

ZAWOŁAJ SIEBIE Z POWROTEM

Czasem zostawiamy siebie w tylu miejscach.

W cudzych oczekiwaniach.

W relacjach, w których cichniemy.

W dniach, gdy udajemy, że wszystko jest dobrze.

W słowach, których nie powiedziałyśmy.

W spojrzeniach, które bolały.

W chwilach, gdy odsunęłyśmy siebie na bok,

by ktoś inny mógł błyszczeć.



Dziś zrób coś innego.

Zatrzymaj się.

Usiądź spokojnie.
Połóż rękę na sercu
albo brzuchu.
Oddychaj.
I szepnij:
„Wracam.”

1



Twoja moc nie musi krzyczeć.

Może wracać cicho.
W spojrzeniu w lustro, w łyku
herbaty, w tym, że dziś zadbasz
o siebie, zamiast wszystkich innych.
W tym, że nie będziesz
przepraszać za to, że czujesz.

Twoja moc to nie siła przeciw komuś.
To światło, które znów stawiasz po
swojej stronie.



3

Zawołaj siebie z powrotem.

Zamknij oczy i poczuj,
gdzie Cię brakuje.
W jakiej sytuacji
zostawiłaś kawałek siebie?
W jakim miejscu, w jakim zdaniu,
przy jakim człowieku?

Nie oceniaj. Po prostu to zobacz.
I zrób coś, co odwraca ten gest.

Jeśli zamilkłaś — napisz.

Jeśli odpuściłaś siebie,
powiedz sobie „jestem ważna”.

Jeśli ktoś Cię zatrzymał,
zrób dziś jeden krok.

2



Dziś możesz po prostu wrócić.

Nie do obowiązków.
Nie do ról.
Do siebie.

Zawołaj siebie z powrotem.
I zostań.
Bez pośpiechu.
Bez wstydu.
Z czułością.

4

