



# DUSZA

Dzień 3. wyzwania "Wiosenne Porządki"

wysoko wrażliwa

wysokowrazliwa.pl



# Witaj!

Nazywam się Paulina Hycnar i jestem przyjaciółką w drodze do poznania, zrozumienia i pokochania siebie. Moją misją jest wspieranie kobiet w redefiniowaniu wrażliwości poprzez wzmacnianie samooceny i proces samoakceptacji.

Dziś czas na ostatni, najważniejszy dzień wyzwania "Wiosenne porządki", podczas którego pomagam Ci uporządkować Twoje nawyki.

Przyjrzymy się dziś nawykom w obszarze: DUSZY!

Na kolejnych stronach przygotowałam dla Ciebie garść wskazówek teoretycznych oraz praktyczne ćwiczenia, które przeprowadzą Cię przez ten temat. Na końcu zeszytu ćwiczeń czeka na Ciebie absolutnie wyjątkowa niespodzianka - nie przegap!

A teraz - jeśli jesteś gotowa, złap mnie za rękę i ruszajmy!

# DZIEŃ 3. DUSZA

## POŁĄCZENIE ZE SOBĄ

Mimo że każda z nas ma siebie zawsze obok, wiele z nas na co dzień żyje bardzo daleko od siebie. Często jesteśmy najbliższej naszej pracy i obowiązków, tego co na naszej liście do zrobienia. Zapominamy, że nie jesteśmy tym, co robimy.

Równie często jesteśmy obok innych ludzi - naszych bliskich, których codziennie pytamy, co im się śniło i jak się czują - oraz zupełnych nieznajomych, kiedy śledzimy ich życia w mediach społecznościowych, znając układ pomieszczeń w ich domach, historię związków i plany podróżnicze na najbliższe wakacje. Zapominamy, że nie można zmierzyć siebie, przystawiając siebie do kogoś innego.

Jednocześnie szukamy rozwiązań naszych wewnętrznych dylematów - na zewnątrz: w poradach znajomych, w artykułach w internecie albo w sesjach Q&A na Instagramie. Zapominamy, że szukając odpowiedzi poza sobą, uciszamy wewnętrzną mądrość, która jest w nas.

Ostatni dzień wyzwania "Wiosenne porządki" jest zdecydowanie najważniejszy. Poprzez treści, które przygotowałam, chcę Ci przypominać, jak ważne jest to, żebyś praktykowała odłączania się od hałasu, który jest wokół Ciebie, a zamiast tego, łączyła się ze sobą i swoją intuicją, która poprowadzi Cię lepiej niż najlepszy artykuł osoby, która nie jest Tobą.

## WEWNĘTRZNA WARTOŚĆ

Elementem, o którym często mówię i który leży najbliżej styku umysłu z duszą, jest poczucie własnej wartości. W przeciwieństwie do samooceny (która jest stricte umysłowa i bazuje na Twojej ocenie siebie przez pryzmat Twoich cech, umiejętności i osiągnięć), poczucie własnej wartości to głębokie przekonanie, że masz w sobie wartość. To *wiara, odczucie, doświadczenie*. Coś, co trudno opisać i czego trudno się nauczyć, bo jedyne, co potrzeba, to to *poczuć*.

Poczucie własnej wartości to poczucie, że niezależnie od tego, co robisz i jak, kim jesteś, gdzie pracujesz, co potrafisz - masz w sobie wewnętrzną wartość, która jest niezbywalna. Jest w Tobie dlatego, że jesteś. Jesteś, więc jesteś wartościowa.

Najczęściej umysł - nie rozumiejąc, na jakich warunkach miałyby się owa wartość opierać, kładzie znak równości między poczuciem własnej wartości a samooceną. Nie odbiera Ci tym Twojej wartości, ale zmusza do wierzenia w to, że musisz coś zrobić, by ją mieć.

Prawda jest taka, że można nie mieć poczucia własnej wartości, ale samą wartość ma się zawsze. Poczucie własnej wartości to element z jednej strony będący w umyśle (praca nad przekonaniami), a z drugiej - piękne doświadczenie Twojej duszy.

# DZIEŃ 3. DUSZA

## MATKA NATURA

Tym, do czego zachęcam Cię, byś praktykowania podłączanie - oprócz samej siebie - jest natura. Słyszałam wiele historii o tym, że kontakt z naturą uzdrawia, pozwala się wyciszyć od chaosu i odnaleźć wewnętrzny balans. Nie jest to kwestia mojej wiary w to, czy nie - przeprowadzając się z pełnego smogu i korków Krakowa w serce gór i lasów, doświadczyłam tego na własnej skórze.

Zachęcam Cię więc - nawet jeśli mieszkasz w mieście i otaczają Cię wysokie budynki i samochody - do tego, żebyś skierowała swoje najcenniejsze zasoby (czas, uwagę i energię) najpierw na poszukiwanie Twojego miejsca mocy, a następnie - odwiedzanie go tak często, jak tylko możesz. Wykorzystaj przy tym swoje zmysły - przytulaj się do drzew, wachaj kwiaty... Połącz się z Matką Naturą i obserwuj, jak funkcjonuje.

## MOC WDZIĘCZNOŚCI

Z wczorajszego dnia pamiętasz pewnie, że to, co podlewasz swoją uwagą - wzrasta. Dziś czas na kolejną zasadę: *energia podąża za uwagą*. To dlatego 9 na 10 osób związanych z rozwojem osobistym, poleca praktykę wdzięczności.

Ja również się do nich zaliczam.

Rzucam Ci wyzwanie - spójrz na zadanie domowe numer 2. Przez następny tydzień twórz swoją własną listę wdzięczności i każdego wieczoru wypisuj rzeczy, za które jesteś wdzięczna danego dnia. Postaraj się zrobić tak, by w ostatni dzień dobić do numeru 100 na liście. To niecałe 15 rzeczy każdego dnia! Pamiętaj, że możesz powtarzać punkty - możesz przecież być wdzięczna i wczoraj, i dzisiaj za to, że masz dach nad głową i jedzenie na talerzu. Zaobserwuj, co się wydarzy...

## Zadanie domowe

1. Każdego dnia zarezerwuj min. 15 minut, by odciąć się od bodźców i usiąść ze sobą w ciszy. Obserwuj to, co pojawia się w Tobie.
2. Stwórz numerowaną (1, 2, 3...) listę swoich wdzięczności i codziennie wieczorem dopisuj punkty z kończącego się dnia.
3. Praktykuj codzienne spacerunki w naturze. Spróbuj połączyć się z Matką Naturą - dotykaj liści, wachaj kwiaty, chodź boso po trawie...

# ĆWICZENIE 1.

Najpierw spróbuj połączyć się ze samą sobą. Poniżej znajdziesz listę pytań.

Odpowiedz na nie, wyobrażając sobie przedstawione w nich sytuacje. Na potrzeby tego ćwiczenia, postaraj się odrzucić schematy wypada/nie wypada i oddziel się od tego, co wydaje Ci się niemożliwe. Następnie przeanalizuj swoje odpowiedzi i zobacz, jakie zmiany możesz i chcesz wprowadzić w rzeczywistości.

Co bym zrobiła, gdybym wiedziała, że na pewno mi się uda?

O co i kogo bym poprosiła, gdybym wiedziała, że odpowiedzią będzie "tak"?

Jak bym się zachowywała, gdybym była najlepsza w tym, co robię?

Co bym zrobiła, gdybym wiedziała, że nikt nie będzie mnie oceniał?

Czego chciałabym spróbować, gdybym miała w sobie 100% wsparcie?

Jak wyglądałoby moje życie, gdybym wiedziała, że jestem miłością i że zasługuję na miłość?

# ĆWICZENIE 2.

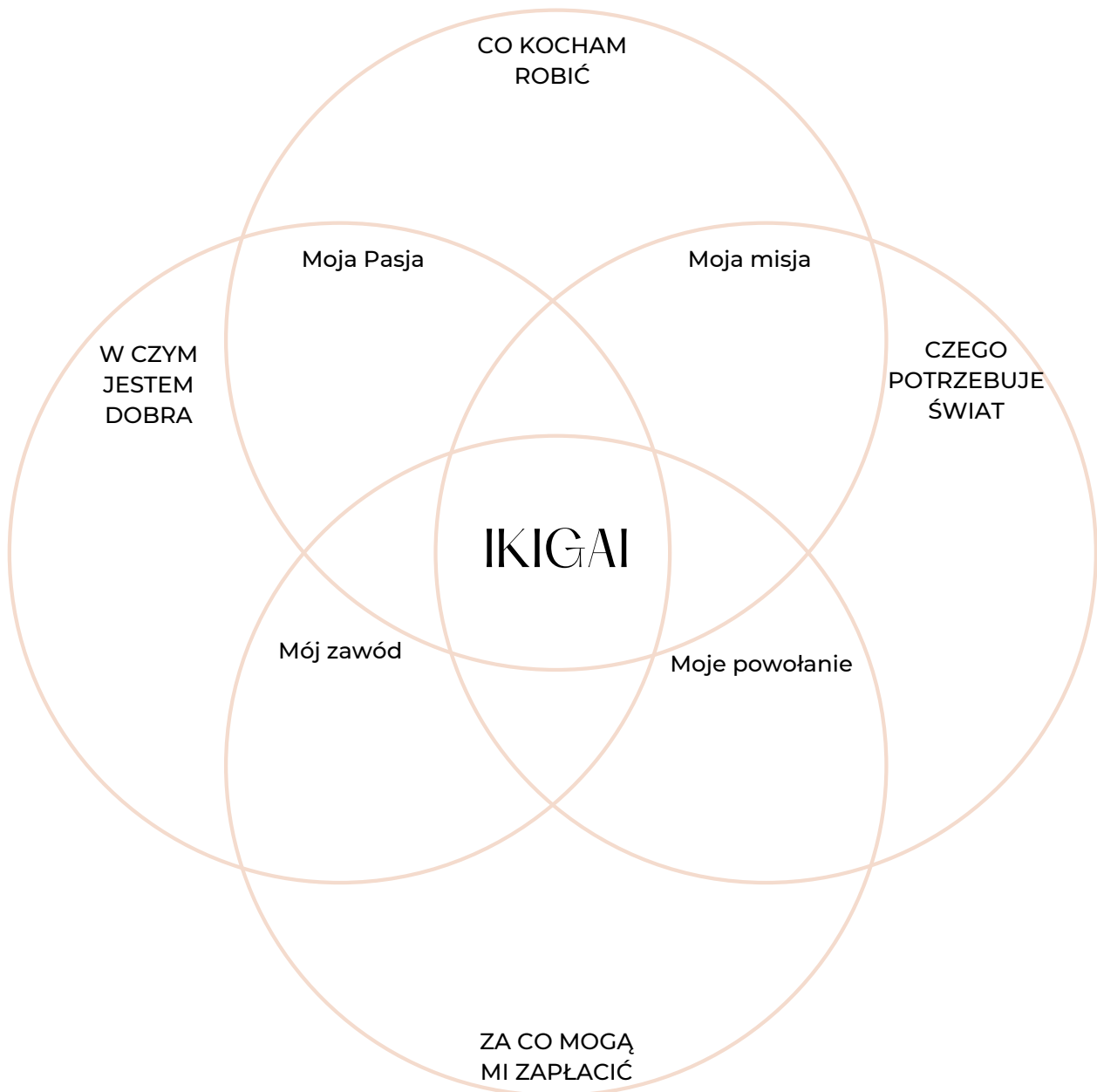
To ćwiczenie wesprze Cię w połączeniu się z Twoją intuicją i wewnętrzną mądrością (wierzę, że każda z nas ma w sobie wszystkie odpowiedzi, których szuka). Otwórz się na to doświadczenie i zaufaj sobie.

- 01 Znajdź ciche i spokojne miejsce, gdzie nic nie będzie Cię rozpraszało przez następne pół godziny. Nastaw minutnik na 30 minut i kliknij start.
- 02 Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu. Zwróć uwagę na to, by wydech trwał dłużej niż wdech. Kontynuuj przez 5 minut.
- 03 Kiedy poczujesz się zrelaksowana i wyciszona, pomyśl o sytuacji lub problemie, na który chcesz znaleźć rozwiązanie.
- 04 Możesz również podejść do tego ćwiczenia z konkretnym pytaniem, np. "Czego potrzebuję teraz w życiu?". Powtarzaj je w myślach przez 5 minut.
- 05 Potem weź długopis i zacznij pisać/rysować to, co pojawia się w Tobie. Nie myśl o tym, nie oceniaj nie cenzoruj - pozwól swojej ręce prowadzić.

- 06 Kiedy usłyszysz alarm, spokojnie oderwij długopis od kartki i przeczytaj to, co napisałaś (lub zinterpretuj to, co narysowałaś). Pamiętaj, by tego nie oceniać, nawet jeśli nie jest to coś, czego się spodziewałaś. Powtarzaj to ćwiczenie przez następny tydzień.

# ĆWICZENIE 3.

*Ikigai* to japońska filozofia, która odnosi się do tego, co daje człowiekowi poczucie celu i sensu jego istnienia. W tym ćwiczeniu postarasz się odnaleźć własne *Ikigai*, a jeśli odpowiedzi nie przyjdą do Ciebie od razu - zapraszając ten temat do Twojego pola psychicznego, podlejesz go swoją uwagą, dzięki czemu będzie mógł wzrastać i pokazać odpowiedzi w przyszłości. Uzupełnij poniższy rysunek zgodnie z podpowiedziami, wpisując pierwsze, co przychodzi Ci do głowy (do każdego pola możesz wpisać więcej niż jedną rzecz).



# LISTA WSPIERAJĄCYCH NAWYKÓW

Poniżej przygotowałam dla Ciebie listę nawyków, które możesz wprowadzić do swojego życia, by zadbać o swoją duszę. Wybierz te, które czujesz, że najbardziej są Ci potrzebne i małymi krokami zacznij wdrażać je na co dzień. Na następnej stronie znajdziesz Nawykomierz - narzędzie do mierzenia nawyków. Wykorzystaj go, by motywować się w tej drodze oraz do analizy Twoich działań. Powodzenia!

- codzienne 15 minutowe bycie ze sobą w ciszy
- medytacja lub modlitwa
- samotne spacer
- rozwijaj swoją intuicję, szukając odpowiedzi na pytania we własnym wnętrzu, a nie w poradach innych ludzi
- nadawaj intencje na określony dzień, tydzień, miesiąc, rok
- każdego dnia odłączaj się od technologii przynajmniej na godzinę
- świadomie korzystaj ze swoich zmysłów
- spędzaj czas z Matką Naturą
- codziennie uzupełniaj listę swoich wdzięczności
- praktykuj wybaczenie - sobie i innym
- połącz się ze sobą, każdego zadając sobie pytanie "jak się dzisiaj czuję" oraz "czego dzisiaj potrzebuję"
- oducz się oceniania, praktykując radykalną akceptację tego, co jest - takim, jakie jest

Tutaj możesz dopisać własne nawyki, które chcesz wdrożyć dla DUSZY:



# NAWYKOMIERZ

|           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nawyk #1: | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nawyk #2: | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nawyk #3: | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nawyk #4: | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nawyk #5: | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

|           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nawyk #6: | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|           | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

# NIESPODZIANKA!

W ostatnim dniu wyzwania mam dla Ciebie coś absolutnie wyjątkowego. Nigdy wcześniej tego nie robiłam!

## ZAREZERWOWAŁAM DLA CIEBIE MIEJSCE W MOJEJ AKADEMII!

Za kilka tygodni rusza autorski program w Akademii Wysoko Wrażliwej "UWALNIANIE". Wejdziemy nim w proces uwalniania się od tego, czego nie chcemy w życiu (żału, stresu, przeszłości, etykiet, blokad...).

Zapisy ruszają jutro, ale **liczba miejsc jest ograniczona**. Więc zarezerwowałam dla Ciebie jedno miejsce - będzie czekało na Ciebie jutro od 10:00 do 17:00. Jutro rano wyślę Ci maila, żebyś jeszcze przed startem publicznej sprzedaży mogła dołączyć i jako **pierwsza** wykupić swój dostęp w najkorzystniejszej cenie!

SPRAWDŹ MAILA  
24 MAJA O 10:00

