

Akceptacja siebie i przebaczenie

**Zeszyt ćwiczeń do łagodniejszego spojrzenia na siebie,
uwalniania winy i budowania wewnętrznego pokoju**

Praktyczny przewodnik do świadomego pisania, pracy z samokrytyką,
wstydem, poczuciem winy oraz tworzenia nowej relacji ze sobą
opartej na prawdzie i czułości.



Informacje o korzystaniu z materiału



1. Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, samoakceptację, świadome pisanie, samoopiekę emocjonalną i proces przebaczenia sobie. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.



2. Bezpieczeństwo

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą.



3. Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.

Spis treści



Strona 03 — Wprowadzenie	03	Strona 21 — Domknięcie listu	21
Strona 04 — Wejście w proces akceptacji	04	Strona 22 — Budowanie nowej relacji ze sobą	22
Strona 05 — Jak korzystać z tego zeszytu	05	Strona 23 — Nowy język wewnętrzny	23
Strona 06 — Bezpieczna przestrzeń dla siebie	06	Strona 24 — Moje potrzeby mają znaczenie	24
Strona 07 — Mój punkt startowy	07	Strona 25 — Granice jako akt akceptacji	25
Strona 08 — Czym jest akceptacja siebie?	08	Strona 26 — Ciało, emocje i łagodność	26
Strona 09 — Moja intencja łagodności	09	Strona 27 — Rytuał powrotu do siebie	27
Strona 10 — Zrozumieć samokrytykę i wstyd	10	Strona 28 — Integracja i codzienna praktyka	28
Strona 11 — Jak mówię do siebie?	11	Strona 29 — Moja mapa akceptacji	29
Strona 12 — Skąd wzięła się moja surowość?	12	Strona 30 — Plan łagodności na 7 dni	30
Strona 13 — Wstyd nie jest całą prawdą	13	Strona 31 — Plan przebaczenia na 30 dni	31
Strona 14 — Etykiety, które noszę	14	Strona 32 — Karta wsparcia na trudny dzień	32
Strona 15 — Oddzielam siebie od błędów	15	Strona 33 — Zdania, które pomagają mi wracać do siebie	33
Strona 16 — Przebaczenie sobie	16	Strona 34 — Relacje po akceptacji siebie	34
Strona 17 — Co nadal sobie wypominam?	17	Strona 35 — Tygodniowy dziennik akceptacji	35
Strona 18 — Odpowiedzialność bez samokarania	18	Strona 36 — Rytuał symbolicznego odpuszczenia	36
Strona 19 — Czego wtedy nie wiedziałam?	19	Strona 37 — List do przyszłej siebie	37
Strona 20 — List przebaczenia do siebie	20	Strona 38 — Nowa umowa ze sobą	38
		Strona 39 — Deklaracja akceptacji i przebaczenia	39



Zanim zaczniesz patrzeć na siebie łagodniej

Być może przez długi czas patrzyłaś na siebie głównie przez pryzmat tego, co zrobiłaś źle, czego nie umiałaś, czego nie osiągnęłaś albo czego w sobie nie lubisz. Może nauczyłaś się mówić do siebie surowo, bo wydawało się, że tylko presja może Cię zmienić.

Ten zeszyt zaprasza Cię do innej drogi. Nie do udawania, że wszystko jest idealne. Nie do zaprzeczania błędom. Nie do uciekania od odpowiedzialności. Ale do spotkania ze sobą z prawdą, która nie rani.

Akceptacja siebie oznacza: «widzę siebie pełniej». Widzę swoje światło i swoje trudności. Widzę błędy i lekcje. Widzę ból i potrzeby. Widzę człowieka, który nie musi być idealny, aby zasługiwać na szacunek.

Ćwiczenie otwierające

Dziś przychodzę do siebie z:

Najtrudniej mi zaakceptować w sobie:

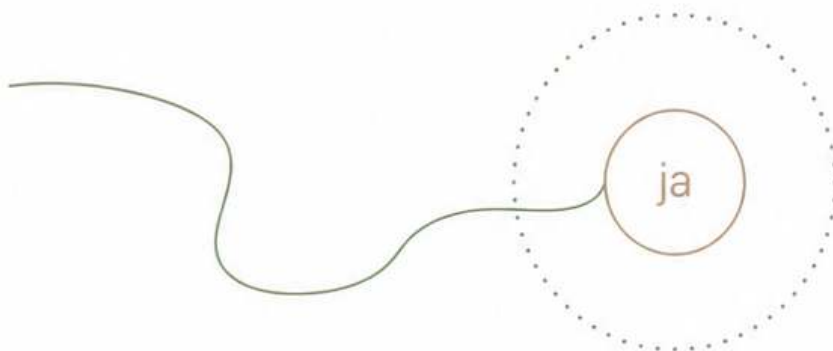
Najbardziej chcę sobie przebaczyć:

Chcę dać sobie zgodę na:

Moduł 01

Wejście w proces akceptacji

Akceptacja siebie zaczyna się od zatrzymania. Zanim zaczniesz zmieniać cokolwiek, najpierw zobacz, z jakiego miejsca patrzysz na siebie dzisiaj. Ten moduł pomoże Ci wejść w proces bez presji i bez samokarania.



Jak korzystać z tego zeszytu



Ten zeszyt został stworzony do spokojnej, szczerzej i łagodnej pracy ze sobą. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy poczujesz gotowość.

Nie chodzi o to, aby natychmiast pokochać każdą część siebie. Chodzi o to, aby przestać traktować siebie jak wroga i zacząć budować relację opartą na prawdzie, odpowiedzialności i czułości.

Zasady pracy:

1. Pisz szczerze, nie idealnie.
2. Nie zmuszaj się do odpowiedzi, które jeszcze nie są gotowe.
3. Zatrzymaj się, jeśli ćwiczenie poruszy coś trudnego.
4. Wracaj do stron, które potrzebują więcej czasu.
5. Po intensywnej refleksji zrób coś kojącego: napij się wody, weź kilka oddechów, odpocznij albo porozmawiaj z kimś zaufanym.



Samoakceptacja to nie zgoda na wszystko bez zmiany.
To decyzja, że rozwój nie musi zaczynać się od nienawiści do siebie.

Ćwiczenie

Mój rytm pracy z zeszytem:

- ☐ Jedna strona dziennie
- ☐ Kilka stron tygodniowo
- ☐ Praca intuicyjna
- ☐ Powrót do wybranych stron
- ☐ Inny rytm: _____



Tworzę bezpieczną przestrzeń dla siebie

Trudno patrzeć na siebie łagodnie, kiedy czujesz presję, pośpiech albo lęk przed oceną. Dlatego przed rozpoczęciem pracy stwórz przestrzeń, w której możesz być szczerą bez konieczności udawania.

Bezpieczna przestrzeń nie musi być idealna. Może to być biurko, fotel, łóżko, spokojny kąt pokoju albo miejsce przy oknie. Ważne, abyś mogła przez kilka minut być ze sobą bez ataku na siebie.



Przygotuj:

- ☐ Coś do pisania
- ☐ Szklankę wody
- ☐ Wyciszony telefon
- ☐ Kilka minut ciszy
- ☐ Jedno zdanie łagodności dla siebie
- ☐ Możliwość przerywania ćwiczenia, jeśli będzie zbyt intensywne



Moje miejsce pracy z tym zeszytem to:

Kiedy poczuję przeciążenie, zrobię:

Zdanie, które pomoże mi wrócić do bezpieczeństwa:



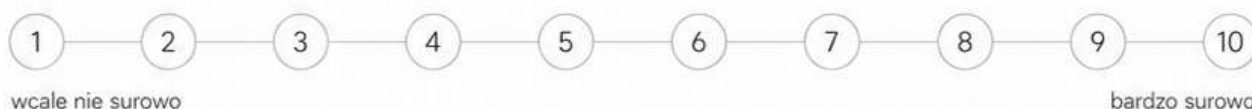
Jak patrzę na siebie dzisiaj?

Zanim zaczniesz budować akceptację, zobacz, jak naprawdę traktujesz siebie dzisiaj. Nie po to, aby się skrytykować. Po to, aby rozpoznać miejsce, z którego zaczynasz.

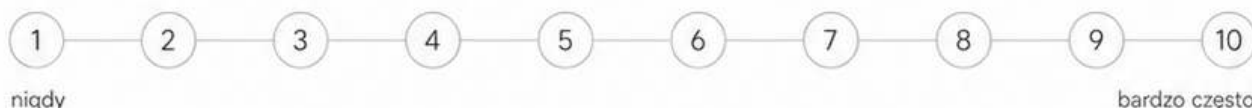
Dzisiejsza prawda nie jest wyrokiem. Jest mapą startową.

Skala od 1 do 10

1. Jak surowo mówię do siebie?



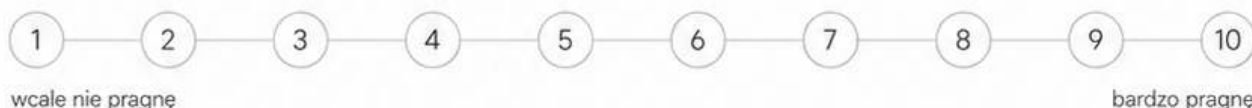
2. Jak często wypominam sobie błędy?



3. Jak łatwo przyjmuję własne potrzeby?



4. Jak bardzo pragnę łagodniejszej relacji ze sobą?



Najczęściej krytykuję siebie za:



Najtrudniej mi przebaczyć sobie:



Najbardziej potrzebuję od siebie teraz:



Czym jest akceptacja siebie?

Akceptacja siebie nie oznacza, że wszystko w sobie lubisz. Nie oznacza, że nie chcesz się rozwijać. Nie oznacza też, że usprawiedliwiasz każde swoje zachowanie.

Akceptacja siebie oznacza, że przestajesz walczyć z faktem, że jesteś człowiekiem. Masz historię, emocje, potrzeby, ograniczenia, błędy, mocne strony i części, które dopiero uczą się dojrzewać.



Akceptacja to nie

- : bierność
- : zaprzeczanie
- : rezygnacja z rozwoju
- : udawanie, że nic nie boli



Akceptacja to

- : zobaczenie prawdy
- : uznanie człowieczeństwa
- : łagodniejszy język
- : odpowiedzialność bez przemocy wobec siebie

Dla mnie akceptacja siebie oznacza:

Boję się zaakceptować siebie, ponieważ:

Gdybym przestała walczyć ze sobą, mogłabym:

Jedna część mnie, która potrzebuje więcej akceptacji:

Moja intencja łagodności



Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś zawsze będziesz dla siebie dobra. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy pojawi się stara krytyka, wstyd albo poczucie winy.

Twoja intencja może być prosta. Ważne, aby była prawdziwa.

W tej podróży chcę przestać traktować siebie jak:

Chcę zacząć mówić do siebie z większą:

Chcę przebaczyć sobie za:

Chcę dać sobie prawo do:



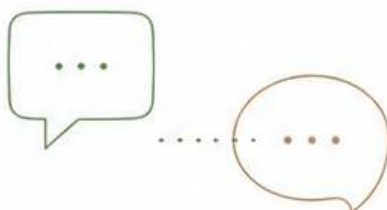
Moja intencja brzmi:

...

Moduł 02

Zrozumieć samokrytykę i wstyd

Nie urodziłaś się z nienawiścią do siebie. Surowy głos często powstaje z doświadczeń, ocen, oczekiwań i prób ochrony przed bólem. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć, skąd pochodzi samokrytyka i dlaczego nie musi już prowadzić Twojego życia.





Jak mówię do siebie?

Sposób, w jaki mówisz do siebie, tworzy atmosferę Twojego wnętrza. Jeśli codziennie słyszysz w sobie krytykę, presję, porównania i oskarżenia, trudno poczuć bezpieczeństwo we własnym życiu.

Nie chodzi o to, aby od razu mówić do siebie idealnie. Najpierw tylko zauważ ton.

Kiedy popełnię błąd, mówię sobie:

Kiedy odpoczywam, mówię sobie:

Kiedy czegoś nie umiem, mówię sobie:

Kiedy czuję emocje, mówię sobie:

Kiedy potrzebuję pomocy, mówię sobie:

Czy powiedziałabym te same słowa osobie, którą kocham?

☐

Tak

☐

Nie

☐

Nie wiem



Skąd wzięła się moja surowość?

Surowość wobec siebie często ma historię. Może powstała wtedy, gdy ktoś często Cię oceniał. Może nauczyłaś się, że miłość trzeba zdobywać przez bycie idealną. Może presja pomagała Ci przetrwać trudne sytuacje. Może krytyka miała Cię „motywować”, ale z czasem zaczęła ranić.

Zrozumienie źródła surowości nie oznacza obwiniania. Oznacza odzyskiwanie wyboru.

Najczęściej słyszałam o sobie, że:

Nauczyłam się, że muszę być:

Bąłam się, że jeśli nie będę wystarczająca, to:

Moja surowość próbowała mnie chronić przed:

Dziś widzę, że ta ochrona kosztuje mnie:



To, czego się nauczyłam, nie musi być moim jedynym sposobem życia.



Wstyd nie jest całą prawdą

Wstyd mówi: „coś jest ze mną nie tak”. Dlatego jest tak bolesny. Może sprawiać, że chcesz się ukryć, zniknąć, milczeć albo udawać, że wszystko jest w porządku.

Ale wstyd nie jest obiektywną prawdą. Jest emocją, która często powstaje tam, gdzie zabrakło akceptacji, bezpieczeństwa albo zrozumienia.

Wstydzę się tego, że:

Boję się, że gdyby inni to zobaczyli, pomyśleliby:

Ta część mnie naprawdę potrzebuje:

Co powiedziałabym bliskiej osobie, która czuje to samo?

Co mogę powiedzieć sobie?



Mogę czuć wstyd i nadal zasługiwać na szacunek, czułość i miejsce.



Etykiety, które noszę

Etykieta to uproszczone zdanie o Tobie. Może brzmieć: „jestem trudna”, „jestem za wrażliwa”, „jestem słaba”, „jestem egoistyczna”, „zawsze wszystko psuję”. Nawet jeśli kiedyś ktoś powiedział coś z mocą, to nie znaczy, że musi to być Twoja prawda.

Nie jesteś etykietą. Jesteś człowiekiem z historią, kontekstem i możliwością zmiany.

Etykiety, które noszę:

1. _____

☐ Nadal w nią wierzę ☐ Częściowo w nią wierzę ☐ Już nie chcę jej nosić ☐ Nie wiem jeszcze
2. _____

☐ Nadal w nią wierzę ☐ Częściowo w nią wierzę ☐ Już nie chcę jej nosić ☐ Nie wiem jeszcze
3. _____

☐ Nadal w nią wierzę ☐ Częściowo w nią wierzę ☐ Już nie chcę jej nosić ☐ Nie wiem jeszcze
4. _____

☐ Nadal w nią wierzę ☐ Częściowo w nią wierzę ☐ Już nie chcę jej nosić ☐ Nie wiem jeszcze
5. _____

☐ Nadal w nią wierzę ☐ Częściowo w nią wierzę ☐ Już nie chcę jej nosić ☐ Nie wiem jeszcze

Która etykieta najbardziej ogranicza moje spojrzenie na siebie?



Oddzielam siebie od błędów

Błąd może mówić coś o decyzji, zachowaniu, braku wiedzy, lęku albo niedojrzałości w danym momencie. Ale błąd nie musi mówić całej prawdy o Twojej wartości.

Możesz powiedzieć: „to było trudne”, bez dodawania: „jestem bezwartościowa”.

Możesz powiedzieć: „żałuję”, bez zamieniania życia w karę.

Błąd lub decyzja, które nadal ze sobą utożsamiam:

Co dokładnie się wydarzyło?

Jaką etykietę nadałam sobie przez tę sytuację?

Co byłoby bardziej prawdziwym opisem?

Czego mogę się z tego nauczyć bez niszczenia siebie?



Jestem większa niż mój błąd.

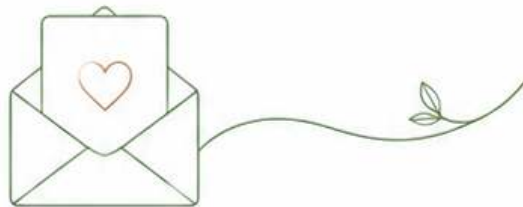
Mogę wziąć odpowiedzialność bez odbierania sobie człowieczeństwa.



Moduł 03

Przebaczenie sobie

Przebaczenie sobie nie oznacza zaprzeczania temu, co się wydarzyło. Oznacza, że nie chcesz już budować całej swojej tożsamości na jednym błędzie, jednej decyzji albo jednym okresie życia. Ten moduł pomoże Ci spojrzeć na winę z prawdą i łagodnością.





Co nadal sobie wypominam?

Czasem przez lata nosimy w sobie zdania, które zaczynają się od: „powinnam była”, „nie powinnam była”, „dlaczego wtedy”, „gdybym tylko”. Te zdania mogą wracać w ciszy, w relacjach, przed snem albo wtedy, gdy próbujesz zrobić krok naprzód.

Na tej stronie nie musisz niczego rozwiązywać. Najpierw tylko nazwij.



Rzeczy, które nadal sobie wypominam:

1.

- ☐ Mogę coś naprawić
- ☐ Mogę coś zrozumieć
- ☐ Mogę coś opłakać
- ☐ Mogę coś odpuścić
- ☐ Potrzebuję wsparcia
- ☐ Nie wiem jeszcze

2.

- ☐ Mogę coś naprawić
- ☐ Mogę coś zrozumieć
- ☐ Mogę coś opłakać
- ☐ Mogę coś odpuścić
- ☐ Potrzebuję wsparcia
- ☐ Nie wiem jeszcze

3.

- ☐ Mogę coś naprawić
- ☐ Mogę coś zrozumieć
- ☐ Mogę coś opłakać
- ☐ Mogę coś odpuścić
- ☐ Potrzebuję wsparcia
- ☐ Nie wiem jeszcze

4.

- ☐ Mogę coś naprawić
- ☐ Mogę coś zrozumieć
- ☐ Mogę coś opłakać
- ☐ Mogę coś odpuścić
- ☐ Potrzebuję wsparcia
- ☐ Nie wiem jeszcze

5.

Który ciężar najbardziej prosi dziś o łagodność?



Odpowiedzialność bez samokarania

Odpowiedzialność mówi: „zobaczę prawdę i wybiorę lepszy krok”. Samokaranie mówi: „muszę cierpieć, żeby odpokutować”. Odpowiedzialność prowadzi do zmiany. Samokaranie zatrzymuje Cię w przeszłości.

Możesz uznać swój udział w sytuacji i jednocześnie nie odbierać sobie prawa do spokoju.



Ćwiczenie czterech kroków

1.

Co się wydarzyło?

2.

Jaki był mój realny udział?

3.

Co było wtedy poza moją świadomością, dojrzałością albo możliwością?

4.

Co wybieram teraz, mając większą świadomość?



Mogę zobaczyć prawdę bez niszczenia siebie.





Czego wtedy nie wiedziałam?

Dzisiejsza Ty wie więcej niż tamta Ty. Dzisiejsza Ty ma inne doświadczenia, inne słowa, inną świadomość. Łatwo oceniać przeszłość z miejsca, w którym jesteś teraz. Trudniej zobaczyć, kim byłeś wtedy i co naprawdę miałeś do dyspozycji.

To nie jest usprawiedliwianie wszystkiego. To jest uczciwe zobaczenie kontekstu.

Wtedy nie wiedziałam, że:

Wtedy nie umiałam jeszcze:

Wtedy bałam się:

Wtedy próbowałam przetrwać przez:

Dziś wiem już, że:



Zdanie do przebaczenia:

Przebaczam sobie to, że wtedy nie wiedziałam jeszcze:



List przebaczenia do siebie

Teraz napisz list. Nie musi być idealny. Nie musi być piękny. Ma być prawdziwy.
Możesz pisać do siebie z tamtego czasu, do siebie dzisiejszej albo do części siebie,
która nadal czuje winę.



Początek listu: Droga ja, piszę do Ciebie, ponieważ od dawna noszę w sobie ciężar związany z:

Widzę, że wtedy:

Rozumiem dziś, że:

Przepraszam Cię za to, że przez tyle czasu:

Przebaczam sobie:

Zabieram z tej sytuacji lekcję:

Nie chcę już karać siebie przez:

Dziś wybieram:



Domknięcie listu

Po napisaniu listu możesz poczuć ulgę, smutek, zmęczenie, opór albo ciszę. Każda z tych reakcji jest możliwa. Nie oceniaj jej. Przebaczenie nie musi sprawić, że wszystko zniknie od razu. Może być początkiem nowej relacji z częścią Ciebie, która długo czekała na zrozumienie.

Na zakończenie mojego listu chcę powiedzieć sobie:

Jedna rzecz, którą jestem gotowa sobie oddać:

Jedna rzecz, której nie chcę już sobie odbierać:

Jedna rzecz, którą zrobię teraz łagodnie dla siebie:

Podpis: _____

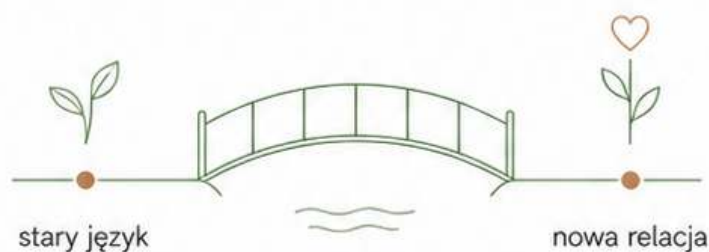


Data: _____

Moduł 04

Budowanie nowej relacji ze sobą

Akceptacja i przebaczenie potrzebują codziennej praktyki.
Nie wystarczy raz napisać, że chcesz być dla siebie łagodniejsza.
Potrzebujesz nowego języka, nowych granic
i małych gestów troski.





Nowy język wewnętrzny

Nowy język wewnętrzny nie musi być sztucznie pozytywny.

Nie chodzi o udawanie, że wszystko jest dobrze.

Chodzi o zdania, które mówią prawdę bez przemocy.

Zamiast: „Jestem beznadziejna”. Możesz powiedzieć: „Jest mi trudno i potrzebuję wsparcia”.

Zamiast: „Zawsze wszystko psuję”. Możesz powiedzieć: „Popełniłam błąd i mogę zobaczyć następny krok”.

Stare zdanie:

Nowe zdanie:

Stare zdanie:

Nowe zdanie:

Stare zdanie:

Nowe zdanie:



Moje trzy zdania łagodności:

1.

2.

3.



Moje potrzeby mają znaczenie

Potrzeba nie jest słabością. Nie jest kaprysem. Jest informacją o tym, co wspiera Twoje zdrowie, spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Możesz potrzebować odpoczynku, bliskości, przestrzeni, rozmowy, ciszy, ruchu, pomocy albo granicy.

Akceptacja siebie zaczyna się również wtedy, gdy przestajesz traktować swoje potrzeby jak problem.

Najczęściej ignoruję potrzebę:

Trudno mi prosić o:

Potrzebuję więcej:

Potrzebuję mniej:

Mogę uszanować jedną swoją potrzebę przez:



Rozpoznanie potrzeby nie oznacza, że wszystko musi zostać spełnione natychmiast. Oznacza, że zaczynasz siebie słyszeć.



Granice jako akt akceptacji

Granica mówi: „to jest dla mnie ważne”. Nie musi być agresywna.
Nie musi być zimna. Może być spokojna, jasna i stanowcza.

Kiedy akceptujesz siebie, zaczynasz zauważać, że Twoja energia,
czas, emocje i ciało również zasługują na ochronę.

Potrzebuję granicy w obszarze:

Do tej pory zgadzałam się wbrew sobie na:

Ta granica chroni moje:

Moje spokojne zdanie granicy brzmi:

Najmniejszy krok w stronę tej granicy:



Gotowe zdania:

- Potrzebuję czasu, zanim odpowiem.
- Nie mogę się tego teraz podjąć.
- To jest dla mnie za dużo.
- Nie chcę rozmawiać w taki sposób.



Ciało, emocje i łagodność

Akceptacja siebie nie dzieje się tylko w głowie. Ciało również potrzebuje usłyszeć: „nie muszę z Tobą walczyć”. Emocje również potrzebują usłyszeć: „możesz być zauważona bez oceniania”.

Twoje ciało mogło przez lata nosić napięcie, wstyd, zmęczenie i presję.
Dziś możesz zacząć odpowiadać mu łagodnie.

Najczęściej krytykuję moje ciało za:

Moje ciało pomagało mi przez:

Emocja, której trudno mi dać miejsce:

Ta emocja może potrzebować:

Jedna łagodna rzecz dla ciała lub emocji dziś:



Minićwiczenie:

Położ dłoń na sercu albo brzuchu.

Weź trzy spokojne oddechy.

Powiedz w myślach: „Nie muszę walczyć ze sobą w tej chwili”.

Rytuał powrotu do siebie

Będą dni, w których wróci samokrytyka. Będą chwile, w których znowu poczujesz winę, wstyd albo złość na siebie. To nie znaczy, że proces się nie udał. To znaczy, że potrzebujesz wrócić do siebie jeszcze raz.

Rytuał 5 kroków:

1. Zatrzymaj się i nazwij: „To jest trudny moment”.

2. Zauważ emocję.

3. Połóż dłoń na sercu albo brzuchu.

4. Powiedz jedno zdanie łagodności.

5. Wybierz jeden mały krok troski.

Emocja, z którą chcę wrócić do siebie:

Zdanie łagodności, które wybieram:

Mój mały krok troski:

Co pomoże mi pamiętać o tym rytuale?

Moduł 05

Integracja i codzienna praktyka

Akceptacja siebie nie jest jednorazową decyzją.
To praktyka powrotu. Ten moduł pomoże Ci stworzyć
mapę akceptacji, plan łagodności i narzędzia,
do których możesz wracać w trudniejsze dni.

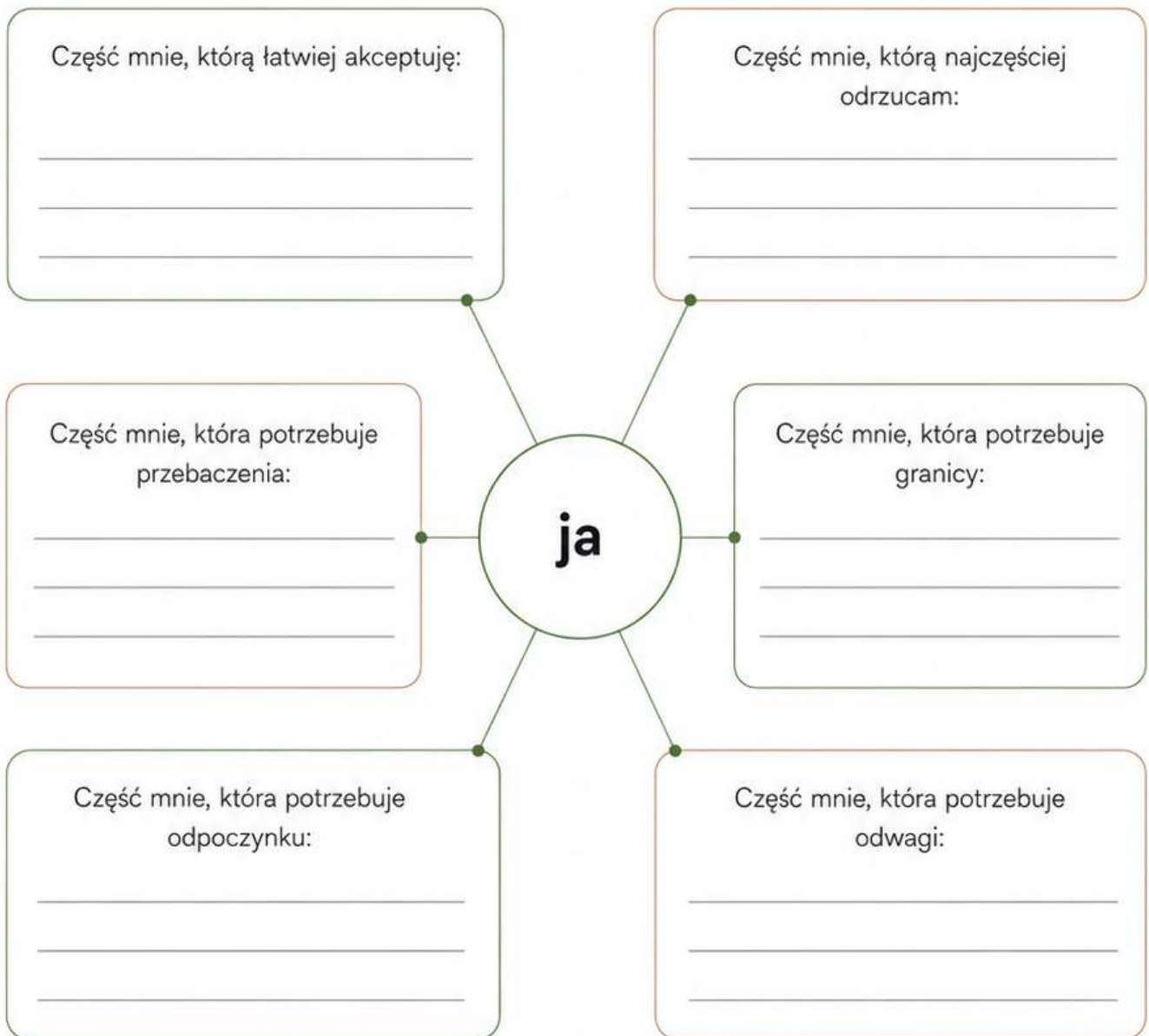




Moja mapa akceptacji

Twoja mapa akceptacji pokazuje, które części Ciebie potrzebują więcej prawdy, łagodności i troski.

Nie jest narzędziem oceny. Jest sposobem, aby zobaczyć siebie pełniej.



Zdanie integrujące: Kiedy patrzę na tę mapę, widzę osobę, która:



Plan łagodności na 7 dni

Łagodność staje się realna, kiedy pojawia się w codziennych wyborach.

Nie musi być wielka. Może być jednym zdaniem, jedną granicą, jedną chwilą odpoczynku albo jednym momentem, w którym nie wybierasz samokrytyki.

1	Dzień 1 — Jedno zdanie łagodności do siebie _____ _____
2	Dzień 2 — Jedna rzecz dla ciała _____ _____
3	Dzień 3 — Jedna potrzeba, którą zauważę _____ _____
4	Dzień 4 — Jedna rzecz, której sobie nie wypomnę _____ _____
5	Dzień 5 — Jedna granica, którą uszanuję _____ _____
6	Dzień 6 — Jedna chwila odpoczynku bez poczucia winy _____ _____
7	Dzień 7 — Jedna rzecz, za którą sobie podziękuję _____ _____

Co pomoże mi naprawdę wykonać ten plan?

Plan przebaczenia na 30 dni

Przebaczenie sobie może wracać falami. Jednego dnia poczujesz ulgę, innego znów pojawi się stara myśl. To normalne. Trzydziestodniowy plan nie ma wymusić szybkiego uzdrowienia. Ma pomóc Ci regularnie wracać do nowej postawy.

Tydzień 1 — Zauważam, co sobie wypominam

Tydzień 2 — Oddzielam odpowiedzialność od samokarania

Tydzień 3 — Ćwiczę nowy język wewnętrzny

Tydzień 4 — Wybieram małe działania troski

Mój główny temat przebaczenia na ten miesiąc:

Moje zdanie powrotu, gdy wina wróci:

Jedna rzecz, którą będę powtarzać co tydzień:



Karta wsparcia na trudny dzień

Ta karta ma pomóc Ci wrócić do siebie, kiedy stary głos staje się głośny. Wypełnij ją prostymi słowami. Niech będzie konkretna i możliwa do przeczytania w trudnym momencie.

Kiedy wraca samokrytyka, chcę pamiętać, że:

Kiedy wraca wstyd, mogę powiedzieć sobie:

Kiedy wraca poczucie winy, chcę zapytać:

Nie muszę teraz:

Mogę teraz:

Osoba, miejsce albo działanie, które mnie wspiera:



Nie muszę rozwiązywać całego życia w jednej chwili. Mogę zrobić jeden łagodny krok.

Mój jeden łagodny krok:



Zdania, które pomagają mi wracać do siebie

Czasem potrzebujesz nowych zdań, aby przerwać stary krąg samokrytyki. Nie wybieraj zdań, które brzmią sztucznie. Wybierz te, które są choć trochę możliwe do przyjęcia.

- ☐ Mogę być w procesie i nadal zasługiwać na szacunek.
- ☐ Nie muszę karać siebie, aby się rozwijać.
- ☐ Moje błędy nie są całą moją tożsamością.
- ☐ Mogę wziąć odpowiedzialność bez przemocy wobec siebie.
- ☐ Moje potrzeby mają znaczenie.
- ☐ Mogę mówić do siebie łagodniej.
- ☐ Nie muszę być idealna, aby być warta miłości.
- ☐ Mogę wracać do siebie tyle razy, ile potrzebuję.

Trzy zdania, które wybieram dla siebie:

1. _____
2. _____
3. _____

Moje własne zdanie wsparcia:



Relacje po akceptacji siebie

Kiedy zaczynasz bardziej akceptować siebie, relacje mogą się zmienić. Możesz zauważyć, gdzie udawałaś, gdzie zgadzałaś się wbrew sobie, gdzie szukałaś potwierdzenia własnej wartości albo gdzie bałaś się powiedzieć prawdę.

Akceptacja siebie nie oznacza odcięcia się od ludzi. Oznacza, że nie musisz porzucać siebie, aby zostać przyjętą.

W relacjach najczęściej porzucam siebie, gdy:

Najbardziej szukam akceptacji u:

Chcę przestać udawać, że:

Chcę mówić więcej prawdy o:

Jedna granica relacyjna, którą chcę ćwiczyć:



Mogę kochać innych i nadal nie rezygnować z siebie.

Tygodniowy dziennik akceptacji

Przez tydzień obserwuj, jak mówisz do siebie i kiedy wybierasz łagodniejszą odpowiedź.
Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o zauważenie wzorca i stworzenie nowej praktyki.

	Moment samokrytyki	Łagodniejsza odpowiedź
Dzień 1		
Dzień 2		
Dzień 3		
Dzień 4		
Dzień 5		
Dzień 6		
Dzień 7		

Najczęściej krytykowałam siebie za:

Najbardziej pomogło mi zdanie:

Jeden postęp, który zauważam:



Rytuał symbolicznego odpuszczenia

Symboliczny rytuał może pomóc umysłowi i ciału poczuć, że coś zostało zobaczone i może zacząć odchodzić. Nie chodzi o magię ani o zmuszanie się do natychmiastowej ulgi. Chodzi o świadomy gest: „nie chcę już nosić tego w taki sam sposób”.

Rytuał:

1. Zapisz zdanie, które chcesz odpuścić.
2. Przeczytaj je powoli.
3. Zapisz obok zdanie bardziej prawdziwe i łagodne.
4. Wybierz gest domknięcia.
5. Zrób trzy spokojne oddechy.

Zdanie, które chcę odpuścić:

Nowe zdanie, które wybieram:

Gest domknięcia:

- ☐ Podrę kartkę
- ☐ Schowam ją jako symbol zamknięcia
- ☐ Przepiszę nowe zdanie na osobną kartę
- ☐ Wezmę spokojny oddech i zakończę ćwiczenie

Co chcę poczuć po tym rytuale?

List do przyszłej siebie

Napisz list do siebie z przyszłości. Do tej wersji, która może kiedyś znowu poczuć wstyd, winę albo surowy głos. Do tej, która będzie potrzebowała przypomnienia, że nie musi wracać do życia w samokaraniu.

Droga przyszła ja, jeśli kiedyś znowu zapomnisz o swojej wartości, chcę, żebyś pamiętała:

Już zobaczyłaś, że:

Nie musisz wracać do:

Możesz wybrać:

Najważniejsza lekcja z tego procesu brzmi:

Z czułością, ja z dziś.

Podpis: _____

Data: _____

Nowa umowa ze sobą

Nowa umowa ze sobą nie mówi: „już nigdy nie będę dla siebie surowa”.

Mówi: „kiedy surowość wróci, nie będę automatycznie wierzyć, że jest jedyną prawdą”.

Możesz wybrać odpowiedzialność, rozwój, granice i czułość jednocześnie.

Od dziś nie chcę już używać samokrytyki do:

Chcę używać świadomości do:

Kiedy popełnię błąd, obiecuję sobie:

Kiedy wróci wstyd, przypomnę sobie:

Moim nowym sposobem powrotu do siebie będzie:



Moja umowa:

Od dziś wybieram prawdę bez okrucieństwa. Wybieram odpowiedzialność bez samokarania. Wybieram rozwój bez odbierania sobie wartości. Wybieram wracać do siebie z większą łagodnością.

Podpis: _____

Data: _____



Deklaracja akceptacji i przebaczenia

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale proces akceptacji i przebaczenia może nadal dojrzewać. Nie musisz czuć pełnej lekkości od razu. Nie musisz od teraz zawsze mówić do siebie idealnie. Nie musisz udowadniać, że „już wszystko przerobiłaś”.

Najważniejsze jest to, że zaczęłaś patrzeć na siebie z większą prawdą i mniejszym okrucieństwem. To już jest zmiana.



Deklaracja:

Widzę siebie pełniej.

Widzę swoje błędy, ale nie zamieniam ich w całą moją tożsamość.

Widzę swój wstyd, ale nie pozwalam mu mówić ostatniego słowa o mojej wartości.

Widzę moje potrzeby i chcę traktować je poważniej.

Widzę moje granice i chcę je chronić.

Nie chcę już karać siebie, aby zasłużyć na zmianę.

Nie chcę już budować rozwoju na nienawiści do siebie.

Wybieram odpowiedzialność.

Wybieram łagodność.

Wybieram przebaczenie, które nie usuwa prawdy, ale kończy przemoc wobec siebie.

Wybieram wracać do siebie tyle razy, ile potrzebuję.

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o sobie:

Jedna rzecz, którą chcę sobie przebaczyć:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis:

Data zakończenia: