



# TWOJE SIEDEM ĆWICZEŃ

Jak dobrać ćwiczenia  
w praktyce gimnastyki słowiańskiej

**Anna Wrześcińska**

[www.slowianska.pl](http://www.slowianska.pl)

# Czym jest gimnastyka słowiańska?

Gimnastyka słowiańska to wyjątkowa praktyka stworzona specjalnie dla kobiet. Łączy w sobie delikatny ruch, świadome rozciąganie oraz głęboką pracę z ciałem i energią kobiecą.

Dzięki regularnym ćwiczeniom pięknie otwieramy ciało, zwiększamy jego elastyczność, wzmacniamy mięśnie głębokie, a także pracujemy z mięśniami dna miednicy, które są niezwykle ważne dla zdrowia, stabilności i kobiecej siły.

**To jednak coś znacznie więcej niż sama gimnastyka.**

Jej unikatową cechą jest to, że zestawy ćwiczeń mogą być dobierane na podstawie daty urodzenia lub konkretnej intencji, z którą chcemy pracować. Każde z 27 ćwiczeń niesie swoje własne znaczenie symboliczne i energetyczne. Dzięki tej wiedzy możemy świadomie wspierać wybrane obszary życia.

Jeśli potrzebujesz harmonii w relacji partnerskiej, możesz wybrać ćwiczenia związane z energią relacji damsko-męskich.

**Taka praktyka często uruchamia głębsze procesy wewnętrzne — pojawiają się refleksje, wglądy, nowe decyzje, a czasem subtelne podpowiedzi płynące z naszej psychiki i intuicji.**

Wszystko to może pomóc uporządkować dany obszar życia.

Gimnastyka zawiera ćwiczenia związane z:

- finansami,
- relacją z rodzicami,
- relacjami z dziećmi,
- samorealizacją,
- poczuciem własnej wartości,
- pracą z rodem itp.

Dlatego gimnastyka słowiańska jest wspaniałym narzędziem nie tylko wspierającym ciało i kobiecą naturę, ale również pomagającym w samorozwoju, uzdrawianiu relacji oraz głębszym kontakcie ze sobą.

W tym e-booku nauczysz się, jak wyliczyć swój indywidualny zestaw siedmiu ćwiczeń na podstawie daty urodzenia.

**Pamiętaj jednak, że możesz również dobierać ćwiczenia intuicyjnie — kierując się własnymi odczuciami, ich znaczeniem lub tym, które z nich w danym momencie najbardziej Cię przyciąga i jest dla Ciebie najbardziej komfortowe.**

# Jak wyliczyć zestaw ćwiczeń według daty urodzin

Wyliczenie zestawu ćwiczeń może wydawać się skomplikowane, ale uwierz mi – kilka razy przejdiesz te pięć kroków i będziesz mieć ten system opanowany.

Posłuży Ci on zresztą nie tylko do wyliczenia samych ćwiczeń, ale też, jeśli zainteresuje Cię ten temat – do uzyskania wielu ciekawych informacji o sobie samej i swoich bliskich.

*Więcej znajdziesz w książce “Słowiańska gimnastyka dla kobiet”.*

**Zaczynamy!**



Wyliczenie zestawu siedmiu ćwiczeń składa się z pięciu kroków: wyliczenie dnia słonecznego i księżycowego oraz światów im przyporządkowanych, wyliczenie świata głównego, wyliczenie głównego kręgu i dobranie zestawu.

Przejsięcie tych kroków da Ci wiedzę, **jakie indywidualnie dobrane siedem ćwiczeń gimnastyki słowiańskiej** możesz wykonywać codziennie, aby wspierać swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

## **Krok 1. Wyliczenie dnia słonecznego i świata mu odpowiadającego.**

Znajdujemy w tabelce świat odpowiadający danej dacie (dzień i miesiąc).

**Oznaczenia światów: G — górny, S — średni, D — dolny.**

Na przykład, jeśli chcemy wyliczyć dzień słoneczny dla daty 10 listopada 1985, godzina 3:00, Warszawa, wyszukujemy kolumnę LISTOPAD i liczbę 10 (dzień) i zapisujemy sobie przypisany do niej symbol świata.

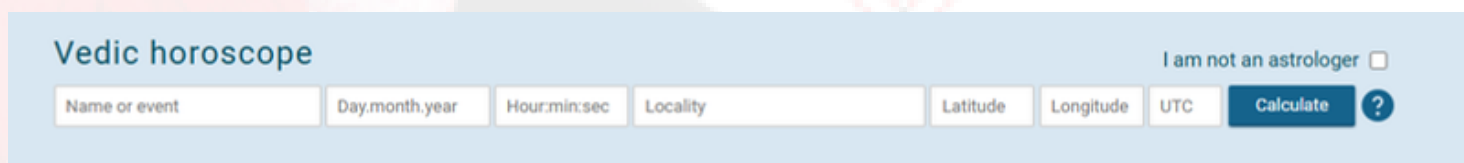
Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień
1G, 11S, 21S, 31S 2S, 12S, 22S 3D, 13D, 23G 4S, 14G, 24S 5G, 15G, 25G 6D, 16D, 26D 7S, 17G, 27D 8D, 18D, 28G 9D, 19D, 29S 10G, 20G, 30S	1S, 11D, 21D 2G, 12D, 22D 3D, 13S, 23G 4G, 14G, 24D 5G, 15D, 25G 6D, 16S, 26S 7D, 17S, 27S 8D, 18D, 28S 9G, 19D, 29D 10D, 20S	1G, 11S, 21S, 31D 2G, 12G, 22S 3G, 13D, 23S 4G, 14D, 24D 5S, 15G, 25D 6S, 16D, 26G 7G, 17G, 27S 8G, 18G, 28G 9S, 19G, 29G 10S, 20S, 30D	1D, 11G, 21D 2S, 12G, 22D 3G, 13G, 23S 4D, 14D, 24D 5S, 15D, 25D 6D, 16D, 26G 7D, 17S, 27D 8D, 18S, 28D 9D, 19S, 29S 10S, 20G, 30G
Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień
1D, 11S, 21G, 31D 2D, 12G, 22S 3D, 13G, 23G 4S, 14D, 24S 5G, 15D, 25S 6S, 16D, 26D 7D, 17G, 27S 8S, 18S, 28G 9D, 19G, 29G 10S, 20G, 30G	1D, 11S, 21S 2S, 12S, 22G 3G, 13G, 23S 4D, 14D, 24D 5S, 15D, 25S 6G, 16S, 26D 7D, 17D, 27G 8D, 18G, 28D 9G, 19D, 29G 10D, 20S, 30D	1D, 11G, 21G, 31D 2G, 12D, 22S 3S, 13S, 23S 4G, 14S, 24D 5D, 15D, 25S 6G, 16G, 26G 7D, 17D, 27S 8S, 18S, 28S 9G, 19S, 29G 10G, 20D, 30G	1D, 11S, 21G, 31D 2D, 12G, 22S 3D, 13D, 23S 4D, 14D, 24G 5S, 15S, 25G 6G, 16D, 26S 7D, 17G, 27D 8D, 18S, 28S 9G, 19D, 29S 10D, 20G, 30D
Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
1G, 11G, 21G 2G, 12D, 22S 3G, 13S, 23S 4G, 14D, 24G 5G, 15D, 25G 6S, 16G, 26G 7G, 17S, 27S 8G, 18G, 28D 9S, 19G, 29D 10D, 20S, 30S	1D, 11G, 21D, 31G 2D, 12S, 22D 3G, 13D, 23S 4S, 14G, 24G 5D, 15S, 25S 6S, 16D, 26S 7S, 17G, 27G 8D, 18G, 28D 9S, 19D, 29S 10D, 20S, 30D	1G, 11S, 21D 2G, 12G, 22G 3S, 13G, 23D 4D, 14D, 24D 5S, 15D, 25S 6S, 16S, 26D 7G, 17D, 27D 8S, 18G, 28S 9D, 19S, 29G 10S, 20D, 30D	1S, 11D, 21D, 31D 2S, 12G, 22D 3S, 13D, 23G 4D, 14S, 24G 5G, 15S, 25G 6G, 16G, 26S 7D, 17D, 27D 8S, 18S, 28S 9G, 19G, 29D 10S, 20G, 30D

W tym przykładzie w kolumnie “Listopad” przy liczbie 10 (oznaczającej nr dnia w miesiącu) mamy literkę S, co oznacza, że jest to świat średni.

## Krok 2. Wyliczenie dnia księżycowego (i świata mu odpowiadającego)

Dzień księżycowy możesz wyliczyć przez stronę [www.vedic-horo.com](http://www.vedic-horo.com)

Wejdź na stronę, ustaw język angielski. Zobaczysz taki diagram:



Vedic horoscope I am not an astrologer

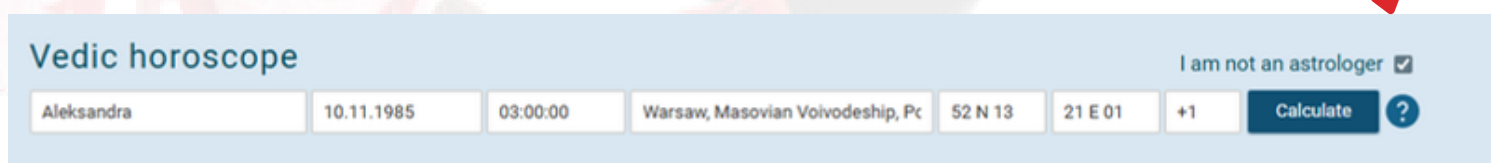
Name or event	Day.month.year	Hour:min:sec	Locality	Latitude	Longitude	UTC	Calculate ?
---------------	----------------	--------------	----------	----------	-----------	-----	-------------

Wpisz swoje dane: **imię, datę urodzenia, godzinę urodzenia** (*jeśli nie znasz dokładnej, wpisz najpierw godzinę 00:01, potem godzinę 23:59 i porównaj, czy numer dnia księżycowego się w ciągu tego dnia zmienił*).

Potem wpisz **miejsce urodzenia** (gdy zaczniesz wpisywać, wyskoczą podpowiedzi).

Potem wpisujesz **czas UTC** (powinien się uzupełnić automatycznie, jeśli nie, wpisz +1 jeśli urodziłaś się pomiędzy październikiem a marcem (w czasie zimowym) lub +2 jeśli urodziłaś się między kwietniem a wrześniem (w czasie letnim)).

Następnie zaznaczasz, że nie jesteś astrologiem (ważne!!) i klikasz przycisk calculate (wylicz)



Vedic horoscope

I am not an astrologer

Aleksandra 10.11.1985 03:00:00 Warsaw, Masovian Voivodeship, Pł 52 N 13 21 E 01 +1 Calculate ?

Otrzymujesz:

	<b>Information about planets:</b> Sun (12) in 2nd house in Libra Moon (11) in 1st house in Virgo Mars (3, 8) in 1st house in Virgo Mercury (1, 10) in 3rd house in Scorpio Jupiter (4, 7) in 5th house in Capricorn Venus (2, 9) in 2nd house in Libra Saturn (5, 6) in 3rd house in Scorpio Rahu in 8th house in Aries Ketu in 2nd house in Libra	<b>Important information:</b> Lagna (1st house, Ascendant): Virgo Lagnesh (Lord of the 1st House): Mercury in 3rd house Moon sign: Virgo Nakshatra of Moon: Hasta (3rd pada) <u>Moon day: 28 (Krishna Trayodashi, Mars)</u> Atma Karaka (Planet of the Soul): Sun in 2nd house Current period: Jupiter/Moon
--	---	--

**Znajdujesz Moon day i to jest właśnie Twój dzień księżycowy.**

W tym przypadku dzień księżycowy to 28.

Jeśli nie znasz dokładnej godziny urodzenia i wyjdą Ci dwa możliwe dni księżycowe, wyliczasz po prostu dwa zestawy.

Możesz je ćwiczyć zamiennie.

Kiedy mamy już numer dnia księżycowego, szukamy w tabelce poniżej symbolu świata, któremu ten numer odpowiada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S	G	G	S	D	G	G	S	S	S
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
S	D	S	G	G	G	D	S	G	S
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
G	S	S	G	D	D	S	G	G	S

W naszym przykładzie dacie i miejscu urodzenia odpowiada 28 dzień księżycowy, co odpowiada światu górnemu.

### Krok 3. Wyliczenie głównego świata

Tu porównujemy dwa otrzymane wcześniej światy i „wyciągamy” jeden główny.

Śloneczny	G	G	G	S	S	S	D	D	D
Księżycowy	G	S	D	G	S	D	G	S	D
Główny	G	S	G	S	S	D	G	D	D

W naszym przypadku zestawienie świata słonecznego (średni) z księżycowym (górnym) daje **główny świat średni**.

## Krok 4. Wyliczenie głównego kręgu

Krąg to inaczej numer ćwiczenia. Znajdziesz go w tabelce przy swojej dacie urodzenia (dzień i miesiąc).

Część I tabelki:

Daty	Krąg	Daty	Krąg	Daty	Krąg	Daty	Krąg
25.12 - 27.12	7	25.03 - 27.03	7	25.06 - 27.06	7	25.09 - 27.09	7
28.12 - 30.12	9	28.03 - 30.03	9	28.06 - 30.06	9	28.09 - 30.09	9
31.12 - 04.01	3	31.03 - 04.04	3	01.07 - 05.07	3	01.10 - 05.10	3
05.01 - 07.01	8	05.04 - 07.04	8	06.07 - 08.07	8	06.10 - 08.10	8
08.01 - 11.01	1	08.04 - 11.04	1	09.07 - 12.07	1	09.10 - 12.10	1
12.01 - 14.01	6	12.04 - 14.04	6	13.07 - 16.07	6	13.10 - 15.10	6
15.01 - 17.01	4	15.04 - 17.04	4	17.07 - 19.07	4	16.10 - 20.10	4
18.01 - 20.01	2	18.04 - 20.04	2	20.07 - 23.07	2	21.10 - 23.10	2
21.01 - 23.01	5	21.04 - 23.04	5	24.07 - 26.07	5	24.10 - 26.10	5
24.01 - 26.01	7	24.04 - 26.04	7	27.07 - 29.07	7	27.10 - 29.10	7
27.01 - 30.01	9	27.04 - 29.04	9	30.07 - 01.08	9	30.10 - 01.11	9
31.01 - 04.02	3	30.04 - 04.05	3	02.08 - 06.08	3	02.11 - 06.11	3
05.02 - 07.02	8	05.05 - 07.05	8	07.08 - 09.08	8	07.11 - 09.11	8
08.02 - 11.02	1	08.05 - 11.05	1	10.08 - 13.08	1	10.11 - 13.11	1
12.02 - 14.02	6	12.05 - 14.05	6	14.08 - 16.08	6	14.11 - 16.11	6
15.02 - 17.02	4	15.05 - 17.05	4	17.08 - 19.08	4	17.11 - 19.11	4



## Część II tabelki:

Daty	Krağ	Daty	Krağ	Daty	Krağ	Daty	Krağ
18.02 - 20.02	2	18.05 - 20.05	2	20.08 - 23.08	2	20.11 - 22.11	2
21.02 - 23.02	5	21.05 - 23.05	5	24.08 - 26.08	5	23.11 - 25.11	5
24.02 - 26.02	7	24.05 - 26.05	7	27.08 - 29.08	7	26.11 - 28.11	7
27.02 - 01.03	9	27.05 - 29.05	9	30.08 - 01.09	9	29.11 - 01.12	9
02.03 - 06.03	3	30.05 - 03.06	3	02.09 - 06.09	3	02.12 - 06.12	3
07.03 - 09.03	8	04.06 - 06.06	8	07.09 - 09.09	8	07.12 - 09.12	8
10.03 - 13.03	1	07.06 - 10.06	1	10.09 - 13.09	1	10.12 - 13.12	1
14.03 - 16.03	6	11.06 - 13.06	6	14.09 - 16.09	6	14.12 - 16.12	6
17.03 - 19.03	4	14.06 - 16.06	4	17.09 - 19.09	4	17.12 - 19.12	4
20.03 - 21.03	2	17.06 - 21.06	2	20.09 - 21.09	2	20.12 - 21.12	2
22.03 - 24.03	5	22.06 - 24.06	5	22.09 - 24.09	5	22.12 - 24.12	5

W naszym przykładzie 10 listopada to 1 krağ.

## **Krok 5. Kompletowanie zestawu ćwiczeń**

Główny świat i główny krąg pokazują nam numer zestawu, które jednocześnie oznacza nasze główne ćwiczenie.

W naszym przykładzie ćwiczenie główne to krąg I (wyliczony w kroku 4) świata średniego (wyliczonego w kroku 3).

**Nasz zestaw to S1** (S – świat średni, 1 – krąg I).

Według niego odszukujemy w tabelce odpowiedni zestaw.

**Patrzemy na symbol ćwiczenia głównego i według tego odnajdujemy 7 ćwiczeń, spośród których główne ćwiczenie jest wykonywane jako ostatnie.**

Np. D4 – będzie to Świat dolny, Krąg 4.

Zestaw ten będzie wyglądał tak: G3, S1, D8, G2, S5, D7, D4

Ćwiczenie główne	Wszystkie ćwiczenia w zestawie
Świat górny Krąg I (G1)	G5, S9, D3, G6, S7, D2, G1
Świat górny Krąg II (G2)	G6, S4, D6, G9, S8, D5, G2
Świat górny Krąg III (G3)	G9, S6, D5, G8, S3, D6, G3
Świat górny Krąg IV (G4)	G8, S2, D7, G7, S9, D1, G4
Świat górny Krąg V (G5)	G7, S8, D2, G1, S2, D8, G5
Świat górny Krąg VI (G6)	G1, S9, D3, G2, S8, D9, G6
Świat górny Krąg VII (G7)	G4, S1, D8, G5, S5, D4, G7
Świat górny Krąg VIII (G8)	G3, S6, D5, G4, S5, D7, G8
Świat górny Krąg IX (G9)	G2, S4, D6, G3, S6, D3, G9
Świat średni Krąg I (S1)	G8, S7, D3, G3, S6, D8, S1
Świat średni Krąg II (S2)	G3, S9, D7, G5, S1, D3, S2
Świat średni Krąg III (S3)	G9, S8, D1, G7, S6, D6, S3
Świat średni Krąg IV (S4)	G3, S2, D6, G2, S7, D5, S4
Świat średni Krąg V (S5)	G6, S1, D8, G9, S8, D2, S5
Świat średni Krąg VI (S6)	G4, S2, D5, G1, S3, D7, S6
Świat średni Krąg VII (S7)	G2, S6, D4, G4, S5, D9, S7
Świat średni Krąg VIII (S8)	G7, S3, D9, G6, S4, D1, S8
Świat średni Krąg IX (S9)	G1, S3, D2, G8, S7, D4, S9
Świat dolny Krąg I (D1)	G2, S4, D5, G6, S8, D6, D1
Świat dolny Krąg II (D2)	G1, S3, D6, G5, S6, D9, D2
Świat dolny Krąg III (D3)	G4, S7, D9, G8, S6, D4, D3
Świat dolny Krąg IV (D4)	G3, S1, D8, G2, S5, D7, D4
Świat dolny Krąg V (D5)	G5, S6, D7, G7, S2, D1, D5
Świat dolny Krąg VI (D6)	G7, S8, D1, G3, S7, D2, D6
Świat dolny Krąg VII (D7)	G9, S9, D4, G1, S3, D5, D7
Świat dolny Krąg VIII (D8)	G6, S2, D3, G9, S1, D4, D8
Świat dolny Krąg IX (D9)	G8, S5, D2, G4, S4, D3, D9

Czyli siedem ćwiczeń w naszym przykładzie to: G8, S7, D3, G3, S6, D8, S1 (górne ósme, średnie 7, dolne 3, górne trzecie, średnie szóste, dolne ósme i średnie pierwsze).

# Teraz możesz już zająć się odnalezieniem swich siedmiu ćwiczeń! Powodzenia!

Krok I. Mój świat z dnia słonecznego

.....

Krok II. Mój świat z dnia księżycowego

.....

Krok III. Mój główny świat

.....

Krok IV. Mój krąg

.....

Krok V. Moje ćwiczenie główne

.....



**Mój zestaw ćwiczeń:** .....

# Co dalej z tą wiedzą?

Mając swój zestaw możesz:

- **nauczyć się wykonywania ćwiczeń** i włączyć je do swojej codziennej aktywności. Praktyka gimnastyki zajmuje kilkanaście minut, a daje wspaniałe rezultaty
- **zakupić książkę i/lub kurs on-line “Słowiańska gimnastyka dla kobiet”**, aby zgłębić praktykę, poznać ćwiczenia i ich znaczenia. Na stronie [www.slowianska.pl](http://www.slowianska.pl) uzyskasz więcej informacji
- **poznać przesłanie swojego zestawu** i dzięki temu lepiej zrozumieć siebie i swoje życiowe zadania oraz zasoby, które pomogą Ci wzrastać.

## Gotowa, by poznać ogólne przesłanie swojego zestawu?

Na następnych stronach znajdziesz opisy znaczeń. Znajdź swój zestaw i sprawdź jego znaczenie.

# Zestaw G1

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą ciekawą świata, aktywną i pełną energii, naturalnie dążysz do rozwoju, wiedzy i tworzenia harmonii w relacjach.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasami trudność sprawia Ci odcinanie się od przywiązań, a nadmiar aktywności może rozpraszać. Twoim atutem jest przewodnictwo, towarzyskość i głębokie połączenie z rodem.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga rozwijać świadomość własnej mocy, harmonijnie kierować działaniem, materializować pomysły i utrzymać równowagę między energią a spokojem.

# Zestaw G2

## **Kim jesteś:**

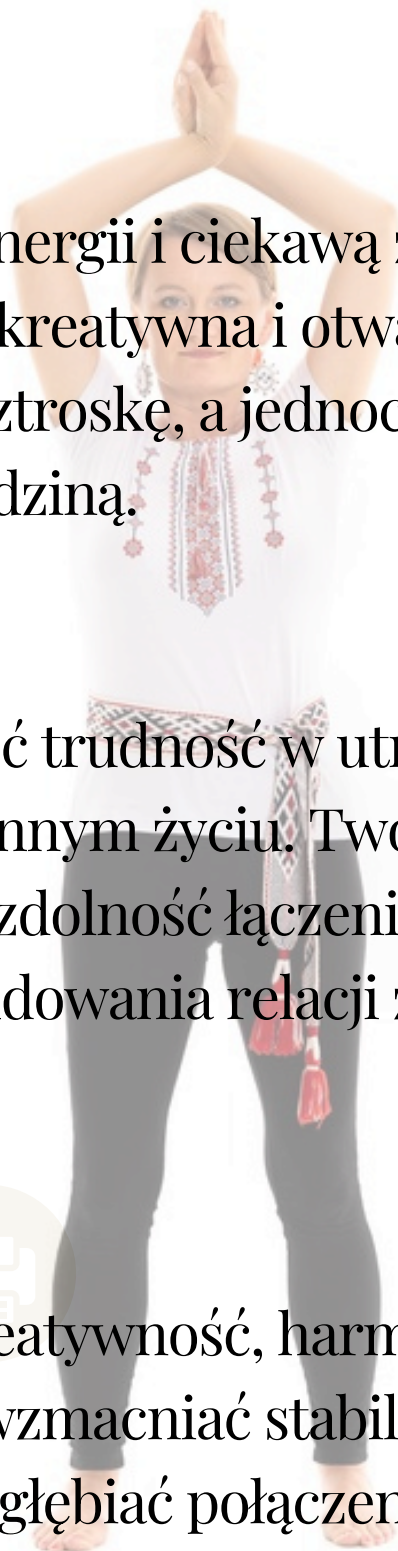
Jesteś osobą pełną energii i ciekawą życia, z naturalną chęcią do działania, kreatywna i otwarta na zmiany. Masz w sobie lekkość i bez troskę, a jednocześnie szacunek dla tradycji i relacji z rodziną.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasem możesz mieć trudność w utrzymaniu granic lub stabilności w codziennym życiu. Twoim atutem jest ochrona intuicyjna, zdolność łączenia ducha z materią oraz umiejętność budowania relacji z młodszymi i starszymi.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga rozwijać kreatywność, harmonijnie kierować zmianami w życiu, wzmacniać stabilność i pewność w relacjach, a także pogłębiać połączenie między Twoją duchową mądrością a codziennym działaniem.



# Zestaw G3

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą świadomą siebie i swoich potrzeb, ceniącą relacje z równymi i bliskimi, towarzyską, otwartą na wymianę energii i wsparcie.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasem możesz mieć trudność w dokonywaniu prawidłowych wyborów w relacjach. Twoim atutem jest intuicja, wiedza płynąca od siły wyższej oraz umiejętność harmonijnego łączenia wsparcia i wymiany z innymi.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga wzmocnić granice i pewność siebie, podejmować świadome decyzje, pogłębiać relacje w parze i z rodziną, oraz rozwijać intuicję i wewnętrzną mądrość płynącą z duchowego przewodnictwa.

# Zestaw G4

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą kreatywną, pełną wyobraźni i energii stwarzania. Naturalnie widzisz możliwości tam, gdzie inni ich nie dostrzegają, a Twoja fantazja i pomysłowość pozwalają Ci tworzyć nowe rozwiązania i piękno w codziennym życiu.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasem możesz mieć trudność w utrzymaniu jasności decyzji, zwłaszcza gdy napotykasz ograniczenia w działaniu. Twoim atutem jest zdolność do wspierania rozwoju własnego i innych oraz kreatywne znajdowanie niestandardowych rozwiązań.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga rozwijać pewność w podejmowaniu decyzji, świadomie kreować życie i przestrzeń wokół siebie, pokonywać przeszkody i realizować cele, a także wprowadzać więcej obfitości i harmonii.

# Zestaw G5

## **Kim jesteś:**

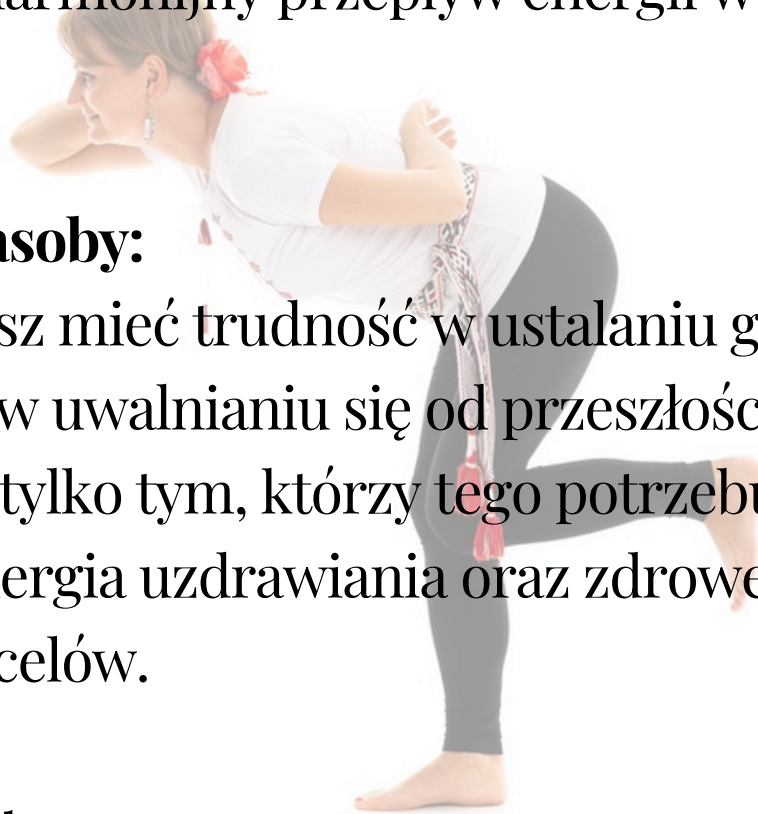
Jesteś osobą świadomą swojej mocy, z naturalną zdolnością do materializacji myśli i tworzenia rzeczywistości. Cenisz połączenie z siłą wyższą, balans w relacjach i harmonijny przepływ energii w codziennym życiu.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasem możesz mieć trudność w ustalaniu granic, finansach lub w uwalnianiu się od przeszłości, a także w pomaganiu tylko tym, którzy tego potrzebują. Twoim atutem jest energia uzdrawiania oraz zdrowego uporu w dążeniu do celów.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga świadomie łączyć duchowość z działaniem, oczyszczać się z blokad przeszłości, wzmacniać obfitość i relacje, a także uzdrawiać siebie i innych w harmonii z własnymi granicami i potrzebami.



# Zestaw G6

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą otwartą na zmiany, elastyczną i gotową wprowadzać nowości w swoje życie. Łączysz intuicję z działaniem, łatwo odnajdujesz się w medytacji i podejmowaniu świadomych decyzji.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasem możesz mieć trudność w utrzymaniu stabilności w obliczu ciągłych zmian. Twoim atutem jest głębokie połączenie z intuicją, wiedzą płynącą z doświadczeń przodków, umiejętność łączenia duchowości z materią, a także zdolność dostrzegania zasobów i potencjału w innych.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga harmonijnie wprowadzać zmiany, rozwijać siebie i innych, wspierać rozwój duchowy i materialny, a także świadomie chronić swoje dobra, budując poczucie bezpieczeństwa i stabilności w życiu.

# Zestaw G7

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która ma zdolność regeneracji i łatwo oczyszcza się z przeszłości. Masz naturalny talent do kreacji i stwarzania czegoś z niczego. Masz w sobie moc porozumienia, dyplomacji i przewodzenia innym w ich procesach.

## **Wyzwania i zasoby:**

Czasem możesz mieć trudność w otwartym wyrażaniu uczuć i w pełnym kontakcie z innymi. Twoim atutem jest energia uzdrawiania, towarzyskość, zamięłowanie do ruchu i podróży, a także moc materializacji wypowiedzianych słów.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga rozwijać komunikację i świadomość w relacjach, wspiera procesy uzdrawiania własnego i innych, umożliwia skuteczne przewodzenie i mediacje oraz świadome tworzenie swojej rzeczywistości poprzez słowo i działanie.

# Zestaw G8

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą stabilną i opartą na mocnych fundamentach, świadomą swoich decyzji i gotową je podejmować z jasnością i odpowiedzialnością. Masz naturalną zdolność tworzenia harmonii, zarówno w relacjach, jak i w codziennym życiu.

## **Wyzwania i zasoby:**

Możesz odczuwać ciężar oczekiwań rodowych lub poczucie długu wobec tradycji. Twoim atutem jest intuicja, dyplomacja, umiejętność porozumienia się z innymi oraz zdolność budowania trwałych relacji i przyjaźni.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga kreować i przekazywać wartości dalej, wzmacniać twórczość i dom, wspiera pokonywanie przeszkód oraz pozwala z łatwością dostrzegać cele i możliwości, zarówno w sferze duchowej, jak i materialnej.

# Zestaw G9

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą świadomą granic — zarówno własnych, jak i innych — z naturalną równowagą między duchem a materią. Cenisz kontakt, łatwo nawiązujesz relacje i emanujesz entuzjazmem w działaniu.

## **Wyzwania i zasoby:**

Możesz mieć trudność w utrzymaniu stabilności przy nadmiarze kontaktów lub przy ochronie swojej energii. Twoim atutem jest intuicja, ochrona energetyczna, zdolność tworzenia przyjacielskich relacji oraz głęboka wiedza rodowa i połączenie z pamięcią przodków.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga wzmocnić granice i poczucie bezpieczeństwa, rozwijać intuicję i ochronę energetyczną, harmonijnie budować relacje oraz świadomie korzystać z wiedzy i mądrości rodowej w codziennym życiu.

# Zestaw S1

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą otwartą na ludzi, relacje i współpracę. Naturalnie przyciągasz innych swoją serdecznością, umiejętnością wyrażania uczuć oraz tworzenia atmosfery zaufania i bliskości. Masz dar inspirowania innych i budowania harmonijnych połączeń.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest towarzyskość, łatwość nawiązywania przyjaźni, intuicyjna wiedza oraz umiejętność czerpania z mądrości rodu i wewnętrznego prowadzenia. Wyzwaniem może być czasem brak jasności co do własnych wyborów lub nadmierne skupienie na potrzebach innych kosztem siebie.

## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga otwierać się na ludzi bez utraty siebie, wzmacnia jasność decyzji, wspiera prawidłowe relacje z równymi i przyjaciółmi oraz rozwija umiejętność wyrażania emocji, współpracy i inspirowania innych swoją energią.

# Zestaw S2

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która naturalnie przyciąga energię obfitości i dobrze czuje przepływ w finansach, relacjach oraz codziennym życiu. Masz silną intuicję, wyczucie tego, co jest dla Ciebie właściwe, oraz odwagę, by rozwijać siebie i sięgać po więcej.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest intuicja, łatwość wyznaczania celów, wspieranie innych w rozwoju i otwartość na ludzi. Wyzwaniem może być zachowanie równowagi między daniem a braniem oraz skupienie energii na tym, co naprawdę ważne.

## **Co daje Ci zestaw:**

Wzmacnia poczucie obfitości, pomaga śmiało realizować cele, wspiera materializację poprzez słowo i działanie oraz pogłębia połączenie z intuicją i mądrością rodu.

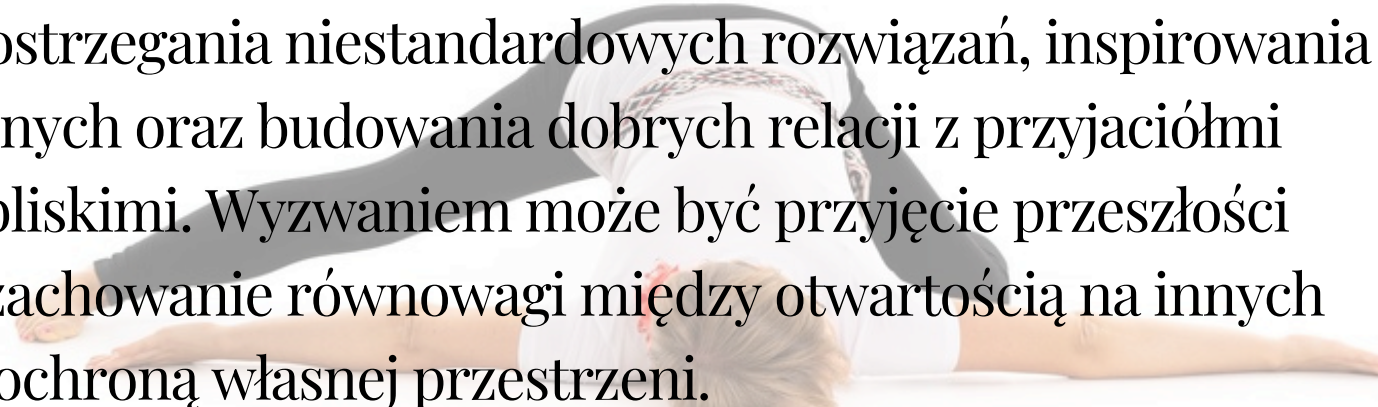
# Zestaw S3

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która naturalnie wnosi harmonię do relacji i ma potencjał do budowania głębokiego partnerstwa. Ważna jest dla Ciebie równowaga energii kobiecej i męskiej, a także szacunek do historii rodu i doświadczeń starszych pokoleń.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest umiejętność stawiania granic, dostrzegania niestandardowych rozwiązań, inspirowania innych oraz budowania dobrych relacji z przyjaciółmi i bliskimi. Wyzwaniem może być przyjęcie przeszłości i zachowanie równowagi między otwartością na innych a ochroną własnej przestrzeni.



## **Co daje Ci zestaw:**

Pomaga harmonizować relacje w parze, wzmacnia granice i poczucie bezpieczeństwa, rozwija mądre rozwiązania oraz wspiera połączenie z ochronną siłą rodu i jego zasobami.

# Zestaw S4

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą otwartą na kontakt z młodszym pokoleniem, pełną dziecięcej radości, entuzjazmu i kreatywności.

Lubisz zabawę, inspirujesz innych swoją lekkością i potrafisz łączyć przyjemność z działaniem.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim wyzwaniem jest harmonijne łączenie intuicji i wewnętrznego prowadzenia z praktycznym działaniem w świecie materialnym. Twoim zasobem jest zdolność czerpania mądrości z boskiego źródła, połączenie ducha i materii oraz zdrowy upór.

## **Co daje Ci zestaw:**

Zestaw wspiera rozwój kreatywności, entuzjazmu i twórczej ekspresji w codziennym życiu. Pomaga w harmonizowaniu relacji z młodszym pokoleniem, w zarządzaniu finansami i obfitością oraz w oczyszczaniu i odnowie energetycznej, a także wzmacnia połączenie z intuicją i mądrością rodu.

# Zestaw S5

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą empatyczną, z wrodzoną zdolnością do dyplomacji i znajdowania kluczyka do serc innych ludzi. Łatwo przystosowujesz się do zmian, potrafisz słuchać i wspierać innych, a Twoja intuicja pomaga Ci budować harmonijne relacje.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim wyzwaniem może być umiejętność stawiania granic oraz rezygnacja z uzależnień i złych nawyków. Twoimi zasobami są łatwość adaptacji oraz umiejętność uzdrawiania i wrażliwość na innych.

## **Co daje Ci zestaw:**

Zestaw wspiera rozwój zdolności porozumienia i dyplomacji, pomaga harmonizować relacje z innymi oraz ułatwia otwartość emocjonalną. Wzmacnia umiejętność stawiania granic, pozwala skutecznie przystosowywać się do zmian, a także wspiera proces uzdrawiania relacji z samą sobą oraz otoczeniem.

# Zestaw S6

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą otwartą na współpracę i relacje równorzędne z innymi. Masz w sobie entuzjazm i twórczą energię. Tworzysz przyjazną atmosferę wokół siebie.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim wyzwaniem jest utrzymanie równowagi w relacjach i harmonii energii w sobie. Twoimi zasobami są kreatywność, duchowe przewodnictwo, energia obfitości finansowej i umiejętność likwidowania przeszkód.

## **Co daje Ci zestaw:**

Ten zestaw pomoże Ci rozwijać współpracę i tworzyć równorzędne, harmonijne relacje. Wzmacnia Twój entuzjazm, kreatywność i twórczą energię, wspiera realizację celów oraz pomaga w harmonizowaniu energii osobistych, rodzinnych i finansowych.

# Zestaw S7

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą aktywną i inspirującą innych. Łączysz ducha z materią i potrafisz wprowadzać swoje plany w życie. Tworzysz harmonijną atmosferę w relacjach i w domu.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim wyzwaniem jest równowaga między przewodzeniem a współpracą. Twoimi zasobami są kreatywność, entuzjazm i umiejętność słuchania innych. Masz w sobie zdolność do łączenia ludzi i harmonizowania energii grupy.

## **Co daje Ci zestaw:**

Wzmacnia aktywność i umiejętność inspirowania innych. Pomaga rozwijać relacje, przyjaźnie i przewodzenie z wyczuciem. Wspiera twórczość, entuzjazm i dostęp do zasobów rodowych.

# Zestaw S8

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która ma naturalną skłonność do tworzenia harmonii w swoim otoczeniu. Łączysz aktywność z empatią i entuzjazmem w relacjach z innymi.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim wyzwaniem jest przyjmowanie odpowiedzialności za swoje życie i integracja energii męskiej i żeńskiej w sobie. Masz zasoby w postaci łatwości nawiązywania relacji, kreatywności i umiejętności słuchania. Dostatek i poczucie wartości materialnej są Twoim atutem, jeśli potrafisz je chronić.

## **Co daje Ci zestaw:**

Wspiera elastyczność, przystosowanie się do zmian i rozwój w relacjach z młodszymi i starszymi od siebie. Pomaga harmonijnie integrować role w relacjach damsko-męskich. Wzmacnia kreatywność, otwartość, towarzyskość i kontakt z własnymi emocjami.

# Zestaw S9

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która naturalnie rozwija siebie i inspiruje innych do wzrostu. Masz dar dostrzegania talentów i potencjału w ludziach wokół siebie. Łączysz w sobie energię przewodnictwa z otwartością na duchowe wskazówki.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim wyzwaniem może być utrzymanie równowagi między różnymi aspektami życia oraz odcinanie się od szkodliwych przywiązań. Masz zasoby w postaci stabilności, umiejętności wspierania innych i integrowania energii męskiej i żeńskiej w sobie.

## **Co daje Ci zestaw:**

Wspiera rozwój osobisty i świadomość swoich talentów. Pomaga inspirować innych do działania i przewodzić z empatią. Wzmacnia stabilność, aktywność oraz umiejętność harmonijnego łączenia ducha i materii w codziennym życiu.

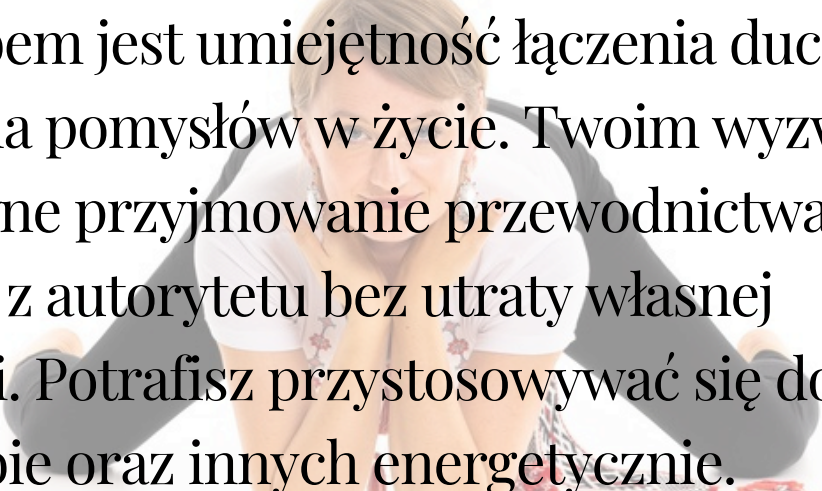
# Zestaw D1

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która potrafi widzieć rozwiązania tam, gdzie inni widzą problemy. Masz entuzjazm i dziecięcą energię, którą dzielisz z młodszym pokoleniem. Czujesz głęboką więź z przodkami i historią swojego rodu.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest umiejętność łączenia ducha i materii oraz wcielania pomysłów w życie. Twoim wyzwaniem może być pełne przyjmowanie przewodnictwa starszych i korzystanie z autorytetu bez utraty własnej niezależności. Potrafisz przystosowywać się do zmian i chronić siebie oraz innych energetycznie.



## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają rozwijanie kreatywności w rozwiązywaniu problemów, umiejętność harmonijnego łączenia duchowości z codziennym życiem oraz elastyczność wobec zmian i budowanie energetycznej ochrony siebie i innych.

# Zestaw D2

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która potrzebuje równowagi w życiu i potrafi realizować swoje talenty dla dobra innych. Czujesz odpowiedzialność za siebie i za otoczenie, w którym funkcjonujesz. Potrafisz dbać o materialne bezpieczeństwo i majątek. Jest to dla Ciebie ważne.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest bycie liderem i przewodnikiem dla innych oraz zdolność do chronienia siebie i innych. Wyzwaniem może być rezygnacja z przywiązań i niezdrowych schematów oraz równoważenie energii męskiej i żeńskiej w sobie.

## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają równowagę pomiędzy różnymi obszarami życia, ułatwiają uwalnianie od przywiązań i wzmacniają zdrowe nawyki. Pomogą w harmonizowaniu energii w relacjach, rozwijaniu przywództwa, a także wesprą Cię w podróży i pomogą świadomie kształtować swoje życie.

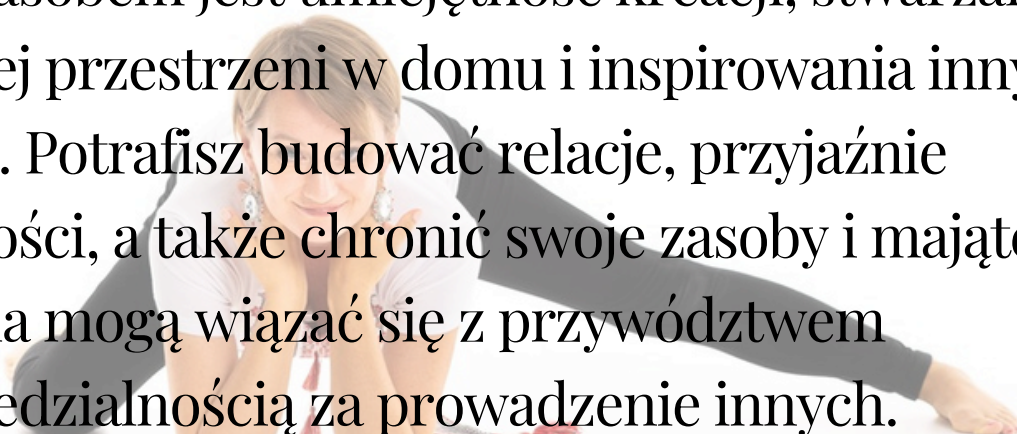
# Zestaw D3

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą czerpiącą wiedzę z archetypów i pamięci rodu. Masz naturalną łatwość dzielenia się nią z innymi i potrafisz inspirować otoczenie. Tworzysz atmosferę pełną harmonii i wsparcia.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest umiejętność kreacji, stwarzania przyjaznej przestrzeni w domu i inspirowania innych do działania. Potrafisz budować relacje, przyjaźnie i znajomości, a także chronić swoje zasoby i majątek. Wyzwania mogą wiązać się z przywództwem i odpowiedzialnością za prowadzenie innych.



## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają rozwój intuicji i wiedzy rodowej, pomagają w harmonijnym tworzeniu przestrzeni oraz inspirowaniu siebie i innych.

Wzmacniają stabilność, fundamenty życia, przywództwo i umiejętność bezpiecznego zarządzania energią oraz zasobami materialnymi.

# Zestaw D4

## **Kim jesteś:**

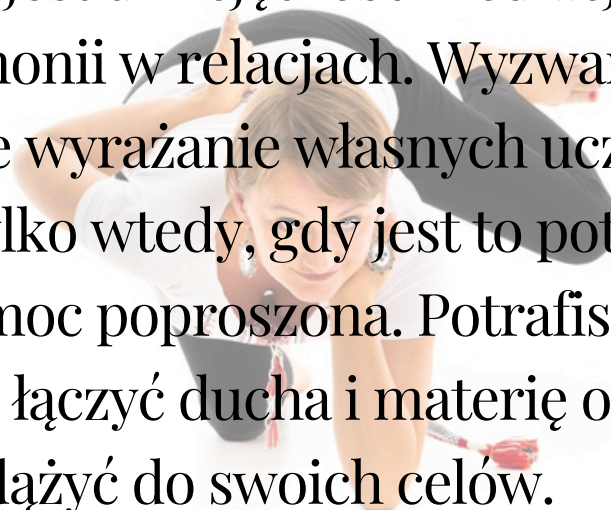
Jesteś osobą, która naturalnie prowadzi innych i potrafi dostrzegać ich zasoby. Masz zdolność współpracy i kierowania grupą ku wspólnym celom. Twoja intuicja i wrażliwość pozwalają ci słuchać i rozumieć innych.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest umiejętność mediacji, dyplomacji i tworzenia harmonii w relacjach. Wyzwanie może stanowić otwarte wyrażanie własnych uczuć oraz uczenie się pomagania tylko wtedy, gdy jest to potrzebne i gdy jesteś o pomoc poproszona. Potrafisz wcielać idee w rzeczywistość, łączyć ducha i materię oraz konsekwentnie dążyć do swoich celów.

## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają rozwój zdolności przewodzenia i współpracy, wzmacniają intuicję, dyplomację i zdolność rozwiązywania problemów. Pomagają w wyrażaniu siebie, w harmonijnym działaniu oraz w skutecznym osiągnięciu celów.



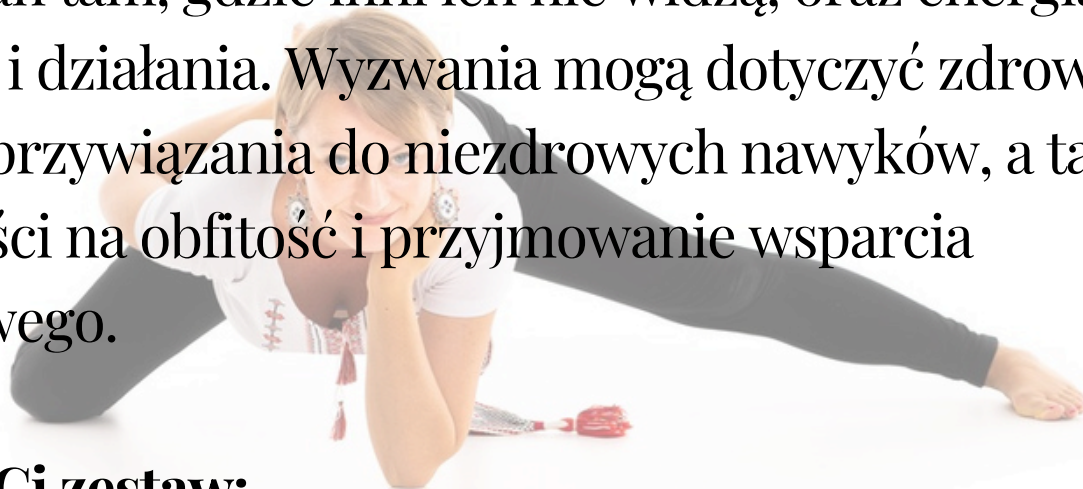
# Zestaw D5

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która ceni kontynuację rodu i przekazywanie daru życia – zarówno dzieciom, jak i projektom czy tradycjom przodków. Masz naturalną potrzebę tworzenia i pielęgnowania spuścizny, którą otrzymałaś.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest elastyczność, zdolność dostrzegania rozwiązań tam, gdzie inni ich nie widzą, oraz energia podróży i działania. Wyzwania mogą dotyczyć zdrowego uporu i przywiązania do niezdrowych nawyków, a także otwartości na obfitość i przyjmowanie wsparcia finansowego.



## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wzmacniają poczucie kontynuacji i odpowiedzialności, wspierają otwartość na zmiany, uzdrawiają przeszłość i pomagają znaleźć niestandardowe rozwiązania w życiu. Wspierają także harmonijny rozwój projektów i relacji.

# Zestaw D6

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która naturalnie chroni siebie i innych, a w kryzysowych sytuacjach potrafi aktywnie działać. Masz dar dostrzegania możliwości tam, gdzie inni widzą problem.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest intuicja, połączenie z siłą wyższą oraz zdolność inspirowania innych i wprowadzania zdrowych nawyków. Wyzwania mogą dotyczyć ukrywania złości, przywiązania do niezdrowych nawyków i czasami trudności z przyjmowaniem odpowiedzialności.

## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają rozwój harmonii i równowagi w życiu, pomagają w odkrywaniu niestandardowych rozwiązań, wzmacniają aktywność i inspirują do realizacji własnych darów. Uczą także, jak docenić siebie i innych, wzmacniając pozytywne relacje.

# Zestaw D7

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, która naturalnie oczyszcza przestrzeń wokół siebie i potrafi wyznaczać cele. Masz dar dostrzegania potencjału innych oraz wprowadzania zmian w życie swoje i bliskich.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest energia liderowania, intuicja i połączenie z siłą wyższą, dzięki czemu potrafisz prowadzić innych. Wyzwania mogą dotyczyć granic w relacjach i harmonii w związku, a także wykorzystania Twojego potencjału przez innych.

## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają rozwój osobisty, pomagają w likwidowaniu przeszkód na drodze do celów i wzmacniają umiejętność dostrzegania zasobów innych. Pomagają także pogłębić relacje w parze oraz zrozumieć wartość życia i spuścizny przodków.

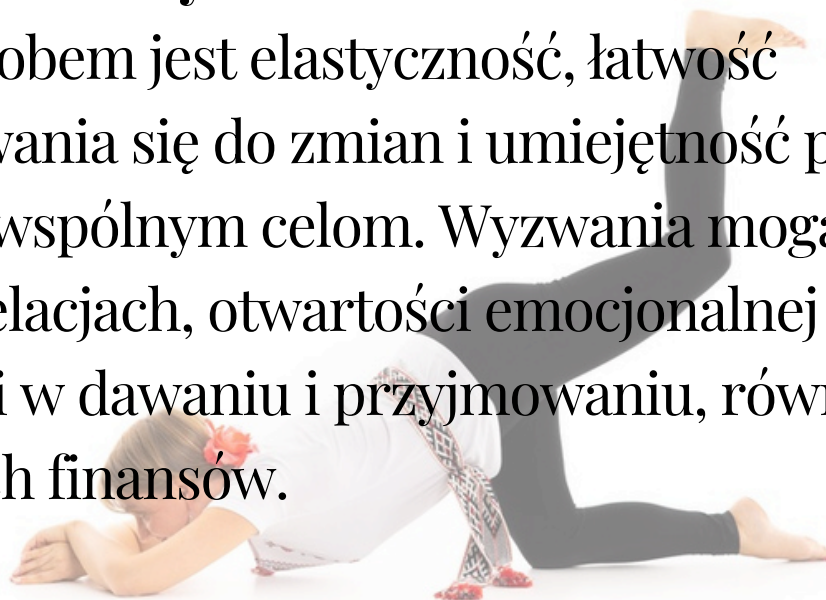
# Zestaw D8

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą obdarzoną naturalnymi zdolnościami uzdrawiania i wsparcia innych. Masz dar intuicji oraz połączenia z doświadczeniami przodków, które pomagają Ci w pracy z ludźmi.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest elastyczność, łatwość przystosowania się do zmian i umiejętność prowadzenia innych ku wspólnym celom. Wyzwania mogą dotyczyć granic w relacjach, otwartości emocjonalnej oraz równowagi w dawaniu i przyjmowaniu, również w kwestiach finansów.



## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają rozwój intuicji, poprawiają umiejętność uzdrawiania i wspierania innych oraz pomagają lepiej zarządzać energią finansową. Pomagają także w budowaniu zdrowych granic, otwartości w relacjach i prowadzeniu ludzi do wspólnych celów.

# Zestaw D9

## **Kim jesteś:**

Jesteś osobą, dla której poczucie bezpieczeństwa i stabilności materialnej jest ważne. Masz wrodzoną umiejętność tworzenia fundamentu dla siebie i innych oraz dbania o trwałość dóbr i zasobów.

## **Wyzwania i zasoby:**

Twoim zasobem jest umiejętność dyplomacji oraz zachowywania równowagi w różnych obszarach życia. Wyzwania mogą dotyczyć odcinania się od starych nawyków, utrzymania harmonii między energią żeńską i męską oraz zarządzania własną kreatywnością i entuzjazmem.



## **Co daje Ci zestaw:**

Ćwiczenia tego zestawu wspierają zarządzanie majątkiem i stabilnością materialną, budowanie harmonii w domu i relacjach oraz rozwijanie intuicji i wiedzy płynącej z doświadczeń przodków. Wzmacniają też poczucie bezpieczeństwa oraz rozwijają umiejętność przekazywania mądrości innym.

**Jeżeli ten E-book Cię zainspirował, możesz kontynuować swoją przygodę z gimnastyką słowiańską:**

- **Książka „Słowiańska gimnastyka dla kobiet”** – znajdziesz w niej dokładne opisy ćwiczeń, wskazówki, które zestawy wykonywać, znaczenie symboli przyporządkowanych do poszczególnych ćwiczeń oraz więcej o horoskopie słowiańskim, między innymi, co mówi on o dopasowaniu w relacjach. Dowiesz się też, skąd pochodzi gimnastyka słowiańska i jakie są jej odmiany.
- **Kurs online** – dzięki materiałom wideo nauczysz się prawidłowo wykonywać ćwiczenia, poznasz pozycje wyjściowe, ćwiczenia rozgrzewkowe i te na zakończenie zestawu. Otrzymasz też szereg wskazówek i wariantów ćwiczeń, które pomogą Ci w tych, które mogą być dla Ciebie trudniejsze.

**Zapraszam Cię do dalszej nauki i odkrywania pełnego potencjału gimnastyki słowiańskiej!**

# Książkę i kurs kupisz na stronie [www.slowianska.pl](http://www.slowianska.pl)



**START**

Kurs on-line

