

Powrót do Siebie

Proces budowania granic i
wewnętrznej pewności.

Wstęp

Ten workbook powstał z miejsca świadomości.

Świadomości, że wiele kobiet żyje w napięciu, którego nawet nie nazywa.

Że „dostosowanie się” stało się normą.

Że przemilczanie, zgadzanie się, tłumaczenie innych – to często odruch, nie wybór.

Granice nie zaczynają się od słowa „nie”.

Granice zaczynają się od uświadomienia sobie, co czuję, czego chcę i na co się zgadzam.

Możliwe, że ktoś w Twoim życiu przekraczał Twoje granice.

Możliwe też, że wiele razy sama je rozmywałaś, żeby utrzymać spokój, relację, obraz siebie jako „tej dobrej”.

Ten proces nie jest o obwinianiu kogokolwiek.

Jest o odzyskiwaniu kontaktu ze sobą.

Przez najbliższe 14 dni będziesz pracować nad świadomością:

- swoich reakcji
- swoich lęków
- swoich schematów
- swojej odpowiedzialności

Nie po to, żeby się oskarżać.

Po to, żeby przestać żyć w automacie.

Ten workbook nie zmieni innych ludzi.

Ale może zmienić sposób, w jaki reagujesz.

A to zmienia wszystko.

MIESIĄC

Planner 2026

2 Tygodniowy

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Powrót do Siebie

DZIEŃ 1

✨ Dziś wybieram siebie.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

„Małe wybory budują
wielkie zmiany.”



Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Dziś byłam najbardziej sobą, kiedy...

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Zdejmij z siebie ten dzień.

Oddychaj.

Jutro też jest Twoje.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 2

✨ Cudze emocje nie są moją odpowiedzialnością.

data

lista zadań

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

notatki

„Granice to forma miłości do siebie.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Dziś odpuściłam...

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Dziś zrobiłaś tyle, ile mogłaś. To
wystarczy

Powrót do Siebie

DZIEŃ 3

✨ Moje tempo jest wystarczające.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Nie spiesz się. Ty nie jesteś w wyścigu.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:
Co dziś zrobiłam wolniej — i lepiej?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Nie musisz naprawiać całego
świata. Ważne, że naprawisz siebie.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 4

✨ Moje potrzeby są realne.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Słuchanie siebie to
odwaga.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:
Czego dziś naprawdę potrzebuję?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Twoje tempo też jest właściwe.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 5

✨ Mogę budować stabilność
krok po kroku.

data

lista zadań

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

notatki

„Działanie rozpuszcza lęk.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:
Jeden mały ruch finansowy dziś?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Dziś zrobiłam jeden krok w stronę
bezpieczeństwa.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 6

✨ Zmęczenie to sygnał, nie słabość.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Odpoczynek to nie nagroda. To potrzeba.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Jak zadbałam o ciało?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Cisza leczy więcej niż analiza.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 7

✨ Doceniam siebie.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„To, co małe, też się liczy.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:
Czego nauczył mnie ten tydzień?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Możesz odpocząć bez poczucia
winy.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 8

✨ Wystarczy, że jestem prawdziwa.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Autentyczność daje ulgę.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Gdzie dziś zdjełam maskę?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Zostaw to czego dziś nie
udźwignęłaś. Jutro przyjdzie nowa
siła.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 9

✨ Moje ciało jest moim
sprzymierzeńcem.

data

lista zadań

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

notatki

„Ciało mówi to, czego nie
mówimy na głos.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Gdzie czuję napięcie?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Nie wszystko wymaga odpowiedzi.
Niektóre rzeczy potrzebują spokoju

Powrót do Siebie

DZIEŃ 10

✨ Zasluguje na wsparcie.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

*„Nie każda relacja musi
zostać.”*

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Dziś wybrałam kontakt z...

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Oddychaj. Twoje ciało wie, jak się
uspokoić.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 11

✨ Mam prawo marzyć.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Wyobraźnia to początek
zmiany.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Jeden krok do mojego marzenia...

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Jutro nie zaczyna się od perfekcji.
Zaczyna się od oddechu.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 12

✨ Robię małe, ale stałe kroki.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Nie perfekcja.
Powtarzalność.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Co dziś dokończyłam?

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Daj sobie tyle łagodności, ile dziś
dałaś innym.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 13

✨ Już mam więcej, niż widzę.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„To, co doceniasz, rośnie.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:
3 rzeczy, które dziś były dobre.

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Jesteś kimś więcej niż swoje
obowiązki.

Powrót do Siebie

DZIEŃ 14

✨ Moje życie to moja decyzja.

data

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

lista zadań

notatki

„Powrót do siebie to proces.”

Powrót do Siebie

Wieczorne zatrzymanie:

Od dziś wybieram...

Wybierz to, czego dziś potrzebujesz:

- ciepła kąpiel bez telefonu
- spokojna herbata w ciszy
- 5 minut świadomego oddychania
- zapisanie myśli
- świeca i cisza
- przytulenie siebie

Zamknij oczy. Oddychaj. Nic już nie
mujesz.

Zakończenie

Powrót do siebie nie kończy się po 14 dniach.

On zaczyna się w chwili, w której przestajesz zdradzać siebie dla świętego spokoju.

W chwili, w której przestajesz wybierać bycie „, miłą” zamiast bycia prawdziwą.

W chwili, w której przestajesz tłumaczyć brak szacunku.

Te 14 dni to nie finał.

To fundament.

Prawdziwa zmiana dzieje się w codzienności - w rozmowie, w której mówisz „nie”, w decyzji, w której stawiasz siebie na pierwszym miejscu, w ciszy, w której nie musisz już nikomu nic udowadniać. Świadomość zmienia wszystko.

A kiedy ją już masz, nie ma powrotu do życia w automacie.

Powrót do Siebie to nie proces zamknięty w PDF-ie.

To kierunek, który wybierasz każdego dnia.

I od dziś już wiesz, jak wygląda droga.