



DZIENNIK

SŁUCHAM SIEBIE Z CZUŁOŚCIĄ

MAŁGOSIA LEKSO



KOCHANA KOBIETO

To przestrzeń tylko dla Ciebie



Może nikt nigdy nie nauczył Cię, jak być blisko siebie.

Może w Twoim domu nie było miejsca na emocje, potrzeby, słabości
- na Ciebie.

Może długo czekałaś, aż ktoś Cię naprawdę zobaczy, zada właściwe
pytanie, zatrzyma się przy Tobie na dłużej.

Jeśli tak – to chcę Ci powiedzieć jedno:

Jesteś tutaj. I to wystarczy.

Ten dziennik nie ma Cię naprawiać.

Nie jest po to, byś była "lepszą", "mocniejszą", "bardziej ogarniętą".

On jest po to, byś mogła spotkać się ze sobą – taką, jaką jesteś teraz.

Z Twoim sercem, które może boli. Z Twoim ciałem, które może milczy.

Z Twoją duszą, która tęskni. Z Twoimi potrzebami, których być może nikt
dotąd nie słuchał.

Zacznij od jednego pytania dziennie. Albo tylko od oddechu.

Nie spiesz się. Nie oceniaj.

Po prostu: bądź ze sobą łagodnie. Bądź ciekawa. Bądź obecna.

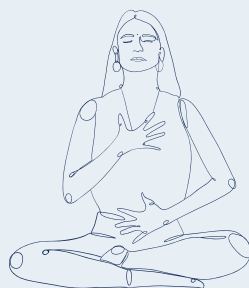
To nie jest dziennik do wypełniania. To dziennik do czucia.

Z miłością,

Matgosia Lekso

DATA:.....

CZĘŚĆ I: CIAŁO – MÓJ DOM



Ciało mówi, zanim zrozumiesz. Posłuchaj go dziś z łagodnością.

1. Co dziś czuję w swoim ciele?

(gorąco, napięcie, lekkość, zmęczenie – opisz uczucie, miejsce, intensywność)

.....

.....

.....

.....

.....

2. Gdyby moje ciało mogło mówić – co by mi dziś powiedziało?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Czego moje ciało najbardziej dziś potrzebuje?

(dotyk, sen, ruch, odpoczynek, bliskość, oddech, jedzenie z miłością...)

.....

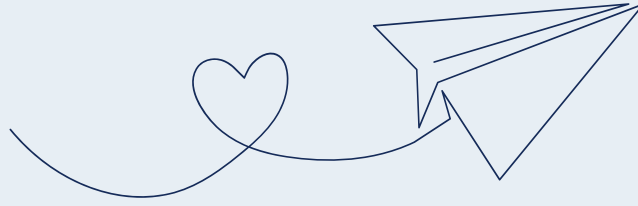
.....

.....

.....

.....

CZĘŚĆ II: SERCE – MIEJSCE EMOCJI



Serce nie musi być logiczne. Ma być prawdziwe.

Pozwól sobie naprawdę poczuć swoje prawdziwe emocje i bądź przy nich, przy samej sobie, bez oceniania. Zauważ je. Daj im przestrzeń.

4. Jak się dziś mam... naprawdę?

(Spróbuj opisać to jednym słowem. Potem dopowiedz resztę.)

.....

.....

.....

.....

.....

5. Czy coś dziś boli moje serce? Czy coś je cieszy?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Czy dziś potrafię być przy sobie – tak po prostu, bez warunków?

.....

.....

.....

.....

.....

CZĘŚĆ III: DUSZA – MÓJ GŁĘBSZY GŁOS



Dusza mówi przez tęsknoty, sny i intuicje, symbole, przeczucia, pragnienia.

7. Za czym dziś tęsknię, choć może nie umiem tego nazwać?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Jakie pytanie chciałaby dziś zadać moja dusza światu – albo mnie samej?

.....

.....

.....

.....

.....

9. Co mnie ostatnio poruszyło? (obraz, zdanie, sytuacja...) Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

.....

CZĘŚĆ IV: POTRZEBY – MÓJ WEWNĘTRZNY GPS



Nie jesteś trudna. Jesteś niewysłuchana i nieusłyszana.
To jest przestrzeń dla Ciebie, abyś mogła dostrzec swoje potrzeby.

10. Jakie moje potrzeby były ostatnio zaspokojone, a jakie pominięte?

.....

.....

.....

.....

.....

11. Czy pozwalam sobie być w pełni sobą?

.....

.....

.....

.....

.....

12. Jaką jedną rzecz mogę dziś zrobić, by odpowiedzieć na moją najgłębszą potrzebę?

(coś małego, wykonalnego, ale znaczącego)

.....

.....

.....

.....

.....

PODSUMOWANIE

Na koniec napisz:

13. Co dziś we mnie chce być objęte czułością?

.....

.....

.....

.....

.....

14. Co dziś chcę sobie obiecać?

.....

.....

.....

.....

.....

15. Co dziś puszczam – a co przytulam?

.....

.....

.....

.....

.....

MAŁGOSIA LEKSO



Kim jestem?

Praktykiem rozwoju osobistego.

Przeszłam własną długą ścieżkę pracy nad sobą, wyruszając z punktu NIE WIEM, CZEGO CHCĘ.

Na tej drodze przebyłam wiele programów rozwoju osobistego i kursów, w tym m.in. Program Thinking Into Results Boba Proctora udostępniony w Polsce przez Seeking Greatness Academy.

Najsukuteczniejszą metodą pracy, którą poznałam na mojej drodze okazała się być praca z podświadomością.

Stworzyłam Program rozwoju personalnego dla kobiet “Nowy Początek”, który prowadzi inne kobiety ścieżką ich serca i intuicji do samoświadomości i samorealizacji oraz wydobywania ich pełni potencjału.

OPINIE O WSPÓŁPRACY ZE MNA I PROGRAMIE "NOWY POCZĄTEK"



Agnieszka

Dziękuję Małgosiu 🌸

Podczas tego programu miałam wiele wglądów w siebie i odkrywania w sobie pokładów, o których wcześniej nie wiedziałam.

Było kilka momentów zwrotnych, które pozwoliły mi przede wszystkim rozpoznać i zrozumieć moje przekonania, które nie służą mi już. A zrozumienie jest pierwszym krokiem do pójścia dalej.

Bardzo mocno czuję że proces moich wewnętrznych zmian został zapoczątkowany i czuję że będzie rozwijał się dalej 💜💜💜



Justyna

Program „Nowy Początek” to niezwykła okazja, by zajrzeć w głąb siebie i lepiej się poznać. Każde spotkanie odkrywa przed nami coś nowego, co wzmacnia i dodaje wewnętrznej siły. Jeśli czujesz, że coś Cię blokuje, interesujesz się rozwojem osobistym i chcesz wreszcie zacząć żyć pełnią życia, realizując swoje marzenia – ten program jest dla Ciebie.

Z całego serca go polecam! Wszystko jest przygotowane bardzo profesjonalnie, a dodatkowo zajęcia pomogły mi przekonać się do medytacji, która teraz towarzyszy mi na co dzień. To naprawdę inspirujące i wartościowe doświadczenie.

Ten program był dla mnie niezwykle cennym czasem. Pokazał mi piękno i siłę, która drzemie w nas samych, oraz pozwolił uwierzyć, że warto podążać za swoimi marzeniami i sięgać po to, co wydaje się nieosiągalne.



Aleksandra

Program Nowy Początek był dla mnie ciekawym doświadczeniem. Przemysłany i poukładany proces dzięki czemu jest klarowność i czas na przemyślenie. Spotkania co tygodniowe budują zaangażowanie, prowadzenie Małgosi i pozytywną energią wspiera każdy etap. Stworzone medytacje były dla mnie bardzo pomocne. Pełen profesjonalizm, polecam



OPINIE O WSPÓŁPRACY ZE MNA I PROGRAMIE "NOWY POCZĄTEK"



Natalia /

Jestem zaskoczona w jak krótkim czasie zrobiłam naprawdę szybki progres w wielu obszarach siebie i w swojego życia. To była bardzo intensywna, kompleksowa praca na wielu poziomach, dzięki której jeszcze lepiej poznałam siebie, odkryłam moje marzenia i szybko zaczęłam je realizować. Otrzymałam wiele skutecznych narzędzi, z których korzystam do dziś.

Szczególnie jestem pod wrażeniem prowadzonych medytacji, dzięki którym dowiedziałam się, że wszystkie odpowiedzi mam w sobie oraz zobaczyłam, jakie szybkie efekty w rzeczywistości daje praca na podświadomości. Miękki i kojący głos Małgosi przemiło relaksuje i prowadzi głęboko do siebie. Uważam, że Małgosia ma przepiękny dar prowadzenia po podświadomości. 🦋🌸

Do tego Małgosi zaangażowanie, staranność i mnóstwo włożonego serducha sprawiało, że czułam się fachowo prowadzona i zaopiekowana. To naprawdę wartościowe, gdy czuć, że ktoś robi coś ze szczerych chęci i dobrych intencji 🧡😊

Dla mnie było wzruszająco i magicznie! 🌟 Ten program jest jak rakieta do spełnienia marzeń. 🌈🐱

Wielka wdzięczność, dziękuję i polecam całym sercem! ❤️



Monika /

Przeszłam cały program "Nowy początek" i jestem bardzo szczęśliwa że znalazłam właśnie Małgosię 😊 Bardzo mi pomogła i dała wiele narzędzi do pracy nad sobą i dalszego mojego rozwoju. Polecam z całego serca pracę z Małgosią jeśli chcesz zmian w życiu lub ruszyć z miejsca albo pozbyć się przekonań które Cię trzymają. Szczerze polecam też medytacje z Małgosią- czynią cuda. Dziękuję, dziękuję 😊😊😊❤️❤️❤️

PROGRAM “NOWY POCZĄTEK”

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



*Z serca zapraszam
do przestrzeni, które tworzę
Małgosia*



YouTube