



MY ESSENCE



3 SŁOWIAŃSKIE
SYMBOLE:
HARMONIA,
DZIAŁANIE
I GRANICE

Refleksja • Intencja • Praktyka



Trzy symbole – trzy jakości

Ten materiał zawiera trzy słowiańskie symbole, które możesz potraktować jak proste narzędzia porządkowania wewnętrznego — coś, co pomaga na chwilę się zatrzymać i wrócić do siebie.

Każdy z nich niesie w sobie określoną jakość:

- harmonię i wewnętrzny ład,
- siłę i ukierunkowanie,
- ochronę i poczucie granicy.

Nie chodzi tu o naukę ani duchową praktykę.

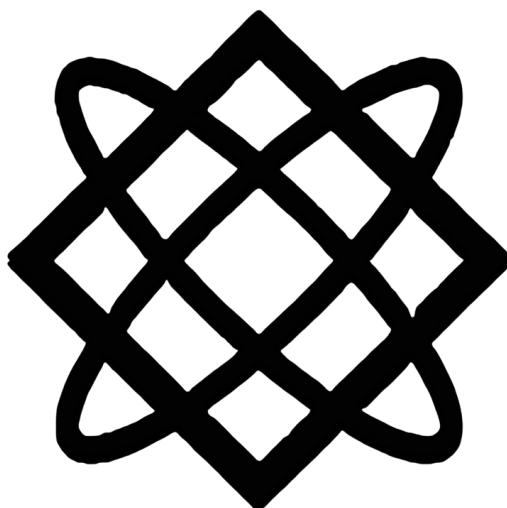
To raczej subtelne przypomnienie — o czymś, co już w Tobie jest, choć czasem dobrze to nazwać, zauważyć i wzmocnić.

W każdej części znajdziesz:

1. krótkie wprowadzenie w znaczenie symbolu,
2. pytania do osobistej refleksji — by spojrzeć na siebie z innej perspektywy,
3. prostą praktykę codziennego kontaktu — spokojną, intuicyjną, bez presji.

Gwiazda Łady

Symbol kobiecości, harmonii i wewnętrznego ładu



1. Znaczenie

Gwiazda Łady to symbol żeńskiej energii – subtelnej, cichej, a jednocześnie głęboko porządkującej.

Odwołuje się do rytmu natury, cykliczności i wewnętrznej stabilności, która nie wynika z potrzeby kontroli, lecz z zaufania do życia i łagodności.

W słowiańskiej tradycji miała wspierać spokój serca, równowagę w relacjach i ochronę domowego ogniska.

Wierzono, że przynosi harmonię w przestrzeni i pomaga wrócić do siebie – zwłaszcza wtedy, gdy świat zewnętrzny staje się zbyt głośny.

To symbol kobiecej obecności, która nie dominuje, lecz porządkuje.

Nie potrzebuje walczyć. Wystarczy, że jest.

2. Refleksja – przestrzeń dla siebie

Zanim przejdziesz dalej, zatrzymaj się na moment.

Usiądź wygodnie. Zrób kilka spokojnych oddechów.

Nie musisz nic analizować ani zmieniać. Po prostu bądź.

Gwiazda Łady to symbol harmonii, która nie wymaga wysiłku ani kontroli.

To raczej spokojna obecność – taka, która porządkuje świat od środka.

Zadaj sobie kilka pytań:

- Kiedy naprawdę czuję spokój – taki, który nie zależy od tego, co się dzieje wokół?

(Może to chwile ciszy, może spacer, może rozmowa. Co daje Ci poczucie, że wszystko na moment zwalnia?)

.....

.....

- Czy są sytuacje, w których próbuję „utrzymać porządek”, choć mnie to męczy?

(Zdarza się, że robimy coś z przyzwyczajenia albo poczucia obowiązku. Czy coś takiego jest teraz u Ciebie?)

.....

.....

- Jak czuję się w swojej przestrzeni – tam, gdzie mieszkam, odpoczywam, jestem?

(Czy to miejsce Cię wspiera? Czy czujesz się w nim bezpiecznie, czy raczej musisz wciąż coś „ogarniać”?)

.....

.....

- Co dla mnie znaczy wewnętrzny porządek? Czy umiem go poczuć?

(Nie chodzi o wielkie definicje. Po prostu – czy zdarza się, że w środku jest cicho, spokojnie, dobrze?)

.....

.....

Nie musisz szukać odpowiedzi na siłę.

Wystarczy, że pobędziesz z tymi pytaniami przez chwilę.

Może coś się poruszy, może nie – każda reakcja jest dobra.

3. Praktyka – codzienny kontakt z symbolem

Krok 1: Intencja

Na czystej kartce zapisz jedno zdanie, które odpowiada na pytanie:

Czego dziś naprawdę potrzebuję, by poczuć więcej harmonii?

To może być słowo, myśl albo potrzeba — krótko i po prostu.

Przykłady:

- „Chcę poczuć więcej łagodności.”
- „Potrzebuję spokojnego rytmu.”
- albo jedno słowo: spokój, cisza, dom.

Krok 2: Symbol

Pod zdaniem narysuj Gwiazdę Łady.

Nie musi być idealna. Nie chodzi o estetykę, tylko o chwilę skupienia i uważności.

Krok 3: Kontakt z symbolem

Złóż kartkę i trzymaj ją przy sobie tak długo, jak czujesz potrzebę — kilka dni, tydzień, może dłużej. To Twój rytm.

Możesz:

- schować ją do portfela;
- trzymać przy łóżku, na biurku, w dzienniku, etui lub kieszeni.

Krok 4: Obecność w polu uwagi

Wybierz jeden lub kilka prostych sposobów, by symbol był widoczny:

- ustaw go jako tapetę w telefonie;
- narysuj cienką linią na nadgarstku lub dłoni;
- przypnij w miejscu, na które często patrzysz (np. przy lustrze, w kalendarzu).

Nie musisz z nim „pracować”.

Wystarczy, że jest obecny w Twoim polu.

Krok 5: Jeden mały gest dziennie

W ciągu dnia zrób coś drobnego, co przywraca Ci spokój — na swój sposób.

Na przykład:

- otwórz okno i pooddychaj chwilę świeżym powietrzem;
- usiądź na kilka minut w ciszy;
- uporządkuj mały fragment przestrzeni (np. szufladę, torbę).

Krok 6: Obserwuj

Zauważ, czy coś się zmienia — bez oceniania:

- czy łatwiej Ci zrobić coś spokojnie;
- czy masz więcej cierpliwości do siebie lub innych;
- czy coś się porządkuje w myślach lub relacjach;
- czy pojawia się moment ciszy w ciągu dnia, który przynosi ulgę.

Nie trzeba tego analizować — wystarczy zauważyć.

Krok 7: Zakończenie

Kiedy poczujesz, że symbol już nie jest potrzebny — otwórz kartkę i przeczytaj, co zapisałaś/zapisałś na początku.

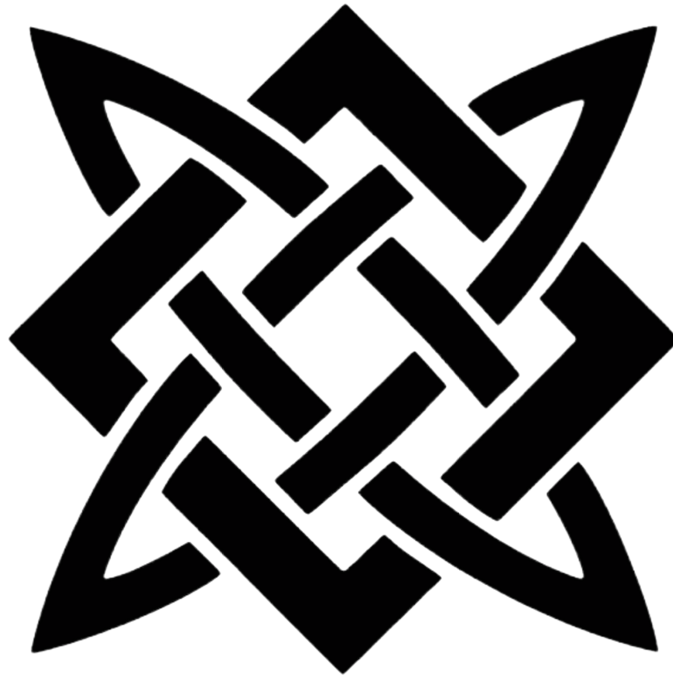
Czy coś się zmieniło?

Czy dziś to zdanie brzmiałoby inaczej?

Kartkę możesz zatrzymać, podrzeć albo wyrzucić. Zrób tak, jak uznasz za odpowiednie.

Gwiazda Swaroga

Symbol działania, siły i wewnętrznej wytrwałości



1. Znaczenie

Gwiazda Swaroga to symbol męskiej energii — wytrwałej, stanowczej i twórczej. Odwołuje się do siły ognia, który nie niszczy, lecz przekształca — pomaga działać, chronić, budować i trwać.

Jej kształt odzwierciedla stabilność i porządek. Przeplatające się linie przypominają płomień — symbol twórczej mocy i transformacji, która dokonuje się poprzez działanie. Kwadratowa forma nadaje symbolowi charakteru stałości i struktury.

W tradycji słowiańskiej łączona była z postacią Swaroga — opiekuna ognia, kowali i pracy. Wierzano, że wspiera tych, którzy chcą rozwijać swoje talenty, podejmować decyzje i działać z wewnętrzną siłą — niezależnie od okoliczności.

To symbol obecności, która chroni, prowadzi i daje siłę, by iść naprzód — bez presji, lecz z odwagą.

2. Refleksja – przestrzeń dla siebie

Zanim przejdziesz dalej, zatrzymaj się na moment.

Usiądź wygodnie. Zrób kilka spokojnych oddechów.

Nie musisz się spieszyć. To nie działanie na pokaz – tylko wewnętrzne uporządkowanie.

Gwiazda Swaroga to symbol siły, która rodzi się z wytrwałości, a nie z walki.

To bardziej skupienie niż impuls.

Zadaj sobie kilka pytań:

- Kiedy czuję się naprawdę silna/silny?

(Czy to moment działania? A może chwila, gdy nie poddajesz się presji?)

.....

.....

- Czy są rzeczy, których się trzymam, choć czuję, że już mi nie służą?

(Czasem coś robimy tylko z przyzwyczajenia albo poczucia, że „tak trzeba”. Czy coś takiego jest teraz w Twoim życiu?)

.....

.....

- Jak wygląda moje działanie – płynie z wewnętrznego przekonania czy z potrzeby kontroli? Czy wiem, dlaczego robię to, co robię?

(Czy robisz to, bo naprawdę tego chcesz? Czy potrafisz odpuścić, gdy coś wymyka się spod kontroli?)

.....

.....

- Co daje mi poczucie, że mogę oprzeć się na sobie?

(Czy to codzienna rutyna, sprawczość, a może świadomość celu?)

.....

.....

Nie musisz szukać odpowiedzi na siłę.

Wystarczy, że pobędziesz z tymi pytaniami przez chwilę.

Może coś się poruszy, może nie – każda reakcja jest dobra.

3. Praktyka – codzienny kontakt z symbolem

Krok 1: Intencja

Na czystej kartce zapisz jedno zdanie, które odpowiada na pytanie:

Jaką siłę chcę dziś w sobie wzmocnić?

To może być słowo, myśl albo potrzeba — krótko i po prostu.

Przykłady:

- „Potrzebuję wytrwałości.”
- „Chcę działać stanowczo.”
- lub jedno słowo: determinacja, energia, ochrona.

Krok 2: Symbol

Pod zdaniem narysuj Gwiazdę Swaroga.

Nie musi być perfekcyjna – najważniejsze jest skupienie się na znaczeniu i energii symbolu.

Krok 3: Kontakt z symbolem

Złóż kartkę i trzymaj ją przy sobie tak długo, jak czujesz potrzebę — kilka dni, tydzień, może dłużej. To Twój rytm.

Możesz:

- schować ją do portfela;
- trzymać przy łóżku, na biurku, w dzienniku, etui lub kieszeni.

Krok 4: Obecność w polu uwagi

Wybierz jeden lub kilka prostych sposobów, by symbol był widoczny:

- ustaw go jako tapetę w telefonie;
- narysuj cienką linią na nadgarstku lub dłoni;
- przypnij w miejscu, na które często patrzysz (np. przy lustrze, w kalendarzu).

Nie musisz z nim „pracować”.

Wystarczy, że jest obecny w Twoim polu.

Krok 5: Jeden mały gest dziennie

W ciągu dnia zrób coś drobnego, co wzmacnia Twoją wytrwałość i determinację.

Na przykład:

- wykonaj ćwiczenie fizyczne, nawet krótkie,
- zmierz się z trudnym zadaniem, które odkładałaś/odkładałeś,
- wyznacz sobie konkretny mały cel i zacznij działać w jego kierunku.

Krok 6: Obserwuj

Zauważ, czy coś się zmienia — bez oceniania:

- czy łatwiej Ci podjąć stanowczą decyzję;
- czy masz więcej siły i determinacji w działaniu;
- czy coś się porządkuje w myślach lub celach, które sobie wyznaczasz;
- czy pojawia się moment skupienia w ciągu dnia, który dodaje Ci motywacji.

Nie trzeba tego analizować — wystarczy zauważyć.

Krok 7: Zakończenie

Kiedy poczujesz, że symbol już nie jest potrzebny — otwórz kartkę i przeczytaj, co zapisałaś/zapisałś na początku.

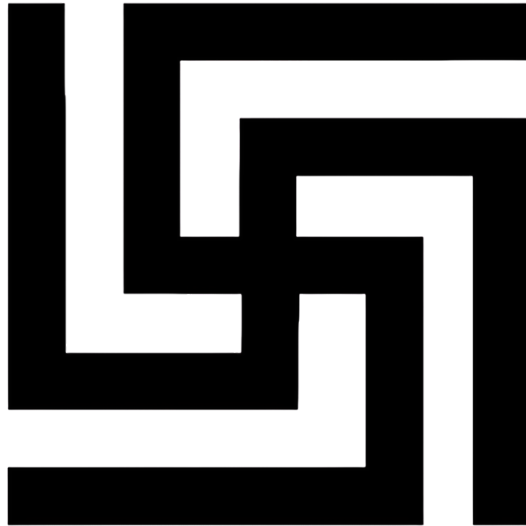
Czy coś się zmieniło?

Czy dziś to zdanie brzmiałoby inaczej?

Kartkę możesz zatrzymać, podrzeć albo wyrzucić. Zrób tak, jak uznasz za odpowiednie.

Rubieżnik

Symbol ochrony, granicy i świadomego oddzielenia



1. Znaczenie

Rubieżnik to symbol wyznaczania granicy – tej, która chroni Twoją przestrzeń. W słowiańskiej tradycji umieszczano go przy wejściach do domów, miejsc rytuałów albo tam, gdzie coś się kończyło, a coś innego zaczynało.

Jego kształt przypomina wir – jakby odpychał to, co próbuje się wcisnąć na siłę. I właśnie o to chodziło. Rubieżnik miał zatrzymywać to, co obce, ciężkie, narzucające się. Miał pilnować tego, co Twoje.

To nie tylko ochrona przed czymś „złym”. Czasem to po prostu granica między starym a nowym. Między tym, co było, a tym, co dopiero przychodzi.

To symbol, który pozwala powiedzieć: „stop”.

Zatrzymać to, co nie Twoje.

Zamknąć to, co już się skończyło.

Zostawić miejsce tylko na to, co naprawdę ważne.

To symbol obecności, która nie wpuszcza wszystkiego – i dobrze.

Bo czasem największą troską jest postawić granicę.

2. Refleksja – przestrzeń dla siebie

Zanim przejdziesz dalej, zatrzymaj się na moment.

Usiądź wygodnie. Zrób kilka spokojnych oddechów.

Rubieżnik nie działa na pokaz – jego energia to wyraźna granica, która zaczyna się w Tobie.

Nie chodzi o odcinanie się ze strachu, ale o ochronę tego, co dla Ciebie ważne.

Zadaj sobie kilka pytań:

- Gdzie w moim życiu brakuje mi granicy?

(Czy coś lub ktoś przekracza ją za często? A może ja sama/sam ją zbyt łatwo przesuwam?)

.....
.....

- Co próbuję wpuścić, choć czuję, że mi nie służy?

(Czy coś „wchodzi” do mojej przestrzeni tylko dlatego, że nie potrafię powiedzieć „nie”?)

.....
.....

- Jak wygląda moje „nie”? Czy potrafię je powiedzieć bez walki?

(Czy moje granice są jasne – dla mnie i dla innych? Czy muszę je tłumaczyć, czy po prostu są?)

.....
.....

- Co chcę dzisiaj zamknąć lub zakończyć, żeby zrobić miejsce na coś nowego?

(To może być coś drobnego, ale ważnego. Coś, co już się skończyło, ale jeszcze trwa w tle.)

.....
.....

Nie musisz szukać odpowiedzi na siłę.

Wystarczy, że pobędziesz z tymi pytaniami przez chwilę.

Może coś się poruszy, może nie – każda reakcja jest dobra.

3. Praktyka – codzienny kontakt z symbolem

Krok 1: Intencja

Na czystej kartce zapisz jedno zdanie, które odpowiada na pytanie:

Czego dzisiaj potrzebuję, żeby poczuć się bardziej chroniona/chroniony?

albo:

Co dzisiaj chcę oddzielić, zostawić za sobą, zamknąć?

To może być słowo, potrzeba albo konkretna sytuacja – krótko i szczerze.

Przykłady:

- „Potrzebuję jasnej granicy.”
- „Chcę ochronić swoją przestrzeń.”
- „Nie chcę już wracać do tego tematu.”
- albo jedno słowo: granica, spokój, zamknięcie, stop.

Krok 2: Symbol

Pod zdaniem narysuj Rubieżnik.

Nie musi być idealny – chodzi o intencję i uwagę.

Krok 3: Kontakt z symbolem

Złóż kartkę i trzymaj ją przy sobie tak długo, jak czujesz potrzebę – kilka dni, tydzień, może dłużej. To Twój rytm.

Możesz:

- schować ją do portfela;
- trzymać przy łóżku, na biurku, w dzienniku, etui lub kieszeni.

Krok 4: Obecność w polu uwagi

Wybierz jeden lub kilka prostych sposobów, by symbol był widoczny:

- ustaw go jako tapetę w telefonie;
- narysuj cienką linią na nadgarstku lub dłoni;
- przypnij w miejscu, na które często patrzysz (np. przy lustrze, w kalendarzu).

Nie musisz z nim „pracować”.

Wystarczy, że jest obecny w Twoim polu.

Krok 5: Jeden mały gest dziennie

W ciągu dnia zrób coś drobnego, co wesprze Twoją granicę.

Na przykład:

- powiedz „nie”, nawet jeśli nie masz idealnego wytłumaczenia,
- uporządkuj coś, co zalega – skrzynkę mailową, szufladę, notatki.

To nie musi być nic wielkiego. Ważne, że **decydujesz Ty**.

Krok 6: Obserwuj

Zauważ, czy coś się zmienia — bez oceniania:

- czy łatwiej Ci powiedzieć „dość” albo „nie”;
 - czy szybciej rozpoznajesz, co Ci nie służy, i odcinasz to bez poczucia winy;
 - czy pojawia się więcej spokoju, kiedy jasno wyznaczasz granicę;
 - czy coś się kończy samo z siebie — jakby naturalnie wychodziło z Twojego pola.
- Nie musisz tego rozumieć. Wystarczy, że widzisz, co się domyka, a co zostaje z Tobą.

Krok 7: Zakończenie

Kiedy poczujesz, że symbol już nie jest potrzebny — otwórz kartkę i przeczytaj, co zapisałaś/zapisałś na początku.

Czy coś się zmieniło?

Czy dziś to zdanie brzmiałoby inaczej?

Kartkę możesz zatrzymać, podrzeć albo wyrzucić. Zrób tak, jak uznasz za odpowiednie.