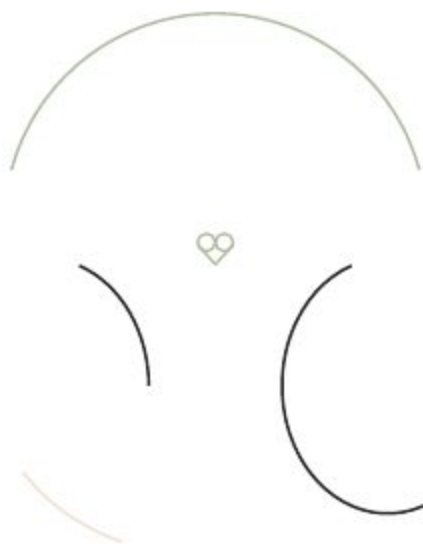


Dbanie o siebie i samowartość

Zeszyt ćwiczeń do budowania troski o siebie, zdrowych granic i poczucia własnej wartości



Praktyczny przewodnik do świadomego pisania, rozpoznawania potrzeb, wzmacniania szacunku do siebie i tworzenia codziennych rytuałów samoopieki bez presji perfekcji.

Informacje o korzystaniu z materiału

1 Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, samoopiekę, budowanie zdrowej samowartości, świadome pisanie i tworzenie łagodniejszej relacji ze sobą. 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

03	Wprowadzenie	03	22	Budowanie zdrowej samowartości	22
04	Fundament dbania o siebie i samowartość	04	23	Moja wartość nie zależy tylko od efektów	23
05	Jak korzystać z tego zeszytu	05	24	Moje mocne strony i zasoby	24
06	Czym naprawdę jest dbanie o siebie?	06	25	Uczę się przyjmować dobro	25
07	Czym jest samowartość?	07	26	Granice jako akt szacunku do siebie	26
08	Mój punkt startowy	08	27	Nowy język wewnętrzny	27
09	Moja intencja troski o siebie	09	28	Integracja i długoterminowa praktyka	28
10	Rozpoznawanie miejsc, w których opuszczam	10	29	Moja mapa samoopieki	29
11	Jak mówię do siebie?	11	30	Plan dbania o siebie na 7 dni	30
12	Gdzie najczęściej zaniedbuję siebie?	12	31	Plan wzmacniania samowartości na 30 dni	31
13	Moje potrzeby bez wstydu	13	32	Karta wsparcia na trudny dzień	32
14	Co zabiera mi energię?	14	33	Tygodniowy dziennik troski o siebie	33
15	Porównywanie się i poczucie niewystarczenia	15	34	Poranny i wieczorny rytuał	34
16	Praktyczna samoopieka w codzienności	16	35	Dbanie o siebie w relacjach	35
17	Dbanie o ciało	17	36	Moje minimum troski na intensywny czas	36
18	Dbanie o emocje	18	37	List do siebie, która uczy się własnej wartości	37
19	Dbanie o umysł i skupienie	19	38	Nowa umowa ze sobą	38
20	Odpoczynek bez poczucia winy	20	39	Deklaracja dbania o siebie i samowartości	39
21	Mój codzienny plan troski	21			

Zanim zaczniesz dbać o siebie inaczej

Być może przez długi czas dbałaś o wszystko i wszystkich, ale siebie zostawiałaś na końcu. Może odpoczywałaś dopiero wtedy, gdy nie miałaś już siły. Może Twoje potrzeby wydawały Ci się mniej ważne niż oczekiwania innych. Może nauczyłaś się myśleć, że na troskę trzeba najpierw zasłużyć.

Ten zeszyt jest zaproszeniem do innego spojrzenia. Dbanie o siebie nie oznacza egoizmu. Nie oznacza rezygnacji z odpowiedzialności. Nie oznacza myślenia wyłącznie o sobie. Oznacza uznanie, że Ty również jesteś osobą, która potrzebuje troski, odpoczynku, granic, szacunku i łagodnego języka.

Samowartość nie jest nagrodą za perfekcję. Nie pojawia się dopiero wtedy, gdy wszystko naprawisz, osiągniesz i udowodnisz. Może rosnąć wtedy, gdy zaczynasz traktować siebie jak człowieka, a nie projekt do ciągłego poprawiania.

ĆWICZENIE OTWIERAJĄCE



Dziś przychodzę do tego procesu z:



Najbardziej zaniedbuję siebie w obszarze:



Najtrudniej mi uwierzyć, że zasługuję na:



Chcę dać sobie zgodę na:

Moduł 01

Fundament dbania o siebie i samowartości

Dbanie o siebie zaczyna się od uznania, że Twoje potrzeby mają znaczenie. Samowartość zaczyna się od przypomnienia, że nie musisz zasługiwać na szacunek przez perfekcyjne działanie. Ten moduł pomoże Ci wejść w proces z większą jasnością.



potrzeby • granice • wartość •

Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do spokojnej, praktycznej i szczerzej pracy ze sobą. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy czujesz, że znowu zaczynasz siebie pomijać.

Nie chodzi o idealną samoopiekę. Chodzi o realne małe kroki, które możesz wprowadzać w zwykłym życiu.

Zasady pracy:

- 1 Pisz szczerze, nie idealnie.
- 2 Nie oceniaj siebie za to, że dopiero się uczysz.
- 3 Wybieraj małe działania, które naprawdę możesz wykonać.
- 4 Wracaj do ćwiczeń w trudniejsze dni.
- 5 Pamiętaj, że dbanie o siebie obejmuje ciało, emocje, umysł, granice i relacje.



Wyjaśnienie

Samoopieka to praktyka zauważania swoich potrzeb i odpowiadania na nie w sposób odpowiedzialny, realny i łagodny.

Ćwiczenie

Mój rytm pracy z zeszytem:

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

Czym naprawdę jest dbanie o siebie?

Dbanie o siebie nie musi wyglądać pięknie. Nie zawsze jest długą kąpielą, wolnym dniem albo idealną rutyną. Czasem dbanie o siebie to powiedzenie „nie”. Czasem pójście spać wcześniej. Czasem poproszenie o pomoc. Czasem zjedzenie posiłku. Czasem przerwanie rozmowy, która rani. Czasem zrobienie jednej rzeczy mniej.

Samoopieka nie jest luksusem. Jest sposobem, w jaki pokazujesz sobie: „moje życie, ciało i emocje mają znaczenie”.

Minirozróżnienie

Dbanie o siebie to nie

- ☐ ucieczka od odpowiedzialności
- ☐ egoizm
- ☐ perfekcyjna rutyna
- ☐ kupowanie sobie wszystkiego
- ☐ ignorowanie innych

Dbanie o siebie to

- ☐ odpoczynek
- ☐ granice
- ☐ potrzeby
- ☐ łagodność
- ☐ odpowiedzialność
- ☐ powrót do równowagi



Dla mnie dbanie o siebie oznacza:



Myliłam kiedyś dbanie o siebie z:



Najbardziej potrzebuję zadbać o siebie przez:



Mała forma troski dostępna dziś:

Czym jest samowartość?



Definicja

Samowartość to wewnętrzne uznanie, że jesteś osobą, która zasługuje na szacunek, troskę i miejsce - nawet wtedy, gdy nie jesteś idealna.

Samowartość to wewnętrzne uznanie, że jesteś osobą, która zasługuje na szacunek, troskę i miejsce - nawet wtedy, gdy nie jesteś idealna. Nie oznacza pychy. Nie oznacza przekonania, że zawsze masz rację. Oznacza, że Twoja wartość nie znika przez jeden błąd, gorszy dzień, odmowę, krytykę albo niespełnione oczekiwanie.

Samowartość nie musi być głośna. Może być cichym zdaniem: „jestem ważna również wtedy, gdy odpoczywam, uczę się, popełniam błędy i potrzebuję wsparcia”.



Do tej pory wiązałam swoją wartość z:



Najbardziej czuję się wartościowa, gdy:



Najmniej wartościowa czuję się, gdy:



Chcę zacząć pamiętać, że moja wartość nie zależy od:



Zdanie o mojej wartości, które chcę ćwiczyć:

Jak dbam o siebie dzisiaj?

Zanim zaczniesz budować nowy sposób dbania o siebie, zobacz, jak wygląda Twoja codzienność teraz. Nie po to, aby się ocenić. Po to, aby zobaczyć prawdę i wybrać pierwszy łagodny krok.

Jak często zauważam swoje potrzeby?



Jak często stawiam zdrowe granice?



Jak często mówię do siebie łagodnie?



Jak bardzo pragnę wzmocnić samowartość?



Najczęściej odkładam siebie na później, gdy:



Najbardziej potrzebuję więcej:



Najbardziej potrzebuję mniej:

Moja intencja troski o siebie

Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś zawsze będziesz o siebie dbać idealnie. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy znowu zaczniesz siebie pomijać.

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



W tej podróży chcę zacząć traktować siebie z większą:



Chcę przestać udowadniać swoją wartość przez:



Chcę dać sobie prawo do:



Chcę codziennie pamiętać, że:



Moja intencja brzmi:

Moduł 02

Rozpoznawanie miejsc, w których opuszczam siebie

Czasem nie zauważasz, że siebie opuszczasz, bo wygląda to jak bycie odpowiedzialną, silną albo „łatwą” dla innych. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć, gdzie Twoja troska o siebie zostaje odsunięta na bok.



zauważam • wracam • wybieram siebie •

Jak mówię do siebie?

Sposób, w jaki mówisz do siebie, buduje albo osłabia Twoje poczucie wartości. Jeśli codziennie słyszysz w sobie krytykę, presję i oskarżenia, trudno poczuć bezpieczeństwo we własnym wnętrzu.

Nie chodzi o to, aby od razu mówić do siebie idealnie. Najpierw tylko zauważ, jaki głos najczęściej słyszysz.

Kiedy odpoczywam, mówię sobie:

Kiedy popełnię błąd, mówię sobie:

Kiedy czegoś potrzebuję, mówię sobie:

Kiedy nie spełnię czyichś oczekiwań, mówię sobie:

Kiedy jestem zmęczona, mówię sobie:



Czy powiedziałabym te same słowa osobie, którą kocham?

☐ Tak

☐ Nie

☐ Nie wiem

Gdzie najczęściej zaniedbuję siebie?

Zaniedbywanie siebie nie zawsze wygląda dramatycznie. Czasem wygląda jak pomijanie posiłków, brak odpoczynku, ciągle mówienie „tak”, ignorowanie emocji, odsuwanie badań, brak proszenia o pomoc albo udawanie, że wszystko jest w porządku.

Zobaczenie tych miejsc nie jest powodem do wstydu. Jest początkiem zmiany.

Najczęściej zaniedbuję siebie w obszarze:

- | | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Sen | ☐ Jedzenie | ☐ Ruch |
| ☐ Odpoczynek | ☐ Emocje | ☐ Granice |
| ☐ Relacje | ☐ Zdrowie | ☐ Przyjemność |
| ☐ Czas tylko dla siebie | ☐ Finanse | ☐ Przestrzeń |
| ☐ Inny obszar: _____ | | |



Najbardziej widoczne zaniedbanie to:



Co próbuję przez nie udźwignąć?



Jaki najmniejszy krok troski mogę zrobić?

Moje potrzeby bez wstydu

Potrzeba nie jest słabością. Nie jest kaprysem. Nie jest dowodem, że jesteś trudna. Potrzeba jest informacją o tym, co wspiera Twoje ciało, emocje, spokój i poczucie bezpieczeństwa.

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

Najtrudniej mi przyznać, że potrzebuję:

Boję się, że moja potrzeba zostanie odebrana jako:

Najczęściej tłumię potrzebę:

Ta potrzeba mówi mi, że ważne jest dla mnie:

Jeden mały sposób uszanowania tej potrzeby:



Uznanie potrzeby nie oznacza, że wszystko musi zostać spełnione natychmiast. Oznacza, że przestajesz siebie ignorować.

Co zabiera mi energię?

Energia nie znika bez powodu. Może odpływać przez nadmiar obowiązków, brak odpoczynku, trudne relacje, porównywanie się, chaos w przestrzeni, niewypowiedziane emocje, telefon, perfekcjonizm albo ciągłe bycie dostępną.

Dbanie o siebie zaczyna się także od pytania: „co mnie regularnie wyczerpuje?”.



Najbardziej zabiera mi energię:



Zauważam to po:



Moje ciało reaguje wtedy:



Mogę ograniczyć:



Mogę poprosić o wsparcie w:



Mogę odzyskać energię przez:



Energia jest zasobem, nie dowodem lenistwa.

Porównywanie się i poczucie niewystarczalności

Porównywanie się potrafi sprawić, że zapominasz o własnej drodze. Patrzysz na czyjś efekt, ale nie widzisz całej historii. Porównujesz swoje wnętrze z czyimś zewnętrznym obrazem. I nagle to, co masz, kim jesteś i ile już zrobiłaś, wydaje się niewystarczające.

Porównanie może być informacją o pragnieniu, ale nie musi być wyrokiem o Twojej wartości.



Najczęściej porównuję się w obszarze:



Kiedy się porównuję, mówię sobie:



Pod tym porównaniem może być pragnienie:



Moja własna droga wygląda inaczej, ponieważ:



Zdanie, które chcę sobie wtedy przypominać:



Czyjaś droga nie odbiera wartości mojej drodze.

Moduł 03

Praktyczna samoopieka w codzienności

Samoopieka staje się realna wtedy, gdy przechodzi z myśli do codziennych małych działań. Ten moduł pomoże Ci zaplanować troskę o ciało, emocje, umysł i odpoczynek w sposób prosty i możliwy do wykonania.



ciało • emocje • umysł • odpoczynek •

Dbanie o ciało

Dbanie o ciało nie musi zaczynać się od wielkiej zmiany. Może zacząć się od wody, snu, oddechu, ruchu, rozciągnięcia ramion, posiłku, wizyty kontrolnej albo przerwy od siedzenia.

Twoje ciało nie jest projektem do karania. Jest miejscem, w którym żyjesz.



Moje ciało ostatnio najbardziej potrzebuje:



Najczęściej ignoruję sygnał ciała:



Jedna rzecz, za którą mogę dziś podziękować ciału:



Mała forma troski o ciało na dziś:



Minimalna wersja tej troski na trudny dzień:



Lista inspiracji:

- ☐ Szklanka wody
- ☐ 5 spokojnych oddechów
- ☐ Krótki spacer
- ☐ Rozciągnięcie ciała
- ☐ Posiłek bez pośpiechu
- ☐ Wczesniejsze wyciszenie
- ☐ Odpoczynek bez telefonu

Dbanie o emocje

Emocje potrzebują miejsca. Dbanie o emocje nie oznacza, że zawsze masz czuć spokój. Oznacza, że zauważasz, co czujesz, nazywasz to i próbujesz odpowiedzieć sobie w sposób, który nie pogłębia cierpienia.

Czasem dbanie o emocje to rozmowa. Czasem zapisanie jednego zdania. Czasem płacz. Czasem cisza. Czasem postawienie granicy.



Emocja, która najczęściej prosi ostatnio o uwagę:



Pojawia się, gdy:



Może potrzebować:



Mogę odpowiedzieć sobie przez:



Zdanie łagodności dla tej emocji:



Minićwiczenie:

Nazwij emocję jednym słowem. Połóż dłoń na sercu albo brzuchu. Powiedz: „Mogę być z tym krok po kroku”.

Dbanie o umysł i skupienie

Umysł potrzebuje przestrzeni. Jeśli codziennie dostaje nadmiar bodźców, wiadomości, zadań i porównań, może być trudno poczuć jasność. Dbanie o umysł może oznaczać uproszczenie, zapisanie myśli, przerwę od telefonu, wybranie jednego zadania albo zgodę na ciszę.



Najbardziej przeciąża mój umysł:



Najczęściej rozpraszam się przez:



Mogę uprościć:



Mogę ograniczyć:



Jedna rzecz, która daje mi jasność:



Lista małych działań:

- ☐ 5 minut bez telefonu rano
- ☐ Zapisanie trzech najważniejszych zadań
- ☐ Krótki porządek na biurku
- ☐ Jedno zadanie naraz przez 10 minut
- ☐ Wyłączenie powiadomień
- ☐ Wieczorne zapisanie myśli

Odpoczynek bez poczucia winy

Odpoczynek nie jest nagrodą za wyczerpanie. Jest potrzebą. Nie musisz najpierw doprowadzić się do granic, żeby mieć prawo przestać. Jeśli odpoczywasz dopiero wtedy, gdy ciało odmawia współpracy, to nie jest odpoczynek - to awaryjne zatrzymanie.

Odpoczynek pomaga wrócić do siebie. Chroni ciało, emocje i zdolność podejmowania decyzji.



Czuję winę, gdy odpoczywam, ponieważ:



Nauczyłam się, że odpoczynek oznacza:



Bardziej prawdziwe zdanie o odpoczynku:



Forma odpoczynku, której potrzebuję:



Minimalny odpoczynek dostępny dziś:



Nie muszę zasługiwać na odpoczynek. Odpoczynek jest częścią dbania o życie.

Mój codzienny plan troski

Codzienny plan troski nie musi być rozbudowany. Ma być realny. Najlepszy plan to taki, który można wykonać także w zwykły, niedoskonały dzień.



Dziś zadbam o ciało przez:



Dziś zadbam o emocje przez:



Dziś zadbam o umysł przez:



Dziś zadbam o odpoczynek przez:



Dziś postawię małą granicę przez:



Minimalna wersja planu: jeśli dzień będzie trudny, zrobię tylko:



Nie muszę zrobić wszystkiego. Mogę zrobić jeden krok troski.

Moduł 04

Budowanie zdrowej samowartości

Samowartość rośnie wtedy, gdy przestajesz mierzyć siebie wyłącznie efektami, wyglądem, produktywnością i akceptacją innych. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć własne zasoby, uczyć się przyjmowania dobra i budować język, który wzmacnia zamiast ranić.



godność • zasoby • granice •

Moja wartość nie zależy tylko od efektów

Osiągnięcia mogą być ważne, ale nie mogą być jedynym dowodem Twojej wartości. Jeśli czujesz się wartościowa tylko wtedy, gdy jesteś produktywna, potrzebna, chwalona albo skuteczna, każdy słabszy dzień zaczyna wyglądać jak porażka całej osoby.

Twoja wartość nie znika, kiedy odpoczywasz. Nie znika, kiedy uczysz się wolniej. Nie znika, kiedy coś nie wychodzi.



Najczęściej mierzę swoją wartość przez:



Kiedy nie osiągam efektu, mówię sobie:



Chcę pamiętać, że jestem więcej niż:



Moja wartość jest obecna także wtedy, gdy:



Bardziej wspierające zdanie brzmi:



Efekty są częścią życia, nie miarą całego człowieka.

Moje mocne strony i zasoby

Mocne strony nie muszą być spektakularne. Mogą być ciche: wrażliwość, wytrwałość, odpowiedzialność, intuicja, cierpliwość, umiejętność słuchania, troska, kreatywność, poczucie humoru, zdolność uczenia się.

Zasoby to nie tylko talenty. To także doświadczenia, relacje, wartości, wiedza, lekcje i małe umiejętności codziennego życia.

Lista mocnych stron:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Wrażliwość | ☐ Wytrwałość | ☐ Odwaga |
| ☐ Troska | ☐ Kreatywność | ☐ Odpowiedzialność |
| ☐ Intuicja | ☐ Cierpliwość | ☐ Uczciwość |
| ☐ Umiejętność uczenia się | ☐ Spostrzegawczość | ☐ Poczucie humoru |
| ☐ Organizacja | ☐ Empatia | ☐ Inna: _____ |

Moje trzy mocne strony:

1. _____
2. _____
3. _____

Jak jedna z nich pomaga mi dbać o siebie?

Uczę się przyjmować dobro

Samowartość wzmacnia się także przez umiejętność przyjmowania dobra. Jeśli odrzucasz komplementy, bagatelizujesz wsparcie, czujesz winę za odpoczynek albo myślisz, że musisz wszystko oddać natychmiast, możesz nieświadomie wzmacniać przekonanie, że nie zasługujesz.

Przyjmowanie nie jest słabością. Jest częścią zdrowej wymiany.



Trudno mi przyjmować:



Gdy ktoś mnie chwali, zwykle:



Gdy ktoś chce mi pomóc, myślę:



Chcę nauczyć się przyjmować dobro przez:



Moje proste zdanie przyjmowania brzmi:



Gotowe zdania:

„Dziękuję, to dla mnie ważne”. „Przyjmuję te słowa”. „To mi pomaga”. „Nie muszę od razu umniejszać tego, co dobre”.

Granice jako akt szacunku do siebie

Granica mówi: „to jest dla mnie ważne”. Nie musi być agresywna. Nie musi być zimna. Może być spokojna, jasna i stanowcza. Kiedy stawiasz granicę, pokazujesz sobie, że Twoje życie, ciało, czas i emocje zasługują na ochronę.

Granice nie są przeciwko relacjom. Są przeciwko porzucaniu siebie.



Potrzebuję granicy w obszarze:



Do tej pory zgadzałam się wbrew sobie na:



Ta granica ochroni moje:



Najbardziej boję się, że po postawieniu granicy:



Moje spokojne zdanie granicy brzmi:



Gotowe zdania:

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

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: „Znowu zawaliłam”. Możesz powiedzieć: „To nie wyszło tak, jak chciałam. Mogę wybrać następny krok”.

Stare zdanie: _____

Nowe zdanie: _____

Stare zdanie: _____

Nowe zdanie: _____

Stare zdanie: _____

Nowe zdanie: _____

Moje trzy zdania samowartości:

1. _____

2. _____

3. _____

Moduł 05

Integracja i długoterminowa praktyka

Dbanie o siebie i samowartość nie są jednorazową decyzją. To praktyka powrotu. Ten moduł pomoże Ci stworzyć mapę, plany, rytuały i karty wsparcia, do których możesz wracać w zwykłe i trudne dni.



widzę • dbam • wracam •

Moja mapa samoopieki

Twoja mapa samoopieki pokazuje, czego potrzebujesz, aby lepiej funkcjonować w codzienności. Nie jest listą perfekcyjnych obowiązków. Jest przypomnieniem, że Twoje ciało, emocje, umysł, relacje i odpoczynek mają znaczenie.

The diagram consists of a central circle containing the letters 'JA'. Six lines radiate from this central circle to six surrounding rectangular boxes, each with a different colored border. Each box contains a question in Polish followed by a horizontal line for writing.

- Top-left box (orange border): **Moje ciało potrzebuje:** _____
- Top-right box (orange border): **Moje emocje potrzebują:** _____
- Middle-left box (blue border): **Mój umysł potrzebuje:** _____
- Middle-right box (blue border): **Moje relacje potrzebują:** _____
- Bottom-left box (pink border): **Moje granice potrzebują:** _____
- Bottom-right box (green border): **Mój odpoczynek potrzebuje:** _____

Kiedy patrzę na tę mapę, widzę, że dbanie o siebie oznacza dla mnie:



Plan dbania o siebie na 7 dni

Siedem dni wystarczy, aby zacząć zauważać siebie częściej. Nie planuj perfekcyjnej rutyny. Wybierz małe działania, które pokazują Ci: „jestem po swojej stronie”.

	Dzień 1 — Jedna rzecz dla ciała: _____ _____
	Dzień 2 — Jedna rzecz dla emocji: _____ _____
	Dzień 3 — Jedna rzecz dla umysłu: _____ _____
	Dzień 4 — Jedna granica lub jedno „nie”: _____ _____
	Dzień 5 — Jedna chwila odpoczynku: _____ _____
	Dzień 6 — Jedno zdanie łagodności: _____ _____
	Dzień 7 — Jedno podziękowanie sobie: _____ _____

Co pomoże mi naprawdę wykonać ten plan?



Plan wzmacniania samowartości na 30 dni

Samowartość wzmacnia się przez powtarzane doświadczenia: kiedy mówisz do siebie inaczej, kiedy nie umniejszasz siebie, kiedy odpoczywasz bez poczucia winy, kiedy stawiasz granice i kiedy widzisz swoje wysiłki.

Tydzień 1 — Zauważam język, którym mówię do siebie:



Tydzień 2 — Ćwiczę małe akty samoopieki:



Tydzień 3 — Stawiam jedną ważną granicę:



Tydzień 4 — Uznaję swoje mocne strony i postępy:



Mój główny temat na ten miesiąc:



Moje zdanie samowartości na ten miesiąc:



Największa przeszkoda:



Moja odpowiedź na przeszkodę:



Karta wsparcia na trudny dzień

Trudny dzień nie oznacza, że cofasz się do początku. To moment, w którym potrzebujesz prostszego planu i łagodniejszego języka. Ta karta ma pomóc Ci wrócić do siebie bez samokarania.

Moja karta:



Kiedy czuję, że jestem niewystarczająca, chcę pamiętać, że:



Nie muszę wtedy:



Mogę najpierw zrobić:



Moje ciało potrzebuje:



Moje emocje potrzebują:



Osoba, miejsce albo działanie, które mnie wspiera:



Nie muszę naprawiać całego życia dzisiaj. Mogę zrobić jeden mały krok troski.



Mój jeden mały krok:

Tygodniowy dziennik troski o siebie

Przez tydzień obserwuj, jak dbasz o siebie. Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o zauważanie małych gestów, które pokazują, że Twoje potrzeby zaczynają mieć więcej miejsca.

Dzień 1	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____
Dzień 2	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____
Dzień 3	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____
Dzień 4	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____
Dzień 5	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____
Dzień 6	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____
Dzień 7	Mój akt troski: _____	Jak się po nim czułam: _____



Najbardziej pomogło mi:



Najtrudniej było mi:



W następnym tygodniu chcę uprościć:

Poranny i wieczorny rytuał

Rytuał nie musi być długi. Może trwać dwie minuty. Jego celem jest przypomnienie: „jestem ważna rano, zanim zacznę działać, i wieczorem, nawet jeśli nie zrobiłam wszystkiego”.

Poranny rytuał

- 1 Jeden spokojny oddech.
- 2 Jedno pytanie: „czego dziś potrzebuję?”.
- 3 Jedno zdanie samowartości.
- 4 Jeden mały krok troski.

Wieczorny rytuał

- 1 Zauważ jeden wysiłek.
- 2 Podziękuj sobie za jedną rzecz.
- 3 Opuść jedną rzecz na noc.
- 4 Wybierz odpoczynek.

Moje poranne zdanie:



Mój poranny krok troski:



Moje wieczorne podziękowanie:



Moje zdanie odpuszczenia na noc:



Dbanie o siebie w relacjach

Dbanie o siebie w relacjach nie oznacza oddalenia się od wszystkich. Oznacza, że nie porzucasz siebie, aby zostać zaakceptowaną. Możesz kochać, pomagać, być blisko i jednocześnie mieć swoje potrzeby, granice oraz prawo do odpoczynku.

W relacjach najczęściej porzucam siebie, gdy:



Najtrudniej mi powiedzieć:



Potrzebuję więcej relacji, w których:



Potrzebuję mniej relacji, w których:



Jedna granica relacyjna, którą chcę ćwiczyć:





Moje minimum troski na intensywny czas

Są etapy, kiedy nie masz siły na rozbudowane rytuały. Wtedy nie potrzebujesz idealnej samoopieki. Potrzebujesz minimum, które podtrzyma kontakt ze sobą.

Minimum troski to najmniejsza wersja dbania o siebie, która nadal mówi: „nie opuszczam siebie całkowicie”.



Kiedy mam bardzo mało energii, mogę zadbać o ciało przez:



Mogę zadbać o emocje przez:



Mogę zadbać o umysł przez:



Mogę zadbać o odpoczynek przez:



Mogę ograniczyć przeciążenie przez:



Moje minimum troski brzmi:

List do siebie, która uczy się własnej wartości

Napisz list do tej części siebie, która dopiero uczy się, że zasługuje na troskę. Do tej, która może przez lata próbowała zasłużyć na miłość, akceptację i odpoczynek. Do tej, która potrzebuje usłyszeć, że nie musi już walczyć o własną wartość przez perfekcję.

Droga ja, widzę, że przez długi czas próbowałaś:

Chcę Ci powiedzieć, że Twoja wartość nie zależy od:

Dziękuję Ci za to, że mimo zmęczenia:

Od dziś chcę dbać o Ciebie przez:

Chcę, żebyś częściej pamiętała:

Z czułością, ja z dzisiaj.

Podpis: _____

Data: _____

Nowa umowa ze sobą

Nowa umowa ze sobą nie mówi: „od dziś będę zawsze dbać o siebie idealnie”. Mówi: „kiedy znowu zacznę siebie pomijać, chcę wrócić z większą świadomością”.

Możesz wybrać troskę bez perfekcji. Granice bez poczucia winy. Odpoczynek bez karania siebie. Wartość bez ciągłego udowadniania.



Od dziś nie chcę już używać presji do:



Chcę używać troski do:



Kiedy poczuję się niewystarczająca, obiecuję sobie:



Kiedy będę zmęczona, przypomnę sobie:



Moim nowym sposobem powrotu do siebie będzie:



Moja umowa:

Od dziś wybieram dbać o siebie nie dlatego, że jestem idealna, ale dlatego, że jestem człowiekiem. Wybieram szacunek do swoich potrzeb. Wybieram granice, które chronią moje życie. Wybieram wartość, której nie muszę ciągle udowadniać.

Podpis: _____

Data: _____

Deklaracja dbania o siebie i samowartości

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale praktyka dbania o siebie może iść z Tobą dalej. Nie musisz od teraz robić wszystkiego idealnie. Nie musisz mieć perfekcyjnej rutyny. Nie musisz zawsze mówić do siebie łagodnie. Najważniejsze jest to, że zaczęłaś widzieć siebie jako osobę, która również zasługuje na troskę.

Dbanie o siebie nie jest jednorazowym wyborem. To powrót. Samowartość nie jest stanem, który trzeba udowodnić. To przypomnienie, do którego można wracać.



- Wybieram pamiętać, że moje potrzeby mają znaczenie.
- Wybieram dbać o ciało z większą łagodnością.
- Wybieram słuchać emocji zamiast je karać.
- Wybieram odpoczynek bez poczucia winy.
- Wybieram granice, które chronią moją energię i godność.
- Wybieram mówić do siebie prawdę bez okrucieństwa.
- Wybieram nie mierzyć całej swojej wartości wynikami.
- Wybieram przyjmować dobro bez natychmiastowego umniejszania siebie.
- Wybieram małe kroki troski w zwykłe dni.
- Wybieram wracać do siebie tyle razy, ile potrzebuję.



Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o dbaniu o siebie:



Jedna potrzeba, którą chcę traktować poważniej:



Jedno zdanie o mojej wartości, które chcę zapamiętać:



Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis: _____

Data zakończenia: _____