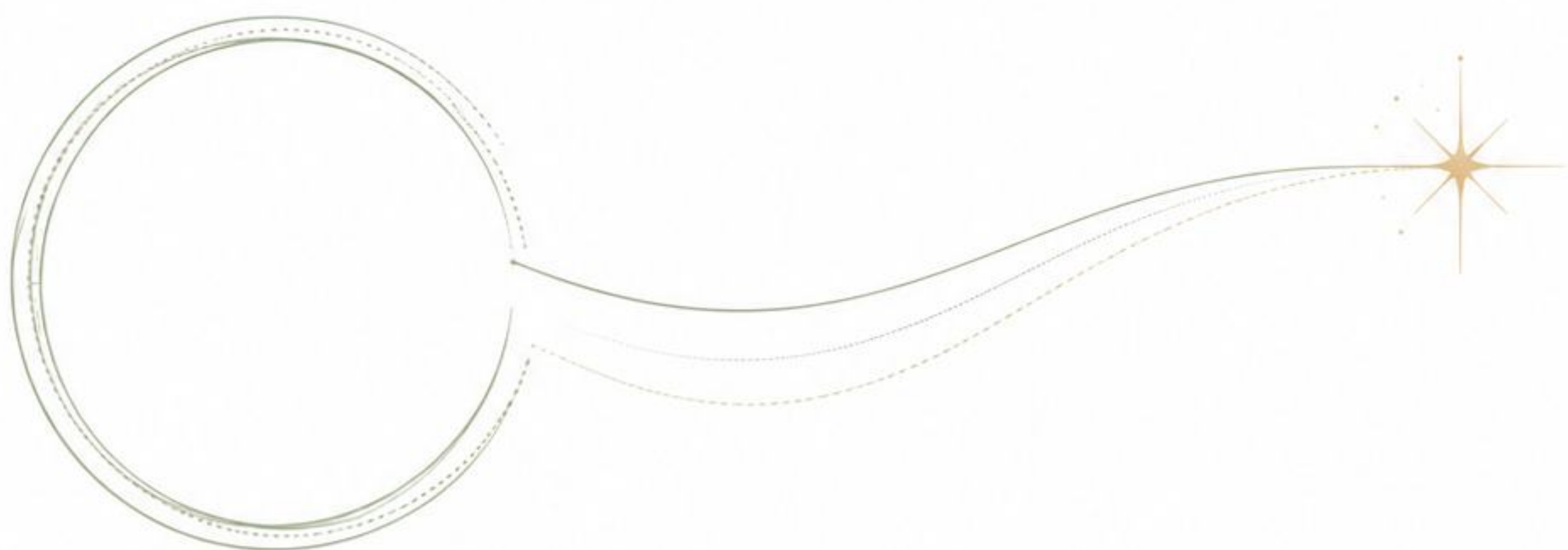


Uwalnianie się od przeszłości

Zeszyt ćwiczeń do odpuszczania dawnych ciężarów,
domykania emocji i tworzenia nowego kierunku



Praktyczny przewodnik do świadomego pisania,
pracy z żalem, winą, wstydem, dawnymi ranami
oraz odzyskiwania wolności emocjonalnej krok po kroku.



Informacje o korzystaniu z materiału



Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, świadome pisanie, samoopiekę emocjonalną, domykanie dawnych doświadczeń i budowanie nowego kierunku po trudnych etapach. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.



Bezpieczeństwo

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



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	Strona 20	Przebaczenie sobie za to, czego wtedy nie umiałam
Strona 04	Zrozumienie ciężaru przeszłości	Strona 21	Nowa interpretacja mojej historii
Strona 05	Jak korzystać z tego zeszytu	Strona 22	Odpuszczanie i domykanie emocjonalne
Strona 06	Co oznacza uwalnianie się od przeszłości?	Strona 23	List do przeszłości
Strona 07	Mój punkt startowy	Strona 24	List do osoby lub sytuacji, którą chcę puścić
Strona 08	Co nadal trzymam w sobie?	Strona 25	Rytuał symbolicznego odpuszczenia
Strona 09	Moja intencja uwolnienia	Strona 26	Uwalniam ciało od dawnego napięcia
Strona 10	Rozpoznawanie ran, żalu i niedokończonych emocji	Strona 27	Co zabieram jako lekcję, a czego już nie niosę?
Strona 11	Mapa mojej przeszłości	Strona 28	Nowy kierunek po uwolnieniu
Strona 12	Żal za tym, co się wydarzyło	Strona 29	Moja mapa wolności emocjonalnej
Strona 13	Żal za tym, czego nie było	Strona 30	Plan łagodnego odpuszczania na 7 dni
Strona 14	Emocje, które zostały zatrzymane	Strona 31	Plan nowego kierunku na 30 dni
Strona 15	Czego nadal potrzebuje tamta wersja mnie?	Strona 32	Karta wsparcia, gdy przeszłość wraca
Strona 16	Oddzielanie siebie od dawnej historii	Strona 33	Tygodniowy dziennik odpuszczania
Strona 17	Nie jestem tylko tym, co mi się przydarzyło	Strona 34	Granice chroniące nowe życie
Strona 18	Etykiety z przeszłości	Strona 35	Relacje z przeszłości i teraźniejszości
Strona 19	Wina, odpowiedzialność i samokaranie	Strona 36	Moje minimum wolności na trudny dzień
		Strona 37	List do przyszłej siebie
		Strona 38	Nowa umowa ze sobą
		Strona 39	Deklaracja uwolnienia od przeszłości

Zanim zaczniesz puszczać to, co było



Przeszłość może wracać w myślach, emocjach, ciele, relacjach i decyzjach. Czasem wraca jako żal. Czasem jako poczucie winy. Czasem jako wstyd, lęk, złość albo tęsknota za tym, czego nigdy nie było. Możesz mieć wrażenie, że jakaś część Ciebie nadal stoi w dawnym miejscu, mimo że życie poszło dalej.

Ten zeszyt nie będzie wymagał od Ciebie, abyś zapomniała. Nie będzie mówił, że „wszystko dzieje się po coś” albo że masz szybko wybaczyć. Uwalnianie się od przeszłości nie polega na wymazaniu historii. Polega na tym, aby przeszłość przestała prowadzić całe Twoje obecne życie.

Możesz zobaczyć prawdę. Możesz uznać ból. Możesz zabrać lekcję.
Możesz zostawić ciężar, który nie musi już należeć do dzisiejszej Ciebie.

Ćwiczenie otwierające:

Dziś przychodzę do tego procesu z:

Najbardziej ciąży mi z przeszłości:

Najczęściej wracam myślami do:

Chcę dać sobie zgodę na:

Moduł 01

Zrozumienie ciężaru przeszłości



Nie wszystko, co minęło, naprawdę zostało domknięte w środku.
Ten moduł pomoże Ci zobaczyć, co nadal nosisz, jak wpływa
to na Twoje emocje i od czego chcesz zacząć
proces uwalniania.



Jak korzystać z tego zeszytu

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

Nie musisz pisać o wszystkim naraz. Nie musisz wracać do najtrudniejszych wspomnień, jeśli czujesz, że to zbyt dużo. Możesz zacząć od tego, co jest możliwe dzisiaj.

Zasady pracy:

1. Pisz szczerze, nie idealnie.
2. Nie zmuszaj się do wspomnień, które są zbyt intensywne.
3. Zatrzymaj się, jeśli ciało pokazuje przeciążenie.
4. Po trudnym ćwiczeniu zrób coś kojącego.
5. Pamiętaj, że odpuszczanie jest procesem, nie jedną decyzją.



Wyjaśnienie

Uwalnianie się od przeszłości to stopniowe oddzielanie obecnego życia od dawnych ciężarów, emocji, przekonań i historii, które nie muszą już kierować Twoimi wyborami.

Ćwiczenie:

Mój rytm pracy z zeszytem:

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

Co oznacza uwalnianie się od przeszłości?



Uwalnianie się od przeszłości nie oznacza, że zapominasz. Nie oznacza, że to, co się wydarzyło, było w porządku. Nie oznacza, że musisz natychmiast przebaczyć albo utrzymywać kontakt z kimś, kto Cię ranił.

Uwalnianie oznacza, że przestajesz nosić dawny ciężar w taki sam sposób. Oznacza, że Twoja historia nadal jest częścią Ciebie, ale nie musi być całym Twoim życiem. Oznacza, że możesz odzyskiwać wybór, spokój i miejsce na nowe doświadczenia.



Uwalnianie to nie

- zapominanie
- usprawiedliwianie
- wymuszone przebaczenie
- udawanie, że nic się nie stało



Uwalnianie to

- uznanie prawdy
- nazwanie emocji
- oddzielenie siebie od bólu
- zabranie lekcji
- zostawienie ciężaru, który nie musi już prowadzić terażniejszości



Ćwiczenie:

Dla mnie uwolnienie od przeszłości oznacza:

Boję się odpuścić, ponieważ:

Nie chcę już nosić w sobie:

Chcę odzyskać więcej:

Jak przeszłość wpływa na mnie dzisiaj?

Zanim zaczniesz odpuszczać, zobacz, jak przeszłość żyje w Tobie dzisiaj.

Nie po to, aby siebie ocenić. Po to, aby rozpoznać miejsce startu
i zobaczyć, co najbardziej prosi o uwagę.

Dzisiejsza prawda nie jest wyrokiem. Jest mapą.



Skala od 1 do 10:

Jak często wracam myślami
do przeszłości?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Jak mocno dawne doświadczenia
wpływają na moje decyzje?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Jak dużo żalu nadal czuję?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Jak bardzo pragnę poczuć
więcej wolności?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Pytania:

Najczęściej przeszłość wraca do mnie, gdy:

Moje ciało reaguje wtedy:

Najbardziej potrzebuję teraz:

Co nadal trzymam w sobie?

Czasem trzymamy w sobie nie tylko wspomnienie, ale także emocję, pytanie, zdanie, obraz, poczucie niesprawiedliwości albo niewypowiedziane słowa. To, co nie zostało nazwane, często wraca w różnych momentach życia.

Na tej stronie nie musisz niczego rozwiązywać.
Najpierw tylko zobacz, co nadal jest obecne.

Ćwiczenie:

Nadal trzymam w sobie:

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Żal | ☐ Poczucie niesprawiedliwości | ☐ Obraz dawnej sytuacji |
| ☐ Złość | ☐ Strach | ☐ Starą etykietę o sobie |
| ☐ Wstyd | ☐ Smutek | ☐ Inne: |
| ☐ Poczucie winy | ☐ Niewypowiedziane słowa | |
| ☐ Tęsknotę | ☐ Potrzebę odpowiedzi | |

Pytania:

Najcięższy element z tej listy to:

Noszę go od:

Najbardziej chciałabym, aby przestał wpływać na:

Moja intencja uwolnienia



Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś już nigdy nie wrócisz do przeszłości. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy dawny ciężar znów się odezwie.

Twoja intencja może być spokojna i prosta. Nie musi być wielka. Ma być prawdziwa.



Ćwiczenie:

W tym procesie chcę uwolnić się od:

Chcę przestać definiować siebie przez:

Chcę dać więcej miejsca:

Chcę pamiętać, że moje życie może być większe niż:



Moja intencja brzmi:

Moduł 02

Rozpoznawanie ran, żalu i niedokończonych emocji



To, co nie zostało przeżyte, często zostaje w nas
jako napięcie, żal albo powracające pytanie.
Ten moduł pomoże Ci zobaczyć dawne emocje z większą
czułością i bez zmuszania się do szybkiego zamknięcia.



Mapa mojej przeszłości

Twoja przeszłość nie jest jedną historią. Składa się z etapów, relacji, wyborów, strat, lekcji, rozczarowań i momentów siły. Na tej stronie stworzysz prostą mapę, aby zobaczyć, które miejsca nadal potrzebują uwagi.



Który punkt z tej mapy najbardziej prosi dziś o łagodność?

Żal za tym, co się wydarzyło



Żal może dotyczyć tego, co ktoś zrobił, czego Ty nie zrobiłaś, słów, które padły, wyborów, które zabrały, szans, które minęły, albo sytuacji, które zmieniły Twoje poczucie bezpieczeństwa.

Żal nie jest słabością. Jest informacją, że coś było ważne i zostawiło ślad.

Ćwiczenie:

Żałuję, że wydarzyło się:

Najbardziej bolało mnie wtedy:

To doświadczenie wpłynęło na moje:

Do dziś wracam do pytania:

Jedno zdanie uznania dla tego bólu:



Zdanie wspierające:

Mogę uznać żal bez zostawiania w nim na zawsze.

Żal za tym, czego nie było

Czasem najbardziej boli nie to, co się wydarzyło, ale to, czego zabrakło. Brak wsparcia. Brak przeprosin. Brak ochrony. Brak słów: „widzę Cię”. Brak obecności. Brak bliskości. Brak bezpiecznego miejsca.

Żal za brakiem jest prawdziwy. Możesz opłakiwać to, czego nie dostałaś, nawet jeśli inni tego nie rozumieją.

Ćwiczenie:

Najbardziej zabrakło mi:

Potrzebowałam wtedy:

Przez ten brak nauczyłam się:

Dziś widzę, że zasługiwałam na:

Jedna forma troski, którą mogę dać sobie teraz:



Zdanie wspierające:

Mogę opłakać to, czego nie dostałam, i jednocześnie uczyć się dawać sobie więcej dziś.

Emocje, które zostały zatrzymane

W wielu momentach nie mogliśmy czuć wszystkiego od razu. Trzeba było działać, przetrwać, milczeć, być silną, nie robić problemu albo chronić siebie. Dlatego część emocji mogła zostać zatrzymana.

Teraz możesz dać im bezpieczną przestrzeń — nie po to, aby się w nich zatracić, ale aby je usłyszeć.

Ćwiczenie:

Emocja, która nie miała wtedy miejsca:

Nie mogłam jej pokazać, ponieważ:

Ta emocja próbowała powiedzieć:

Moje ciało mogło ją zatrzymać w:

Dziś mogę dać tej emocji miejsce przez:

Minićwiczenie:

Położ dłoń na sercu albo brzuchu. Weź trzy spokojne oddechy.
Powiedz: „To, co czułam, miało znaczenie”.

Czego nadal potrzebuje tamta wersja mnie?



W Tobie może nadal istnieć część, która utknęła w dawnym bólu. Ta część może potrzebować nie krytyki, ale obecności. Nie oceny, ale słów: „widzę Cię”. Nie pośpiechu, ale troski.

Nie musisz wracać do przeszłości, aby w niej zamieszkać. Możesz wrócić po tę część siebie, która została tam sama.

Ćwiczenie:

Tamta wersja mnie miała wtedy lat lub była w etapie:

Najbardziej potrzebowała:

Nie usłyszała wtedy:

Dziś chcę jej powiedzieć:

Dziś mogę ją wesprzeć przez:



Zdanie integrujące:

Nie mogę zmienić tamtego momentu, ale mogę przestać zostawiać tamtą siebie samotną.

Moduł 03

Oddzielanie siebie od dawnej historii



To, co się wydarzyło, mogło Cię ukształtować,
ale nie musi definiować całej Twojej wartości.
Ten moduł pomoże Ci zobaczyć siebie jako osobę
większą niż rana, błąd, strata albo cudza ocena.



Nie jestem tylko tym, co mi się przydarzyło



Trudne doświadczenia potrafią zająć dużo miejsca. Czasem tak dużo, że zaczynasz patrzeć na siebie głównie przez ich pryzmat. Ale jesteś większa niż to, co Cię zraniło. Jesteś także tym, co przetrwało. Tym, co czuje. Tym, co się uczy. Tym, co nadal może wybierać.

Twoja rana jest częścią historii. Nie musi być całym imieniem.

Ćwiczenie:

To, co mi się przydarzyło, wpłynęło na:

Ale nie odebrało mi całkowicie:

Poza tą historią jestem również osobą, która:

Chcę zacząć widzieć siebie szerzej jako:

Jedno zdanie nowej tożsamości:



Zdanie wspierające:

Moja historia jest ważna, ale nie jest całą prawdą o mnie.

Etykiety z przeszłości

Etykieta to uproszczona definicja, która może zostać po bólu, krytyce, odrzuceniu albo porażce. Może brzmieć: „jestem słaba”, „jestem trudna”, „nie zasługuję”, „zawsze wszystko psuję”, „jestem za bardzo”, „jestem niewystarczająca”.

To, że kiedyś uwierzyłaś w etykietę, nie znaczy, że musi zostać z Tobą na zawsze.

Ćwiczenie:

Etykiety z przeszłości, które nadal noszę:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Przy każdej etykiecie zaznacz:

- ☐ Nadal w nią wierzę
- ☐ Częściowo w nią wierzę
- ☐ Już nie chcę jej nosić
- ☐ Potrzebuję czasu, aby ją puścić



Nowe zdanie zamiast najcięższej etykiety: _____

Wina, odpowiedzialność i samokaranie

Poczucie winy może wskazywać, że coś wymaga uznania, naprawy albo lekcji. Ale wina może też zamienić się w samokaranie, które nie naprawia przeszłości, tylko zatrzymuje Cię w cierpieniu.

Odpowiedzialność prowadzi do działania. Samokaranie prowadzi do powtarzania bólu.

Ćwiczenie:

Czuję winę związaną z:

Co było moją realną odpowiedzialnością?

Co nie było pod moją kontrolą?

Czy mogę coś naprawić lub nazwać?

Jak mogę przestać karać siebie bez unikania prawdy?



Minirozróżnienie:

Odpowiedzialność pyta: „co mogę zrozumieć i zrobić dojrzej?”

Samokaranie mówi: „muszę cierpieć, żeby zasłużyć na spokój”

Przebaczenie sobie za to, czego wtedy nie umiałam

Dzisiejsza Ty wie więcej niż tamta Ty. Masz inne słowa, inne doświadczenia, inną świadomość. Łatwo oceniać dawną siebie z obecnego miejsca. Trudniej zobaczyć, czego wtedy nie wiedziałaś, nie umiałaś, nie rozumiałaś albo czego nie miałaś do dyspozycji.

Przebaczenie sobie nie oznacza zaprzeczania. Oznacza przestanie wymagać od dawnej siebie świadomości, której wtedy jeszcze nie miała.

Ćwiczenie:

Wtedy nie wiedziałam, że:

Wtedy nie umiałam jeszcze:

Wtedy próbowałam przetrwać przez:

Dziś rozumiem, że:

Przebaczam sobie to, że wtedy:



Zdanie wspierające:

Mogę patrzeć na dawną siebie z większym kontekstem i mniejszym okrucieństwem.

Nowa interpretacja mojej historii

Nie zawsze możesz zmienić fakty z przeszłości, ale możesz stopniowo zmieniać znaczenie, jakie nadajesz sobie przez te fakty. Zamiast „to dowód, że jestem słaba”, możesz zobaczyć: „to był trudny etap, a ja szukałam sposobu, żeby przetrwać”.

Nowa interpretacja nie ma być sztucznie pozytywna. Ma być bardziej sprawiedliwa.

Ćwiczenie:

Stara historia, którą opowiadam o sobie:

Fakty tej historii:

Interpretacja, która mnie rani:

Bardziej prawdziwa i łagodna interpretacja:

Lekcja, którą mogę zabrać bez noszenia całego ciężaru:

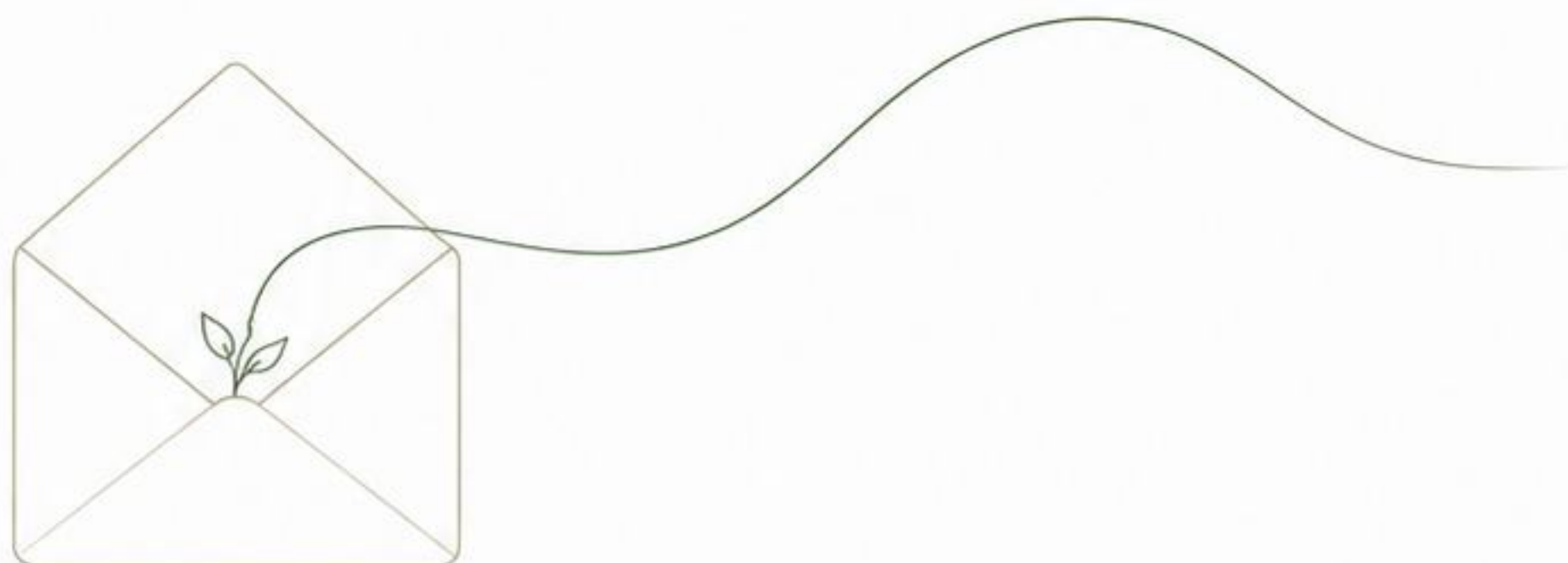


Zdanie integrujące:

Mogę zachować prawdę o tym, co było, i przestać używać jej przeciwko sobie.

Odpuszczanie i domykanie emocjonalne

Odpuszczanie często potrzebuje słów, gestów i miejsca dla emocji. Ten moduł pomoże Ci napisać to, co niewypowiedziane, wykonać symboliczny rytuał i zdecydować, co zabierasz dalej, a czego już nie chcesz nieść.



List do przeszłości

Napisz list do swojej przeszłości. Nie musisz go nikomu pokazywać. Nie musi być piękny ani uporządkowany. Ma być prawdziwy. Możesz napisać o bólu, żalu, wdzięczności za lekcje, zmęczeniu noszeniem ciężaru i decyzji, że nie chcesz już żyć wyłącznie dawną historią.

Początek listu:

Droga przeszłości, piszę do Ciebie, ponieważ przez długi czas:

Najbardziej bolało mnie:

Najdłużej nosiłam w sobie:

Chcę uznać, że:

Nie chcę już, abyś decydowała o:

Zabieram z Ciebie lekcję:

Zostawiam ciężar:

List do osoby lub sytuacji, którą chcę puścić

Ten list nie musi zostać wysłany. Czasem najważniejsze jest to, aby słowa mogły wyjść z Twojego wnętrza na papier. Możesz pisać do osoby, do sytuacji, do dawnego miejsca, do relacji, do straconej możliwości albo do wersji życia, która nie przyszła.

Piszę ten list, ponieważ nadal noszę w sobie:

Chciałabym, żebyś wiedział/wiedziała lub żeby ta sytuacja mogła usłyszeć:

Najbardziej zboleło mnie:

Najbardziej potrzebowałam wtedy:

Dziś chcę odzyskać:

Nie chcę już oddawać tej sytuacji mojego:

Na zakończenie mówię:

Rytuał symbolicznego odpuszczenia

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

Rytuał:

1. Zapisz ciężar, który chcesz odpuścić.
2. Przeczytaj go powoli.
3. Zapisz obok lekcję, którą zabierasz.
4. Wybierz gest domknięcia.
5. Weź trzy spokojne oddechy.
6. Powiedz zdanie: „Uznaję to, co było, i wybieram nie nieść tego dalej w ten sam sposób”.

Ćwiczenie:

Ciężar, który chcę odpuścić:

Lekcja, którą zabieram:

Gest domknięcia:

- ☐ Podrę kartkę
- ☐ Schowam ją jako symbol zamknięcia
- ☐ Przepiszę lekcję na osobną kartę
- ☐ Zapalę świecę i zakończę ćwiczenie oddechem
- ☐ Inny gest:

Co chcę poczuć po tym rytuale?

Uwalniam ciało od dawnego napięcia

Ciało może pamiętać napięcie, nawet gdy umysł próbuje iść dalej. Możesz odczuwać ciężar w klatce piersiowej, napięcie w brzuchu, zaciśniętą szczękę, sztywne ramiona albo zmęczenie. Ciało nie jest przeciwko Tobie. Ono próbowało Cię chronić.

Nie musisz wymuszać pełnego rozluźnienia. Wystarczy trochę więcej oddechu i trochę mniej walki.

Ćwiczenie:

Gdzie w ciele czuję ciężar przeszłości?

Jak opisałabym to napięcie?

Gdyby to miejsce mogło mówić, powiedziałoby:

Czego potrzebuje moje ciało teraz?

Jedna łagodna rzecz dla ciała:



Minićwiczenie:

Oprzyj stopy o podłogę. Weź spokojny wdech. Na wydechu powiedz w myślach: „Nie muszę już trzymać wszystkiego tak mocno”.

Co zabieram jako lekcję, a czego już nie niosę?

Niektóre doświadczenia zostawiają lekcje. Ale lekcja nie musi oznaczać, że masz dalej nosić cały ciężar. Możesz zabrać świadomość, granice, dojrzałość i ostrożność, a zostawić samokaranie, wstyd, cudzą winę lub przekonanie, że już zawsze musi boleć.

Ćwiczenie:

Z tej historii zabieram lekcję:

Zabieram również:

Nie chcę już nosić:

Nie chcę już wierzyć, że:

Od dziś chcę wybierać:

Lekcja, którą zabieram:	Ciężar, który zostawiam:	Nowy krok, który wybieram:



Zdanie integrujące:

Mogę zachować mądrość bez noszenia całego bólu.

Nowy kierunek po uwolnieniu

Odpuszczanie nie kończy się na zostawieniu ciężaru.

Potrzebujesz również zobaczyć, dokąd chcesz iść.

Ten moduł pomoże Ci stworzyć nowy kierunek,

codzienne wsparcie i praktykę powrotu,

gdy przeszłość znów się odezwie.



Moja mapa wolności emocjonalnej

Wolność emocjonalna nie oznacza, że przeszłość nigdy nie wróci do myśli. Oznacza, że masz coraz więcej wyboru: nie musisz reagować tak samo, wierzyć tym samym zdaniom ani nosić tych samych ciężarów.



Zdanie integrujące: _____

Kiedy patrzę na tę mapę, widzę, że moja wolność emocjonalna zaczyna się od:

Plan łagodnego odpuszczania na 7 dni

Odpuszczanie nie musi być gwałtowne. Możesz przez siedem dni wykonywać małe kroki, które pomagają uznawać przeszłość i stopniowo odzyskiwać teraźniejszość.

1	Dzień 1 — Nazywam jeden ciężar:	_____
2	Dzień 2 — Daję miejsce jednej emocji:	_____
3	Dzień 3 — Zapisuję jedno niewypowiedziane zdanie:	_____
4	Dzień 4 — Oddzielam fakt od historii o sobie:	_____
5	Dzień 5 — Wybieram jedną lekcję:	_____
6	Dzień 6 — Robię jeden gest domknięcia:	_____
7	Dzień 7 — Wybieram jeden krok w stronę teraźniejszości:	_____

Co pomoże mi przejść przez ten plan łagodnie?

Plan nowego kierunku na 30 dni

Nowy kierunek nie wymaga natychmiastowej rewolucji. Może zacząć się od małych decyzji: mniej wracania do dawnych zdań, więcej troski o ciało, jedna granica, jeden nowy rytuał, jeden wybór zgodny z dzisiejszą Tobą.



Tydzień 1 — Zauważam, kiedy przeszłość wraca:



Tydzień 2 — Ćwiczę odpuszczanie jednego ciężaru:



Tydzień 3 — Wprowadzam jedną granicę lub nowy rytuał:



Tydzień 4 — Wybieram działania zgodne z nowym kierunkiem:



Mój główny temat na ten miesiąc:



Moja najmniejsza codzienna praktyka:



Największa przeszkoda:



Moja odpowiedź na przeszkodę:

Karta wsparcia, gdy przeszłość wraca

Będą dni, kiedy przeszłość wróci. To nie oznacza, że cały proces się cofnął.
To znaczy, że jakaś część Ciebie potrzebuje zauważenia, regulacji
i przypomnienia, że jesteś tutaj, w teraźniejszości.



Kiedy przeszłość wraca, chcę pamiętać, że:



Nie muszę wtedy:



Mogę najpierw zrobić dla ciała:



Mogę powiedzieć do siebie:



Jedna rzecz, która jest prawdą teraz:



Jedna osoba, miejsce albo działanie, które mnie wspiera:



To jest wspomnienie, emocja lub stary ciężar.
Jestem teraz tutaj. Mogę wrócić do oddechu, ciała i jednego łagodnego kroku.

Mój jeden łagodny krok:

Tygodniowy dziennik odpuszczania

Przez tydzień obserwuj, co pomaga Ci odpuszczać i co sprawia, że przeszłość wraca. Nie chodzi o perfekcyjny postęp. Chodzi o zauważenie wzorców i małych momentów większej wolności.

	Co wróciło z przeszłości	Co pomogło mi wrócić do siebie
Dzień 1		
Dzień 2		
Dzień 3		
Dzień 4		
Dzień 5		
Dzień 6		
Dzień 7		

Najczęściej wracało: _____

Najbardziej pomagało mi: _____

Jeden znak większej wolności: _____

Granice chroniące nowe życie

Uwalnianie się od przeszłości często wymaga granic. Granic wobec dawnych relacji, powracających tematów, własnych starych nawyków, miejsc, które ranią, i rozmów, które wciągają Cię z powrotem w dawny ból.

Granica nie jest karą. Jest ochroną tego, co próbujesz odbudować.

Granica, której potrzebuję, aby chronić nowe życie:

Co się dzieje, gdy jej nie stawiam?

Ta granica chroni moje:

Najbardziej boję się, że po jej postawieniu:

Moje spokojne zdanie granicy brzmi:



Gotowe zdania:

Nie chcę już wracać do tego tematu w taki sposób.

Potrzebuję przestrzeni, aby iść dalej.

To nie jest dla mnie bezpieczne.

Nie mogę uczestniczyć w rozmowie, która mnie rani.

Wybieram chronić swój spokój.

Relacje z przeszłości i teraźniejszości

Niektóre relacje są związane z dawną historią. Niektóre pomagają Ci wracać do teraźniejszości. W procesie uwalniania warto zobaczyć, które kontakty karmią stary ból, a które wspierają nową wersję Ciebie.

Nie każda relacja musi zostać naprawiona. Nie każda relacja musi trwać tak samo. Czasem uzdrowienie wymaga dystansu, granicy albo zmiany sposobu kontaktu.

Relacje z przeszłości

Relacja, która często przywołuje dawny ból:

Co dokładnie się wtedy uruchamia?

Granica lub zmiana, której potrzebuję:

Relacje wspierające teraźniejszość

Relacja, która pomaga mi wracać do siebie:

Jak mogę ją pielęgnować?



Mam prawo wybierać relacje, które nie zmuszają mnie do życia w dawnej ranie.

Moje minimum wolności na trudny dzień

Są dni, kiedy stare emocje wracają silniej. Wtedy nie potrzebujesz wielkich deklaracji. Potrzebujesz minimum wolności: najmniejszego działania, które przypomina Ci, że nie jesteś już całkowicie w tamtym miejscu.

Minimum wolności może być oddechem, zdaniem, granicą, przerwą, zapisaniem myśli albo kontaktem z kimś wspierającym.

Kiedy przeszłość mocno wraca, moje minimum dla ciała to:

Moje minimum dla myśli to:

Moje minimum dla emocji to:

Moje minimum granicy to:

Moje minimum kontaktu z teraźniejszością to:



Moje minimum wolności brzmi: _____

List do przyszłej siebie

Napisz list do siebie z przyszłości. Do tej wersji, która może kiedyś znów poczuje stary żal, winę albo tęsknotę za tym, czego nie było. Niech ten list będzie przypomnieniem, że możesz wracać do wolności krok po kroku.

Początek listu:



Droga przyszła ja, jeśli kiedyś znowu poczujesz, że przeszłość wraca, chcę, żebyś pamiętała:

Już zobaczyłaś, że:

Nie musisz wracać do:

Możesz wybrać:

Najważniejsza lekcja z tego procesu brzmi:

Z czułością, ja z dzisiaj.

Podpis: _____

Data: _____

Nowa umowa ze sobą

Nowa umowa ze sobą nie mówi: „przeszłość już nigdy mnie nie poruszy”. Mówi: „kiedy przeszłość wróci, nie będę automatycznie oddawać jej całej władzy nad moim życiem”.

Możesz uznać ból i jednocześnie wybrać terażniejszość. Możesz pamiętać i jednocześnie nie żyć tylko wspomnieniem. Możesz zabrać lekcję i zostawić ciężar.

Od dziś nie chcę już używać przeszłości do:

Chcę używać mojej historii do:

Kiedy wróci dawny ciężar, obiecuję sobie:

Kiedy pojawi się stara etykieta, przypomnę sobie:

Moim nowym sposobem powrotu do siebie będzie:



Moja umowa:

Od dziś wybieram uznać moją przeszłość bez oddawania jej całego mojego życia. Wybieram zabrać lekcje, które mnie wzmacniają, i zostawiać ciężary, które mnie zatrzymują. Wybieram chronić moje nowe życie, moje granice, moje ciało i moją terażniejszość.

Podpis: _____

Data: _____

Deklaracja uwolnienia od przeszłości

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale uwalnianie się od przeszłości może nadal dojrzewać. Nie musisz czuć pełnej lekkości od razu. Nie musisz zapomnieć. Nie musisz udowadniać, że już nic Cię nie porusza.

Najważniejsze jest to, że zaczęłaś widzieć: co nosisz, co było bólem, co było lekcją, co nie jest już Twoją odpowiedzialnością i jaki kierunek chcesz wybrać dalej.



Deklaracja:

- Uznaję to, co było.
- Uznaję ból, który miał znaczenie.
- Uznaję emocje, które długo czekały na miejsce.
- Nie chcę już używać przeszłości przeciwko sobie.
- Nie jestem tylko tym, co mi się przydarzyło.
- Nie jestem tylko dawnym błędem, stratą, raną ani cudzą oceną.
- Zabieram lekcje, które mnie wzmacniają.
- Zostawiam ciężary, które nie muszą już prowadzić mojego życia.
- Wybieram granice, które chronią moje nowe życie.
- Wybieram wracać do ciała, oddechu i teraźniejszości.
- Wybieram być po stronie tej wersji siebie, która chce iść dalej.
- Wybieram wolność krok po kroku.
- Wybieram życie większe niż przeszłość.

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o mojej przeszłości:

Jeden ciężar, którego nie chcę już nieść tak samo:

Jedna lekcja, którą zabieram:

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Podpis: _____

Data zakończenia: _____