

KALENDARZ ADWENTOWY

Otul siebie ciepłem



Kalendarz zbiera różne pomysły na opiekowanie się sobą i swoimi zasobami; na ładowanie akumulatorów i szukanie takich rzeczy, które zapobiegają jeździe na oparach i utracie kontaktu z samymi sobą.




Gdy tracimy ten kontakt z samymi sobą, robi się bardzo trudno. I nam, i naszym bliskim. A życie i tak jest pełne wyzwań - gdy dokładamy sobie cierpienia, czynimy je dla siebie i innych jeszcze trudniejszym.

Ten kalendarz z inspiracjami do opiekowania się sobą może służyć kobiecie, mężczyźnie, osobie w związku i samotnej. Został pomyślany, by pomagać być bliżej siebie.

Proponuję tu spojrzenie na Adwent nie jako na czas, w którym więcej trzeba „zrobić”, ale gdy w ramach otwierania się na miłość, można zaczynać inaczej widzieć siebie, sprzyjać sobie i szukać tego, co służy.

Możecie go oczywiście modyfikować, dopasowywać do siebie, brać sobie z niego to, co chcecie. Miejcie dobry Adwent i bądźcie dobrzy dla siebie <3

Małgorzata Rybak

<p style="text-align: center;">Niedziela <i>28 listopada</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Co łąduje Twoje akumulatory? Co napelnia Cię wewnętrznym ciepłem, daje poczucie komfortu i ukojenia? Możesz zrobić listę takich rzeczy. Jak możesz je zapraszać do swojej codzienności w tym Adwencie?</p> 	<p style="text-align: center;">Poniedziałek <i>29 listopada</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Kim są ludzie, którzy są dla Ciebie ważni i bliscy? Co wnoszą do Twojego życia? Możesz to wszystko wypisać. Co Ci daje pamięć o tym, że są obecni w Twoim życiu? Za co oni na pewno podziękowaliby Tobie?</p> 	<p style="text-align: center;">Wtorek <i>30 listopada</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Dopisz swoje imię do listy osób, które są dla Ciebie ważne, bliskie i drogie. Co czujesz, gdy widzisz je zapisane? Co Ci daje pomyślenie o sobie w taki sposób?</p> 
--	--	--

Środa
1 grudnia

* * *

Spróbuj w różnych momentach dnia zwracać uwagę na swoje ciało. Czy siedzi wygodnie. Czy też za dużo siedziało lub stało. Gdzie w nim jest napięcie. Co je powoduje. Co możesz zrobić, by Twojemu ciału było łatwiej?



Czwartek
2 grudnia

* * *

Wybierz jedną porę, kiedy przez najbliższe tygodnie zapytasz swoje ciało, jaką ono ma prośbę do Ciebie. Dobrze, by był to moment, w którym na ogół o nim zapominasz i gdy jest mu ciężko – ale nie ten, gdy już uległo przeforsowaniu. Możesz zapisywać te prośby w dzienniku albo po prostu je spełniać na bieżąco.



Piątek
3 grudnia

* * *

Gdy będziesz dzisiaj planować działania, podejmować decyzje, brać na siebie kolejne rzeczy, postaraj się zaglądać do swojego ciała i sprawdzać, czy nie ma w nim sprzeciwu. Czy nie ma dosyć, czy nie jest przeciążone. Może podpowie Ci, jak można zrobić coś łatwiej i zachować więcej zasobów na rzeczy ważne dla Ciebie.



Sobota
4 grudnia

* * *

Zwróć uwagę, co dzieje się w Twoim ciele, zanim np. się zezłościś i nakrzyczysz na kogoś. Albo zanim się zgodzisz na coś, co kompletnie Ci nie odpowiada. Jakie delikatne sygnały wysyła do Ciebie? Co by się zmieniło, gdybyś oddalił(a) się na chwilę, skupił(a) się na oddychaniu i spokojnie sprawdził(a), co się u Ciebie dzieje?



Niedziela
5 grudnia

* * *

Gdyby Twoje ciało miało napisać do Ciebie list, to co w nim by było? Jaki list Ty chciał(a)byś napisać do swojego ciała? W czym Ci pomaga uświadamianie sobie, że Twoje ciało jest częścią Ciebie, Tobą, a nie „narzędziem”?



Poniedziałek
6 grudnia

* * *

Spróbuj dziś pooglądać słowa, jakimi mówisz sama do siebie. Czy one są pełne życzliwości i zrozumienia, czy raczej krytyczne i pełne rozczarowania? Jeśli chcesz, zapisz sobie kilka zdań, jakie chciał(a)byś usłyszeć od bliskich, gdy jest Ci trudno. Sprawdź, jak się poczujesz, gdy wypowiesz je sam(a) do siebie.



Wtorek
7 grudnia

* * *

Zwróć uwagę na to, co o sobie mówisz do innych. Jakimi epitetami siebie określasz? Co w tym, co mówisz, jest dowalaniem sobie i pomniejszaniem siebie? Jak się wtedy czujesz? Jaka tęsknota kryje się za takimi słowami? Czy możesz sobie obiecać, że poszukasz słów, które nie będą sprawianiem sobie samej/samemu przykrości?



Środa
8 grudnia

* * *

Gdyby słowa były jak ciepły koc – jakich chciałabyś używać, mówiąc do siebie, zwłaszcza wtedy, gdy jest Ci trudno? Gdy coś nie wyszło albo stało się coś nieprzyjemnego, wkurzającego, przykrego? Co by się zmieniło, gdybyś popatrzył(a) na siebie z miłością i powiedział(a): „Widzę, że jest Ci trudno”?



Czwartek
9 grudnia

* * *

Jakie miejsce w domu sprzyja Twojemu odpoczynkowi i ładowaniu akumulatorów? Co w nim lubisz najbardziej? Co jeszcze mogłoby się w nim znaleźć, by mogło dawać Ci azyl i pomagało odzyskiwać siły? Co mogłabyś do tego miejsca dodać, a co z niego odjąć dzisiaj lub w najbliższych dniach?



Piątek
10 grudnia

* * *

„Zrobione jest lepsze niż doskonałe”. W czym mogłoby Ci pomóc to zdanie? Jak dzisiaj możesz zmniejszyć ilość UFOs (*Unfinished Objects*), by nie drenowały z Ciebie sił i nie obciążały pamięci?



Sobota
11 grudnia

* * *

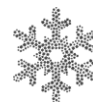
W jakiej formie ruchu możesz dzisiaj zaopiekować nagromadzone napięcie, stres? Czy to będzie spacer, taniec, gimnastyka – czy jeszcze coś innego? Jak się poczujesz, gdy Twoje ciało będzie mogło „wyskakać” zmęczenie i napięcie całego tygodnia?



Niedziela
12 grudnia

* * *

Co dzisiaj naładuje Twoje akumulatory? Za jakim zarzuconym działaniem tęsknisz? Gdybyś miał(a) dziś przeznaczyć 30-60 minut na coś, co naprawdę sprawia Ci radość, co by to było? Co z tego jest możliwe? Umieść to w planach na ten dzień.



Poniedziałek*13 grudnia*

* * *

Gdyby jutro wszystko miało zniknąć, za co byłabyś dzisiaj wdzięczna/wdzięczny?

Możesz z tą myślą krok po kroku przejść przez ten dzień, świętując obecność osób, miejsc, spraw, rzeczy, które są Ci bliskie.

**Wtorek***14 grudnia*

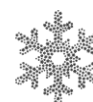
* * *

Gdybyś miał(a) dzisiejszy dzień zaplanować, zaczynając od określenia, ile godzin potrzebujesz przeznaczyć na sen, to co w tym dniu by się zmieściło, a czemu potrzebował(a)byś powiedzieć „nie”?

**Środa***15 grudnia*

* * *

W czym mogłaby Cię wesprzeć myśl, że „każdy człowiek robi najlepiej, jak umie?” Co czujesz, gdy myślisz, że Ty także „robisz najlepiej, jak umiesz”, sięgając po to, co akurat jest dla Ciebie dostępne? W czym pomaga Ci myśl, że jeśli nie jesteśmy zadowoleni z tego, jak zadziałaliśmy, możemy zawsze spróbować to naprawić?

**Czwartek***16 grudnia*

* * *

Która rzecz z listy Twoich pomysłów na ładowanie akumulatorów mogłaby się dzisiaj sprawdzić? Sięgnij po coś z tej listy tym bardziej, im bardziej uważasz, że nie masz dziś czasu dla siebie. Może to być najdrobniejsza sprawa. Może gdy zrobisz jedną rzecz, okaże się, że znajdzie się miejsce na więcej?

**Piątek***17 grudnia*

* * *






Spróbuj pomyśleć o tym, co robią inni ludzie, jako o czymś, co wyraża ich własne potrzeby, a nie jest atakiem czy oczekiwaniem wobec Ciebie. Gdy słyszysz coś trudnego, spróbuj odpowiedzieć: „Słyszę, że zależy Ci na...?”. „Potrzebujesz chyba...?” I zobacz, co się stanie.

**Sobota***18 grudnia*

* * *

„Jak można to zrobić najprościej?” Sprawdź, w czym mogłoby dzisiaj pomóc Ci to zdanie. Możesz przykładać je do rozmaitych czasochłonnych spraw. Przydać Ci się może też inne zdanie: „Co się stanie, jeśli nie zrobię tego wcale?” Na co innego lub ważniejszego zrobi się wtedy miejsce?



<p style="text-align: center;">Niedziela <i>19 grudnia</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Zagłównij do swojego ciała. Ofiaruj mu dzisiaj kontakt z Tobą i z tym, co wokół niego. Możesz pochodzić boso. Podotykać rzeczy miłych w dotyku. Poczuć wdychane do płuc powietrze. Posmakować smaków tego, co jesz – powoli i z namysłem. Co znalazłaś/znalazłeś poruszającego w tym eksperymencie?</p> 	<p style="text-align: center;">Poniedziałek <i>20 grudnia</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Spróbuj dzisiaj zabawić się w kamerzystę. Jego kamera rejestruje to, co robią ludzie wokół Ciebie bez żadnego komentarza i ocen. Widzi porzucane rzeczy, ale nie „bałagan”. Widzi, że ktoś wygląda na śpiącego, a nie, że „mu/jej się nic nie chce”. Widzi kogoś, kto szybko i głośno coś mówi, ale nie że „atakuje”. W czym mógłby Ci pomóc ten eksperyment?</p> 	<p style="text-align: center;">Wtorek <i>21 grudnia</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Wróć do listy słów, które możesz mówić do siebie, by otaczać siebie opieką. Które z nich będą pomocne dla Ciebie dzisiaj? Co się stanie, jeśli użyjesz ich wobec ludzi, którzy są Ci bliscy? („Widzę, że jest Ci trudno”, „Słyszę Cię”, „Jestem z Tobą”, „kocham Cię”)?</p> 
<p style="text-align: center;">Środa <i>22 grudnia</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Co jest dla Ciebie najważniejsze w Świątach? Gdybyś miał(a) spisać te rzeczy i ułożyć w kolejności, co będzie na „czubku” tej listy, a co na samym dole? Z jakich innych rzeczy możesz zrezygnować, by zrobić miejsce na to, co na Twojej liście jest najważniejsze?</p> 	<p style="text-align: center;">Czwartek <i>23 grudnia</i></p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Co w Twojej własnej historii rodzinnego domu było w czasie okoloświątecznym piękne? Co było trudne i przykre? Zajrzyj dziś do swojego „wewnętrznego dziecka” – małej dziewczynki / małego chłopca – które czeka na pierwszą gwiazdkę. Jak możesz dodać mu otuchy?</p> 	<p style="text-align: center;">Piątek <i>24 grudnia</i></p> <p style="text-align: center;">Wigilia</p> <p>W jaki sposób możesz dzisiaj zadbać o kontakt z ludźmi, na których Ci zależy? Jak możesz doświadczyć wspólnoty z innymi, choćby w najmniejszym kawałku? Co powiedziałaś sam(a) sobie w życzeniach świątecznych? Jeśli chcesz, możesz je sobie napisać.</p> 