

Bądź tym, kim tak naprawdę jesteś

eBook

Podejmij

7

Świadomych kroków
ku sobie
dla poczucia
wewnętrznego spokoju



JUSTYNA MUTZ

SPIS TREŚCI

04

JAKI JEST CEL EBOOKA?

06

DZIAŁANIE WYZWAŁA
Z NIEMOCY

07

OD TERAZ JA

09

KIM JESTEM

08

DOTYK MOCY

15

SIEDEM ŚWIADOMYCH
KROKÓW KU SOBIE

22

PAMIĘTAJ O SOBIE
ZAWSZE

24

MOJA OFERTA I GDZIE
MNIĘ ZNAJDZIESZ



**Jesteś jedyną osobą na ziemi,
która może wykorzystać
twoje zdolności.**

Zig Ziglar



Witaj Kochana!

Z ogromną radością w sercu, wręczam Ci tego eBooka, który ma na celu zainspirować Cię do wzięcia odpowiedzialności za siebie i działanie, od teraz już zawsze w zgodzie ze sobą, dla poczucia wewnętrznego spokoju.

W dzisiejszym zabieganym świecie tak bardzo zapominamy o sobie, przez co często odczuwamy frustrację, niepokój, lęk i niezrozumienie.

By zmniejszyć powyższe objawy w wymagającej codzienności, warto jest częściej zatrzymywać się dla siebie.

Bycie uważnym dla siebie i swoich potrzeb: emocjonalnych, mentalnych i fizycznych, pomoże Ci wpłynąć na wewnętrzny spokój i spełnienie.

Ten eBook zawiera 7 Świadomych kroków, dzięki którym będziesz wiedziała jak zacząć podróż w bliskości sobie.

Miej świadomość, że szczęśliwe i spokojne życie zaczyna się z momentem zrobienia pierwszego kroku z uwagą ku sobie.

Jesteś gotowa na podróż w głąb siebie ?

Zanim

przejdziemy jednak do konkretnych działań, zatrzymaj się na chwilę i pomyśl: jak często wymawiasz w swoim życiu poniższe słowa:

- Nie jestem ważna.
- Muszę spełniać oczekiwania innych, wtedy będę kochana.
- Powinnam być dostępna dla innych 24 godziny na dobę.
- Mówienie o sobie i swoich potrzebach to egoizm.
- Nie mogę mówić "nie" gdyż będę odrzucona.
- Moje własne marzenia i cele są mniej ważne, mogą poczekać itd.

Jak często działasz z powyższymi paradygmatami?
Już czas to zatrzymać, bo przez to zaniedbujesz siebie i swoje potrzeby.

Czy w ogóle wiesz czego pragniesz?

Jakie są Twoje marzenia?

Znasz zapewne potrzeby swojego partnera, dzieci, przyjaciół, kolegów z pracy, szefa.

A czy masz pojęcie jakie są
Twoje osobiste potrzeby ?

Zastanów się teraz nad tym.

Zachęcam do wzięcia długopisu i zapisania ich w zeszycie.

Kochana, zbyt długo zostawiasz siebie "na potem",
gdzie "potem" może w ogóle nie nadejść.

Jest tylko teraz!

Dlatego kochana, zacznij działać
od teraz,
dla siebie – z uważnością i miłością,
a unikniesz ponownego
uczucia zagubienia, bycia nieważną,
niewystarczająco dobrą.

Brak Ci chęci i energii do działania?
Pragniesz, by wszyscy dali Ci w końcu
święty spokój?

To także oznacza jedno.

Teraz jest czas dla Ciebie,
czas by wpisać siebie do kalendarza
ważności w życiu.

Nie wiesz jak działać, by zbliżyć się
do siebie, poczuć i rozpoznać własne
pragnienia, by móc je sobie uzmysłwić
i potem realizować w Świecie?

Ten eBook Ci pomoże.
Pomoże odkryć siebie na nowo i wesprze
Cię w nowo obranej przez Ciebie drodze,
drodze życia w zgodzie ze sobą.

Bardzo się cieszę, że chcesz być
od TERAZ
dla siebie ważna.

Ja w tym momencie pragnę Tobie
podziękować za zaufanie i otwartość.

Gratuluje Ci również odwagi,
gdyż powrót do siebie wcale nie jest
łatwą drogą, powiedziałabym wręcz,
że bardzo trudną.

Jednak będąc świadomą
dlaczego to robisz,
a dokładniej dla kogo,
budzisz już w sobie niezmierną moc,
która będzie zawsze Twoim
oparciem w słabszych chwilach.

Teraz chciałabym byś Ty kochana,
podziękowała sobie, że dajesz sobie
szansę życia inaczej, piękniej, pełniej.
Wzniosłe uczucia, które się w Tobie
budzą w chwili bycia z uwagą
i świadomością dla siebie,
niech będą Twoim drogowskazem
zawsze i wszędzie.

Czujesz jak serce zaczęło
szybciej bić na chęć otulenia
siebie troską i poczuciem
bezpieczeństwa?

Poczuj to jeszcze bardziej
i połóż w tej chwili
dłoń na klatce piersiowej.

Niech Twój dotyk będzie
potwierdzeniem dla Ciebie
samej,
że od teraz już zawsze
będziesz przy sobie.

W tym momencie weź głęboki
wdech i jeszcze głębszy
wydech i powiedz do siebie:

Kocham siebie ze wszystkimi
niedoskonałościami, widzę je
i przytulam je wszystkie,
bym mogła iść dalej przez życie
w poczuciu spokoju
i kompletności.



Nazywam się Justyna Mutz, mówię o sobie:
Czuła przewodniczka,
gdyż dzięki mojej wysokowrażliwości odkryłam,
kim tak naprawdę jestem.

Od zagubionej, złąknionej, niepewnej siebie dziewczynki,
stałam się pewną siebie, spełnioną i emocjonalnie spokojną
kobietą.

15 lat odkrywania siebie były bardzo trudne,
jednakże bardzo owocne.

W 2020 roku w czasie pandemii, przeszłam duchowe
przebudzenie, gdzie od tamtego momentu
świat nabrał dla mnie nieskończona paletę kolorów tęczy,
którymi do dzisiaj się zachwyam.

Jak tego dokonałam, że w szaro burej codzienności
poczułam swą niezwykłość?

Poprzez dziecinnie proste i jakże naturalne sposoby,
które każdy może wykorzystać w potrzebnej chwili.

Wiedzę, którą zebrałam z doświadczenia życia,
potwierdziło studium trenera mentalnego w Niemczech,
tu, gdzie obecnie mieszkam.

Teraz czuję wewnętrzne powołanie by dzielić się z Tobą
odkrytą wiedzą o tym, kim tak naprawdę jesteśmy,
jak również o sensie naszego przyjścia na świat.

Pragnę byś uświadomiła sobie, że już teraz masz w sobie
wszystko, co potrzebujesz, by poczuć moc sprawczą
do świadomego działania dla wewnętrznego
uczucia spokoju i spełnienia.

Jestem tu dla Ciebie, gdyż pragnę uprościć Ci życie
poprzez robienie "mini kroczków" ku sobie.

Pragnę byś obudziła światło w sobie, które zawsze
i wszędzie oświecili Ci niejedną ciemność tu na Ziemi.

Wiedz, że jeżeli tutaj jesteś,
czytasz tego eBooka, to nie Ty miałaś chęć
go nabyć, tylko jako pierwsze było Twoje
wewnętrzne pragnienie, uczucie!

Z głębi serca pragniesz być po prostu
szczęśliwą i spokojną, to uczucie Cię
do tej przestrzeni przywołało.

By móc w pełni zaspokoić potrzebę serca
tu na Ziemi, w codzienności,
trzeba podjąć kroki,
trzeba zacząć działać.

Tylko poprzez branie życia w swoje ręce,
można połączyć się z wszelkimi dobrami
w Świecie, które już teraz
na Ciebie czekają.

Twoim zadaniem jest zrobić ten pierwszy krok,
choć już tego dokonałaś, klikając i zamawiając
tego eBooka.

Wdzięczna jestem, że Jesteś.

W życiu nic nie dzieje się przypadkiem,
dlatego kochana, kiedy podejmiesz się kolejnych
kroków opisanych na następnych stronach,
przybliżysz się
do największego szczęścia na Ziemi.
Do siebie samej.



**Bezczynność rodzi wątpliwości i strach.
Działanie rodzi zaufanie i odwagę.
Jeśli chcesz zwyciężyć strach,
nie siedź w domu, rozmyślając o nim.
Wyjdź i zacznij działać.**

Dale Carnegie



To jest ten ważny moment,
na który czekałaś.

Powrót do siebie,
do swojej wewnętrznej mocy.

Wracasz do domu, w którym doskonale
wiesz jak jest, dzięki temu czujesz się
zawsze bezpieczna i spokojna.

Wkraczasz do przestrzeni,
która zawsze Cię wspiera i daje Ci
znać, gdy coś jest nie tak.

Robisz krok do miejsca,
w którym zawsze wiesz co masz robić,
jak i kiedy działać.

Otwierasz się na prawdę,
którą tylko Ty znasz,
prawdę o sobie
i tym, kim tak naprawdę jesteś.

Idź dalej i odkrywaj jak wyjątkowa już
w tu i teraz jesteś.



Jesteś teraz w przestrzeni,
w której podejmiesz się
7 Świadomych kroków ku sobie.

Jednak zanim zrobisz Świadomy krok,
zobacz jak się czujesz z tym faktem?

Jak reaguje Twoje ciało?

Jaka myśl pojawia się jako pierwsza w głowie?

Jakie uczucie wybrzmiewa w Tobie?

Niech powyższa praktyka
uwagi sobie

będzie cenną wskazówką dla wykonania przedstawionych
w tym eBooku 7 kroków.

Tutaj dodam jeszcze ważną informację,

byś z lekkością i zrozumieniem

osiągnęła postawiony sobie cel.

W życiu jest zawsze tak, że kiedy stawiasz
sobie nowe wyzwanie, budzi się w Tobie lęk, obawa i różne
niewygodności w ciele,

które wiedzą, że z naturalnej budowy naszej istoty,
chcą nas ochronić.

Jednak zdaj sobie sprawę z tego, że krok ku sobie
jest jednym

z najpiękniejszych doświadczeń, które możesz tu
na naszej planecie przeżyć.

Dlatego uśmiechnij się szeroko do swojego wewnętrznego
ochroniarza o imieniu *Lęk*

i płyń z lekkością oraz spokojem w sercu,
robiąc właśnie teraz pewny, pełny i świadomy krok ku sobie.

Przyjemności życzę.

Wszystkie 7 praktyk dostosowałam tak,
byś mogła zastosować je od razu w życiu codziennym.

Moim celem jest by magiczna moc, którą zawsze masz
w sobie,
była dla Ciebie dostępna od teraz i byś wyzbyła się
przekonania, że Świat duchowy jest przestrzenią
bardzo nam odległą.

Pragnę, byś poczuła w końcu siebie
w tym zagonionym Świecie.

Tworząc te praktyki, chciałam byś poczuła, że masz
wpływ na swoje spełnione życie, lecz także miała
świadomość, że tylko poprzez działanie,
poprzez codzienne "mini kroczki" możesz to osiągnąć.

Daję Tobie inspiracje, dzięki którym będziesz już
wiedziała, jak działać w momentach spadków
energetycznych, złego samopoczucia.

Byś dzięki nim zrozumiała, że to Ty najlepiej wiesz
co jest dla Ciebie dobre i wspierające.

Pragnę, byś przypomniała sobie o swej naturalnej
inteligencji, którą otrzymałaś z momentem przyjścia
na ten Świat.

Nie chcę byś mi wierzyła, chcę byś tego wszystkiego
o czym pisze doświadczyła, więc teraz włącz
działanie i zaniechaj umysłowe gadanie.



1



Dziś przytulam każdą emocję, która daje mi poczucie dyskomfortu.

Zatrzymuję się dla siebie za dnia, jak najczęściej, by móc połączyć się ze sobą, ze swoją wewnętrzną mocą.

Jestem Świadoma, że tylko poprzez moje działanie z miłością dla siebie, mogę wpłynąć na spokój życia, w którym pragnę żyć.

Poprzez wzięcie głębokiego wdechu i jeszcze pełniejszego długiego wydechu, otulam każdą niewygodną emocję.

Praktykuję to codziennie w momencie, gdy czuję, że oddalam się od siebie.

Czuję, jak za każdym kolejnym wziętym oddechem staję się lekka, wolna i spokojna.

Przykładam rękę do serca i dziękuję sobie za bycie przy sobie, bo wiem, że tylko wtedy zawsze jestem spokojna.



2



Jestem światłem spokoju na ziemi,
gdzie
dziś zauważam każdą iskrę światła.

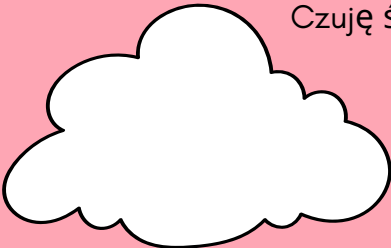
Jasność budzącego dnia, światło
w łazience, blask brylancika w pierścionku,
promyk słońca, światło z wyjeżdżającego
tunelu..

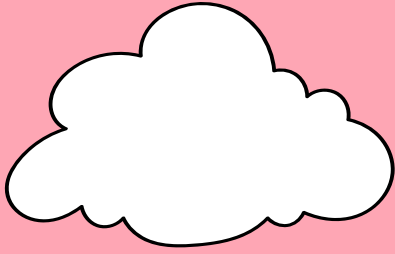
Wiem, że wszelki blask, jasność, błysk
spotkany za dnia, otula zawsze moją
duszę.

Czuję ciepło w sobie,
które przypomina mi o prawdziwej mocy.

Jestem mocą światła w sobie, które widzę
zawsze, kiedy tego z serca pragnę.

Czuję świetlisty spokój.





3

Dziś podaję sobie uścisk ciepła i spokoju,
za każdym razem gdy czuję spadek
energetyczny.

W tychże słabszych momentach
otulam siebie uściskiem własnych rąk,
gdzie kuląc się w swoich objęciach,
czuję ciepło, spokój i miłość do siebie.

Czuję jak wzrastam w swej wewnętrznej mocy.

Tak prostym zachowaniem otulenia siebie
z miłością za dnia, mogę zawsze i wszędzie
wspierać siebie.

Dzięki tej wiedzy jestem spokojna.





4

Spokój czuję za każdym razem
gdy go Świadomie przywołuję.

Od dziś, Świadomie obserwuję, jaka myśl
przeptywa w moim umyśle.

Jestem w pozycji obserwatora, oglądającego
chmurki na niebie, gdzie każde słowo, treść
w mojej głowie jest chmurką.

Czuję się spokojna, gdyż widzę,
że każda myśl odpływa i przyptywa a ja mogę
zawsze wybrać, z którą z nich chcę lekko
i spokojnie płynąć przez życie.

Jestem kreatorką mojego spokojnego umysłu.
Wybieram spokój, więc czuję spokój.





5



Czuję spokój gdyż wiem, że wszystko
co we mnie wybrzmiewa jest właściwe
i kompletne.

Smutek, niepokój, niewiedza
jest naturalnym stanem bycia.

Dlatego od dziś pozwalam sobie
nie wiedzieć, a czuć smutek i niepokój.

Świadomie przyzwalam
sobie na wszystko
co we mnie, bez poczucia walki,
lecz z pełną akceptacją i miłością,
dające mi poczucie spokoju.

Jestem spokojna.



6



Podchodzę do okna,
otwieram się do życia.

Wyciągam szeroko ręce na boki,
otwieram klatkę piersiową mówiąc:

Witam Cię piękny Świecie! Jak dobrze,
że jesteś! Cudownie, że mogę tutaj być!

Otwieram się na wszelkie dobro,
które dziś dla mnie masz.

Dziękuję.

W zaufaniu i ze spokojem
idę przez ten dzień, czując, że wszystko
co dobre – już mam.
Jestem chodzącym dobrem.

Jak dobrze czuć w Świecie spokój.





7

Moje ciało jest domem mojej duszy,
dlatego od dziś słucham potrzeb mojego ciała
i działam w zgodzie z nim.

Wyprowadzam się na spacer, wykonuję
rozluźniające ruchy, kiedy czuję spięcia.

Jestem opiekunką mojego ciała, pielęgnuję je
zawsze dotykiem miłości i pełnej akceptacji.

Jestem kompletna.
Jestem spokojna.



Mam nadzieję, że poczułaś prawdziwe życie,
które zadziewa się zawsze najpierw w Tobie.

Napełniłaś się pozytywną energią,
która zapodała Ci chęci do dalszego
działania w życiu z uwagą i bliskością
ku sobie.

Uczucie lekkości, spokoju i spełnienia
w sercu, zawsze nadaje życiu ten sam obraz.
Życie staje się lustrem tego, co w Tobie.

Dlatego kochana pamiętaj o sobie
już zawsze i działaj jak najczęściej
w ciągu zwykłego dnia, zatrzymując się
Świadomie dla siebie, poprzez mini kroki,
którymi Cię zainspirowałam.

Bycie Świadomą swojej istoty,
przekłada się na Świadome życie,
w którym zawsze
masz wybór jak chcesz dalej żyć ...

Dlatego Idź i wybieraj tę prawdziwą
siebie, z którą chcesz kroczyć przez życie ...

Dziękuję, że Jesteś.





**Choćbyś przeszedł cały
Świat, nie znajdziesz nikogo
bardziej godnego miłości
niż ty sam.**

Budda Siakjamuni



Moja oferta i gdzie mnie znaleźć:

Kochana - jeśli czujesz, że potrzebujesz indywidualnego, ciepłego wsparcia w podróży w głąb siebie, zapraszam na konsultacje 1:1, którą możesz nabyć na mojej stronie internetowej:

www.justynamutz.pl

Jeśli wolisz zacząć pracę sama, mam dla Ciebie produkty, które zainspirują Cię i wspomogą na początku drogi życia w zgodzie ze sobą w codzienności.

**Tomik wierszy,
pt. "Zatrzymaj się na chwileczkę"
napisany w czasie mojego duchowego przebudzenia, w pandemii,
pobudzi Twoją kreację, dzięki temu
będziesz bardziej otwarta na tworzenie twej wymarzonej rzeczywistości.**

**Książka/poradnik
pt. "Uczucie niezwykłości w codzienności"
zawiera
aż 60 dziecinnie prostych sposobów,
które są doskonałą inspiracją i motywacją
by zacząć działać będąc przy sobie
codziennie, bez wprowadzania dużych zmian.**

**Jeśli pragniesz dowiedzieć się
więcej o moich produktach
tworzonych z miłością do siebie,
zapraszam Cię
do mojego sklepu internetowego.**

**Chętnie dzielę się cennymi
wartościami z mojej drogi w głąb
siebie
również w innych przestrzeniach:**

**Instagram:
justyna.mutz**

**Facebook:
Justyna Mutz**

**Grupa zamknięta FB:
PO PROSTU BYĆ**



**Tulę i Wspieram
z Miłością**

**Justyna Mutz
Czuła przewodniczka
Trenerka Mentalny Spokój**

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystywanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystywania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autora. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Autor: Justyna Mutz

Skład: Justyna Mutz

Redaktor: Iwona Kołodziejczak