Życie jest zbyt krótkie, aby w siebie nie zaglądać...

Ten miesiąc jest o przestrzeni, w której nie chcesz uciekać od własnych myśli jak kot od odkurzacza.
Czas zajrzeć do środka, zanim całkiem się zgubisz we własnym gąszczu.
Startujemy z kolejnym 4-tygodniowym planem wewnętrznego układania.
Będzie trochę jak joga dla duszy, ale bez legginsów i ściemy. Gotow_?!

Oto czterotygodniowy plan zaglądania do środka bez ryzyka, że coś tam wybuchnie.

TYDZIEŃ 1: SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ W ŚRODKU

Cel: *Uświadomić sobie, że Ty naprawdę tam jesteś. Tak, serio.*
Nie jesteś tylko awatarem z kalendarza Google albo innej aplikacji.
W środku siedzi super Człowiek!

Instrukcje:

Codziennie rano lub wieczorem usiądź w ciszy na 3 minuty. Tylko Ty, tykanie zegarka i to dziwne uczucie, że coś czujesz.

Zadaj sobie jedno pytanie dziennie.

Przykłady:

- Co teraz naprawdę czuję?
- Czy to, co robię, służy mi?
- Co próbuję ignorować?

Zapisz odpowiedź — nawet jeśli brzmi jak bełkot. To Twoje myśli.
Nikt nie będzie ich oceniać. Nawet Ty. (Takie moje serdeczne zalecenie...)

Mini pytanie na ten tydzień:
Jak długo już omijam siebie samą/samego z daleka?

TYDZIEŃ 2: MAPA WEWNĘTRZNYCH KLIMATÓW

Cel: Zobaczyć, co się w Tobie dzieje, zanim Cię to przywali jak emocjonalne tsunami.

Instrukcje:

- Każdego dnia rano oceń swoje samopoczucie w skali 1–10 (emocjonalnie, fizycznie, mentalnie).
- Wieczorem napisz jedno zdanie: co Ci pomagało, co Ci przeszkadzało w byciu sobą.
- Odkryj schematy. Albo przynajmniej błędne koła, w które wchodzisz jak pies w fontannę.

Mini pytanie na ten tydzień:
Czego naprawdę potrzebuję, nie dzisiaj, ale często?

TYDZIEŃ 3: WEŹ ODPOWIEDZIALNOŚĆ (ŁAGODNIE)

Cel: Nie obwiniać się za wszystko, ale też przestać robić z życia symulator chaosu.

Instrukcje:
Wybierz jeden nawyk, który Ci szkodzi (przykład: scrollowanie po 23:00, brak ruchu, wieczne przekonanie: “nie mam czasu”).
Zrób coś malutkiego, żeby go przełamać.

Przykład:

- Telefon zostawiasz w innym pokoju.
- 5 minut spaceru po domu jak pensjonariusz sanatorium.
- 1 zdanie afirmacji (tak, też trochę mnie to boli).

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdybym traktował_ siebie jak najlepsz_ przyjaciółkę, co bym dziś zrobi_ inaczej?

TYDZIEŃ 4: ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ ZE SOBĄ

Cel: Nie tylko „zajrzeć w siebie", ale zacząć tam bywać częściej niż raz na kryzys kwartału.

Instrukcje:
Zrób codziennie coś tylko dla siebie — coś, co nie ma celu. (Nie, pranie się nie liczy. Nawet jeśli robisz to przy świeczce.)
Podsumuj miesiąc:

- Co we mnie się zmieniło?
- Co w sobie odkrył_?
- Czego chcę więcej?

Mini pytanie na ten tydzień:
Co mogłoby się wydarzyć, gdybym w końcu przestał_ siebie ignorować?

PODSUMOWANIE

Nie musisz od razu świecić jak guru na Instagramie.
Wystarczy, że przestaniesz traktować siebie jak nieznajomego w tramwaju.
Zaglądanie do siebie to nie luksus. To konieczność, jeśli chcesz przestać się dziwić, że coś znowu „nie działa". I, że inni Cię ignorują.

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.