

PRZESTRZEN SAMOOPIEKI • PODRÓŻ DO SAMOUZDROWIENIA



5 Rytuałów Dbania o Siebie

które możesz zacząć już dziś

Proste praktyki, które uwalniają nagromadzone emocje,
wyciszają samokrytykę i budują wewnętrzny
spokój każdego dnia.

* Ćwiczenia z przewodnikiem • Głęboka refleksja • Realne efekty *

Idealne uzupełnienie Zeszytu Ćwiczeń Podróż do Samouzdrawienia

♡ Zatwierdzone przez terapeutów • Przystępny język ♡



Co znajdziesz w tym przewodniku

Wstęp	Dlaczego rytuały dbania o siebie zmieniają wszystko
Rytuał 1	Minuta Świadomej Pauzy
Rytuał 2	List do Siebie
Rytuał 3	Wieczorny Przegląd Emocjonalny
Rytuał 4	Uścisk Samowspółczucia
Rytuał 5	Mapa Moich Sił
Na koniec	Twój następny krok

Ten ebook jest bezpośrednim uzupełnieniem **Zeszytu Ćwiczeń Podróż do Samouzdrawienia**. Używaj obu razem, aby doświadczyć głębszej transformacji.

Dlaczego rytuały dbania o siebie zmieniają wszystko

Dbanie o siebie to nie luksus — to emocjonalne przetrwanie. A jednak większość z nas nauczyła się najpierw troszczyć o wszystko i wszystkich, a dopiero potem o siebie.

Rezultat? Życie na skraju wyczerpania: nagromadzone emocje, nieustanna samokrytyka, poczucie winy za to, co się czuje, zmęczenie wykraczające poza fizyczne.

Rytuały są kotwicami. Tworzą świadome przerwy w codziennym chaosie — momenty, w których świadomie wybierasz powrót do siebie.

5 rytuałów w tym przewodniku zostało wybranych według jednego kryterium: **działają, są szybkie i nie wymagają żadnych zewnętrznych zasobów**. Tylko Ty, Twój czas i Twoja intencja.

Nie musisz robić wszystkich pięciu naraz. Wybierz jeden. Ćwicz przez siedem dni. Potem dodaj kolejny. Transformacja dzieje się w regularności, nie w perfekcji.

"Dbanie o siebie jest aktem rewolucyjnym. To powiedzenie świata, że masz znaczenie — zwłaszcza dla siebie samej/-ego."

Rytuał 1

Minuta Świadomej Pauzy

Zresetuj układ nerwowy w 60 sekund

Samokrytyka i lęk kwitną, gdy nasz umysł działa na autopilocie. Minuta Świadomej Pauzy to prosta kotwica, którą możesz rzucić w każdym momencie dnia — przed trudną rozmową, po popełnieniu błędu lub gdy wewnętrzny krytyczny głos zaczyna mówić coraz głośniej.

Jak praktykować:

1 Zatrzymaj to, co robisz

Usiądź, połóż się lub stój — każda pozycja jest dobra. Ważne jest przerwanie automatycznego przepływu myśli.

2 Oddychaj w rytmie 4-4-4

Wdech przez nos przez 4 sekundy. Zatrzymaj na 4. Wydech przez usta przez 4. Powtórz 3 razy.

3 Nazwij to, co czujesz

Powiedz sobie w myślach: "Czuję ____". Nazywanie emocji zmniejsza ich intensywność nawet o 50%, według badań neuronauki.

4 Afirmacja powrotu

Zakończ słowami: "Jestem tu. Jestem bezpieczna/-y. Mogę działać z troską."

☐ Refleksja

W którym momencie dnia najbardziej potrzebujesz tej pauzy? Rano? Przed snem? W pracy?



Wskazówka:

Ustaw alarm w telefonie o nazwie "PAUZA" na 3 różne godziny. Powtarzanie buduje nawyk.

Rytuał 2

List do Siebie

Zamień samokrytykę we współczucie przez pisanie

Większość z nas mówi do siebie w sposób, w jaki nigdy nie mówiłaby do kogoś bliskiego. List do Siebie to rytuał pisania, który aktywuje samowspółczucie — zdolność traktowania siebie z taką samą łagodnością, jaką ofiarowujesz ukochanej osobie.

Jak praktykować:

1 Przygotuj przestrzeń

Zarezerwuj 15 minut. Zaparz herbatę, zapal świecę, jeśli chcesz. Wybierz zeszyt lub kartkę — pisanie ręczne ma głębszy efekt.

2 Zaczynij od daty i czułego powitania

Np.: "Droga [imię], dziś chcę Ci powiedzieć coś ważnego..."

3 Napisz o niedawnym bólu

Opisz sytuację, która wywołała poczucie winy, wstydu lub porażki — ale tak, jakbyś opowiadała/-ł o tym bliskiej przyjaciółce.

4 Zaoferuj zrozumienie

Napisz to, co powiedziałaś/-łbyś tej przyjaciółce. Słowa wsparcia, nie oceny. Uznaj trudność bez umniejszania jej.

5 Zakończ słowami otuchy

Zamknij list zdaniem siły i nadziei: "Robisz, co możesz, mając to, co masz. I to jest wystarczające."

☐ Refleksja

Co powiedziałaś do Ciebie najłagodniejsza wersja Ciebie samej/-ego, widząc Twój ból teraz?



Wskazówka:

Przechowuj swoje listy. Czytanie starych listów to jeden z najpotężniejszych sposobów dostrzeżenia własnego rozwoju.

Rytuał 3

Wieczorny Przegląd Emocjonalny

Zamknij dzień bez noszenia ciężaru do snu

Wiele osób kładzie się na poduszkę z głową pełną myśli — nierozwiązanych sytuacji, zawisłych rozmów, trosk o jutro. Wieczorny Przegląd Emocjonalny to 10-minutowy rytuał, który pomaga przetworzyć dzień, uwolnić nagromadzone emocje i wejść w stan wewnętrznego spokoju przed snem.

Jak praktykować:

1 Zarezerwuj 10 minut przed snem

Wyłącz ekrany. Usiądź na łóżku lub wygodnym fotelu. Weź trzy głębokie oddechy.

2 Zapytaj siebie: co się dziś wydarzyło?

Nie po to, by analizować czy oceniać — tylko by przejrzeć dzień jak film.

3 Zidentyfikuj dominującą emocję

Czy to był dzień lęku? Radości? Frustracji? Zmęczenia? Po prostu ją nazwij, bez próby zmiany.

4 Dostrzeż jeden moment wysiłku

Znajdź coś — choćby małego — co zrobiłaś/-eś dobrze lub próbowałaś/-eś zrobić dobrze. Podziękuj sobie za to.

5 Puść to, czego nie da się dziś rozwiązać

Zapisz lub powiedz cicho: "Zostawiam to tu. Jutro mogę spojrzeć na to z większą jasnością."

☐ Refleksja

Jaką emocję najczęściej zabierasz do łóżka? Jak by wyglądało budzenie się bez tego ciężaru?



Wskazówka:

Trzymaj mały zeszyt na szafce nocnej. Zapisywanie uwalnia umysł od 'przechowywania' myśli.

Rytuał 4

Uścisk Samowspółczucia

Użyj ciała, by uspokoić umysł w chwilach kryzysu

Gdy emocjonalny ból ściska w piersi, instynktem jest zamknięcie się lub samoukaranie. Uścisk Samowspółczucia używa dotyku fizycznego, by aktywować system spokoju w naszym ciele — ten sam, który włącza się, gdy otrzymujemy uścisk od kogoś, kogo kochamy.

Jak praktykować:

1 Uznaj, że cierpisz

Nie umniejszaj ani nie dramatyzuj. Po prostu powiedz sobie: "To boli. Przechodzę przez trudny moment."

2 Przypomnij sobie, że nie jesteś sama/-y

Cierpienie jest częścią ludzkiego doświadczenia. Inni czują to samo. Powiedz: "Nie jestem w tym sama/-y."

3 Połóż dłonie na sercu

Lub skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej w auto-uścisku. Poczuj ciepło własnych rąk.

4 Powiedz do siebie łagodne słowa

"Niech będę dla siebie teraz łagodna/-y. Niech dam sobie to, czego potrzebuję. Niech znajdę spokój."

5 Pozostań tak przez 30 sekund do 2 minut

Oddychaj powoli. Poczuj ciepło. Pozwól sobie otrzymać od siebie samej/-ego.

☐ Refleksja

Czy pamiętasz chwilę, gdy byłeś/-eś naprawdę łagodna/-y dla siebie? Jak to było?

☐ Wskazówka:

Ćwicz to szczególnie wtedy, gdy głos samokrytyki krzyczy najgłośniejsze. W takich momentach rytuał działa najpotężniej.

Rytuał 5

Mapa Moich Sił

Połącz się na nowo z tym, kim jesteś poza swoimi błędami

Chroniczna samokrytyka zniekształca naszą percepcję siebie: wielkie rzeczy sprawiają się małymi, a małe błędy wydają się ogromnymi. Mapa Moich Sił to ćwiczenie rozpoznawania, które buduje bardziej rzetelny — i bardziej współczujący — obraz tego, kim naprawdę jesteś.

Jak praktykować:

1 Weź czystą kartkę lub otwórz zeszyt

Napisz w środku: MOJE IMIĘ + KIM JESTEM.

2 Wypisz 5 swoich cech

Nie musi być idealnie. Może być: "jestem wytrwała/-y", "jestem kreatywna/-y", "dbam o innych", "mam poczucie humoru".

3 Do każdej cechy przypomnij dowód

Prawdziwy moment, w którym ta cecha się pojawiła. To zakotwicza cechę w rzeczywistości, nie w wyobraźni.

4 Wypisz 3 wyzwania, które już pokonałaś/-eś

Nieważne jak duże. Pokonać to pokonać. Każde z nich ujawnia siłę.

5 Zakończ obietnicą

"Zobowiązuję się pamiętać o tych siłach, gdy pojawi się głos krytyki."

☐ Refleksja

Gdyby bliski przyjaciel opisywał Cię komuś, co powiedziałby o Tobie?



Wskazówka:

Sfotografuj swoją Mapę i zapisz jako tapetę telefonu na tydzień.

Już zrobiłaś/-eś pierwszy krok.

Wyobraź sobie ponad 60 stron terapeutycznych ćwiczeń z przewodnikiem, które pozwolą Ci kontynuować tę transformację — we własnym tempie, z prawdziwą głębią.

Zeszyt Ćwiczeń Podróż do Samouzdrawienia to naturalny następny krok tej podróży. Został stworzony dla tych, którzy chcą wyjść poza rytuały i naprawdę zanurzyć się w korzeniach winy, strachu i samokrytyki — z ćwiczeniami potwierdzonymi przez terapeutów, napisanymi przystępnym i ciepłym językiem.

Uwolnij się od krytyki, winy, strachu i żalu.

→ **Chcę Zeszyt Podróż do Samouzdrawienia**

Gwarancja 30 dni zwrotu pieniędzy