Życie jest zbyt krótkie, aby nie czuć...

Czucie to nie słabość. To GPS Twojej duszy. I ciała.

Mantra na ten miesiąc to: “Zamiast tłumić – zauważ, nazwij, przepuść.”

TYDZIEŃ 1: ZAUWAŻANIE EMOCJI – NIE JAK ANALITYK, TYLKO JAK CZŁOWIEK

Cel: *Przestać udawać, że nie czujesz, bo boisz się, że potem „się rozlejesz”.*

Instrukcje:

Codziennie zapisz jedno zdanie:

„Dziś czuję...” i tyle. Bez „bo”, bez „ale”, bez oceny.

Możesz być zł_, smutn_, radosn_, zawstydzon_, to nie test z moralności.

Zrób to choć raz dziennie. Twój wewnętrzny świat to nie strefa wykluczenia.

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdybym nie musiała niczego ukrywać, co dziś naprawdę czuję?

TYDZIEŃ 2: EMOCJE MAJĄ SWOJE MIEJSCE. I CZĘSTO TYM MIEJSCEM JEST TWOJE CIAŁO.

Cel: Zorientować się, że emocje nie są tylko „w głowie".

Instrukcje:
Gdy poczujesz emocję, zadaj sobie pytanie: „Gdzie to najbardziej czuję?"

- brzuch,
- klatka piersiowa,
- gardło,
- szczęki,
- plecy?

To ćwiczenie nie jest po to, żeby się "naprawić", tylko żeby siebie poczuć.

Mini pytanie na ten tydzień:
Czy wiem, jak mówi do mnie moje ciało?

TYDZIEŃ 3: ZGODA NA EMOCJE, CZYLI PRZESTAŃ SIĘ Z NIMI SIŁOWAĆ!

Cel: Praktyka obecności bez uciekania w zadania, cukier lub social media. Brrr...

Instrukcje:
Wybierz jedną emocję dziennie. Usiądź z nią na minutę.
Powtarzaj w myślach: „To jest we mnie. To jest ludzkie. To minie."
Oddychaj. Nic więcej. Jesteś człowiekiem, nie automatem.
Nie musisz być cały czas stabiln_ jak kredyt hipoteczny.

Mini pytanie na ten tydzień:
Czy mogę dziś nie tłumić, tylko po prostu być z tym, co jest?

TYDZIEŃ 4: DZIAŁANIE W ZGODZIE Z EMOCJĄ, CZYLI “NIE IGNORUJ SIEBIE” W PRAKTYCE.

Cel: Podejmować mikrodecyzje nie wbrew sobie, tylko ZE SOBĄ.
Instrukcje:
Każdego dnia zauważ, co czujesz — i zrób jedną rzecz, która z tym rezonuje:

- zmęczon_?→ odpocznij, nie udawaj,
- wściekł_?→ postaw granicę (albo przynajmniej zrób dystans),
- spokojn_?→ podziel się tym vibe’em,
- rozczarowan_?→ otul siebie, nie oceniaj się za to.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co dziś zrobił_m, co było w zgodzie z moim wnętrzem?

PODSUMOWANIE

Nie musisz „mieć wszystkiego pod kontrolą”.
Masz siebie — i to wystarczy, jeśli zaczniesz traktować siebie jak kogoś, kogo warto słuchać.
Emocje nie są ciężarem. One są Twoją mapą.

BONUS. WERSJA KIESZONKOWA.

Afirmacja:
Czuć to żyć. Emocje są informacją, nie problemem.

Zadanie:
Codziennie nazwij jedną emocję i zapytaj siebie, co próbuje Ci ona powiedzieć.

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.