Życie jest zbyt krótkie, aby mieć zły dzień...

Ten miesiąc jest na sprawdzenie jak nie pozwolić jednej głupiej chwili zrujnować całej doby, tylko dlatego, że Twój kubek ulubionej herbaty okazał się pęknięty, a Internet znowu postanowił nie działać jak trzeba.

Motto na ten miesiąc: Zły dzień? Zmień kanał.

TYDZIEŃ 1: RESET DNIA. ZANIM WPADNIESZ W CZARNĄ SPIRALĘ „NIC MI NIE WYCHODZI".

Cel: *Mieć plan awaryjny, który nie zakłada emigracji do lasu.*

Instrukcje:

Wybierz jedną prostą technikę resetu, np.:

- 10 spokojnych oddechów (nie w trybie „zasapan_ po schodach"),
- filiżanka herbaty pita jakbyś była w medytacyjnym filmie „Indie"
- przeciągnięcie się jak kot, który ma zero zobowiązań.

Użyj jej, kiedy coś zaczyna Cię rozjeżdżać Działaj bez zbędnej zwłoki.

Od razu a nie po czterech godzinach rozmyślania nad złym losem swym.

Mini pytanie na ten tydzień:
Czy naprawdę cały dzień jest zły, czy tylko 7 minut było trudne?
Ups, mam Cię! ;)

TYDZIEŃ 2: TRZY DOBRE CHWILE DZIENNIE. BO ZAWSZE COŚ SIĘ WYDARZYŁO POZYTYWNEGO. CHOCIAŻBY TO, ŻE DZIEŃ SIĘ SKOŃCZYŁ I PRZEŻYŁ_Ś.

Cel: Trenować mózg do widzenia jasnych punktów, nawet jeśli są małe jak gwiezdny pył.

Instrukcje:
Każdego dnia wieczorem wypisz 3 drobne rzeczy, które były dobre:

- zapach kawy,
- ktoś się do Ciebie uśmiechnął (nawet jeśli to był kot),
- nie przewrócił_ś się dziś na krawężniku.

Rób to codziennie. Serio. To się robi automatyczne. A jak działa?!
Nie wierz mi na słowo. Sprawdź.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co dziś zadziałało lepiej, niż się spodziewał_m?

TYDZIEŃ 3: NOWY START W KAŻDEJ CHWILI. NIE TYLKO W PONIEDZIAŁEK RANO.

Cel: Odzyskać władzę nad dniem, zanim zaczniesz rozważać zmianę tożsamości.

Instrukcje:
Ustaw codzienne przypomnienie w telefonie: „Ten moment to nowy start."
Kiedy zobaczysz powiadomienie, zatrzymaj się na chwilę, odetchnij i... zdecyduj, że ten fragment dnia może być lżejszy niż poprzedni. Możesz przełożyć emocjonalną zwrotnicę choćby w pół drogi.

Mini pytanie na ten tydzień:
Czy pozwalam sobie dziś na zmianę nastroju, czy już zdecydował_m, że „to nie mój dzień"?

TYDZIEŃ 4: STWÓRZ SWÓJ OSOBISTY RYTUAŁ „DOBREGO DNIA” (NAWET JEŚLI RESZTA ŚWIATA WARIUJE).

Cel: Mieć coś, co przypomina Ci, że to Ty trzymasz w rękach jakość swojego dnia. Przynajmniej do pewnego stopnia.

Instrukcje:
Wybierz jeden mini-rytuał, który daje Ci lekkość:

- poranne przeciąganie z zamkniętymi oczami,
- zapalenie świecy z intencją: „niech dziś będzie łagodnie”,
- puszczenie ulubionej piosenki, zanim jeszcze zaatakują Cię maile.

Rób to codziennie, choćby przez minutę.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co mogę dziś zrobić dla swojego spokoju,
zanim zrobię coś dla wszystkich innych?

PODSUMOWANIE

Nie musisz mieć idealnego dnia. Wystarczy, że nie pozwolisz jednej zepsutej godzinie zatruć całej doby.

Każdy moment to świeży start.
Nie trzeba nowego życia. Wystarczy nowa myśl.

BONUS. WERSJA KIESZONKOWA.

Afirmacja:
Jedna gorsza chwila nie czyni złego dnia. Dzień można zacząć od nowa o każdej porze.

Zadanie:
Wybierz jedną technikę resetu i używaj jej za każdym razem,
gdy dzień zaczyna „skręcać” w stronę katastrofy.

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.