



Samoukojenie

- zadbaj o siebie,
bo to ważniejsze
niż myślisz



MAGDALENA ROLNIK
mentoring



WSTĘP

Jest 6:00 rano. Budzik dzwoni, ale ty czujesz się tak, jakbyś dopiero co położyła głowę na poduszce. Otwierasz oczy z trudem, bo przecież w nocy jedno dziecko miało koszmar, drugie przyszło po wodę, a ty sama nie mogłaś zasnąć, bo myślałaś o rachunkach, niezapłaconym przedszkolu i tym, że w lodówce znowu jest pusto.

Wstajesz. Ogarniasz siebie w pięć minut, bo przecież dzieci trzeba obudzić, ubrać, nakarmić, znaleźć zagubioną skarpetkę, zapakować śniadaniówki, uspokoić awanturę o to, kto dziś siedzi przy oknie w samochodzie. Już na tym etapie dnia czujesz, jak narasta w tobie napięcie – bo wszystko jest na twojej głowie, a przecież nawet jeszcze dobrze nie zaczęłaś dnia.

W pracy – gonitwa. Masz wrażenie, że każdy czegoś od ciebie chce, że ledwo wyrabiasz, ale nie masz wyboru. Trzeba pracować, trzeba zarabiać. Czasem ktoś cię zdenerwuje, czasem ktoś coś na ciebie zrzuci. Zaciskasz zęby. Jeszcze kilka godzin i wrócisz do domu.

A w domu? Tam czeka na ciebie druga zmiana. Szkoła, lekcje, zakupy, gotowanie, pranie, sprzątanie, kąpiele, usypianie, szykowanie na kolejny dzień. Może jeszcze rozmowa z mężem – o ile on w ogóle zauważy, że ledwo żyjesz. O ile nie powie: „A co ty takiego robiłaś cały dzień?”.

A ty? A gdzie w tym wszystkim jesteś ty?



ZMĘCZENIE, KTÓRE BOLI

Czujesz się niewidzialna. Jakbyś była maszyną do obsługi wszystkich wokół. Nikt nie pyta, czy masz siłę, nikt nie mówi: „Usiądź, odpocznij, ja to zrobię”. Nawet jak już znajdziesz te kilka minut dla siebie, to... nie wiesz, co z nimi zrobić.

Sięgasz po telefon, scrollujesz bezmyślnie, zerkasz na innych – na te kobiety, które mają idealne życie, piękne domy, uśmiechnięte dzieci, mężów, którzy je wspierają. I czujesz, jak ściska cię w środku. Masz ochotę płakać, ale nie masz na to czasu. Więc robisz jedyne, co możesz – bierzesz się w garść i idziesz dalej.

Ale ile tak można? Ile razy można chować własne potrzeby, tłumić zmęczenie, ignorować to, co mówi ci ciało?



CZAS PRZESTAĆ CZEKAĆ, AŻ KTOŚ CIĘ URATUJE

Nie przyjdzie rycerz na białym koniu. Nikt nagle nie zdejmie ci wszystkiego z barków. Ale wiesz co? Możesz sama dać sobie ukojenie. Możesz nauczyć się otulać siebie troską, pocieszać, uspokajać. Możesz nauczyć się traktować siebie tak, jak traktowałabyś najlepszą przyjaciółkę – z czułością, zrozumieniem i troską.

To nie jest kolejny poradnik o tym, jak masz robić „więcej” i być „lepsza”. To nie jest książka, która ci powie: „Musisz się bardziej postarać”.

To jest książka o tym, jak przestać walczyć z własnym zmęczeniem i zacząć się sobą opiekować. Jak znaleźć chwile ukojenia w codziennym chaosie. Jak nauczyć się odpoczywać bez wyrzutów sumienia.

Nie masz siły? W porządku. To właśnie dla ciebie jest ten ebook.

Nie wierzysz, że coś się zmieni? Ja też kiedyś nie wierzyłam. Ale spróbowałam. I chcę, żebyś i ty spróbowała.

Nie jesteś sama. Ja wiem, jak to jest. I jestem tu, żeby ci pomóc.



ĆWICZENIE: KRÓTKI TEST „NA ILE JESTEŚ PRZECIĄŻONA?”

Odpowiedz na poniższe pytania szczerze – to tylko dla ciebie. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, są tylko sygnały, które mogą ci pokazać, jak bardzo jesteś obciążona.

Za każde „tak” przyznaj sobie 1 punkt.

CODZIENNE FUNKCJONOWANIE

1. Czy często budzisz się zmęczona, nawet jeśli przespałaś całą noc?
2. Czy masz wrażenie, że twój dzień to niekończąca się lista zadań?
3. Czy często zdarza ci się jeść w biegu albo zapominać o jedzeniu?
4. Czy masz poczucie, że nigdy nie masz czasu dla siebie?
5. Czy twoje myśli często krążą wokół tego, co jeszcze trzeba zrobić?

EMOCJE I STRES

1. Czy łatwo wpadasz w irytację, nawet z błahych powodów?
2. Czy zdarza ci się płakać ze zmęczenia lub frustracji?
3. Czy masz poczucie, że wszyscy czegoś od ciebie chcą, a ty nie masz już siły?
4. Czy często masz wrażenie, że nikt nie docenia twojej pracy?
5. Czy czujesz się przytłoczona i nie wiesz, jak sobie z tym poradzić?

RELACJE I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

1. Czy masz poczucie, że inni w domu nie dostrzegają, ile robisz?



2. Czy czujesz, że twoje potrzeby są zawsze na ostatnim miejscu?
3. Czy często masz wyrzuty sumienia, gdy próbujesz zrobić coś tylko dla siebie?
4. Czy zdarza ci się myśleć, że „takie jest życie” i nie da się tego zmienić?
5. Czy często marzysz o tym, żeby na chwilę zniknąć, wyjechać, uciec?

INTERPRETACJA WYNIKÓW:

- **0-4 punkty** – Masz nawał obowiązków, ale jeszcze jakoś dajesz radę. Może czas pomyśleć o małych zmianach, zanim przeciążenie się nasili?
- **5-9 punktów** – Twoje zmęczenie i frustracja są poważne. Potrzebujesz ukojenia, odpoczynku i wsparcia. To sygnał, że coś trzeba zmienić.
- **10-15 punktów** – Jesteś na skraju wyczerpania. Twój organizm i psychika dają ci alarmujące znaki. Nie możesz dłużej tego ignorować – czas nauczyć się dbać o siebie.

To ćwiczenie nie jest po to, żebyś czuła się gorzej. Jest po to, żebyś zobaczyła, jak bardzo potrzebujesz troski. **Twojej własnej troski.**

Pora nauczyć się samoukojenia. I właśnie temu poświęcony jest ten ebook.



CO DAJE SAMOUKOJENIE I DLACZEGO TO NIE EGOIZM?

Pewnie wiele razy słyszałaś, że „dobra matka myśli najpierw o dzieciach”, „żona powinna dbać o rodzinę”, „kobieta musi być silna”.

A czy ktoś kiedyś powiedział ci: „Zadbaj o siebie, bo ty też jesteś ważna”?

Jeśli nie – to ja ci to teraz mówię.

Bo troska o siebie to nie fanaberia. To nie egoizm. To **przetrawianie**.

JAK DZIAŁA UKŁAD NERWOWY I DLACZEGO SIĘ PRZECIĄŻASZ?

Wyobraź sobie, że twój układ nerwowy to gumka recepturka. Każdego dnia ktoś ją naciąga.

- Dzieci się kłócą – naciągnięcie.
- W pracy presja i stres – naciągnięcie.
- Trzeba zrobić obiad, chociaż marzysz o tym, żeby usiąść – naciągnięcie.



- Kolejna nieprzespana noc – naciągnięcie.
- Brak chwili dla siebie – naciągnięcie.

I co się dzieje, gdy gumka jest napięta **za długo i za mocno?**

Pęka.

Tak samo dzieje się z tobą. Kiedy twój układ nerwowy jest w ciągłym napięciu, zaczynasz:

- Łatwo wpadać w złość.
- Czuć się przytłoczona nawet małymi sprawami.
- Nie móc się zrelaksować, nawet gdy masz wolną chwilę.
- Mieć bóle głowy, problemy z trawieniem, bezsenność.
- Odczuwać niepokój i poczucie winy, gdy nic nie robisz.

To nie jest twoja „słabość”. To sygnał, że twoje ciało i umysł wołają o pomoc.

CO DZIEJE SIĘ W TWOIM CIELE, GDY IGNORUJESZ ZMĘCZENIE?

Kiedy zmuszasz się do działania mimo wyczerpania, twoje ciało przechodzi w **tryb przetrwania**. Wydziela kortyzol – hormon stresu, który pomaga ci „jakoś funkcjonować”, ale ma swoją cenę.

- **Zmęczenie staje się chroniczne.** Wstajesz rano i już jesteś wyczerpana.



- **Ciało zaczyna się buntować.** Bóle pleców, migreny, problemy żołądkowe – to nie przypadek.
- **Pamięć i koncentracja szwankują.** Zaczynasz zapominać o ważnych rzeczach.
- **Częściej chorujesz.** Układ odpornościowy jest osłabiony.
- **Nie masz siły na radość.** Nic cię nie cieszy, nawet rzeczy, które kiedyś sprawiały przyjemność.

Brzmi znajomo?

To znak, że czas zacząć o siebie dbać.



PRZYKŁADY KOBIET, KTÓRE ZACZĘŁY DBAĆ O SIEBIE I CO SIĘ ZMIENIŁO

Anna, 39 lat

„Przez lata myślałam, że odpoczynek to luksus, na który nie mogę sobie pozwolić. Miałam wyrzuty sumienia, nawet gdy siadałam z herbatą. Zaczęłam od 5 minut dziennie – zamykałam się w łazience i po prostu oddychałam. Dziś wiem, że te krótkie momenty uratowały moje zdrowie psychiczne.”

Magda, 35 lat

„Kiedyś zawsze myślałam: 'Nie mogę prosić o pomoc, bo to oznacza, że sobie nie radzę'. W końcu byłam tak wykończona, że płakałam z byle powodu. Zaczęłam od małej zmiany – nauczyłam się mówić: 'Możesz mi pomóc?'. Okazało się, że moja rodzina wcale nie miała nic przeciwko. Po prostu wcześniej ich do tego nie przyzwyczaiłam.”

Kasia, 42 lata

„Czułam się jak robot. Wszystko było na mojej głowie. Nie pamiętałam, kiedy ostatnio zrobiłam coś dla siebie. Pewnego dnia postanowiłam wrócić do książek. Codziennie, choćby przez 10 minut, czytam dla przyjemności. Moja rodzina to zaakceptowała, a ja znów czuję, że mam coś swojego.”



JAK WPROWADZIĆ TROSKĘ O SIEBIE BEZ POCZUCIA WINY?

1. **Zrozum, że twoje potrzeby są równie ważne jak potrzeby innych.** Nie jesteś tylko „mamą” czy „żoną”. Jesteś osobą. Masz prawo do odpoczynku.
2. **Zacznij od małych kroków.** Nie musisz od razu wyjeżdżać na weekend do SPA. Może to być 5 minut spokojnego oddychania, herbata wypita w ciszy, szybki spacer.
3. **Komunikuj swoje potrzeby.** Mów bliskim, że potrzebujesz chwili dla siebie. Jeśli nikt tego wcześniej nie słyszał, to nie dlatego, że nie chce ci pomóc – po prostu się przyzwyczaili, że zawsze dajesz radę sama.
4. **Pozwól sobie na „nicnierobienie”.** Świat się nie zawali, jeśli przez chwilę odpoczniesz. Nie musisz „zasłużyć” na odpoczynek ciężką pracą.
5. **Zmień sposób myślenia.** Czy gdy twoja przyjaciółka mówi, że jest zmęczona, odpowiadasz jej: „Nie masz prawa odpoczywać”? Nie. Więc dlaczego tak mówisz do siebie?

PODSUMOWANIE

Troska o siebie to nie egoizm. To nie luksus. To konieczność.

Im bardziej jesteś wypoczęta i spokojna, tym lepszą mamą, żoną, kobietą jesteś – nie dlatego, że „musisz” być lepsza, ale dlatego, że masz na to siłę.



Jeśli do tej pory żyłaś w trybie „zawsze dla innych”, teraz pora dodać do tego „i dla siebie”.

W kolejnym rozdziale dowiesz się, **jak praktycznie zacząć wprowadzać samoukojenie do swojego życia – krok po kroku.**

ĆWICZENIE:

Lista 10 rzeczy, które sprawiają ci przyjemność – zacznij je zauważać

Często jesteśmy tak przytłoczone obowiązkami, że nie dostrzegamy drobnych rzeczy, które mogą przynieść nam ukojenie. To ćwiczenie pomoże ci uświadomić sobie, co naprawdę sprawia ci przyjemność, nawet jeśli wydaje się małe i nieistotne.

INSTRUKCJA:

Weź kartkę i długopis albo otwórz notatnik w telefonie. Teraz odpowiedz na jedno proste pytanie:

Co sprawia mi przyjemność?

Nie szukaj wielkich rzeczy, jak egzotyczne wakacje czy wygrana na loterii. Skup się na codziennych, dostępnych momentach, które mogą dodać ci odrobiny radości i spokoju.



TWOJA LISTA

Zapisz 10 rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej. Może to być:

1. Zapach świeżo zaparzonej kawy o poranku.
2. Ciepła herbata wypita w ciszy.
3. Spacer po lesie lub w parku.
4. Czytanie książki pod kocem.
5. Słuchanie ulubionej piosenki i nucenie jej pod nosem.
6. Miękki kocyk i chwila samotności na kanapie.
7. Świeże, pachnące pościel.
8. Uśmiech dziecka albo jego „mamo, kocham cię”.
9. Chwila, gdy nikt niczego od ciebie nie chce.
10. Gorąca kąpiel z bąbelkami.

To są tylko przykłady. Twoja lista będzie unikalna, bo każda z nas ma inne małe radości.

CO DALEJ?

- Codziennie wybierz jedną rzecz z listy i świadomie ją przeżyj. Jeśli pijesz kawę – skup się na jej smaku, nie rób tego w biegu. Jeśli idziesz na spacer – zauważ wiatr na twarzy.
- Zapisuj nowe rzeczy, które sprawiają ci przyjemność. Może odkryjesz coś, o czym wcześniej nie myślałaś?
- Uświadom sobie, że to są momenty samoukojenia. Nie musisz czekać na „idealny moment”, żeby dbać o siebie. Możesz to robić każdego dnia – tu i teraz.



Małe przyjemności to pierwsze kroki do większego spokoju. Zastługujesz na nie.

JAK SIĘ USPOKOIĆ W TRUDNEJ CHWILI?

Są takie momenty, kiedy masz wrażenie, że zaraz eksplodujesz. Kłótnia z dziećmi, napięta rozmowa z partnerem, fatalny dzień w pracy – i nagle czujesz, że emocje w tobie buzują. Serce bije szybciej, ręce się trzęsą, oddech przyspiesza.

W takich chwilach trudno się uspokoić, bo twój układ nerwowy przełącza się w tryb „walki lub ucieczki”. To reakcja biologiczna – twoje ciało i umysł myślą, że są zagrożone. Ale nie musisz się temu poddawać.

Oto sposoby, które pomogą ci odzyskać kontrolę nad sobą, zanim emocje przejmą kontrolę nad tobą.



Po kłótni z dziećmi/partnerem – szybkie techniki wyciszenia

Kłótnia to jak pożar – im więcej do niego dorzucasz, tym bardziej się rozprzestrzenia. Dlatego pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest przestać go podsycać.

1. Odsuń się na chwilę

Jeśli sytuacja na to pozwala, powiedz: „Muszę chwilę ochłoniąć, porozmawiamy później” i wyjdź do innego pomieszczenia. Nawet 5 minut przerwy może zapobiec eskalacji konfliktu.

2. Zanurz ręce w zimnej wodzie

Zimno działa jak reset dla układu nerwowego. Możesz też umyć twarz chłodną wodą – to zmniejsza napięcie i pomaga wrócić do równowagi.

3. Głębokie oddychanie: 4-4-8

Spróbuj tej techniki:

- Wdech przez 4 sekundy
- Zatrzymanie powietrza na 4 sekundy
- Wydech przez 8 sekund

Długi wydech sygnalizuje ciału, że jesteś bezpieczna, co pomaga zmniejszyć napięcie.



4. „Kotwica” na powrót do spokoju

Zamknij oczy i przypomnij sobie moment, kiedy czułaś się bezpieczna i spokojna. Może to był poranek na wakacjach, przytulenie dziecka, ciepły kubek herbaty w dłoniach. Skup się na tym obrazie – to twoja kotwica, która przypomina, że trudna chwila minie.



Po ciężkim dniu w pracy – jak nie przenosić stresu do domu?

Masz za sobą ciężki dzień. Wracasz do domu i czujesz, że wszystko cię drażni – hałas, pytania dzieci, bałagan. Twój organizm jest nadal w trybie stresu, jakbyś wciąż była w pracy.

Jak odciąć się od tego i wejść w tryb domowego spokoju?

1. Rytuał przejścia

Nie wchodź do domu z myślami o pracy. Znajdź coś, co stanie się twoim rytuałem przejścia:

- Posłuchaj ulubionej piosenki w samochodzie lub autobusie.
- Zanim wejdiesz do domu, weź kilka głębokich oddechów.
- Przebierz się w wygodne ubranie – to sygnał dla mózgu, że dzień pracy się skończył.

2. Potrząśnij ciałem



To technika, którą stosują zwierzęta – po stresie dosłownie „otrząsają” z siebie napięcie. Możesz stanąć i przez 30 sekund potrząsać rękami, nogami, głową. To uwalnia nagromadzony stres.

3. Wypuść napięcie razem z wydechem

Zrób mocny wydech ustami z dźwiękiem „haaaaaa” – jakbyś chciała wydmuchać cały stres na zewnątrz. To naprawdę działa!



Kiedy wszystko cię przytłacza – oddech, rozluźnianie ciała, afirmacje

Czasem czujesz, że nie chodzi o jedną sytuację, ale o wszystko naraz. Że nie masz siły na nic.

Wtedy potrzebujesz technik, które uspokoją twój umysł i ciało w kilka minut.

1. „Skanuj” swoje ciało

Zamknij oczy i skup się na ciele. Zadaj sobie pytanie: „Gdzie czuję napięcie?”

- Może to ścisk w klatce piersiowej?
- Może spięte ramiona?
- Może ściśnięte szczęki?



Teraz, na wydechu, świadomie rozluźnij to miejsce. Poczuj, jak napięcie się zmniejsza.

2. Oddech pudełkowy (4-4-4-4)

To technika stosowana przez żołnierzy, by zachować spokój w trudnych sytuacjach.

- Wdech przez 4 sekundy
- Zatrzymanie oddechu na 4 sekundy
- Wydech przez 4 sekundy
- Zatrzymanie oddechu na 4 sekundy

Powtórz kilka razy – to przywraca równowagę układu nerwowego.

3. Afirmacje na trudne chwile

Czasem najtrudniej jest zmienić własne myśli. Gdy czujesz, że wszystko cię przerasta, powiedz do siebie na głos lub w myślach:

- „To jest tylko moment. On minie.”
- „Nie jestem moimi emocjami. Jestem czymś więcej.”
- „Mam prawo czuć się zmęczona. Ale dam sobie wsparcie.”
- „Mój spokój jest dla mnie ważny.”

Nie musisz w nie od razu wierzyć. Ale jeśli będziesz je powtarzać, twój mózg zacznie je przyjmować.



Podsumowanie

- **Po kłótni** – ochłoń, weź zimny prysznic dla rąk, oddychaj głęboko.
- **Po pracy** – zrób rytuał przejścia, potrząśnij ciałem, symbolicznie „zostaw” stres za drzwiami.
- **Gdy wszystko cię przytłacza** – skanuj ciało, oddychaj spokojnie, używaj afirmacji.

Nikt nie nauczył nas, jak radzić sobie z emocjami. Ale teraz możesz się tego nauczyć.

To nie dzieje się od razu, ale z każdym dniem możesz być dla siebie łagodniejsza, spokojniejsza, bardziej obecna tu i teraz.

A w kolejnym rozdziale pokażę ci, jak wprowadzić więcej spokoju do swojej codzienności – zanim napięcie sięgnie zenitu.



ĆWICZENIE: 5-MINUTOWY RYTUAŁ WYCISZAJĄCY DO WDRÓŻENIA OD DZIŚ

Cel: Stworzenie prostego rytuału, który pozwoli ci uspokoić się w trudnej chwili i złapać oddech przed kolejnym wyzwaniem dnia.

 **Czas trwania:** 5 minut

Instrukcja:

Poniżej znajdziesz **gotowy rytuał**, który możesz wdrożyć **od zaraz**. Jeśli czujesz, że wszystko cię przytłacza, przejdź przez te kroki. Możesz je robić w dowolnym miejscu – w łazience, w samochodzie, w sypialni, a nawet na spacerze.

5-MINUT DLA SPOKOJU



Minuta 1: Zatrzymaj się

- Usiądź wygodnie lub oprzyj się o ścianę.
- Zamknij oczy albo spuść wzrok.
- Powiedz do siebie: „**Stop. Jestem tu i teraz. Nic mi nie grozi.**”



Minuta 2: Głęboki oddech

- Wdech przez **4 sekundy** – wyobraź sobie, że wdychasz spokój.
- Wstrzymaj powietrze na **4 sekundy** – pozwól, by spokój wypełnił ciało.
- Wydech przez **8 sekund** – wydychaj napięcie, stres, nerwy.
- **Powtórz to 3-4 razy.**



Minuta 3: Rozluźnienie ciała

- Napnij całe ciało na **3 sekundy**, a potem rozluźnij.
- Strząśnij napięcie z ramion i rąk.
- Zrób miękkie ruch głowy na boki, jakbyś mówiła „nie” – to rozluźni kark.

Minuta 4: Kotwica spokoju

- Przypomnij sobie moment, kiedy czułaś się spokojna i bezpieczna.
- Może to była chwila, gdy tuliłaś dziecko? A może moment samotności przy kawie
- Zamknij oczy i **przeżyj ten moment jeszcze raz** – zobacz kolory, poczuj zapachy, usłysz dźwięki.

Minuta 5: Afirmacja spokoju

- Wybierz jedną afirmację i powiedz ją do siebie na głos lub w myślach:
- To tylko moment, on minie.”
- „Mam prawo się zatrzymać.”
- „Mój spokój jest ważny.”
- Uśmiechnij się do siebie – nawet delikatnie. To sygnał dla mózgu, że wszystko jest w porządku.



CO DALEJ?

- **Rób ten rytuał codziennie** – im częściej, tym skuteczniej.
- Możesz ustawić przypomnienie w telefonie, np. przed wejściem do domu.
- Po kilku dniach zauważysz, że szybciej wracasz do równowagi w trudnych chwilach.

To tylko 5 minut, ale może zmienić twoje życie. **Zasługujesz na spokój.**



JAK ZADBAĆ O SIEBIE CODZIENNIE, NAWET GDY NIE MASZ CZASU?

Może myślisz: *„Brzmi pięknie, ale ja naprawdę nie mam czasu na dbanie o siebie”*.

Masz obowiązki, dzieci, pracę, dom. Ciągłe ktoś coś chce. Jak w tym wszystkim znaleźć choć chwilę dla siebie?

Dobra wiadomość: nie musisz wyjeżdżać do spa, by poczuć spokój. Nie potrzebujesz godziny na jogę czy długich kąpeli. **Ukojenie możesz znaleźć w zwykłych momentach – wystarczy nauczyć się je zauważać.**

MIKRO-CHWILE UKOJENIA: PICIE HERBATY, CIEPŁY PRYSZNIC, MUZYKA

Nie zawsze masz czas na długi odpoczynek, ale masz **chwile**, które możesz wykorzystać świadomie.

- **Picie herbaty/kawy** – zamiast pić ją w biegu, usiądź na 2 minuty i skup się na jej smaku.
- **Ciepły prysznic** – poczuj ciepło wody na skórze, zamknij oczy, weź głęboki oddech.



- **Muzyka** – puść ulubioną piosenkę i przez chwilę słuchaj jej naprawdę, zamiast traktować jako tło.

Te chwile już istnieją w twoim dniu. **Teraz możesz je zamienić w momenty ukojenia.**

CODZIENNE RYTUAŁY, KTÓRE ODCIĄŻAJĄ PSYCHIKĘ

Psychika lubi przewidywalność. To, co znane, daje poczucie bezpieczeństwa. Dlatego warto wprowadzić małe **rytuały**, które sprawią, że poczujesz się bardziej stabilnie i spokojnie.

1. Poranny rytuał spokoju (2 minuty)

- Zanim wstaniesz, przeciągnij się i weź 3 głębokie oddechy.
- Zamiast od razu myśleć o obowiązkach, pomyśl: „Jak mogę dziś dać sobie choć odrobinę troski?”
- Napij się wody, zanim chwycisz za telefon.

2. Wieczorny rytuał wyciszenia (5 minut)

- Wyłącz telefon 30 minut przed snem.
- Zapisz w notesie jedną dobrą rzecz, która wydarzyła się dziś.
- Weź 10 głębokich oddechów przed zaśnięciem.

To **nie są kolejne obowiązki**. To małe gesty, które pomogą ci poczuć, że masz wpływ na swój dzień.



JAK ZAMIEŃĆ OBOWIĄZKI W MOMENTY DLA SIEBIE?

Niektórych rzeczy **nie unikniesz** – nawet jeśli skutecznie podzielisz obowiązki domowe, czasami, kiedy wypadnie twoja kolej musisz gotować, sprzątać, pracować w domu. Ale możesz podejść do nich inaczej.

- **Mindful sprzątanie** – zamiast denerwować się bałaganem, skup się na samym ruchu. Czuj, jak ciepła woda spływa po dłoniach, jak miękka jest ściereczka. Oddychaj spokojnie.
- **Gotowanie jako relaks** – puść muzykę, dodaj ulubione przyprawy, potraktuj to jak eksperyment, a nie przymus.
- **Praca jako moment uważności** – co jakiś czas zatrzymaj się, popraw postawę, weź głęboki oddech.

Nie musisz robić niczego **więcej**. Wystarczy, że **zmienisz sposób, w jaki to robisz**.

TRIKI NA ZNALEZIENIE 10 MINUT TYLKO DLA SIEBIE

Czasami te 10 minut naprawdę wydaje się niemożliwe do znalezienia. Ale spróbuj tych sposobów:

- **Zamień „scrollowanie” w chwilę dla siebie** – zamiast przeglądać telefon bez celu, usiądź w ciszy i skup się na oddechu.



- **Zamknij się w łazience na 5 minut** – weź głęboki oddech, przeciągnij się, ochlap twarz wodą.
- **Spacer do sklepu jako reset** – zamiast się spieszyć, idź spokojnie, zwracaj uwagę na otoczenie.
- **Znajdź swoją „kapsułę ciszy”** – to może być łóżko, kąt kanapy, nawet schowek na miotły – miejsce, gdzie na chwilę możesz pobyc sama.

PODSUMOWANIE

- **Nie czekaj na „lepszy moment”** – dbanie o siebie zaczyna się od tu i teraz.
- **Wykorzystaj to, co już robisz** – picie herbaty, prysznic, gotowanie mogą być momentami ukojenia.
- **Wprowadź rytuały** – nawet 2-minutowe mogą zmienić twoje samopoczucie.
- **Znajdź swoje 10 minut** – może nie codziennie, ale jak najczęściej.

W następnym rozdziale zobaczysz, jak zmienić myślenie o odpoczynku i poczuć, że masz prawo do chwili dla siebie.

ĆWICZENIE: STWÓRZ WŁASNY PLAN MIKRO-CHWIL SAMOUKOJENIA

Cel: Zauważenie i świadome wykorzystywanie codziennych momentów na ukojenie, nawet gdy masz dużo obowiązków.

⌚ Czas trwania: 5-10 minut



KROK 1: ZNAJDŹ SWOJE MIKRO-CHWILE

Pomyśl o chwilach w ciągu dnia, które już istnieją, ale mogłabyś wykorzystać je w bardziej świadomy sposób. Wypisz 5 sytuacji, które zdarzają się codziennie lub prawie codziennie (np. picie kawy, prysznic, dojazd do pracy, chwila w łóżku przed snem, spacer do sklepu).

Moje codzienne chwile:

1.
2.
3.
4.
5.

KROK 2: JAK MOŻESZ ZAMIENICIĆ TE CHWILE W MOMENTY UKOJENIA?

Dla każdej sytuacji dopisz, co możesz zrobić, aby było to bardziej kojące i przyjemne.

Przykład:

- **Pijąc kawę** – nie patrzę w telefon, tylko skupiam się na smaku i zapachu.



- **Pod prysznicem** – zamiast myśleć o problemach, koncentruję się na ciepłej wodzie i oddechu.
- **W samochodzie/autobusie** – zamiast słuchać wiadomości, puszczam relaksującą muzykę.

Moje sposoby na ukojenie:

1.
2.
3.
4.
5.

KROK 3: WYBIERZ JEDNO I ZACZNIJ OD DZIŚ!

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz. Wybierz **jedną mikro-chwilę**, którą świadomie zamienisz w moment ukojenia. **Zaznacz ją kółkiem i zacznij wdrażać od teraz.**



KROK 4: OBSERWUJ EFEKTY

Po kilku dniach zadaj sobie pytania:

- Czy czuję się trochę spokojniejsza?
- Czy ta chwila daje mi więcej ukojenia niż wcześniej?
- Czy mogę dodać kolejną mikro-chwilę do mojego dnia?

Pamiętaj: To nie wymaga dodatkowego czasu, tylko innego podejścia do codziennych czynności. Zaslugujesz na spokój – znajdź go w małych momentach.



JAK ZAPLANOWAĆ CZAS DLA SIEBIE BEZ POCZUCIA WINY?

Może czujesz, że ciągle musisz być tam dla innych. Że Twoje potrzeby zawsze są na końcu listy. Może gdy próbujesz pomyśleć o chwili dla siebie, od razu pojawia się w głowie myśl: „*To egoistyczne*”. Ale **nie jesteś maszyną**. Masz prawo odpocząć, zadbać o siebie, naładować baterie.

Czas dla siebie **nie jest luksusem**, to inwestycja w Twoje zdrowie – psychiczne i fizyczne. Czasami potrzeba tylko zmiany w myśleniu, by poczuć, że zasługujesz na to, co najlepsze.

DLACZEGO NIE MUSISZ BYĆ „CIAĞLE DOSTĘPNA” DLA WSZYSTKICH?

Nie musisz **być wszędzie i robić wszystkiego**. To fałszywe przekonanie, które podtrzymuje kulturę nadmiernej produktywności i przepracowania. **Nie jesteś maszyną do załatwiania spraw**. Twoje emocje, potrzeby i energia są równie ważne jak innych ludzi. Przestań myśleć, że musisz spełniać oczekiwania wszystkich dookoła, bo to nigdy nie skończy się dobrze.



Twoje granice są zdrowe. Nie musisz być dostępna przez całą dobę – masz prawo do odpoczynku. Jeżeli nie pozwolisz sobie na chwilę wytchnienia, szybko się wypalisz. A kto wtedy zadba o dom, dzieci i wszystko wokół? **Tylko Ty** możesz zadbać o siebie, by później móc lepiej dbać o innych.

JAK DELEGOWAĆ OBOWIĄZKI, NAWET JEŚLI DOMOWNICY SIĘ OPIERAJĄ?

„Zrób to, bo ja mam za dużo na głowie.”

„Ale przecież to zawsze ty!”

„Dlaczego ty się tym zajmujesz, a nie on/ona?”

Te dialogi mogą być znajome, prawda? Być może czujesz, że jesteś sama w zarządzaniu domem, obowiązkami i rodziną. Ale **to nie jest tylko Twoje zadanie. Musisz nauczyć się delegować**, nawet jeśli spotyka cię opór. To nie jest "karanie" innych domowników, tylko naturalne przypisanie im części obowiązków.

Jak zacząć?

- **Bądź konkretna** – zamiast mówić „Zrób coś w domu”, powiedz: „Proszę, umyj naczynia do 18:00”.
- **Bądź cierpliwa** – nie oczekuj, że wszyscy będą działali od razu tak, jak Ty. Nauka przejęcia odpowiedzialności zajmuje czas.
- **Bądź konsekwentna** – jeśli ktoś obiecał, przypomnij. Kiedy robisz to systematycznie, staje się to normą.



- **Chwal i doceniaj** – gdy ktoś pomoże, podziękuj. Poczucie docenienia zmotywuje innych do dalszej współpracy.

CO ROBIĆ, GDY NIKT CIĘ NIE WSPIERA?

Czasami rzeczywiście może się zdarzyć, że nie ma nikogo, kto pomoże Ci w obowiązkach. Może masz wrażenie, że cały domowy ciężar spoczywa na Twoich barkach. To wtedy zaczynasz się czuć wyczerpana, sfrustrowana i niesłuchana. **Ale to nie jest Twój koniec.** Musisz nauczyć się dbać o siebie, nawet jeśli nikt tego nie rozumie.

- **Postaw granice** – jeśli czujesz, że ktoś wciąż oczekuje, że będziesz wszystko robić, powiedz: „Nie mogę teraz, bo potrzebuję odpoczynku”.
- **Zacznij od siebie** – nie czekaj, aż ktoś Ci pomoże. Zacznij zmieniać swoje nawyki i myślenie o odpoczynku.
- **Otwórz rozmowę** – jeśli czujesz, że jesteś przemęczona, porozmawiaj z bliskimi. Powiedz im, że potrzebujesz wsparcia. Wyjaśnienie, dlaczego jest Ci ciężko, może być pierwszym krokiem do zmiany.

PLAN MINIMUM: JAK WPROWADZAĆ ZMIANY POWOLI, ALE SKUTECZNIE

Zmiany nie muszą być rewolucyjne. **Drobne kroki** mogą prowadzić do wielkich rezultatów. Ważne jest, by nie oczekiwać natychmiastowych zmian i nie zmuszać się do perfekcji. Daj sobie czas na przystosowanie się do nowych nawyków.



Plan minimum – co możesz zrobić w tym tygodniu, by wprowadzić zmiany?

- **Postanowienie 1** – deleguję jedno zadanie, które zwykle robię sama (np. dzieci przejmują odkurzenie, mąż zabiera dzieci do szkoły raz w tygodniu).
- **Postanowienie 2** – każdego dnia znajdę 10 minut na siebie (np. spokojna kawa rano, 10 minut relaksu przed snem).
- **Postanowienie 3** – powiem „nie” choć raz, kiedy ktoś będzie prosił o coś, co przekroczy moje granice.

Małe zmiany to **duże kroki ku lepszemu życiu**. Każdy sukces, nawet najmniejszy, zbliża cię do tego, by czuć się lepiej i dbać o siebie. Bez poczucia winy. Bez obciążenia.

Pamiętaj: Zasługujesz na chwilę dla siebie. To nie jest egoizm, to troska o siebie. A od niej zależy, jak będziesz w stanie kochać i troszczyć się o innych.

ĆWICZENIE: PLAN MINIMUM – MAŁE ZMIANY, WIELKIE EFEKTY

Cel: Zidentyfikowanie kilku drobnych, ale skutecznych zmian, które możesz wdrożyć od razu, aby zacząć dbać o siebie bez poczucia winy.

⌚ Czas trwania: 10-15 minut



KROK 1: OKREŚLENIE 3 OBSZARÓW DO ZMIANY

Przygotuj kartkę papieru lub notatnik i wypisz 3 obszary swojego życia, w których czujesz, że potrzebujesz pomocy lub przestrzeni dla siebie. Może to być delegowanie obowiązków, planowanie czasu na odpoczynek, albo mówienie "nie" w sytuacjach, które Cię obciążają.

Przykład:

- Obszar 1: Praca w domu (czuję się przytłoczona ilością obowiązków).
- Obszar 2: Czas dla siebie (zbyt rzadko znajduję czas na odpoczynek).
- Obszar 3: Granice w relacjach (czuję się winna, gdy odmawiam pomocy).

Moje obszary do zmiany:

1.
2.
3.

KROK 2: STWÓRZ PLAN MINIMUM

Zastanów się, jakie 3 małe kroki możesz podjąć w każdym z wybranych obszarów w ciągu najbliższego tygodnia. Te kroki muszą być realistyczne i łatwe do wdrożenia.



Przykład:

- Obszar 1: Praca w domu – „Deleguję jedno zadanie codziennie, np. dzieci zajmują się sprzątaniem po posiłkach.”
- Obszar 2: Czas dla siebie – „Znajdę codziennie 10 minut na relaks przy herbacie, nie patrząc w telefon.”
- Obszar 3: Granice – „Będę mówić ‘nie’ w 2 sytuacjach, kiedy czuję się zbyt obciążona.”

Mój plan minimum:

1.
2.
3.

KROK 3: ZREALIZUJ PLAN PRZEZ NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ

Zrealizuj zaplanowane kroki i przez każdy dzień w tygodniu **świadomie wprowadzaj te zmiany**. Po kilku dniach zapisz, jak się czujesz – czy widzisz jakieś zmiany, czy czujesz się mniej przytłoczona?

Przykład:

- Po 3 dniach: „Zauważyłam, że delegowanie obowiązków zmniejsza mój stres. Czuję się bardziej zrelaksowana, gdy odpoczywam przez 10 minut.”



Moje refleksje po 3 dniach:

1.
2.
3.

KROK 4: MONITORUJ I DOSTOSOWUJ

Na końcu tygodnia, sprawdź, co udało się zrealizować, co jeszcze można poprawić i jakie zmiany były dla Ciebie najłatwiejsze do wdrożenia. Powtórz ćwiczenie w kolejnym tygodniu, by dalej dbać o siebie bez poczucia winy.

Pamiętaj: Zmiany nie muszą być wielkie – liczy się każdy mały krok w stronę lepszego życia.

ZAKOŃCZENIE: JESTEŚ WAŻNA. TERAZ CZAS NA CIEBIE.

Kochana, przez cały ten ebook starałam się przypomnieć Ci coś, czego może zapomniałaś: **masz ogromną wartość**. Masz prawo dbać o siebie, mieć czas dla siebie i nie czuć się winna, że robisz coś tylko dla siebie. To nie jest egoizm, to niezbędny krok w stronę lepszego życia – dla Ciebie i dla Twoich bliskich.

Wiesz, co się stanie, kiedy pozwolisz sobie na odpoczynek, na chwilę wytchnienia? **Będziesz silniejsza**, bardziej kochająca, bardziej obecna



w życiu swoich dzieci, męża, przyjaciół, ale też i w swoim własnym życiu. **Jesteś ważna, zasługujesz na to, by być szczęśliwa i zdrowa.**

Teraz czas na Ciebie – zacznij dbać o siebie. To Twój moment.



PODSUMOWANIE: CO NAJWAŻNIEJSZEGO ZABIERASZ Z TEGO EBOOKA?

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego ebooka masz w sobie poczucie, że **to, co robisz każdego dnia, ma ogromne znaczenie**. Ale równie ważne jest, abyś pamiętała, że **Ty także zasługujesz na czas dla siebie**. Dbanie o siebie to nie tylko luksus – to **konieczność**. Twoje zdrowie, emocje, potrzeby – to wszystko ma ogromny wpływ na Twoje życie i życie Twoich bliskich.

Z tego ebooka zabierasz ze sobą kilka kluczowych rzeczy:

1. **Świadomość**, że jesteś ważna i zasługujesz na odpoczynek.
2. **Przykłady konkretnych działań**, które pomogą Ci wprowadzić zmiany.
3. **Ćwiczenia**, które możesz wykorzystywać codziennie, by zadbać o siebie bez poczucia winy.
4. **Narzędzia**, które pozwolą Ci skutecznie realizować małe zmiany w codziennym życiu.



INSPIRUJĄCE SŁOWA OD INNYCH KOBIET, KTÓRE ZACZĘŁY DBAĆ O SIEBIE

„Kiedy zaczęłam świadomie dbać o siebie, moje życie zaczęło się zmieniać. Nawet małe zmiany, jak 10 minut relaksu przed snem, pomogły mi odzyskać równowagę. Dziś wiem, że zasługuję na czas dla siebie.” – **Kasia, 35 lat, mama dwójki dzieci**

„Czułam, że wszystko mnie przytłaczało. Ale po przeczytaniu tego ebooka zaczęłam delegować obowiązki i prosić o pomoc. Dziś czuję się spokojniejsza i bardziej zorganizowana.” – **Aneta, 40 lat, pracująca mama**

„Zaczęłam zauważać mikro-chwile ukojenia. Dziś codziennie znajduję czas na relaks, choćby to miało być tylko 5 minut z książką. To zmieniło moje życie!” – **Monika, 33 lata, nauczycielka**

ZAPROSZENIE DO GRUPY WSPARCIA

Nie musisz robić tego wszystkiego sama! Dołącz do naszej grupy wsparcia, gdzie kobiety takie jak Ty dzielą się swoimi doświadczeniami i pomagają sobie nawzajem w codziennych wyzwaniach. **Razem łatwiej i lepiej!**

Kliknij tutaj, aby dołączyć: [Link do grupy wsparcia]



LISTA DODATKOWYCH MATERIAŁÓW DO POBRANIA

Aby pomóc Ci w dalszym dbaniu o siebie, przygotowałam dla Ciebie dodatkowe materiały, które możesz wykorzystać codziennie.

1. **Karta „SOS – jak się uspokoić w 5 minut?”** – Zawsze miej pod ręką techniki, które pomogą Ci szybko odzyskać spokój w trudnych chwilach.
2. **Plan mikro-chwil samoukojenia** – Stwórz swoją własną mapę ukojenia, by codziennie znajdować czas na siebie.
3. **Lista 10 prostych rytuałów, które możesz wdrożyć od dziś** – Małe zmiany, które będą miały wielki wpływ na Twoje samopoczucie i życie.

Pamiętaj: **To Twój czas. Zaczynij już dziś.**

KARTA „SOS – JAK SIĘ USPOKOIĆ W 5 MINUT?”

Kiedy emocje sięgają zenitu, a stres zaczyna Cię przytłaczać, **ważne jest, by mieć pod ręką techniki, które pomogą Ci szybko odzyskać spokój.** Ta karta to Twój osobisty zestaw ratunkowy – szybkie, skuteczne sposoby, które możesz zastosować w każdej chwili, by wyciszyć ciało i umysł, niezależnie od sytuacji.



TECHNIKI, KTÓRE POMOGĄ CI USPOKOIĆ SIĘ W 5 MINUT:

1. Głęboki oddech

Zamknij oczy, weź głęboki wdech przez nos, licząc do czterech, zatrzymaj na chwilę oddech i wypuść powietrze przez usta, licząc do sześciu. Powtórz 5 razy. Poczujesz, jak napięcie zaczyna ustępować, a Twój układ nerwowy stopniowo się uspokaja. Dlaczego to działa: Głęboki oddech aktywuje układ parasympatyczny, który odpowiada za relaksację organizmu.

2. Skupienie na zmysłach

Zatrzymaj się na chwilę, zamknij oczy i skup się na jednym zmysle – na przykład na dźwiękach wokół ciebie, dotyku materiału na skórze, smaku herbaty w ustach. Zauważ każdy szczegół i w pełni się na nim skoncentruj przez chwilę.

Dlaczego to działa: Zmysły pomagają przywrócić Ci tu i teraz, redukując myśli stresujące o przyszłości lub przeszłości.

3. Rozluźnienie ciała („skan ciała”)

Skieruj swoją uwagę na różne części ciała, zaczynając od stóp i powoli przesuwając ją ku górze. Zatrzymaj się przy każdej części ciała i delikatnie „rozluźnij” ją, wyobrażając sobie, jak napięcie odpływa. Kiedy dotrzesz do głowy, poczujesz, jak całe ciało jest zrelaksowane. Dlaczego to działa: Napięcie fizyczne jest ściśle związane z napięciem psychicznym. Relaksacja ciała pomoże Ci rozładować stres.

4. Prosta afirmacja

W chwilach stresu powtarzaj sobie proste, uspokajające zdanie, takie jak „Jestem spokojna i w pełni pod kontrolą”, „To tylko



chwilowy stres, minie”, „Oddycham spokojnie, czuję się lepiej z każdą chwilą”.

Dlaczego to działa: Afirmacje pomagają zmienić negatywne myśli na pozytywne, a także skupiają nas na tym, co możemy kontrolować.

5. **Wizualizacja „bezpiecznego miejsca”**

Zamknij oczy i wyobraź sobie miejsce, które daje Ci poczucie bezpieczeństwa i spokoju – może to być plaża, las, ulubiony kąciek w domu. Wyobraź sobie szczegóły tego miejsca, jak zapachy, dźwięki, kolory. Zatrzymaj się w tym obrazie przez kilka chwil.

Dlaczego to działa: Wizualizacja „bezpiecznego miejsca” aktywuje mechanizmy uspokajające w umyśle, przenosząc Cię z miejsca napięcia w przestrzeń relaksu.

6. **Ruch – rozciąganie lub spacer**

Wstań, jeśli to możliwe, i wykonaj kilka prostych ruchów – rozciągnij ramiona, wykonaj krążenie głowy, przejdź się po pokoju, ruszaj się w rytm muzyki. Ruch aktywuje produkcję endorfin, co pomaga w naturalny sposób rozładować napięcie.

Dlaczego to działa: Fizyczna aktywność pomaga uwolnić endorfiny, które poprawiają nastrój i redukują poziom stresu.

KIEDY UŻYWAĆ KARTY „SOS”

Pamiętaj, że tę kartę możesz zabrać ze sobą wszędzie – do pracy, do domu, na zakupy. **Kiedy poczujesz, że stres zaczyna Cię przytłaczać**, skorzystaj z jednej z tych technik. Nie musisz czekać na idealny moment, by się uspokoić – każda chwila jest odpowiednia, by zacząć.



Czasami 5 minut to wszystko, czego potrzebujesz, by odzyskać równowagę i poczuć się lepiej.

Bądź dla siebie dobra. Przypomnij sobie, że dbanie o swoje emocje jest tak samo ważne jak dbanie o swoje ciało.

PLAN MIKRO-CHWIL SAMOUKOJENIA – STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ MAPĘ UKOJENIA, BY CODZIENNIE ZNAJDOWAĆ CZAS NA SIEBIE

Zanim zaczniemy, pamiętaj, że mikro-chwile to **krótkie momenty** w ciągu dnia, które poświęcasz tylko sobie. To może być zaledwie kilka minut, ale **te minuty mają ogromną moc**. Twoje samoukojenie nie musi być czasochłonne – chodzi o regularność, o to, byś codziennie znalazła choćby chwilę na relaks i odpoczynek. Poniżej znajdziesz plan, który pomoże Ci zorganizować te mikro-chwile.

1. ZIDENTYFIKUJ SWOJE MIKRO-CHWILE W CIĄGU DNIA

Zastanów się, jakie momenty w ciągu dnia mogłyby stać się chwilami dla Ciebie. Oto przykłady:

- **Poranek (przed rozpoczęciem dnia):**
 - 5 minut medytacji przy filiżance herbaty.
 - 2-3 minuty głębokiego oddechu, by wyciszyć umysł.



- **Przed snem:**
 - 5 minut na prostą afirmację: „Dziękuję za ten dzień, zasługuję na odpoczynek.”
 - Delikatne rozciąganie ciała, by odprężyć mięśnie.
- **Podczas przerwy w pracy:**
 - 2 minuty skupienia się na oddechu lub szybki spacer.
 - Słuchanie ulubionej, uspokajającej muzyki.
- **W trakcie sprzątania/gotowania:**
 - Słuchanie podcastu o tematyce relaksacyjnej.
 - Praktykowanie uważności, na przykład czując teksturę mydła w dłoniach podczas mycia naczyń.

2. OKREŚL, KIEDY NAJLEPIEJ WPROWADZIĆ MIKRO-CHWILE

- **Rano** – po przebudzeniu: Zarezerwuj kilka minut, by zacząć dzień z pełną świadomością. Może to być krótka medytacja, joga, spokojna filiżanka herbaty.
- **Po południu** – w trakcie przerwy: 2-3 minuty na oddech lub spacer w czasie pracy.
- **Wieczorem** – przed snem: Zrelaksuj ciało i umysł przed snem. Skorzystaj z technik rozluźniających lub afirmacji.



3. STWÓRZ SVOJE MIKRO-CHWILE

Użyj poniższego szablonu, by zaplanować **trzy mikro-chwile** samoukojenia w ciągu dnia. Wybierz te momenty, które będą Ci odpowiadały, a potem dopasuj do nich konkretne techniki.

Mikro-chwila 1:

- **Czas:** [np. 7:00 - 7:05 rano]
- **Aktywność:** [np. 5 minut medytacji przy filiżance herbaty]
- **Cel:** [np. rozpoczęcie dnia w spokoju i skupieniu]

Mikro-chwila 2:

- **Czas:** [np. 12:30 - 12:35 w pracy]
- **Aktywność:** [np. 5 minut głębokiego oddechu]
- **Cel:** [np. odprężenie i odzyskanie energii na drugą część dnia]

Mikro-chwila 3:

- **Czas:** [np. 21:00 - 21:05 przed snem]
- **Aktywność:** [np. 5 minut rozciągania ciała i afirmacji]
- **Cel:** [np. wyciszenie umysłu przed snem]

4. BĄDŹ ELASTYCZNA

Pamiętaj, że mikro-chwile mają być przyjemne i **nie muszą być doskonałe**. Jeśli czasami nie zdążysz lub nie poczujesz się w pełni „zrelaksowana”, nie przejmuj się. Każdy krok w kierunku dbania



o siebie ma znaczenie. Ważne, byś starała się systematycznie wprowadzać te chwile w życie, nawet jeśli to tylko kilka minut.

5. REGULARNOŚĆ TO KLUCZ

Im częściej będziesz sięgać po mikro-chwile samoukojenia, tym bardziej staną się one częścią Twojego dnia. Regularność jest kluczowa! Przekształcisz je w nawyk, który naturalnie wpłynie na Twoje samopoczucie i stanie się istotnym elementem Twojego życia.

PODSUMOWANIE: TWOJA MAPA UKOJENIA

Zacznij od dzisiaj. Przypisz do swojego dnia mikro-chwile, które będą dawały Ci przestrzeń na odpoczynek. **Te drobne zmiany** mogą zdziałać cuda dla Twojego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Codziennie znajdź chwilę na siebie – zasługujesz na to!

LISTA 10 PROSTYCH RYTUAŁÓW, KTÓRE MOŻESZ WDROŻYĆ OD DZIŚ

Małe zmiany, które będą miały wielki wpływ na Twoje samopoczucie i życie.

Te rytuały to proste, ale skuteczne nawyki, które możesz wprowadzić do swojego dnia, by poczuć się lepiej, bardziej zrelaksowaną i pełną energii. To małe kroki, które – choć początkowo niewielkie – mają ogromny wpływ na Twoje samopoczucie i życie codzienne.



1. PORANNA AFIRMACJA

Rano, zaraz po przebudzeniu, powiedz sobie jedno pozytywne zdanie, które pomoże Ci zacząć dzień z uśmiechem. Na przykład: „Jestem gotowa na wszystko, co przyniesie dzisiejszy dzień” albo „Zasługuję na spokój i radość”. Ta prosta czynność nastawi Cię na pozytywne myślenie i doda energii na cały dzień.

2. SZYBKA MEDITACJA PRZY FILIŻANCE HERBATY

Poświęć 5 minut na spokojne picie herbaty (lub innego ulubionego napoju) w ciszy, bez pośpiechu. Skup się tylko na smaku napoju i oddechu. To daje Ci chwilę wytchnienia i pomaga wyciszyć umysł na początku dnia.

3. CHWILA WDZIĘCZNOŚCI

Codziennie przed snem, zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Może to być coś dużego, jak sukces w pracy, lub małego – jak śmiech dziecka. Ta praktyka pomoże Ci zauważyć pozytywne aspekty w Twoim życiu.

4. WODA NA CZCZO

Zaraz po przebudzeniu wypij szklankę wody. To pomoże nawilżyć organizm, pobudzi metabolizm i wprowadzi Cię w dzień z poczuciem świeżości.



5. UWAŻNE ODDYCHANIE

Kilka razy dziennie, na 2 minuty, skup się na swoim oddechu. Weź głęboki wdech przez nos, zatrzymaj na chwilę i powoli wydychaj przez usta. To prosty sposób na redukcję stresu i napięcia w ciągu dnia.

6. SPACER NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Znajdź chwilę na krótki spacer na świeżym powietrzu – wystarczy 5-10 minut. To pomoże Ci oczyścić umysł i poprawić krążenie. Ruch i świeże powietrze to naturalne źródło energii.

7. ROZCIĄGANIE CIAŁA

Codziennie, nawet jeśli masz tylko chwilę, wykonaj kilka prostych ćwiczeń rozciągających. Poczujesz, jak Twoje ciało staje się bardziej elastyczne, a napięcie zniknie.

8. WYŁĄCZENIE TELEFONU NA 30 MINUT

Codziennie poświęć 30 minut bez telefonu. Użyj tego czasu na odpoczynek, relaks, czytanie, rozmowy z bliskimi lub cokolwiek, co sprawia Ci przyjemność. To pozwoli Ci oderwać się od cyfrowego świata i w pełni skoncentrować na tu i teraz.

9. UWAŻNE SPRZĄTANIE

Przekształć sprzątanie w chwilę relaksu. Zamiast traktować to jako obowiązek, spróbuj w pełni skoncentrować się na zadaniu – poczuj zapachy, tekstury, dźwięki. To może być forma medytacji w ruchu.



10. WIECZORNY RYTUAŁ NA USPOKOJENIE

Na zakończenie dnia stwórz wieczorny rytuał uspokajający: ciepła kąpiel, czytanie książki, medytacja lub cicha chwila z ulubioną muzyką. Zadbaj o to, by wieczór był czasem na relaks, a nie na stresujące myśli.

PODSUMOWANIE

Te rytuały są proste, ale ich regularne stosowanie może **znacząco poprawić jakość Twojego życia**. Zacznij od wdrażania jednego lub dwóch nawyków, a z czasem zobaczysz, jak stają się one częścią Twojej codziennej rutyny, przynosząc Ci wewnętrzny spokój i energię na każdy dzień.



To jest całkowicie darmowy materiał. Jeśli pomógł Ci w jakikolwiek sposób, podaj go dalej – w całości, tak jak go otrzymałaś.

Nie wolno go dzielić na części. Możesz go kopiować i rozdawać innym kobietom za darmo, by i one mogły skorzystać z tej wiedzy i narzędzi.

Pamiętaj, że chodzi o to, by jak najwięcej kobiet mogło poczuć się lepiej, znalazły spokój i odzyskały kontrolę nad swoimi emocjami.

Lubisz dobrą kawę? Ja uwielbiam! Jeśli chcesz kupić mi kawę, za to, co dla Ciebie napisałam, możesz postawić mi Americano tutaj:
<https://buycoffee.to/magdalenarolnik> :)

Zapraszam Cię też do mojej grupy na FB
<https://www.facebook.com/groups/magdalenarolnikmentoring>

i do obserwowania mojego profilu:
<https://www.facebook.com/rolnik.magdalena>

Zapraszam też na stronę magdalenarolnik.pl

Skład i łamanie – uiriysa.pl
Opracowanie graficzne – uiriysa.pl