



Ćwiczenie rozwojowe

**ODKRYJ, DLACZEGO POTRZEBUJESZ WIĘCEJ PRZESTRZENI DLA SIEBIE** (kliknij, jeśli będziesz chciała wrócić do artykułu na blogu)

Wyznacz na jutro **określoną ilość czasu tylko dla siebie**. Najpierw dokładnie ustal, **ILE** to będzie (15 min to minimum, polecam 1 godzinę, ale zdecyduj sama). Potem dokładnie zaplanuj, **KIEDY** to będzie (rano, zanim dzieciaki wstaną? przed południem, kiedy są jeszcze w szkole? a może wieczorem, kiedy położą się już spać? – poszukaj rozwiązania, które pasuje do Waszego trybu życia).

1. Potraktuj ten czas jako pewną przestrzeń, do wypełnienia. Planując wyobraź sobie, że **te granice czasowe, które określiłaś, to właśnie takie ogrodzenie**, za które nie pozwolisz wejść nieproszonym gościom. Nie skupiaj się jednak długo tylko na ochronie tych granic. Przemyśl dokładnie, czym wypełnisz ten wyznaczony czas.

2. Co sprawi Ci największą przyjemność? Dzięki czemu poczujesz się lepiej? **Jaką swoją potrzebę spróbujesz w tym czasie zaspokoić:** ODPOCZYNKU, DBANIA O SWÓJ WYGLĄD, SAMOREALIZACJI, KONTAKTU Z KIMŚ BLISKIM (np. mężem, przyjaciółką etc.), a może jeszcze inną... Zdecyduj sama – nie bój się słuchać głosu swojego wnętrza.

3. W decyzji może pomóc Ci kryterium różnorodności. Zastanów się, **co byłoby miłą odskocznią od codziennej rutyny**. Jeśli całymi dniami opiekujesz się dziećmi i gotujesz obiady, to pewnie dobrym pomysłem byłoby spotkanie z przyjaciółką w kawiarni albo restauracji. Jeśli ciągle jesteś zagoniona między przedszkolem, szkołą i pracą, to pewnie dużo dałby Ci spokojny spacer na łonie natury w baaaaaaardzo zwoooooolnionym tempieeeee. Spróbuj wybrać coś, czego dawno nie robiłaś i co ożywi Cię aurą świeżości.

**Kiedy już sobie to wszystko przemyślisz, po prostu zastosuj to w praktyce! Zrealizuj swój plan! Nie musisz robić tego w sposób perfekcyjny, ale **ZRÓB TO** tak, jak potrafisz.**

4. I uwaga! Zaobserwuj siebie w trakcie tego doświadczenia. **Sprawdź, jakie uczucia Ci towarzyszą.** Może się zdarzyć, że to będzie POCZUCIE WINY wobec dzieci albo osoby, z którą je zostawiłaś. Możesz też doświadczać LĘKU o to, co się z nimi dzieje podczas Twojej nieobecności. A może poczujesz w końcu upragnioną ULGĘ, SPOKÓJ i RADOŚĆ. Bez względu na to, co to będzie, zaobserwuj uważnie te uczucia, bo one poinformują Cię o czymś bardzo ważnym. **Odkryjesz dzięki nim, jaki jest Twój stosunek to stwierdzenia, że jesteś wolną i odrębną osobą i masz prawo do czasu tylko dla siebie.** Poczucie winy, lęk, smutek mogą być dla Ciebie sygnałem, że jednak nie myślisz w ten sposób i wtedy warto popracować w przyszłości nad tym przekonaniem.

5. Ostatni etap weryfikacji to sprawdzenie, **jak zafunkcjonowała w tym eksperymencie cała Twoja rodzina.** Zobacz, czy dzieci jakoś ucierpiały na Twojej nieobecności. Sprawdź poziom swojej motywacji do zabawy z nimi, kiedy wrócisz. Jak to wszystko wpływa na relacje z Twoim mężem/partnerem? Zobacz, jakie jest Twoje nastawienie do życia, kiedy podarujesz sobie odrobinę uwagi dla siebie. Wyciągnij wnioski na przyszłość.

Jeśli masz, jakieś pytania, albo chciałabyś się ze mną podzielić tym, jak Ci poszło – jestem do Twojej dyspozycji pod adresem:  
[\*\*m.m.wieczerzak@gmail.com\*\*](mailto:m.m.wieczerzak@gmail.com)

Powodzenia!

Monika Myszka-Wieczerzak