

Lenistwo czy brak energii?

Sprawdź, zanim osądzisz siebie.

Czy zdarza Ci się myśleć: **"Czemu ja nic nie robię? Czemu mi się nie chce? Co ze mną nie tak?"**

Zanim dopiszesz sobie **LENISTWO**, zatrzymaj się na chwilę.

Bo jest ogromna różnica między brakiem chęci a brakiem zasobów. I kiedy je mylimy, zaczynamy walczyć ze sobą. A kiedy rozumiemy, że chodzi o energię, pojawia się ulga.

To ćwiczenie nie ma Cię diagnozować. Nie ma Cię poprawiać. Jego jedynym celem jest pomóc Ci zobaczyć prawdę.

Jak to zrobić?

Znajdź 10 minut. Usiądź wygodnie. Zaznacz właściwe okienka. Nie analizuj odpowiedzi, tylko zapisuj to, co pojawia się jako pierwsze.

Przy każdym pytaniu zaznacz: TAK / NIE / NIE WIEM

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy chcę to zrobić, ale czuję że nie mam już na to siły?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy gdyby ktoś zdjął ze mnie inne obowiązki, byłoby mi łatwiej?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy czuję zmęczenie w ciele, ciężkość, senność, napięcie?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy odkładam rzeczy, bo jestem przeciążona, a nie dlatego, że mnie nie interesują?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy gdybym miała więcej odpoczynku i przestrzeni, chęć mogłaby wrócić?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy mam wrażenie "nie dam rady", zanim jeszcze spróbuję?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy w ostatnim czasie robię tylko to, co absolutnie konieczne?

☐ TAK ☐ NIE ☐ NIE WIEM

Czy brakuje mi energii, a nie sensu?

Co widzisz?

Nie licz punktów. Nie szukaj diagnozy.

Jeśli przy większości pytań pojawia się **TAK**, bardzo możliwe, że nie jesteś leniwa. Jesteś zmęczona. I to jest informacja, nie oskarżenie.

Jeśli pojawia się dużo **NIE WIEM**, to znak, że jesteś odłączona od siebie z przeciążenia. To też jest zrozumiałe.

Jeśli pojawia się więcej **NIE**, być może ta konkretna rzecz nie jest teraz dla Ciebie. I to też jest w porządku.

To ćwiczenie nie ma Cię pchnąć do działania. Ma Cię zatrzymać i zapytać: czego mi naprawdę brakuje?

Bo jeśli to nie lenistwo, nie potrzebujesz bata. Potrzebujesz innego rytmu.

I właśnie o tym piszę w moim e-booku "Byłam dla wszystkich - Teraz czas na mnie".

O tym, jak znaleźć ten rytm. Bez rewolucji. Bez przemocy wobec siebie. Małymi krokami.

Jeśli chcesz pójść dalej, to e-book czeka na Ciebie na

<https://magdalenarolnik.pl/ebook-dla-wszystkich-bylam-teraz-czas-na-mnie/>

