Życie jest zbyt krótkie, aby ignorować swoje supermoce...

Motto na ostatni miesiąc roku brzmi: przestań udawać, że nie masz w sobie nic wyjątkowego, bo ktoś w dzieciństwie powiedział Ci, że „nie wypada się chwalić".

Czas wyjąć swoje supermoce z piwnicy i używać ich do ratowania... siebie (a czasem świata, jak starczy Ci siły i kawy).

Plan na ten miesiąc:
Wykop swoje supermoce spod warstwy skromności i wątpliwości.

TYDZIEŃ 1: ZIDENTYFIKUJ SWOJE MOCE (TAK, TY JE MASZ). PRZYKRO MI ;)

Cel: *Przestać udawać, że jesteś tylko listą obowiązków i deficytów.*

Instrukcje:

Codziennie zapisz jedną rzecz, w której jesteś dobr_.

(Nie musisz być najlepsz_ na świecie.

Wystarczy, że masz talent do rozśmieszania ludzi albo robienia zjadliwej owsianki.)

Jeśli masz z tym problem diagnostyczny, zapytaj przyjaciela:

„Co we mnie jest moją supermocą?" Uwaga: odpowiedź może Cię wzruszyć.

Albo zdziwić. Autorki kalendarza nie biorą za to odpowiedzialności.

Mini pytanie na ten tydzień:
Co potrafię robić tak, że innym to służy, nawet jeśli robię to bez wysiłku?

TYDZIEŃ 3: UZNANIE MOCY, BEZ FAŁSZYWEJ SKROMNOŚCI.

Cel: Zobaczyć swoją wartość bez „ale” w środku zdania.

Instrukcje:
Codziennie powiedz sobie: „Jestem dobr_ w...”
I nie kasuj tego mentalnie sekundę później. Żadnych “ale”, bo i po co?

Dla chętnych, żeby nie powiedzieć prowokacyjnie: “dla ambitnych”: napisz list do siebie sprzed pięciu lat. Opisz, jakie moce wtedy już miałaś, tylko ich nie doceniał_ś.

Mini pytanie na ten tydzień:
Gdyby moja moc była postacią z bajki, jak by wyglądała?
I czy pozwalam jej działać?

TYDZIEŃ 4: UŻYJ SWOJEJ MOCY W PRAKTYCE (NAWET JEŚLI ŚWIAT SIĘ NIE DOWIE).

Cel: Supermoce są po to, żeby ich używać, nie tylko „mieć”.

Instrukcje:
Codziennie wybierz jedną sytuację, w której świadomie użyjesz swojej mocy:

- jesteś dobra w słuchaniu? → zapytaj kogoś, jak się czuje (i nie przerywaj),
- masz talent do organizacji? → ogarnij coś, co komuś sprawia trudność,
- masz dar pocieszania? → użyj go na SOBIE.

Mini pytanie na ten tydzień:
Jakie moje talenty dziś naprawdę komuś (lub mnie) pomogły?

TYDZIEŃ 4: CELEBRUJ SWOJĄ UNIKALNOŚĆ. Z LEKKOŚCIĄ, NIE Z ZADĘCIEM.

Cel: Przypomnieć sobie, że jesteś unikaln_ nie przez przypadek, ale z sensem.

Instrukcje:

Zrób coś, co celebruje Twoją moc:

- załóż coś, w czym czujesz się sobą,
- zrób coś „po swojemu" i bądź z tego dumn_,
- stwórz mały „manifest mocy" np. w postaci kartki na lodówce:
- „Mam dar tworzenia spokoju. Mam prawo z niego korzystać."

Mini pytanie na ten tydzień:

Czy pozwalam światu zobaczyć moją siłę, czy tylko moje zmęczenie?

PODSUMOWANIE

Nie musisz mieć peleryny. Twoje moce działają w cichości:

- empatia,
- wytrwałość,
- humor,
- czułość,
- przenikliwość,
- kreatywność,
- .....,

To są supermoce.

Po prostu przez lata nauczono Cię, żeby nazywać je „cechami charakteru", a nie darami.

BONUS. WERSJA KIESZONKOWA.

Afirmacja:

Mam w sobie rzeczy, które są bezcenne. Ignorowanie ich to strata potencjału.

Zadanie:

Codziennie zauważ jedną swoją moc i użyj jej z intencją, czyli w określonym celu.
Bez wstydu. Bez umniejszania. Bez „to nic takiego".

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.