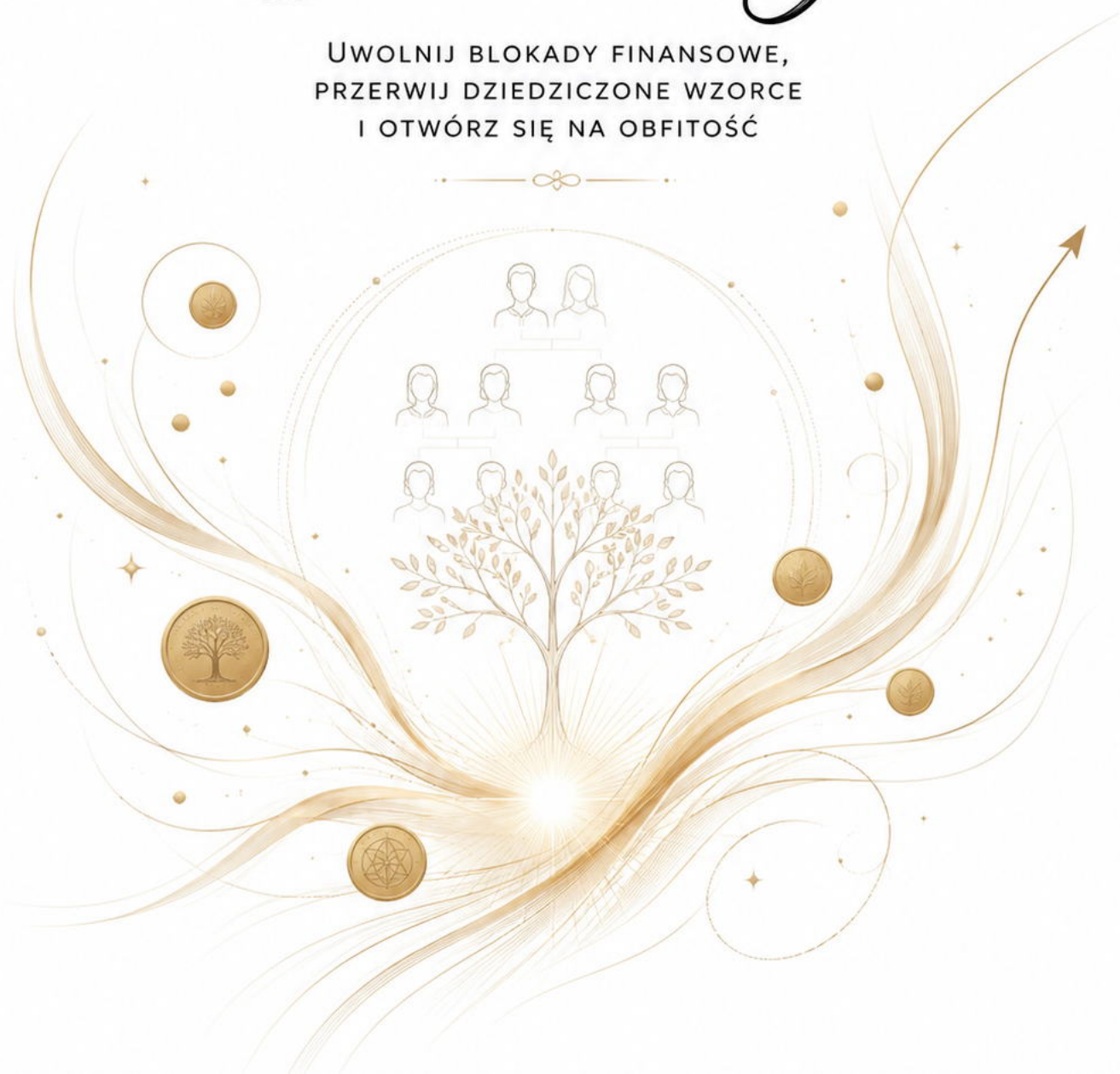


Pieniądze i Dobrobyt

UWOLNIJ BLOKADY FINANSOWE,
PRZERWIJ DZIEDZICZONE WZORCE
I OTWÓRZ SIĘ NA OBFITOŚĆ





Prawa autorskie



© 2026 Pieniądze i Dobrobyt

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku indywidualnego.

Nie wolno kopiować, udostępniać, sprzedawać ani rozpowszechniać całości ani fragmentów bez uprzedniej zgody.

Materiał ma charakter edukacyjny i rozwojowy.



Spis treści

- 
- 00 - Okładka
- 
- 01 - Prawa autorskie
- 
- 02 - Spis treści
- 
- 03 - Wprowadzenie
- 
- 04 - Moduł 01: Diagnostyka Ukrytych Wzorców Finansowych
- 
- 05 - Objawy blokad finansowych
- 
- 06 - Pamięć rodzinna i przekonania o pieniądzu
- 
- 07 - Autosabotaż finansowy i codzienne wzorce
- 
- 08 - Moduł 02: Reset i Integracja Dobrobytu
- 
- 09 - 7-dniowy reset dobrobytu i plan integracji





Wprowadzenie



Witaj w przestrzeni, w której przyglądamy się pieniądзом z nowej perspektywy.

Trudności finansowe nie zawsze wynikają z braku wysiłku. Często są one związane z niewidzialnymi wzorcami, odziedziczonymi przekonaniem i automatycznymi mechanizmami, które działają w tle, poza naszą **świadomością**.

Ten materiał powstał, aby pomóc Ci zrozumieć te mechanizmy, odzyskać **świadomość**, wprowadzić **zmianę** i świadomie budować życie w **obfitości** oraz **spokoju finansowym**.



świadomość



obfitość



zmiana



spokój finansowy



*Każda **zmiana** zaczyna się od zauważenia tego, co do tej pory działało w ukryciu.*



Moduł 01: Diagnostyka Ukrytych Wzorców Finansowych

ZOBACZ, CO NAPRAWDĘ STOI
MIĘDZY TOBĄ A FINANSOWĄ LEKKOŚCIĄ



Objawy blokad finansowych

Blokady finansowe to powtarzające się wzorce, które sprawiają, że pieniądze przychodzą, ale szybko znikają, długi wracają, okazje umykają, a poczucie braku nie znika.

To nie tylko sprawa zewnętrzna, ale także emocjonalna i mentalna.

Zobacz, czy któreś z poniższych objawów są Ci bliskie.



01

Pieniądze szybko znikają

Zarobione środki rozchodzą się na bieżące wydatki, niespodziewane sytuacje lub rzeczy nieistotne.



02

Długi wracają nawet po spłacie

Spłacasz zobowiązania, ale po jakimś czasie znowu pojawiają się nowe długi.



03

Ciągły brak szczęścia w biznesie i okazjach

Pomimo wysiłków okazje umykają, a plany się nie realizują lub kończą się rozczarowaniem.



04

Poczucie, że nigdy nie ma wystarczająco

Nawet gdy masz środki, czujesz wewnętrzny brak i przekonanie, że to za mało.



05

Trudność w zatrzymaniu pieniędzy

Pieniądze nie zostają z Tobą na dłużej, jakbyś nie potrafił/a ich utrzymać.

ZAZNACZ, KTÓRE Z TYCH OBJAWÓW SĄ CI BLISKIE.



01



02



03



04



05



ŚWIADOMOŚĆ OBJAWU TO PIERWSZY KROK DO ZMIANY



Pamięć rodzinna i przekonania o pieniądzach

Pamięć rodzinna to emocjonalne wzorce i przekonania, których uczymy się w rodzinie i które powtarzamy – często bez świadomości.

Skąd bierze się przekonanie?



Rodzina



Dzieciństwo



Dorośle decyzje
finansowe

Przykładowe odziedziczone przekonania



Pieniądze są niebezpieczne



Nie wolno zarabiać więcej niż rodzice



Lepiej nie wyróżniać się finansowo



Jeśli mam więcej, ktoś mi to zabierze

Nowe spojrzenie



Pieniądze są niebezpieczne



Pieniądze są narzędziem dobra i bezpieczeństwa.



Nie wolno zarabiać więcej niż rodzice



Mam prawo do rozwoju i tworzenia lepszego życia dla siebie i innych.



Lepiej nie wyróżniać się finansowo



Mogę być sobą i prosperować, inspirując innych.



Jeśli mam więcej, ktoś mi to zabierze



Obfitość rośnie, gdy się nią dzielę. Jest jej wystarczająco dla wszystkich.



To, co odziedziczone, może zostać zatrzymane lub uzdrowione.

Autosabotaż finansowy i codzienne wzorce

Autosabotaż finansowy pojawia się wtedy, gdy chcemy się rozwijać i prosperować, ale działamy w sposób, który podświadomie osłabia nasz wzrost. Najczęściej wynika on z poczucia winy, lęku przed sukcesem, lęku przed oceną oraz nieświadomionej dezorganizacji.

	ZACHOWANIE SABOTUJĄCE	CO MOŻE SIĘ POD TYM KRYĆ?
	Odkładanie ważnych decyzji	lęk przed odpowiedzialnością
	Wydawanie pieniędzy impulsywnie	potrzeba ulgi emocjonalnej
	Zaniżanie własnych cen	brak poczucia wartości
	Unikanie rozmów o pieniądzu	wstyd lub napięcie



MINI-REFLEKSJA

- ✦ Które z tych zachowań najczęściej pojawia się u mnie?
- ✦ W jakich sytuacjach najczęściej sobie przeszkadzam?
- ✦ Co mogłoby się zmienić, gdybym zaczęła działać inaczej?

✦ Nie jesteś problemem. Problemem jest wzorec, który można zmienić.

Moduł 02: Reset i Integracja Dobrobytu

PRZEJDŹ OD ROZPOZNANIA
DO ŚWIADOMEJ ZMIANY



7-dniowy reset dobrobytu

Ten 7-dniowy plan pomoże Ci wyjść z automatycznych wzorców i zacząć budować nową relację z pieniędzmi – opartą na świadomości, bezpieczeństwie i otwartości.



Dzień 1 - Zauważ swoje wzorce

Przyjrzyj się swoim nawykom, reakcjom i myślom związanym z pieniędzmi.



Dzień 2 - Wypisz rodzinne przekonania o pieniądzach

Zidentyfikuj, jakie komunikaty o pieniądzach niesiesz z domu rodzinnego.



Dzień 3 - Nazwij swój największy lęk finansowy

Świadomość lęku to pierwszy krok do jego uwolnienia.



Dzień 4 - Wybierz jedną nową myśl wspierającą dobrobyt

Zastąp ograniczającą myśl afirmującą, która będzie Cię wspierać każdego dnia.



Dzień 5 - Zrób jeden konkretny ruch porządkujący finanse

Mały krok w działaniu buduje zaufanie i poczucie sprawczości.



Dzień 6 - Otwórz się na przyjmowanie pieniędzy i okazji

Pracuj nad otwartością, wdzięcznością i gotowością na więcej.



Dzień 7 - Stwórz własną deklarację dobrobytu

Napisz zdanie, które będzie Twoją codzienną przypominajką o obfitości.

Deklaracja dobrobytu

Przykład:

Jestem otwarta na dobrobyt. Z łatwością przyjmuję pieniądze, możliwości i wszystko, co mnie wspiera.



Pamiętaj

Dobrobyt zaczyna się od jasności, powtarzalności i świadomego działania.



*Każdego dnia robisz krok w stronę zżycia w zgodzie, lekkości i obfitości.
To Twoja droga i Twoja moc.*