Życie jest zbyt krótkie, aby się ze sobą nie dogadać...

To będzie jak duchowa wersja terapii dla par... tylko że z samym sobą.
Obrazek mówi: „Życie jest zbyt krótkie, aby się ze sobą nie dogadać..."
I wiesz co? Serio, najdłuższą relację w życiu masz ze sobą,
więc może warto się przynajmniej czasem zapytać: „Hej, jak się dziś czujesz?"
Zamiast tylko: „Co jeszcze jest do zrobienia?"

Plan na ten miesiąc
Zacznij się wreszcie dogadywać z najważniejszą osobą w swoim życiu.

TYDZIEŃ 1: POZNAJ SIEBIE NA NOWO (NIE, NIE PRZEZ TEST OSOBOWOŚCI W INTERNECIE)

Cel: *Przeprowadzić ze sobą małą rozmowę kontrolną. Bez udawania, że wszystko gra.*

Instrukcje:

Codziennie wieczorem zadaj sobie pytanie: „Czego dziś najbardziej potrzebowała_?"

Zapisz odpowiedź — bez cenzury i bez oceny. To może być:
Chciał_m, żeby ktoś mnie przytulił."
„Potrzebował_m 10 minut ciszy."
„Miał_m dość wszystkiego, ale się nie przyznał_m."

Mini pytanie na ten tydzień:
Co dziś przeoczył_m w sobie?

TYDZIEŃ 2: SŁUCHAJ SIEBIE, JAKBYŚ BYŁ_ SWOIM PRZYJACIELEM (BO JESTEŚ!).

Cel: Przestać traktować naturę jak tło do story na Instagramie.
Wiem, że to pewnie nie o Tobie, ale chcę Cię odrobinę sprowokować do działania.

Instrukcje:
Codziennie rano zapytaj siebie:
„Co mogę dziś dla siebie zrobić, żeby było mi trochę lżej?"
Wybierz jedną rzecz i zrób ją. Tak.
Nawet jeśli to „zjeść śniadanie siedząc, a nie biegając miedzy obowiązkami".

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdyby ktoś inny przeżywał moje emocje, co bym mu poradził_?

TYDZIEŃ 3: ZACZNIJ MÓWIĆ DO SIEBIE NORMALNIE, NIE JAK PRZEŁOŻONY Z KORPORACJI

Cel: Wprowadzić do swojego wnętrza język łagodności, nie kontroli.

Instrukcje:
Złap się codziennie na jednej „twardej" myśli typu:

- „Jesteś beznadziejn_."
- „Znowu zawalił_ś."
- „Po co się starasz, skoro..."
- "Ale ze mnie debil..."

Zamień ją na coś, co powiedziałabyś komuś, kogo kochasz.

- „To był trudny dzień, i tak dał_ś radę."
- „Nie musisz być idealn_, żeby być wartościow_."
- "Każdy z nas popełnia błędy..."
- "To ludzkie pomylić się..."

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdybym mówił_ do siebie z miłością, co bym dziś usłyszał_?

TYDZIEŃ 4: PODEJMIJ MIKRODECYZJE Z POZIOMU „JA”. ODPUŚĆ MOTTO: TO NIE WYPADA.

Cel: Praktykować dogadywanie się ze sobą na poziomie codziennych decyzji.

Instrukcje:
Codziennie podejmij choć jedną decyzję, pytając siebie:
„Czego JA naprawdę chcę?” Oto kilka przykładów ku inspiracji:

- Odmówić spotkania, na które nie masz przestrzeni.
- Wybrać ciszę zamiast Netflixa.
- Powiedzieć „tak” czemuś małemu, co daje ci radość.

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdzie dziś wybrał_m kompromis z sobą, a gdzie był_m ze sobą w zgodzie?

PODSUMOWANIE

Dogadanie się ze sobą to nie magiczne „pokochaj siebie”.
To raczej codzienne:

- „Co czuję?”
- „Co potrzebuję?”
- „Jak mogę sobie pomóc zamiast siebie oceniać?”

Twój wewnętrzny dialog to tło twojego życia.
Niech nie brzmi jak komisarz z serialu kryminalnego.

WERSJA KRÓTKA

Motywacja:
Życie jest zbyt krótkie, żeby spędzić je w wewnętrznym konflikcie.

Zadanie:
Codziennie zadaj sobie jedno pytanie: „Czego dziś naprawdę potrzebuję?”
A potem… posłuchaj odpowiedzi. I może, o zgrozo, zrób coś w tym kierunku.

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.