

A full-page background image of a beach at sunset. The sky is a vibrant orange and yellow, with the sun low on the horizon. In the foreground, the wet sand of the beach is visible, reflecting the warm light. To the left, a large, dark rock formation juts out into the sea, with several white seagulls perched on it. The overall mood is peaceful and calming.

Sylvia Antares

**PRZEWODNIK
WIZUALIZACJI:
ZNAJDŹ
WEWNĘTRZNY
SPOKÓJ**

ZRELAKSUJ SIĘ, SKONCENTRUJ I WPROWADŹ
POZYTYWNOŚĆ DO SWOJEGO ŻYCIA DZIĘKI TEMU
PRZEWODNIKOWI KROK PO KROKU.

DLACZEGO WARTO PRAKTYKOWAĆ WIZUALIZACJĘ?

Wizualizacja to potężne narzędzie, które pomaga uspokoić umysł i stworzyć przestrzeń spokoju i koncentracji. Wyobrażając sobie kojące miejsca i doświadczenia, możesz zmniejszyć stres, zwiększyć pozytywność i poprawić swoje samopoczucie. Poświęć kilka minut dziennie, aby wizualizować swoje idealne spokojne miejsce – to skuteczny sposób na relaks i regenerację.



JAK PRAKTYKOWAĆ WIZUALIZACJĘ

Find a Quiet Space

1. Znajdź ciche miejsce

Usiądź w wygodnej pozycji, w miejscu, gdzie nikt Ci nie przeszkodzi. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów.

2. Wybierz swoją wizualizację

Wyobraź sobie spokojne miejsce, takie jak:

~Słoneczna plaża z delikatnymi falami.

~Cichy las z śpiewem ptaków.

~Przytulny pokój z miękkim światłem i ciepłym kocem.

3. Zaangażuj swoje zmysły

Wyobraź sobie szczegóły tej sceny:

~Co widzisz?

~Co słyszysz?

~Co czujesz?

~Jakie zapachy czujesz?



4. Skoncentruj się na oddechu

Podczas wizualizacji oddychaj głęboko i równomiernie. Pozwól, aby napięcie w Twoim ciele zniknęło z każdym wydechem.



5. Utrzymaj obraz

Pozostań w tej spokojnej przestrzeni mentalnej przez kilka minut. Kiedy będziesz gotowy, delikatnie wróć do teraźniejszości, czując spokój i odświeżenie.

PODPOWIEDZI DO USPOKAJAJĄCYCH WIZUALIZACJI

1. Spokojna łąka z kolorowymi kwiatami, miękkim światłem słońca i delikatnym wiatrem.
2. Cicha plaża ze złotym piaskiem, rytmicznymi falami i słonym zapachem oceanu.
3. Gwieździsta noc pod czystym niebem, z jasnym księżycem i dźwiękiem świerszczy.



WSKAZÓWKI, JAK CZERPAĆ KORZYŚCI Z WIZUALIZACJI



- Poświęć 5–10 minut dziennie na praktykę.
- Użyj uspokajającej muzyki lub dźwięków natury jako tła.
- Nie martw się, jeśli Twoje myśli odbiegną – po prostu delikatnie wróć do obrazu.
- Połącz wizualizację z głębokim oddychaniem dla większego relaksu.

**CZASAMI NASZE WŁASNE MYŚLI
BLOKUJĄ NASZ POSTĘP.
NAZYWAMY JE
OGRANICZAJĄCYMI
PRZEKONANIAMAMI**

- Jakie przekonanie Cię powstrzymuje?
(Przykład: Nie jestem wystarczająco dobry,
aby osiągnąć ten cel.)
- Jak możesz je przekształcić w pozytywne
stwierdzenie? (Przykład: Jestem zdolny i
zasługuję na sukces.)



AFIRMACJE

- „Zasługuję na moje marzenia.”
- „Każdy krok przybliża mnie do sukcesu.”
- „Ufam procesowi i mojej zdolności do wprowadzania zmian.”

**Napisz trzy afirmacje, które
pasują do Twoich celów**

1

2

3

Gratulacje!

Ukończyłeś ten workbook! Pamiętaj, że Twoja podróż tutaj się nie kończy. Wracaj do swojej wizji, doprecyzowuj cele i codziennie wizualizuj. Życie, o którym marzysz, jest w zasięgu ręki—uwierz w siebie i podejmuj inspirujące działania.

Sylvia Antares

WWW.SYLVIAANTARESS.COM