

**„Dziś możesz zrobić
mniej.”**

Wybierz jedną rzecz, której
dziś **nie** zrobisz — świadomie.





“Twoje potrzeby są ważne.”

Zapisz **jedną** potrzebę, którą
dziś zauważysz i nazwiesz.

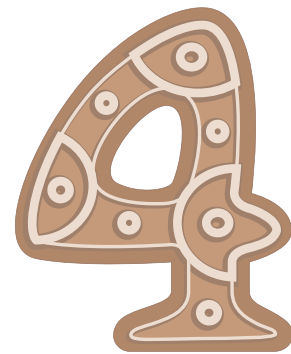




**„Odpoczynek to nie
nagroda.”**

Znajdź **3** minuty na przerwę
— ustaw timer, by nie
kontrolować czasu.

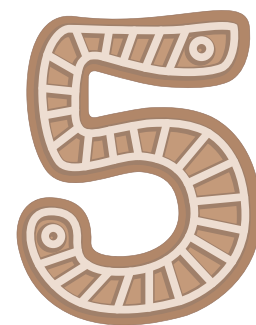




„Twoje tempo jest dobre.”

Zrób jedną rzecz **specjalnie**
wolniej niż zwykle.





**„Hałas nie jest
obowiązkowy.”**

Zaplanuj dziś **5** minut ciszy
lub miłego dźwięku. Sprawdź
jak się z tym masz.





„Przeciążenie to sygnał.”

Sprawdź: co **dziś** najbardziej
Cię przeciąża?





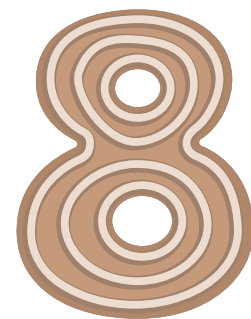
„Masz prawo do granic.”

Ćwicz w głowie lub na głos

jedno zdanie:

„Nie teraz, później.”

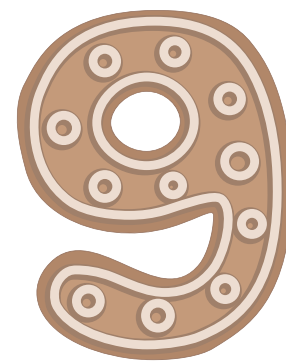




**“Jedna rzecz może być
prostsza.”**

Uprość **jeden** element dnia:
posiłek, ubranie, plan.

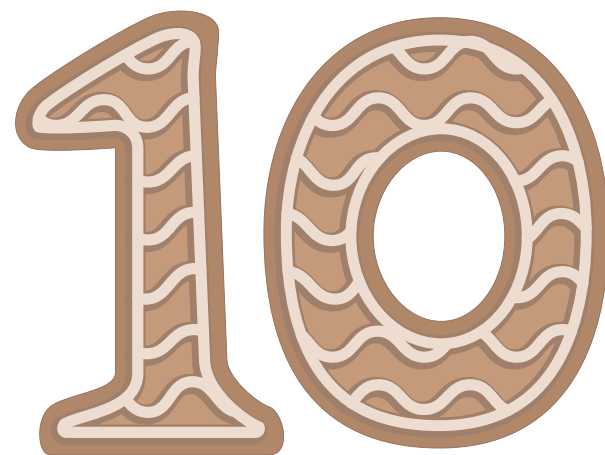




**„Słuchaj ciała, nie
kalendarza.”**

Zrób **krótki** „body scan”: gdzie
jest napięcie?

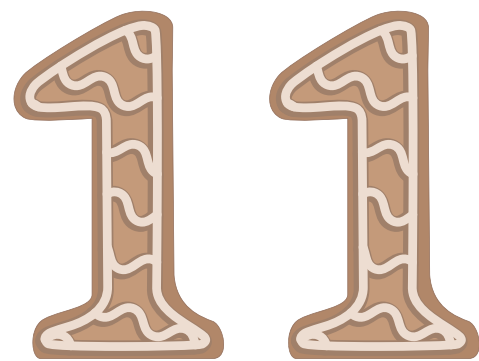




**„Wystarczająco dobrze to
naprawdę dobrze.”**

Zrób dziś **celowo** jedną rzecz
nieperfekcyjnie.

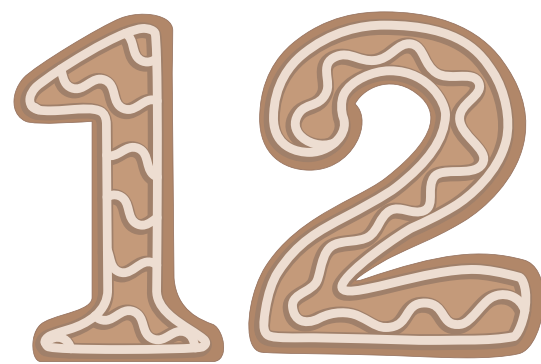




**„Małe przyjemności
też leczą.”**

Zrób **jedną** mikroprzyjemność:
muzyka, herbata, świeczka.

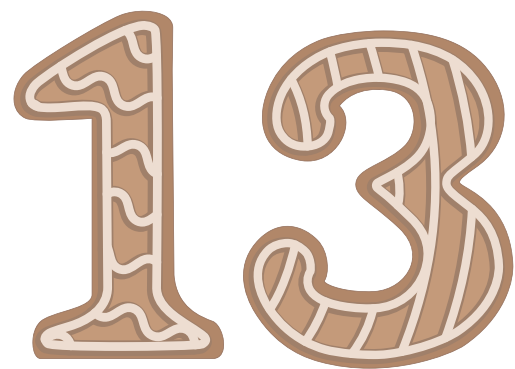




„Zatrzymaj się na moment.”

Weź **3** świadome oddechy,
tak by wydech był dłuższy niż
wdech.

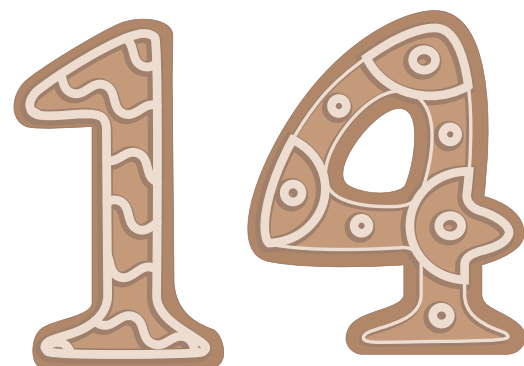




„Przestrzeń to też troska.”

Ogranicz dziś **jeden** bodziec:
światło, dźwięk, ekran lub
celowo wprowadź jeden miły.





**„Nie musisz wszystkiego
lubić.”**

Wybierz **jedną** świąteczną
tradycję, której nie zrobisz.



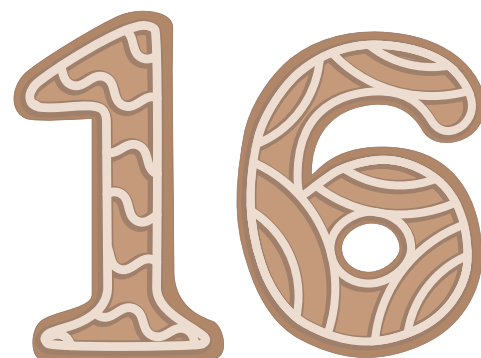


15

„Wróć do siebie.”

Zrób **coś**, co Cię reguluje —
ruch, koc, kołysanie.

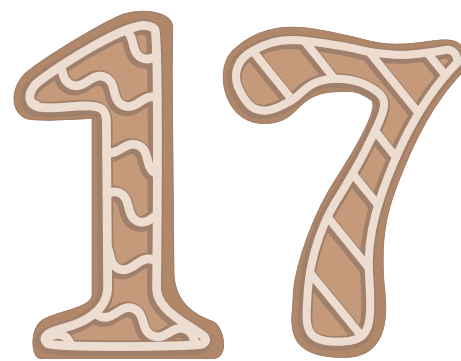




„Możesz się wycofać.”

Zrób **jedną** mikroprzerwę od
ludzi.

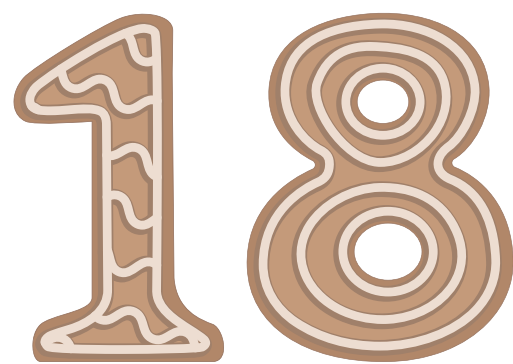




“Poproś o trochę wsparcia.”

Poproś dziś kogoś o jedną
drobną rzecz.

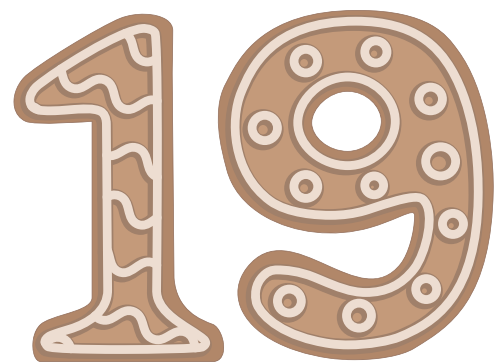




„Plan ratunkowy to czułość.”

Spisz **3** rzeczy, które
pomagają Ci wrócić do
równowagi.





„Mały krok też jest krokiem.”

Ogarnij tylko jedno **małe**
miejsce (1 półka / 1 szuflada).

Skup się na poczuciu
sukcesu.





„Cisza też coś mówi.”

Zrób sobie **5** minut bez
rozmów i ekranów.





„Możesz zatrzymać pęd.”

Odpuść **jedno** „muszę”
na dziś.





**„Każda emocja ma prawo
tu być.”**

Nazwij **jedną** emocję, która Ci
dziś towarzyszy.





„Święta mogą być Twoje.”

Wybierz jedną rzecz, która
będzie **po Twojemu.**





**„Zasługujesz na spokój.
Teraz.”**

Zapisz **jedno dobre**
doświadczenie z tego roku,
które chcesz
zabrać w kolejny.

