Życie jest zbyt krótkie, aby nie łapać balansu

Ten miesiąc to 4 tygodnie z Balansującym JA.

TYDZIEŃ 1: CIAŁO – TWOJA FIZYCZNA STACJA BAZOWA

Cel: *poczuć, że masz ciało. Nie tylko głowę w chmurach i palce do scrollowania.*

Zadania (wybierz jedno dziennie):

- 10-minutowy spacer bez telefonu (tak, serio, bez patrzenia na ekran).
- Stretching przy muzyce, której słuchasz tylko w tajemnicy.
- Zrób sobie zdrowy posiłek i nie jedz go w pośpiechu jak wygłodniały dzik.
- Połóż się na podłodze i po prostu… leż. Gapiąc się w sufit jak filozof po przejściach.
- Umyj ręce powoli i uważnie, jakbyś brał_ udział w rytuale w świątyni czystości.

Nie próbuj być „fit” ani „zen”. Masz po prostu poczuć, że nie jesteś tylko głową z doczepionym telefonem. Rób te zadania tak, jakby nikt nie patrzył. Bo nikt nie patrzy.

TYDZIEŃ 2: UMYSŁ. SIEDLISKO TWOJEGO GENIUSZU I DRAMATÓW.

Cel: Zaprzyjaźnić się z własnym mózgiem, zamiast się z nim tłuc w środku głowy. I w środku nocy.

Zadania (po jednym dziennie, z herbatką opcjonalnie):

- Napisz rano 3 zdania zaczynające się od „Dziś zauważam…"
- Przeczytaj 1 wiersz. Nie zrozumiesz? Doskonale. Przeczytaj jeszcze raz.
- Zrób 5 minut medytacji. Albo po prostu siedź i patrz przez okno.
- Zrób listę rzeczy, które już teraz robisz dobrze. Tak, serio.
- Posłuchaj instrumentalnej muzyki i powiedz sobie: „to też jest rozmowa".

Nie musisz zamieniać się w poetę albo mędrca. Jak pomylisz „refleksję" z „drzemką", to w sumie… też dobrze. Cokolwiek robisz, nie traktuj tego zbyt poważnie. To tylko Ty na drodze do stanu ogarnięcia. Luz.

TYDZIEŃ 3: SERCE. MIEJSCE, W KTÓRYM SIEDZISZ ZE SOBĄ RAMIĘ W RAMIĘ.

Cel: Przytulić się emocjonalnie, bez czekolady i bez oceniania.

Zadania (nie każde musi być na 6.):

- Napisz do siebie list jak do najlepszego przyjaciela z dzieciństwa.
- Zrób coś, co lubisz, ale „nie masz na to czasu". 20 minut minimum.
- Przypomnij sobie coś, co Cię kiedyś wzruszyło. Daj sobie chwilę z tym.
- Zadzwoń do kogoś, kto dobrze Ci robi na duszę.
- Zrób mini-rytuał, np. świeczka i intencja na wieczór. Kicz kontrolowany, ale miły.

Tak. Możesz być czuł_ dla siebie i nadal mieć złośliwe poczucie humoru. (jeśli tego potrzebujesz, jak ja ;)) Nie trzeba wybierać. Jeśli coś Cię wzruszy albo rozbawi – gratulacje, nadal masz funkcje emocjonalne. Przyjmij to z uśmiechem i kontynuuj.

TYDZIEŃ 4: BALANS. UKŁADANIE SIEBIE Z PUZZLI

Cel: Nie osiągnąć balans, tylko go dotknąć, jakby był puchatym króliczkiem.

Zadania (powoli, z wdzięcznością, której nikt nie widzi):

- Zrób swój dzień z 3 elementów: coś dla ciała, coś dla głowy, coś dla duszy.
- Narysuj, napisz albo zbuduj coś, co Cię symbolizuje teraz.
- Zrób przegląd tych czterech tygodni. Co było lekkie, co ważne?
- Zrób sobie mini-ceremonię: herbatka, kartka, muzyka – i podziękuj sobie.
- Wymyśl swój własny balansujący rytuał. Może być totalnie absurdalny.
  Ważne, że Twój.

Nie musisz czuć oświecenia. Jeśli po tych czterech tygodniach jesteś po prostu trochę mniej spięt_ i trochę bardziej sobą – wygrał_ś. I nie, nie robimy z tego wielkiej sprawy, ale można się uśmiechnąć do siebie w lustrze. Z przymrużeniem oka oczywiście. ;)

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.