



Kalendarz Księżycowy do Rytuałów

Praktyczny kalendarz faz Księżyca,
intencji i prostych rytuałów na cały rok

Edycja: [ROK EDYCJI]



Fazy Księżyca
miesiąc po miesiącu



Rytuały
według intencji



Miejsce na własne
notatki i praktykę





Copyright i ważna informacja



1. Właściciel materiału

Ten materiał został stworzony z myślą o rozwoju osobistym i duchowym. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie i publikacja całości lub części materiału bez pisemnej zgody są zabronione.



2. Dozwolony użytek

Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego.

Nie może być odsprzedawany, udostępniany ani przekazywany w celach komercyjnych bez zgody właściciela.



3. Ważna informacja

Rytuały opisane w tym materiale są osobistymi praktykami wspierającymi refleksję, relaksację, intencje i dobrostan. Materiał nie stanowi porady medycznej, psychologicznej ani terapeutycznej. Nie obiecuje leczenia, przepowiadania przyszłości ani gwarantowanych rezultatów. Korzystaj z niego odpowiedzialnie i w zgodzie ze sobą.



4. Bezpieczeństwo

Korzystaj ze świec, kadzideł, ziół i innych akcesoriów rytualnych z rozważą i w bezpiecznych warunkach. Nigdy nie zostawiaj płomienia bez nadzoru. Dbaj o swoje otoczenie oraz o siebie.



5. Notatka

Daty faz Księżyca w sekcji miesięcznej mają charakter orientacyjny. Zalecamy ich weryfikację dla Polski oraz wybranego roku edycji.



Spis treści



00 – Okładka

00



01 – Copyright i ważna informacja

01



02 – Spis treści

02



03 – Wprowadzenie

03



MODUŁ 01 — Twój kalendarz księżycowy: jak z niego korzystać 04–10

- ★ 04 Subcapa
- ★ 05 Jak korzystać z kalendarza
- ★ 06 Legenda symboli i kolorów
- ★ 07 Mapa pełnego cyklu księżycowego
- ★ 08 Jak wybrać rytuał według swojej potrzeby
- ★ 09 Jak przygotować bezpieczną przestrzeń rytualną
- ★ 10 Twój pierwszy rytuał w pięciu prostych krokach



MODUŁ 02 — Osiem faz Księżyca

11–21



MODUŁ 03 — Biblioteka intencji i rytuałów

22–34



MODUŁ 04 — Roczny kalendarz faz Księżyca

35–48



MODUŁ 05 — Planer praktyki księżycowej

49–55



Wprowadzenie



Ten kalendarz został stworzony, aby wspierać Cię w codziennej pracy z fazami Księżyca. Znajdziesz tu przestrzeń na intencje, refleksję, odpoczynek, oczyszczanie i proste rytuały, które pomogą Ci żyć w większej harmonii ze sobą i naturalnym rytmem.



1. Co znajdziesz w środku

Miesięczne kalendarze faz Księżyca, opisy każdej fazy, inspiracje rytualne, miejsce na własne notatki oraz strony do planowania i podsumowań praktyk.



2. Jak najlepiej korzystać z materiału

Obserwuj swój własny rytm i potrzeby. Wybieraj tylko te praktyki, które do Ciebie przemawiają. Korzystaj z kalendarza regularnie, bez presji i oczekiwań – to Twoja osobista przestrzeń wsparcia.



3. Pamiętaj

Nie ma jednego „dobrego” sposobu pracy z Księżycem. Zaufaj swojej intuicji, dawaj sobie czas i pozwól, aby praktyki stawały się naturalną częścią Twojego codziennego życia.



Ważne

Rytuały przedstawione w tym materiale to osobiste praktyki wspierające uważność i dobre samopoczucie.

Nie stanowią one porady medycznej ani obietnicy leczenia lub gwarantowanych efektów.



MÓDULO 01



Twój kalendarz księżycowy

jak z niego korzystać



Poznaj układ kalendarza, symbole
i prosty sposób pracy z intencją oraz rytuałem.





Jak korzystać z kalendarza



Prosty 5-krokový proces, który pomoże Ci świadomie pracować z fazami Księżyca.



1

Sprawdź aktualną fazę Księżyca.

Zajrzyj do kalendarza i sprawdź, w jakiej fazie znajduje się Księżyc. Faza podpowiada energię dnia.



2

Określ swoją potrzebę lub intencję.

Zastanów się, czego teraz potrzebujesz lub co chcesz wesprzeć w swoim życiu. Sformułuj intencję w krótkim, pozytywnym zdaniu.



3

Wybierz odpowiedni rytuał lub praktykę.

Dopasuj rytuał z kalendarza do fazy Księżyca i swojej intencji. Skorzystaj z propozycji lub stwórz własną praktykę.



4

Zapisz plan działania i swoją intencję.

W notatkach dopisz swoją intencję, wybrany rytuał oraz konkretne kroki, które podejmiesz. To wzmacnia Twoje zaangażowanie.



5

Po rytuale zanotuj obserwacje i wnioski.

Zapisz, co zauważyłaś lub poczułaś, jakie efekty przyniósł rytuał i co chcesz kontynuować lub zmienić następnym razem.



Pamiętaj

-  Nie musisz robić wszystkiego.
-  Wybieraj to, co jest dla Ciebie bezpieczne.
-  Regularność jest ważniejsza niż perfekcja.



Legenda symboli i kolorów

SYMBOLE



KOLORY



Przygaszony granat — fazy Księżyca i nagłówki
Kolor główny używany w fazach Księżyca, tytułach i kluczowych elementach.



Jasne srebro — orbity i elementy astronomiczne
Stosowany w orbitach, liniach, gwiazdach i detalach o charakterze kosmicznym.



Delikatne złoto — ważne dni i rytuały
Wyróżnia istotne daty, rytuały oraz elementy symboliczne i dekoracyjne.



Subtelna lawenda — intuicja, odpoczynek i refleksja
Wspiera tematy związane z intuicją, spokojem, snem i wewnętrzną refleksją.

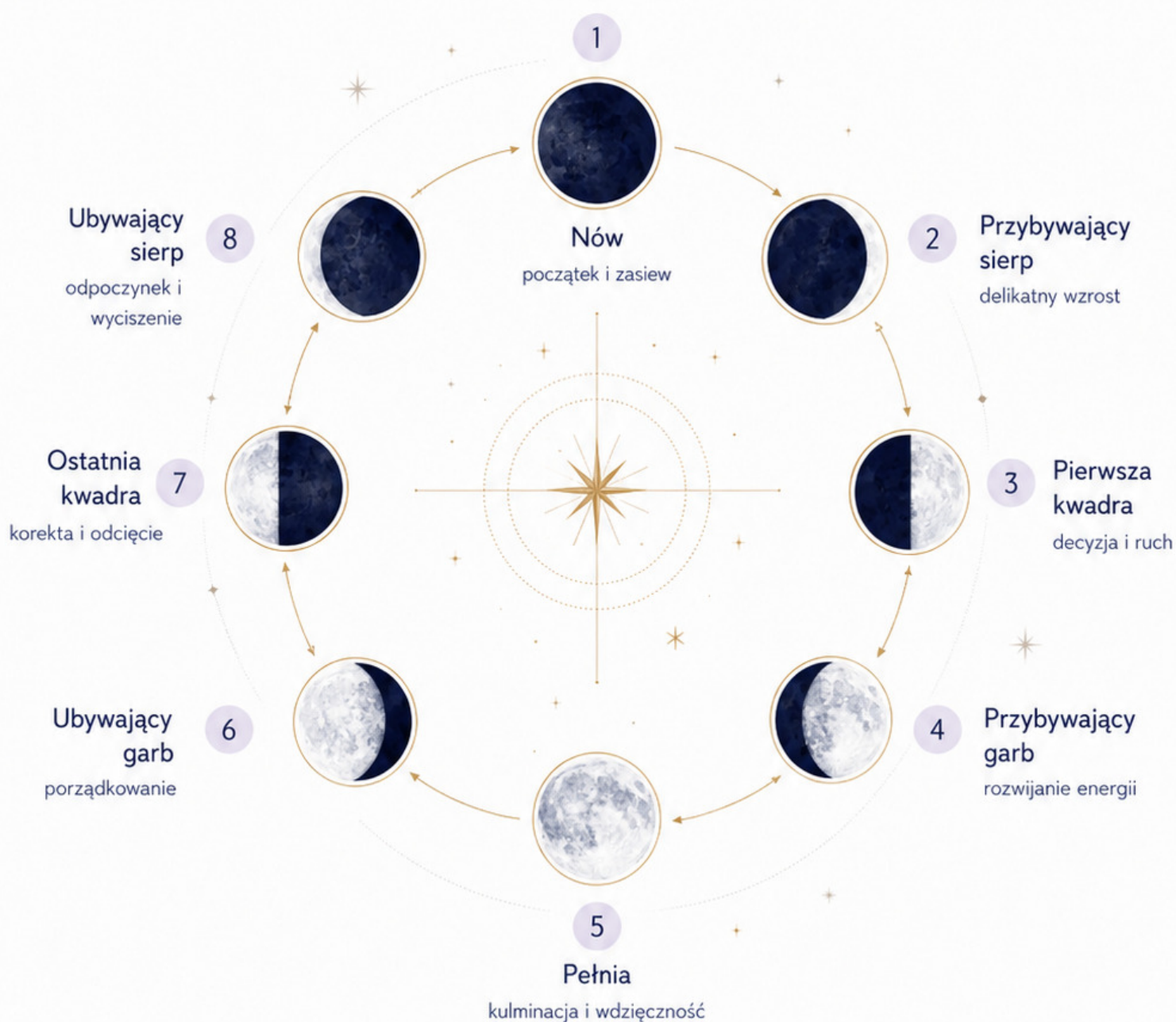


Zgaszona szalwia — oczyszczanie, równowaga i regeneracja
Kolor wspierający praktyki oczyszczające, uzdrawiające i przywracające równowagę.



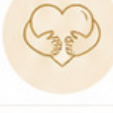
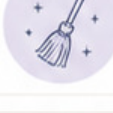
Mapa pełnego cyklu księżycowego

Osiem faz Księżyca – przewodnik po naturalnym cyklu, który wspiera Twoje rytuały i intencje.



Jak wybrać rytuał według swojej potrzeby

Zacznij od tego, co dziś w Tobie najważniejsze.
Wybierz intencję, a my podpowiemy odpowiedni rytuał.

	Chcę zacząć od nowa	→ ✨ →		Rytuał nowego początku
	Potrzebuję jasności	→ ✨ →		Rytuał jasnej intencji
	Chcę więcej motywacji	→ ✨ →		Rytuał motywacji i działania
	Chcę poczuć wdzięczność	→ ✨ →		Rytuał wdzięczności
	Pragnę obfitości	→ ✨ →		Rytuał obfitości
	Chcę zadbać o siebie	→ ✨ →		Rytuał miłości własnej
	Potrzebuję oczyszczenia	→ ✨ →		Rytuał oczyszczania przestrzeni
	Chcę coś puścić	→ ✨ →		Rytuał uwalniania napięcia emocjonalnego



Wybieraj intuicyjnie i z uważnością. Każdy rytuał dopasuj do siebie, swojej sytuacji i energii dnia. Twoje bezpieczeństwo i komfort są najważniejsze.



Jak przygotować bezpieczną przestrzeń rytualną



1. Wybierz spokojne miejsce

Zadbaj o ciszę i komfort.



2. Przygotuj tylko potrzebne rzeczy

Świeca, notes, woda, kadzidło lub zioła, jeśli chcesz.



3. Zadbaj o bezpieczeństwo

Ustaw świecę stabilnie. Nie zostawiaj ognia bez nadzoru.
Wietrz pomieszczenie.



4. Ustal intencję

Jedno zdanie lub kilka słów wystarczy.



5. Wyłącz rozpraszacze

Telefon, hałas, pośpiech.



6. Zakończ z uważnością

Posprzątaj miejsce i zapisz odczucia.



PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE

Rytuały działają najlepiej w atmosferze spokoju, prostoty i odpowiedzialności.
Słuchaj siebie, swojego otoczenia i własnych potrzeb.



Twój pierwszy rytuał w pięciu prostych krokach

Prosta praktyka, która pomoże Ci spokojnie rozpocząć pracę z intencją i fazą Księżyca.



1

Wybierz fazę

Sprawdź, jaka faza Księżyca trwa dziś i jakiej energii sprzyja.



2

Nazwij intencję

Zapisz jedno krótkie zdanie: czego potrzebujesz, co chcesz wesprzeć lub co chcesz uwolnić.



3

Przygotuj przestrzeń

Usiądź wygodnie, weź świecę lub notes i zadbaj o kilka minut spokoju.



4

Wykonaj prosty rytuał

Przeczytaj intencję na głos, weź trzy spokojne oddechy i zapisz jeden mały krok na dziś.



5

Zamknij praktykę

Podziękuj sobie, zgaś świecę bez pośpiechu i zanotuj, jak się czujesz.



To nie musi być idealne.

Najważniejsze są uważność, bezpieczeństwo i regularność.





MÓDULO 02

Osiem faz Księżyca

poznaj ich rytm i znaczenie



Dowiedz się, jak każda faza wspiera inne intencje,
decyzje, odpoczynek i świadome rytuały.





Nów



Energia fazy

Początek, zasiew,
cisza, skupienie,
nowe intencje.



Pytanie do refleksji

Co naprawdę chcę teraz
zaprosić do swojego życia?



Sprzyja

- ✦ wyznaczaniu intencji
- ✦ planowaniu nowego etapu
- ✦ małym rytuałom początku
- ✦ słuchaniu intuicji



Delikatny rytuał

- 1 Zgaś rozpraszacze.
- 2 Zapisz jedną intencję.
- 3 Przeczytaj ją spokojnie na głos.
- 4 Wybierz jeden pierwszy krok na najbliższe dni.



Notatka

Moja intencja



Przybywający sierp



ENERGIA FAZY

Delikatny wzrost,
nadzieja, kierunek,
pierwszy ruch.



SPRZYJA

- ✦ wzmacnianiu motywacji
- ✦ rozwijaniu pomysłów
- ✦ budowaniu nowego nawyku
- ✦ stawianiu pierwszych kroków



DELIKATNY RYTUAŁ

- 1 Wróć do swojej intencji z nowiu.
- 2 Dopisz, co chcesz wzmocnić.
- 3 Zapamiętaj jeden mały krok na dziś.
- 4 Wykonaj go jeszcze tego samego dnia.



PYTANIE DO REFLEKSJI

Jak mogę wesprzeć to,
co dopiero zaczyna rosnąć?



NOTATKA

Mój następny krok



Pierwsza kwadra



Energia fazy

Decyzja, ruch,
działanie, wybór,
przełamywanie
oporu.



Sprzyja

- podejmowaniu decyzji
- wdrażaniu planu
- korygowaniu kierunku
- budowaniu odwagi

Delikatny rytuał

1



Przypomnij sobie
swoją intencję.

2



Zapisz, co Cię
teraz blokuje.

3



Nazwij jedną
odważną decyzję.

4



Wybierz działanie,
które wykonasz
w ciągu 24 godzin.



Pytanie do refleksji

Jakiej decyzji już dłużej
nie chcę odkładać?



Notatka

Moja decyzja

.....

.....

.....



Przybywający garb



Energia fazy

Rozwijanie energii, dopracowanie, przygotowanie, wzrost zaangażowania.



Sprzyja

- ✦ doskonaleniu planu
- ✦ systematycznej pracy
- ✦ porządkowaniu działań
- ✦ utrwalaniu zaangażowania



Delikatny rytuał

- 1 Sprawdź, co już działa.
- 2 Zapisz, co wymaga dopracowania.
- 3 Wybierz jeden obszar do ulepszenia.
- 4 Poświęć mu spokojne 10–15 minut.



Pytanie do refleksji

Co mogę dziś dopracować, aby moja intencja miała mocniejszy fundament?



Notatka

To, co rozwijam





Pełnia

FAZA KULMINACJI I WDZIĘCZNOŚCI



Energia fazy

Kulminacja, wdzięczność,
widoczność, intensywność,
domknięcie etapu.



Sprzyja

- ✦ rytuałom wdzięczności
- ✦ celebrowaniu postępów
- ✦ zauważaniu rezultatów
- ✦ uwalnianiu nadmiaru emocji

Delikatny rytuał

- 1 Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczna lub wdzięczny.
- 2 Nazwij, co już się wydarzyło lub dojrzało.
- 3 Weź kilka spokojnych oddechów przy świetle świecy lub lampki.
- 4 Na koniec wypowiedz:
Dziękuję za to, co już jest.

Pytanie do refleksji



Co w moim życiu domaga się dziś
uznania i wdzięczności?



Notatka

Moja wdzięczność

.....

.....

.....



Ubywający garb



Energia fazy

Porządkowanie,
integracja, przetwarzanie
doświadczeń, spokojne
domykanie.



Sprzyja

- porządkowaniu spraw
- wyciąganiu wniosków
- upraszczaniu działań
- wdzięcznemu
podsumowaniu



Delikatny rytuał

- 1  Spójrz na ostatnie dni
z życzliwością.
- 2  Zapisz, co chcesz zachować.
- 3  Nazwij, co już Ci nie służy.
- 4  Usuń lub odłóż jedną rzecz,
która zabiera niepotrzebną energię.



Pytanie do refleksji

Co warto zatrzymać,
a co już mogę uprościć?



Notatka

Moje wnioski



Ostatnia kwadra



Energia fazy

Korekta, odcięcie,
wybór, uwalnianie tego,
co zbędne.



Sprzyja

- stawianiu granic
- rezygnacji z nadmiaru
- korekcie planu
- świadomemu odpuszczaniu



Delikatny rytuał

- 1 Nazwij jedną rzecz, z której chcesz zrezygnować.
- 2 Zapisz, dlaczego już Ci nie służy.
- 3 Podziękuj za doświadczenie.
- 4 Wybierz jeden konkretny gest odpuszczenia na dziś.



Pytanie do refleksji

Czemu chcę powiedzieć nie,
żeby zrobić więcej miejsca
na to, co ważne?



Notatka

To, co odpuszczam



Ubywający sierp



Energia fazy

Wyciszenie, odpoczynek,
zamknięcie, przygotowanie
do zatrzymania.



Sprzyja

- ✦ odpoczynkowi
- ✦ słuchaniu ciała
- ✦ wyciszającym rytuałom
- ✦ łagodnemu podsumowaniu cyklu

Delikatny rytuał

- 1 Usiądź na chwilę w ciszy.
- 2 Weź kilka spokojnych oddechów.
- 3 Zapisz, czego teraz najbardziej potrzebujesz.
- 4 Daj sobie zgodę na mniej i na odpoczynek.

Pytanie do refleksji



Jak mogę dziś zadbać o siebie
z większą łagodnością?



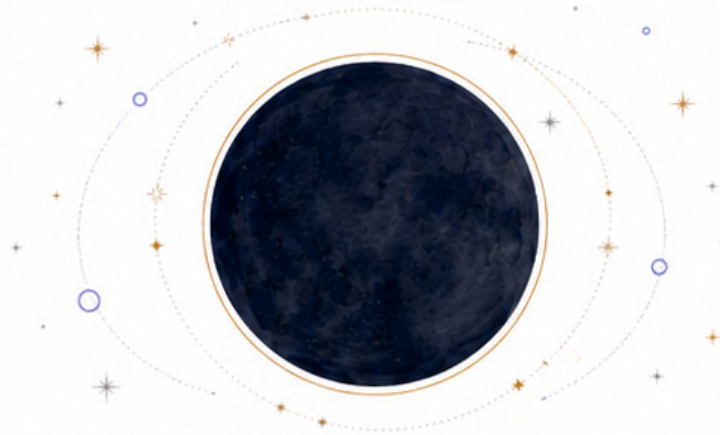
Notatka

Moje potrzeby



Ciemnia księżycowa i świadome zatrzymanie

moment ciszy, regeneracji i łagodnego resetu
przed nowym cyklem.



Energia fazy

cisza, wycofanie,
regeneracja, zamknięcie,
przygotowanie do
nowego cyklu.



Sprzyja

- ✦ odpoczynkowi
- ✦ ograniczeniu bodźców
- ✦ słuchaniu intuicji
- ✦ spokojnemu resetowi



Delikatny rytuał

- 1 Wyłącz rozpraszacze.
- 2 Usiądź w ciszy na 5–10 minut.
- 3 Zapisz, czego dziś nie musisz robić.
- 4 Daj sobie zgodę na zatrzymanie.



Pytanie do refleksji

Czego potrzebuję, aby
naprawdę odpocząć?



Notatka

Moje zatrzymanie



Jak obserwować własny rytm w cyklu Księżyca

prosty sposób notowania energii, potrzeb i powtarzających się wzorców



1

Sprawdź fazę dnia

Zanotuj, w jakiej fazie znajduje się dziś Księżyc.



2

Oceń swoją energię

Zapisz, czy Twoja energia jest niska, średnia czy wysoka.



3

Zauważ emocje i potrzeby

Nazwij, co czujesz i czego najbardziej potrzebujesz.



4

Notuj, co Ci służy

Zapisz, jakie praktyki, rytuały lub wybory wspierają Cię w danej fazie.



5

Porównuj obserwacje

Po 1–2 cyklach sprawdź, jakie wzorce zaczynasz zauważać.



Na co zwracać uwagę

- ✦ sen
- ✦ koncentracja
- ✦ motywacja
- ✦ relacje
- ✦ potrzeby ciała

Mini obserwacja



Faza dnia



Jak się czuję



Czego potrzebuję



MÓDULO 03

Biblioteka intencji i rytuałów

wybierz praktykę zgodną ze swoją potrzebą



W tym module znajdziesz proste rytuały,
które pomogą Ci dopasować praktykę
do intencji, nastroju i fazy Księżyca.



Rytuał nowego początku

praktyka na świeży start, decyzję i otwarcie nowego etapu



Kiedy warto

nów, przybywający
sierp, początek
miesiąca, nowy
projekt



Przygotuj

notes, długopis,
spokojne miejsce,
świeca lub lampka

Kroki rytuału

- 1 Zapisz, co chcesz rozpocząć.
- 2 Nazwij intencję w jednym zdaniu.
- 3 Wybierz pierwszy mały krok.
- 4 Zakończ słowami:
Jestem gotowa/gotowy na nowy początek.



Słowa intencji

Otwieram się na nowy
etap z jasnością i spokojem.



Pytanie do refleksji

Na co chcę dziś
powiedzieć tak?



Notatka

Mój nowy początek



Rytuał jasnej intencji

dla klarowności, kierunku i skupienia



Kiedy warto

nów, pierwsza kwadra,
moment decyzji



Przygotuj

kartka, długopis,
chwila ciszy

Kroki rytuału

- 1 Zapisz jedno pragnienie lub cel.
- 2 Skróć je do jednego jasnego zdania.
- 3 Dopisz, po czym poznasz, że jesteś w zgodzie z intencją.
- 4 Przeczytaj swoją intencję na głos trzy razy.



Słowa intencji

*Moja intencja jest jasna
prosta i zgodna ze mną.*



Pytanie do refleksji

Czy moja intencja
naprawdę jest moja?



Notatka

Moja jasna intencja



Rytuał motywacji i działania

aby zamienić intencję w konkretny krok



Kiedy warto

przybywający sierp,
pierwsza kwadra,
przybywający garb



Przygotuj

notes, długopis, timer
lub 10 minut
spokojnego czasu



Kroki rytuału

1

Nazwij cel
na dziś.

2

Rozbij go
na jeden
mały krok.

3

Ustal, kiedy
go wykonasz.

4

Zrób go zaraz
po rytuale lub
wpisz do planu dnia.



Słowa intencji

*Działam spokojnie,
ale konsekwentnie.*



Pytanie do refleksji

Jaki najmniejszy krok
realnie mogę zrobić dziś?



Notatka

Mój krok działania

.....

.....

.....



Rytuał wdzięczności

praktyka zauważania tego, co już jest



Kiedy warto

pełnia, ubywający garb,
wieczne podsumowanie



Przygotuj

notes, świeca lub lampka,
kilka spokojnych minut



Kroki rytuału

1

Wymień trzy rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczna lub wdzięczny.

2

Nazwij jeden własny wysiłek, który doceniasz.

3

Weź trzy spokojne oddechy.

4

Powiedz: *Dziękuję za to, co już jest.*



Słowa intencji

Zauważam dobro,
które już jest obecne
w moim życiu.



Pytanie do refleksji

Co już teraz zasługuje
na uznanie?



Notatka

Moja wdzięczność



Rytuał obfitości

praktyka otwartości na zasoby, wsparcie i przepływ



Kiedy warto

pełnia, przybywający garb,
planowanie działań



Przygotuj

kartka, długopis,
spokojna chwila

Kroki rytuału

1



Zapisz, co już masz
i co Cię wspiera.

2



Nazwij, czego chcesz
przyjąć więcej: czasu,
energii, okazji
lub spokoju.

3



Wybierz jedno działanie,
które otwiera Cię
na większy porządek
i przepływ.

4



Zakończ słowami
wdzięczności.



Słowa intencji

Jestem otwarta/otwarty
na to, co wspiera mój
dobrostan i rozwój.



Pytanie do refleksji

Gdzie w moim życiu
już istnieje obfitość?



Notatka

Moja obfitość

.....

.....

.....



Rytuał miłości własnej

praktyka czułości, troski i łagodnego powrotu do siebie



Kiedy warto

ubywający sierp, pełnia,
moment przeciężenia



Przygotuj

koc, notes,
szklanka wody
lub herbata

Kroki rytuału

- 1 Połóż dłón na sercu i zwolnij oddech.
- 2 Nazwij, czego dziś potrzebujesz.
- 3 Zapisz jedną czułą obietnicę wobec siebie.
- 4 Wybierz jeden mały gest troski na dziś.



Słowa intencji

Traktuję siebie z czułością,
szacunkiem i łagodnością.



Pytanie do refleksji

Jak mogę dziś być
po swojej stronie?



Notatka

Mój gest troski



Rytuał harmonii w relacjach

*praktyka większego spokoju, szacunku
i klarowności w kontakcie z innymi*



Kiedy warto

pełnia, ubywający garb,
przed ważną rozmową



Przygotuj

notes, chwila ciszy,
gotowość do szczerości

Kroki rytuału

- 1 Nazwij relację lub sytuację, której dotyczy intencja.
- 2 Zapisz, czego pragniesz więcej: spokoju, szczerości, granic lub zrozumienia.
- 3 Wybierz jeden komunikat lub gest, który może wnieść więcej harmonii.
- 4 Zakończ praktykę życzliwym oddechem dla siebie i drugiej strony.



Słowa intencji

Wybieram relacje oparte
na szacunku, klarowności
i spokoju.



Pytanie do refleksji

Co mogę wnieść do relacji,
nie tracąc siebie?



Notatka

Moja intencja dla relacji

.....

.....

.....



Rytuał ochrony osobistych granic

praktyka szacunku do swojej energii, czasu i wewnętrznego spokoju



Kiedy warto

ubywający garb,
ostatnia kwadra,
przed wymagającym
kontaktem



Przygotuj

notes, chwila ciszy,
gotowość do
szczerości wobec
siebie

Kroki rytuału

- 1 Nazwij sytuację, w której potrzebujesz większej ochrony.
- 2 Zapisz, na co chcesz dziś powiedzieć nie.
- 3 Wybierz jedną granicę, którą jasno zakomunikujesz.
- 4 Zakończ zdaniem:
Mam prawo chronić swoją energię.



Słowa intencji

Szanuję swoje granice
i wybieram to, co mnie wspiera.



Pytanie do refleksji

Gdzie potrzebuję dziś
więcej jasności i ochrony?



Notatka

Moja granica



Rytuał oczyszczania przestrzeni

praktyka porządkowania energii, oddechu i domowego spokoju



Kiedy warto

ubywający Księżyc,
ostatnia kwadra,
po ciężkim dniu



Przygotuj

otwarte okno,
świeca lub lampka,
notes

Kroki rytuału

- 1 Otwórz przestrzeń na świeże powietrze.
- 2 Usuń jedną rzecz, która wprowadza chaos.
- 3 Przejdź po pomieszczeniu z intencją porządku.
- 4 Zapisz, jak chcesz się czuć w tej przestrzeni.



Słowa intencji

Tworzę przestrzeń czystą,
spokojną i wspierającą.



Pytanie do refleksji

Co w moim otoczeniu
najbardziej potrzebuje dziś
odświeżenia?



Notatka

Moja czysta przestrzeń



Rytuał uwalniania napięcia emocjonalnego

praktyka miękkości, oddechu i świadomego odpuszczania



Kiedy warto

pełnia, ubywający garb, po trudnych emocjach



Przygotuj

notes, kilka spokojnych oddechów, szklanka wody

Kroki rytuału

- 1 Nazwij emocję, którą dziś czujesz.
- 2 Zauważ, gdzie napięcie odkłada się w ciele.
- 3 Wypisz, co chcesz uwolnić.
- 4 Zakończ łagodnym oddechem i krótką notatką.



Słowa intencji

Pozwalam emocjom przepłynąć i wracam do równowagi.



Pytanie do refleksji

Co chce dziś zostać zauważone, a nie tłumione?



Notatka

To, co uwalniam



Rytuał odpoczynku i wyciszenia

praktyka spokoju, regeneracji i łagodnego powrotu do siebie



Kiedy warto

ubywający sierp,
ciemnia
księżycowa,
wieczór



Przygotuj

koc, herbata,
chwila bez bodźców

Kroki rytuału

- 1 Wyłącz rozpraszacze.
- 2 Usiądź lub połóż się wygodnie.
- 3 Zauważ, czego potrzebuje Twoje ciało.
- 4 Daj sobie zgodę na prawdziwy odpoczynek.



Słowa intencji

Odpoczynek jest ważną
częścią mojej równowagi.



Pytanie do refleksji

Jak mogę dziś odpocząć
bez poczucia winy?



Notatka

Mój spokojny moment



Rytuał zamknięcia cyklu

praktyka podsumowania, wdzięczności i świadomego domknięcia



Kiedy warto

ostatnia kwadra,
ciemnia księżycowa,
koniec miesiąca



Przygotuj

notes, długopis,
kilka minut ciszy

Kroki rytuału

- 1 Przypomnij sobie najważniejsze wydarzenia cyklu.
- 2 Zapisz, co chcesz zachować.
- 3 Nazwij to, co chcesz zakończyć lub zostawić.
- 4 Podziękuj sobie za drogę i przygotuj miejsce na nowy etap.



Słowa intencji

Domykam ten cykl
z wdzięcznością i spokojem.



Pytanie do refleksji

Co jest już gotowe, by odejść,
a co warto zabrać dalej?



Notatka

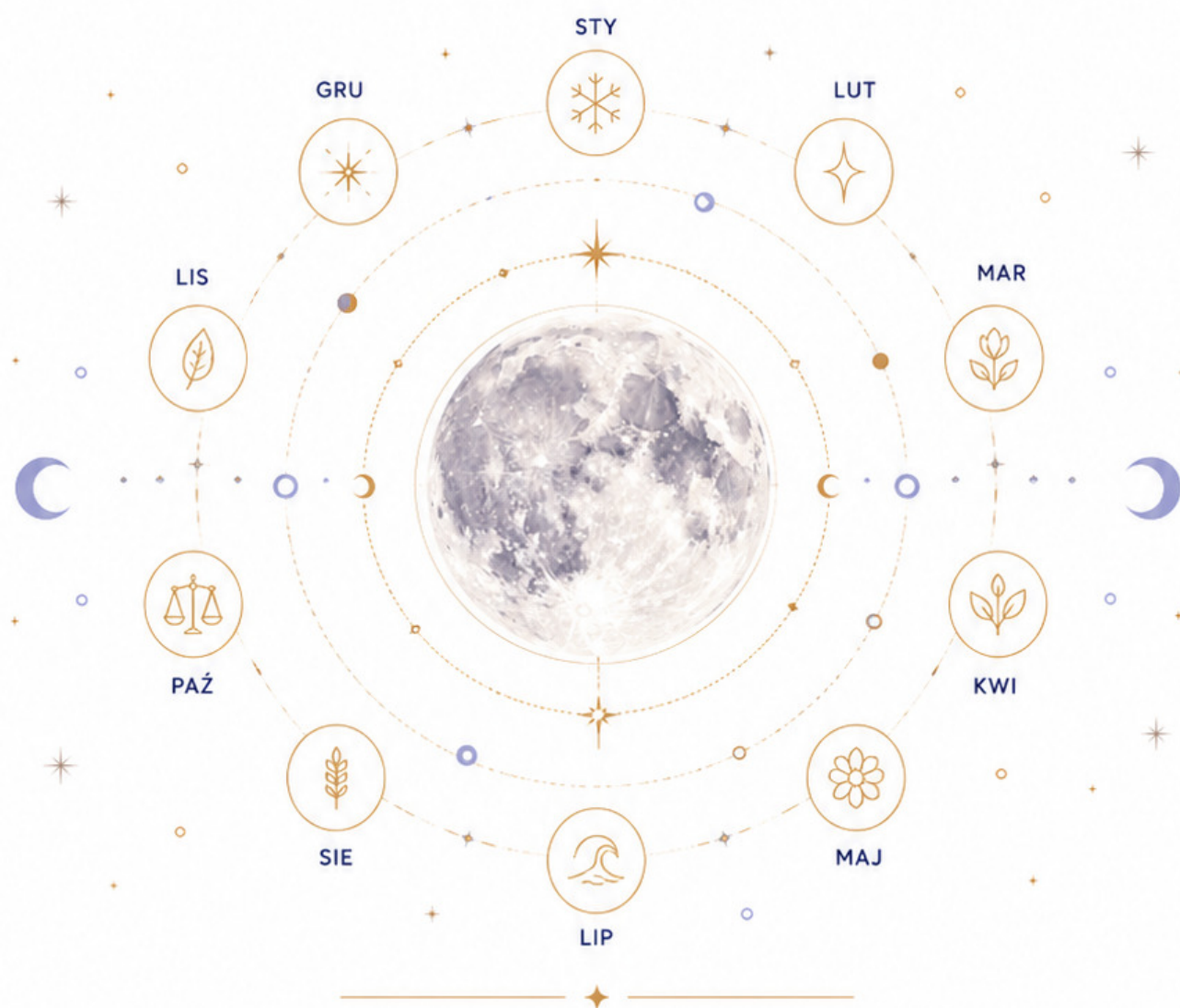
Moje zamknięcie cyklu



MÓDULO 04

Roczny kalendarz faz Księżyca

sprawdź najważniejsze fazy miesiąc po miesiącu



W tym module znajdziesz miesięczne karty
z fazami Księżyca, najlepszymi kategoriami rytuałów,
miejscem na intencję i prostym planem działania.



Styczeń 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6 	7	8	9	10	11
12	13 	14	15	16	17	18
19	20 	21	22	23	24	25
26	27	28	29 	30	31	

Fazy miesiąca



Nów
29 stycznia



Pierwsza kwadra
6 stycznia



Pełnia
13 stycznia



Ostatnia kwadra
20 stycznia

Polecane rytuały



Nowy początek

Wykorzystaj energię Nowiu, aby postawić na to, co naprawdę ważne.



Intencja

Określ intencje na miesiąc i codziennie przypominaj sobie o ich sile.



Porządkowanie

Ostatnia kwadra sprzyja uwalnianiu i porządkowaniu tego, co niepotrzebne.



Planowanie

Pełnia wspiera jasność, a fazy rosnące – tworzenie planów krok po kroku.

Krótka wskazówka



Zacznij miesiąc od zatrzymania się przy Nowiu. Słuchaj swoich potrzeb, działaj w zgodzie z rytmem Księżyca i celebruj małe kroki każdego dnia.

Moja intencja





Plan działania


☐
☐
☐

Luty 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 	11	12	13	14	15
16	17 	18	19	20	21	22
23	24 	25	26	27	28	

Fazy miesiąca



Nów
10 lutego



Pierwsza kwadra
17 lutego



Pełnia
24 lutego



Ostatnia kwadra
3 marca

Polecane rytuały



Miłość własna
Zadbaj o siebie z czułością i akceptacją.



Intencja
Ustal priorytety i skieruj uwagę na to, co naprawdę ważne.



Harmonia
Wprowadź równowagę w relacjach i codziennych obowiązkach.



Porządkowanie
Uporządkuj przestrzeń wokół siebie i uwolnij to, czego już nie potrzebujesz.

Krótką wskazówką



Zatrzymaj się każdego dnia choć na chwilę, aby odetchnąć głęboko i wsłuchać się w siebie. Regularność małych rytuałów buduje wewnętrzny spokój i jasność.

Moja intencja





Plan działania


☐
☐
☐

Marzec 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
						1
2	3 	4	5	6	7	8
9	10 	11	12	13	14	15
16	17	18 	19	20	21	22
23	24	25 	26	27	28	29
30	31					

Fazy miesiąca



Nów
3 marca



Pierwsza kwadra
10 marca



Pełnia
18 marca



Ostatnia kwadra
25 marca

Polecane rytuały



Nowy wzrost

Zasiej intencje i otwórz się na świeżą energię wiosny.



Motywacja

Wzmocnij determinację i podejmij krok w kierunku celu.



Oczyszczanie

Pozbądź się tego, co Ci już nie służy, i stwórz przestrzeń na nowe.



Planowanie

Uporządkuj priorytety i zaplanuj ważne działania.

Krótką wskazówką



Marzec to czas budzenia się natury i nowych możliwości. Skup się na małych, codziennych krokach, które pomogą Ci zbudować solidne fundamenty pod przyszłe sukcesy.

Moja intencja





Plan działania


☐
☐
☐



Kwiecień 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4 ●
5	6	7	8	9	10	11
12 ☾	13	14	15	16	17	18
19 🌍	20	21	22	23	24	25
26	27 ☾	28	29	30		

Fazy miesiąca



Nów
4 kwietnia



Pierwsza kwadra
12 kwietnia



Pełnia
19 kwietnia



Ostatnia kwadra
27 kwietnia

Polecane rytuały



Równowaga

Znajdź czas tylko dla siebie
i przywróć wewnętrzny balans.



Wdzięczność

Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś
wdzięczna każdego dnia.



Obfitość

Otwórz się na nowe możliwości
i z wdzięcznością przyjmuj dary.



Harmonia

Wprowadź drobne rytuały, które
uspokajają umysł i ciało.

Krótka wskazówka



Wiosna to czas odrodzenia –
oczyść przestrzeń wokół siebie
i w sobie. Pozwól, by nowe energie
weszły do Twojego życia z lekkością
i radością.

Moja intencja





Plan działania

☐
☐
☐



Maj 2026

Rozwój, energia i świadome wzmacnianie tego, co działa

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

działanie

wzrost

odpoczynek

Fazy miesiąca



Nów
4 maja



Pierwsza kwadra
12 maja



Pełnia
19 maja



Ostatnia kwadra
27 maja

Intencja miesiąca

**WZMACNIAM TO,
CO NAPRAWDĘ DZIAŁA**



Rozwój to dostrzeganie tego, co już działa, i wspieranie tego regularnie.



Które działanie najbardziej mnie wspiera?

Polecane rytuały



Rytuał motywacji i działania – str. 25



Rytuał obfitości – str. 27



Rytuał wdzięczności – str. 26

Sugerowane dni praktyki



Nów – nowe intencje i start



Przybywający sierp – pierwsze kroki



Pierwsza kwadra – decyzje i działanie



Przybywający garb – rozwój i budowanie



Pełnia – kulminacja i świętowanie



Ubywający garb – wdrażanie i porządkowanie



Ostatnia kwadra – podsumowanie i uwolnienie

Mapa wzrostu

Co chcę rozwijać

Co już działa

Co chcę powtarzać

Co utrudnia regularność

Jaka zmiana może pomóc

Zasada jednego procentu

Małe, regularne kroki budują wielkie zmiany.
Wybierz jedną drobnosc, która zrobi różnicę w tym miesiącu.



przygotować materiały dzień wcześniej



skrócić zbyt długą rutynę



ustawić przypomnienie



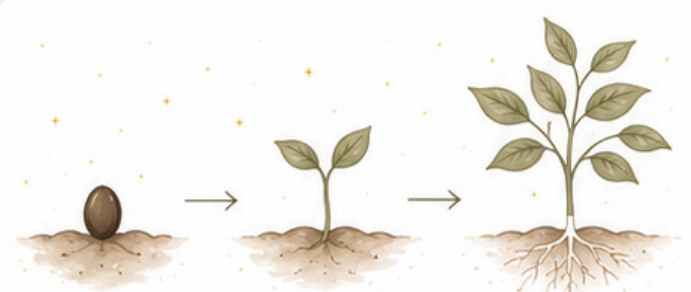
połączyć nowy nawyk z istniejącym



zmniejszyć cel, aby zwiększyć regularność



Co mogę zrobić odrobinę prościej lub regularniej?



POCZĄTEK

REGULARNOŚĆ

REZULTAT

Największy postęp

Działanie, które chcę kontynuować

Działanie, którego nie chcę już wzmacniać

Czerwiec 2026

Równowaga między działaniem a regeneracją

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1 	2 	3	4 	5	6 	7
8 	9	10 	11	12 	13	14 
15 	16 	17 	18 	19	20 	21 
22	23 	24 	25 	26	27 	28
29 	30					

Fazy miesiąca



Nów
2 czerwca



Pierwsza kwadra
10 czerwca



Pełnia
17 czerwca



Ostatnia kwadra
25 czerwca

Intencja miesiąca



**NIE MUSZĘ WYBIERAĆ
MIĘDZY POSTĘPEM
A ODPOCZYNKIEM**

Ten miesiąc przypomina, że prawdziwa równowaga nie polega na idealnych proporcjach, lecz na uważnym wyborze tego, czego potrzebuję w danym momencie.

Jak wygląda moja prawdziwa równowaga?

Polecane rytuały



Rytuał świadomego odpoczynku
– str. 33



Rytuał motywacji i działania
– str. 25



Rytuał ochrony osobistych granic
– str. 30

Sugerowane dni praktyki



Nów – czas na intencję i reset.



Faza przybywająca – działaj, rozwijaj, podejmuj kolejne kroki.



Pierwsza kwadra – skup się na decyzjach, które niosą realny postęp.



Pełnia – zobacz efekty, świętuj i dziel się tym, co buduje.



Faza ubywająca – zwalniam, porządkuj, odpuszczaj zbędne.



Ostatnie dni cyklu – przygotuj plan na nowy początek.

Bilans tygodnia



Działanie



Odpoczynek



Relacje



Przestrzeń dla siebie



Równowaga to wybór,
nie perfekcja.

Sygnaly braku równowagi

- ☐ Trudność z zasypianiem
- ☐ Ciągłe odkładanie odpoczynku
- ☐ Brak energii po zakończeniu pracy
- ☐ Rozdrażnienie z powodu drobnych spraw
- ☐ Poczucie winy podczas przerwy
- ☐ Nadmiar zobowiązań
- ☐ Brak czasu na podstawowe potrzeby

Powtarzające się sygnały przeciążenia są wskazówką, że plan wymaga zmiany, a nie większej presji.



Najlepsza decyzja
dotycząca mojego czasu



Forma odpoczynku,
która naprawdę pomogła



Granica,
którą chcę utrzymać

Lipiec 2026

Obecność, prostota i świadome przeżywanie chwili

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1 	2 	3 	4
5 	6 	7	8 	9 	10 	11
12	13 	14	15 	16 	17 	18
19 	20	21 	22	23 	24 	25 
26	27 	28	29 	30	31 	

Fazy miesiąca



Nów
2 lipca



Pierwsza kwadra
9 lipca



Pełnia
16 lipca



Ostatnia kwadra
24 lipca

Intencja miesiąca

**NIE KAŻDA CHWILA MUSI
BYĆ PRODUKTYWNA**

Obecność nie wymaga planu.
Pozwól sobie być tu i teraz
bez potrzeby zamieniania każdej
chwili w zadanie.

*Którą chwilę chcę naprawdę
zauważyć?*

Polecane rytuały



Rytuał wdzięczności
– str. 26



Rytuał świadomego
odpoczynku – str. 33



Rytuał miłości własnej
– str. 28

Sugerowane dni praktyki



Nów – zatrzymaj się i zapytaj,
czego naprawdę pragniesz.



Przybywający sierp – skup się
na małych krokach.



Pierwsza kwadra – działaj
z uważnością.



Pełnia – docień to, co już jest.



Ubywający garb – zwolnij
i odpuść to, co zbędne.



Ostatnia kwadra – zamknij
pewien etap z łagodnością.

Lista prostych chwil

- ☐ Śniadanie bez telefonu
- ☐ Krótki spacer bez słuchawek
- ☐ Rozmowa bez sprawdzania powiadomień
- ☐ Obserwowanie nieba
- ☐ Czytanie kilku stron książki
- ☐ Odpoczynek bez wykonywania dodatkowego zadania
- ☐ Świadome przygotowanie napoju
- ☐ Kilka minut ciszy

Moje trzy chwile



Ćwiczenie pięciu zmysłów

Zatrzymaj się na chwilę i zauważ, co jest wokół Ciebie.
Nie musisz tego opisywać doskonale – wystarczy, że zauważysz.



Widzę



Słyszę



Czuję dotykiem



Czuję zapach



Czuję smak



Chwila, którą chcę zapamiętać

Co pomagało mi być bardziej
obecną lub obecnym

Co najczęściej mnie rozpraszało

Sierpień 2026

Pewność siebie, odwaga i ochrona własnego kierunku

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
					1 	2
3	4 	5	6	7	8 	9
10	11	12 	13	14	15 	16
17 	18	19	20	21	22 	23 
24	25 	26	27	28 	29	30
31						

Fazy miesiąca

-  Nów
1 sierpnia
-  Pierwsza kwadra
8 sierpnia
-  Pełnia
15 sierpnia
-  Ostatnia kwadra
23 sierpnia

Intencja miesiąca



ODWAGA MOŻE BYĆ SPOKOJNA

Wybieram siebie. Działam z odwagą, szanując swoje wartości i granice. Idę własną drogą, krok po kroku.

Jaki ważny krok odkładam z obawy?

Polecane rytuały



Rytuał motywacji i działania
— str. 25



Rytuał ochrony osobistych granic — str. 30



Rytuał nowego początku
— str. 23

Sugerowane dni praktyki

-  Nów – ustal intencję i wybierz kierunek.
-  Przybywający sierp – zbieraj motywację i planuj pierwszy krok.
-  Pierwsza kwadra – działaj, podejmuj decyzje i przełamuj opór.
-  Przybywający garb – rozwijaj działania, buduj nawyk odwagi.
-  Pełnia – świętuj postępy i wzmocnij pewność siebie.
-  Faza ubywająca – odpuść wątpliwości i wszystko, co Cię hamuje.

Drabina odwagi



- 4 Poziom 4 — pełny cel
- 3 Poziom 3 — ważne działanie
- 2 Poziom 2 — małe wyzwanie
- 1 Poziom 1 — najłatwiejszy krok

Przykład: Przeprowadzić ważną rozmowę.

Odwaga czy ryzyko?



Odwaga
Działam w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Biorę odpowiedzialność za wybory i rozwijam się krok po kroku.



Niepotrzebne ryzyko
Działam impulsywnie, bez planu i granic. Lekceważę sygnały ostrzegawcze i narażam siebie na szkody.

Czy ten krok jest odważny i jednocześnie wystarczająco bezpieczny?



Krok, z którego jestem dumna lub dumny



Wsparcie, z którego skorzystałam lub skorzystałam



Granica, którą udało mi się ochronić

Wrzesień 2026

Porządek, koncentracja i powrót do rytmu

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
	1	2 🎯	3	4 🌿	5 🎯	6 🌙
7 🌿	8	9 🎯	10	11 🌿	12	13 🌙 ★
14	15	16 🎯	17	18 🌿	19 🎯	20
21 🌙 🌿	22	23 🎯	24	25 🌿	26 🎯	27
28	29 🎯 ●	30 🌿				

Fazy miesiąca



Nów
29 września



Pierwsza kwadra
6 września



Pełnia
13 września



Ostatnia kwadra
21 września

Intencja miesiąca



PROSTY RYTM JEST LEPSZY NIŻ IDEALNY PLAN

Wracam do podstaw. Tworzę porządek w małych krokach, skupiam się na tym, co naprawdę ważne i pozwalam sobie na konsekwentne, spokojne działanie.



Który element mojego dnia najbardziej potrzebuje prostego rytmu?

Polecane rytuały



Rytuał jasnej intencji — str. 24



Rytuał motywacji i działania — str. 25



Rytuał oczyszczania przestrzeni — str. 31

Sugerowane dni praktyki



Nów — planowanie i nowe intencje.



Przybywający sierp — budowanie nawyków.



Pierwsza kwadra — decyzje i działanie.



Przybywający garb — uporządkowanie i rozwój.



Pełnia — podsumowanie i wdzięczność.



Ostatnia kwadra — porządki, odpuszczanie.



Ubywający sierp — zwolnienie i regeneracja.

Rutyna w wersji minimalnej

Moja rutyna

Wersja pełna

Wersja krótka

Wersja minimalna

Kiedy ją wykonuję

Co przygotuję wcześniej

PEŁNA



KRÓTKA



MINIMALNA



Trzy priorytety

Wybierz trzy rzeczy, które napędzają Twój miesiąc. Skup się na nich każdego dnia.



Muszę



Chcę



Odpuszczam



Rutyna, która była najbardziej pomocna



Największy rozpraszacz



Jedna zmiana na kolejny miesiąc

Październik 2026

Uwalnianie nadmiaru i ochrona własnej energii

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fazy miesiąca



Nów
29 października



Pierwsza kwadra
6 października



Pełnia
13 października



Ostatnia kwadra
21 października

Intencja miesiąca

NIE WSZYSTKO MUSZĘ DALEJ NIEŚĆ

Październik to czas odpuszczania tego, co już nie służy. Wybieram lekkość, ochronę swojej energii i przestrzeń na to, co naprawdę ważne.

Co regularnie zabiera mi więcej, niż daje?

Polecane rytuały



Rytuał ochrony osobistych granic
— str. 30



Rytuał oczyszczania przestrzeni
— str. 31



Rytuał zamknięcia cyklu
— str. 34

Sugerowane dni praktyki



Nów (29.10) — wyciszenie, intencja uwolnienia tego, co zbędne.



Faza przybywająca — porządkuj i wzmacniaj granice.



Pełnia (13.10) — dostrzeż, co jest nadmiarem i co już możesz puścić.



Ubywający garb — integruj zmiany, zachowaj to, co wartościowe.



Ostatnia kwadra (21.10) — tnij to, co nie wspiera, zamykaj sprawy.



Ubywający sierp — odpoczynek, regeneracja, odbudowa energii.

Audyty nadmiaru

Przedmioty	Zadania	Informacje	Zobowiązania

Decyzja



Zostawiam



Oddaję



Ograniczam



Kończę



Przenoszę



Potrzebuję więcej informacji



Nie kończ impulsywnie spraw ważnych prawnie, finansowo, zdrowotnie, zawodowo ani dotyczących bliskich relacji.



Największe uproszczenie



Granica, która przyniosła ulgę



Co nadal wymaga spokojnej decyzji



Listopad 2026

Wyciszenie, refleksja i łagodne tempo

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
			1	2	3	4
5 	6 	7	8 	9 	10 	11
12 	13 	14 	15	16 	17 	18
19 	20 	21 	22	23 	24 	25
26 	27 	28	29 	30		

cisza refleksja odpoczynek

Fazy miesiąca



Nów
27 listopada



Pierwsza kwadra
4 listopada

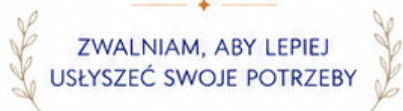


Pełnia
12 listopada



Ostatnia kwadra
20 listopada

Intencja miesiąca



ZWALNIAM, ABY LEPIEJ
USŁYSZĘC SWOJE POTRZEBY

Listopad zaprasza do zatrzymania i wewnętrznego porządku. To czas, by zwrócić uwagę na to, co naprawdę ważne, i z łagodnością zadbać o siebie.

Czego potrzebuję mniej,
aby lepiej zauważyć siebie?

Polecane rytuały



Rytuał uwalniania
napięcia emocjonalnego
— str. 32



Rytuał świadomego
odpoczynku
— str. 33



Rytuał zamknięcia cyklu
— str. 34

Sugerowane dni praktyki

- Nów – czas na intencje i wewnętrzne odnowienie.
- Pierwsza kwadra – działanie, małe kroki, porządkowanie.
- Pełnia – uwalnianie, wdzięczność, celebrowanie.
- Ubywający garb – domykanie spraw, podsumowanie.
- Ostatnia kwadra – odpuszczanie, prostowanie rutyn.
- Ciemnia księżycowa – regeneracja, cisza, sen i odpoczynek.

Dziennik ciszy

- Dzień 1 Co najbardziej mnie rozprasza?
- Dzień 2 Kiedy czuję największe napięcie?
- Dzień 3 Co pomaga mi się wyciszyć?
- Dzień 4 Która rozmowa przynosi ulgę?
- Dzień 5 Jak reaguje moje ciało na przeciążenie?
- Dzień 6 Czego potrzebuję mniej?
- Dzień 7 Czego potrzebuję więcej?

Plan spokojniejszego wieczoru

- Godzina zakończenia pracy lub obowiązków
- Co wyłączam
- Co przygotowuję
- Forma odpoczynku
- Godzina rozpoczęcia przygotowania do snu

Twój plan nie musi być idealny.
Ma być prosty i możliwy do zrealizowania.

Najważniejsza potrzeba



Bodziec, który
chcę ograniczyć



Praktyka, która przyniosła
najwięcej spokoju



Grudzień 2026

Wdzięczność, domknięcie i przygotowanie nowej przestrzeni

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Fazy miesiąca

- Nów**
27 grudnia
- Pierwsza kwadra**
3 grudnia
- Pełnia**
11 grudnia
- Ostatnia kwadra**
19 grudnia

Intencja miesiąca

PODSUMOWUJĘ BEZ ODBIERANIA SOBIE WARTOŚCI

Z wdzięcznością domykam ten rok.
Pozwalam sobie na odpoczynek,
porządkuję to, co ważne,
i robię miejsce na nowy etap.

Co w tym roku
zasługuje na moje uznanie?

Polecane rytuały

- Rytuał wdzięczności
– str. 26
- Rytuał zamknięcia
cyklu – str. 34
- Rytuał nowego
początku – str. 23

Sugerowane dni praktyki

- Nów (27 grudnia):
intencje, reset, nowe początki
- Faza przybywająca:
planowanie, porządkowanie,
wzmacnianie
- Pełnia (11 grudnia):
wdzięczność, świętowanie,
uznanie
- Ubywający garb:
domykanie spraw, porządki
- Ostatnia kwadra (19 grudnia):
wybaczenie, puszczanie, granice
- Ubywający sierp:
odpoczynek, regeneracja, cisza

Roczne podsumowanie

- Najważniejsze wydarzenie
- Największy wysiłek
- Najważniejsza lekcja
- Granica, którą udało mi się zbudować
- Osoba lub źródło wsparcia
- Decyzja, z której jestem dumna lub dumny

Cztery kategorie zamknięcia

- Zachowuję
- Kontynuuję
- Kończę
- Zostawiam otwarte
bez presji

Nie każdy temat musi być zamknięty, by rozpocząć coś nowego.

Wdzięczność bez przymusu

- Dziękuję sobie za
- Dziękuję komuś za
- Doceniam w swoim życiu



Jedno słowo opisujące ten rok

.....

Jedna rzecz, której potrzebuję teraz

.....

Jedna intencja na kolejny etap

.....



Roczna mapa praktyk księżycowych



Miesiąc	Nów	Pierwsza kwadra	Pełnia	Ostatnia kwadra	Sugerowana intencja
Styczeń	 29 stycznia	 6 stycznia	 13 stycznia	 20 stycznia	kierunek
Luty	 10 lutego	 17 lutego	 24 lutego	 3 marca	wzajemność
Marzec	 3 marca	 10 marca	 18 marca	 25 marca	odnowa
Kwiecień	 4 kwietnia	 12 kwietnia	 19 kwietnia	 27 kwietnia	elastyczność
Maj	 4 maja	 12 maja	 19 maja	 27 maja	rozwój
Czerwiec	 2 czerwca	 10 czerwca	 17 czerwca	 25 czerwca	równowaga
Lipiec	 2 lipca	 9 lipca	 16 lipca	 24 lipca	obecność
Sierpień	 1 sierpnia	 8 sierpnia	 15 sierpnia	 23 sierpnia	odwaga
Wrzesień	 29 września	 6 września	 13 września	 21 września	rytm
Październik	 29 października	 6 października	 13 października	 21 października	uwalnianie
Listopad	 27 listopada	 4 listopada	 12 listopada	 20 listopada	wyciszenie
Grudzień	 27 grudnia	 3 grudnia	 11 grudnia	 19 grudnia	domknięcie

Szybki wybór praktyki

 Nów • intencja • nowy początek • plan • pierwszy krok strony 23, 24	 Pierwsza kwadra • decyzja • działanie • granica • pokonanie oporu strony 25, 30	 Pełnia • wdzięczność • rezultat • refleksja • docenienie wysiłku strony 26, 27, 28	 Ostatnia kwadra • porządkowanie • uwalnianie • zamknięcie • odpoczynek strony 31, 32, 33, 34
--	--	---	---

Cztery osobiste daty

 Najważniejszy nów w tym roku / Dlaczego	 Najważniejsza pełnia / Dlaczego
 Najważniejszy moment działania	 Najważniejszy moment zamknięcia


*Nie musisz wykonywać praktyki podczas każdej głównej fazy Księżyca.
Wybierz te daty, które odpowiadają Twoim realnym potrzebom i możliwościom.*




MÓDULO 05

Planer praktyki księżycowej

Pięć praktycznych narzędzi do planowania intencji, przygotowywania rytuałów, zapisywania obserwacji i wyciągania własnych wniosków.

✧ *“Nie potrzebujesz więcej informacji.
Potrzebujesz prostego sposobu, aby zastosować to, co już wiesz.”* ✧



✧ W tym module: ✧

- ✧ Strona 50 — Miesięczna karta intencji
- ✧ Strona 51 — Plan rytuału krok po kroku
- ✧ Strona 52 — Dziennik obserwacji po rytuale
- ✧ Strona 53 — Kolory świec i zasady bezpieczeństwa
- ✧ Strona 54 — Szybka tabela faz, potrzeb i rytuałów
- ✧ Strona 55 — Zakończenie i osobista deklaracja regularności



Strony planera można wypełniać cyfrowo, wydrukować, kopiować na własny użytek, stosować wielokrotnie i łączyć z dowolnym miesiącem kalendarza.



Nie wypełniaj wszystkich pól na siłę. Zapisuj tylko informacje, które pomagają Ci podjąć decyzję, wykonać praktykę albo zrozumieć własne potrzeby.



Moja intencja na ten miesiąc

Wypełnij tę kartę na początku miesiąca, najlepiej podczas nowiu albo w dowolnym dniu, w którym potrzebujesz uporządkować swoje priorytety.

Wybierz jedną główną intencję. Nie musi obejmować całego życia.

Powinna dotyczyć jednego aktualnego obszaru.



1. SEKCJA 1 — MIESIĄC I FAZA POCZĄTKOWA

Miesiąc: _____ Rok: _____

Data wypełnienia: _____

Aktualna faza Księżyca:

- | | |
|---|---|
| ☐ Now | ☐ Ubywający garb |
| ☐ Przybywający sierp | ☐ Ostatnia kwadra |
| ☐ Pierwsza kwadra | ☐ Ubywający sierp |
| ☐ Przybywający garb | |
| ☐ Pełnia | ☐ Nie sprawdzam fazy — korzystam z karty według własnej potrzeby |

2. SEKCJA 2 — MOJA AKTUALNA POTRZEBA

Dokończ zdanie: „W tym miesiącu najbardziej potrzebuję...”

✦ *Propozycje:*

odpoczynku; jasności; regularności; odwagi; prostoty; wsparcia;
lepszego gruntu; większej obecności; zakończenia ważnej sprawy;
rozpoczęcia nowego działania.

3. SEKCJA 3 — MOJA GŁÓWNA INTENCJA

Formuła pomocnicza: „W tym miesiącu chcę...”

„Ta intencja jest dla mnie ważna, ponieważ...”

✦ Intencja powinna opisywać kierunek, na który masz realny wpływ.

Zbyt ogólnie: „Chcę, aby wszystko się dobrze ułożyło.”

Jaśniej: „Chcę spokojnie planować tydzień i zostawiać miejsce na odpoczynek.”

4. SEKCJA 4 — TRZY DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE

Działanie 1: _____ Kiedy je wykonam: _____

Działanie 2: _____ Kiedy je wykonam: _____

Działanie 3: _____ Kiedy je wykonam: _____

✦ Każde działanie powinno być możliwe do wykonania, konkretne i wystarczająco małe, aby można było rozpocząć je bez idealnych warunków.

5. SEKCJA 5 — WERSJA MINIMALNA

Gdy mam mało czasu lub energii, wykonam:



Pełna praktyka: 20 minut spokojnego planowania.

Wersja minimalna: Zapisanie jednego priorytetu na jutro.

6. SEKCJA 6 — GRANICA NA TEN MIESIĄC

„Aby chronić swoją intencję, ograniczę...” _____

„Powieм nie...” _____

„Poproszę o...” _____

7. SEKCJA 7 — PLAN ODPOCZYNKU

Najczęściej regeneruje mnie: _____

W tym miesiącu zaplanuję odpoczynek: _____

Sygnał, że potrzebuję przerwy: _____

8. SEKCJA 8 — RYTUAŁY, KTÓRE WYBIERAM

Zaznacz maksymalnie trzy:

- | | |
|--|---|
| ☐ Rytuał nowego początku — <i>Página 23</i> | ☐ Rytuał harmonii w relacjach — <i>Página 29</i> |
| ☐ Rytuał jasnej intencji — <i>Página 24</i> | ☐ Rytuał ochrony granic — <i>Página 30</i> |
| ☐ Rytuał motywacji i działania — <i>Página 25</i> | ☐ Rytuał oczyszczania przestrzeni — <i>Página 31</i> |
| ☐ Rytuał wdzięczności — <i>Página 26</i> | ☐ Rytuał uwalniania napięcia — <i>Página 32</i> |
| ☐ Rytuał obfitości — <i>Página 27</i> | ☐ Rytuał świadomego odpoczynku — <i>Página 33</i> |
| ☐ Rytuał miłości własnej — <i>Página 28</i> | ☐ Rytuał zamknięcia cyklu — <i>Página 34</i> |

9. SEKCJA 9 — ZDANIE PRZEWODNIE

„W tym miesiącu chcę pamiętać, że...” _____



Jedna dobrze wybrana intencja może być bardziej użyteczna niż długa lista celów, do której nie wracasz.





Mój plan rytuału

Użyj tej karty przed rozpoczęciem rytuału. Jej celem jest uproszczenie przygotowania i ograniczenie improwizowania podczas praktyki.

Nie musisz wypełniać wszystkich pól. Zapisz przede wszystkim te informacje, które pomagają Ci zachować jasność i bezpieczeństwo.



KROK 1 – ZATRZYMANIE



KROK 2 – INTENCJA



KROK 3 – GŁÓWNE DZIAŁANIE



KROK 4 – REFLEKSJA



KROK 5 – ZAKOŃCZENIE

SEKCJA 1 — PODSTAWOWE INFORMACJE +

Nazwa rytuału:

Data:

Godzina rozpoczęcia:

Aktualna faza Księżyca:

Planowany czas praktyki:

Miejsce:

SEKCJA 2 — CEL PRAKTYKI +

„Wykonuję ten rytuał, ponieważ chcę...”

Moja aktualna potrzeba:

Rezultat, który zależy ode mnie:

+ Nie zależy wyłącznie ode mnie: „Chcę, aby konkretna osoba zmieniła swoją decyzję.” Zależy ode mnie: „Chcę przygotować spokojny komunikat i jasno wyrazić swoją potrzebę.”

SEKCJA 3 — WYBRANA INTENCJA +

Moja intencja:

Najważniejsze słowo tej intencji:

spokój, odwaga, jasność, odpoczynek, regularność, wdzięczność, granica, domknięcie.

SEKCJA 4 — POTRZEBNE PRZEDMIOTY +

- | | |
|--|---|
| ☐ Notes | ☐ Minutnik |
| ☐ Długopis | ☐ Mały przedmiot symboliczny |
| ☐ Szklanka wody | ☐ Koc lub poduszka |
| ☐ Świeca | ☐ Materiały potrzebne do konkretnego działania |
| ☐ Niepalna podstawa | ☐ Inne: |

+ Nie dodawaj przedmiotów tylko po to, aby rytuał wyglądał bardziej efektownie. Każdy element powinien mieć konkretną funkcję.

SEKCJA 5 — PRZYGOTOWANIE PRZESTRZENI +

- ☐ Telefon jest wyciszony.
- ☐ Mam wystarczająco dużo czasu.
- ☐ Przestrzeń jest bezpieczna.
- ☐ Potrzebne przedmioty są w zasięgu ręki.
- ☐ Domownicy wiedzą, że potrzebuję chwili spokoju.
- ☐ Jeżeli używam ognia, mam stabilną i niepalną podstawkę.
- ☐ W pomieszczeniu jest odpowiednia wentylacja.
- ☐ Zwierzęta i dzieci nie mają dostępu do ognia ani niebezpiecznych przedmiotów.

SEKCJA 6 — MÓJ PLAN KROK PO KROKU +

KROK 1 — ZATRZYMANIE / Co zrobię, aby spokojnie rozpocząć?

KROK 2 — INTENCJA / Co zapiszę lub przeczytam?

KROK 3 — GŁÓWNE DZIAŁANIE / Co dokładnie wykonam?

KROK 4 — REFLEKSJA / Jakie pytanie sobie zadam?

KROK 5 — ZAKOŃCZENIE / Jak świadomie zamknę praktykę?

SEKCJA 7 — PYTANIA DO REFLEKSJI +

Wybieram maksymalnie trzy pytania:

- | | |
|---|--|
| ☐ Czego potrzebuję teraz | ☐ Za co odczuwam wdzięczność? |
| ☐ Co chcę rozpocząć? | ☐ Jaki pierwszy krok zależy ode mnie? |
| ☐ Co chcę kontynuować? | ☐ Gdzie potrzebuję wyraźniejszej granicy? |
| ☐ Co chcę ograniczyć? | ☐ Czego mogę zrobić mniej? |
| ☐ Co chcę zakończyć? | ☐ Jak mogę lepiej zadbać o siebie? |

Moje własne pytanie:

SEKCJA 8 — BEZPIECZNA ALTERNATYWA +

Jeżeli nie mogę wykonać pełnej wersji rytuału, zrobię:

+ zamiast świecy użyję małej lampki; zamiast kadzidła przewietrzę pomieszczenie; zamiast długiej praktyki zapiszę jedno zdanie; zamiast działania wymagającego wyjścia przygotuję pierwszy krok; zamiast wykonywać rytuał samodzielnie poproszę o wsparcie.

SEKCJA 9 — PLAN REALNEGO DZIAŁANIA +

Po rytuale wykonam:

Termin: Co może mi przeszkodzić:

Jak mogę się przygotować:

Rytuał porządkuje uwagę. Realna zmiana wymaga również decyzji, działania, czasu i odpowiedniego wsparcia.



Dziennik obserwacji po rytuale

Wypełnij kartę bezpośrednio po rytuale albo pod koniec dnia. Nie szukaj niezwykłych wydarzeń na siłę. Zapisz to, co rzeczywiście zauważyłaś lub zauważyłeś.



PRZED



PODCZAS



PO

SEKCJA 1 — INFORMACJE O PRAKTYCE

Nazwa rytuału:

Data:

Faza Księżyca:

Czas trwania:

Miejsce:

SEKCJA 2 — STAN PRZED RYTUAŁEM

Przed praktyką moja energia wynosiła: 1 2 3 4 5

Przed praktyką moje napięcie wynosiło:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dominujące samopoczucie:

☐ Spokój ☐ Zmęczenie ☐ Napięcie

☐ Smutek ☐ Złość ☐ Niepewność

☐ Motywacja ☐ Radość ☐ Przeciążenie

☐ Inne:

Moja główna potrzeba:

SEKCJA 3 — CO WYKONAŁAM LUB WYKONAŁEM?

- ☐ Zapisałam lub zapisałem intencję.
- ☐ Wykonałam lub wykonałem ćwiczenie refleksyjne.
- ☐ Uporządkowałam lub uporządkowałem przestrzeń.
- ☐ Wykonałam lub wykonałem konkretne działanie.
- ☐ Odpoczywałam lub odpoczywałem.
- ☐ Przeprowadziłam lub przeprowadziłem ćwiczenie oddechowe.
- ☐ Przygotowałam lub przygotowałem komunikat.
- ☐ Podsumowałam lub podsumowałem etap.
- ☐ Inne:

SEKCJA 4 — CO ZAUWAŻYŁAM LUB ZAUWAŻYŁEM?

Najważniejsza myśl:

Najsilniejsza emocja:

Sygnal z ciała:

Potrzeba, którą lepiej rozumiem:

Co było dla mnie pomocne:

Co było niepotrzebne:

SEKCJA 5 — STAN PO RYTUALE

Po praktyce moja energia wynosi: 1 2 3 4 5

Po praktyce moje napięcie wynosi:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teraz czuję:



Brak wyraźnej zmiany nie oznacza, że praktyka została wykonana źle. Czasem jej rezultatem jest tylko zapisanie potrzeby lub uporządkowanie jednego kroku.

SEKCJA 6 — NAJWAŻNIEJSZY WNIOSEK

„Po tej praktyce rozumiem, że...”

„Chcę pamiętać...”

SEKCJA 7 — REALNE DZIAŁANIE

Mój następny krok:

Termin:

Potrzebne wsparcie:

Pierwszy znak, że działanie zostało rozpoczęte:

SEKCJA 8 — OCENA UŻYTECZNOŚCI

Rytuał był dla mnie:

- ☐ Bardzo pomocny. ☐ Neutralny.
- ☐ Pomocny. ☐ Niepomocny.
- ☐ Częściowo pomocny. ☐ Nie chcę go powtarzać.

Najbardziej pomocny element:

Element do zmiany:

Czy chcę powtórzyć tę praktykę?

- ☐ Tak. ☐ Jeszcze nie wiem.
- ☐ Tak, ale w prostszej wersji. ☐ Nie.

SEKCJA 9 — SPRAWDZENIE PO KILKU DNIACH

Data ponownego sprawdzenia:

Czy wykonałam lub wykonałem zaplanowany krok?

☐ Tak. ☐ Częściowo. ☐ Nie.

Co pomogło:

Co przeszkodziło:

Co zrobię teraz:



WAŻNA INFORMACJA:

Nie interpretuj przypadkowych zdarzeń jako pewnych znaków potwierdzających rezultat rytuału. Oceniaj praktykę na podstawie jej rzeczywistej użyteczności:

- czy pomogła Ci coś zrozumieć;
- czy uporządkowała decyzję;
- czy wspierała bezpieczne działanie;
- czy pomogła zauważyć potrzebę;
- czy stworzyła przestrzeń na odpoczynek.

Najważniejszym pytaniem nie jest:
„Czy wydarzył się znak?”

Najważniejszym pytaniem jest:
„Co teraz rozumiem i co zrobię dalej?”



Kolory świec — symbolika i bezpieczne stosowanie

Kolor świecy może pełnić funkcję prostego symbolu przypominającego o wybranej intencji. Nie istnieje obowiązek używania określonego koloru. Jeżeli nie masz odpowiedniej świecy, możesz użyć białej świecy, kolorowej kartki, długopisu, fragmentu tkaniny albo całkowicie pominąć ten element. Kolor nie wpływa automatycznie na rezultat praktyki.

SEKCJA 1 — SYMBOLICZNE ZNACZENIE KOLORÓW



BIAŁY

jasność; prostota;
spokój; nowy początek;
neutralna intencja.

Możliwe zastosowanie:
Dowolny rytuał, szczególnie
gdy użytkownik nie chce
wybierać konkretnego
koloru.



GRANATOWY LUB NIEBIESKI

spokój; komunikacja;
refleksja; koncentracja;
jasne myślenie.

Możliwe zastosowanie:
Praktyki związane z rozmową,
planowaniem, wyciszeniem
i porządkowaniem myśli.



ZIELONY

równowaga; rozwój;
zasoby; stabilność;
regeneracja.

Możliwe zastosowanie:
Praktyki rozwoju, obfitości
rozumianej jako zasoby,
organizacji i dbania o
stabilność.



RÓŻOWY

życzliwość; troska o siebie;
delikatność; wzajemność;
relacje.

Możliwe zastosowanie:
Rytuał miłości własnej,
wdzięczności i refleksji
nad relacjami.



CZERWONY

energia; odwaga;
zdecydowanie; działanie;
żywołność.

Możliwe zastosowanie:
Praktyki motywacji, decyzji
i rozpoczęcia konkretnego
działania.

*Używać oszczędnie w projekcie
wizualnym, aby nie dominował
strony.*



FIOLETOWY LUB LAWENDOWY

refleksja; intuicja;
wyciszenie; obserwacja;
wewnętrzna koncentracja.

Możliwe zastosowanie:
Dziennik, odpoczynek,
podsumowanie
i spokojna refleksja.



ŻÓŁTY LUB ZŁOTY

zauważenie; wdzięczność;
jasność; osiągnięcie;
docenienie zasobów.

Możliwe zastosowanie:
Pełnia, wdzięczność,
podsumowanie postępów
i rytuał obfitości.



CZARNY

zakończenie; granica;
ochrona; symboliczne
uwalnianie.

Kolor czarny nie jest
obowiązkowy i nie należy
przypisywać mu niebezpiecznego
lub negatywnego znaczenia.
Można go całkowicie zastąpić
grafitem, bielą albo zapisanym
symbolem granicy.

SEKCJA 2 — JAK WYBRAĆ KOLOR?



- 1 Jaka jest moja intencja?
- 2 Który kolor pomaga mi o niej pamiętać?
- 3 Czy mogę użyć go bezpiecznie i bez kupowania niepotrzebnych przedmiotów?

Przykład:

Intencja: „Chcę spokojnie przygotować się do ważnej rozmowy.”

Możliwy kolor: Niebieski.

Alternatywa bez świecy: Niebieska kartka z zapisanym komunikatem.

SEKCJA 4 — BEZPIECZNE GASZENIE



Najbezpieczniejsza metoda: Użyj gasidła do świec albo ostrożnie zgaś płomień zgodnie z instrukcją producenta. Po zgaszeniu sprawdź, czy knot przestał się żarzyć. Nie dotykaj gorącego wosku ani naczyń.

SEKCJA 5 — KIEDY NIE UŻYWAĆ ŚWIECY?



Nie używaj otwartego ognia, jeżeli:

- nie możesz stale nadzorować płomienia;
- w pomieszczeniu jest dużo łatwopalnych materiałów;
- występuje ryzyko potrącenia świecy;
- przebywają tam małe dzieci lub zwierzęta;
- jesteś bardzo zmęczona lub zmęczony;
- przyjmowane leki albo stan zdrowia wpływają na uwagę;
- obowiązuje zakaz używania otwartego ognia;
- znajdujesz się w miejscu publicznym, hotelu, klinice, szkole albo miejscu pracy bez wyraźnej zgody.

SEKCJA 3 — NAJWAŻNIEJSZE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



- Nigdy nie pozostawiaj płonącej świecy bez nadzoru.
- Ustaw świecę na stabilnej, odpornej na temperaturę i niepalnej podstawie.
- Zachowaj bezpieczną odległość od: papieru; książek; zasłon; tkanin; suszonych roślin; dekoracji; mebli; innych łatwopalnych przedmiotów.
- Nie ustawiaj świecy w przeciągu.
- Trzymaj ogień poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
- Nie przenoś zapalanej świecy.
- Nie zasypiaj przy płonącej świecy.
- Nie pozostawiaj długiego knota.
- Stosuj świecę zgodnie z instrukcją producenta.
- Zgaś ją przed opuszczeniem pomieszczenia.
- Nie polewaj płonącej świecy łatwopalnymi płynami.
- Nie umieszczaj w wosku suszonych ziół, papieru, kryształów, brokatu ani innych przedmiotów, które mogą się zapalić lub pęknąć pod wpływem temperatury.

SEKCJA 6 — ALTERNATYWY BEZ OGNIĄ



- lampka LED;
- kolorowa kartka;
- symbol narysowany w notesie;
- tkanina w wybranym kolorze;
- kolorowy długopis;
- bezpieczny przedmiot symboliczny;
- wizualizacja koloru;
- całkowita rezygnacja z symbolu.

Świeca jest opcjonalnym symbolem. Bezpieczeństwo jest obowiązkowe.

Szybki wybór rytuału

Możesz rozpocząć od fazy Księżyca albo od swojej potrzeby. Jeżeli faza sugeruje działanie, ale czujesz silne zmęczenie, wybierz odpoczynek. Twoja rzeczywista sytuacja ma pierwszeństwo przed symbolicznym znaczeniem fazy.

SEKCJA 1 — TABELA WEDŁUG FAZY KSIĘŻYCA

1  NÓW Główny kierunek: Intencja i początek. Zapytaj: „Co chcę rozpocząć?” Polecane rytuały: + Rytuał nowego początku — Página 23 + Rytuał jasnej intencji — Página 24 + Rytuał miłości własnej — Página 28	2  PRZYBYWAJĄCY SIERP Główny kierunek: Pierwszy krok i budowanie regularności. Zapytaj: „Co mogę zrobić już dzisiaj?” Polecane rytuały: + Rytuał nowego początku — Página 23 + Rytuał motywacji i działania — Página 25	3  PIERWSZA KWADRA Główny kierunek: Decyzja, działanie i pokonywanie oporu. Zapytaj: „Jaka decyzja jest teraz potrzebna?” Polecane rytuały: + Rytuał motywacji i działania — Página 25 + Rytuał ochrony osobistych granic — Página 30	4  PRZYBYWAJĄCY GARB Główny kierunek: Doskonalenie, przygotowanie i korekta. Zapytaj: „Co mogę poprawić bez rozpoczynania od nowa?” Polecane rytuały: + Rytuał motywacji i działania — Página 25 + Rytuał obfitości — Página 27
5  PEŁNIA Główny kierunek: Zauważenie, wdzięczność i podsumowanie. Zapytaj: „Co zasługuje na moje uznanie?” Polecane rytuały: + Rytuał wdzięczności — Página 26 + Rytuał obfitości — Página 27 + Rytuał miłości własnej — Página 28 + Rytuał harmonii w relacjach — Página 29	6  UBYWAJĄCY GARB Główny kierunek: Refleksja, porządkowanie i wyciąganie wniosków. Zapytaj: „Co chcę zachować na przyszłość?” Polecane rytuały: + Rytuał wdzięczności — Página 26 + Rytuał harmonii w relacjach — Página 29 + Rytuał zamknięcia cyklu — Página 34	7  OSTATNIA KWADRA Główny kierunek: Uwalnianie, granice i zamykanie. Zapytaj: „Co mogę zakończyć, ograniczyć albo uporządkować?” Polecane rytuały: + Rytuał ochrony osobistych granic — Página 30 + Rytuał oczyszczania przestrzeni — Página 31 + Rytuał uwalniania napięcia — Página 32 + Rytuał zamknięcia cyklu — Página 34	8  UBYWAJĄCY SIERP Główny kierunek: Odpoczynek, wyciszenie i regeneracja. Zapytaj: „Czego potrzebuję mniej, a czego więcej?” Polecane rytuały: + Rytuał miłości własnej — Página 28 + Rytuał uwalniania napięcia — Página 32 + Rytuał świadomego odpoczynku — Página 33 + Rytuał zamknięcia cyklu — Página 34

SEKCJA 2 — TABELA WEDŁUG AKTUALNEJ POTRZEBY

	POTRZEBUJĘ NOWEGO POCZĄTKU	Wybierz: Página 23 lub Página 24
	POTRZEBUJĘ MOTYWACJI	Wybierz: Página 25
	POTRZEBUJĘ ZAUWAŻYĆ DOBRO	Wybierz: Página 26
	POTRZEBUJĘ LEPIEJ WYKORZYSTAĆ ZASOBY	Wybierz: Página 27
	POTRZEBUJĘ WIĘCEJ ŻYCZLIWOŚCI WOBEC SIEBIE	Wybierz: Página 28
	POTRZEBUJĘ UPORZĄDKOWAĆ RELACJĘ	Wybierz: Página 29
	POTRZEBUJĘ WYRAŹNIEJSZEJ GRANICY	Wybierz: Página 30
	POTRZEBUJĘ UPORZĄDKOWAĆ PRZESTRZEŃ	Wybierz: Página 31
	POTRZEBUJĘ ZMNIEJSZYĆ NAPIĘCIE	Wybierz: Página 32
	POTRZEBUJĘ ODPOCZYNKU	Wybierz: Página 33
	POTRZEBUJĘ COŚ ZAKOŃCZYĆ	Wybierz: Página 34

SEKCJA 3 — SZYBKIE TESTY WYBORU

- 1 Czego potrzebuję właśnie teraz?
 - 2 Ile mam czasu i energii?
 - 3 Jaki najmniejszy użyteczny krok mogę wykonać?
- ☐ Pełny rytuał.
☐ Krótką wersję rytuału.
☐ Jedno ćwiczenie z rytuału.
☐ Sam zapis intencji.
☐ Odpoczynek bez dodatkowej praktyki.

SEKCJA 4 — WERSJE CZASOWE

 MAM 5 MINUT • nazwij potrzebę; • zapisz jedno zdanie; • wybierz pierwszy krok.	 MAM 10–15 MINUT • wykonaj krótką praktykę; • zapisz intencję; • wybierz działanie.	 MAM 20–30 MINUT • wykonaj pełny rytuał; • uzupełnij kartę obserwacji; • zaplanuj kolejny krok.	 NIE MAM DZIŚ ZASOBÓW • odpocznij; • odłóż praktykę; • zapisz tylko jedno zdanie o swojej potrzebie; • poproś o pomoc, jeżeli jest potrzebna.
--	--	--	---

Nie wybieraj rytuału tylko dlatego, że odpowiada aktualnej fazie Księżyca.
Wybierz praktykę, która odpowiada Twojej rzeczywistej potrzebie.



To nie koniec — to początek Twojej własnej praktyki

Dotarłaś lub dotarłeś do końca kalendarza, ale nie oznacza to, że musisz znać na pamięć wszystkie fazy, symbole i praktyki.

Najważniejszym celem tego materiału nie było stworzenie kolejnego obowiązku. Kalendarz miał pomóc Ci częściej zatrzymać się i zadawać sobie kilka prostych pytań: „Czego potrzebuję?”, „Co chcę rozpocząć?”, „Co warto kontynuować?”, „Co mogę ograniczyć?”, „Za co chcę podziękować?”, „Kiedy potrzebuję odpoczynku?”

Nie musisz wykonywać rytuału podczas każdej fazy Księżyca. Nie musisz kupować specjalnych przedmiotów.

Nie musisz odczuwać niczego niezwykłego. Nie musisz realizować każdej intencji dokładnie tak, jak została zapisana.

Wystarczy, że od czasu do czasu wrócisz do kalendarza, wybierzesz jedną aktualną potrzebę i wykonasz jeden świadomy krok.

Może nim być zapisanie intencji. Może nim być trudna rozmowa. Może nim być uporządkowanie przestrzeni.

Może nim być odmowa. Może nim być poproszenie o pomoc. Może nim być odpoczynek.

Twoja praktyka nie musi wyglądać tak samo jak praktyka innych osób.

Powinna być bezpieczna, możliwa do zastosowania i zgodna z Twoimi realnymi potrzebami.

SEKCJA 1 — PIĘĆ ZASAD MOJEJ PRAKTYKI



WYBIERAM PROSTOTĘ

Nie dokładam przedmiotów, kroków ani obowiązków, które nie pomagają mi zrozumieć intencji.



SZANUJĘ SVOJE GRANICE

Mogę przerwać praktykę, zmienić ją albo całkowicie z niej zrezygnować.



STAWIAM BEZPIECZEŃSTWO NA PIERWSZYM MIEJSCU

Nie używam ognia, zapachów ani innych przedmiotów, jeżeli warunki nie są bezpieczne.



ŁĄCZĘ REFLEKSJĘ Z DZIAŁANIEM

Po rytuale wybieram jeden krok, który odpowiada mojej sytuacji.



NIE ZASTĘPUJĘ POMOCY RYTUAŁEM

W sprawach zdrowotnych, psychologicznych, prawnych, finansowych lub związanych z bezpieczeństwem korzystam z odpowiedniego profesjonalnego wsparcia.

SEKCJA 2 — MOJA OSOBISTA DEKLARACJA

Moja praktyka, moje zasady

Chcę korzystać z tego kalendarza, aby:

Najważniejsza potrzeba, o której chcę pamiętać:

Praktyka, do której chcę najczęściej wracać:

Faza Księżyca, która najlepiej pomaga mi się zatrzymać:

Zasada bezpieczeństwa, o której zawsze będę pamiętać:

Gdy nie mam energii na rytuał, pozwolę sobie:

Gdy potrzebuję profesjonalnej pomocy, zrobię:

SEKCJA 3 — MÓJ REALISTYCZNY RYTM

Wybierz rytm, który można utrzymać bez presji.

Możesz zmienić go w dowolnym momencie.

- ☐ Jedna praktyka podczas każdego nowiu.
- ☐ Jedna praktyka podczas każdej pełni.
- ☐ Dwie praktyki w miesiącu.
- ☐ Jedna praktyka w miesiącu.
- ☐ Praktyka tylko wtedy, gdy odczuwam konkretną potrzebę.
- ☐ Korzystanie głównie z miesięcznych kart intencji.
- ☐ Korzystanie głównie z dziennika obserwacji.
- ☐ Własny rytm:

SEKCJA 4 — PIERWSZY KROK PO ZAMKNIĘCIU KALENDARZA

Najbliższa praktyka:

Data:

Potrzebne przygotowanie:

Najmniejszy pierwszy krok:

SEKCJA 5 — KOŃCOWA SENTENCJA

Nie potrzebujesz idealnego momentu.

Potrzebujesz chwili szczerości, jednej intencji i kroku, który naprawdę możesz wykonać.”

Wróć do tego kalendarza wtedy, gdy potrzebujesz kierunku, odpoczynku, podsumowania albo nowego początku.

Niech będzie narzędziem, które pomaga Ci słuchać siebie — nie kolejną listą wymagań.

Data: Podpis lub symbol osobisty: