ZAPISKI Z DROGI DO SIEBIE #1

Dobra. Ustalmy kierunek.

Nie na całe życie.
Na teraz.

Te strony są po to, żebyś zobaczyła, gdzie jesteś i w którą stronę chcesz iść. Bez rozpisywania wszystkiego na czynniki pierwsze.

Zapisuj tam, gdzie Ci wygodnie: tu, w telefonie, na marginesie dnia. A jeśli nie teraz, to później.

To nie ucieknie.

LosPiszeBzdury.pl
Kiedy życie rzuca Ci kłody pod nogi… ułóż z nich most.

Jak chcę się czuć za 12 miesięcy?

Nie pytam o cele ani osiągnięcia. Bardziej o klimat życia.
Wyobraź sobie zwykły dzień za rok. Taki bez fajerwerków. Jakiś zwykły poniedziałek, czy czwartek.

- *Jak się czuję, kiedy zaczynam dzień?*
- *Jakie napięcie noszę w ciele, a jakiego już nie?*
- *Jak traktuję siebie, gdy coś nie idzie?*
- *Co w moim życiu jest wtedy wyraźnie lżejsze?*

I jedno ważne:

- *Gdyby ktoś spojrzał na mój zwykły dzień za rok – po czym by poznał, że jest mi lepiej?*

To nie musi być precyzyjne. Wystarczy, że jest prawdziwe.

Jaka chcę być (jeśli mam być sobą)?

To jest pytanie o sposób bycia, nie o listę zadań.
Zatrzymaj się przy nim chwilę.

- *Jaka ja jest spokojniejsza – i co robi inaczej niż teraz?*
- *W jakich momentach najczęściej siebie zdradzam (dla świętego spokoju, czyjejś aprobaty, żeby było szybciej)?*
- *Gdybym naprawdę była po swojej stronie, czego bym już nie robiła?*

Nie poprawiaj odpowiedzi. Zapisz je tak, jak przychodzą.

Gdzie jestem teraz?

Tu nie chodzi o prawdę o Tobie. Tylko o prawdę o tym momencie.
Sprawdź, jak jest dzisiaj:

- *Co w moim życiu najbardziej mnie teraz obciąża?*
- *Co robię bardziej z rozpędu niż z wyboru?*
- *Gdzie daję więcej, niż mam realnie do dania?*
- *Co ciągnę dalej, chociaż czuję, że już mi nie służy?*

Jaka chcę być za 3 miesiące?

Trzy miesiące to realny horyzont.
Patrząc na wszystko powyżej:

- *Jak chciałabym się czuć częściej niż teraz?*
- *Co chciałabym robić inaczej, nawet minimalnie?*
- *Czego w codzienności chciałabym mieć mniej?*

To ma być coś, co da się sprawdzić w zwykły wtorek.

Mały ruch w stronę tej wersji siebie

Jedna decyzja.

- *Co mogę przestać ciągnąć tylko dlatego, że zawsze to ciągnę?*

Jeśli nie wiesz:

- *Co dałoby mi największą ulgę, gdybym tego nie robiła?*

Zapisz jedną rzecz. Tyle.

Zapisz dzisiejszą datę.

_____

Ustaw w telefonie przypomnienie za trzy miesiące.

Nie po to, żeby sprawdzić, czy się udało.
Tylko żeby zobaczyć, **czy nadal idziesz w swoją stronę.**

Zapiski z drogi do siebie. Dobra. Ustalmy kierunek.
Tekst i opracowanie: Monika A. Banaś
Projekt graficzny: Monika A. Banaś (Adobe Firefly)
© Copyright 2026 Monika A. Banaś
e-mail: kontakt@LosPiszeBzdury.pl
https://lospiszebzdury.pl/