DZIENNIK MAŁYCH KROKÓW

Odczarujmy Święta

25 dni łagodnej pracy nad poczuciem
własnej wartości, emocjami i cieniem

25.11 - 20.12.2026

Nie po to, żeby stać się idealną osobą.
Po to, żeby wracać do siebie.

ROZKMINY BLONDYNY

ZANIM ZACZNIESZ

Grudzień nie musi być kolejnym zadaniem do wykonania.

Ten dziennik to zaproszenie do 25 małych spotkań ze sobą. Bez presji na zmianę, bez nadrabiania zaległości, bez ocen. Każdego dnia znajdziesz jedno lekkie zadanie i przestrzeń na krótką refleksję.

Jak z niego korzystać?

- ✦ Poświęć sobie 3–10 minut dziennie. To wystarczy.
- ✦ Zapisz jedno zdanie lub odpowiedz tylko w myślach.
- ✦ Jeśli opuścisz dzień, wróć wtedy, kiedy chcesz.
- ✦ Przy ćwiczeniach z cieniem kieruj się ciekawością, nie osądem.

> **Ważne:** Jeśli jakieś zadanie wywoła zbyt silne emocje, możesz je pominąć, wrócić do oddechu i kontaktu z otoczeniem. To materiał do łagodnej autorefleksji, nie zastępuje terapii.

„Nie muszę zasłużyć na spokój.
Mogę zrobić dla niego miejsce.”

Od automatu do wyboru

DZIEŃ 01

25 LISTOPADA

ŚWIADOMOŚĆ

Wybieram inny grudzień

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zapisz trzy rzeczy, których nie chcesz powtarzać z poprzednich świąt. Wybierz jedną, którą w tym roku zrobisz inaczej.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

W tym roku daję sobie prawo do…

✦ *Nie muszę odtwarzać starego scenariusza.*

DZIEŃ 02

26 LISTOPADA

POCZUCIE WARTOŚCI

Widzę swoje starania

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Wieczorem nazwij trzy małe rzeczy, które dziś zrobiłaś lub zrobiłeś dobrze. Nawet jeśli nikt ich nie zauważył.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Dziś doceniam siebie za…

✦ *Małe kroki też zasługują na uznanie.*

Od automatu do wyboru

DZIEŃ 03 — 27 LISTOPADA

POCZUCIE WARTOŚCI

Jedno dobre słowo

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Popatrz na siebie życzliwie i powiedz na głos jedno zdanie, które chciałabyś lub chciałbyś usłyszeć od bliskiej osoby.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Moje zdanie do siebie brzmi…

✦ *Mój głos może być po mojej stronie.*

DZIEŃ 04 — 28 LISTOPADA

EMOCJE

Sprawdzam, jak się czuję

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zatrzymaj się na dwie minuty. Rozluźnij ramiona, poczuj stopy na podłodze i nazwij emocję, która jest teraz najbliżej.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Teraz czuję… i potrzebuję…

✦ *Emocja to sygnał, nie rozkaz.*

Od automatu do wyboru

DZIEŃ 05

29 LISTOPADA

PRACA Z CIENIEM

Nie każde „muszę” jest moje

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zapisz jedno świąteczne „muszę”. Sprawdź, czy pochodzi z twojej potrzeby, czy z obawy przed oceną.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Zamiast „muszę”… wybieram…

✦ *Mogę sprawdzić, czyja to zasada.*

DZIEŃ 06

30 LISTOPADA

GRANICE

Mała granica

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

W jednej drobnej sytuacji zamień automatyczne „tak” na „sprawdzę i dam znać”. Daj sobie chwilę na decyzję.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Dziś zrobiłam / zrobiłem miejsce na…

✦ *Mam prawo nie odpowiadać od razu.*

Oswajam emocje i potrzeby

DZIEŃ 07 · 01 GRUDNIA

EMOCJE

Nazywam bez oceniania

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Wybierz jedną emocję z dzisiejszego dnia. Zapisz ją bez dopisywania, że „nie powinna" się pojawić.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Moja emocja to… i mogła pojawić się, gdy…

✦ *Nie muszę usprawiedliwiać uczuć.*

DZIEŃ 08 · 02 GRUDNIA

TROSKA O SIEBIE

Dziesięć minut dla mnie

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zrób jedną małą przyjemną rzecz tylko dla siebie: herbatę w ciszy, spacer, muzykę lub kilka stron książki.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Co poczułam / poczułem, kiedy wybrałam / wybrałem siebie?

✦ *Przyjemność nie wymaga zasłużenia.*

Oswajam emocje i potrzeby

DZIEŃ 09

03 GRUDNIA

PRACA Z CIENIEM

Odpowiadam krytykowi

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zauważ jedną surową myśl o sobie. Zapisz ją, a obok dopisz łagodniejszą, bardziej realistyczną odpowiedź.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Krytyk mówi... / Ja odpowiadam...

✦ *Myśl nie jest automatycznie prawdą.*

DZIEŃ 10

04 GRUDNIA

EMOCJE

Pauza zamiast automatu

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Przed jedną codzienną reakcją zrób trzy spokojne oddechy. Dopiero potem zdecyduj, co zrobić.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Co zmieniła ta krótka pauza?

✦ *Pomiędzy bodźcem a reakcją jest wybór.*

Oswajam emocje i potrzeby

DZIEŃ 11 — 05 GRUDNIA

POCZUCIE WARTOŚCI

Moje trzy zasoby

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Wypisz trzy swoje cechy, które pomogły ci poradzić sobie z trudnym dniem lub sytuacją. Nie muszą być spektakularne.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Moje zasoby to...

✦ *To, co we mnie dobre, nie znika w gorszy dzień.*

DZIEŃ 12 — 06 GRUDNIA

POCZUCIE WARTOŚCI

Bez porównywania

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zrób godzinną przerwę od porównywania się w mediach społecznościowych. Zauważ coś, co lubisz w swoim zwyczajnym życiu.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Lubię w swoim życiu...

✦ *Moja droga nie potrzebuje cudzego tempa.*

Oswajam emocje i potrzeby

DZIEŃ 13

07 GRUDNIA

PRACA Z CIENIEM

Co mnie porusza w innych?

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Pomyśl o zachowaniu, które ostatnio cię zirytowało. Z ciekawością sprawdź, jakiej twojej wartości lub granicy dotyka. Nie szukaj winy.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Ta sytuacja pokazała mi, że ważne jest dla mnie…

✦ *Cień to zaproszenie do poznania siebie.*

DZIEŃ 14

08 GRUDNIA

TROSKA O SIEBIE

Odpoczynek bez rachunku

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Daj sobie 15 minut bez produktywnego celu. Jeśli pojawi się poczucie winy, po prostu je zauważ.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Odpoczynek był dla mnie…

✦ *Odpoczynek jest potrzebą, nie nagrodą.*

Widzę siebie wyraźniej

DZIEŃ 15 — 09 GRUDNIA

POCZUCIE WARTOŚCI

Cudza opinia, moja prawda

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Przypomnij sobie jedną ocenę, którą długo nosisz w sobie. Zapisz obok fakt, który jej nie potwierdza.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Cudza opinia brzmi… / Ja wiem o sobie…

✦ *Nie muszę być tym, jak widzą mnie inni.*

DZIEŃ 16 — 10 GRUDNIA

POCZUCIE WARTOŚCI

Mały akt odwagi

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zrób jedną prostą rzecz, którą odkładasz z obawy przed oceną: zadaj pytanie, poproś o pomoc lub wyraź preferencję.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Dziś odważyłam / odważyłem się…

✦ *Odwaga bywa bardzo cicha.*

Widzę siebie wyraźniej

DZIEŃ 17 · 11 GRUDNIA

PRACA Z CIENIEM

Zazdrość jako wskazówka

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Jeśli komuś czegoś zazdrościsz, nazwij bez wstydu, czego tak naprawdę pragniesz. Wymyśl najmniejszy krok w tę stronę.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Zazdrość może mówić mi o pragnieniu…

✦ *Nie muszę oceniać siebie za trudne uczucie.*

DZIEŃ 18 · 12 GRUDNIA

EMOCJE

Zmieniam wewnętrzny ton

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zamień dziś jedno „jestem beznadziejna/beznadziejny” albo „znowu zawaliłam/zawaliłem” na zdanie opisujące fakt bez obrażania siebie.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Zamiast oceny zapisuję…

✦ *Mogę być stanowcza / stanowczy bez okrucieństwa.*

Widzę siebie wyraźniej

DZIEŃ 19

13 GRUDNIA

TROSKA O SIEBIE

Rozpoznaję przeciążenie

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Sprawdź, po czym poznajesz, że masz za dużo na głowie. Wybierz jedną rzecz, którą możesz dzisiaj uprościć.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Mój sygnał przeciążenia to…

✦ *Uproszczenie nie jest porażką.*

DZIEŃ 20

14 GRUDNIA

GRANICE

Moje spokojne „nie”

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Przećwicz na głos jedno krótkie zdanie: „Dziękuję, ale tym razem nie” albo „Nie mam teraz na to przestrzeni”.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Najbardziej potrzebuję granicy w…

✦ *Moje „nie” nie wymaga długiej obrony.*

Widzę siebie wyraźniej

DZIEŃ 21 — 15 GRUDNIA

POCZUCIE WARTOŚCI

Zgoda na niedoskonałość

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Przypomnij sobie małą pomyłkę. Napisz do siebie dwa zdania tak, jak do kogoś, kogo lubisz i szanujesz.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Mogę sobie wybaczyć…

✦ *Błąd mówi o zdarzeniu, nie o mojej wartości.*

DZIEŃ 22 — 16 GRUDNIA

ŚWIADOMOŚĆ

Jak chcę się czuć?

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Wybierz trzy słowa opisujące atmosferę świąt, której naprawdę pragniesz. Nie to, jak mają wyglądać, tylko jak chcesz się czuć.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Moje trzy słowa to…

✦ *Najważniejsze nie zawsze da się sfotografować.*

Łagodność i własne granice

DZIEŃ 23

17 GRUDNIA

PRACA Z CIENIEM

Nie czekam na oklaski

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zastanów się, za co ostatnio najbardziej chciałaś lub chciałeś zostać doceniona / doceniony. Daj sobie to uznanie jednym zdaniem.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Widzę swój wysiłek w…

✦ *Mogę widzieć siebie, zanim zobaczą mnie inni.*

DZIEŃ 24

18 GRUDNIA

PRACA Z CIENIEM

Do młodszej wersji siebie

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Napisz dwa łagodne zdania do młodszej wersji siebie. Tyle, ile dziś jest komfortowe. Możesz też wyobrazić sobie tę rozmowę.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Chcę, żeby młodsza część mnie usłyszała…

✦ *Nie muszę wracać do bolesnych wspomnień.*

Łagodność i własne granice

DZIEŃ 25 — 19 GRUDNIA

POCZUCIE WARTOŚCI

Wdzięczność także dla mnie

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Zapisz jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna / wdzięczny sobie, nie innym.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Dziękuję sobie za…

✦ *Mam udział w tym, co dobre w moim życiu.*

DZIEŃ 26 — 20 GRUDNIA

GRANICE

Odkładam jeden ciężar

TWOJE MAŁE ZADANIE 3–10 MIN

Wybierz jedną drobną powinność, której nie musisz dziś robić. Świadomie ją odłóż, uprość albo poproś o wsparcie.

ZATRZYMAJ TĘ MYŚL

Dziś odpuszczam…

✦ *Nie wszystko musi spoczywać na mnie.*

Na święta zabieram siebie

Trzy rzeczy, które zabieram dalej

1. Jedna moja mocna strona, którą dziś bardziej widzę:

2. Jedna granica, której chcę pilnować:

3. Jedna życzliwa obietnica na kolejne tygodnie:

Moja wartość nie rośnie od ilości zrobionych rzeczy.

Nie musisz mieć idealnie udekorowanego domu, pełnego stołu ani nienagannego nastroju. Możesz czuć jednocześnie radość i zmęczenie, wdzięczność i smutek, bliskość i potrzebę samotności.

W święta też wolno ci być człowiekiem - nie projektem do poprawienia.

Moje własne zdanie na te święta:

„W tym roku nie zapominam o sobie, próbując zadbać o wszystkich.”