

Bliski, osobisty KALENDARZ ADWENTOWY



Ten kalendarz pomaga budować relację z sobą opartą na szacunku i życzliwości. Po to, by Adwent nie był jazdą na oparach. By zbliżał nas do tej sytuacji, którą opisuje Wcielenie: Bóg staje się człowiekiem, byśmy mogli stawać się coraz bardziej ludzcy i kochający dla siebie. To pierwszy krok, by móc kochać innych ludzi.

Kalendarz 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 jako sposobność do otwierania się na miłość, dzięki której można zaczynać inaczej widzieć siebie.

Możesz go oczywiście modyfikować, dopasowywać do siebie, brać sobie z niego to, co chcesz.

Miej dobry Adwent <3

Z życzeniami dobroci dla siebie

Małgorzata Rybak

Niedziela <i>30 listopada</i> * * * Co łąduje Twoje akumulatory? Co napędza Cię wewnętrznym ciepłem, daje poczucie komfortu i ukojenia? Możesz zrobić listę takich rzeczy. Jak możesz je zapraszać do swojej codzienności w tym Adwencie? 	Poniedziałek <i>1 grudnia</i> * * * 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 podziękowałiby Tobie? 	Wtorek <i>2 grudnia</i> * * * 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? 
---	---	---

Środa 3 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. Twoje ciało to Ty. Co możesz zrobić, by Twojemu ciału było łatwiej? 	Czwartek 4 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 5 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 6 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 7 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 8 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 <i>9 grudnia</i> * * * 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 <i>10 grudnia</i> * * * 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”? „Jestem z Tobą”? 	Czwartek <i>11 grudnia</i> * * * 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 <i>12 grudnia</i> * * * „Zrobione jest lepsze niż doskonałe”. W czym mogłoby Ci pomóc to zdanie? Jak dzisiaj możesz zmniejszyć ilość UFOs (<i>Unfinished Objects</i>), by nie drenowały z Ciebie sił i nie obciążały pamięci? 	Sobota <i>13 grudnia</i> * * * 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 <i>14 grudnia</i> * * * 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
15 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
16 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
17 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
18 grudnia

* * *

Co w Twojej własnej historii rodzinnego domu było w czasie okolicznościowym 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.



Piątek
19 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
20 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?



Niedziela 21 grudnia *** Co by Ci powiedział ktoś, kto Cię kocha najbardziej na świecie? Nie rezygnuj, zapisz. 	Poniedziałek 22 grudnia *** Jezus przyszedł na świat w ciele. Jego życie było od pierwszych chwil „ucieleśnione” – potrzebował dotyku, widział kolory, słyszał dźwięki, czuł zapachy. Doświadczał w swoim ciele emocji, potrzeb, granic. Stał się człowiekiem. Dla Ciebie. Z miłości. Byś Ty mógł/mogła z Jego pomocą się stawać kimś ludzkim i kochającym dla siebie. 	Wtorek 23 grudnia *** Jeśli okazałoby się, że na przestrzeni życia Twoje „100 procent” nie było Twoim sprzymierzeńcem, ale kulą u nogi – co dzisiaj z tych 100 procent chciał(a)byś zostawić? Co innego wylania się dla Ciebie dzisiaj jako ważniejsze niż „100 procent”? 
Środa 24 grudnia *** Pomyśl o najczulszych słowach Boga do Ciebie. „Nigdy Cię nie opuszczę”. „Widzę Cię”. „Przyjmuję Cię taką, jaka jesteś” „Przyjmuję Cię takim, jakim jesteś”. „Kocham Cię” Których dziś potrzebujesz najbardziej w Twoim dialogu wewnętrznym? Których możesz uzyczyć Twoim bliskim? 	Czwartek 25 grudnia *** Pamiętasz, co by Ci powiedział ktoś, kto by Cię kochał najbardziej na świecie? 	