



WITAM CIĘ, PIĘKNA DUSZO!

Jeśli trzymasz w rękach moją książkę i trafiłaś do tego miejsca, to wierzę, że nie jest to przypadek.

Stworzyłam to miejsce jako jej naturalną kontynuację - przestrzeń, do której możesz wracać zawsze wtedy, gdy potrzebujesz przypomnienia o swojej sile, swojej drodze i o tym, kim naprawdę jesteś.

Być może właśnie jesteś na etapie swojej drogi, w którym coś w Tobie zaczyna się budzić - i powoli zaczynasz rozumieć, że Twoje życie może wyglądać inaczej.

Dlatego przygotowałam tutaj afirmacje, fragmenty mojej książki i muzykę, które mogą Ci w tej drodze towarzyszyć.

A. Siczko



AFIRMACJE

Znajdziesz tu afirmacje na różne etapy życia. Możesz wybierać te, które najbardziej rezonują z Tobą w tym momencie, bo każda z nas jest w innym miejscu swojej drogi.

To zdania, które kiedyś pomagały również mnie. W momentach zwątpienia, zmian, szukania odwagi czy powrotu do siebie.

➤➤➤ [POBIERAM AFIRMACJE](#)

MEDYTACJE

Przygotowałam tutaj również kilka medytacji, do których sama wielokrotnie wracałam.

To nagrania, które pomagały mi się wyciszyć, uporządkować myśli, wrócić do siebie albo po prostu zatrzymać się na chwilę w świecie, który bardzo często pędzi za szybko.

Być może znajdziesz wśród nich taką, która będzie towarzyszyć również Tobie - rano, wieczorem albo w momentach, kiedy poczujesz, że potrzebujesz chwili tylko dla siebie.

➤➤➤ [SŁUCHAM MEDYTACJI](#)

TAPETY NA TELEFON Z CYTATAMI

„Czasem jedno zdanie przeczytane w odpowiednim momencie potrafi przypomnieć nam coś, o czym świat bardzo łatwo każe nam zapomnieć - kim naprawdę jesteśmy”.

Może któreś z tych słów zostanie z Tobą na dłużej.
Może stanie się małym codziennym przypomnieniem - kiedy spojrzysz na ekran telefonu - o Twojej wartości, Twojej sile i Twojej drodze.

>>> POBIERAM TAPETY

PLAYLISTA

Ta playlista jest ze mną od dawna.

To muzyka, którą codziennie włączam w swojej pracy, podczas jazdy samochodem, rano kiedy zaczynam dzień albo wtedy, gdy potrzebuję na nowo ustawić swoją energię.

Zauważyłam ogromną różnicę między tym, gdy w tle gra przypadkowa muzyka z radia... a tym, gdy świadomie wybieram dźwięki i słowa, które mnie wzmacniają.

Dlatego stworzyłam tę playlistę.

To utwory, które przypominają mi o mojej sile, kierunku i o tym, kim naprawdę jestem.

Słucham jej codziennie - i dziś oddaję ją też Tobie.

>>> SŁUCHAM PLAYLISTY

Jeśli mogłabym zostawić Ci jedną myśl, byłaby to właśnie ta:

„Twoje życie
naprawdę może się
zmienić”.

Może stać się spokojniejsze, pełniejsze i bardziej Twoje.

Może być życiem, w którym nie musisz już nikogo udawać
i niczego nikomu udowadniać.

Życiem, w którym po prostu jesteś sobą.

I z całego serca wierzę, że dokładnie taka droga
jest przed Tobą!

A. Sieczko

MILILITR PIĘKNA

ALEKSANDRA SIECZKO