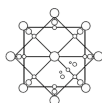




PROGNOZA ROKU

— ✦ —
✦ 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:

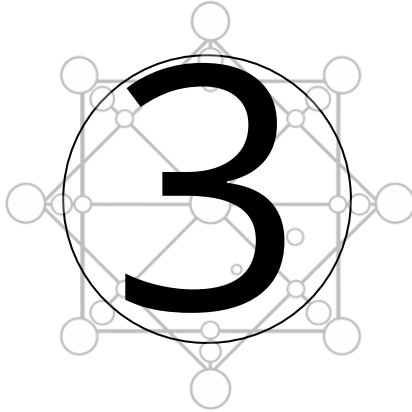
- interpretować wydarzenia
- reagować emocjonalnie
- podejmować decyzje
- widzieć siebie i innych ludzi
- odczuwać relacje, pracę i codzienność

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 stagnacji. Nie jest to energia ciągłego tłumienia emocji ani życia wyłącznie pod oczekiwania innych ludzi.

To rok:

- ekspresji
- ruchu
- kreatywności
- emocji
- autentyczności
- widoczności

Energia 3 chce życia. Nie przetrwania.
Nie funkcjonowania „na autopilocie”.
Nie bycia wygodną dla wszystkich dookoła.

To energia, która zaczyna pokazywać:

- gdzie tłumisz siebie
- gdzie boisz się oceny
- gdzie ukrywasz emocje
- gdzie próbujesz zasłużyć na uwagę
- gdzie żyjesz bardziej pod obraz niż pod prawdę

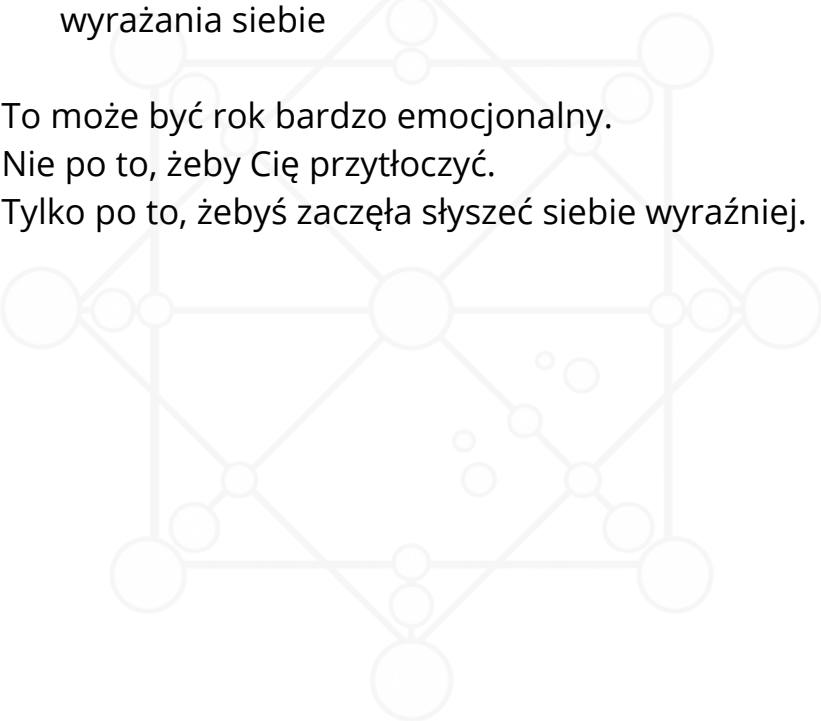
Dlatego w tym roku możesz zauważyć, że:

- coraz trudniej udawać, że wszystko jest dobrze
- coraz mocniej potrzebujesz autentyczności
- powierzchowność zaczyna Cię męczyć
- ciało szybciej reaguje na tłumienie emocji
- coraz większą rolę zaczyna odgrywać potrzeba wyrażania siebie

To może być rok bardzo emocjonalny.

Nie po to, żeby Cię przytłoczyć.

Tylko po to, żebyś zaczęła słyszeć siebie wyraźniej.



Archetyp: Cesarzowa



Archetypem prowadzącym Cię przez ten rok jest Cesarzowa. Cesarzowa nie walczy o swoją wartość. Nie próbuje zasłużyć na uwagę. Nie zmniejsza siebie po to, żeby inni czuli się komfortowo. Ona wie, kim jest.

To energia:

- kobiecości
- obfitości
- ekspresji
- zmysłowości
- twórczości
- przyjemności
- magnetyzmu

Cesarzowa tworzy. Wyraża siebie. Pozwala sobie być widzianą.

W tym roku możesz zauważyć:

- większą potrzebę piękna i harmonii
 - większą potrzebę tworzenia
 - większą potrzebę wyrażania siebie
-

-
- większą wrażliwość na brak szacunku wobec siebie
 - mniejszą tolerancję na miejsca, które Cię umniejszają

Ale Cesarzowa pokazuje również bardzo ważny temat:

relację z własną wartością.

Dlatego ten rok może odsłonić:

- gdzie nadal potrzebujesz aprobaty
- gdzie boisz się być „za dużo”
- gdzie tłumisz swoją kobiecość
- gdzie ukrywasz swoją moc
- gdzie próbujesz zasłużyć na miłość lub uwagę

To archetyp kobiety, która przestaje się kurczyć.

I właśnie dlatego ten rok może prowadzić Cię do:

- większej odwagi
 - większej ekspresji
 - większej widoczności
 - większego kontaktu ze swoją kobiecością
 - większej zgody na siebie
-

Oś roku

- jak może wyglądać ten proces

Początek roku

Początek może przynieść:

- większą emocjonalność
- potrzebę zmian
- frustrację wobec ograniczeń
- silniejszą potrzebę wolności
- potrzebę wyrwania się ze starych schematów

Możesz mieć wrażenie, że:

- coś przestaje być zgodne
- coraz trudniej żyć „po staremu”
- nie chcesz już udawać
- potrzebujesz więcej przestrzeni dla siebie

To moment budzenia się potrzeby autentyczności.

Środek roku

To będzie najważniejszy moment procesu.
Relacje zaczną działać jak lustro.

Możesz bardzo wyraźnie zobaczyć:

- gdzie tłumisz siebie
- gdzie boisz się oceny
- gdzie oddajesz swoją moc
- gdzie próbujesz być idealna
- gdzie budujesz wartość na reakcji innych ludzi

Może pojawić się:

- większa emocjonalność
- potrzeba wycofania
- frustracja
- potrzeba wyrażenia wszystkiego, co było tłumione
- zmęczenie udawaniem

To nie będzie kara.

To będzie moment zobaczenia prawdy o tym, jak długo próbowałaś być akceptowana kosztem siebie.

Koniec roku

Pod koniec roku może pojawić się:

- większa lekkość
- większa pewność siebie
- większa swoboda
- większy kontakt ze swoją kobiecością
- większa zgoda na własną ekspresję

Możesz poczuć:

- mniej lęku przed oceną
- większą odwagę
- większy spokój w byciu sobą
- większą autentyczność

To będzie bardziej wewnętrzna zmiana niż zewnętrzna.

Ale właśnie takie zmiany zostają najdłużej.

Główna lekcja

Największa lekcja tego roku brzmi:

Nie zdradzaj siebie po to, żeby zostać zaakceptowaną.

Energia 3 bardzo często pokazuje mechanizm:

- grania ról
- budowania wizerunku
- ukrywania emocji
- dopasowywania się
- bycia „łatwiejszą” dla innych ludzi

I właśnie dlatego ten rok może pokazywać Ci wszystkie miejsca, w których:

- tłumisz siebie
- boisz się być widoczna
- umniejszasz swoje potrzeby
- oddajesz swoją wartość w ręce innych ludzi
- ukrywasz swoją prawdę

Ten rok będzie pytał:

- Czy potrafisz być sobą bez przeproszania za to?
- Czy potrafisz być widoczna bez poczucia winy?
- Czy potrafisz wyrażać emocje bez lęku przed oceną?
- Czy umiesz zaufać swojej wartości bez ciągłego potwierdzenia z zewnątrz?

Bo prawdziwa ekspresja zaczyna się wtedy, gdy **przestajesz ukrywać siebie.**

Relacje

Relacje staną się głównym lustrem tego roku.

Możesz mocniej odczuwać:

- potrzebę głębi
- potrzebę szczerości
- potrzebę emocjonalnego zainteresowania
- większą wrażliwość na chłód emocjonalny
- większe zmęczenie powierzchownymi kontaktami

Niektóre relacje zaczną się naturalnie pogłębiać.

Inne pokażą:

- brak autentyczności
- emocjonalne gry
- potrzebę uwagi zamiast prawdziwej bliskości
- zazdrość
- tłumione emocje
- brak szczerości

To rok uczenia się:

- wyrażania emocji
- komunikowania potrzeb
- relacji bez grania ról
- zdrowej widoczności
- relacji bez poświęcania siebie

I choć momentami możesz czuć większą samotność, z czasem zaczniesz rozumieć, że nie każda uwaga jest prawdziwym zainteresowaniem.

Praca i Pieniądze

Energia 3 wspiera:

- kreatywność, tworzenie
- komunikację, widoczność
- markę osobistą, social media
- sztukę, projekty związane z ekspresją

To może być rok:

- nowych pomysłów
- większej odwagi do pokazywania swojej pracy
- większej widoczności
- tworzenia czegoś własnego
- pracy bliżej swojej prawdy

Ale jeśli przez długi czas funkcjonowałaś:

- pod presją
- pod oczekiwania innych
- w ciągłym udowadnianiu swojej wartości
- w środowisku, które tłumi Twoją ekspresję

możesz zacząć odczuwać:

- frustrację
- chaos
- emocjonalne zmęczenie
- wypalenie

To nie musi oznaczać stagnacji.

To może oznaczać, że zaczniesz zauważać, ile energii kosztowało Cię ukrywanie siebie.

Wewnętrzny rozwój

Największa transformacja tego roku wydarzy się w Twojej relacji z samą sobą. I prawdopodobnie nie będzie wyglądała spektakularnie dla świata zewnętrznego.

To nie będzie rok:

- tłumienia emocji
- ciągłego kontrolowania siebie
- budowania idealnego wizerunku
- życia wyłącznie pod oczekiwania innych ludzi

Wręcz przeciwnie.

To rok:

- autentyczności
- wyrażania siebie
- odzyskiwania głosu
- wracania do swojej kobiecości
- pozwalania sobie być widzianą

Energia 3 bardzo mocno prowadzi do zauważania:

- gdzie żyłaś pod obraz
- gdzie potrzebowałaś aprobaty
- gdzie ukrywałaś emocje
- gdzie bałaś się być „za dużo”
- gdzie tłumiałaś swoją ekspresję

I choć momentami może wydawać się to niewygodne, właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa transformacja.

Twoje mechanizmy

Największym wyzwaniem tego roku nie będą inni ludzie.

Będą nim Twoje **automatyczne reakcje**.

To właśnie one pokażą Ci:

- gdzie działasz z lęku przed oceną
- gdzie budujesz wartość na uwadze innych ludzi
- gdzie tłumisz emocje
- gdzie boisz się być widoczna
- gdzie próbujesz kontrolować swój obraz

Możesz zauważyć:

- potrzebę aprobaty
- trudność w byciu autentyczną
- zagadywanie trudnych emocji
- chaos jako formę ucieczki
- nadmierne rozpraszenie się
- ukrywanie bólu pod „lekkością”
- potrzebę ciągłego zajmowania siebie czymś

I bardzo ważne będzie, żeby nie karać siebie za te mechanizmy.

One powstały po to, żeby Cię chronić.

Cienie energii 3

Każda energia ma swoje światło i swój cień.

Energia 3 potrafi prowadzić do:

- ogromnej kreatywności
- magnetyzmu
- lekkości
- ekspresji
- radości życia

Ale działając nieświadomie, może również wzmacniać trudne mechanizmy.

Chaos

Możesz zauważyć:

- zaczynanie wielu rzeczy naraz
- trudność w zatrzymaniu się
- nadmierne rozpraszanie się
- uciekanie od emocji w ciągły ruch

Uzależnianie wartości od uwagi

Może pojawić się mechanizm:

- potrzebowania zainteresowania
- lęku przed byciem niezauważoną
- budowania wartości na reakcjach innych ludzi

I właśnie tutaj energia będzie próbowała nauczyć Cię czegoś bardzo ważnego:

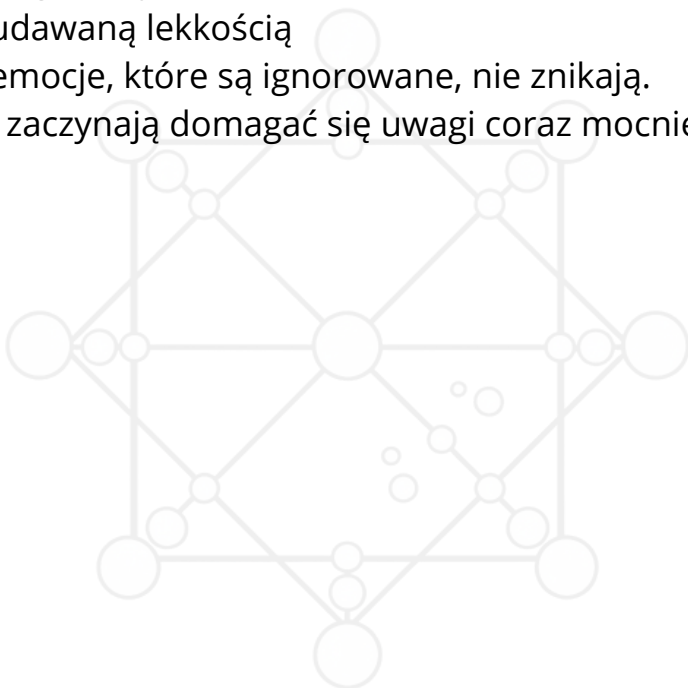
Twoja wartość nie rośnie ani nie maleje przez to, ile uwagi dostajesz.

Uciekanie od emocji

Energia 3 często przykrywa ból:

- humorem
- rozmowami
- działaniem
- ciągłą aktywnością
- udawaną lekkością

Ale emocje, które są ignorowane, nie znikają.
One zaczynają domagać się uwagi coraz mocniej.



Jak pracować z cieniem

Ten rok nie potrzebuje od Ciebie perfekcyjności.

Nie potrzebuje „naprawiania” siebie.

Najważniejszą praktyką będzie:

zauważanie siebie.

Bez oceniania.

Bez udawania.

Bez budowania kolejnej wersji siebie „do pokazania”.

Kiedy pojawi się napięcie, zatrzymaj się i zapytaj:

- co teraz naprawdę czuję?
- czego próbuję uniknąć?
- gdzie gram rolę?
- czego boję się pokazać?
- dlaczego potrzebuję aprobaty?
- co próbuję zagłuszyć?

Nie potrzebujesz idealnych odpowiedzi.

Czasami samo zauważenie mechanizmu zaczyna rozpuszczać rzeczy, które wcześniej działały automatycznie.

Potencjały

Choć ten rok może być bardzo emocjonalny, niesie również ogromny potencjał.

To potencjał:

- autentyczności
- twórczości
- odwagi
- magnetyzmu
- kobiecości
- większej pewności siebie
- wyrażania siebie bez lęku

Jeśli pozwolisz sobie przejść przez ten proces świadomie, możesz odzyskać coś bardzo ważnego: Siebie.

Nie wersję siebie stworzoną pod oczekiwania innych ludzi.

Nie wersję siebie budowaną pod uwagę albo akceptację.

Prawdziwą siebie.

Praktyki

Ten rok nie potrzebuje od Ciebie skomplikowanych metod.

Największą moc będą miały rzeczy proste.

Takie, które pomagają Ci wracać do siebie zamiast od siebie uciekać.

Energia Cesarzowej potrzebuje:

- miękkości
- obecności
- kontaktu z ciałem
- harmonii
- regularnego odżywiania siebie emocjonalnie

Ciało

Twoje ciało będzie mówiło do Ciebie bardzo wyraźnie.

Możesz zauważyć, że:

- napięcie szybciej pojawia się przy przeciążeniu
- ciało mocniej reaguje na stres
- emocje szybciej zapisują się fizycznie
- zmęczenie pokazuje miejsca, w których działasz przeciwko sobie

Dlatego wracaj do:

- spokojnego ruchu
 - natury
-

-
- świadomego oddechu
 - odpoczynku
 - tańca
 - sensualności
 - rytuałów kobiecych
 - delikatności wobec siebie

Im bardziej zaczniesz słuchać ciała, tym mniej będziesz potrzebowała szukać odpowiedzi na zewnątrz.

Twórczość

Energia 3 potrzebuje tworzenia.

Nie dla efektu.

Dla przepływu.

Pomocne mogą okazać się:

- pisanie
- malowanie
- taniec
- śpiew
- tworzenie przestrzeni
- gotowanie
- fotografia
- praca z estetyką
- wszystko, co pozwala Ci wyrażać siebie

To nie chodzi o perfekcję.

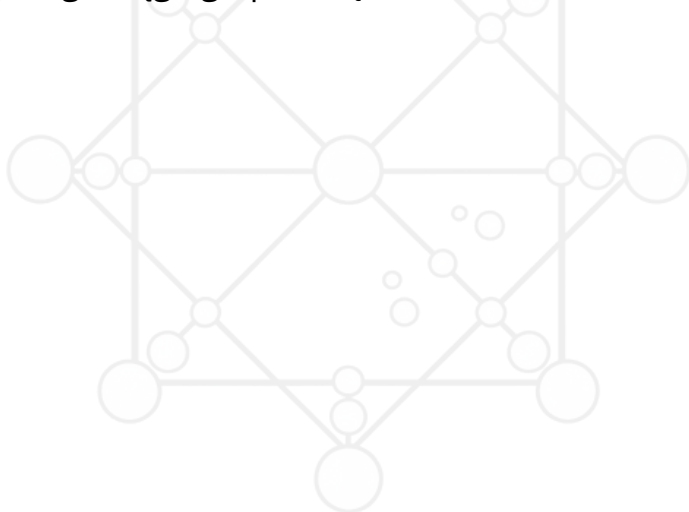
To chodzi o życie.

Relacje świadome

Zacznij obserwować:

- przy kim możesz naprawdę odpocząć
- przy kim czujesz napięcie
- gdzie dajesz więcej niż dostajesz
- gdzie próbujesz zasłużyć na uwagę
- które relacje Cię karmią, a które wyczerpują

Ten rok może nauczyć Cię, że prawdziwa bliskość nie wymaga ciągłego poświęcania siebie.



Afirmacje

W tym roku afirmacje nie mają służyć przekonywaniu siebie na siłę.

Mają być przypomnieniem prawdy.

Czytaj je powoli.

Obserwuj, gdzie ciało reaguje napięciem albo oporem.

- *Jestem źródłem obfitości.*
- *Moja wartość nie zależy od tego, ile daję innym.*
- *Mogę odpoczywać bez poczucia winy.*
- *Moje ciało jest moim domem.*
- *Mam prawo przyjmować.*
- *Nie muszę zasługiwać na miłość przez poświęcanie siebie.*
- *Jestem ważna również wtedy, gdy niczego nie udowadniam.*
- *Moja kobiecość jest bezpieczna.*
- *Mogę żyć dobrze bez poczucia winy.*
- *Mam prawo wybierać siebie.*
- *Tworzę z miłości, nie z przetrwania.*
- *Moja miękkość nie jest słabością.*

Nie chodzi o to, żeby od razu we wszystko uwierzyć.

Chodzi o to, żeby zacząć pozwalać sobie to poczuć.

Wskazówki

W tym roku mniej naprawdę będzie znaczyło więcej.

Mniej:

- przeciążania siebie
- życia w pośpiechu
- ciągłego dawania
- ignorowania ciała
- udowadniania swojej wartości
- funkcjonowania w napięciu
- relacji opartych wyłącznie na obowiązku

Więcej:

- odpoczynku
- obecności
- przyjemności
- troski o siebie
- harmonii
- kontaktu z ciałem
- kobiecości
- życia bliżej swoich potrzeb
- relacji, przy których możesz mięknąć zamiast walczyć

To rok bardzo subtelного powrotu do siebie.

Nie przez gwałtowne zmiany.

Ostrzeżenia

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

Nie ignoruj:

- zmęczenia
- napięcia w ciele
- emocjonalnego przeciążenia
- potrzeby odpoczynku
- swoich granic
- sygnałów z ciała
- potrzeby troski o siebie

Nie próbuj być:

- silna za wszelką cenę
- dostępna dla wszystkich
- odpowiedzialna za wszystko i wszystkich
- kobietą, która wszystko wytrzyma
- osobą, która ciągle daje więcej niż ma

Możesz mieć momenty, w których pojawi się chęć:

- ignorowania swoich potrzeb
- wracania do trybu przetrwania
- przepracowywania się
- poświęcania siebie dla relacji
- udawania, że wszystko jest w porządku

Ale im bardziej będziesz opuszczać siebie, tym mocniej ciało i emocje zaczną domagać się uwagi.

Ten rok nie jest karą. On po prostu nie pozwoli Ci już funkcjonować w sposób, który jest przeciwko Tobie.

Integracja

Pod koniec tego roku możesz zauważyć, że coś bardzo głęboko się w Tobie zmieniło. Nie musi być tego widać na pierwszy rzut oka. Ta zmiana wydarzy się przede wszystkim wewnątrz.

Możesz poczuć:

- większy spokój
- większą miękkość
- większą zgodę ze sobą
- większy kontakt z kobiecością
- większe poczucie bezpieczeństwa
- większą świadomość własnych potrzeb
- większą umiejętność przyjmowania
- mniej potrzeby ciągłego udowadniania swojej wartości

Zaczniesz wyraźniej widzieć:

- gdzie wcześniej żyłaś w napięciu
- gdzie zdradzałaś siebie dla innych
- gdzie ignorowałaś ciało
- gdzie działałaś z lęku przed brakiem
- jak bardzo brakowało Ci troski wobec samej siebie

I kiedy już to zobaczysz, trudno będzie wrócić do starego sposobu funkcjonowania.

To właśnie jest integracja.

Nie stanie się kimś nowym.

Zakończenie

To nie jest rok ciągłej walki.

To nie jest rok życia wyłącznie dla innych.

To rok:

- obfitości
- emocji
- ciała
- przyjemności
- twórczości
- wracania do siebie

Rok zauważania wszystkiego, co przez długi czas było ignorowane.

I choć momentami ten proces może wydawać się trudny, właśnie tutaj może wydarzyć się jedna z najważniejszych zmian:

przestaniesz traktować siebie jak ostatni priorytet.

Bo prawdziwa obfitość zaczyna się wtedy, gdy najpierw wracasz do siebie.

Nie wtedy, gdy wszystko kontrolujesz.

Nie wtedy, gdy wszystko wytrzymujesz.

Nie wtedy, gdy zasługujesz na miłość przez zmęczenie.

Tylko wtedy, gdy zaczynasz uznawać, że już jesteś wystarczająca.

To nie jest rok ciągłego pośpiechu.

To rok rozkwitu.

Nie gwałtownego.

Naturalnego.

Takiego, który pojawia się wtedy, gdy w końcu zaczynasz traktować siebie jak coś cennego.

Bo właśnie tym jesteś.

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 ✨

