

ZOBACZ SIEBIE, KTÓRA CZEKA

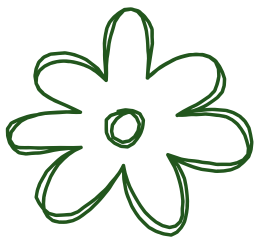
Bywa, że idziemy dalej,
a jakaś część nas zostaje w tyle.
W zapomnianym marzeniu.
W porzuconym planie.
W spojrzeniu dziecka, którym kiedyś byliśmy.
W wersji siebie, która nie została dokończona.



To ćwiczenie jest zaproszeniem,
by spotkać siebie, która czeka
- nie z wyrzutem, ale z miłością.



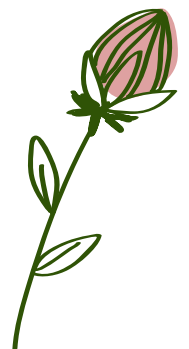
KROK 1: Zatrzymaj się na chwilę.
Usiądź wygodnie. Oddychaj spokojnie.
Pomyśl o swoim imieniu - jakbyś wypowiadała je do siebie z czułością.
„(Twoje imię), jestem przy Tobie.”



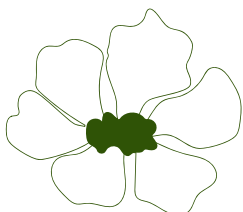
KROK 2: Zamknij oczy i wyobraź sobie...
...że idziesz przez ścieżkę. Zakręca. Wije się.
W pewnym momencie dostrzegasz siebie.
Tę, którą zostawiłaś. Która zatrzymała się w przeszłości.
Może ma kilka lat. Może dwadzieścia. A może to Ty z wczoraj.
Zobacz ją. Jak wygląda? Co robi? Jak na Ciebie patrzy?



KROK 3: Podejdź do niej.
W myślach. W obrazie. Z czułością.
Zadaj jej pytanie: „Czego ode mnie teraz potrzebujesz?”
Niech odpowie. Niech pokaże. Niech poprosi.
Bez wstydu. Bez osądu.



KROK 4: Zrób coś dla niej.
Symbolicznie lub naprawdę.
Może dziś napiszesz do niej list. Może pójdziesz na spacer tylko z nią.
Może odkurzysz stare marzenie i powiesz: „już nie zostawię Cię samej.”



KROK 5: Zapisz to spotkanie.
W dzienniku. Na kartce. Na ścianie swojego serca.
To nie było ćwiczenie. To był powrót.
Do siebie. Do tej, która kiedyś musiała poczekać.

