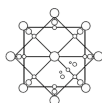




PROGNOZA ROKU

— ✨ —
✦ MATRYCA LOSU ✦



*Nie każdy rok przychodzi po
to, żeby dać Ci więcej.
Niektóre przychodzą po to,
żeby zabrać wszystko, co już
nie jest prawdą.*

-Commea

To, co trzymasz w rękach, **nie jest przepowiednią**. To nie jest dokument, który ma powiedzieć Ci, co dokładnie wydarzy się w Twoim życiu. Nie znajdziesz tutaj gotowych odpowiedzi ani scenariusza przyszłości.

To coś znacznie głębszego. To mapa energii, przez którą będziesz przechodzić w tym roku. Lustró, które pokaże Ci nie tylko to, co dzieje się wokół Ciebie, ale przede wszystkim to, co dzieje się w Tobie.

Każdy rok niesie określoną jakość.

Określony mechanizm.

Określoną lekcję.

I choć wydarzenia zewnętrzne mogą wyglądać różnie, ich sens bardzo często prowadzi do jednego miejsca - do spotkania z samą sobą.

To właśnie dlatego ta prognoza nie ma prowadzić Cię za rękę. Ma zatrzymać Cię na tyle długo, żebyś mogła usłyszeć siebie pod całym hałasem codzienności. Bo prawdziwa zmiana bardzo rzadko zaczyna się na zewnątrz.

Najpierw **zaczyna się wewnątrz**.

Spis treści

PROGNOZA ROKU

Twoja osobista mapa na obecny rok życia

1. *Wprowadzenie*
 2. *Jak czytać tę prognozę*
 3. *Czym jest energia roku*
 4. *Twoja energia*
 5. *Archetyp*
 6. *Oś roku - jak będzie wyglądał ten proces*
 7. *Główna lekcja*
 8. *Relacje*
 9. *Praca i pieniądze*
 10. *Wewnętrzny rozwój*
 11. *Twoje mechanizmy*
 12. *Cienie energii*
 13. *Jak pracować z cieniem*
 14. *Potencjały*
 15. *Praktyki*
 16. *Afirmacje*
 17. *Wskazówki*
 18. *Ostrzeżenia*
 19. *Integracja*
 20. *Zakończenie*
 21. *Podziękowania*
-

Jak czytać tę prognozę

Nie czytaj tego dokumentu wyłącznie głową. Czytaj go również emocją. Reakcją ciała. Tym, co pojawia się pomiędzy słowami.

Być może niektóre fragmenty od razu poczujesz bardzo mocno. Być może przy innych pojawi się opór, irytacja albo chęć szybkiego przewinięcia dalej. Zatrzymaj się właśnie tam. **To nie przypadek.** Bardzo często to właśnie miejsca, które wywołują największy dyskomfort, niosą najwięcej prawdy. Nie próbuj też zrozumieć wszystkiego od razu. Ta prognoza nie jest czymś „na jeden wieczór”. Wracaj do niej w ciągu roku. Czytaj ją ponownie po ważnych wydarzeniach, trudnych rozmowach, momentach kryzysu albo chwilach nagłego spokoju. Za każdym razem możesz zobaczyć w niej coś nowego.

Obserwuj:

- co Cię porusza
- co wywołuje napięcie
- co budzi emocje
- gdzie pojawia się chęć ucieczki
- które słowa zostają z Tobą najdłużej

To właśnie tam kryje się **Twoja prawda.**

Czym jest energia roku

Energia roku nie jest abstrakcyjną duchową teorią. To pewnego rodzaju filtr, przez który będziesz odbierać rzeczywistość.

To właśnie przez ten filtr będziesz:

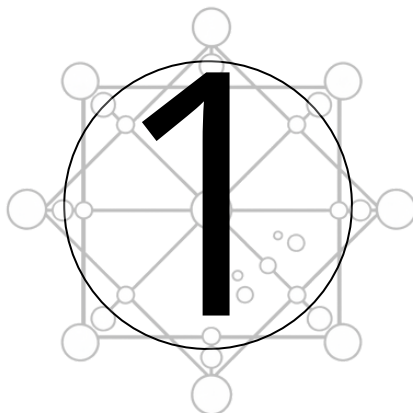
- interpretować wydarzenia
- reagować emocjonalnie
- podejmować decyzje
- widzieć siebie i innych ludzi
- odczuwać relacje, pracę i codzienność

Dlatego w tej prognozie nie chodzi o przewidywanie konkretnych sytuacji. Znacznie ważniejsze jest to, jak **Ty będziesz** na nie reagować. Bo dwie osoby mogą przejść przez podobne doświadczenie, ale każda z nich zobaczy w nim coś zupełnie innego.

Jeśli działasz automatycznie - energia prowadzi Tobą. Jeśli zaczniesz obserwować swoje reakcje świadomie - możesz zacząć z nią współpracować i właśnie wtedy zaczyna się prawdziwa transformacja. Nie wtedy, gdy wszystko „układa się idealnie”. Tylko wtedy, gdy **zaczniesz widzieć siebie wyraźniej**.



Twoja energia:



To nie jest rok pozostawania w miejscu.
To nie jest energia wycofania, kończenia ani życia przeszłością.

To rok początku.

Rok narodzin nowej wersji Ciebie.
Rok decyzji, odwagi i odzyskiwania własnej sprawczości.

Energia 1 bardzo często przychodzi wtedy, gdy stare życie zaczyna być zbyt ciasne dla osoby, którą się stajesz.

Dlatego możesz zauważyć, że:

- coraz trudniej ignorować własne potrzeby
- stare schematy zaczynają Cię męczyć
- pojawia się silniejsza potrzeba niezależności
- przestajesz godzić się na rzeczy, które odbierają Ci energię
- rośnie potrzeba działania po swojemu

To energia ruchu.

Tworzenia.

Pierwszego kroku.

I choć momentami może pojawić się lęk przed zmianą, ten rok będzie bardzo wyraźnie pokazywał Ci, gdzie już dłużej nie możesz zdradzać siebie.

Archetyp: Mag



Archetypem prowadzącym Cię przez ten rok jest **Mag**. Mag nie działa przypadkowo. On rozumie, że wszystko zaczyna się od świadomości.

Od myśli. Od intencji. Od decyzji. Od energii, którą codziennie karmisz swoje życie. To archetyp człowieka, który zaczyna widzieć więcej: *Mechanizmy. Powtarzające się schematy. Własny wpływ na rzeczywistość.*

W tym roku możesz zauważyć, że:

- Twoja intuicja stanie się silniejsza
- zaczniesz szybciej odczuwać, co jest zgodne z Tobą
- wzrośnie potrzeba działania bardziej świadomie
- pojawi się potrzeba tworzenia czegoś własnego
- coraz trudniej będzie Ci działać automatycznie
- zaczniesz mocniej odczuwać skutki własnych decyzji

Mag przypomina, że **energia podąża za uwagą.**

Dlatego ten rok może bardzo wyraźnie pokazywać Ci:

- na czym skupiasz swoją energię
- czego się boisz
- co nieświadomie tworzysz
- gdzie oddajesz swoją moc innym ludziom
- gdzie nadal żyjesz w starych przekonaniach

Ale Mag ma również swój cień.

W cieniu może pojawić się:

- potrzeba kontrolowania wszystkiego
- nadmierne analizowanie
- manipulowanie sobą albo innymi
- uciekanie w duchowość zamiast prawdziwego życia
- iluzja „muszę wszystko wiedzieć”
- działanie wyłącznie z poziomu umysłu

Największą lekcją Maga nie jest sama moc. Tylko **świadomość, jak tej mocy używasz**. Bo prawdziwa transformacja nie zaczyna się wtedy, gdy próbujesz kontrolować całe życie. Tylko wtedy, gdy zaczynasz działać świadomie.

Oś roku

- jak może wyglądać ten proces

Ten rok będzie rozwijał się etapami.

Nie wszystko wydarzy się od razu.

Niektóre procesy będą dojrzewać powoli.

Początek roku

Na początku możesz poczuć bardzo silny impuls zmiany. Jakby coś w Tobie budziło się po długim czasie uśpienia.

Może pojawić się:

- niecierpliwość
- potrzeba działania
- frustracja wobec stagnacji
- silniejsza potrzeba niezależności
- bunt wobec ograniczeń
- potrzeba rozpoczęcia czegoś nowego

To etap przebudzenia.

Życie zaczyna pokazywać Ci miejsca, w których przez długi czas żyłaś bardziej dla bezpieczeństwa niż dla siebie.

Środek roku

To moment konfrontacji.

Pojawią się sytuacje, które bardzo wyraźnie pokażą:

- gdzie oddajesz swoją moc
- czego boisz się zacząć
- gdzie działasz z lęku
- gdzie nadal potrzebujesz aprobaty innych
- gdzie sabotujesz siebie
- gdzie nie ufasz własnym decyzjom

Możesz odczuwać większe napięcie pomiędzy starym a nowym życiem.

To może być niewygodne.

Ale właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa zmiana.

Koniec roku

Pod koniec roku możesz poczuć większą klarowność.

Nie dlatego, że wszystko stanie się perfekcyjne.

Tylko dlatego, że zaczniesz bardziej ufać sobie.

Możesz poczuć:

- większą pewność siebie
- większą sprawczość
- mniej lęku przed oceną
- większą odwagę do działania
- silniejszy kontakt ze swoim kierunkiem
- większą zgodę ze sobą

To będzie początek nowego etapu.

Nie idealnego.

Ale prawdziwego.

Główna lekcja

Największa lekcja tego roku jest prostsza, niż może się wydawać.

I jednocześnie trudniejsza dla umysłu.

Bo nie chodzi o to, żeby stać się kimś nowym.

Chodzi o to, **żeby przestać oddawać swoją moc.**

Ten rok będzie bardzo wyraźnie pokazywał Ci miejsca, w których:

- pomniejszasz siebie
- boisz się być widoczna
- odkładasz decyzje
- rezygnujesz z własnej prawdy dla bezpieczeństwa
- czekasz, aż ktoś wybierze za Ciebie
- nie ufasz sobie

I właśnie tam pojawi się zaproszenie do działania.

Bo energia 1 nie chce już dalszego czekania.

Ona chce ruchu.

Relacje

Relacje w tym roku mogą stać się bardzo wyraźnym lustrem.

Niektóre zaczną się pogłębiać.

Inne mogą zacząć się kończyć.

Nie dlatego, że coś „nagle się popsuje”.

Tylko dlatego, że zaczniesz bardziej widzieć siebie.

Możesz zauważyć:

- większą potrzebę autentyczności
- mniejszą tolerancję na manipulację
- potrzebę stawiania granic
- zmęczenie relacjami opartymi na kontroli
- większą potrzebę szczerości
- silniejszą potrzebę wolności

To rok, w którym możesz przestać utrzymywać relacje wyłącznie z **lęku przed samotnością**.

I choć początkowo może pojawić się dyskomfort, z czasem zaczniesz rozumieć, że ***prawdziwa relacja nie wymaga rezygnacji z siebie.***

Praca i Pieniądze

Energia tego roku wspiera nowe początki.

Możesz poczuć:

- potrzebę zmiany pracy
- impuls do stworzenia czegoś własnego
- większą ambicję
- potrzebę niezależności finansowej
- frustrację wobec stagnacji
- większą potrzebę działania po swoimu

To rok inicjowania.

Rozpoczynania.

Tworzenia.

Ale ten rok będzie zadawał Ci jedno bardzo ważne pytanie:

Czy to, co tworzysz, naprawdę jest Twoje?

Nie chodzi tylko o pracę.

Chodzi o sposób, **w jaki żyjesz.**

I choć odpowiedzi mogą być niewygodne, właśnie one zaczną prowadzić Cię do większej prawdy.

Wewnętrzny rozwój

Największa transformacja tego roku wydarzy się w Twojej świadomości.

Możesz zacząć wyraźniej widzieć:

- własne mechanizmy
- powtarzające się schematy
- miejsca, w których sabotujesz siebie
- jak bardzo Twoje myśli wpływają na rzeczywistość
- jak często działasz automatycznie

To nie będzie rok biernego rozwoju.

To rok świadomego tworzenia życia.

Najważniejsze mogą okazać się:

- obecność
- intencja
- kontakt ze sobą
- świadome decyzje
- odwaga
- uczciwość wobec siebie

To właśnie tutaj zaczniesz **odzyskiwać własną moc.**

Twoje mechanizmy

Największym wyzwaniem tego roku nie będzie świat zewnętrzny.

*Bądź nim Twoje **automatyczne reakcje**.*

Możesz zauważyć u siebie:

- potrzebę kontrolowania wszystkiego
- impulsywność
- działanie pod wpływem emocji
- frustrację, kiedy coś nie dzieje się od razu
- potrzebę ciągłego udowadniania swojej wartości
- uciekanie w działanie zamiast czucia siebie

I to nie są rzeczy, za które masz *siebie karać*.

To mechanizmy, które próbowały dać Ci poczucie bezpieczeństwa.

Ale teraz zaczynają pokazywać Ci, **gdzie tracisz kontakt ze sobą**.

Ten rok nie chce Twojej perfekcji.

On chce Twojej świadomości.

Cienie energii 9

Każda energia ma swoje światło i swój cień.

Energia 1 potrafi prowadzić do ogromnej odwagi i sprawczości.

Ale działając nieświadomie, może również pogłębiać:

- ego
- samotność
- nadmierną kontrolę
- walkę ze światem
- presję działania
- ciągłe udowadnianie swojej wartości
- przekonanie, że musisz wszystko zrobić sama

Największym cieniem tej energii może być przekonanie, że odpoczynek oznacza słabość. A prawda jest taka, że prawdziwa siła nie rodzi się z **ciągłej walki**.

Rodzi się z kontaktu ze sobą.

Jak pracować z cieniem

Ten rok nie będzie wymagał od Ciebie ciągłego ***naciskania na siebie***.

Wręcz przeciwnie.

Im bardziej będziesz próbowała kontrolować wszystko siłą, tym większe napięcie możesz odczuwać.

Dlatego najważniejszą praktyką tego roku będzie ***świadomość***.

Kiedy pojawi się napięcie, zatrzymaj się i zapytaj siebie:

- *czego teraz próbuję kontrolować?*
- *czego się boję?*
- *gdzie nie ufam sobie?*
- *gdzie działam z presji?*
- *co zrobiłabym, gdybym naprawdę wierzyła w siebie?*

Nie potrzebujesz perfekcyjnych odpowiedzi.

Czasami samo zauważenie mechanizmu jest początkiem zmiany.

Potencjały

Choć ten rok może momentami wydawać się intensywny, niesie ogromny potencjał.

To potencjał odzyskania siebie.

Możesz zacząć:

- ufać sobie bardziej
- działać odważniej
- wyrażać siebie szczerzej
- potrzebować mniej aprobaty
- przestać odkładać swoje życie na później
- odzyskiwać własną sprawczość

I choć ta zmiana może nie być wygodna dla starej wersji Ciebie, może zmienić wszystko dla tej nowej.

Bo prawdziwa siła nie pojawia się wtedy, gdy przestajesz czuć strach.

Pojawia się wtedy, gdy ***mimo strachu zaczynasz wybierać siebie.***

Praktyki

Ten rok potrzebuje działania świadomego, a nie impulsywnego.

Największą moc mogą mieć rzeczy proste.

Pisanie

Regularne zapisywanie myśli może pomóc Ci zobaczyć:

- czego naprawdę chcesz
- czego się boisz
- gdzie sabotujesz siebie
- gdzie oddajesz swoją moc

Możesz wracać do pytań:

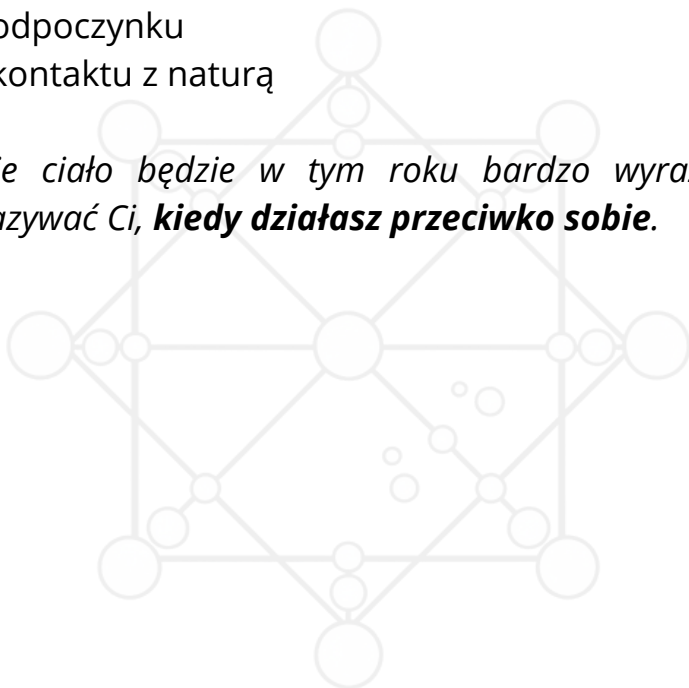
- czego naprawdę pragnę?
 - gdzie zdradzam siebie?
 - czego unikam?
 - co próbuję kontrolować?
-

Ciało

Wracaj do prostych form kontaktu ze sobą:

- ruchu
- spacerów
- świadomego oddechu
- odpoczynku
- kontaktu z naturą

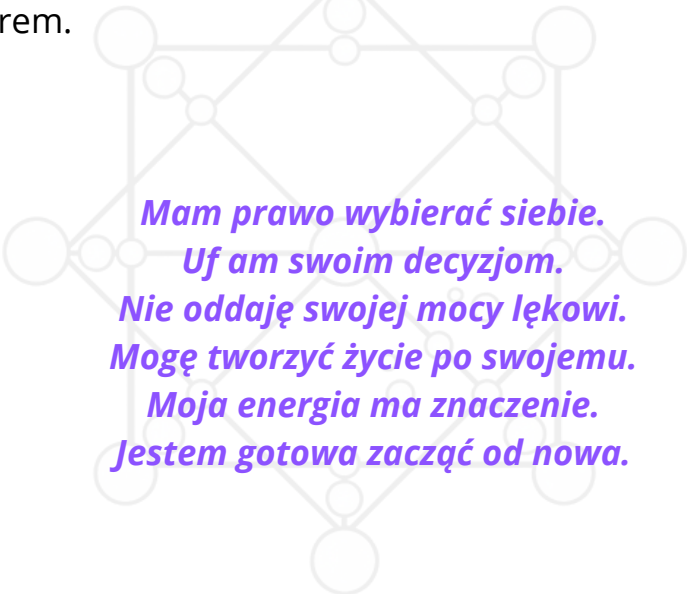
*Twoje ciało będzie w tym roku bardzo wyraźnie pokazywać Ci, **kiedy działasz przeciwko sobie.***



Afirmacje

W tym roku afirmacje nie mają służyć „programowaniu” siebie na siłę. Mają być przypomnieniem. Powrotem do prawdy.

Czytaj je powoli. Nie mechanicznie. Zwracaj uwagę, gdzie ciało reaguje napięciem albo oporem.

- 
- *Mam prawo wybierać siebie.*
 - *Uf am swoim decyzjom.*
 - *Nie oddaję swojej mocy lękowi.*
 - *Mogę tworzyć życie po swojemu.*
 - *Moja energia ma znaczenie.*
 - *Jestem gotowa zacząć od nowa.*

Nie chodzi o to, żeby od razu w nie uwierzyć.
Chodzi o to, żeby pozwolić sobie je poczuć.

Wskazówki

W tym roku mniej naprawdę będzie znaczyło więcej.

Mniej:

- kontroli
- odkładania decyzji
- życia dla innych
- sabotowania siebie
- ciągłego analizowania

Więcej:

- odwagi
- obecności
- działania
- zaufania do siebie
- świadomych wyborów

To rok początku.

Rok odzyskiwania własnej energii.

Ostrzeżenia

W tym roku bardzo ważne będzie, żeby nie działać przeciwko sobie.

Nie zmuszaj się do ciągłego udowadniania swojej wartości.

Nie uciekaj wyłącznie w działanie.

Nie próbuj kontrolować całego życia.

Możesz mieć momenty, w których pojawi się chęć zagłuszenia siebie:

- pracą
- działaniem
- perfekcjonizmem
- kontrolą
- potrzebą sukcesu

Ale *im bardziej będziesz od siebie uciekać, tym mocniej życie zacznie pokazywać Ci, gdzie tracisz siebie.*

Integracja

Pod koniec tego roku możesz zauważyć, że coś bardzo głęboko się w Tobie zmieniło.

Możesz poczuć:

- większą siłę
- większą klarowność
- większą odwagę
- mniej lęku przed oceną
- większy kontakt ze sobą
- większą zgodę na własną prawdę

Zaczniesz wyraźniej widzieć:

- czego naprawdę chcesz
- kim naprawdę jesteś
- gdzie żyłaś pod cudze oczekiwania
- gdzie oddawałaś swoją moc

I kiedy już to zobaczysz, nie będziesz mogła tego odzobaczyć.

***To właśnie jest integracja.
Nie stawanie się kimś nowym.
Tylko powrót do własnej siły.***

Zakończenie

To nie jest rok pozostawania w miejscu. To nie jest rok życia wyłącznie tym, co znane i bezpieczne.

To rok początku.

Rok decyzji. Rok odwagi.

Rok odzyskiwania własnej siły.

I choć momentami ten proces może wydawać się intensywny, właśnie tutaj zaczyna się najważniejsza zmiana. Nie wtedy, gdy wszystko staje się pewne. Nie wtedy, gdy znika cały lęk.

Tylko wtedy, gdy mimo strachu zaczynasz wybierać siebie.

Bo energia 1 nie przyszła po to, żebyś dalej czekała. Przyszła po to, żeby przypomnieć Ci, że Twoje życie również potrzebuje Twojej decyzji. Nie życia dla innych. Nie życia z obowiązku. Nie życia z lęku.

Twojego życia.

Bo czasami największa transformacja zaczyna się nie wtedy, gdy wszystko wokół się zmienia. Tylko wtedy, gdy w końcu odzyskujesz własną moc.

To nie jest rok pozostawania w cieniu.

To jest rok początku.

***Ale to właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa
zmiana.***

Nie wtedy, gdy znika cały strach.

***Tylko wtedy, gdy mimo niego zaczynasz wybierać
siebie.***

Nie życie dla innych.

Nie życie z lęku.

Twoje życie.

Podziękowania

Dziękujemy za wspólną podróż.

Każda droga do poznania siebie zaczyna się od jednego momentu - od gotowości, by zatrzymać się i spojrzeć głębiej. Sam fakt dotarcia do końca tego e-booka jest już pewnym krokiem. Krokiem w stronę większej świadomości, zrozumienia siebie i zobaczenia tego, co przez długi czas mogło pozostawać niewidoczne.

W Commea wierzymy, że każdy człowiek niesie własną energię, unikalny potencjał i indywidualną ścieżkę, której nie da się porównać do nikogo innego. Narzędzia takie jak Matryca Losu, Human Design czy praca z energią nie istnieją po to, by dawać gotowe odpowiedzi albo narzucać jedyną właściwą drogę. Ich rolą jest przypominanie o tym, co już od dawna istnieje wewnątrz - o intuicji, prawdzie i naturalnym kierunku duszy.

Niech ta wiedza stanie się wsparciem w momentach zmian, niepewności i wewnętrznych przełomów. Nie jako coś, czego trzeba ślepo się trzymać, ale jako punkt odniesienia pomagający wracać do siebie. Do własnego czucia, własnej świadomości i własnej prawdy.

Najważniejsze odpowiedzi zawsze zaczynają się wewnątrz.

Ufaj sobie. Rozwijaj swoje dary. I pamiętaj, że największa moc nigdy nie była poza Tobą.

Zespół Commea ✨

