Życie jest zbyt krótkie, aby nie głosić swojej prawdy...

Nie musisz krzyczeć, ale możesz mówić. Zwłaszcza do siebie.
Bo jak długo jeszcze planujesz siedzieć cicho, żeby nikogo nie zawieść, nie zdenerwować, nie było innym trudno?
Zdradzę Ci tajemnicę. Milczenie o swoich granicach nie sprawia, że ludzie się ich domyślą. (Oni nie są czarodziejami, a Ty nie jesteś konstelacją gwiazd, z której mogą czytać jak z otwartej księgi.)

No to do rzeczy.

Mantra na ten miesiąc to: "Mówię, więc istnieję."

TYDZIEŃ 1: ZACZNIEMY BRAWUROWO. ZAMIAST MÓWIĆ, POSŁUCHAJ. SIEBIE.

Cel: *Usłyszeć własny głos, zanim spróbujesz go komuś narzucić.*

Instrukcje:

Codziennie zapisz jedną szczerą myśl lub uczucie, które często chowasz:

- „Potrzebuję odpoczynku."
- „Nie chcę już tej relacji."
- „Brakuje mi bliskości."

Nie edytuj. Nie próbuj być mił_. Nie pisz z myślą, że ktoś to przeczyta.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co chciał_bym powiedzieć, ale jeszcze nie mam odwagi?

TYDZIEŃ 1: TWOJE GRANICE NIE SĄ AKTEM AGRESJI. SĄ AKTEM MIŁOŚCI. DO SIEBIE. (ŁADNA TO MYŚL, PRAWDA?!)

Cel: Zobaczyć, gdzie się naginasz jak guma do ćwiczeń, tylko bez satysfakcji.

Instrukcje:
Zastanów się:

- Kiedy najczęściej mówisz „tak", kiedy masz na myśli „nie"?
- W jakich relacjach przestajesz być sobą?

Wybierz jedną małą granicę, którą zaczniesz realizować i komunikować.
Przykład: „Nie będę odpisywać na służbowe maile po 18:00."

Mini pytanie na ten tydzień:
Kiedy ostatnio zdradził_m siebie w imię „świętego spokoju"?

TYDZIEŃ 3: POWIEDZ TO. MAŁO. ALE POWIEDZ.

Cel: Przestać być aktorem w serialu „Domyśl się, co czuję".

Instrukcje:
Codziennie znajdź jedną sytuację, w której powiesz coś bardziej prawdziwego niż zwykle. Nie chodzi o dramę — chodzi o autentyczność.

Przykładowe zwroty (w pakiecie z mikroodwagą):

- „Nie mam teraz siły na tę rozmowę."
- „To jest dla mnie ważne."
- „Nie chcę, ale dziękuję."
- „Chcę inaczej."

Mini pytanie na ten tydzień:
Co się wydarzy, jeśli zaryzykuję szczerość?

TYDZIEŃ 4: ZINTEGRUJ GŁOS Z CIAŁEM

Cel: Nie tylko wiedzieć, co czujesz — poczuć to fizycznie.

Instrukcje:
Codziennie rano (albo wieczorem, bo może rano jesteś zombie):

- Stań prosto.
- Oddychaj głęboko.
- Powiedz sobie w myślach: „To jest moje „TAK". To jest moje „NIE".

Poczuj, co robi z Tobą wypowiadanie prawdy. (Nie zdziw się, jeśli pojawi się dreszcz, łzy albo chęć wyprowadzenia się do lasu.)

Mini pytanie na ten tydzień:
Jak mi brzmi myśl: mam głos i go używam?

PODSUMOWANIE

Nie każdy musi Cię usłyszeć, ale Ty musisz usłyszeć siebie. I nie udawać, że to tylko echo. ;) Nie chodzi o wygłaszanie monologów ani o oratorskie popisy. Chodzi o to, żebyś wreszcie mówił_ z miejsca, które jest prawdziwe. Nawet jeśli głos drży.

BONUS. WERSJA KIESZONKOWA.

Codziennie powiedz choć jedną małą prawdę.
O uczuciu, potrzebie, granicy albo wyborze.
Zacznij szeptem.
Ale zacznij.

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.