

PODRÓŻ SAMOUZDRAWIANIA:
ZESZYT ĆWICZEŃ DLA
DOBROSTANU EMOCJONALNEGO

Uwolnij się od krytyki, poczucia winy, lęku i urazów



Informacje o korzystaniu z materiału

Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający samoopiekę, refleksję emocjonalną oraz świadome pisanie.

Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Bezpieczeństwo

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, czujesz, że możesz zrobić sobie krzywdę lub nie jesteś bezpieczna, 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 26	Strach, lęk i poczucie bezpieczeństwa
Strona 04	Początek podróży i mapa emocji	Strona 27	Czego naprawdę się boję?
Strona 05	Jak korzystać z zeszytu	Strona 28	Strach a lęk
Strona 06	Bezpieczna przestrzeń emocjonalna	Strona 29	Ćwiczenie uziemienia
Strona 07	Gdzie jestem dzisiaj?	Strona 30	Plan bezpieczeństwa emocjonalnego
Strona 08	Nazwij to, co czujesz	Strona 31	Małe kroki odwagi
Strona 09	Intencja procesu	Strona 32	Wizualizacja spokojnej przyszłości
Strona 10	Uwolnienie od wewnętrznej krytyki	Strona 33	Karta wsparcia na trudny dzień
Strona 11	Rozpoznanie głosu krytyka	Strona 34	Urazy, żal i uwolnienie przeszłości
Strona 12	Krytyka czy informacja?	Strona 35	Co trzyma mnie w przeszłości?
Strona 13	Dziennik samokrytycznych myśli	Strona 36	Rozpoznanie urazy
Strona 14	Zamiana krytyki na troskę	Strona 37	Granice bez poczucia winy
Strona 15	Mówię do siebie jak do bliskiej osoby	Strona 38	List, którego nie muszę wysłać
Strona 16	Nowy język wewnętrzny	Strona 39	Co chcę odzyskać dla siebie?
Strona 17	Rytuał łagodności wobec siebie	Strona 40	Symboliczne odpuszczenie
Strona 18	Wina, odpowiedzialność i przebaczenie sobie	Strona 41	Lekcje, które zabieram dalej
Strona 19	Czym jest poczucie winy?	Strona 42	Integracja i plan dobrostanu emocjonalnego
Strona 20	Wina zdrowa i wina toksyczna	Strona 43	Moje wartości
Strona 21	Lista ciężarów, które noszę	Strona 44	Plan samoopieki na 7 dni
Strona 22	Odpowiedzialność bez karania siebie	Strona 45	Plan samoopieki na 30 dni
Strona 23	List przebaczenia do siebie	Strona 46	Moje sygnały ostrzegawcze
Strona 24	Praktyka uwolnienia napięcia	Strona 47	Moja osobista skrzynka ratunkowa
Strona 25	Nowa umowa ze sobą	Strona 48	List do przyszłej siebie
		Strona 49	Zakończenie i deklaracja nowego cyklu

Zanim zaczniesz

Być może przez długi czas nosiłaś w sobie ciężar, którego nikt nie widział. Może byłaś silna dla innych, a dla siebie bardzo surowa. Może próbowałaś „po prostu iść dalej”, choć w środku coś nadal prosiło o uwagę, czułość i zrozumienie.

Ten zeszyt nie jest testem. Nie musisz pisać idealnych odpowiedzi. Nie musisz wiedzieć od razu, co czujesz. Wystarczy, że zaczniesz od małego gestu szczerości wobec siebie.

Pracuj spokojnie. Wracaj do stron, które poruszają coś ważnego. Odpoczywaj, kiedy potrzebujesz. To nie jest wyścig. To zaproszenie do łagodniejszego kontaktu ze sobą.

Dziś przychodzę do siebie z: _____

Najbardziej potrzebuję teraz: _____

Chcę dać sobie zgodę na: _____

Moduł 01

Początek podróży i mapa emocji

Zanim cokolwiek uwolnisz, warto najpierw zobaczyć, co naprawdę nosisz w sobie. Ten moduł pomoże Ci nazwać emocje, zauważyć potrzeby i rozpocząć proces bez pośpiechu.



Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został zaprojektowany tak, aby prowadzić Cię krok po kroku.

Możesz pracować codziennie, raz na kilka dni albo wtedy, gdy czujesz gotowość.

Najważniejsze nie jest tempo, ale szczerść i łagodność.

1. | Czytaj powoli.
2. | Nie oceniaj swoich odpowiedzi.
3. | Pisz tak, jak mówisz do siebie w środku.
4. | Zatrzymaj się, jeśli poczujesz przeciążenie.
5. | Po trudnym ćwiczeniu zrób coś kojącego: napij się wody, weź kilka oddechów, rozciągnij ciało albo odpocznij.



Autorefleksja to spokojne przyglądanie się swoim myślom, emocjom, reakcjom i potrzebom. Nie chodzi o osądzanie siebie, ale o lepsze zrozumienie.

Mój rytm pracy z zeszytem:

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

Stwórz bezpieczną przestrzeń dla siebie

Praca z emocjami może poruszyć wspomnienia, napięcia i myśli, które długo były odkładane. Dlatego przed rozpoczęciem warto stworzyć przestrzeń, w której Twoje ciało i umysł poczują: „teraz mogę być przy sobie”.

Bezpieczna przestrzeń nie musi być idealna. Może to być biurko, fotel, łóżko, spokojny kąt pokoju albo miejsce przy oknie. Ważne, aby przez kilka minut nikt nie wymagał od Ciebie udawania, że wszystko jest w porządku.

Przygotuj:

- ☐ Szklankę wody
- ☐ Coś do pisania
- ☐ Wyciszony telefon
- ☐ Miękką rzecz, która daje ukojenie
- ☐ Kilka minut bez pośpiechu

Moja bezpieczna przestrzeń to:

Jedna rzecz, która pomaga mi poczuć spokój:

Słowo, które chcę dziś sobie podarować:

Gdzie jestem dzisiaj?

Zanim zaczniesz uwalniać krytykę, winę, strach i urazy, zatrzymaj się przy prostym pytaniu: „Jak naprawdę się dziś mam?”. Nie odpowiadaj tak, jak wypada. Odpowiedz tak, jak czujesz.

Mój poziom napięcia:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mój poziom zmęczenia:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mój poziom spokoju:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mój poziom nadziei:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Najczęściej wracająca myśl ostatnich dni: _____

Emocja, którą najtrudniej mi teraz unieść: _____

Jedna rzecz, której potrzebuję od siebie: _____

Nazwij to, co czujesz

Emocje często wydają się ogromne, dopóki nie nadamy im nazwy. Kiedy mówisz: „czuję smutek”, „czuję złość”, „czuję lęk” albo „czuję wstyd”, przestajesz walczyć z mgłą. Zaczynasz widzieć, z czym naprawdę jesteś.

Emocja to sygnał. Nie jest dowodem, że coś jest z Tobą nie tak. Emocja informuje, że jakaś potrzeba, granica, strata albo pragnienie domaga się uwagi.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ Smutek | ☐ Bezradność |
| ☐ Złość | ☐ Zmęczenie |
| ☐ Lęk | ☐ Żal |
| ☐ Wstyd | ☐ Ulga |
| ☐ Poczucie winy | ☐ Nadzieja |
| ☐ Samotność | ☐ Spokój |

Dziś najbardziej czuję: _____

Ta emocja może próbować mi powiedzieć: _____

Mogę odpowiedzieć jej z łagodnością w taki sposób: _____

Moja intencja na tę podróż

Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od jutra wszystko będzie idealnie. Intencja to delikatny kierunek, do którego możesz wracać, kiedy poczujesz zagubienie.

Zamiast mówić: „muszę się zmienić”, możesz powiedzieć: „chcę nauczyć się być bliżej siebie”. Zamiast mówić: „nie mogę już czuć lęku”, możesz powiedzieć: „chcę traktować mój lęk z większym zrozumieniem”.

W tej podróży chcę uwolnić: _____

Chcę bardziej pielęgnować w sobie: _____

Chcę przestać karać siebie za: _____

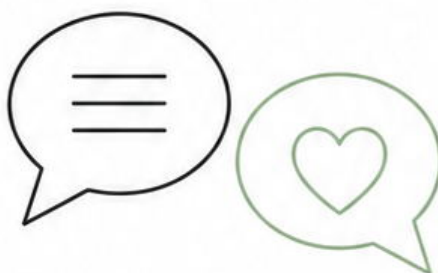
Chcę zacząć mówić do siebie: _____

Moja intencja brzmi:

Moduł 02

Uwolnienie od wewnętrznej krytyki

Wewnętrzna krytyka często udaje troskę,
ale mówi językiem presji, wstydu i lęku.
W tym module nauczysz się rozpoznawać ten głos
i zamieniać go na bardziej wspierający
sposób mówienia do siebie.



Jak brzmi mój wewnętrzny krytyk?

Wewnętrzny krytyk to część umysłu, która komentuje, ocenia, porównuje i straszy. Czasem powstał po to, aby chronić przed odrzuceniem lub błędem, ale z czasem zaczął ranić bardziej niż pomagać.



Nie jesteś swoim krytykiem. To tylko głos, który można zauważyć, zakwestionować i nauczyć mówić inaczej.

Najczęstsze zdania mojego krytyka:

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

Kiedy ten głos pojawia się najczęściej?

- ☐ Gdy popełnię błąd
- ☐ Gdy odpoczywam
- ☐ Gdy porównuję się z innymi
- ☐ Gdy ktoś mnie ocenia
- ☐ Gdy chcę zrobić coś dla siebie
- ☐ Inna sytuacja: _____

Krytyka czy informacja?

Nie każda trudna obserwacja jest krytyką. Czasem naprawdę warto coś poprawić, przeprosić, odpocząć albo zmienić kierunek. Różnica polega na tonie.

Krytyka mówi: „Jesteś beznadziejna”. Informacja mówi: „To nie wyszło tak, jak chciałaś. Możesz spróbować inaczej”.

Krytyka zawstydzą. Informacja wskazuje kierunek. Krytyka odbiera siłę. Informacja pomaga odzyskać wpływ.

Krytyka	Informacja
• Ocena osoby, nie sytuacji. • Używa etykiet i uogólnień. • Zawstydzą i obniża wartość. • Podsuwa myśl: „Jestem zła taka/jakiś”. • Odbiera siłę i motywację.	• Opisuje konkretne zachowanie lub sytuację. • Jest konkretna i możliwa do sprawdzenia. • Wskazuje, co mogę zrobić inaczej. • Podsuwa myśl: „Mogę się z tego uczyć”. • Pomaga odzyskać wpływ i sprawczość.

Samokrytyczna myśl: _____

Co w tej myśli jest oceną? _____

Czy jest w niej jakaś użyteczna informacja? _____

Jak mogę powiedzieć to sobie spokojniej? _____



Miniściągą:

Zamiast: „Zawsze wszystko psuję”.

Napisz: „Tym razem coś poszło trudno. Mogę zobaczyć, czego potrzebuję następnym razem”.

Dziennik samokrytycznych myśli



Kiedy zapisujesz myśl, przestaje ona być niewidzialną siłą.

Staje się zdaniem na papierze. A zdanie można sprawdzić, złagodzić i odpowiedzieć na nie inaczej.

Sytuacja	
Samokrytyczna myśl	
Emocja, która się pojawiła	
Reakcja ciała	
Bardziej wspierająca odpowiedź	
Mały krok troski po tej sytuacji	

Gdybym nie musiała siebie karać, czego bym teraz potrzebowała?



Zamieniam krytykę na troskę

Łagodność wobec siebie nie oznacza unikania odpowiedzialności. Oznacza, że nie musisz ranić siebie, aby się rozwijać. Możesz zauważyć błąd i nadal traktować siebie jak człowieka, który zasługuje na szacunek.

1.

Zdanie krytyka: „Nie daję sobie rady”.



Zdanie troski: „Jest mi trudno i potrzebuję wsparcia”.

2.

Zdanie krytyka: „Jestem za słaba”.



Zdanie troski: „Jestem zmęczona, ale mogę zrobić jeden mały krok”.

3.

Zdanie krytyka: _____



Zdanie troski: _____

4.

Zdanie krytyka: _____



Zdanie troski: _____

5.

Zdanie krytyka: _____



Zdanie troski: _____

Mówię do siebie jak do bliskiej osoby

Wyobraź sobie, że osoba, którą kochasz, mówi Ci: „Nie daję rady. Boję się. Popełniłam błąd. Czuję się winna”. Czy odpowiedziałabyś jej tak ostro, jak czasem odpowiadasz sobie?

Wiele osób ma w sobie ogrom czułości dla innych i bardzo mało czułości dla siebie. To ćwiczenie pomoże Ci odzyskać bardziej ludzki ton.

Trudna sytuacja, którą przeżywam:

Co powiedziałabym bliskiej osobie w tej samej sytuacji?

Co zwykle mówię sobie?

Jak mogę dziś powiedzieć to do siebie łagodniej?



Zdanie do zapamiętania:

Mogę być wobec siebie równie ludzka, jak jestem wobec tych, których kocham.

Tworzę nowy język wewnętrzny



Język, którym mówisz do siebie, staje się emocjonalnym klimatem Twojego wnętrza.

Jeśli codziennie słyszysz w sobie tylko presję, trudno poczuć spokój.

Jeśli zaczniesz dodawać słowa troski, w środku pojawi się więcej przestrzeni.

Bank zdań wspierających:

- ☐ Mogę robić rzeczy powoli.
- ☐ Nie muszę zasługiwać na odpoczynek.
- ☐ Błąd nie odbiera mi wartości.
- ☐ To, że czuję trudność, nie znaczy, że jestem słaba.
- ☐ Mogę zacząć od jednego małego kroku.
- ☐ Moje potrzeby mają znaczenie.
- ☐ Nie muszę siebie karać, aby się zmieniać.

Ćwiczenie: Trzy zdania, które chcę ćwiczyć w tym tygodniu:

1. _____
2. _____
3. _____

Mój rytuał łagodności



Łagodność staje się silniejsza, kiedy przestaje być tylko pomysłem, a zaczyna być praktyką. Rytuał nie musi być długi. Ma być powtarzalnym sygnałem: „jestem po swojej stronie”.

Rytuał 3 minut:

1. Połóż dłoń na sercu albo na brzuchu.
2. Zrób trzy spokojne oddechy.
3. Powiedz w myślach: „Widzę, że jest mi trudno”.
4. Dodaj: „Nie muszę przechodzić przez to przemocą wobec siebie”.
5. Wybierz jeden mały gest troski.

Mój gest troski po trudnym dniu: _____

Zdanie, które chcę sobie wtedy powiedzieć: _____

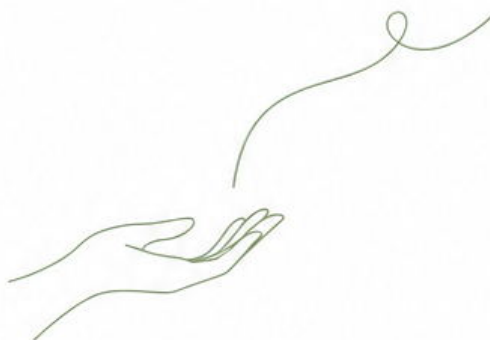
Miejsce, w którym mogę wykonywać ten rytuał: _____

Moduł 03



Wina, odpowiedzialność i przebaczenie sobie

Poczucie winy może uczyć, ale może też więzić.
W tym module nauczysz się odróżniać odpowiedzialność
od samokarania i zrobisz pierwszy krok w stronę
przebaczenia sobie.



Czym jest poczucie winy?

Poczucie winy pojawia się często wtedy, gdy myślisz, że zrobiłaś coś złe, zawiodłaś kogoś, nie spełniłaś oczekiwań albo postąpiłaś niezgodnie ze swoimi wartościami.

Czasem wina pomaga zauważyć, że trzeba coś naprawić. Ale czasem zostaje w nas zbyt długo i zaczyna mówić: „nie zasługujesz na spokój”. Wtedy przestaje być informacją, a staje się ciężarem.

● Odpowiedzialność	Mogę zobaczyć, co się stało i wybrać następny krok.
● Samokaranie	Muszę cierpieć, żeby odpokutować.

Ten zeszyt uczy odpowiedzialności bez przemocy wobec siebie.

Z czym najbardziej kojarzy mi się poczucie winy? _____

Kiedy czuję je najmocniej? _____

Co chciałabym zrozumieć o swojej winie? _____

Wina zdrowa i wina toksyczna



Zdrowa wina jest konkretna. Dotyczy zachowania, sytuacji lub decyzji. Może prowadzić do przeprosin, rozmowy, zmiany albo naprawy.

Toksyczna wina jest rozlana. Nie mówi: 'to zachowanie było trudne', lecz: 'cała jesteś zła'. Nie prowadzi do naprawy, tylko do wstydu, wycofania i ciągłego karania siebie.

Zdrowa wina	Toksyczna wina
● dotyczy konkretnej sytuacji ● pomaga naprawić błąd ● daje możliwość uczenia się	● dotyczy całej tożsamości ● wraca mimo naprawy ● odbiera prawo do spokoju

Jedna sytuacja, za którą nadal siebie obwiniam: _____

Czy ta wina dotyczy konkretnego czynu, czy całej mojej osoby? _____

Jaki jeden realny krok naprawy jest możliwy? _____

Co nie jest już w mojej kontroli? _____

Lista ciężarów, które noszę



Czasem nosimy w sobie rzeczy, których nigdy nie nazwaliśmy. Zdania, których nie powiedzieliśmy. Decyzje, które wracają nocą. Relacje, które zostawiły ślad. Ta strona jest miejscem, w którym możesz położyć te ciężary na papierze.

Nie musisz jeszcze niczego rozwiązywać. Na tym etapie wystarczy nazwać.

Ciężary, które nadal noszę:

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

☐

Mogę coś
naprawić

☐

Mogę coś
zrozumieć

☐

Mogę coś
opłakać

☐

Mogę coś
odpuścić

☐

Potrzebuję
wsparcia

Który ciężar najbardziej potrzebuje dziś łagodności? _____

Czego naprawdę się boję?



Lęk często przychodzi w formie wielu myśli naraz: ‘a jeśli się nie uda?’, ‘a jeśli mnie odrzucą?’, ‘a jeśli nie dam rady?’. Pod tymi myślami często ukrywa się jedno głębsze pragnienie: potrzeba bezpieczeństwa, akceptacji, stabilności, miłości albo kontroli.

Moje najczęstsze zmartwienia:

1. _____
2. _____
3. _____

Pod tymi zmartwieniami może kryć się strach przed:

- ☐ Odrzuceniem
- ☐ Porażką
- ☐ Samotnością
- ☐ Utratą kontroli
- ☐ Krytyką
- ☐ Zmianą
- ☐ Niepewnością
- ☐ Innym lękiem: _____

Czego najbardziej potrzebuje ta przestraszona część mnie? _____

List przebaczenia do siebie



Przebaczenie sobie nie oznacza zaprzeczania temu, co się wydarzyło. Nie oznacza też, że wszystko było w porządku. Przebaczenie sobie oznacza decyzję, że nie chcesz już budować całej swojej tożsamości na jednym błędzie, jednej relacji, jednym okresie życia albo jednej decyzji.

Instrukcja: Pisz powoli. Możesz zacząć od gotowych zdań i dopisać własne słowa.

Droga ja, wiem, że od dawna nosisz w sobie ciężar związany z:

Chcę dziś zobaczyć, że wtedy:

Przepraszam Cię za to, że przez tyle czasu:

Daję sobie prawo do:

Dziś wybieram:

Uwalniam napięcie z ciała



Emocje nie żyją tylko w myślach. Często mieszkają w ciele:
w gardle, brzuchu, klatce piersiowej, barkach, szczęce albo plecach.
Kiedy pracujesz z winą, ciało może potrzebować ulgi.

Ćwiczenie:

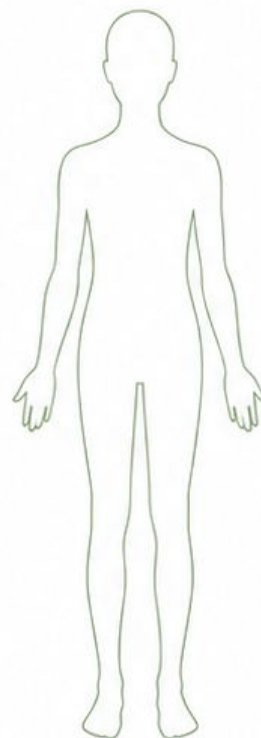
1. Usiądź wygodnie.
2. Zauważ, gdzie w ciele czujesz napięcie.
3. Nazwij to miejsce bez oceniania.
4. Zrób powolny wdech.
5. Przy wydechu wyobraź sobie, że napięcie mięknie o jeden procent.
6. Powtórz trzy razy.

Mapa ciała

Najbardziej czuję napięcie w:

To napięcie przypomina:

Jedno łagodne działanie dla mojego ciała:



Nowa umowa ze sobą



Nie możesz zmienić przeszłości. Możesz jednak zmienić sposób, w jaki będziesz trzymać ją w sobie. Możesz zabrać lekcję, zostawić karę i iść dalej z większą świadomością.

Nie chcę już używać winy do: _____

Chcę używać świadomości do: _____

Kiedy popełnię błąd, obiecuję sobie: _____

Kiedy wróci dawny ciężar, przypomnę sobie: _____



Od dziś wybieram odpowiedzialność bez samokarania.

Wybieram prawdę bez przemocy wobec siebie.

Wybieram uczenie się bez odbierania sobie wartości.

Podpis: _____

Data: _____

Moduł 04



Strach, lęk i poczucie bezpieczeństwa

Lęk często próbuje Cię chronić, ale robi to przez napięcie i scenariusze zagrożenia. W tym module nauczysz się rozpoznawać, czego naprawdę się boisz, i budować poczucie bezpieczeństwa małymi krokami.



Odpowiedzialność bez karania siebie



Dojrzała odpowiedzialność nie polega na tym, że codziennie wracasz do bólu i powtarzasz sobie, jak bardzo zawiodłeś. Odpowiedzialność polega na tym, że patrzysz uczciwie, wyciągasz wnioski i wybierasz lepszy kierunek.

Samokaranie zatrzymuje Cię w przeszłości. Odpowiedzialność prowadzi do działania.

Ćwiczenie czterech kroków:

1 Co się wydarzyło?

2 Jaki był mój udział?

3 Czego wtedy nie wiedziałam, nie umiałam albo nie rozumiałam?

4 Co wybieram teraz, mając większą świadomość?



Mogę uznać prawdę bez odbierania sobie człowieczeństwa.



Strach a lęk



Strach często dotyczy czegoś konkretnego, co dzieje się teraz. Lęk częściej dotyczy tego, co może się wydarzyć. Oba stany są prawdziwe w ciele, ale wymagają różnych odpowiedzi.

Jeśli istnieje realne zagrożenie, potrzebujesz ochrony i konkretnego działania. Jeśli to lęk przed możliwą przyszłością, potrzebujesz regulacji, uziemienia i sprawdzenia faktów.

● Strach	● Lęk
Co realnie dzieje się teraz? Strach potrzebuje ochrony.	Co mój umysł przewiduje? Lęk potrzebuje ukojenia i jasności.

Moja obecna obawa: _____

Co jest faktem? _____

Co jest przewidywaniem? _____

Jaki mały krok mogę zrobić teraz? _____

Wracam do tu i teraz



Uziemienie to praktyka powrotu do chwili obecnej. Kiedy lęk zabiera Cię do przyszłości, zmysły mogą pomóc wrócić do tego, co dzieje się teraz.

Ćwiczenie 5–4–3–2–1

5 Zauważ 5 rzeczy, które widzisz:

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

4 Zauważ 4 rzeczy, których możesz dotknąć:

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

3 Zauważ 3 dźwięki:

1. _____ 2. _____ 3. _____

2 Zauważ 2 zapachy:

1. _____ 2. _____

1 Zauważ 1 rzecz, którą możesz powiedzieć sobie z troską:

Mój plan bezpieczeństwa emocjonalnego



Kiedy lęk rośnie, trudno wymyślać rozwiązania. Dlatego plan warto przygotować wcześniej, w spokojniejszym momencie. Nie musi być skomplikowany. Ma być prosty, dostępny i realny.

Mój plan

Kiedy zauważę, że lęk rośnie, najpierw zrobię:

Jedna rzecz, która pomaga mojemu ciału:

Jedna rzecz, która pomaga moim myślom:

Osoba lub miejsce, które daje mi poczucie wsparcia:

Zdanie, które chcę wtedy przeczytać:

Lista wspierających działań:

- ☐ Oddycham wolniej
- ☐ Wychodzę na krótki spacer
- ☐ Piszę, co jest faktem
- ☐ Ograniczam bodźce
- ☐ Proszę o rozmowę
- ☐ Robię jedną małą rzecz, nie wszystko naraz

Małe kroki odwagi



Odwaga nie zawsze wygląda jak wielka decyzja. Czasem odwagą jest powiedzenie „nie”. Czasem wystanie jednej wiadomości. Czasem odpoczynek. Czasem poproszenie o pomoc. Czasem zrobienie tylko pierwszego kroku.

Moje ćwiczenie:

☐ Obszar, w którym chcę mieć więcej odwagi:

☐ Najmniejszy możliwy krok w tym obszarze:

☐ Co może mi przeszkodzić?

☐ Jak mogę sobie pomóc?

Drabina odwagi:



Krok 1 — bardzo mały: _____

Krok 2 — trochę większy: _____

Krok 3 — wyraźny krok: _____

Krok 4 — odważna decyzja: _____

Wizualizacja spokojnej przyszłości



Wizualizacja nie polega na udawaniu, że życie będzie idealne. Polega na pokazaniu umysłowi kierunku, w którym chcesz iść. Kiedy widzisz choćby mały obraz spokojniejszej przyszłości, łatwiej zrobić pierwszy krok.



Zamknij oczy na chwilę i wyobraź sobie dzień, w którym masz więcej spokoju. Niech będzie prosty i realny.

Ćwiczenie pisemne

Gdzie jestem w tej spokojniejszej przyszłości?

Jak wygląda mój poranek?

Jak mówię wtedy do siebie?

Czego już nie robię przeciwko sobie?

Co robię częściej, bo naprawdę mnie wspiera?

Jeden element tej przyszłości, który mogę wprowadzić już teraz:

Karta wsparcia na trudny dzień



Ta karta ma być Twoim przypomnieniem, kiedy umysł zaczyna biec za daleko, a ciało czuje napięcie. Wypełnij ją teraz, aby później nie musieć szukać słów od zera.



Moja karta

Kiedy jest mi trudno, chcę pamiętać, że:

To, co czuję, jest:

Nie muszę teraz:

Mogę teraz:

Jedna osoba, miejsce albo praktyka, która mnie wspiera:

 **Zdanie awaryjne:** W tej chwili wystarczy, że zrobię następny łagodny krok.

Mój następny łagodny krok:

Moduł 05



Urazy, żal i uwolnienie przeszłości

Niektóre rany zostają nie dlatego, że chcesz cierpieć,
ale dlatego, że nigdy nie dostały przestrzeni,
aby zostać nazwane. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć,
co nadal trzymasz, i zdecydować,
co chcesz odzyskać dla siebie.



Co trzyma mnie w przeszłości?



Przeszłość nie zawsze odchodzi tylko dlatego, że minął czas. Czasem zostaje w pytaniach bez odpowiedzi, w słowach, które bolały, w decyzjach, których żałujesz, albo w relacjach, które zostawiły ślad.

Nie musisz udawać, że coś Cię nie zraniło. Możesz to zobaczyć bez pozwalania, aby nadal kierowało Twoim życiem.

Sytuacja z przeszłości, która nadal wraca:

Osoba lub temat, z którym jest związana:

Emocja, którą najczęściej budzi:

Co ta sytuacja odebrała mi wtedy?

Co nadal próbuję odzyskać?

Jak rozpoznać urazę?



Uraza to zatrzymany żal, który nie znalazł bezpiecznego miejsca na wyrażenie. Czasem objawia się napięciem, chłodem, ciągłym wracaniem do rozmowy, potrzebą udowodnienia racji albo trudnością w zaufaniu.

Uraza nie oznacza, że jesteś złą osobą. Oznacza, że coś w Tobie nadal mówi: „to było ważne, to bolało, to potrzebuje uznania”.

Po czym poznaję, że nadal noszę urazę?

- ☐ Wracam myślami do tej sytuacji
- ☐ Wyobrażam sobie rozmowy, które nigdy się nie odbyły
- ☐ Czuję napięcie w ciele
- ☐ Trudno mi zaufać
- ☐ Czuję złość albo żal
- ☐ Chcę, aby ktoś wreszcie zrozumiał mój ból

Co najbardziej potrzebuje zostać uznane?

Granice bez poczucia winy



Granica to informacja o tym, co jest dla Ciebie możliwe, bezpieczne i zgodne z Twoimi wartościami. Granica nie musi być agresywna. Może być spokojna, jasna i stanowcza.

Masz prawo powiedzieć „nie”, nawet jeśli ktoś wolałby usłyszeć „tak”.
Masz prawo chronić swój czas, ciało, energię i spokój.

1. Obszar, w którym potrzebuję granicy:

2. Co do tej pory robiłam wbrew sobie?

3. Jaką granicę chcę postawić?

4. Jak mogę powiedzieć to prosto i spokojnie?

Gotowe zdania

Teraz nie mogę się tego podjąć.

Potrzebuję czasu, zanim odpowiem.

Nie chcę rozmawiać w taki sposób.

To dla mnie ważne, dlatego stawiam granicę.

List, którego nie muszę wysłać



Nie każdy list musi zostać wysłany. Czasem najważniejsze jest nie to, aby druga osoba przeczytała Twoje słowa, ale abyś Ty wreszcie mogła je wypowiedzieć bez cenzury.

Ten list jest dla Ciebie. Możesz pisać szczerze. Możesz być zła, smutna, rozczarowana, zmęczona. Nie musisz być „ładna emocjonalnie”.



Piszę ten list, ponieważ:

Najbardziej zabiło mnie:

Nie powiedziałam wtedy, że:

Chciałabym, żeby zostało zrozumiane:

Teraz wybieram zadbać o siebie przez:

Co chcę odzyskać dla siebie?



Uwolnienie nie zawsze oznacza zapomnienie. Czasem oznacza decyzję: „nie chcę już oddawać temu całej mojej energii”.

Możesz odzyskać czas, spokój, zaufanie, radość, lekkość, odwagę albo prawo do życia po swojemu.

Przez tę sytuację straciłam kontakt z:

- ☐ Lekkością
- ☐ Zaufaniem
- ☐ Radością
- ☐ Spokojem
- ☐ Odwagą
- ☐ Poczuciem własnej wartości
- ☐ Ciałem
- ☐ Marzeniami
- ☐ Inną częścią siebie: _____

Chcę odzyskać: _____

Pierwszy mały znak, że zaczynam to odzyskiwać: _____

Jedna decyzja, która wspiera ten powrót: _____

Symboliczne odpuszczenie



Symboliczny rytuał może pomóc umysłowi i ciału poczuć, że coś zostaje zakończone. Nie chodzi o magię ani o zmuszanie się do przebaczenia. Chodzi o świadomy gest: „nie chcę już nosić tego w taki sam sposób”.

Rytuał pisemny

Na osobnej kartce napisz jedno zdanie, które chcesz odpuścić. Może to być: „Nie muszę już udowadniać, że mnie bolało”. „Nie chcę już karać siebie za cudze decyzje”. „Oddaję sobie prawo do spokoju”.

Moje zdanie odpuszczenia:

Co wybieram zamiast dalszego noszenia tego ciężaru?

Jeden gest kończący:

- ☐ Podrę kartkę
- ☐ Schowam ją jako symbol zamknięcia
- ☐ Przepiszę zdanie troski
- ☐ Wezmę spokojny oddech i zakończę ćwiczenie

Lekcje, które zabieram dalej



Nie wszystko, co boli, musiało się wydarzyć. Nie każda rana jest „lekcją”, za którą trzeba dziękować. Ale jeśli już coś przeszłaś, możesz zapytać: „co chcę zabrać dalej, aby lepiej chronić siebie i żyć bliżej prawdy?”.

To doświadczenie pokazało mi, że:

Nauczyło mnie zwracać uwagę na:

Dziś wiem, że moje granice:

Nie chcę już ignorować:

Chcę bardziej ufać:



Zabieram lekcję, ale nie muszę już nosić całego bólu.



Moduł 06



Integracja i plan dobrostanu emocjonalnego

Teraz czas zebrać to, co odkryłaś,
i stworzyć prosty plan dalszej troski o siebie.
Uzdrowienie nie jest jedną wielką decyzją.
Często jest serią małych powrotów do siebie.



Moje wartości



Wartości to wewnętrzny kompas. Pokazują, jak chcesz żyć, nawet jeśli nie wszystko jest łatwe. Kiedy znasz swoje wartości, łatwiej odróżnić cudze oczekiwania od własnej prawdy.

Lista wartości:

- | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ Spokój | ☐ Zdrowie | ☐ Rodzina |
| ☐ Wolność | ☐ Uczciwość | ☐ Bliskość |
| ☐ Rozwój | ☐ Bezpieczeństwo | ☐ Kreatywność |
| ☐ Wiara | ☐ Radość | ☐ Szacunek |
| ☐ Prostota | ☐ Odwaga | ☐ Czułość |

Trzy wartości najważniejsze dla mnie teraz:

1. _____
2. _____
3. _____

Jak mogę żyć bliżej pierwszej wartości już w tym tygodniu?

Plan samoopieki na 7 dni



Samoopieka nie musi być wielkim projektem. Może być małym codziennym sygnałem, że jesteś dla siebie ważna. Wybierz działania realne, nie idealne.

Dzień 1 — Jedna rzecz dla ciała:	
Dzień 2 — Jedna rzecz dla emocji:	
Dzień 3 — Jedna granica albo jedno „nie”:	
Dzień 4 — Jedno zdanie troski do siebie:	
Dzień 5 — Jedna rzecz, którą odpuszczam:	
Dzień 6 — Jedna rozmowa albo prośba o wsparcie:	
Dzień 7 — Jedna chwila wdzięczności lub spokoju:	

Co może sprawić, że ten plan będzie naprawdę wykonalny?

Plan samoopieki na 30 dni



Trwała zmiana rzadko powstaje z jednego wielkiego postanowienia. Częściej rodzi się z powtarzalnych małych gestów. Ten plan pomoże Ci wybrać rytym, który możesz utrzymać.

Cztery obszary miesiąca



Moje ciało:
Jak będę wspierać ciało?



Moje emocje:
Jak będę zauważać, co czuję?



Moje relacje:
Jaką granicę lub rozmowę
chcę praktykować?



Moja przestrzeń wewnętrzna:
Co pomoże mi wracać do siebie?

Mój miesięczny zamiar

W tym miesiącu chcę mniej:

W tym miesiącu chcę więcej:

Jedna rzecz, którą będę powtarzać co tydzień:

Moje sygnały ostrzegawcze



Ciało i umysł często dają sygnały wcześniej, zanim całkowicie się przeciążysz. Im szybciej je rozpoznasz, tym łagodniej możesz zareagować.

Moje sygnały

W ciele zauważam:

W myślach zauważam:

W emocjach zauważam:

W zachowaniu zauważam:

W relacjach zauważam:

Moje stare schematy

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Izoluję się | ☐ Pracuję ponad siły | ☐ Zgadzam się wbrew sobie |
| ☐ Krytykuję siebie | ☐ Odkładam odpoczynek | ☐ Udaję, że nic się nie dzieje |
| ☐ Inny schemat: _____ | | |

Pierwszy łagodny krok, gdy zobaczę sygnały:

Moja osobista skrzynka ratunkowa



Skrzynka ratunkowa to lista rzeczy, do których możesz wrócić, kiedy jest Ci trudno. Nie musi rozwiązywać wszystkiego. Ma przypominać, że nie jesteś bezradna i że istnieją małe sposoby powrotu do równowagi.

Trzy rzeczy, które koją moje ciało

1. _____
2. _____
3. _____

Trzy zdania, które chcę sobie przypominać

1. _____
2. _____
3. _____

Trzy działania, które pomagają mi wrócić do siebie

1. _____
2. _____
3. _____

Osoby lub miejsca wsparcia

1. _____
2. _____
3. _____

List do przyszłej siebie



Napisz list do siebie z przyszłości. Nie do idealnej wersji siebie, ale do tej, która nadal będzie człowiekiem: czasem silnym, czasem zmęczonym, czasem odważnym, czasem potrzebującym wsparcia.

Droga przyszła ja, chcę, żebyś pamiętała, że przeszłaś przez:

Nauczyłaś się o sobie:

Nie musisz już wracać do:

Zasługujesz na:

Kiedy zapomnisz o swojej wartości, przeczytaj to zdanie:

Z czułością, ja z dziś.

Data: _____

Deklaracja nowego cyklu



Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale nie do końca swojej drogi. Najważniejsze nie jest to, czy wszystko już zostało rozwiązane. Ważne jest to, że zaczęłaś słuchać siebie z większą uważnością.

Możesz wracać do tych stron. Możesz wypełniać je ponownie. Możesz zatrzymać się przy jednym ćwiczeniu na dłużej. Twoja podróż nie musi wyglądać perfekcyjnie, aby była prawdziwa.

Deklaracja



Nie chcę już budować życia na samokrytyce.

Nie chcę już nosić winy jako kary.

Nie chcę już pozwalać, aby strach decydował za mnie.

Nie chcę już oddawać przeszłości całej mojej energii.

Wybieram wracać do siebie.

Wybieram troskę.

Wybieram prawdę.

Wybieram nowy cykl.

Jedno zdanie, które zabieram z tej podróży:

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

Data zakończenia:

Podpis: _____