PLAN ODGRUZOWANIA EMOCJONALNEGO

(czyli: jak wreszcie przestać nosić bagaż, którego nikt Ci nie kazał pakować).

Czas trwania: 4 tygodnie. Bez litości, ale z odrobiną sensu. ;)

Dla kogo: Dla ludzi zmęczonych tkwieniem w przeszłości jak w błocie po kostki.

TYDZIEŃ 1: INWENTARYZACJA RUJNUJĄCEGO DOBYTKU

Zasada: *Nie możesz wypuścić, jak nie wiesz, co trzymasz.*

Codziennie zapisz jedną rzecz, która wciąż siedzi ci w głowie jak lokator, który nie płaci czynszu:

- jakaś scena z życia,
- ktoś, kto powinien cię przeprosić, ale nie umie,
- coś, co powiedziałeś/powiedziałaś i żałujesz,
- wyrzut sumienia,
- absurdalne oczekiwanie wobec siebie, które traktujesz jak prawo naturalne.

Nie rób z tego poezji. Pisz sucho, konkretnie, jakbyś spisywał/a długi, które chcesz wreszcie umorzyć.

TYDZIEŃ 2: PRZESŁUCHANIE ZATRZYMANYCH

Teraz, jak już masz listę, czas się zastanowić:
Czy ty serio musisz to wszystko trzymać,
czy robisz to z przyzwyczajenia jak trzymanie paragonów z 2018?

Do każdej pozycji z listy dopisz brutalnie szczerze:

- Czy to jeszcze moje, czy to po prostu stare przyzwyczajenie?
- Czy to jest prawdziwe TERAZ, czy tylko trup w szafie?
- Czy to mnie wspiera, czy mi rozwala dzień?
- Czy mogę to puścić choćby o 3%?
- Nie szukaj dramatyzmu. Szukaj luzu. Myśl jak przy sprzątaniu:
  „To jeszcze działa, czy już tylko zbiera kurz?”

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

TYDZIEŃ 3: SYMBOLICZNE ODGRUZOWANIE WALIZKI

Z całego tego bałaganu wybierz jedną rzecz, którą jesteś gotów/gotowa wyrzucić.

Nie musisz być gotow_ na wszystko. Wystarczy jedna walizka mniej.

Rytuał do wyboru (w zależności od poziomu frustracji i dostępności ognia):

- spal kartkę z tą rzeczą (przy otwartym oknie, nie bądź jak w wiadomościach),
- narysuj to coś i przekreśl jak bilet do złych wspomnień,
- zakop kartkę w doniczce i zasiej tam coś nowego (np. bazylia – smakuje lepiej niż żal),
- napisz: „Wypuszczam to z rąk" i dodaj datę.

Potem: odetchnij.

Dosłownie.

Oddychaj jak ktoś, kto właśnie pozbył się emocjonalnego cegłownika.

TYDZIEŃ 4: NOWY ŁAD – EMOCJONALNA ODNOWA

Masz wolne miejsce. Co tam wrzucasz?

Ale uwaga: tylko coś, co nie waży tonę i nie drenuje Ci duszy.

Wybierz jedno z poniższych – albo wymyśl swoje:

- spokój,
- lekkość,
- odwaga,
- umiejętność mówienia „nie",
- chęć ruszenia naprzód,
- brak potrzeby zadowalania wszystkich.

Zapisz to. Nadaj temu wagę. To jest nowy bagaż, ale tym razem — lekki jak plecak z wodą i mapą, a nie trumna ze wspomnieniami.

Ważne! Nie robisz tego, żeby zaklinać przeszłość. Robisz to, aby zrobić miejsce dla siebie.

Czy będzie łatwo? Nie.

Czy warto? Jeśli chcesz przestać prowadzić życie jak sequel nieudanej historii, to tak.

Masz miesiąc. Już nie potrzebujesz, aby Cię ciągnąć za rękę.

Wiesz, co robić. Teraz rób.

Karta pracy, które właśnie trzymasz, nie spadła z nieba ani nie wyrosła na drzewie pomysłów.
To efekt naszej wspólnej wrażliwości i wielu godzin twórczej pracy.
Należy do swoich autorek – Anny Kędzierskiej i Kamili Bębenek i są chronione prawem autorskim.
Prosimy, szanuj naszą pracę: nie kopiuj, nie udostępniaj, nie rób z nimi niczego, czego nie chciał_byś, żeby ktoś zrobił z Twoimi pomysłami bez Twojej zgody.
Dzięki, że wspierasz twórczość, która nie powstała na szybko, tylko prosto z serca.