Życie jest zbyt krótkie, aby nie patrzeć sercem...

Obrazek pokazuje kogoś z serduszkami w oczach, ale spokojnie.
To nie oznacza, że musisz dziś od razu pokochać wszystkich w tramwaju!
To znaczy, że warto choć raz dziennie nie patrzeć na świat jak na projekt do zarządzania, tylko jak na miejsce, w którym czasem warto... po prostu być.

Mantra na ten miesiąc to: "Serce. Użyj go, zanim zapomnisz jak."

TYDZIEŃ 1: MIĘKKIE SPOJRZENIE (NAWET JEŚLI JESTEŚ TWARDZIELEM Z EXCELA)

Cel: *Przestać patrzeć na siebie i świat jak sędzia w „Mam Talent".*
Zacząć patrzeć jak człowiek.

Instrukcje:
Codziennie znajdź jedną osobę, rzecz lub sytuację, na którą spojrzysz łagodniej niż zwykle. Może to być współpasażer w kolejce. Może być Twoje własne odbicie w lustrze (tak, nawet ze zmarszczakimi albo workami pod oczami ;)).

Zapisz:
Jak by to było, gdybym nie musiał_ mieć racji, tylko otwarte serce?

Mini pytanie na ten tydzień:
Co dziś wybrał_m: docenianie czy osądzanie?

TYDZIEŃ 2: EMPATIA W PRAKTYCE (CZYLI MAGIA, KTÓRĄ ROBIĄ LUDZIE Z SERCEM). SERIO!

Cel: *Poszerzyć serce bez konieczności wchodzenia w dramy.*

Instrukcje:
Codziennie, patrząc na kogoś (albo myśląc o kimś), zapytaj siebie:
„Co ta osoba może teraz czuć?"
Nie zgaduj, nie analizuj — po prostu pozwól sobie to poczuć.
Nie jesteś Googlem, nie musisz znać odpowiedzi.
(Ta myśl też może dać Ci poczucie lekkości...)

Mini pytanie na ten tydzień:
Czy potrafię być ciekaw_ innych, zamiast ich oceniać?

TYDZIEŃ 3: CZUŁOŚĆ DLA SIEBIE (CZYLI REWOLUCJA, KTÓREJ ŚWIAT SIĘ NIE SPODZIEWA).

Cel: *Nie być dla siebie najgorszym krytykiem pod słońcem.*

Instrukcje:
Codziennie wykonaj jeden mały akt samoczułości:
Odpocznij, bo możesz.
Przestań się obwiniać, bo nie zrobił_ś wszystkiego.
Zauważ moment, w którym coś cię poruszyło.
Mów do siebie łagodniej. Tak, wiem, że to (może być) niezręczne. Zrób to i tak. Ok? :)

Mini pytanie na ten tydzień:
Czy gdyby ktoś inny dziś był na moim miejscu,
współczuł_był mu czy go skrytykował_?

TYDZIEŃ 4: DECYZJA Z POZIOMU SERCA (CZYLI: MNIEJ „MUSZĘ”, WIĘCEJ „CHCĘ”)

Cel: *Zobaczyć, że nie wszystko musi być racjonalne.*

Instrukcje:
Raz dziennie podejmij jedną decyzję z poziomu serca, nie obowiązku.
Zostań w domu.
Spotkaj się z kimś, kto cię zasila.
Wybierz spacer zamiast zmywania.

Zapisz:
Czy poczułam ulgę, gdy zrobiłam coś po swojemu
— nawet jeśli było to głupie według racjonalnego umysłu?

Mini pytanie na ten tydzień:
Co zrobiłoby dziś moje serce, gdyby to ono decydowało?

PODSUMOWANIE

Patrzenie sercem to nie znaczy, że trzeba chodzić po mieście w pastelach i rozdawać tulipany.
To znaczy: być obecnym, być czułym, być prawdziwym. I być dla siebie takim człowiekiem, jakiego samemu chciałoby się spotkać.

BONUS. WERSJA KIESZONKOWA.

Codziennie znajdź jedną rzecz, na którą spojrzysz z łagodnością i czułością.
To może być:

- ktoś bliski,
- twoja emocja,
- twoje zmęczenie,
- przypadkowa chwila.

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.