PLAN: “Życie jest zbyt krótkie, aby się nie zmieniać”

czyli jak nie umrzeć jako kokonik ze złymi nawykami

TYDZIEŃ 1: ZGODA. NIE POŚPIECH. CISZA.

Cel: *Nie rób wszystkiego. Rób coś. Ale konsekwentnie.*

Instrukcje:

Wybierz jedną małą zmianę, którą chcesz wprowadzić.

Przykłady:

Czytaj 1 stronę dziennie.

3 minuty absolutnej ciszy (bez telefonu, bez scrollowania, bez udawania, że to medytacja ;)).

Myśl o sobie jako osobie, która już to robi. (np. “jestem osobą, która dba o siebie”, a nie “chciał_bym kiedyś zacząć...”).

Zapisz to. Na papierze. Serio. Twój mózg będzie Cię mniej sabotował.
Ustal godzinę dnia, kiedy robisz swój “mini-krok”.
Każdego dnia wykonaj tę czynność i tak przez 7 dni.

Mini pytanie na ten tydzień:
Jaka wersja mnie siedzi w kokonie, czekając, aż przestanę udawać, że jeszcze nie czas? Aż się odważę.

TYDZIEŃ 2: NITKA DZIAŁANIA, CZYLI ROZPRUWAMY KOKON

Cel: Wprowadzić ciągłość. I nie zniechęcić się po pierwszym dniu sukcesu.

Instrukcje:
Kontynuuj pierwszy nawyk. Nie porzucaj go jak reszty postanowień noworocznych.
Dodaj drugi malutki krok. Tak, znowu coś absurdalnie małego:

- 1 warzywo dziennie.
- 3 głębokie wdechy i wydechy przed rozpoczęciem pracy.
- 1 zdanie dziennie do dziennika.

Notuj,
co się zmienia, nawet jeśli to tylko „dziś się nie wydarł_m na siebie w lustrze".

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdyby przestać przyspieszać swój rozkwit, a zacząć mu ufać, co by się stało?

TYDZIEŃ 3: PORZĄDKI W KOKONIE

Cel: Zamiast szukać motywacji – buduj środowisko.

Instrukcje:
Zidentyfikuj 1 przeszkodę (np. chaos rano, brak planu, Social Media albo wiadomości od rana do nocy).
Zrób z tego coś absurdalnie łatwego do ogarnięcia, np.:

- Przygotuj wieczorem kubek, książkę i miejsce do czytania.
- Wyłącz powiadomienia w telefonie
- Ustaw przypomnienie z mottem: „Zrób to zanim znowu się rozmyślisz".

Nadal wykonuj swoje dwa wcześniejsze mini-kroki.

Mini pytanie na ten tydzień:
Jaką jakość zyska moje życie, gdy pozwolę sobie na drobną zmianę przyzwyczajeń?

TYDZIEŃ 4: ROZKWIT BEZ FANFAR

Cel: Zobaczyć, co się zmieniło. I nie oczekiwać rewolucji. Bo zmiana przyszła... po cichu.

Instrukcje:
Codziennie wykonuj swoje mikrokroki (max 3 nawyki).
Na koniec tygodnia zapisz odpowiedzi na 3 pytania:

- Co się zmieniło?
- Co czuję teraz w porównaniu do początku?
- Czego potrzebuję, żeby kontynuować?

Zrób sobie święto z powodu swojej mikrozmiany. Nie potrzebujesz orderu, ale może chociaż herbatę z ładnego kubka. Po prostu doceń siebie.
Tak, jakbyś docenił_ przyjaciela.

Mini pytanie na ten tydzień:
Jak będzie wyglądać moje życie za rok, jeśli od dziś codziennie zrobię coś inaczej?

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.