SelfLove Reminders
by Paulina Gasiun

TWÓJ OSOBISTY RYTUAŁ INTENCJI

PRZEWODNIK PRACY Z AFIRMACJĄ, WDZIĘCZNOŚCIĄ I MIŁOŚCIĄ DO SIEBIE.



Stwórz chwilę tylko dla siebie. Wsłuchaj się w ciszę. Przypomnij sobie, co jest dla Ciebie ważne. I pozwól sobie poczuć, że już teraz możesz być bliżej życia, którego pragniesz.

Witaj w przestrzeni SelfLove.
Ten przewodnik powstał po to, aby pomóc Ci stworzyć osobisty rytuał — chwilę tylko dla Ciebie, bez pośpiechu, oczekiwań i konieczności bycia kimkolwiek innym.
W centrum tego rytuału znajduje się Twoja afirmacja. Słowo lub zdanie/zdania, które przypomina Ci o tym, kim chcesz być, jak chcesz się czuć i czemu pragniesz poświęcać swoją uwagę.
Może to być odwaga. Spokój. Miłość. Zaufanie do siebie. Wdzięczność. A może pragnienie, które od dawna nosisz w sercu.

Twoja bransoletka SelfLove jest symbolem tej intencji. Możesz nosić ją każdego dnia jako przypomnienie o tym, co dla Ciebie ważne.
Świeca zaprasza Cię natomiast do zatrzymania się i świadomego spotkania ze sobą.
Nie musisz robić niczego idealnie. Nie musisz wymuszać emocji ani udowadniać, że jesteś gotowa na zmianę. Wystarczy, że dasz sobie tę chwilę.

Jak pracować z własną afirmacją?

Wybierz słowa, które są naprawdę Twoje
Afirmacja to zdanie, do którego świadomie wracasz, aby kierować uwagę na ważne dla Ciebie wartości, przekonania i cele.
Nie wybieraj jej tylko dlatego, że brzmi pięknie.
Wybierz ją dlatego, że coś w Tobie porusza.

Zadaj sobie trzy pytania:

- Jak chcę się czuć w swoim życiu?
- Co chcę sobie częściej przypominać?
- Jakiej jakości chcę dawać więcej miejsca w codziennych decyzjach?

Może Twoją afirmacją będzie „Jestem wystarczająca". A może „Ufam sobie", „Zasługuję na miłość", „Wybieram spokój" lub „Realizuję marzenia".
Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi od razu.
Pozwól sobie poszukać słów, które są bliskie Twojemu sercu.

Jak korzystać z afirmacji na co dzień?

Rano — nadaj kierunek swojemu dniu.
Zanim sięgniesz po telefon, spójrz na swoją bransoletkę. Przeczytaj afirmację i zapytaj siebie: „Jak mogę dziś żyć w zgodzie z tymi słowami?".

W ciągu dnia — wróć do siebie.
Kiedy poczujesz napięcie, zwątpienie lub rozproszenie, dotknij delikatnie bransoletki. Weź spokojny oddech i przypomnij sobie swoją intencję.
Nie musisz od razu zmieniać nastroju. Wystarczy, że zrobisz miejsce na inną perspektywę.

Wieczorem — zauważ swoje małe kroki.
Pomyśl o jednej sytuacji, w której udało Ci się zachować lub myśleć zgodnie z Twoją afirmacją.
Nawet najmniejszy gest/chwila ma znaczenie.
Nie chodzi o to, by zawsze czuć się pewnie, spokojnie czy szczęśliwie. Chodzi o to, by wracać do siebie i stopniowo budować życie bliższe temu, czego pragniesz.

Przygotuj swoją przestrzeń SelfLove

Wybierz spokojne miejsce, w którym przez kilka lub kilkanaście minut nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
Przygotuj:

- swoją bransoletkę SelfLove z wybraną afirmacją
- jedną świecę odpowiadającą Twojej intencji,
- wygodne miejsce do siedzenia,
- notes, jeśli chcesz zapisać swoje refleksje.

Możesz przyciemnić światło, włączyć spokojną muzykę lub po prostu pobyć w ciszy.
Usiądź wygodnie. Rozluźnij ramiona. Zrób kilka spokojnych oddechów.
Poczuj, że przez tę chwilę nie musisz niczego osiągać.
Nie musisz naprawiać całego swojego życia.
Nie musisz znaleźć rozwiązania każdego problemu.
Ta chwila należy do Ciebie. Możesz to samo robić relaksując się w wannie w gorącej kąpieli.
Wybierz jedną intencję na dzisiejszy rytuał: wdzięczność, wybaczenie lub miłość do siebie.

Rytuał wdzięczności

Zauważ to, co już jest dobre.
Wdzięczność pozwala zatrzymać się przy tym, co w naszym życiu ma wartość — nawet jeśli wciąż czekamy na spełnienie innych pragnień.

Krok 1. Zapal świecę

Usiądź wygodnie i zapal świecę wdzięczności.
Obserwuj przez chwilę jej światło. Poczuj zapach. Pozwól, aby ten prosty gest stał się sygnałem: teraz kieruję uwagę na to, co dobre i ważne.
Połóż dłoń na sercu i weź trzy spokojne oddechy.

Krok 2. Przywołaj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna lub wdzięczny

Nie muszą to być wielkie wydarzenia.
Może to być osoba, która okazała Ci życzliwość. Dom, do którego wracasz. Rozmowa, która poprawiła Ci humor. Twoja wytrwałość w trudnym czasie. A może to, że mimo wszystko nadal szukasz swojej drogi.
Przy każdej z tych rzeczy zatrzymaj się na chwilę. Nie tylko wymień ją w myślach. Spróbuj przypomnieć sobie, jak to było jej doświadczyć.

Krok 3. Wizualizacja — poczuj wartość chwili

Zamknij oczy, jeśli czujesz się z tym komfortowo.
Wyobraź sobie jedną sytuację ze swojego życia, za którą jesteś wdzięczna lub wdzięczny. Przywołaj szczegóły: miejsce, światło, głosy, gesty i atmosferę.
Pozwól sobie jeszcze raz przeżyć tę chwilę w wyobraźni. Zauważ, co czujesz w ciele. Może pojawi się ciepło, wzruszenie, ulga albo delikatny uśmiech. Jeśli nie pojawi się żadna szczególna emocja, to również jest w porządku.

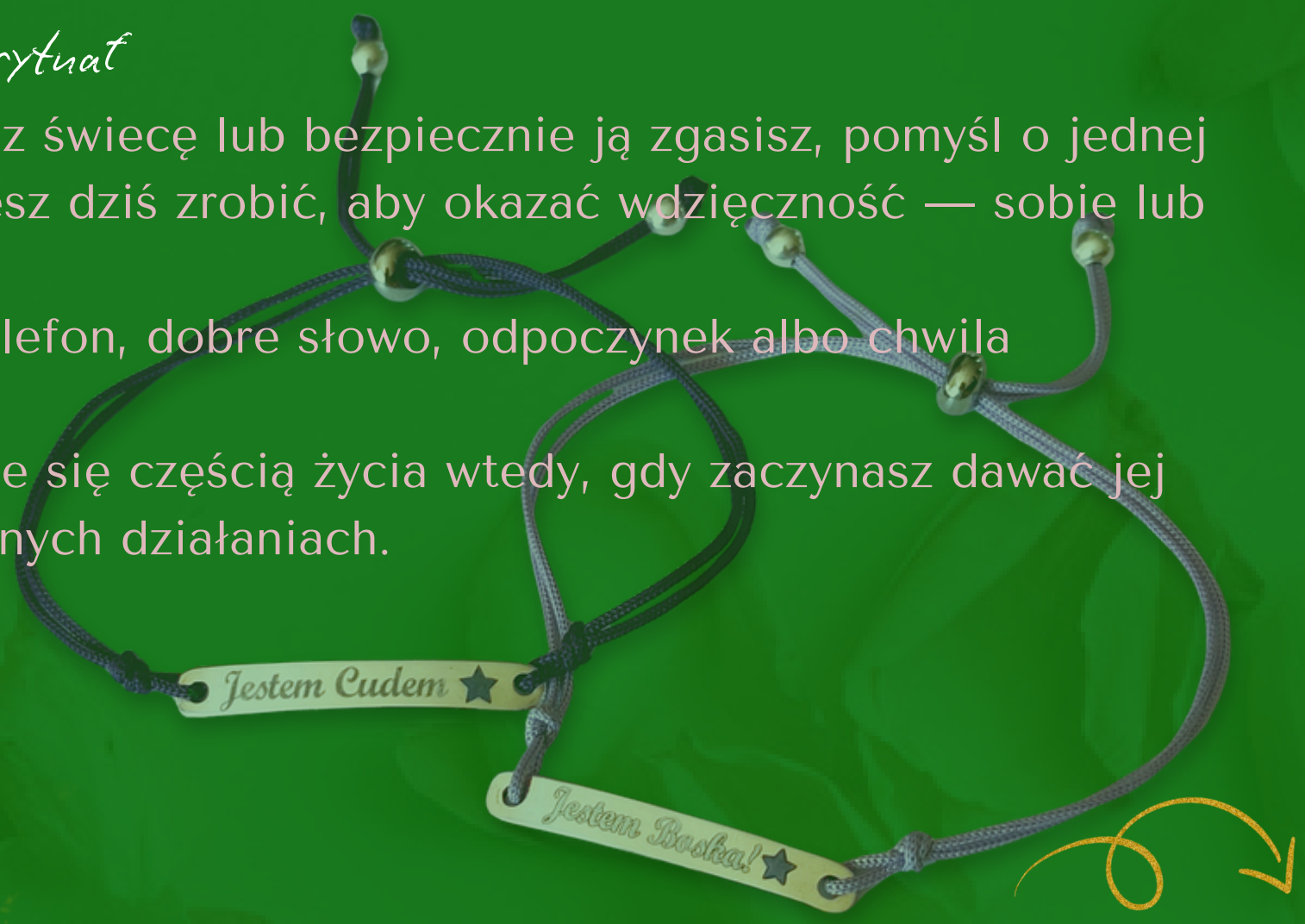
Teraz wyobraź sobie siebie za kilka miesięcy — osobę, która częściej dostrzega dobro w codzienności i potrafi docenić własne małe kroki., osobę, która już osiągnęła swoje cele i marzenia.
Zobacz siebie podczas zwykłego dnia. Jak patrzysz na świat? Jak rozmawiasz z bliskimi? Jak traktujesz siebie?
Nie musisz wyobrażać sobie idealnego życia. Zobacz jedno małe zachowanie, które odzwierciedla wdzięczność.

Krok 4. Wypowiedz swoją afirmację

Powoli przeczytaj ją z bransoletki.
Możesz skorzystać z jednego z poniższych zdań:
„Dostrzegam dobro, które już jest obecne w moim życiu".
„Jestem wdzięczna za drogę, którą przeszłam, i za to, co jeszcze przede mną".
„Pozwalam sobie doceniać małe rzeczy i czerpać z nich radość".
„Potrafię dostrzegać piękno także w zwyczajnych chwilach".
Wybierz zdanie, które jest Ci najbliższe, lub pozostań przy własnej afirmacji.

Krok 5. Zakończ rytuał

Zanim zdmuchniesz świecę lub bezpiecznie ją zgasisz, pomyśl o jednej rzeczy, którą możesz dziś zrobić, aby okazać wdzięczność — sobie lub komuś innemu.
Może będzie to telefon, dobre słowo, odpoczynek albo chwila uważności.
Twoja intencja staje się częścią życia wtedy, gdy zaczynasz dawać jej miejsce w codziennych działaniach.



Rytuał wybaczenia sobie

Pozwól sobie nie być już osobą, którą byłaś wczoraj
Wybaczenie sobie nie oznacza, że wszystko było w porządku. Oznacza, że możesz uznać przeszłość, wyciągnąć wnioski i stopniowo przestać karać siebie za to, czego nie możesz już zmienić.

Krok 1. Zapal świecę wybaczenia

Usiądź wygodnie. Popatrz na płomień i pozwól sobie przez chwilę po prostu być.
Nie próbuj od razu pozbyć się poczucia winy ani smutku.
Przypomnij sobie, że możesz przyglądać się swoim doświadczeniom z łagodnością, a jednocześnie brać odpowiedzialność za własne decyzje.

Krok 2. Nazwij to, co wciąż nosisz w sobie

Zadaj sobie pytania:

- Za co nadal siebie obwiniam?
- Czego nie potrafię sobie odpuścić?
- Czego potrzebowałam lub potrzebowałem wtedy, a czego nie umiałam lub nie umiałem sobie dać?
- Czego mogę nauczyć się z tej sytuacji?

Nie musisz analizować wszystkiego. Wybierz tylko jeden temat, z którym czujesz się gotowa lub gotowy pracować.
Jeśli wspomnienie staje się zbyt trudne, wróć do oddechu, otwórz oczy i przerwij ćwiczenie. Możesz wrócić do niego innym razem albo skorzystać ze wsparcia zaufanej osoby lub specjalisty.

Krok 3. Wizualizacja — spotkanie z dawną wersją siebie

Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie z przeszłości — w chwili, w której popełniłaś lub popełniłeś błąd, czegoś się bałaś lub bałeś albo nie potrafiłaś lub nie potrafiłeś postąpić inaczej.
Nie musisz odtwarzać trudnych szczegółów.
Zobacz tę osobę z pewnego dystansu.
Zauważ, że była człowiekiem z określoną wiedzą, możliwościami i emocjami, jakie miała wtedy.

Wyobraź sobie, że obecna Ty siadasz obok niej. Nie po to, aby usprawiedliwiać wszystko, co się wydarzyło, lecz aby przestać traktować siebie jak kogoś, kto nie zasługuje na zrozumienie.

Możesz powiedzieć w myślach:
„Widzę, jak było Ci trudno".
„Nie muszę zaprzeczać temu, co się wydarzyło, aby zacząć traktować siebie łagodniej".
„Mogę wyciągnąć wnioski i wybrać inaczej".

Wyobraź sobie, że ta dawna wersja Ciebie słyszy te słowa i nie musi już mierzyć się ze wszystkim w samotności.
Nie wymuszaj pojednania ani ulgi.
Daj sobie tyle przestrzeni, ile potrzebujesz.



Krok 5. Wypowiedz afirmację wybaczenia

„Pozwalam sobie uczyć się bez nieustannego karania siebie".
„Mogę uznać przeszłość i jednocześnie wybrać nowy sposób traktowania siebie".
„Zasługuję na szacunek także wtedy, gdy popełniam błędy".
„Wybieram odpowiedzialność, łagodność i dalszą drogę".
Wybierz zdanie, które brzmi prawdziwie na tym etapie Twojego życia.
Nie musisz jeszcze czuć pełnego wybaczenia.

Krok 6. Zakończ rytuał

Połóż dłoń na sercu lub delikatnie dotknij swojej bransoletki.
Zapytaj siebie: *„Jaki jeden mały krok pomoże mi pójść dalej?".*
Może to być szczera rozmowa, przeprosiny, naprawienie konkretnej sytuacji albo decyzja, że dziś nie będziesz wracać do karania siebie.
Nie musisz kochać każdej swojej decyzji, aby traktować siebie z godnością.



Rytuał miłości do siebie

Stań się osobą, która jest po swojej stronie
Miłość do siebie nie polega na tym, że każdego dnia jesteś z siebie zadowolona lub zadowolony. To również gotowość, by słuchać swoich potrzeb, szanować granice i nie porzucać siebie w trudniejszych momentach.

Krok 1. Zapal świecę miłości do siebie

Usiądź w wygodnej pozycji. Zapal świecę i skieruj uwagę na oddech. Rozluźnij szczękę. Opuść ramiona. Poczuj podparcie pod stopami. Przez chwilę nie musisz niczego nikomu udowadniać.
Zapytaj siebie: *„Gdybym dziś potraktowała lub potraktował siebie z większą miłością, co zrobiłabym lub zrobiłbym inaczej?”.*
Nie szukaj odpowiedzi, która dobrze brzmi. Poszukaj takiej, która ma dla Ciebie znaczenie.



Krok 2. Wizualizacja — poczuj siebie w nowej relacji ze sobą

Ta część nawiązuje do praktyki Neville'a Goddarda, który zachęcał do wyobrażania sobie spełnionego pragnienia i przyjmowania perspektywy osoby, dla której pożądany stan stał się już naturalny.
Wybierz jedną intencję. Na przykład:
„Jestem dla siebie ważna”.
„Ufam sobie”.
„Jestem godna miłości”.
„Realizuję swoje marzenia”.
Teraz zamknij oczy i wyobraź sobie krótką scenę z codziennego życia, która sugeruje, że ta intencja jest już częścią Twojego sposobu bycia. Jeśli Twoją afirmacją jest „Ufam sobie", zobacz siebie podczas podejmowania decyzji. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Zauważ, że potrafisz wysłuchać własnych potrzeb, rozważyć możliwości i dokonać wyboru.

Jeśli Twoją afirmacją jest „Jestem dla siebie ważna", wyobraź sobie, jak spokojnie odmawiasz czegoś, co Ci nie służy, albo znajdujesz czas na odpoczynek bez poczucia, że musisz na niego zasłużyć.
Jeśli Twoją afirmacją jest „Jestem godna miłości", wyobraź sobie zwyczajną chwilę bliskości, w której nie musisz niczego udowadniać, aby poczuć swoją wartość.
Nie oglądaj tej sceny wyłącznie jak filmu, w którym występujesz. Spróbuj wyobrazić ją sobie z własnej perspektywy — tak, jakbyś rzeczywiście znajdowała się lub znajdował w tej sytuacji.
Zauważ szczegóły: światło, dźwięki, wyraz twarzy, postawę ciała i słowa, które do siebie mówisz.
Następnie pozwól sobie przez chwilę poczuć, jak mogłoby być żyć z takim nastawieniem.
Nie musisz osiągać euforii. Wystarczy poczucie możliwości, spokoju lub delikatnej ulgi.

Krok 3. Wejdź w stan spełnionej intencji

W nauczaniu N. Goddarda ta praktyka jest związana z ideą living in the end — wyobrażeniem sobie sytuacji z perspektywy spełnionego pragnienia, zamiast ciągłego koncentrowania się na jego braku.
W tym rytuale oznacza to zadanie sobie pytania:
„Jak zachowywałabym się dzisiaj, gdybym coraz bardziej ufała sobie i traktowała siebie jak kogoś ważnego?".
Nie musisz udawać, że wszystkie problemy zniknęły. Zobacz, jak możesz podchodzić do nich z innym nastawieniem.
Wyobraź sobie jeden zwyczajny moment następnego dnia, w którym Twoja afirmacja staje się działaniem.
Zobacz, jak mówisz do siebie. Jak reagujesz na trudność. Jak wybierasz to, co zgodne z Twoimi wartościami.
Pozostań przy tej krótkiej scenie przez kilkadziesiąt sekund.
Potem pozwól obrazowi odejść.

Krok 4. Wypowiedz afirmację

Otwórz oczy i spójrz na swoją bransoletkę.
Przeczytaj wygrawerowane słowa powoli, jak przypomnienie kierunku, który wybierasz.
Możesz również powiedzieć:
„Jestem po swojej stronie".
„Moje potrzeby i pragnienia mają znaczenie".
„Mogę budować życie w zgodzie ze sobą".
„Pozwalam sobie przyjmować miłość i okazywać ją samej sobie".
Nie musisz od razu wierzyć w każde słowo w stu procentach. Potraktuj je jak zaproszenie do nowej relacji ze sobą.

Krok 5. Nadaj intencji realny kształt

Zadaj sobie pytanie:
„Jaki jeden gest miłości do siebie mogę wykonać w ciągu najbliższych 24 godzin?".
Może to być odpoczynek, szczera rozmowa, spacer, odmowa, postawienie granicy albo rozpoczęcie czegoś, co od dawna odkładasz.
Wybierz jeden krok, który jest dla Ciebie realny.
Miłość do siebie zaczyna się nie tylko od tego, co o sobie myślisz, lecz także od tego, jak traktujesz siebie na co dzień.



Selflove Reminders
by Paulina Gasiun

www.sacredsymbols.pl



Do każdego zestawu z bransoletkami dołączam
wyjątkową karteczkę - niespodziankę.
Wewnątrz Twoja spersonalizowana dedykacja.

Paulina Gasiun



Kolekcja bransoletek