

Pytania do journalingu: STYCZEŃ 2025

POZNAJ PRAGNIENIA  
SWOJEJ DUSZY

Dream Space

# O autorce

@evikasomewhereelse  
evika.dreamspace@gmail.com  
<https://dreamspaceblog.pl>

# Cześć!



---

Tu Evika, autorka bloga DREAM SPACE.

Nieustannie podróżuję między światami – tym, który widzisz na zewnątrz, i tym, który kryje się w głębi duszy.

Australia, gdzie teraz mieszkam, była moim wielkim marzeniem. Teraz chcę spełnić kolejne – inspirować kobiety, by odważyły się żyć w zgodzie ze sobą, podążając za głosem intuicji.

Wierzę w magię małych kroków prowadzących do wielkich zmian i w moc, jaką mamy, by tworzyć życie pełne harmonii, radości i spełnienia, gdy tylko zaczniemy słuchać swojego serca.

Zapraszam Cię do wyjątkowej wyprawy przez Twój wewnętrzny wszechświat, baw się dobrze! 😊✨

*Evika*



## Witaj w transformującej podróży do wnętrza ✨

Droga Marzycielko,

Witaj w swojej wyjątkowej podróży pełnej refleksji i transformujących wglądów. Styczeń to idealny czas, by zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na minione miesiące i ponownie połączyć się z głębszymi pragnieniami swojej duszy. Wkraczając w nowy rok, masz wyjątkową okazję, by wsłuchać się w cichy głos swojego serca i odkrywać prawdziwą siebie.

### Dlaczego warto pisać w dzienniku?

Pisanie w dzienniku to coś więcej niż tylko zapisywanie słów na papierze – to sposób na odblokowanie mądrości, która już jest w Tobie. Ta praktyka pozwala Ci ponownie połączyć się z najgłębszymi pragnieniami duszy, odkryć swój cel i uwolnić się od tego, co Ci już nie służy. Dzięki tym refleksjom stworzysz przestrzeń na transformację, jasność i magię w swoim życiu.

### Czego możesz się spodziewać?

Ten przewodnik pomoże Ci spojrzeć w głąb siebie, uporządkować myśli i połączyć się z tym, co dla Ciebie najważniejsze. To nie kolejny „arkusz do zapisywania celów”. To przestrzeń, gdzie spotkasz się ze swoją duszą, wsłuchasz się w jej głos i zaczniesz nowy rok z potencjałem tworzenia życia Twoich marzeń. Gotowa? Zaczynamy!

Zanim zaczniesz pisać,  
zadbaj o swoją

*energie*



# Ćwiczenie 1: przygotowanie przestrzeni

Zanim zaczniesz refleksję i journaling, ważne jest, aby stworzyć przestrzeń, która wspiera klarowność, spokój i inspirację. Twoje otoczenie ma ogromny wpływ na Twój nastrój i skupienie, dlatego warto nadać mu odpowiedni ton poprzez nieskomplikowany, ale skuteczny rytuał oczyszczania.

## Dlaczego warto oczyścić przestrzeń?

Fizyczny i energetyczny bałagan mogą obciążać Twoją energię i odciągać uwagę od kontaktu z wewnętrznym „ja”. Oczyszczając przestrzeń, symbolicznie uwalniasz się od starej energii i zapraszasz świeżą, wspierającą atmosferę.

## Krok 1: Ustal intencję

Zamknij oczy, weź trzy głębokie oddechy i wyraż intencję, z jaką przystępujesz do oczyszczania domowej przestrzeni.

Na przykład:

✨Uwalniam wszystko, co mi nie służy, i tworzę przestrzeń pełną spokoju i jasności, by połączyć się z moją duszą. ✨

## Krok 2: Uporządkuj przedmioty

1. Zorganizuj otoczenie, aby stworzyć czystą, otwartą i zachęcającą przestrzeń.
2. Usuń niepotrzebne przedmioty z miejsca, w którym zamierzasz pisać.
3. Przetrzyj powierzchnie z uwagą, wyobrażając sobie, że razem z kurzem usuwasz starą, zalegającą energię.

## Krok 3: Oczyszczyć przestrzeń energetycznie

Wybierz jedną lub więcej z poniższych metod, aby oczyścić energię w swoim otoczeniu:

### 1. Okadzanie:

- Zapal pęk szaławii, palo santo lub ulubione kadzidło.
- Przejdź się po przestrzeni w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, pozwalając dymowi dotrzeć do każdego kąta.
- Wyobraź sobie, że dym usuwa negatywne wibracje i wypełnia pomieszczenie światłem i pozytywną energią.

### 2. Oczyszczanie dźwiękiem:

- Użyj dzwonka, miski dźwiękowej lub po prostu klaśnij w dłonie, aby rozproszyć ciężką energię.
- Skup się szczególnie na kątach w pomieszczeniu i miejscach, które wydają się przytłaczające i "ciężkie".

### 3. Spryskiwanie:

- Stwórz odświeżającą mgiełkę, łącząc wodę z kilkoma kroplami olejku eterycznego (np. lawendowego, eukaliptusowego) i szczyptą soli.
- Spryskaj powietrze, wyobrażając sobie, że staje się ono lżejsze, świeże i pozbawione energetycznego balastu.

## Krok 4: Dodaj szczyptę piękna i inspiracji

Udekoruj przestrzeń przedmiotami, które sprawiają Ci radość i wspierają Twoje intencje, takimi jak kryształy, świece, kwiaty, muszelki czy pamiątkami przywołującymi dobre wspomnienia.

Wybierz relaksujący zapach, zapalając świecę lub używając dyfuzora z olejkiem eterycznym.

# Ćwiczenie 2: Ugruntowanie i wyciszenie

Zanim zaczniesz pisać, poczuj stabilność i zakotwiczenie w chwili obecnej. Uziemienie pomaga uspokoić umysł, zwiększyć koncentrację i otworzyć się na głębsze refleksje. To krótkie ćwiczenie pozwoli Ci poczuć większą harmonię i pewność siebie.

## Krok 1: Stań mocno na ziemi

Jeśli możesz, wykonaj to ćwiczenie na stojąco i na świeżym powietrzu. Ustaw bosc stopy na szerokość bioder, całymi podeszwami dotykając podłoża. Poczuj kontakt z ziemią, jakby Twoje stopy były zakorzenione w niej jak drzewo.

## Krok 2: Zrób świadomy wdech i wydech

Weź głęboki wdech przez nos, wyobrażając sobie, że energia wnika w Ciebie od dołu, przez stopy. Na wydechu przez usta pozwól, aby wszelkie napięcia i zbędne myśli opuściły Twoje ciało. Powtórz to 3-5 razy.

## Krok 3: Wyobraź sobie korzenie drzewa

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że z Twoich stóp wyrastają korzenie, które wnikają głęboko w ziemię. Te korzenie są mocne, stabilne i zapewniają Ci wsparcie. Poczuj, jak energia ziemi wnika w Twoje ciało, przynosząc poczucie spokoju i bezpieczeństwa.

## Krok 4: Skoncentruj uwagę na swoim ciele

Powoli przeskanuj swoje ciało, od stóp po czubek głowy, zauważając wszelkie napięcia. Każdy wydech niech uwalnia te napięcia, a każdy wdech niech przynosi więcej stabilności.

## Krok 5: Wypowiedz uziemiającą afirmację

Na koniec, powiedz na głos lub w myślach:


- ✨ *Jestem obecna tu i teraz.* ✨
- ✨ *Czuję stabilność, spokój i wsparcie.* ✨
- ✨ *Moje ciało, umysł i dusza są w harmonii.* ✨

## Krok 6: Zakończ gestem wdzięczności

Położ dłonie na sercu lub na brzuchu i podziękuj sobie za chwilę zatrzymania i połączenia z ziemią. Poczuj, jak spokój wypełnia Twoje ciało, a umysł staje się gotowy na kreatywne i szczere refleksje.

To ćwiczenie pozwoli Ci poczuć zakotwiczenie w teraźniejszości i stworzyć przestrzeń, w której Twoje wewnętrzne przemyślenia będą mogły swobodnie płynąć.



A digital illustration of a woman with dark, wavy hair tied in a bun, wearing a light-colored, draped garment. She is shown in profile, looking down at an open book on a desk. She holds a lit candle in her right hand, which illuminates the pages of the book. The background is a dark night sky filled with numerous bright, multi-pointed stars and a large, glowing crescent moon. The overall mood is serene and contemplative.

Pisz, jakby nikt nie patrzył:  
prawda zawsze mieszka  
w Twoim sercu












An artistic illustration of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a light-colored, draped garment. She is shown in profile, looking down and writing in an open book with a quill pen. The background is a dark, starry night sky with a large, glowing, golden-yellow moon. Several vertical lines of light, resembling shooting stars or meteor trails, descend from the top of the frame. The overall mood is serene and contemplative.

Najważniejsze odpowiedzi  
znajdziesz w ciszy  
swojego serca

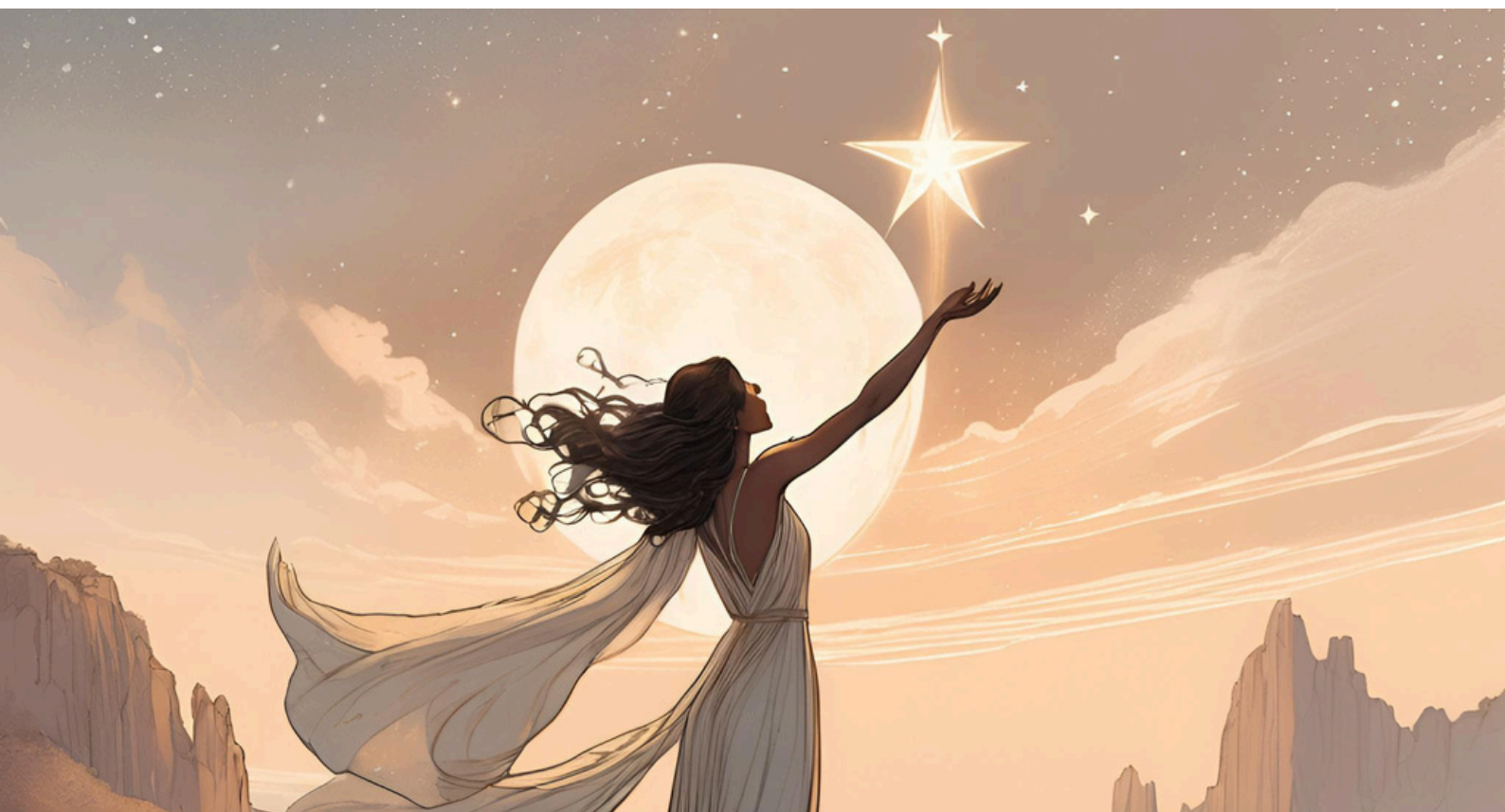
# *To już wszystko... Odważnie sięgaj gwiazd!*

Gratulacje, Marzycielko. Rozpoczęłaś piękną podróż odkrywania pragnień i głębszych prawd. Pisanie w dzienniku to potężna praktyka pozwalająca wkroczyć na ścieżkę rozwijania swojego potencjału.

Zaufaj, że odpowiedzi, które odkryłaś, prowadzą Cię ku Twojemu najwyższemu dobru.

Pamiętaj, że te refleksje to dopiero początek. Możesz wracać do tych pytań przez cały rok, pozwalając im się rozwijać i pogłębiać. Podróż Twojej duszy nieustannie się toczy, a Ty masz moc tworzenia życia, o jakim marzysz.

Odważnie sięgaj gwiazd i niech 2025 rok będzie rokiem, w którym jeszcze bardziej połączysz się ze swoim wyższym "ja". ✨





# Zostańmy w kontakcie!

Twoja historia jest częścią większej magii  
✨, chętnie ją poznam! 😊

Napisz do mnie na Instagramie,  
opowiedz o refleksjach i podziel się,  
swoją podróżą w stronę marzeń. 💖



**Instagram:** [@evikasomewhereelse](#)

**Facebook:** [@dreamspaceblog](#)

**Pinterest:** [@dreamspaceblog](#)

**E-mail:** [evika.dreamspace@gmail.com](mailto:evika.dreamspace@gmail.com)

**Blog:** [dreamspaceblog.pl](#)

