Życie jest zbyt krótkie, aby ciągle być w stanie działania...

Czas na plan, który powinien trafić prosto w serducho każdej osoby biegającej w życiowym kołowrotku, jak chomik z problemami egzystencjalnymi. ;)
Obrazek mówi, a ja dodaję: „Pauza też jest działaniem, tylko bardziej rozważnym."

No więc uwaga: oto czterotygodniowy plan dla zmęczonego bohatera, który potrzebuje zrozumieć, że „ciągle coś robić" to nie jest sens życia.

Motto na ten miesiąc: Zatrzymaj się, zanim Cię zatrzyma życie.
Mocne? Nie przepraszam...

TYDZIEŃ 1: JEDNA PAUZA DZIENNIE. Z WYBORU, NIE Z WYCZERPANIA.

Cel: *Zacząć zatrzymywać się, zanim Cię rozjedzie własny grafik.*

Instrukcje:

Codziennie wybierz jeden moment, w którym świadomie się zatrzymasz.

- Rozciągnij się jak kot po drzemce.
- 5 oddechów bez przeglądania Instagrama.
- Patrz przez okno. Tak po prostu. Nie, nie musisz nic przemyśleć.

Zaznacz każdy dzień z pauzą w kalendarzu – kropka, serduszko, cekinek albo emoji kapibarą. Co tam sobie chcesz. Niech Ci to sprawi frajdę.
Pod koniec tygodnia zadaj sobie pytanie: Czy umiem się zatrzymać, zanim świat mi w tym „pomoże"?

TYDZIEŃ 2: ZRÓB MNIEJ. I PRZEŻYJ TO.

Cel: Udowodnić sobie, że nie musisz robić wszystkiego, żeby być coś wart_.

Instrukcje:
Każdego dnia zrób jedno zadanie MNIEJ niż planujesz.
(Nie, świat się nie zawali. Sprawdzone.)
Zapisz, co się stało, gdy tego nie zrobił_ś.
(Spoiler: NIC. Ludzie nadal oddychają. Ziemia nadal się kręci.)

Pytania kontrolne:

- Co robię z przyzwyczajenia, a nie z potrzeby?
- Co się zmieniło, gdy odpuściłam?

TYDZIEŃ 3: RYTUAŁ: CODZIENNA MIKROPAUZA

Cel: Uspokoić układ nerwowy bez konieczności kupowania lawendowej świecy za 89 zł.

Instrukcje:
Dogadaj ze sobą jeden rytuał pauzy, który robisz CODZIENNIE:

- Poranna herbata z ciszą.
- Zamykanie oczu na 1 minutę między zadaniami.
- Wieczorne „nie robię już nic i jestem z tego dumn_.

Notuj jedno zdanie dziennie:
„Dziś dałam sobie chwilę i poczuł_m…”

TYDZIEŃ 4: ZWOLNIJ BRAWUROWO

Cel: Zmienić tempo. Nie dlatego, że trzeba, tylko dlatego, że możesz.

Instrukcje:
Wybierz JEDEN dzień w tygodniu, który będzie wolniejszy.

- Rób rzeczy wolniej: myj zęby wolniej, chodź wolniej, mów wolniej.
- Zrób coś specjalnie powoli tylko po to, żeby zobaczyć, jak to jest.

Sprawdź na koniec tygodnia:

- Jakie to uczucie robić coś „niewydajnie”?
- Co się dzieje, gdy wybierasz spokój zamiast pośpiechu?

PODSUMOWANIE

Ten plan to nie detox od zadań.
To przypomnienie, że czasem największym aktem siły jest… zatrzymanie się.

ZWOLNIJ.

Nie jesteś robotem. Nie jesteś aplikacją.
Jesteś człowiekiem, który czasem potrzebuje usiąść i gapić się w ścianę.
Nie dla efektu, ale dla zdrowia psychicznego.

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.