

Kalendarz Adwentowy
Dbam o siebie – dbam o miłość!
dla Żon i Mam



Dlaczego dla żon i mam? Bo bycie dla innych wymaga wielkich nakładów: miłości, cierpliwości, obecności. Do towarzyszenia dzieciom potrzeba więc wielkich emocjonalnych, duchowych i fizycznych rezerw – nieodzowna jest więc umiejętność dbania o siebie. Nie, nie do końca chodzi mi o fryzjera i kosmetyczkę, choć to też ważne sposoby wyrażania, że troszczę się o siebie.




Dbanie o siebie to dla mnie dbanie o to, by nie brać za dużo na głowę, by odróżniać rzeczy ważne od tzw. pierdół oraz by nie czuć się winną, gdy teściowa czy własna mama myśli inaczej. To troska o własny dobrostan, by nigdy nie brakło nam ramion gotowych do przytulania, głowy gotowej do rozmowy, siły wewnętrznej do bycia z dzieckiem, gdy przeżywa trudne emocje (nie, one nas nie zniszczą! Przetrywamy je razem z dziećmi, ratując je swoim spokojem. ☺)

Dlatego zapraszam Cię do drogi przez Adwent, która będzie dbaniem o siebie na głębszym poziomie – i pielęgnowaniem życzliwości dla siebie.

Rozetnij tylko kartki i spakuj je według dowolnego pomysłu (linki z przykładami znajdziesz np. na stronie malgorzata-rybak.pl). Sekret: możesz też ich w ogóle nie rozcinać i skreślać sobie kolejne dni.







A jak Ci się nie uda – proszę, nie miej wyrzutów sumienia. Miej piękny Adwent. ☺

Małgorzata Rybak

Niedziela <i>2 grudnia</i> * * * Co w tych dniach Adwentu będzie dla Ciebie przytulaniem, gestem troski o siebie? Kwadrans z książką, z herbatą, z muzyką czy z własnymi myślami? Gdzie będzie Twoje miejsce? Na fotelu, kanapie, pod ulubionym kocem? Kiedy możesz mieć chwilę czasu na przyjmowanie miłości na modlitwie? 	Poniedziałek <i>3 grudnia</i> * * * Spojrzyj na trzy kolejne tygodnie z lotu ptaka i wypisz rzeczy, które chciałabyś zrobić do Świąt. Wybierz z nich realistycznie tylko 3 najważniejsze sprawy, na których się skupisz. Pamiętaj, że „lista zadań” jest czymś dla ciebie, nie Ty jesteś dla listy. Ona ma Ci pomagać i służyć, gdy do myśli i uczuć wkrada się chaos i przytłoczenie. 	Wtorek <i>4 grudnia</i> * * * Jeśli masz kłopot z perfekcjonizmem, rozpoznaj moment, w którym do Twojego działania wkrada się przesada. Co możesz sobie odpuścić? Co ukradnie Ci czas? Co możesz zrobić „byle jak”, ale lepiej, by już było zrobione? Przytul siebie ilekroć mówisz sobie, że nadal jest „niewystraszająco dobrze” 
--	---	---

<p style="text-align: center;">Środa 5 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Jeśli perfekcjonizm jest Twoją zmurą, możesz też stawiać poprzeczkę za wysoko wobec swoich bliskich. Spróbuj dzisiaj w czymś odpuścić sobie, ale także odpuścić innym. Doceniamy zamiast krytykować. Uśmiechnij się do tego, co jest niedoskonałe i krzywe. Dostrzeż ślady miłości i starania, uciesz się nimi ☺</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Czwartek 6 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Czy na liście osób do obdarowania umieściłaś także swoje imię? Jaką małą radość możesz sobie sprawić? Kupić ulubioną książkę, a może wygospodarować kwadrans na ulubione hobby albo zaplanować realizację marzenia? Co sprawi, że dzisiaj obdarujesz swoich bliskich uśmiechem? ☺</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Piątek 7 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Daj sobie pomoc. Poproś o pomoc (prośba ma w sobie coś tak cudownie łagodnego i zostawia tak wiele wolności!). Opowiedz, dlaczego potrzebujesz pomocy i jak ją doceniasz. Przyjmij ze spokojem, że realizacja prośby nie oznacza „wykonania instrukcji” i że drugi może zrobić coś inaczej ☺</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;">Sobota 8 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Z jakim samopoczuciem dzisiaj się budzisz? Jak się miewa Twoje ciało? Czego ono potrzebuje najbardziej? Spaceru, snu, ciepłej kąpieli, pożywnego posiłku? Zadbaj najpierw o to – wyślij w kosmos listę z tysiącem rzeczy do zrobienia. Zapytaj innych o samopoczucie i wybierzcie działania, które będą Wam wszystkim służyć.</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Niedziela 9 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>W co lubiłaś się bawić, co robić jako dziecko? Co z tego budzi Twoje ciepłe wspomnienia? Czy został po tym jakiś ślad, pamiątka, zdjęcie? Co z tego mogłabyś zrealizować dzisiaj – sama albo razem z Twoimi bliskimi, wciągając ich do zabawy?</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Poniedziałek 10 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Gdy dzisiaj coś Ci nie wyjdzie, nie katuj się oskarżeniami. Potraktuj siebie tak, jak chciałabyś potraktować najlepszą przyjaciółkę, siostrę, dziecko. Powiedz sobie coś, co Cię podniesie na duchu. „Tak się zdarza”. „Czasem może się coś nie udać”. „Świat się nie zawalił”. „Zasługujesz na miłość”</p> <p style="text-align: center;"></p>

<p style="text-align: center;">Wtorek 11 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Zwróć uwagę na to, co o sobie mówisz do innych. Jakimi epitetami się określasz? Czy zdarza Ci się mówić „Wiadomo, znowu nic mi nie wyszło”? Czy w tym, co mówisz, jest tylko dystans i humor, czy dowalanie sobie i pomniejszanie siebie? Jeśli to drugie, zrezygnuj z takich słów; postaw granicę destrukcji, jaką wnoszą.</p> 	<p style="text-align: center;">Środa 12 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Czy widzisz związek między łagodnością dla siebie a łagodnością dla dzieci? Dziś, jeśli to któreś z nich przewróci talerz albo stłucze kubek, powiedz: „Każdemu może się zdarzyć”, „zaraz posprzątam” i „kocham Cię”. Pamiętaj, że obraz siebie, jaki nosimy w sercu, zapamiętujemy właśnie z tych chwil.</p> 	<p style="text-align: center;">Czwartek 13 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Czego dzisiaj możesz zrobić mniej, za to bardziej sensownie? Z jakiego działania możesz całkiem zrezygnować, żeby bardziej być – ze sobą samą, z mężem, z Waszymi dziećmi?</p> 
<p style="text-align: center;">Piątek 14 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>O co warto zadbać już teraz, by nie wpaść w gorączkę przedświątecznego tygodnia? Co skreślić całkiem z listy, co zrobić teraz, a co zrobić inaczej, niż zakładałaś (np. kupić gotowe, zamiast robić samemu lub przeciwnie – zrobić zamiast kupować?). Jak zmienić plany, byście Ty i Twoi bliscy mieli w Adwencie więcej czasu, a nie mniej?</p> 	<p style="text-align: center;">Sobota 15 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Czym sprzyjającym i dobrym możesz się dziś otoczyć? Muzyką, zapachem piernika i mandarynek? Gwiazdkami dobrych słów, które powiesz o sobie, o tym dniu, o swoich bliskich? By to było możliwe, może będziesz potrzebować obciąć coś z listy idealnych działań i perfekcyjnych zamierzeń na rzecz kochania i czucia się kochaną. ☺</p> 	<p style="text-align: center;">Niedziela 16 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Zrób mały krok w przyjmowaniu siebie. Przyjmij każdy przejaw serdeczności, życzliwości, pamięci o Tobie. Uciesz się nimi. Jeśli nie odczuwasz tych gestów dzisiaj, przypomnij je sobie z wczoraj, sprzed miesiąca i roku. Zobacz te gesty ze strony Jezusa, który szykuje się na spotkanie z Tobą w te Święta.</p> 

<p style="text-align: center;">Poniedziałek 17 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Przypomnij sobie, czego najbardziej brakowało Ci podczas przygotowań do Świąt w Twoim własnym domu. Jaka panowała atmosfera? O co chciałabyś zadbać teraz, nie popadając w drugą skrajność? Jak bazując na Twoich talentach i Waszej realnej sytuacji możesz dbać o radość i spokój w Twoim sercu?</p> 	<p style="text-align: center;">Wtorek 18 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Jakie sprawy, które nie dają Ci spokoju, potrzebujesz wnieść w swoją modlitwę? Co możesz powierzyć Jemu w zaufaniu, że zajmuje się wszystkim, co dla Ciebie ważne? Dotknięcia i uleczenia jakich ran potrzebujesz? Pozwól Mu, by Ciebie kochał, wspierał, troszczył się o Ciebie i liczył włosy na Twojej głowie.</p> 	<p style="text-align: center;">Środa 19 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Przyjrzyj się od rana osobom i rzeczom, za które jesteś w swoim życiu wdzięczna. Spojrzyj na nie z nową świeżością, w zwykłych sytuacjach. Gdyby jutro miała przyjść wojna albo tornado, czego by Ci brakowało? Wieczorem możesz spisać te sprawy, które dziś zauważyłaś. Czy poczułaś się bogata i obdarowana? ☺</p> 
<p style="text-align: center;">Czwartek 20 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Opowiedz dzisiaj sobie o swoich zaletach. Co jest w Tobie dla Ciebie samej szczególnie drogie? Twoja wrażliwość, pomysłowość, ciepło, poczucie humoru, nadzieja, empatia? Może coś jeszcze innego jest Twoją supermocą? W jaki sposób także inni ludzie doświadczają tego obdarowania?</p> 	<p style="text-align: center;">Piątek 21 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Przytul. ☺ Samą siebie, swoje smutki i swoje radości. Swoje marzenia. Swoje tu i teraz. Przytul bliskie Ci osoby. Te na wyciągnięcie ręki i te dostępne przez telefon. Przytul wiele razy, a jak skończysz – przytul znowu. Bez powodu i za darmo. ☺</p> 	<p style="text-align: center;">Sobota 22 grudnia</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Czas na zdecydowane uproszczenia, cięcia i rezygnację z wszystkiego, bez czego świat się nie zawali, ale za to Ty nie wejdiesz w Świąta jako zombie. Zamiast ręcznie lukrowanych pierniczków – obejrzyj wieczorem film z mężem. Połóż się wcześniej spać. Sen koi, przywraca siły, odświeża jasność myślenia.</p> 

Niedziela
23 grudnia

* * *

Jak potrzebujesz dziś zadbać o siebie? Pogadać? Ubrać ładną sukienkę? Schować górkę brudów do kosza na pranie, by się nią nie przejmować? Wcześniej wybrać się do kościoła, by nie było spiny i frustracji? Powygłupiać się z dziećmi? Poprosić męża o pomoc, także w decyzji, czym nie warto zaprzętać sobie głowy?



Poniedziałek
24 grudnia

* * *

Pożegnaj się dzisiaj z poczuciem winy. Kup mu bilet na samolot na Biegun Północny. Niech ma tam udane Święta: w surowych warunkach, na bezludziu, gdy wszystko wokół wieje chłodem. Ty potrzebujesz czegoś innego: ciepła, bliskości i poczucia, że jest dobrze tak, jak jest. ☺



Wtorek
25 grudnia

* * *

Radosnych Świąt! ☺
Jesteś dobra, jesteś piękna,
jesteś kochana!

