEĆ”
KRYTYK?
- JAK MOGĘ DAĆ SOBIE WSPARCIE?



18 grudnia

TRZY ODDECHY KRÓLOWEJ

A. RYTUAŁ:

TRZY GŁĘBOKIE ŚWIADOME ODDECHY.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO POCZUŁAM W ODDECHU?
- CO DZIŚ MNIE NAPIĘŁO?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



19 grudnia

MAŁA REWOLUCJA

A. RYTUAŁ:

ZRÓB JEDNĄ RZECZ INACZEJ NIŻ
ZWYKLE.

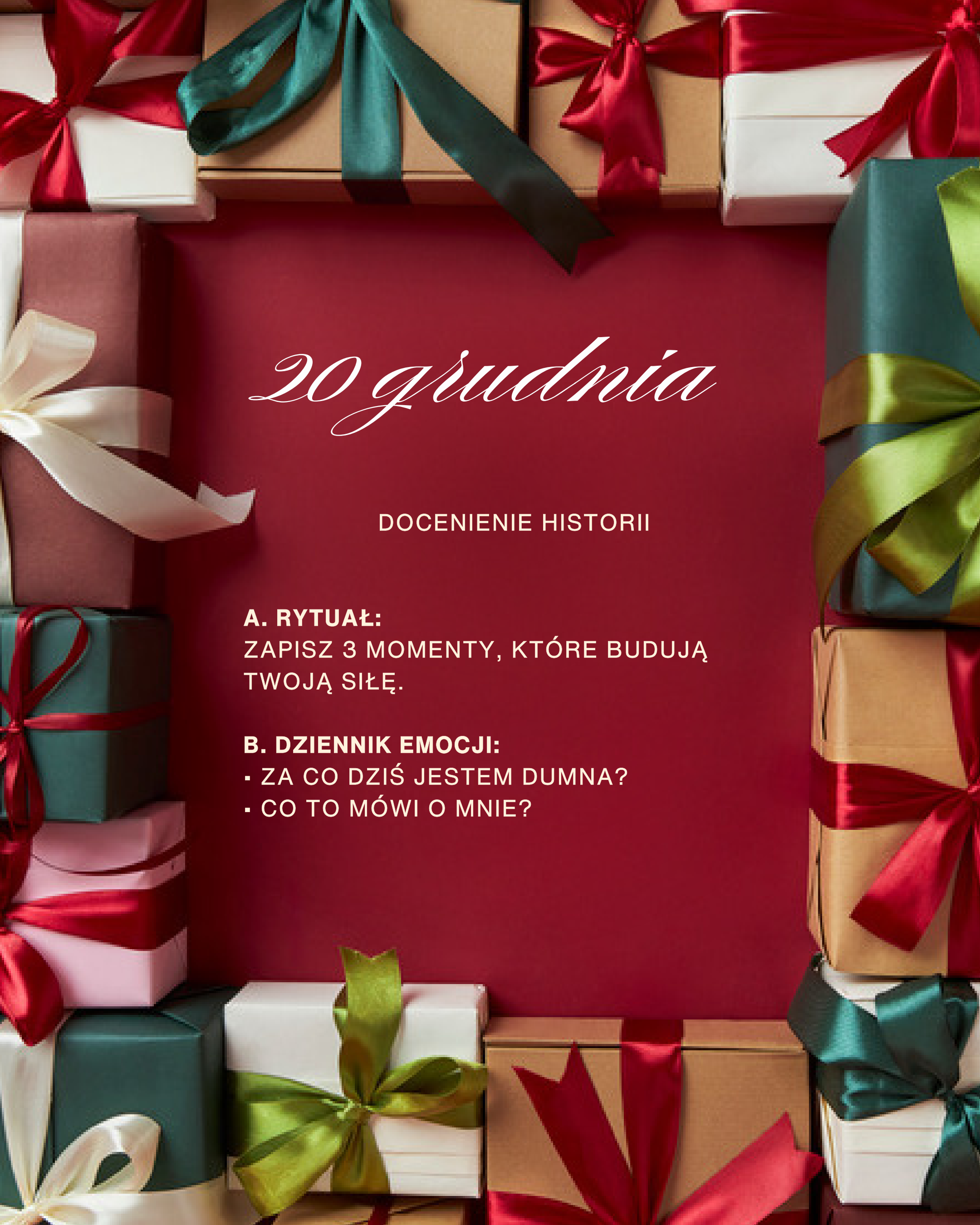
B. DZIENNIK EMOCJI:

- JAK ZMIANA WPŁYNĘŁA NA MÓJ
NASTRÓJ?
- CO DZIŚ ODKRYŁAM?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



20 grudnia

DOCENIENIE HISTORII

A. RYTUAŁ:

ZAPISZ 3 MOMENTY, KTÓRE BUDUJĄ
TWOJĄ SIŁĘ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- ZA CO DZIŚ JESTEM DUMNA?
- CO TO MÓWI O MNIE?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



21 grudnia

RYTUAŁ ŚWIATŁA

A. RYTUAŁ:

ZAPAL ŚWIECZKĘ JAKO SYMBOL
ROZŚWIETLANIA SIEBIE.

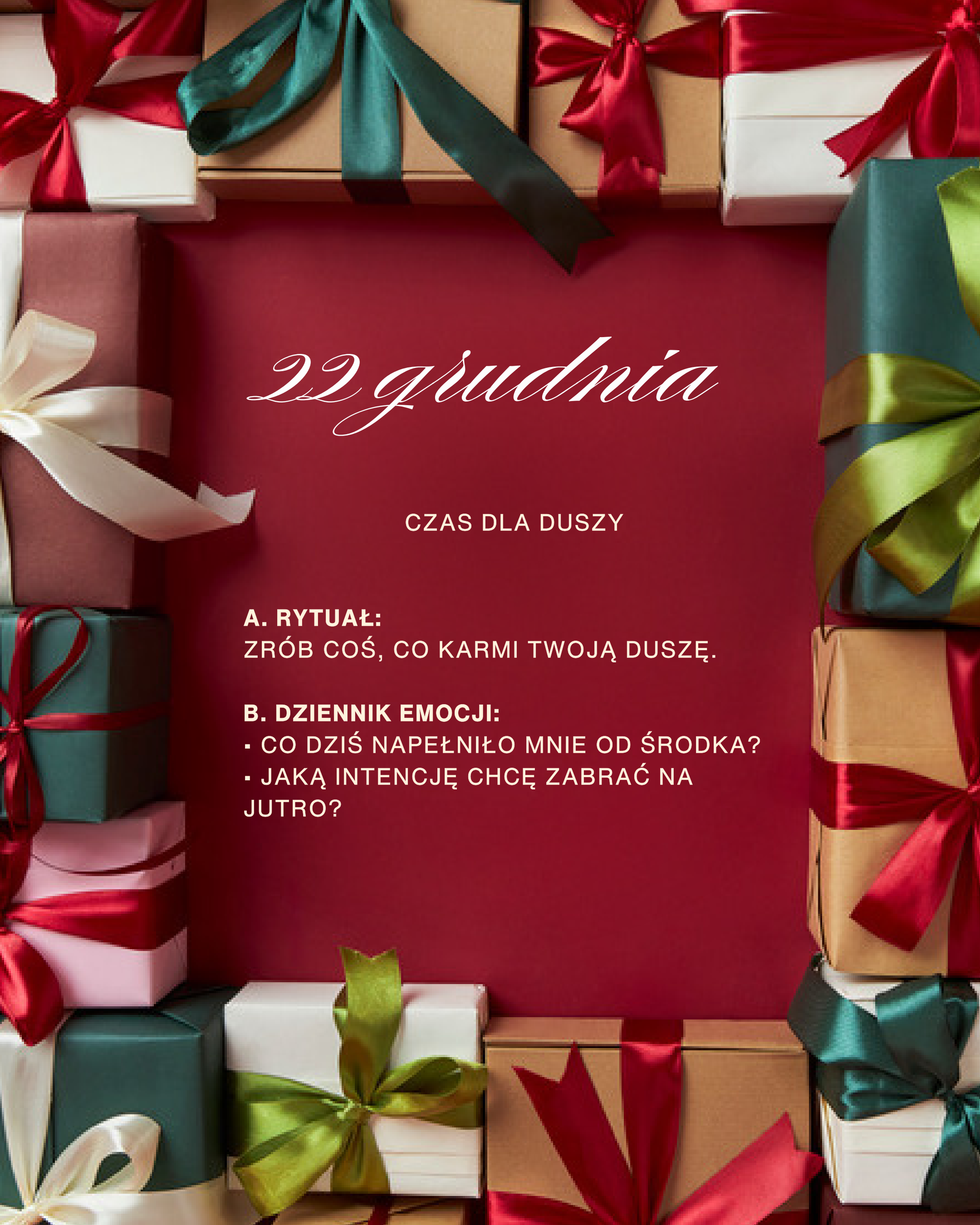
B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO CHCĘ DZIŚ ROZJAŚNIĆ?
- JAKĄ EMOCJĘ CHCĘ PRZYGARNAĆ?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



22 grudnia

CZAS DLA DUSZY

A. RYTUAŁ:

ZRÓB COŚ, CO KARMI TWOJĄ DUSZĘ.

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO DZIŚ NAPEŁNIŁO MNIE OD ŚRODKA?
- JAKĄ INTENCJĘ CHCĘ ZABRAĆ NA JUTRO?



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, centered on the page.



23 grudnia

WDZIĘCZNOŚĆ DLA SIEBIE

A. RYTUAŁ:

ZAPISZ: „DZIĘKUJĘ SOBIE ZA...”

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO DZIŚ ZROBIŁAM NAJLEPIEJ?
- ZA CO MOGĘ SIEBIE POCHWALIĆ?



24 grudnia

KORONA NA GŁOWIE

A. RYTUAŁ:

STAŃ PRZED LUSTREM I WYPOWIEDZ:
„WCHODZĘ W KOLEJNY ROK JAKO
KOBIETA, KTÓRA WYBIERA SIEBIE.”

B. DZIENNIK EMOCJI:

- CO CZUJĘ, MÓWIĄC TO ZDANIE?
- JAKĄ KOBIETĄ CHCĘ BYĆ OD TERAZ?

