

Karolina Mroziak  
Weronika Kułakowska

# KREATOR ŻYCIA

**Przewodnik, który poprowadzi Cię  
z miejsca w którym jesteś,  
a niekoniecznie chcesz,  
do miejsca, w którym chcesz być.**

[kreujizyj.pl](http://kreujizyj.pl)

©Copyright: Karolina Mroziak, Weronika Kułakowska, rok 2022

Tytuł: **KREATOR ŻYCIA**

Wydanie I

**Redakcja i korekta:** Ola Juryszczak (olajuryszczak.com)

**Okładka, skład i oprawa graficzna:** Weronika Kułakowska

**Dystrybucja:** [www.eBOOKnijto.com.pl](http://www.eBOOKnijto.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym, powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorki oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorki oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Email:** [kontakt@kreujizyj.pl](mailto:kontakt@kreujizyj.pl)

**ISBN:** 978-83-966481-3-6



# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	4
MODUŁ I .....	6
TYDZIEŃ I: JA TU JESTEM .....	6
TYDZIEŃ II: JA JESTEM KREATOREM SWOJEGO ŻYCIA .....	8
TYDZIEŃ III: JA JESTEM NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE .....	15
TYDZIEŃ IV: JA JESTEM WYSTARCZAJĄCY .....	18
MODUŁ II .....	22
TYDZIEŃ I: JA ZAWSZE JESTEM NAJLEPSZY .....	22
TYDZIEŃ II: JA ZAWSZE JESTEM WYBIERANY .....	25
TYDZIEŃ III: JA ZAWSZE JESTEM ZDROWY .....	27
TYDZIEŃ IV: JA ZAWSZE MYŚLĘ I MÓWIĘ O SOBIE DOBRZE .....	31
MODUŁ III .....	35
TYDZIEŃ I: JA MAM DO SIEBIE ZAUFANIE .....	35
TYDZIEŃ II: JA ZAWSZE MAM PRAWDZIWYCH PRZYJACIÓŁ .....	38
TYDZIEŃ III: JA ZAWSZE MAM WYBÓR .....	42
TYDZIEŃ IV: MAM WSZYSTKO, BY OSIĄGNĄĆ SUKCES .....	46
MODUŁ IV .....	50
TYDZIEŃ I: MOJE CIAŁO JEST ZDROWE I SPRAWNE .....	50
TYDZIEŃ II: MOI BLISCY ZAWSZE MNIE WSPIERAJĄ .....	52
TYDZIEŃ III: SŁUCHAM SWOJEJ INTUICJI .....	54
TYDZIEŃ IV: MOJE EMOCJE MAJĄ ZNACZENIE .....	56
MODUŁ V .....	62
TYDZIEŃ I: ZAWSZE MAM SWÓJ CEL .....	62
TYDZIEŃ II: NIGDY SIĘ NIE PODDAJĘ .....	66
TYDZIEŃ III: ZAWSZE W SIEBIE WIERZĘ .....	70
TYDZIEŃ IV: Z ŁATWOŚCIĄ UCZĘ SIĘ NOWYCH RZECZY .....	73
MODUŁ VI .....	77
TYDZIEŃ I: JESTEM WARTOŚCIOWY TAKI, JAKI JESTEM .....	77
TYDZIEŃ II: JESTEM WAŻNY .....	80
TYDZIEŃ III: JA JESTEM SZCZĘŚLIWY .....	83
TYDZIEŃ IV: JA JESTEM WDZIĘCZNY .....	86
Zakończenie .....	90
Niespodzianka .....	90
Miejsce na Twoje notatki/przemyślenia .....	92

## WITAJ, KREATORZE!

Na początku naszej wspólnej wyprawy dziękujemy Ci za zaufanie. Zanim ruszymy dalej, serdecznie Cię zapraszamy do odebrania darmowego e-booka. [Kliknij tutaj](#), aby pobrać swój „Przewodnik po manifestacji”.



*Weronika Kulakowska*



*Karolina Mroziak*

A teraz oddajemy w Twoje ręce przewodnik, którego nie znajdziesz na rynku wydawniczym. Od nas dowiesz się tego, czego nie nauczą Cię w szkole. Przekażemy Ci wiedzę, którą same zdobyłyśmy przez ostatnie lata, uczestnicząc w licznych szkoleniach i mentoringach. Same testowałyśmy, co działa, a co nie. Obiecujemy, że dołożymy wszelkich starań, żebyś po przeczytaniu tej książki zyskał stuprocentową pewność, że to Ty i tylko Ty jesteś odpowiedzialny za kreowanie swojego życia. Jesteś jego jedynym Kreatorem.

Książka ta nie należy do pozycji, które przeczyta się raz i odkłada na półkę. Może pełnić funkcję pamiętnika, motoru do zmiany. Nazwij ją po swojemu, tak jak czujesz.

### **Trochę technicznych szczegółów.**

W książce znajdziesz 6 modułów, w skład których wchodzi 4 afirmacje, czyli na każdy tydzień jedna afirmacja. Zależy nam, abyś przez cały tydzień pracował nad jedną afirmacją, zarówno pisząc ją każdego dnia, jak i wykonując poszczególne zadania. Należy powtarzać afirmację kilkakrotnie w ciągu dnia, przez co najmniej 10 minut. Co ważne, wykonuj zadania w takiej kolejności, jak zostały one przedstawione. Uwierz nam – to ma sens. Zresztą sam się o tym przekonasz, gdy skończysz.

Jeżeli zabraknie Ci wolnej przestrzeni na stronie przy którymś zadaniu, koniecznie zajrzyj na koniec książki, gdzie celowo zostawiłyśmy więcej miejsca na notatki i zadania. Nie bój się notować czy podkreślać ważnych dla siebie rzeczy.

### **Czego nie powinieneś robić?**

Nie pożyczaj tej książki. To Twoja droga i nie każdy może chcieć ją zrozumieć.

### **Co możesz robić?**

Wykonuj zadania. Wracaj do tekstu, notuj, pracuj, czuj dumę z siebie.

I pamiętaj, że to, co napiszesz dziś, może okazać się nieaktualne za kilka tygodni, miesięcy czy lat. To też jest okej.

**I jeszcze jedna bardzo ważna rzecz!**

W razie jakichkolwiek pytań, problemów, zachęcamy do kontaktu z nami. Możesz nam wysłać wiadomość prywatną: [kontakt@kreujizyj.pl](mailto:kontakt@kreujizyj.pl) lub zadać pytanie w naszych social mediach. I zaczynamy!



# MODUŁ I

## TYDZIEŃ I: JA TU JESTEM

.....  
(data dzisiejsza)

Czas płynie i to w takim tempie, że zapewne nieraz zastanawiałeś się, jak to możliwe, że minął kolejny dzień, tydzień, miesiąc czy nawet rok. Ach! Doskonale Cię rozumiemy, bo mamy tak samo! Dlatego warto przypomnieć sobie o sobie samym. Metoda najprostsza na świecie, a mimo to wciąż tak nieznaną i niewykorzystywaną. Podzielimy się nią z Tobą.

Codziennie będziesz potrzebował zaledwie 5 minut bez telefonu, telewizji czy muzyki.

Zaczynamy.

Usiądź wygodnie lub się połóż. Umieść rękę na brzuchu i zacznij oddychać przez nos. Nie rób nic więcej. Po prostu oddychaj i obserwuj, jak ręka na Twoim brzuchu się podnosi i opada w rytm Twojego oddechu.

Oddychaj.

### **Nie zapomnij:**

- zapisać afirmacji z danego dnia kilka razy. Jeśli zabraknie Ci miejsca, zapisz w notatkach na końcu kreatora,
- wrócić tu jutro.

### PONIEDZIAŁEK

**Moja dzisiejsza afirmacja:** *Ja tu jestem*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

WTOREK

Moja dzisiejsza afirmacja: *Ja tu jestem*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ŚRODA

Moja dzisiejsza afirmacja: *Ja tu jestem*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CZWARTEK

Moja dzisiejsza afirmacja: *Ja tu jestem*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PIĄTEK

Moja dzisiejsza afirmacja: *Ja tu jestem*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W piątek podczas każdego oddechu w trakcie afirmacji podziękuj za jedną rzecz, za jaką jesteś wdzięczny.

Miejsce na Twoje notatki/ przemyślenia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## TYDZIEŃ II: JA JESTEM KREATOREM SWOJEGO ŻYCIA

.....  
(data dzisiejsza)

W tym tygodniu zaprojektujesz cały tydzień ze swojej przyszłości! Sam wybierasz, czy to będzie za 5 czy 15 lat. Ważne jest to, abyś dokładnie opisał dni, tak jak chciałbyś, by wyglądały.

Napisz, gdzie pracujesz, gdzie mieszkasz, jak wygląda Twoja partnerka lub Twój partner, dzieci, w jakim mieszkasz domu, jakiego koloru jest Twoje auto, gdzie spędzasz wakacje, ile zarabiasz.

I pamiętaj! *Sky is no limit!*<sup>1</sup>

### Nie zapomnij:

- zapisać afirmacji z danego dnia kilka razy. Jeśli zabraknie Ci miejsca, zapisz w notatkach na końcu kreatora,
- zrobić zadania,
- wrócić tu jutro.

### PONIEDZIAŁEK

.....  
(data z przyszłości)

**Kim Jestem** – opisz, kim jesteś, jaką osobą jesteś, jakie masz cechy charakteru, jak wyglądasz, jakie znasz języki obce.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

<sup>1</sup> *Sky is no limit to hasło Melnie Ann Layer*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Moja dzisiejsza afirmacja:** *Ja jestem kreatorem swojego życia*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

WTOREK

.....  
(data przyszłości)

**Moja kariera zawodowa** – napisz, kim jesteś w przyszłości, czym się zajmujesz, jak wygląda Twoja wymarzona praca (jeżeli jeszcze nie wiesz, kim chcesz być, napisz, jak chcesz, by wyglądała Twoja praca marzeń).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....