
GRUDZIEŃ.
TYLKO SPOKOJNIE.
24 krótkie przystanki dla kobiet,
które mają już wystarczająco dużo
do zrobienia
ANETA MARIA JÓŹWIAK

# GRUDZIEŃ. TYLKO SPOKOJNIE.

**24 krótkie przystanki dla kobiet, które mają już wystarczająco dużo do zrobienia**

**Aneta Maria Jóźwiak**

Copyright © 2026 Aneta Maria Jóźwiak
Text development and layout: Aneta Maria Jóźwiak
Cover design: Aneta Maria Jóźwiak

Nota autorska

Książka powstała na podstawie mojej wiedzy, doświadczenia zawodowego, osobistych refleksji oraz pracy z obszaru psychologii pozytywnej, rozwoju i budowania świadomej relacji ze sobą.

W procesie jej tworzenia korzystałam również z narzędzi sztucznej inteligencji (AI), które wspierały mnie w porządkowaniu materiału, pracy redakcyjnej, rozwijaniu niektórych pomysłów oraz dopracowywaniu języka i struktury tekstu.

Ostateczny wybór treści, koncepcja książki, jej przesłanie oraz decyzje redakcyjne należą do autorki.

Publikacja ma charakter rozwojowy i edukacyjny. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy, konsultacji psychologicznej ani pomocy medycznej.

# O autorce

**Aneta Maria Jóźwiak** — trenerka rozwoju osobistego i pracy ze zmianą, trenerka mentalna oraz trenerka umiejętności psychospołecznych (TUS). Ukończyła **Psychologię Pozytywną na Uniwersytecie Warszawskim** oraz **Praktyczną Psychologię Motywacji na Uniwersytecie SWPS**.

W swojej pracy łączy wiedzę psychologiczną z praktycznymi narzędziami wspierającymi rozwój świadomości, sprawczości i budowanie lepszej relacji ze sobą. Szczególnie bliskie są jej tematy związane z potrzebami, emocjami, przekonaniami, granicami oraz odzyskiwaniem wpływu na własne życie.

Jest autorką podejścia **„Świadomość i Struktura”**, w którym refleksja prowadzi do konkretnych, możliwych do wprowadzenia w codzienności zmian. W swoich publikacjach nie obiecuje idealnego życia ani szybkich transformacji. Zaprasza raczej do zatrzymania, lepszego rozumienia siebie i dokonywania bardziej świadomych wyborów — z uważnością, łagodnością i odpowiedzialnością za własne życie.

# Zanim zaczniemy…

Spokojnie.

To nie jest kolejna rzecz do zrobienia przed Świętami.

Nie dostajesz właśnie 24 lekcji, które trzeba przerobić, 24 zadań do odhaczenia ani planu transformacji, po którym 24 grudnia obudzisz się jako zupełnie nowa wersja siebie.

**Naprawdę masz już wystarczająco dużo do zrobienia.**

Ta książka powstała z zupełnie innego powodu.

Chciałabym przez 24 grudniowe dni zaprosić Cię na kilka minut do miejsca, w którym nie musisz niczego przygotowywać, poprawiać ani nikomu niczego udowadniać.

Czasem się zatrzymamy.

Czasem zadamy sobie jedno pytanie.

Czasem coś zauważymy.

Czasem spróbujemy czegoś inaczej.

A czasem nie zrobimy kompletnie nic.

To ostatnie również jest częścią planu.

Będziemy rozmawiać o potrzebach, emocjach, granicach, zmęczeniu, przyjemności, rodzinie, prezentach, perfekcjonizmie i tym niezwykłym grudniowym zjawisku, przez które nagle rzeczy odkładane od marca zaczynają wyglądać tak, jakby musiały zostać zrobione **natychmiast**.

Ale chcę Ci powiedzieć coś ważnego, zanim przewrócisz stronę.

## Nie czytaj tej książki jak instrukcji obsługi grudnia.

Nie ma jednego właściwego sposobu przeżywania Świąt.

Jeśli kochasz przygotowania — przygotowuj.

Jeśli uwielbiasz piec pięć rodzajów ciast — piecz.

Jeśli mycie okien przed Świętami naprawdę sprawia Ci satysfakcję… cóż.

Nie będę oceniać.

Będę podziwiać z bezpiecznej odległości.

Jeśli lubisz mieć pełny dom, zapraszać rodzinę, wybierać prezenty i troszczyć się o innych — **nie chcę Ci tego odbierać**.

Troska jest czymś pięknym.

Tradycja może być czymś pięknym.

Bliskość również.

Problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy pośród tego wszystkiego **przestajesz zauważać siebie**.

Dlatego czasem będę Cię namawiać, żebyś coś odpuściła.

Ale czasem — żebyś zrobiła coś z całego serca.

Czasem, żebyś powiedziała „nie".

A czasem, żebyś została przy stole trochę dłużej.

Czasem będziemy mówić o rodzinnych spotkaniach z przymrużeniem oka.

Nie dlatego, że rodzina jest problemem.

Po prostu dlatego, że kilka osób przy jednym stole potrafi stworzyć sytuacje, których nie przewidziałby żaden podręcznik psychologii.

I jeszcze jedno.

**Nie musisz zgadzać się ze mną na każdej stronie.**

Naprawdę.

Weź z tej książki to, co jest Twoje.

To, co Cię zatrzyma.

Rozśmieszy.

Da do myślenia.

Przyniesie ulgę.

Albo sprawi, że przez chwilę spojrzysz na coś trochę inaczej.

Resztę możesz zostawić.

Nie będzie sprawdzianu.

Nie prowadzę również listy obecności.

Jeżeli ominiesz dzień — nic się nie stało.

Jeżeli przeczytasz trzy naraz — też dobrze.

Jeżeli do któregoś wrócisz po Świętach — proszę bardzo.

**Ta książka ma być dla Ciebie, a nie Ty dla tej książki.**

I chyba właśnie z takim nastawieniem chciałabym rozpocząć z Tobą ten grudzień.

Bez wielkich deklaracji.

Bez obietnicy nowego życia w 24 dni.

Z odrobiną psychologii.

Z odrobiną humoru.

Z ciekawością.

I z jednym prostym pytaniem, które od czasu do czasu będzie do nas wracało:

**A Ty?**

Bo w całym tym grudniowym zamieszaniu jest jeszcze jedna osoba, o której warto pamiętać.

Ty. No dobrze.

**To zaczynamy.**



# DZIEŃ 1

## Zanim zaczniesz ratować grudzień, sprawdź, jak się masz

Grudzień.

Miesiąc, który ma 31 dni, a czasami sprawia wrażenie, jakby ktoś próbował zmieścić w nim obowiązki z co najmniej trzech.

Za chwilę pojawią się listy.

Co kupić.
Komu kupić.
Co ugotować.
Co posprzątać.
Do kogo zadzwonić.
Gdzie pojechać.
O czym absolutnie nie wolno zapomnieć.

I zanim zaczniemy dodawać kolejne punkty, zróbmy coś trochę przewrotnego.

**Nie róbmy niczego.**

Przez minutę.

Naprawdę.

Świat powinien sobie przez ten czas poradzić.

## Najpierw Ty

Zanim zapytasz:

**„Co jeszcze mam dzisiaj zrobić?"**

sprawdź:

**„Jak ja się właściwie mam?"**

Nie odpowiadaj automatycznie: „dobrze".

„Dobrze" jest bardzo wygodnym słowem. Potrafimy nim przykryć pół życia i jeszcze zdążyć do pracy.

Może naprawdę jest Ci dobrze.

Świetnie. Zauważ to.

A może jesteś zmęczona.

Podekscytowana.

Spięta.

Spokojna.

Przytłoczona.

Smutna.

Pełna energii.

Albo jesteś gdzieś pomiędzy:

**„Wszystko pod kontrolą” a „jeśli jeszcze jedna osoba mnie o coś poprosi, wyprowadzam się do lasu”.**

Każda odpowiedź jest dozwolona.

## 60 sekund dla siebie

Na chwilę odłóż telefon.

Chyba że właśnie na nim czytasz tę książkę. W takim razie telefon może zostać. Nie wymagajmy cudów już pierwszego dnia.

Rozluźnij ramiona.

Weź spokojny oddech.

I zapytaj:

**Jak mi dzisiaj jest — naprawdę?**

Nie musisz tego analizować.

Nie musisz niczego zmieniać.

Wystarczy zauważyć.

Bo przez najbliższe 24 dni nie będziemy przygotowywać lepszej wersji Ciebie.

Masz już wystarczająco dużo przygotowań.

Będziemy tylko od czasu do czasu sprawdzać, czy **Ty również jesteś na swojej grudniowej liście**.

## NA DZIŚ

Dokończ jedno zdanie:

**W ten grudzień wchodzę z…**

I postaw kropkę.

Nie poprawiaj odpowiedzi.

To nie egzamin.

To początek.

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Zanim zajmę się wszystkim, mogę przez chwilę zauważyć siebie.*

# DZIEŃ 2

## Nie wszystko, co czujesz, trzeba natychmiast naprawiać

Grudzień ma pewien talent.

Potrafi w ciągu jednego dnia zmieścić radość, wzruszenie, zmęczenie, irytację, ekscytację i ochotę, żeby wszyscy przez pięć minut przestali do Ciebie mówić.

I wiesz co?

**To wszystko może istnieć jednocześnie.**

Nie musisz wybierać jednej właściwej emocji.

Możesz cieszyć się na spotkanie z rodziną i jednocześnie obawiać się pytań przy stole.

Możesz kochać Święta i nie znosić przygotowań.

Możesz być wdzięczna za ludzi wokół siebie i potrzebować od nich odpocząć.

Możesz czekać na grudzień cały rok, a potem któregoś dnia mieć go serdecznie dość.

Jedno nie unieważnia drugiego.

## Nie naprawiaj. Nazwij.

Kiedy pojawia się trudna emocja, często odruchowo próbujemy coś z nią zrobić.

*Nie denerwuj się.*

*Nie przesadzaj.*

*Weź się w garść.*

*Powinnam się przecież cieszyć.*

Dzisiaj spróbuj inaczej.

Zamiast pytać:

**„Jak mam przestać to czuć?"**

zapytaj:

**„Co właściwie teraz czuję?"**

I znajdź jedno słowo.

Złość.

Smutek.

Radość.

Niepokój.

Rozczarowanie.

Ulgę.

Napięcie.

Ekscytację.

A jeśli nie wiesz?

Możesz powiedzieć:

**„Nie wiem. Ale coś we mnie jest."**

Na dzisiaj to wystarczy.

## DWIE MINUTY DLA SIEBIE

Dokończ:

**Dzisiaj czuję…**

A potem, jeśli chcesz, jeszcze jedno:

**Być może ta emocja próbuje zwrócić moją uwagę na…**

Nie rób z tego śledztwa.

Nie każda emocja skrywa wielką życiową prawdę.

Czasami jesteśmy rozdrażnione dlatego, że od sześciu godzin nic nie jadłyśmy.

Psychologia psychologią, ale kanapka też bywa rozwiązaniem.

**NA DZIŚ**

Nie zmieniaj emocji.

**Zauważ ją i nazwij.**

To wystarczy.

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*To, co czuję, nie jest problemem do natychmiastowego rozwiązania.*



# DZIEŃ 3

## A czego TY potrzebujesz?

To może być zaskakująco trudne pytanie.

Nie:

**Czego potrzebują dzieci?**
**Co kupić bliskim?**
**Co trzeba przygotować?**
**Czego brakuje w domu?**
**Co jeszcze trzeba załatwić przed Świętami?**

To prawdopodobnie potrafisz ustalić całkiem szybko.

Pytanie brzmi:

**Czego potrzebujesz Ty?**

I zanim odpowiesz: *„Świętego spokoju”* — choć to w grudniu odpowiedź całkowicie zrozumiała — zatrzymaj się na chwilę.

## Co jest pod spodem?

Czasami mówimy:

**„Potrzebuję odpocząć”.**

Ale pod tym może być:

*Potrzebuję ciszy.*

*Potrzebuję, żeby ktoś przez chwilę niczego ode mnie nie chciał.*

*Potrzebuję pomocy.*

*Potrzebuję pobyć sama.*

Albo przeciwnie:

*Potrzebuję, żeby ktoś wreszcie zapytał, jak ja się mam.*

Może potrzebujesz snu.

Bliskości.

Ruchu.

Przestrzeni.

Zabawy.

Wsparcia.

Docenienia.

A może zwyczajnie potrzebujesz usiąść i wypić kawę, zanim po raz trzeci będziesz ją podgrzewać.

To też się liczy.

## Nie musisz od razu zmieniać życia

Rozpoznanie potrzeby nie oznacza, że wszystko trzeba natychmiast rzucić i ją spełnić.

Życie tak nie działa.

Czasami nie możesz dostać tego, czego potrzebujesz — przynajmniej nie teraz.

Ale możesz przestać udawać przed sobą, że ta potrzeba nie istnieje.

I to już jest różnica.

## 5% DLA CIEBIE

Zapytaj:

**Czego najbardziej potrzebuję dzisiaj?**

A potem:

**Czy mogę dać sobie choć 5% tego?**

Potrzebujesz odpoczynku?

Może nie możesz mieć wolnego dnia. Ale może możesz mieć dziesięć minut bez robienia czegokolwiek.

Potrzebujesz pomocy?

Może nie da się oddać wszystkich obowiązków. Ale jeden?

Potrzebujesz ciszy?

Może nie całego wieczoru. Pięć minut?

Potrzebujesz bliskości?

Może jedna wiadomość do osoby, przy której możesz być sobą.

Nie lekceważ tych pięciu procent.

Małe rzeczy nie zawsze rozwiązują duże problemy.

Ale czasami właśnie od małej rzeczy zaczyna się ważna zmiana:

**przestajesz być ostatnią osobą, o której pamiętasz.**

## NA DZIŚ

Dokończ dwa zdania:

**Dzisiaj potrzebuję…**

**Mogę dać sobie odrobinę tego poprzez…**

I wystarczy.

Naprawdę.

Nie dokładamy trzeciego zadania. Grudzień zrobi to za nas.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie muszę czekać, aż będę miała wszystko zrobione, żeby uwzględnić również siebie.*

# DZIEŃ 4

## Twoje ciało nie dostało grudniowego urlopu

Głowa może powiedzieć:

**„Jeszcze tylko to zrobię."**

Ciało nie zawsze jest równie entuzjastyczne.

Ramiona podnoszą się gdzieś w okolice uszu.

Szczęka zaciska się sama.

Oddech robi się płytszy.

Plecy zaczynają przypominać, że istnieją.

A zmęczenie?

Zmęczenie dostaje odpowiedź:

**„Nie teraz. Odpoczniemy później."**

Później, czyli w tej tajemniczej krainie, w której podobno będziemy miały czas na wszystko.

### A gdyby dzisiaj niczego nie interpretować?

Nie każde napięcie oznacza stres.

Nie każdy ból ma psychologiczną przyczynę.

Nie każda reakcja ciała niesie ukrytą wiadomość, którą trzeba rozszyfrować.

Czasami ciało potrzebuje odpoczynku.

Czasami ruchu.

Czasami snu, jedzenia albo pomocy lekarza.

A czasami wystarczy przez chwilę **zauważyć, jak Ci dzisiaj w nim jest.**

Bez diagnozy.

Bez oceny.

Bez naprawiania.

## 90 SEKUND

Zatrzymaj się tam, gdzie jesteś.

Jeśli możesz, oprzyj stopy o podłogę.

Weź spokojny oddech.

I przez chwilę przenieś uwagę kolejno na:

**twarz**

**szczękę**

**ramiona**

**brzuch**

**dłonie**

**nogi**

Nic z tym nie rób.

Po prostu sprawdź.

Gdzie jest miękko?

Gdzie czujesz napięcie?

Gdzie jest Ci wygodnie?

A gdzie ciało mówi:

**„Może już wystarczy na dzisiaj?”**

## NA DZIŚ

Zapytaj siebie tylko:

**Czego moje ciało potrzebuje ode mnie dzisiaj?**

Może odpowiedź będzie duża.

A może bardzo zwyczajna:

*usiądź.*

*napij się wody.*

*przeciągnij się.*

*idź wcześniej spać.*

*przestań nosić sześć toreb naraz, jakby wniesienie zakupów na jeden raz było dyscypliną olimpijską.*

Jeśli możesz — odpowiedz na tę potrzebę choć jednym małym gestem.

Nie po to, żeby być bardziej produktywną.

**Po to, żeby być trochę bardziej po swojej stronie.**

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Moje ciało nie jest przeszkodą w realizowaniu planu. Jest częścią mnie.*



# DZIEŃ 5

## Kto właściwie napisał Twoją grudniową listę?

Grudniowe listy mają niezwykłą właściwość.

Rosną.

Nawet kiedy niczego do nich nie dopisujemy.

Prezenty.
Zakupy.
Porządki.
Dekoracje.
Spotkania.
Telefony.
Gotowanie.
Pieczenie.
Rzeczy, które trzeba załatwić „jeszcze przed Świętami”.

I gdzieś pomiędzy nimi pojawiają się zadania szczególnego rodzaju:

**„Bo zawsze tak robimy.”**

To bardzo interesująca kategoria obowiązków.

Nikt właściwie nie pamięta, kto podjął decyzję.

Ale wykonujemy ją od lat.

## Małe grudniowe dochodzenie

Spójrz dzisiaj na kilka rzeczy, które masz do zrobienia, i przy każdej zapytaj:

**Kto właściwie zdecydował, że muszę to zrobić?**

Ja?

Ktoś konkretny?

Rodzinna tradycja?

Przyzwyczajenie?

Instagram?

A może tajemniczy **Urząd Do Spraw Prawidłowego Przeżywania Grudnia**?

Bo jeśli taki urząd istnieje, to najwyraźniej rozsyła bardzo dużo instrukcji.

*Okna powinny być umyte.*

*Prezenty powinny być wyjątkowe.*

*Dom powinien pachnieć piernikiem.*

*Stół powinien wyglądać pięknie.*

*Wszyscy powinni być szczęśliwi.*

A Ty powinnaś to wszystko zorganizować.

Najlepiej spokojna, wypoczęta i w ładnej sukience.

## „Chcę” to nie to samo co „powinnam”

Nie chodzi o to, żeby teraz wyrzucić wszystkie tradycje przez okno.

Jeżeli kochasz piec pierniki — piecz.

Jeżeli uwielbiasz dekorować dom — dekoruj.

Jeżeli przygotowanie dwunastu potraw daje Ci prawdziwą radość — proszę bardzo.

Problem zaczyna się nie wtedy, kiedy robimy dużo, tylko wtedy, kiedy przestajemy wiedzieć, dlaczego to robimy.

## DZISIEJSZY EKSPERYMENT

Wybierz trzy rzeczy ze swojej grudniowej listy.

Przy każdej postaw jedno oznaczenie:

**CHCĘ**

**MUSZĘ**

**WYDAJE MI SIĘ, ŻE POWINNAM**

A teraz przyjrzyj się szczególnie tej trzeciej kategorii.

I zapytaj:

**Co by się stało, gdybym tego nie zrobiła?**

Naprawdę.

Nie w katastroficznej wersji, którą podsuwa Ci umysł.

Tylko w rzeczywistości.

Być może nic.

Być może ktoś byłby przez chwilę niezadowolony.

Być może trzeba byłoby coś zrobić inaczej.

A być może odkryłabyś rzecz niemal rewolucyjną:

**niektóre obowiązki istnieją tylko dlatego, że od lat nikt nie odważył się ich wykreślić.**

**NA DZIŚ**

Znajdź jedną rzecz, o której myślisz:

**„Powinnam”.**

I sprawdź, czy naprawdę powinnaś.

Nie musisz jej jeszcze skreślać.

Dzisiaj wystarczy odkryć, **kto trzyma długopis.**

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Nie wszystko, co robiłam zawsze, muszę robić nadal.*

# DZIEŃ 6

## Dzisiaj niczego nie poprawiamy

Tak.

To jest cały plan na dzisiaj.

Nie będziemy pracować nad emocjami.

Nie będziemy analizować potrzeb.

Nie będziemy budować nowych nawyków.

Nie będziemy stawać się lepszą wersją siebie.

**Dzisiejsza wersja może zostać.**

Przynajmniej przez kilka minut.

**NICZEGO NIE MUSISZ Z TEGO WYCIĄGNĄĆ**

Usiądź.

Jeśli masz herbatę albo kawę — weź ją ze sobą.
Spójrz przez okno.
Popatrz na światła.
Na niebo.
Na drzewo.
Na to, co akurat masz przed sobą.
Możesz zamknąć oczy.
Możesz niczego nie zamykać.
Możesz oddychać świadomie.
Albo zupełnie nieświadomie.
Organizm naprawdę potrafi zrobić to sam.

**Przez dwie minuty niczego od siebie nie wymagaj.**
Nie wykorzystuj ich produktywnie.
Nie rób przy okazji listy zakupów.
Nie sprawdzaj wiadomości.
Nie zastanawiaj się, co jeszcze trzeba zrobić.
A jeśli zaczniesz?
Też dobrze.
Zauważ i wróć.

## NA DZIŚ

Nie ma pytania.
Nie ma ćwiczenia do zapisania.
Nie ma nawet miejsca na ambitną refleksję.
Jest tylko:

**dwie minuty, w których nie musisz niczego osiągnąć.**
I nie, nie musisz robić tego dobrze.

**ZABIERZ ZE SOBĄ**
*Nie każda chwila mojego życia musi do czegoś prowadzić.*

# DZIEŃ 7

## Nie jesteś centrum dowodzenia wszechświatem

Choć w grudniu czasami można odnieść inne wrażenie.

Kto pamięta, że trzeba kupić prezent dla cioci?

Ty.

Kto wie, czego nie je wujek, co lubią dzieci i komu absolutnie nie wolno kupować kolejnego kubka?

Ty.

Kto pamięta, o której trzeba wyjechać, co zabrać, do kogo zadzwonić i gdzie leży ta rzecz, której nikt poza Tobą nie potrafi znaleźć?

No właśnie.

Czasami wygląda to tak, jakby bez jednej kobiety **cały rodzinny system miał przestać działać**.

Tylko że jest pewien problem.

Jeśli jesteś centrum dowodzenia, wszyscy mogą spokojnie czekać na instrukcje.

## A gdybyś czegoś nie dopilnowała?

To pytanie może być lekko niepokojące.

Bo przecież:

*„Jak ja nie zrobię, to nikt nie zrobi."*

Możliwe.

Ale sprawdźmy drugą możliwość:

**A może ktoś nie robi, bo wie, że Ty zrobisz?**

Nie zawsze.

Nie w każdej sytuacji.

Ale czasami właśnie tak powstają role, których później przez lata nikt już nie kwestionuje.

Jedna osoba pamięta.

Jedna organizuje.

Jedna przypomina.

Jedna przewiduje.

A pozostali przyzwyczajają się, że jakoś to będzie.

Bo zazwyczaj jest.

Dzięki niej.

## MAŁY EKSPERYMENT

Wybierz dzisiaj **jedną drobną rzecz**, której zwykle pilnujesz za kogoś.

I nie pilnuj.

Nie przypominaj.

Nie sprawdzaj.

Nie pytaj trzy razy:

**„Na pewno pamiętasz?"**

Pozwól drugiej osobie wziąć odpowiedzialność za swoją część.

I obserwuj przede wszystkim siebie.

Czy pojawia się napięcie?

Poczucie winy?

Myśl:

*„Szybciej będzie, jak zrobię to sama"?*

A może ręka już sama wyciąga się, żeby ratować sytuację?

Spokojnie.

Centrum dowodzenia właśnie testuje nowy system pracy.

## WAŻNE

Nie chodzi o zostawianie bez pomocy kogoś, kto rzeczywiście jej potrzebuje.

Nie chodzi też o przestanie dbania o bliskich.

**Troska i przejmowanie odpowiedzialności to nie zawsze to samo.**

Możesz być pomocna, kochająca i zaangażowana — bez pilnowania wszystkiego.

### NA DZIŚ

Zanim zrobisz coś za kogoś, zatrzymaj się na chwilę i zapytaj:

**Czy to naprawdę jest moje?**

Jeżeli tak — zrób.

Jeżeli nie…

może tym razem pozwól światu spróbować bez Twojej instrukcji obsługi.

### ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie wszystko, co potrafię udźwignąć, muszę nieść.*

## DZIEŃ 8

## „Muszę” — najbardziej zapracowane słowo grudnia

Gdyby w grudniu przyznawano nagrodę dla najbardziej zapracowanego słowa, konkurencja byłaby niewielka.

**„Muszę” wygrałoby bezapelacyjnie.**

Muszę kupić.

Muszę zrobić.

Muszę pojechać.

Muszę zadzwonić.

Muszę posprzątać.

Muszę zdążyć.

Muszę pamiętać.

Muszę jeszcze tylko…

To ostatnie jest szczególnie podstępne.

Bo po jednym **„jeszcze tylko”** bardzo często pojawia się następne.

I następne.

A potem nagle jest 23:47 i okazuje się, że właśnie „jeszcze tylko” zrobiłyśmy pół mieszkania.

## Małe słowo, duża różnica

Nie każde „muszę” jest złe.

Naprawdę istnieją rzeczy, które trzeba zrobić.

Rachunek raczej nie wzruszy się argumentem, że właśnie pracujesz nad stawianiem granic.

Ale nie każde „muszę” oznacza to samo.

Czasami pod nim kryje się:

**CHCĘ**

*Chcę przygotować tę kolację, bo to lubię.*

Czasami:

**WYBIERAM**

*Nie mam wielkiej ochoty tam jechać, ale wybieram to, bo ta relacja jest dla mnie ważna.*

Czasami:

**POWINNAM**

*Tak się robi.*

A czasami:

**KTOŚ TEGO ODE MNIE OCZEKUJE**

I dopiero kiedy je rozdzielimy, możemy zdecydować, co naprawdę jest nasze.

## DZISIEJSZA ZABAWA W ŁAPANIE „MUSZĘ"

Przez kilka godzin zauważaj każde swoje:

**„Muszę…"**

Nie walcz z nim.

Po prostu je złap.

A potem zapytaj:

**Czy naprawdę muszę?**

I jeśli możesz, zamień je na jedno z pięciu:

**MUSZĘ**

**CHCĘ**

**WYBIERAM**

**POWINNAM**

**KTOŚ TEGO ODE MNIE OCZEKUJE**

Możesz się zdziwić.

Bo zdanie:

**„Muszę przygotować Święta"**

waży zupełnie inaczej niż:

**„Wybieram przygotowanie kilku rzeczy, które są dla mnie ważne."**

## A JEŚLI NAPRAWDĘ MUSISZ?

To też jest odpowiedź.

Nie chodzi o przekonywanie siebie, że wszystko w życiu jest wyborem.

Nie jest.

Mamy zobowiązania, konsekwencje, terminy i odpowiedzialność.

Ale nawet wtedy warto wiedzieć:

**co naprawdę muszę, a co tylko od dawna tak nazywam.**

## NA DZIŚ

Złap jedno swoje grudniowe **„muszę”**.

Tylko jedno.

I sprawdź, co znajduje się pod nim.

Może nadal zostanie „muszę”.

A może po raz pierwszy od dawna pojawi się:

**„Wcale nie.”**

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie każde „muszę” jest obowiązkiem. Czasami jest tylko przyzwyczajeniem.*

# DZIEŃ 9

## „Nie” jest pełnym zdaniem. Ale możesz powiedzieć je ładniej

— Przyjedziecie wcześniej?

— Upieczesz jeszcze to swoje ciasto?

— Możesz kupić prezent również ode mnie?

— Zostaniesz trochę dłużej?

— Pomożesz mi jeszcze z…?

I zanim druga osoba skończy zdanie, z naszych ust czasami wypada:

**„Jasne.”**

Dopiero później pojawia się druga odpowiedź.

Ta prawdziwa.

**„O matko. Po co ja się zgodziłam?”**

### Zanim powiesz „tak”

Nie każde „tak” oznacza, że naprawdę chcesz coś zrobić.

Czasami mówimy je, bo nie chcemy kogoś rozczarować.

Bo głupio odmówić.

Bo przecież to tylko drobiazg.

Bo ktoś na nas liczy.

Bo łatwiej zgodzić się teraz, niż przez pięć minut czuć dyskomfort związany z odmową.

Tylko że te pięć minut dyskomfortu czasami zamieniamy potem na kilka godzin robienia czegoś, czego wcale nie chciałyśmy robić.

## POMIĘDZY „TAK" I „NIE" JEST JESZCZE JEDNO MIEJSCE

Nazywa się:

**„Dam Ci znać."**

Naprawdę.

Nie musisz podejmować każdej decyzji natychmiast.

Możesz powiedzieć:

**„Muszę sprawdzić, czy dam radę."**

**„Zastanowię się i odezwę."**

**„Tego nie zrobię, ale mogę pomóc inaczej."**

**„Tym razem nie dam rady."**

**„Mogę zostać godzinę, ale nie cały wieczór."**

Granica nie zawsze musi brzmieć jak zatrzaśnięcie drzwi.

Czasami brzmi bardzo spokojnie.

## I JESZCZE JEDNA WAŻNA RZECZ

Czyjaś reakcja na Twoją odmowę **nie jest automatycznie dowodem, że zrobiłaś coś złego**.

Ktoś może być rozczarowany.

Może wolałby, żebyś się zgodziła.

Może nawet przez chwilę być niezadowolony.

To nieprzyjemne.

Ale cudze rozczarowanie i Twoja wina to dwie różne rzeczy.

## DZISIEJSZY EKSPERYMENT

Nie musisz dzisiaj nikomu odmawiać.

Zrób coś mniejszego.

Kiedy ktoś Cię o coś poprosi, **nie odpowiadaj automatycznie**.

Zrób pauzę.

Choćby trzy sekundy.

I zanim powiesz „tak", zapytaj siebie:

**Czy ja naprawdę chcę się na to zgodzić?**

A jeśli nie wiesz?

Masz nowe zdanie:

**„Dam Ci znać."**

Nie wymaga pozwolenia.

Nie wymaga trzystronicowego uzasadnienia.

I — co może być zaskakujące — nie wymaga również prezentacji w PowerPoincie.

## NA DZIŚ

Zostaw trochę przestrzeni pomiędzy:

**„Czy możesz?”**

a

**„Oczywiście.”**

Czasami właśnie w tej krótkiej przerwie pojawia się odpowiedź, której wcześniej nie zdążyłaś usłyszeć.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie każda prośba wymaga natychmiastowego „tak”. Mam prawo najpierw sprawdzić, co jest dobre również dla mnie.*



# DZIEŃ 10

# Święta odbędą się również bez umytych okien

Naprawdę.

Nie znam przypadku odwołania Bożego Narodzenia z powodu smug na szybie.

A jednak grudzień ma niezwykłą moc.

Nagle rzeczy, które spokojnie czekały od marca, zaczynają domagać się natychmiastowej interwencji.

Okna.

Szafki.

Firanki.

Szuflada, do której od miesięcy wrzucasz wszystko, z czym nie wiadomo, co zrobić.

Bo przecież:

**„Na Święta musi być porządek."**

Pytanie tylko:

**jak duży?**

## Idealnie jest bardzo daleko

Perfekcjonizm rzadko mówi:

*„Zrób wszystko perfekcyjnie."*

Byłoby zbyt łatwo go rozpoznać.

Znacznie częściej mówi:

*„Jeszcze tylko to."*

Jeszcze podłoga.

Jeszcze łazienka.

Jeszcze jeden sklep.

Jeszcze jedno ciasto.

Jeszcze jedna dekoracja.

Jeszcze poprawię stół.

I tak można dojść do Świąt z domem gotowym na sesję zdjęciową oraz właścicielką gotową głównie do snu.

## MAŁY TEST

Spójrz na jedną rzecz ze swojej grudniowej listy i zapytaj:

**Czy to naprawdę musi być zrobione?**

Jeżeli tak — dobrze.

Jeżeli nie — drugie pytanie:

**Co się stanie, jeśli tego nie zrobię?**

Goście zauważą?

Możliwe.

Święta się nie odbędą?

Mało prawdopodobne.

Twoja wartość jako człowieka spadnie?

Tu możemy być spokojne.

**Nie spadnie.**

## DZISIEJSZY EKSPERYMENT

Wybierz jedną rzecz, która miała być zrobiona „na Święta".

Jedną.

I ją skreśl.

Nie przełóż na jutro.

Nie dopisz drobnym drukiem na końcu listy.

Nie przenieś na tajną listę w głowie.

**Skreśl.**

A potem sprawdź, co się w Tobie pojawia.

Ulga?

Niepokój?

Poczucie winy?

Pokusa, żeby jednak po cichu zrobić ją wieczorem?

Zauważ.

I niczego nie poprawiaj.

## NA DZIŚ

Nie pytaj:

**„Czy mogłabym zrobić jeszcze więcej?"**

Oczywiście, że mogłabyś.

Zawsze można zrobić więcej.

Zapytaj:

**„Czy to, co jest, może już wystarczyć?"**

Bo być może największym luksusem tych Świąt nie będzie idealny stół.

Tylko to, że **Ty również przy nim ze spokojem usiądziesz.**

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Nie wszystko musi być idealne, żeby mogło być dobre.*

# DZIEŃ 11

## Instagram nie pokazuje kuchni pięć minut wcześniej

Widzisz zdjęcie.

Piękny stół.

Świece.

Choinka.

Pierniczki wyglądające tak, jakby każdy z nich miał własnego stylistę.

Wszyscy uśmiechnięci.

I przez sekundę możesz pomyśleć:

**„U innych jakoś to wygląda…”**

A potem patrzysz na swój stół.

Leży na nim paragon, ładowarka, kubek po kawie i coś, co miałaś odłożyć na miejsce trzy dni temu.

Witamy w rzeczywistości.

## PORÓWNUJEMY NIERÓWNE KAWAŁKI

Problem nie polega na tym, że oglądamy piękne zdjęcia.

Piękno jest przyjemne.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy **czyjś wybrany moment porównujemy z całością własnego życia.**

Ty znasz swoje zaplecze.

Wiesz, że nie zdążyłaś.

Że jesteś zmęczona.

Że ktoś rano trzasnął drzwiami.

Że sernik pękł.

Że nie masz nastroju.

Cudzego zaplecza nie widzisz.

Widzisz kadr.

A kadr jest tylko kadrem.

Pięć minut wcześniej ktoś mógł zgarniać ze stołu rachunki, pilot i skarpetkę, która z niewiadomych przyczyn znalazła się obok świecznika.

Tego zdjęcia prawdopodobnie nie zobaczysz.

## MAŁY GRUDNIOWY RESET

Kiedy złapiesz się na myśli:

**„U niej jest piękniej."**

**„Oni mają lepsze Święta."**

**„Ja powinnam bardziej…"**

zatrzymaj się i dodaj jedno zdanie:

**„Widzę tylko fragment."**

Nie musisz umniejszać temu, co widzisz.

Nie musisz mówić sobie, że „na pewno tylko udają".

Może naprawdę jest pięknie.

Po prostu **nie znasz całej historii.**

Tak samo jak ktoś, patrząc na jeden piękny moment Twojego życia, nie zna całej jego historii.

## NA DZIŚ

Rozejrzyj się po swoim **nieidealnym** grudniu.

I znajdź jedną rzecz, której nie trzeba fotografować, żeby była dobra.

Może ktoś zrobił Ci herbatę.

Może usłyszałaś coś, co Cię rozśmieszyło.

Może kot śpi zwinięty na fotelu.

Może wróciłaś do ciepłego domu.

Może przez chwilę było po prostu spokojnie.

Nie publikuj.

Nie poprawiaj.

Nie ustawiaj światła.

**Zauważ.**

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Nie będę porównywać całego swojego życia z czyimś wybranym kadrem.*

# DZIEŃ 12

## Czy wszystko naprawdę musi być „jak zawsze”?

„Bo u nas zawsze tak było.”

To zdanie ma w grudniu wyjątkową moc.

Zawsze pieczemy to ciasto.

Zawsze jedziemy tam pierwszego dnia.

Zawsze robimy tyle potraw.

Zawsze kupujemy sobie prezenty.

Zawsze wszyscy siedzimy przy stole do końca.

Zawsze…

Tylko jest jedno pytanie:

## TRADYCJA CZY AUTOMAT?

Tradycje potrafią być piękne.

Dają poczucie ciągłości.

Przywołują pamięć o ludziach, których może już z nami nie ma.

Przypominają zapach domu, dzieciństwo, śmiech, historie opowiadane po raz dwudziesty — i nadal słuchane.

Nie chodzi więc o to, żeby urządzić świąteczną rewolucję i oznajmić rodzinie:

**„Od tego roku niczego już nie obchodzimy, bo pracuję nad sobą.”**

Spokojnie.

Chodzi o coś znacznie prostszego.

O wybór.

Bo coś może być tradycją, którą kochasz.

Ale może być też zwyczajem, który od dawna Cię męczy, tylko nikt nie wpadł na pomysł, że można go zmienić.

## TRZY KRÓTKIE PYTANIA

Pomyśl o swoich grudniowych i świątecznych zwyczajach.

I wybierz trzy:

**TO CHCĘ ZACHOWAĆ**

bo daje mi radość, bliskość, poczucie domu albo po prostu bardzo to lubię.

**TO CHCĘ ZMIENIĆ**

bo nadal jest dla mnie ważne, ale nie musi wyglądać dokładnie tak jak kiedyś.

**Z TEGO MOGĘ ZREZYGNOWAĆ**

bo zostało głównie „zawsze".

Nie musisz znaleźć czegoś w każdej kategorii.

Może się okazać, że kochasz swoje tradycje dokładnie takie, jakie są.

Świetnie.

Wtedy też wydarzyło się coś ważnego:

**już nie tylko je powtarzasz. Wybierasz je.**

## NA DZIŚ

Znajdź jedną rzecz, którą w te Święta chcesz zrobić **nie dlatego, że trzeba, ale dlatego, że jest Twoja.**

A jeśli przy okazji odkryjesz tradycję, której nikt nie lubi, ale wszyscy ją podtrzymują, bo wydaje im się, że lubią ją pozostali…

cóż.

Rodzinne badania terenowe potrafią przynieść zaskakujące wyniki.

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Tradycja może łączyć mnie z tym, co było. Nie musi odbierać mi prawa do wybierania tego, co jest teraz.*

# DZIEŃ 13

## Połowa grudnia. A Ty gdzie jesteś?

Rozejrzyj się.

Grudzień już się rozpędził.

Być może część prezentów jest kupiona.

Być może żaden.

Może lista rzeczy do zrobienia zrobiła się krótsza.

A może — wbrew prawom matematyki — im więcej z niej wykreślasz, tym bardziej rośnie.

Ale dzisiaj nie sprawdzamy listy.

**Sprawdzamy Ciebie.**

## MAŁY PRZYSTANEK

Nie rób podsumowania.

Nie oceniaj, czy dobrze wykorzystałaś ostatnie dni.

Nie sprawdzaj, czy wystarczająco dobrze o siebie zadbałaś.

To nie jest kontrola postępów.

To tylko chwila, żeby zapytać:

**Jak mi jest teraz?**

A potem dokończyć trzy zdania:

**Chcę mniej…**

.....

**Chcę więcej…**

.....

**Nie chcę już…**

.....

Nie szukaj mądrych odpowiedzi.

Może napiszesz:

*Chcę mniej pośpiechu.*

*Chcę więcej snu.*

*Nie chcę już codziennie chodzić do sklepu, bo znowu o czymś zapomniałam.*

Wszystkie odpowiedzi są ważne.

Nawet ta o sklepie.

## I JESZCZE JEDNO

Spójrz na to, co napisałaś.

I zapytaj:

**Czy na choć jedną z tych rzeczy mam wpływ?**

Jeśli tak — wybierz najmniejszy możliwy krok.

Nie plan na resztę grudnia.

**Jeden krok.**

A jeśli nie masz wpływu?

Nie rób z tego kolejnego zadania.

Po prostu to zauważ.

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Nie muszę czekać do końca roku, żeby sprawdzić, czy nadal chcę iść w tę samą stronę.*

# DZIEŃ 14

## Przyjemność nie musi być nagrodą

Najpierw obowiązki.

Potem odpoczynek.

Najpierw posprzątam.

Potem usiądę.

Najpierw zrobię zakupy.

Potem wypiję kawę.

Najpierw skończę wszystko.

Potem zrobię coś dla siebie.

Brzmi rozsądnie.

Jest tylko jeden drobny problem:

**„wszystko" bardzo rzadko bywa skończone.**

Zwłaszcza w grudniu.

## CZY NA PRZYJEMNOŚĆ TRZEBA ZASŁUŻYĆ?

Czasami traktujemy odpoczynek i przyjemność jak nagrodę, którą można odebrać dopiero po wykonaniu odpowiedniej liczby zadań.

Jeszcze jedno.

Jeszcze tylko tamto.

Jeszcze szybko odpiszę.

I wtedy już naprawdę usiądę.

Tyle że kiedy wreszcie siadamy, bywa 22:30 i największą dostępną przyjemnością jest perspektywa dotarcia do łóżka.

A gdyby odwrócić kolejność?

Nie zawsze.

Nie na cały dzień.

**Tylko dzisiaj.**

## MAŁY EKSPERYMENT

Zrób jedną przyjemną rzecz, **zanim** skończysz wszystkie obowiązki.

Nie musi być wyjątkowa.

Wypij coś ciepłego, zanim wystygnie.

Włącz piosenkę, którą lubisz.

Wyjdź na dziesięć minut.

Zapal świeczkę.

Przeczytaj kilka stron książki.

Popatrz przez chwilę na grudniowe światła.

Zjedz coś, co lubisz — i naprawdę poczuj jego smak.

Zadzwoń do kogoś, z kim dobrze Ci się rozmawia.

Albo przez dziesięć minut rób coś kompletnie nieproduktywnego.

Tak, to ostatnie również jest legalne.

## I UWAŻAJ NA PEWNĄ MYŚL

Może pojawić się:

**„Nie powinnam teraz siedzieć. Mam tyle do zrobienia."**

Zauważ ją.

I odpowiedz:

**„Wiem. Wrócę do tego za chwilę."**

Bo dziesięć minut przyjemności nie jest dowodem lenistwa.

Nie jest też luksusem przeznaczonym wyłącznie dla ludzi, którzy uporządkowali już całe swoje życie.

Jest częścią życia.

## NA DZIŚ

Nie czekaj, aż wszystko będzie zrobione.

**Weź dziesięć minut wcześniej.**

I przez te dziesięć minut nie zastanawiaj się, czy wykorzystujesz je właściwie.

Jeśli jest Ci dobrze —

to wystarczy.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie muszę zasłużyć na każdą dobrą chwilę.*

# DZIEŃ 15

# Wdzięczność bez lukru

„Bądź wdzięczna."

To zdanie potrafi być piękne.

I potrafi być bardzo irytujące.

Zwłaszcza kiedy masz trudny dzień, coś Cię boli, martwisz się, jesteś zmęczona albo zwyczajnie masz wszystkiego dość.

Wtedy ostatnią rzeczą, której potrzebujesz, jest ktoś przypominający:

**„Ale przecież masz tyle powodów do wdzięczności.”**

Masz.

I nadal możesz mieć kiepski dzień.

Jedno nie wyklucza drugiego.

## WDZIĘCZNOŚĆ NIE JEST GUMKĄ DO MAZANIA

Nie służy do wymazywania smutku.

Nie ma przykrywać złości.

Nie powinna uciszać rozczarowania.

I nie jest konkursem pod tytułem:

**„Kto znajdzie więcej powodów, żeby nie narzekać.”**

Możesz jednocześnie powiedzieć:

*To było dla mnie trudne.*

i:

*To było dzisiaj dobre.*

Oba zdania mogą być prawdziwe.

## DZISIAJ TYLKO JEDNA RZECZ

Nie trzy.

Nie dziesięć.

Nie potrzebujesz specjalnego dziennika wdzięczności, odpowiedniej świecy ani nastrojowej muzyki w tle.

Pomyśl o dzisiejszym dniu i zapytaj:

**Co było dzisiaj dobre?**

Nie:

„Za co powinnam być wdzięczna?”

Tylko:

**„Co było dobre?”**

Może rozmowa.

Smak mandarynki.

Wiadomość od kogoś.

Ciepło w domu.

Śmieszny filmik.

Chwila ciszy.

Słońce, które pojawiło się na dziesięć minut.

Albo fakt, że udało Ci się znaleźć miejsce parkingowe dokładnie wtedy, kiedy naprawdę nie miałaś ochoty krążyć przez następne pół godziny.

Nie musi być głęboko.

**Ma być prawdziwie.**

## ZATRZYMAJ TO NA CHWILĘ

Kiedy już znajdziesz tę jedną rzecz, nie biegnij od razu dalej.

Zostań przy niej przez kilka sekund.

Przypomnij sobie obraz.

Dźwięk.

Smak.

Uczucie.

Nie po to, żeby przekonać siebie, że życie jest cudowne.

Po prostu po to, żeby **nie przegapić czegoś, co było dobre.**

## NA DZIŚ

Dokończ:

**Dzisiaj dobre było…**

Jedno zdanie wystarczy.

A jeśli dzisiaj naprawdę trudno Ci coś znaleźć?

Nie zmuszaj się.

Możesz wrócić jutro.

Ta książka nie prowadzi ewidencji wdzięczności.

### ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie muszę udawać, że wszystko jest dobre, żeby zauważyć to, co dobre.*

## DZIEŃ 16

## Nie musisz lubić wszystkich, z którymi zjesz kolację

To może być dobra wiadomość.

Świąteczny stół nie ma magicznej właściwości zamieniania wszystkich relacji w bliskie, ciepłe i bezproblemowe.

Nawet jeśli stoi na nim piękny stroik.

Możesz kochać swoją rodzinę i męczyć się podczas niektórych spotkań.

Możesz cieszyć się na widok jednej osoby i zastanawiać się, jak przetrwasz trzy godziny obok innej.

Możesz kogoś szanować, ale nie mieć ochoty opowiadać mu o swoim życiu.

A czasami możesz po prostu za kimś nie przepadać.

**I nadal być całkiem przyzwoitym człowiekiem.**

## ŚWIĘTA NIE UNIEWAŻNIAJĄ GRANIC

W grudniu łatwo wpaść w przekonanie:

*„Daj spokój, są Święta."*

Czyli:

nie reaguj,

nie psuj atmosfery,

uśmiechnij się,

przemilcz,

wytrzymaj.

Czasami rzeczywiście warto odpuścić drobiazg.

Nie każda uwaga wymaga odpowiedzi.

Nie każda różnica zdań potrzebuje debaty przy sałatce.

Ale **spokój przy stole nie musi oznaczać rezygnacji z siebie.**

## ZANIM USIĄDZIESZ PRZY STOLE

Jeśli wiesz, że czeka Cię trudniejsze spotkanie, nie przygotowuj piętnastu scenariuszy rozmowy.

Przygotuj jedno zdanie.

Na przykład:

**„Nie chcę o tym rozmawiać."**

**„Zostawmy ten temat."**

**„Mamy na to inne spojrzenie."**

**„Wolę dzisiaj o tym nie mówić."**

Albo moje ulubione narzędzie dyplomatyczne:

**„Kto chce jeszcze herbaty?"**

Nie każdą rozmowę trzeba wygrać.

Niektóre wystarczy zakończyć.

## MASZ TEŻ PRAWO WYJŚĆ

Do kuchni.

Do łazienki.

Na balkon.

Na krótki spacer.

Do innego pokoju.

Nie jako demonstrację.

Po prostu po to, żeby przez chwilę pobyć ze sobą.

Kilka spokojnych oddechów potrafi zrobić więcej dobrego niż siedzenie przy stole z zaciśniętymi zębami w imię rodzinnej harmonii.

## NA DZIŚ

Jeżeli wiesz, że jakieś grudniowe spotkanie może być dla Ciebie trudne, zapytaj:

**Jak chcę o siebie zadbać, kiedy zrobi się nieprzyjemnie?**

Nie:

**„Jak sprawię, żeby wszyscy zachowywali się dobrze?"**

To zadanie przekracza nawet możliwości tej książki.

Wybierz jedną rzecz, na którą **Ty masz wpływ**.

Jedno zdanie.

Jedną granicę.

Jedną możliwość wyjścia z rozmowy.

I nie wymagaj od siebie, żebyś dzięki temu była spokojna przez cały wieczór.

Wystarczy, że będziesz trochę bardziej po swojej stronie.

### ZABIERZ ZE SOBĄ

*Bliskość nie wymaga ode mnie rezygnacji z własnych granic.*

## DZIEŃ 17

## „A kiedy…?" — czyli pytania, na które nie musisz odpowiadać

Są pytania, które przy rodzinnym stole pojawiają się z zadziwiającą regularnością.

**„A kiedy ślub?"**

**„A kiedy dziecko?"**

**„A Ty nadal sama?"**

**„Nie myślisz już o zmianie pracy?"**

**„Ile właściwie zarabiasz?"**

**„A co, tak przytyłaś?"**

**„Schudłaś? Wszystko w porządku?”**

I jeszcze klasyczne:

**„Pytam tylko z troski.”**

Być może.

Ale troska nie daje automatycznie dostępu do wszystkich obszarów Twojego życia.

## PYTANIE NIE JEST WEZWANIEM DO ZEZNAŃ

Kiedy ktoś zadaje nam osobiste pytanie, często odruchowo zaczynamy odpowiadać.

Tłumaczyć.

Wyjaśniać.

Uzasadniać.

Jakby samo pojawienie się pytania oznaczało, że należy się odpowiedź.

Nie należy.

Możesz odpowiedzieć.

**Ale możesz też nie odpowiedzieć.**

I nie musisz przy tym rozpoczynać rodzinnego konfliktu.

## KILKA ZDAŃ DO ŚWIĄTECZNEJ KIESZENI

Możesz powiedzieć:

**„Wolę zostawić to dla siebie.”**

**„Nie chcę teraz o tym rozmawiać.”**

**„Jak będę miała coś do opowiedzenia, na pewno dam znać.”**

**„Dziękuję za troskę. Wszystko jest pod kontrolą.”**

Albo:

**„To długa historia. A jak tam Twoje pierogi?"**

Zmiana tematu jest pełnoprawną strategią komunikacyjną.

Zwłaszcza kiedy alternatywą jest półgodzinne tłumaczenie decyzji, której wcale nie masz obowiązku tłumaczyć.

## A JEŚLI KTOŚ NIE ODPUSZCZA?

Możesz powtórzyć to samo.

Bez tworzenia nowych argumentów.

— Ale dlaczego?

**„Nie chcę o tym rozmawiać."**

— Ale ja tylko pytam.

**„Wiem. A ja nie chcę o tym rozmawiać."**

— Przecież jesteśmy rodziną.

**„Tak. I nadal nie chcę o tym rozmawiać."**

To nie jest niegrzeczność.

To granica.

Czasami im więcej uzasadniamy swoją granicę, tym bardziej zaczyna ona przypominać zaproszenie do negocjacji.

## MAŁY EKSPERYMENT

Pomyśl o jednym pytaniu, które szczególnie trudno Ci usłyszeć.

Nie czekaj, aż ktoś zada je przy stole.

**Przygotuj odpowiedź wcześniej.**

Jedno zdanie.

Krótkie.

Spokojne.

Twoje.

Możesz nawet powiedzieć je teraz na głos.

Sprawdź, jak brzmi.

Nie po to, żeby przygotowywać się do bitwy.

Po to, żeby w trudnym momencie nie szukać słów.

## NA DZIŚ

Dokończ:

**Jeśli ktoś zapyta mnie o ....., mogę odpowiedzieć:**

**„....."**

I wystarczy.

Reszta Twojego życia nadal może pozostać Twoja.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie każde pytanie wymaga odpowiedzi. Bliskość nie oznacza prawa do całej mojej prywatności.*

# DZIEŃ 18

## Nie wszystko zależy od Ciebie. Na szczęście.

To może być jedna z najbardziej uspokajających wiadomości tego grudnia:

**Nie wszystko zależy od Ciebie.**

Pogoda nie.

Humor innych ludzi nie.

To, czy ktoś doceni prezent.

To, czy przy stole wszyscy będą mili.

To, czy dzieci zachwycą się dokładnie tym, czym miały się zachwycić.

To, czy ktoś się spóźni.

I zdecydowanie nie masz wpływu na to, czy człowiek stojący przed Tobą w kolejce do kasy przypomni sobie o kuponie rabatowym dopiero po zapłaceniu.

A jednak potrafimy zużyć mnóstwo energii właśnie na rzeczy, których **nie możemy kontrolować**.

### GDZIE JEST MOJA CZĘŚĆ?

Wyobraź sobie dwie szuflady.

Na jednej napis:

**MAM WPŁYW**

Na drugiej:

**NIE MAM WPŁYWU**

Do pierwszej możesz włożyć:

co powiesz,

na co się zgodzisz,

ile wydasz,

czy poprosisz o pomoc,

czy wejdziesz w kłótnię,

czy zrobisz dzisiaj pięć rzeczy, czy trzy,

czy wyjdziesz na chwilę z trudnej rozmowy.

Do drugiej:

co pomyślą inni,

jak zareagują,

czy wszystko pójdzie zgodnie z planem,

czy ktoś spełni Twoje oczekiwania,

czy wszystkim będzie dobrze.

Ta druga szuflada bywa bardzo irytująca.

Ale jest potrzebna.

## BO SPRAWCZOŚĆ TO NIE KONTROLA

Czasami wydaje nam się, że mieć wpływ oznacza doprowadzić do określonego rezultatu.

Nie zawsze.

Możesz przygotować piękne spotkanie.

Nie możesz zagwarantować, że wszyscy będą w dobrym humorze.

Możesz powiedzieć spokojnie, czego potrzebujesz.

Nie możesz zdecydować, czy druga osoba to zaakceptuje.

Możesz wybrać prezent z sercem.

Nie możesz zaprogramować zachwytu po jego otwarciu.

**Możesz odpowiadać za swoją część.**

Nie za cały świat dookoła niej.

## DWIE KARTKI

Weź kartkę i podziel ją na pół.

Po lewej:

**MAM WPŁYW**

Po prawej:

**NIE MAM WPŁYWU**

Wpisz jedną rzecz, która teraz zaprząta Ci głowę.

Tylko jedną.

I sprawdź, gdzie naprawdę należy.

Jeżeli jest po lewej — zapytaj:

**Jaki najmniejszy krok mogę zrobić?**

Jeżeli jest po prawej:

**Co się stanie, jeśli przestanę dzisiaj próbować to kontrolować?**

Nie musisz od razu umieć odpuścić.

Czasami wystarczy zauważyć:

**„To nie jest moja część."**

## NA DZIŚ

Zrób jedną rzecz, na którą masz wpływ.

I zostaw jedną, na którą go nie masz.

A jeśli umysł za pięć minut znowu ją przyniesie?

Możesz mu przypomnieć:

**„Dziękuję. Ta paczka nie jest moja."**

Zwroty przyjmujemy również w grudniu.

**ZABIERZ ZE SOBĄ**

*Nie muszę mieć wpływu na wszystko, żeby mieć wpływ na coś.*

# DZIEŃ 19

## Prezenty nie mierzą miłości

Grudzień ma ciekawą matematykę.

Im bardziej kogoś kochasz, tym lepszy prezent powinnaś znaleźć.

A „lepszy” bardzo łatwo zaczyna znaczyć:

większy,

droższy,

bardziej wyjątkowy,

bardziej pomysłowy,

i koniecznie taki, po którego otwarciu druga osoba powie:

**„Skąd wiedziałaś?!”**

Najlepiej ze wzruszeniem.

Presja jest spora.

Zwłaszcza jeśli na pomysł masz trzy dni, ograniczony budżet i osobę, która na pytanie:

**„Co chciałbyś dostać?”**

odpowiada:

**„Nic.”**

To bardzo pomocne.

## PREZENT TO NIE EGZAMIN Z MIŁOŚCI

Możesz kochać kogoś bardzo i nie mieć pojęcia, co mu kupić.

Możesz kupić coś niewielkiego i dać to z ogromną czułością.

Możesz wydać dużo i nie trafić.

Możesz też dostać prezent, który kompletnie Ci się nie podoba, od osoby, która wybierała go dla Ciebie przez pół miesiąca.

Bo prezent jest gestem.

**Nie urządzeniem do precyzyjnego pomiaru uczuć.**

## A ILE TO JEST „WYSTARCZAJĄCO”?

Tu robi się ciekawie.

Bo czasami nie kupujemy już prezentu.

Kupujemy spokój własnego sumienia.

*Czy nie za mało?*

*Ona mi kupiła droższy.*

*Dla niego mam więcej niż dla niej.*

*Może jeszcze coś dołożę.*

I nagle obok prezentów zaczyna siedzieć księgowa z kalkulatorem.

Niech odpocznie.

Naprawdę nie wszystko musi się zgadzać co do złotówki.

## MAŁY PRZYSTANEK PRZED KASĄ

Zanim kupisz **jeszcze jedną rzecz**, zatrzymaj się i zapytaj:

**Dlaczego chcę ją kupić?**

Bo chcę sprawić komuś przyjemność?

Bo naprawdę pomyślałam o tej osobie?

Bo mnie to cieszy?

Czy dlatego, że boję się, że to, co już mam, jest „za mało”?

Nie ma jednej właściwej odpowiedzi.

Chodzi tylko o to, żeby wiedzieć, jaka jest Twoja.

## A MOŻE NIE WSZYSTKO DA SIĘ ZAPAKOWAĆ?

Czas.

Uwaga.

Rozmowa.

Pomoc.

Wspólny spacer.

Telefon wykonany nie dlatego, że wypada.

Przepis zapisany ręką mamy albo babci.

Zdjęcie z historią, którą warto opowiedzieć.

Obietnica wspólnego dnia.

Nie zamiast prezentów.

**Obok nich.**

Bo czasem najbardziej osobista rzecz pod choinką wcale nie jest tą najdroższą.

## NA DZIŚ

Pomyśl o jednej osobie, którą chcesz obdarować.

I zanim pomyślisz:

**„Co jej kupię?"**

zapytaj:

**„Co naprawdę chciałabym jej dać?"**

Dopiero potem zdecyduj, czy da się to zapakować.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Wartości prezentu nie mierzy się ceną. A miłości nie mierzy się prezentem.*

# DZIEŃ 20

## Możesz kochać ludzi i potrzebować od nich odpocząć

Możesz bardzo kogoś kochać.

I bardzo chcieć, żeby przez dziesięć minut poszedł do innego pokoju.

Te dwie rzeczy naprawdę mogą istnieć jednocześnie.

Zwłaszcza w grudniu, kiedy nagle jest więcej:

spotkań,

rozmów,

telefonów,

wspólnych przygotowań,

gości,

rodziny,

dzieci w domu,

ludzi w sklepach,

ludzi na ulicach,

ludzi właściwie wszędzie.

A jeśli jeszcze ktoś zapyta:

**„Czemu jesteś taka cicha?"**

możesz odkryć w sobie potrzebę samotności, o której pięć minut wcześniej nie miałaś pojęcia.

## BLISKOŚĆ TEŻ POTRZEBUJE ODDECHU

Potrzeba pobycia samej nie oznacza:

*nie kocham ich,*

*nie cieszę się, że tu są,*

*coś jest ze mną nie tak.*

Może po prostu oznaczać:

**„Potrzebuję przez chwilę nie reagować na nikogo poza sobą."**

Nie odpowiadać.

Nie słuchać.

Nie organizować.

Nie uczestniczyć.

Nie być dostępną.

Po prostu pobyć.

## NIE MUSISZ CZEKAĆ, AŻ BĘDZIESZ MIAŁA DOŚĆ

To jest chyba najważniejsze.

Często robimy sobie przerwę dopiero wtedy, kiedy jesteśmy już tak zmęczone, że najmniejsze:

**„Mamo…”**

**„Kochanie…”**

**„A możesz jeszcze…?”**

brzmi jak osobisty atak na system nerwowy.

Może warto wyjść na chwilę **wcześniej**.

Zanim cierpliwość osiągnie poziom rezerwy.

## MAŁA PRZERWA OD LUDZI

Znajdź dzisiaj kilka minut tylko dla siebie.

Nie po to, żeby wykonać ćwiczenie.

Nie po to, żeby „pracować nad sobą”.

I nawet nie po to, żeby zrobić coś pożytecznego.

Zamknij drzwi.

Wyjdź na spacer.

Usiądź w samochodzie, zanim wejdziesz do domu.

Weź dłuższy prysznic.

Zostań przez chwilę sama w kuchni.

Albo po prostu powiedz:

**„Potrzebuję dziesięciu minut dla siebie. Zaraz wrócę.”**

Bez obrażania się.

Bez demonstracyjnego trzaskania drzwiami.

Bez czekania, aż ktoś sam się domyśli.

## I JESZCZE COŚ

Nie każda osoba potrzebuje tyle samo samotności.

Jedna odpoczywa wśród ludzi.

Inna po dwóch godzinach rozmów marzy o ciszy.

Żadna z nich nie robi tego źle.

Warto tylko wiedzieć:

**co regeneruje mnie?**

## NA DZIŚ

Nie pytaj:

**„Czy mam prawo potrzebować chwili dla siebie?"**

Zapytaj:

**„Po czym poznaję, że właśnie jej potrzebuję?"**

Może masz swoje pierwsze sygnały.

Napięcie.

Rozdrażnienie.

Zmęczenie.

Chęć wycofania się.

A może po prostu myśl:

*„Chciałabym teraz chwilę pobyć sama."*

Nie zawsze trzeba czekać na bardziej oficjalne zawiadomienie.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Potrzeba przestrzeni nie jest odrzuceniem bliskich. Czasami właśnie dzięki niej łatwiej do nich wrócić.*

# DZIEŃ 21

## Nie odkładaj siebie na „po Świętach”

„Po Świętach.”

To bardzo pojemny termin.

Po Świętach odpocznę.

Po Świętach się wyśpię.

Po Świętach wrócę do spacerów.

Po Świętach umówię tę wizytę.

Po Świętach przeczytam książkę.

Po Świętach zadzwonię do przyjaciółki.

Po Świętach wreszcie zrobię coś dla siebie.

Wygląda na to, że **„po Świętach” mieszka bardzo zapracowana kobieta.**

Ma odpocząć, zadbać o zdrowie, nadrobić relacje, uporządkować życie i prawdopodobnie jeszcze rozpocząć Nowy Rok jako zupełnie nowy człowiek.

Dużo jak na jeden tydzień.

### DLACZEGO SIEBIE TAK ŁATWO PRZESUWAMY?

Nie dlatego, że jesteśmy dla siebie nieważne.

Często właśnie dlatego, że własne potrzeby wydają się najbardziej elastyczne.

Termin w pracy ma datę.

Spotkanie ma godzinę.

Zakupy trzeba zrobić przed zamknięciem sklepu.

Ktoś czeka na odpowiedź.

A odpoczynek?

Można później.

Spacer?

Jutro.

Telefon do lekarza?

Jeszcze kilka dni.

Chwila dla siebie?

Jak już wszystko zrobię.

I właśnie dlatego to, co dotyczy nas, potrafi miesiącami przegrywać z tym, co głośniej domaga się uwagi.

## NIE CZEKAJ NA WIELKĄ ZMIANĘ

Nie proponuję, żebyś dzisiaj anulowała wszystkie plany, wyłączyła telefon i wyjechała do domku w górach.

Chociaż przyznajmy — wizja jest kusząca.

Zrób coś znacznie mniej spektakularnego.

Pomyśl:

**Co odkładam dla siebie na „po Świętach”?**

Może odpoczynek.

Może badanie.

Może rozmowę.

Może ruch.

Może sen.

Może coś, co zwyczajnie sprawia Ci radość.

A teraz zapytaj:

**Czy naprawdę całość musi czekać?**

## ZRÓB KAWAŁEK TERAZ

Jeżeli odkładasz spacer — wyjdź dziś na dziesięć minut.

Jeżeli odkładasz telefon — wykonaj go.

Jeżeli odkładasz książkę — przeczytaj pięć stron.

Jeżeli odkładasz odpoczynek — odpocznij chwilę.

Jeżeli odkładasz ważną sprawę zdrowotną — zrób pierwszy możliwy krok, zamiast czekać na idealnie wolny dzień.

Nie chodzi o wykonanie całego planu.

Chodzi o wysłanie sobie bardzo prostej wiadomości:

**„Nie muszę zawsze czekać na swoją kolej."**

## NA DZIŚ

Dokończ:

**Po Świętach miałam wreszcie…**

A potem zapytaj:

**Co najmniejszego mogę zrobić w tej sprawie już teraz?**

Jeżeli możesz — zrób to.

Nie jutro.

Nie od stycznia.

Nie „jak będzie spokojniej".

**Dzisiaj. Maleńki kawałek.**

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie muszę odkładać siebie do czasu, aż wszystko inne będzie załatwione.*



# DZIEŃ 22

## Wystarczająco dobrze naprawdę wystarczy

Jesteśmy blisko.

I właśnie teraz może pojawić się bardzo przekonująca myśl:

**„Jeszcze tylko…”**

Jeszcze coś dokupię.

Jeszcze poprawię.

Jeszcze posprzątam.

Jeszcze ugotuję.

Jeszcze sprawdzę.

Jeszcze jedno.

Bo przecież zawsze można zrobić trochę więcej.

I to jest prawda.

**Zawsze można.**

Można jeszcze lepiej nakryć stół.

Znaleźć jeszcze jeden prezent.

Upiec jeszcze jedno ciasto.

Poprawić dekoracje.

Posprzątać miejsce, do którego żaden gość nawet nie zajrzy.

Możliwości są praktycznie nieograniczone.

Twoja energia — nie.

### KIEDY WŁAŚCIWIE JEST GOTOWE?

To ciekawe pytanie.

Bo jeśli nie ustalimy, co oznacza **„wystarczy”**, koniec ciągle się przesuwa.

Zawsze znajdzie się coś jeszcze.

Dlatego dzisiaj nie pytaj:

**„Co jeszcze mogę zrobić?”**

Zapytaj:

**„Po czym poznam, że zrobiłam wystarczająco?”**

Może wystarczy, że jest jedzenie.

Nie dwanaście potraw.

Jedzenie.

Może wystarczy, że w domu jest przyjemnie.

Nie idealnie.

Przyjemnie.

Może wystarczy prezent wybrany z myślą o kimś.

Nie prezent roku.

Może wystarczy, że ludzie, którzy się spotkają, będą mogli przez chwilę **być razem**.

Bo ostatecznie nikt nie wraca po latach pamięcią do idealnie wyprasowanego obrusu.

A jeśli wraca, to być może obrus rzeczywiście był wybitny.

## MAŁY TEST „WYSTARCZY”

Wybierz jedną rzecz, którą jeszcze przygotowujesz.

I ustal **punkt końcowy**.

Na przykład:

**„Kiedy zrobię to, kończę.”**

Nie:

„A potem zobaczę, co jeszcze."

Nie:

„Może tylko szybko…"

Koniec.

Gotowe.

**Wystarczy.**

A kiedy dojdziesz do tego miejsca, spróbuj zrobić coś, co dla wielu z nas okazuje się znacznie trudniejsze niż samo wykonanie zadania:

**przestań.**

## NA DZIŚ

Spójrz na to, co już zrobiłaś.

Nie tylko na to, czego jeszcze brakuje.

I zapytaj:

**Czy naprawdę potrzeba więcej?**

Jeśli odpowiedź brzmi „tak” — zrób to, co potrzebne.

Jeśli brzmi „nie” —

uwierz sobie.

Nie szukaj kolejnego zadania tylko dlatego, że pojawiło się wolne piętnaście minut.

Możesz również usiąść.

Tak.

Nawet teraz.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*„Wystarczy” nie oznacza, że zrobiłam za mało. Oznacza, że potrafię rozpoznać moment, w którym nie muszę robić więcej.*

# DZIEŃ 23

## Jesteś tutaj

Jutro.

To słowo prawdopodobnie pojawia się dziś często.

Jutro trzeba pamiętać.

Jutro trzeba zdążyć.

Jutro ktoś przyjedzie.

Jutro gdzieś pojedziesz.

Jutro będzie inaczej.

Ale jeszcze nie jest jutro.

**Jest dzisiaj.**

I jesteś tutaj.

## DWIE MINUTY

Na chwilę niczego nie przygotowuj.

Odłóż to, co trzymasz w dłoniach.

Usiądź.

Rozejrzyj się.

Zauważ światło.

Dźwięki.

Swój oddech.

To, co jest wokół Ciebie.

Nie próbuj poczuć spokoju.

Nie próbuj się wyciszyć.

Nie próbuj stworzyć „magicznej chwili".

**Ta zwyczajna wystarczy.**

Nie musisz jej nawet dobrze wykorzystać.

Pobądź w niej przez chwilę.

Tylko tyle.

## NA DZIŚ

Nie ma pytania.

Nie ma niczego do zapisania.

Nie ma zadania.

**Jesteś tutaj.**

I na tę chwilę naprawdę niczego więcej nie potrzeba.

## ZABIERZ ZE SOBĄ

*Nie muszę czekać na wyjątkowy moment, żeby być obecna w swoim życiu.*

„Ten list jest dla Ciebie."



# DZIEŃ 24

# TY TEŻ JESTEŚ CZĘŚCIĄ TYCH ŚWIĄT

**Ten List jest dla Ciebie**

Droga Kobieto,

jeśli otwierasz tę stronę 24 grudnia, być może wiele rzeczy jest już gotowych.

Może choinka świeci.
Prezenty czekają.
W domu pachnie jedzeniem.
Ktoś zaraz zapuka do drzwi.

A może te Święta wyglądają zupełnie inaczej.

Ale zanim wydarzy się ich dalsza część, chcę Ci powiedzieć coś, o czym bardzo łatwo zapomnieć.

**Wiele z tego, co dzisiaj jest piękne, wydarzyło się również dzięki Tobie.**

Dzięki temu, że pamiętałaś.

Że wybierałaś, kupowałaś, przygotowywałaś, dzwoniłaś, planowałaś.

Że wiedziałaś, co ktoś lubi.

Że pomyślałaś o drobiazgu, którego być może nikt poza Tobą nawet nie zauważy.

Że chciałaś, żeby ludziom, których kochasz, było dobrze.

Nie wszystko musiałaś zrobić sama.
Może nie wszystko wyszło idealnie.
I nie o to chodzi.

Chodzi o coś znacznie ważniejszego.

**Włożyłaś w te Święta kawałek siebie.**

Swoją uwagę.
Czas.
Troskę.
Pamięć.
Czułość.

I być może nie usłyszysz dzisiaj podziękowania za każdą z tych rzeczy.

Dlatego chcę, żeby wybrzmiało ono tutaj.

**Dziękuję Ci.**

Za to, ile dajesz ludziom.
Za rzeczy widoczne i za te, których nikt nie widzi.
Za wszystkie małe gesty, dzięki którym zwykły dzień może stać się dla kogoś ważnym wspomnieniem.

I chcę Ci powiedzieć jeszcze jedno:

**mam ogromny szacunek do tej Kobiety.**

Do Ciebie.

Nie dlatego, że wszystko zrobiłaś.
Nie dlatego, że ze wszystkim sobie poradziłaś.
I nie dlatego, że zawsze jesteś silna.

Tylko dlatego, że jesteś człowiekiem, który kocha, troszczy się, próbuje, czasami się myli, czasami ma dość — a mimo to wnosi w życie innych bardzo wiele dobra.

Dzisiaj nie mam już dla Ciebie żadnego ćwiczenia.

Nie musisz niczego analizować.
Nic poprawiać.
Niczego w sobie zmieniać.

Chciałabym tylko, żebyś na moment zobaczyła siebie tak, jak często patrzysz na ludzi, których kochasz.

Z życzliwością.
Z czułością.
Z uznaniem.

A jeśli przy stole pojawi się tęsknota za kimś, kogo już przy nim nie ma — pozwól jej być.

**Miłość ma różne sposoby bycia przy stole.**

A potem rozejrzyj się.

Może zobaczysz światło choinki.
Czyjąś twarz.
Czyjś uśmiech.
Stół, przy którym za chwilę usiądziecie.

I wtedy pamiętaj:

**Ty nie jesteś tylko osobą, która pomogła stworzyć te Święta.**

**Ty jesteś ich częścią.**

A kiedy kiedyś znów zaczniesz pamiętać o wszystkim i wszystkich, mam nadzieję, że gdzieś w środku usłyszysz nasze małe grudniowe pytanie:

**Hej. A Ty?**

I przypomnisz sobie również o sobie.

# Dobrych Świąt.

Takich, jakie mogą być.

**Twoich.**

**Aneta**



# Inspiracje i źródła

W pracy nad tą książką czerpałam z wiedzy zdobywanej podczas własnej edukacji i praktyki zawodowej, a także z dorobku psychologii pozytywnej, uważności, samowspółczucia, pracy z wartościami, emocjami, sprawczością i granicami.

Szczególnie ważnym źródłem inspiracji były dla mnie idee i publikacje następujących autorów:

- Kristin Neff, Christopher Germer — *Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.
- Susan David — *Sprawność emocjonalna*, wyd. 2, Feeria, 2022.
- Steven C. Hayes — *Umysł wyzwolony*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.
- Sonja Lyubomirsky — *Wybierz szczęście. 12 kroków do życia, jakiego pragniesz*, MT Biznes, 2008.
- Gabriele Oettingen — *Pozytywne myślenie na nowo. Świeże spojrzenie na teorię motywacji*, Studio Emka, 2025.
- Jon Kabat-Zinn — *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*, Czarna Owca, 2025.
- Nedra Glover Tawwab — *Dbałość. O komunikowaniu swoich potrzeb, stawianiu granic i wolności bycia sobą*, Muza SA, 2022.
- Brené Brown — *Dary niedoskonałości*, Media Rodzina, 2022.

- Ewa Foley — *Bądź aniołem swojego życia*, JK, 2014.
- Jacek Walkiewicz — *Pełna moc możliwości*, Helion, 2014.


## Zawartość


GRUDZIEŃ. TYLKO SPOKOJNIE.....2

24 krótkie przystanki dla kobiet, które mają już wystarczająco dużo do zrobienia.....2

O autorce.....4

Zanim zaczniemy.....5
Nie czytaj tej książki jak instrukcji obsługi grudnia.....5
.....8
DZIEŃ 1.....8
Zanim zaczniesz ratować grudzień, sprawdź, jak się masz.....8
Najpierw Ty.....9
60 sekund dla siebie.....10
NA DZIŚ.....10
DZIEŃ 2.....11
Nie wszystko, co czujesz, trzeba natychmiast naprawiać.....11
Nie naprawiaj. Nazwij.....12
DWIE MINUTY DLA SIEBIE.....13
NA DZIŚ.....14
.....14
DZIEŃ 3.....14
A czego TY potrzebujesz?.....14
Co jest pod spodem?.....15
Nie musisz od razu zmieniać życia.....16
5% DLA CIEBIE.....16
NA DZIŚ.....17
DZIEŃ 4.....18
Twoje ciało nie dostało grudniowego urlopu.....18
A gdyby dzisiaj niczego nie interpretować?.....18
90 SEKUND.....19
NA DZIŚ.....20
.....21

DZIEŃ 5.....21
Kto właściwie napisał Twoją grudniową listę?.....21
Małe grudniowe dochodzenie.....22
„Chcę" to nie to samo co „powinnam".....22
DZISIEJSZY EKSPERYMENT.....23
NA DZIŚ.....24
DZIEŃ 6.....24
Dzisiaj niczego nie poprawiamy.....24
NICZEGO NIE MUSISZ Z TEGO WYCIĄGNĄĆ.....24
NA DZIŚ.....25
DZIEŃ 7.....26
Nie jesteś centrum dowodzenia wszechświatem.....26
A gdybyś czegoś nie dopilnowała?.....27
MAŁY EKSPERYMENT.....28
WAŻNE.....28
NA DZIŚ.....29
DZIEŃ 8.....29
„Muszę" — najbardziej zapracowane słowo grudnia.....29
Małe słowo, duża różnica.....30
DZISIEJSZA ZABAWA W ŁAPANIE „MUSZĘ".....31
A JEŚLI NAPRAWDĘ MUSISZ?.....31
NA DZIŚ.....32
DZIEŃ 9.....33
„Nie" jest pełnym zdaniem. Ale możesz powiedzieć je ładniej...33
Zanim powiesz „tak".....33
POMIĘDZY „TAK" I „NIE" JEST JESZCZE JEDNO MIEJSCE.....34

I JESZCZE JEDNA WAŻNA RZECZ.....34
DZISIEJSZY EKSPERYMENT.....35
NA DZIŚ.....35
.....36
DZIEŃ 10.....37
Święta odbędą się również bez umytych okien.....37
Idealnie jest bardzo daleko.....37
MAŁY TEST.....38
DZISIEJSZY EKSPERYMENT.....38
NA DZIŚ.....39
DZIEŃ 11.....40
Instagram nie pokazuje kuchni pięć minut wcześniej.....40
PORÓWNUJEMY NIERÓWNE KAWAŁKI.....41
MAŁY GRUDNIOWY RESET.....42
NA DZIŚ.....42
ZABIERZ ZE SOBĄ.....43
DZIEŃ 12.....43
Czy wszystko naprawdę musi być „jak zawsze”?.....43
TRADYCJA CZY AUTOMAT?.....44
TRZY KRÓTKIE PYTANIA.....44
NA DZIŚ.....45
ZABIERZ ZE SOBĄ.....46
DZIEŃ 13.....46
Połowa grudnia. A Ty gdzie jesteś?.....46
MAŁY PRZYSTANEK.....47
I JESZCZE JEDNO.....47

ZABIERZ ZE SOBĄ....48
DZIEŃ 14....48
Przyjemność nie musi być nagrodą....48
CZY NA PRZYJEMNOŚĆ TRZEBA ZASŁUŻYĆ?....49
MAŁY EKSPERYMENT....49
I UWAŻAJ NA PEWNĄ MYŚL....50
NA DZIŚ....51
ZABIERZ ZE SOBĄ....51
DZIEŃ 15....51
Wdzięczność bez lukru....51
WDZIĘCZNOŚĆ NIE JEST GUMKĄ DO MAZANIA....52
DZISIAJ TYLKO JEDNA RZECZ....52
ZATRZYMAJ TO NA CHWILĘ....53
NA DZIŚ....53
ZABIERZ ZE SOBĄ....54
DZIEŃ 16....54
Nie musisz lubić wszystkich, z którymi zjesz kolację....54
ŚWIĘTA NIE UNIEWAŻNIAJĄ GRANIC....55
ZANIM USIĄDZIESZ PRZY STOLE....55
MASZ TEŻ PRAWO WYJŚĆ....56
NA DZIŚ....56
ZABIERZ ZE SOBĄ....57
DZIEŃ 17....57
„A kiedy…?" — czyli pytania, na które nie musisz odpowiadać..57
PYTANIE NIE JEST WEZWANIEM DO ZEZNAŃ....58
KILKA ZDAŃ DO ŚWIĄTECZNEJ KIESZENI....58

A JEŚLI KTOŚ NIE ODPUSZCZA?.....59
MAŁY EKSPERYMENT.....59
NA DZIŚ.....60
ZABIERZ ZE SOBĄ.....60
DZIEŃ 18.....61
Nie wszystko zależy od Ciebie. Na szczęście.....61
GDZIE JEST MOJA CZĘŚĆ?.....61
BO SPRAWCZOŚĆ TO NIE KONTROLA.....62
DWIE KARTKI.....63
NA DZIŚ.....63
ZABIERZ ZE SOBĄ.....64
DZIEŃ 19.....64
Prezenty nie mierzą miłości.....64
PREZENT TO NIE EGZAMIN Z MIŁOŚCI.....65
A ILE TO JEST „WYSTARCZAJĄCO”?.....66
MAŁY PRZYSTANEK PRZED KASĄ.....66
A MOŻE NIE WSZYSTKO DA SIĘ ZAPAKOWAĆ?.....66
NA DZIŚ.....67
ZABIERZ ZE SOBĄ.....67
DZIEŃ 20.....68
Możesz kochać ludzi i potrzebować od nich odpocząć.....68
BLISKOŚĆ TEŻ POTRZEBUJE ODDECHU.....69
NIE MUSISZ CZEKAĆ, AŻ BĘDZIESZ MIAŁA DOŚĆ.....69
MAŁA PRZERWA OD LUDZI.....70
I JESZCZE COŚ.....70
NA DZIŚ.....71

ZABIERZ ZE SOBĄ....71
DZIEŃ 21....72
Nie odkładaj siebie na „po Świętach”....72
DLACZEGO SIEBIE TAK ŁATWO PRZESUWAMY?....72
NIE CZEKAJ NA WIELKĄ ZMIANĘ....73
ZRÓB KAWAŁEK TERAZ....74
NA DZIŚ....74
ZABIERZ ZE SOBĄ....74
....75
DZIEŃ 22....76
Wystarczająco dobrze naprawdę wystarczy....76
KIEDY WŁAŚCIWIE JEST GOTOWE?....76
MAŁY TEST „WYSTARCZY”....77
NA DZIŚ....78
ZABIERZ ZE SOBĄ....79
„Wystarczy” nie oznacza, że zrobiłam za mało. Oznacza, że potrafię rozpoznać moment, w którym nie muszę robić więcej....79
DZIEŃ 23....79
Jesteś tutaj....79
DWIE MINUTY....80
NA DZIŚ....81
ZABIERZ ZE SOBĄ....81
DZIEŃ 24....82
TY TEŻ JESTEŚ CZĘŚCIĄ TYCH ŚWIĄT....82
Ten List jest dla Ciebie....82

Inspiracje i źródła.....87