CODZIENNIK ♥ INSPIROWNIK

KARINA SĘP

ILUSTRACJE

ANDRZEJ TYLKOWSKI

STYCZEŃ

JA I SPRAWY DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE

Cel życia
Chęć do życia
Energia i odwaga życiowa
Poczucie własnej wartości
Spójność wewnętrzna
Pozytywne myślenie
Proaktywność
Pewność siebie
Potrzeby
Wartości

1 stycznia

Zacznijmy klasycznie, jak przystało na początek roku. Zamknij oczy na minutę i wydobądź z czeluści swojego JA trzy najważniejsze marzenia na ten rok. Nawet jeżeli są nierealne albo już prawie spełnione, małe, duże, fajne, głupie, mądre czy niemądre. Są twoje. Tylko twoje. Możesz je tu zapisać, a jeżeli są zbyt osobiste, albo jeszcze boisz się je napisać, to wypowiedz je, chociażby po cichu. Może poczujesz się dziwnie, słysząc albo widząc je napisane. Powiem ci, że warto. Warto marzyć, wrócić do marzeń albo zacząć marzyć. To jest dla ciebie dobre.

2 stycznia

Wybierz swoje ulubione aktualne zdjęcie (nie takie z liceum i 20 kg młodsze), ale pamiętaj, że to tobie ma się podobać, a nie, że wszyscy mówią, że pięknie na nim wyglądasz. Dlaczego je lubisz? Co masz fajnego, ładnego, ciekawego, inspirującego w oczach, postawie, wyglądzie, w środku? Wydrukuj je i postaw, powieś, włóż do kalendarza albo tego „Codzinnika". Patrz na siebie, uświadamiając sobie, że jesteś fajnym, mądrym, ciekawym, pięknym człowiekiem. Możesz też użyć go w swojej Mapie Marzeń.

Światowy dzień Introwertyka

3 stycznia

Czy masz zdjęcie, które obrazuje jakieś twoje osiągniecie, z którego jesteś dumna? To może być sukces zawodowy, wyczyn sportowy (maraton, wejście na szczyt, opanowanie salsy, zrobienie „deski" przez minutę, siedzenie w pozycji lotosu), zrzucenie 5 kilogramów, upieczenie babeczek z kremem, założenie własnego ogrodu ziołowego, wyhodowanie storczyka lub dowolne inne coś, co dla ciebie jest ważne, ze zrobienia czego czerpiesz satysfakcję. Wydrukuj sobie takie zdjęcie i umieść w miejscu, na które często patrzysz – możesz przykleić je taśmą do brzegu szafki w biurze, nie mysi być w ekskluzywnej ramce. Jeżeli nie masz takiego zdjęcia, to bądź uważna w tym roku na swoje wyczyny i osiągniecia życiowe, małe, duże i zupełnie malutkie. Są ważne, bo budują w nas poczucie siły i sprawczości.

4 stycznia

Każdy z nas ma zasoby i talenty. Pomyśl, jakie są twoje i wypisz je tutaj. Dołóż starań, aby było ich przynajmniej dziesięć, ale może też być więcej. Często nie uświadamiamy sobie, w czym jesteśmy dobrzy i co to robi w naszym życiu oraz jaką daje nam to siłę do realizacji naszych celów.

Dzień Spaghetti - może dziś zrobisz?

Dodatkowo w tym miesiącu bądź uważna na to, co ludzie mówią o tobie dobrego. Być może wymieniają twoje zasoby lub talenty, o których nie pomyślałaś, że je masz? A może ośmielisz się zadać im pytanie, jakie według nich są twoje zasoby i talenty? Jak oni je widzą i co widzą?

5 stycznia

Pomyśl, jak chcesz być postrzegana, widziana i odczuwana przez siebie samą i przez innych. Co chcesz widzieć w sobie i co chcesz, aby inni widzieli w tobie? Chcesz być ważna, bezpieczna, akceptowana, widziana, kochana, szanowana, doceniana, rozumiana, spełniona. Co jeszcze?

6 stycznia

Trzej Królowie przynieśli dary. Jakie ty dary dostałaś przy urodzeniu?
Wymień i wypisz co najmniej trzydzieści rzeczy, w których jesteś dobra, które umiesz i potrafisz zrobić (najlepsza w świcie pomidorówka, biznesplan dla firmy, przebiegnięcie 5 km, uszycie sukienki, zrobienie szalika na drutach, naprawienie gniazdka elektrycznego, zorganizowanie imprezy na trzysta osób, stworzenie strony internetowej, upieczenie szarlotki). Być może za pierwszym razem wypiszesz pięć albo dziesięć rzeczy i nic więcej nie przyjdzie ci do głowy. Zostaw listę otwartą i dopisuj.
To ćwiczenie dobrze jest wykonywać w ciągu pięciu minut, bo służy skupieniu się na sobie i ułatwia dostęp do naszych dobrych umiejętności, więc się postaraj, ale nie traktuj tego zbyt rygorystycznie. Możesz dopisywać później, ucząc się siebie.

Dzień Wtulania Się

7 stycznia

Co daje ci energię życiową, dzięki której łatwiej ci się wstaje i idzie w nowy dzień? To może być chęć wyjścia na powietrze, ukochana praca, ludzie, z którymi się codziennie spotykasz, rodzina, dzieci, przyjaciele, ukochany człowiek, pasja, hobby. A może jest coś innego, co powoduje, że ci się chce, że wstajesz z łóżka w nowy dzień?

Dzień Dziwaka

8 stycznia

Czy masz świadomość swoich potrzeb? Czy są one zaspokajane? Wypisz najważniejsze dla siebie w tym okresie życia potrzeby i zastanów się, jak i czy wystarczająco je zaspokajasz. Jeżeli nie, to jak to możesz zrobić? Jeżeli masz trudność ze zdefiniowaniem potrzeb, to na końcu książki znajdziesz ich listę.

Dzień Sprzątania Biurka - posprzątasz swoje?

9 stycznia

Co jest, na dziś, dla ciebie wartością w twoim życiu i dlaczego? Zestaw wartości jest zwykle stały przez dłuższy czas. Jak te wartości przejawiają się w twoim życiu i jak o nie dbasz? Zdrowie, przyjaźń, kariera, czas dla siebie, stabilność, intuicja, wiedza, dyscyplina, kreatywność, pewność siebie, przyzwoitość, altruizm, ciekawość, szczerość, szczęście, praktyczność, planowanie, zabawa, zaufanie. Szerszą listę znajdziesz na końcu książki.

10 stycznia

Jaka jest twoja emocjonalna, umysłowa i duchowa strefa komfortu? Stan, w którym czujesz, że jesteś w pełni ze sobą zgodna. Nic cię nie uwiera i nie niepokoi. Czujesz się bezpiecznie i na swoim miejscu, zdrowa i zaopiekowana.

11 Stycznia.

Jaka jest twoja fizyczna strefa komfortu? Czy masz w domu, w pracy miejsce, gdzie możesz wygodnie, łatwo, w spokoju pracować, być i żyć? Czy masz miejsce, gdzie możesz odpoczywać i spędzać wolny czas? Co ci jest potrzebne, aby takie miejsce stworzyć? Jakie to miałoby być miejsce? A może by w tym roku zrealizować marzenie o nim? Własne biurko w domu? Żółty fotel z IKEI (nie wiedziałam, że jest to marzenie wielu kobiet, ale kiedy sobie taki kupiłam i o tym opowiadałam, to okazało się, że każda wie, o jaki fotel chodzi). Miejsce w domu do medytacji? Fajne miejsce do czytania?

Dzień Wegetarian - spróbuj dziś czegoś roślinnego.

12 Stycznia

Czy twoje miejsce do spania jest wystraczająco wygodne, miękkie, twarde, ciepłe, zimne? Co widzisz, kiedy otwierasz oczy? Kogo widzisz, kiedy otwierasz oczy? Czy to jest dla ciebie odpowiednie? A może trzeba zmienić to otoczenie, aby kończyć i zaczynać dzień w lepszym stanie?

13 stycznia

Ile czasu śpisz? Czy wystarczająco długo? Mówi się, że warto spać siedem do ośmiu godzin, aby być wypoczętym. Nawet jeżeli wydaje ci się, że tak właśnie robisz, to wykonaj pewien eksperyment. Przez siedem kolejnych dni zapisuj, o której zgasiłaś światło i o której wstałaś. Mnie rezultaty zapisów w „Dzienniczku Snu" zadziwiły, bo okazało się, że bardzo rzadko śpię osiem godzin i teraz przynajmniej wiem, czemu jestem zmęczona. Kiedy śpimy, to łatwiej chudniemy – to było odkrywcze dla mnie. Kiedy śpimy, to mamy „lepszą" twarz i włosy. Kiedy śpimy, to nie mamy „czarnego" pod oczami. To łatwiej myślimy. Dopisz własne.

Dzień Wzajemnej Adoracji i Gumowej Kaczuszki

14 stycznia

Moim ulubionym mottem jest „Tlen podajemy najpierw sobie". Jeśli my nie będziemy w dobrostanie, to nie będziemy się do niczego nadawać, nie będziemy miały siły, by żyć i dbać o innych. Najpierw więc zadbaj o własny swobodny oddech i zaopiekowanie się sobą. Jak opiekujesz się sobą? Jak sobie robisz dobrze? Czego ci do tego potrzeba?

Dzień Osób Nieśmiałych i Dzień Ukrytej Miłości