

S l o w S e l f c a r e 2 0 2 0

Powrót do siebie w rytmie 'slow'

Paulina Lis
@lisiepieklo



@lisiepieklo

Hej!

Prezentuję przed Tobą własnoręcznie stworzony,
slow self-care challenge.

To **20 dni**, podczas których spróbujemy odkryć Twój naturalny potencjał, Twoją wrodzoną, wewnętrzną mądrość, która pomoże przeistoczyć Twoją cenną energię życiową w prawdziwą **moc**. Mowa tu nie o mocy “nad kimś”, czy o mocy karmiącej ego, czy o mocy, do której słyszysz soundtrack do *Rocky 3*, tylko o dostępnej na wyciągnięcie ręki mocy odkrywania siebie, która zdeterminuje to w jaki sposób chodzisz po tej ziemi.

A podobno, skoro to czytasz, chodzisz po tej ziemi **teraz!**

DISCLAIMER

To nie jest program uzdrawiający dla ludzi cierpiących na poważną depresję, ataki paniki, niepokoju lub jakiegokolwiek inne schorzenia. Jeśli doświadczasz intensywnych stanów negatywnego samopoczucia - skontaktuj się z profesjonalistą, ja nim nie jestem. Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123, czynny od poniedziałku do piątku od godz. 14.00-22.00



Kilka słów wprowadzenia

To program (od tego momentu będę używać słowa program i challenge zamiennie) łagodnego powrotu do siebie, odnalezienia w sobie pokładów potencjału do bycia lepszym człowiekiem, dla siebie i dla innych. Niektórzy powiedzą - "jakiego powrotu? Przecież jestem tu cały czas!". A ja zapytałabym te osoby czy każdego dnia mają dobry dzień i pewnie okaże się, że to totalna ruletka. Zmieńmy GRĘ!

Niektórzy również powiedzą, że self-care implikuje narcyzm, samolubstwo i egocentryzm. Jednak będę aktywnie buntować się przeciwko takim oskarżeniom - kto, jak nie Ty, ma się Tobą zająć? Czy nie ma ważniejszej relacji w tym życiu niż ta ze sobą samym? Nie ma nic złego w próbie samopoznania i nakierowania swoich cennych, wyczerpywalnych i skończonych (!) energii życiowych mądrze i z szacunkiem dla samego siebie. I kto, jak nie my, ucząc obchodzenia się z samym sobą, przy okazji dostajemy piękną lekcję tego, jak mamy traktować innych ludzi wokół nas?

Dobra, to nie ma brzmieć jak przeciętny poradnik z półki w księgarni z sekcji przeciętnych poradników, albo jak jakiś wpis sfrustrowanej blogerki.

Przekaz jest prosty.

**SELF-CARE = ALL CARE.
NO SELF-CARE = NO CARE.
NO CARE = SŁABO**

Co to jest self-care?

#slowselfcare2020

Self-care to sztuka dbania o siebie. Jak to ze sztuką bywa - pole do interpretacji tematu jest niemalże nieskończone, a jakość skończonej "pracy" i wkład w nią może być ogromnie zróżnicowany.

Przede wszystkim trzeba się tylko odważyć dać sobie szansę.

Niech te 20 dni będzie dokładnie taką szansą.

Zajmiemy się naszymi ciałami, naszymi umysłami i naszymi duszami*. W rytmie SLOW.

*(dla wygody możesz nazwać to jak chcesz: świadomość, duch, jaźń, empiryczne ja, Tao, dusza, Atman, Budda, Iśwara, życie psychiczne, ego - nie dyskryminuję żadnego konceptu i przykro mi jeśli jesteś do jakiegoś przywiązana/y, ale to jak to nazwiemy nie jest w ogóle istotne)



Dlaczego “slow”?

#slowselfcare2020

Po pierwsze: biorę pod uwagę porę roku, w której startujemy z tym wyzwaniem. Jest luty.

Nasza energia jest chwilowo i częściowo zakonserwowana, dlatego nie spodziewaj się niczego, co wymaga ogromnego, fizycznego wysiłku, szybkiego tempa czy obietnic zmiany wszystkiego w Twoim życiu o 180 stopni.

Po drugie: planuję więcej takich wyzwań, dlatego chcę wyraźnie rozróżnić program ‘*slow*’ od innych, które czekają nas jeszcze w tym roku (stay tuned!).

Po trzecie: *slow* pomaga na znalezienie *mindfulness* w tym co robimy. Co to jest *mindfulness*? To sztuka odnalezienia spokoju i uważności w każdej z naszych czynności, w każdej chwili. Spokój i uważność, zachowane w tysiącach krótkich momentów, mogą sumować się na pozytywne, większe momenty, a te momenty z kolei - na całe życie.

W *mindfulness* znajdziemy zadowolenie z tego co mamy, gdzie jesteśmy i z tego kim jesteśmy.

Po czwarte: pozwolenie sobie na wolne tempo może być zbawienne. Ewolucji zajęło mnóstwo czasu, żebyś mógł/mogła mieć taką formę, jaką masz teraz. Miliony lat prób i błędów, żebyś Ty mógł/mogła czytać te słowa. Jeśli chcemy potencjalnie zmienić coś na lepsze, to dlaczego mielibyśmy się spieszyć? Czasami zwolnienie tempa może zapoczątkować reakcję łańcuchową, która rozpocznie dalsze, niekontrolowane wybuchy, piękne i szybkie niczym fajerwerki.



Dlaczego ja o tym mówię?

#slowselfcare2020

Czemu mówię o tym ja, Paulina Lis, osoba, która działa w internecie pod pseudonimem Lisie Piekło, która 8 lat temu zaczęła tworzyć dla beki absurdalne (nawet momentami dla niektórych zabawne) filmy na YouTube?

Spróbuję streścić się w kilku paragrafach, żeby nikogo nie zanudzać, ale wiedz, że będzie mi niezmiernie miło, jeśli to przeczytasz!

Mam ten niesamowity zaszczyt w tym życiu przyciągnąć uwagę osób, które teraz mnie obserwują. Ta szansa jest na tyle niespotykana, że nie wybaczyłabym sobie jeśli nie wykorzystałabym jej do zrobienia czegoś dobrego dla tej społeczności, której jesteś cenną częścią. Czegoś więcej niż tylko humor “z dystansem”.

Codziennie myślę o roli Social Media w naszych życiach, o tym, że je tworzę, że zmieniają się jak żywa tkanka i o Was tam, po drugiej stronie. Pozwalam sobie wyciągać wnioski i postępować dalej zgodnie z moją intuicją i sercem. A one podpowiadają, że tędy droga!

Cała moja droga jest dokładnie taka: długa i krótka jednocześnie.

Moja droga jest krótka, bo w środku jestem taka sama jak wtedy, gdy zaczynałam kręcić. Wszystkie treści wychodziły z tego samego wewnętrznego kompasu. Co się zmieniło to to, że teraz skracam dystans pomiędzy tym, co podpowiada mi sumienie/głos wewnętrzny/intuicja, a tym, co wrzucam w internet i macham sobie sprzed lat, wiedząc, że totalnie się rozumiemy. Moja droga jest długa, bo czuję jakbym już w tym życiu miała szczęście przeżyć kilka żyć, bogatych w doświadczenia, te “złe” i te “dobre”, o których nawet nie śniłam! Wyksztąpiło to we mnie pokorę i wdzięczność, które mnie teraz prowadzą. Uważam je za prawdziwą siłę.

Moją inspiracją jest również mój ojciec (odszedł w 2015 roku). Przez wiele lat był pomocnikiem Rzecznika Praw Obywatelskich na Dolny Śląsk, aktywnie działał w stowarzyszeniach i organizacjach społecznych, współtworzył wiele fundacji, domów opieki, centrów rehabilitacji, współorganizował ośrodki inicjatyw obywatelskich. Wykładał też prawo międzynarodowe na Uniwersytecie Wrocławskim (był często ulubionym wykładowcą, jego charyzma i żarty były MOCNE) i śpiewał w kilku chórach, grał na trąbce i fortepianie. To on nauczył mnie otwartości na życie, ludzi, dźwięki, doświadczenia, która przebijała kiedyś przez każdy mój żart, a teraz przez każdą moją czynność.

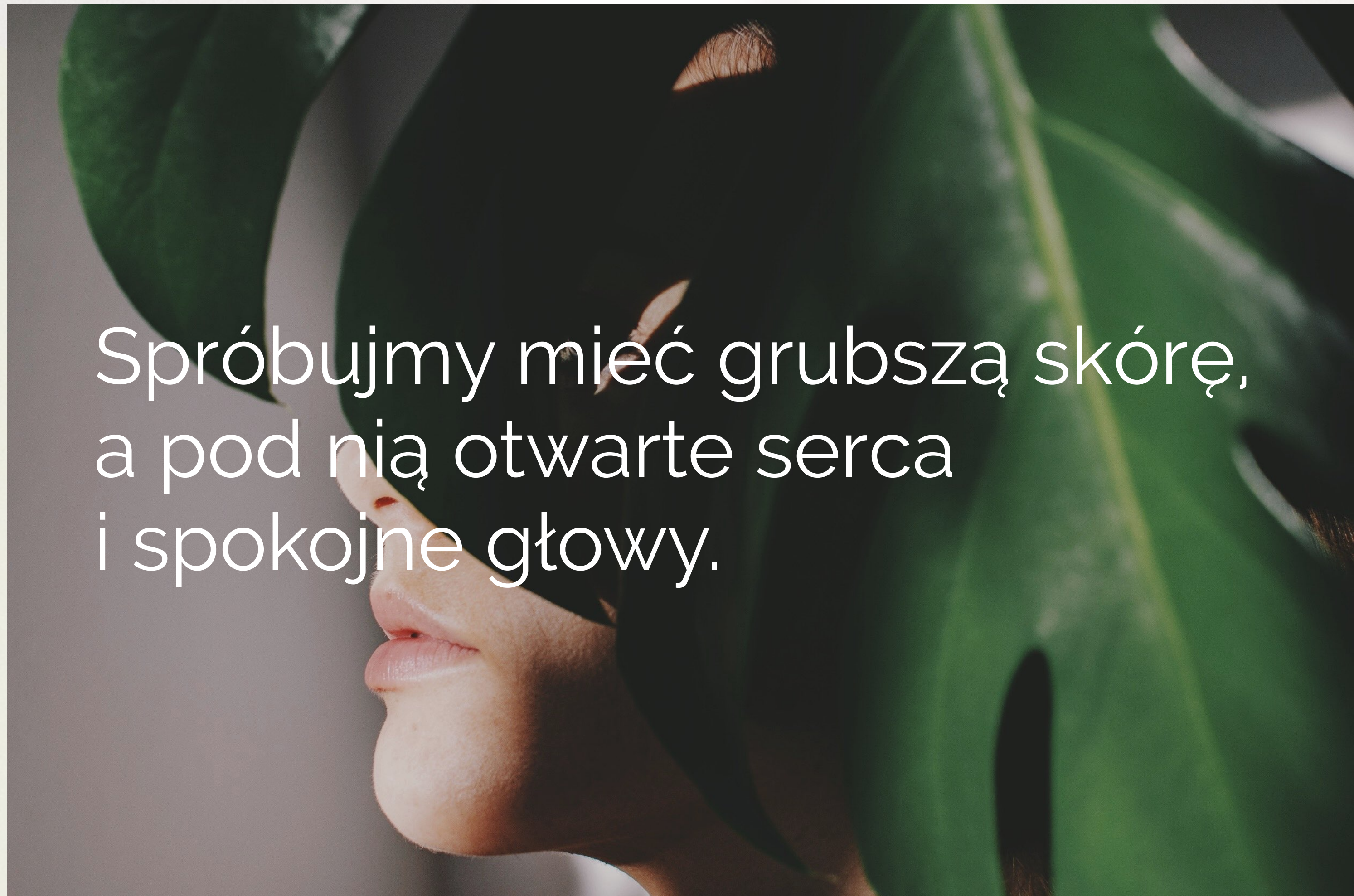
Daleko mi do jego akademickich kompetencji i jego elokwencji; nie jestem profesorem, ekspertem, ale jego działania i moje doświadczenie motywują mnie do dawania czegoś od siebie. Nie trzeba być specjalistą czy intelektualistą, żeby czuć intuicyjnie jak lepiej żyć. Te pojedyncze, proste zadania, które tu prezentuję, pomogły mi samej odnaleźć swoją ścieżkę i skrupulatnie budować wolność i to, co dla mnie ważne.

Moją kolejną inspiracją jest filozofia. To jedna z moich wieloletnich pasji i w tym e-booku znajdziecie odniesienia do wielu tekstów źródłowych. Filozofie, z których czerpię inspirację do tego wyzwania to: “Wu-Wei”, Zen (Chan), Konfucjanizm, oraz teksty stoików (Marek Aureliusz, Seneka). Zahaczymy też trochę o Tybetański Buddyzm, o filozofię Taoistyczną, o jogę i ujrzymy cytaty autorstwa wielu mądrych głów (i wielkich serc).

Pracowanie nad tym e-bookiem i wyzwaniem to była wielka przyjemność.

Nasze cele

Spróbujmy mieć grubszą skórę,
a pod nią otwarte serce
i spokojne głowy.





Jaki jest #slowSelfCare2020?

Slow

Nie spodziewaj się szybkiego tempa, mnóstwa zadań i mnóstwa obietnic. Momentami może wydawać Ci się, że tempo jest naprawdę powolne i nic się nie dzieje, ale spokojnie, dokładnie o to chodzi!

Przystępny

Nie musisz nic kupować. #SlowSelfCare2020 jest darmowy, czyli jest na każdą kieszeń i na każde możliwości fizyczne, finansowe i czasowe.

Klarowny

Proste zadania każdego dnia, przez 20 dni. Możesz brać udział codziennie, możesz wybiórczo, możesz zamieniać dni kolejnością.



Jaki NIE jest?

Rozpustny

To nie jest też program, w którym codziennie toniemy w przyjemnościach. "Kup sobie coś ładnego, idź na drinka z koleżanką, oglądaj seriale do upadłego" - tych rad tutaj nie znajdziesz. Będzie trochę przyjemności, ale wszystko z umiarem i na wszystko przyjdzie odpowiednia pora!

Czasochłonny

Przy każdym zadaniu widnieje oznaczenie czasowe: 5, 10, 20 minut. Czas nie może być przeszkodą! Czas musi być naszym narzędziem-przyjacielem!

Wymagający

Trudne zadania i wysokie wymagania typu: "wstań o 6, zrób obiady na cały tydzień, trening minimum 1h wypisz, no i natychmiast wszystkie największe cele w życiu," i to wszystko przed 8:00 rano. Zrobimy sobie w tym roku mocniejszy self-care challenge, ale na to jeszcze nie pora.



@lisiepieklo

Instrukcja Obsługi

#slowselfcare2020

Gdzie możesz śledzić wyzwanie?

Na Instagramie na profilu @lisiepieklo.

#slowSelfCare2020

Czego potrzebujesz?

- Czegoś do pisania i czegoś na czym możesz pisać.
- Cierpliwości i wyrozumiałości do siebie, innych i do wszystkich osób biorących czynnie udział w tym wyzwaniu, ale spokojnie, nauczymy się tego chociaż trochę.

#slowselfcare2020



Jak to działa?

- przez 20 dni codziennie dostaniesz jedno proste "zadanie" do wykonania,
- wykonywać je będziemy **wspólnie**, Ty, ja i reszta społeczności,
- zadanie będzie publikowane **codziennie rano** na moim profilu na **Instagramie (@lisiepieklo)**,
- codziennie możesz zabrać głos i dyskutować pod postami co tylko chcesz i uważasz za istotne podczas Twojego **#slowSelfCare2020**,
- wszystkie zadania znajdziesz również w tym e-booku,
- na zadanie możesz poświęcić tyle czasu ile chcesz/masz,
- możesz wrzucać własne posty oznaczając je **#slowSelfCare2020**,
- dostaniesz również piękne **cytaty motywacyjne, playlistę, GIVEAWAY, tutoriale, przepisy i teksty źródłowe**, które przydadzą się na całe życie, nie tylko podczas wyzwania!
- pamiętaj, że nie jesteś sam/sama! Jest cała społeczność, z którą możesz się dzielić, która może Cię wysłuchać!

WAŻNE

Zadania mogą się nakładać! Na przykład zadanie z dnia numer 1 możesz **dodawać** do zadania z dnia numer 2, 6, 9, 12, etc! Wszystkie zadania się sumują i możesz robić je codziennie jeśli tylko masz ochotę i czas.





Zaczynamy

#slowselfcare2020

Dzień 1

#slowselfcare2020

🕒 5 MINUT

UWAŻNA HERBATA

Poświęć 5 (lub więcej) minut przed rozpoczęciem dnia na uważne spożycie ciepłego napoju. Jeśli musisz, wstań o 5 minut wcześniej niż zwykle. To tylko 5 minut*. Co do napoju: może to być woda z cytryną, może to być ciepła herbata, zioła, woda z miodem - cokolwiek, co lubisz i co jest dla Ciebie dobre (odradzam tylko kawę na czczo, jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajona/y).

Ja sięgam po ciepłą wodę ze sproszkowaną kurkumą i imbirem, albo robię herbatę.

Ten prosty rytuał to start wyzwania. Możesz podzielić się zdjęciem lub relacją oznaczając #slowSelfCare2020, ale dopiero PO wszystkim. Jeśli będziesz o tym myśleć w trakcie, to najlepiej porzuć ten check-in na tym etapie.

*oczywiście, że możesz te 5 minut znaleźć później w ciągu dnia, rano jesteśmy jeszcze nie do końca uruchomieni i nie mieliśmy jeszcze okazji dostać wielu bodźców od świata, przez co są o wiele mniejsze szanse na zagubienie się w myślach



#slowselfcare2020



5 MINUT

Gdy już siądziesz z napojem, spróbuj wypić go w spokoju i w ciszy, wypełniając te 5 minut.

Jak?

Spróbuj wsłuchać się w dźwięki, które Cię otaczają, nawet, jeśli są głośne czy nieprzyjemne. To Ty bądź spokojnym elementem. Poczuj ciepło napoju i jego smak

Zauważ, czy masz gdzieś spięte mięśnie? Jak Tam Twoja szczęka, czoło, Twoje uda i brzuch? Jaki jest Twój oddech? Czy pijesz zbyt szybko?

Gdzie wędrują Twoje myśli? Czy wyprzedzasz dzień planując już to, co ma się wydarzyć? Czy umiesz porzucić wszystko na 5 minut i skupić się tylko na herbacie?

Jeśli nie masz nic spiętego, po prostu oddychaj spokojnie i *enjoy*.

Jeśli zauważysz coś istotnego - możesz to zapisać. Byłoby cudownie, gdybyś mógł/mogła pić uważny napój codziennie przed 20 dni, do końca trwania tego wyzwania. Na przestrzeni 20 dni będzie można obserwować zmiany, stworzyć moment oddechu dla siebie.





Mój poranny napój na ciepło

- * Ekologiczny imbir w proszku
- * Ekologiczna kurkuma
- * Woda lub mleko roślinne

“

***Remember this:
very little is needed
to make a happy life***

Marcus Aurelius

Dzień 2

🕒 5 MINUT

ODDECH

Oddychamy 21 600 razy dziennie.

Większość z nich to nieświadome, nieregularne i płytkie oddechy. Nie myślimy o nich, tak jak nie myślimy o mruganiu oczami czy o biciu naszego serca. W ciągu życia nabieramy też wielu złych nawyków i oddychamy ODWROTNIE niż powinniśmy - poszerzając brzuch na WYDECHU (powinno być na odwrót!). Oddech jest powiązany z KAŻDYM aspektem bycia człowiekiem, od naszych komórek po nasze emocje!

ŚWIADOMA PRACA Z ODDECHEM, nawet przez 5 minut dziennie zmieni jakość życia na lepszą.

A warto, bo:

- jest to coś całkowicie darmowego i dla wszystkich,
- nie ma efektów ubocznych nawet zbliżonych do efektów ubocznych leków na ataki paniki, lęki, bezsenność, depresję,
- daje skupienie, spokój, orzeźwienie, zwalcza reaktywność, uspokaja układ nerwowy, poprawia sen

Świadomy oddech uratował mój sen, pozwala mi brać zimne prysznice, pozwala mi skupić się w ciągu dnia + dał mi dziesiątki innych, pozytywnych, długotrwałych efektów! Mogłabym pisać o tym eseje, jestem zafascynowana tym tematem i w najbliższych latach (!) spodziewajcie się wielu technik oddechowych przekazanych przeze mnie.

Zacznijmy od czegoś prostego.

#slowselfcare2020

instrukcje:

🕒 5 MINUT

Ustaw stoper na 5 minut

- usiądź prosto nie opierając się o oparcie krzesła,
 - poczuj jak grawitacja stabilizuje Twoje kości kulszowe, jak ciężkie i stabilne są stopy na podłodze
 - połóż ręce na bokach żeber i weź głęboki wdech, poczuj jak żebra rozszerzają się na gównie na boki (nie w przód, nie w tył), poczuj jak kręgosłup rośnie w górę!
 - zrób wydech, wypuszczając luźno powietrze (nie kontroluj!) i poczuj jak relaksuje się ciało, od obojczyków, przed opadające żebra, po uda i stopy, trzymaj kręgosłup pionowo!
 - odłóż ręce na kolana, zrelaksuj ramiona i kontynuuj ten oddech przez 3 minuty, obserwuj
-
- weź wdech licząc do 4 i zatrzymaj powietrze licząc od 1 do 7
 - wypuszczaj powietrze licząc od 1 do 8
 - kontynuuj ten cykl 4-7-8 do końca upływu czasu
 - z zamkniętymi oczami powróć do normalnego oddechu. Ciesz się spokojem

Zalecam codzienne wykonywanie świadomego oddychania codziennie do końca trwania Slow Self-Care Challenge 2020 (i do końca życia)!

“Your life rests upon a single breath” Kusan Suryeon (1909 ~ 1983)

#slowselfcare2020

- Źródło tej metody [znajdziesz tu.](#)
- Ciekawy wykład [znajdziesz też tu.](#)
- Jeśli chcesz spędzić 10 minut i chcesz mocniejszego efektu, [tutorial znajdziesz tu.](#)
- Sekcja Pranayama w książce “Asana Pranayama Mudra Bandha”, Swami Satyananda Saraswati, zawiera doskonałe ćwiczenia z oddechem

“

*The nearer one comes to
a calm mind, the closer
one is to strength.*

Marcus Aurelius

Dzień 3

#slowselfcare2020

🕒 5 MINUT

UWAŻNIE POŚCIEL SWOJE ŁÓŻKO

To miejsce, w którym spędzasz 1/3 życia. Warto o nie zadbać. To jeden z nawyków, który zmienił moje życie. Pościelone łóżko to taka prosta sprawa, a pokazuje ogromny szacunek do siebie samego. Warto też otworzyć okno, nawet na chwilę, właśnie podczas ścielenia.

Często spinamy się, gdy mamy jakieś obowiązki zrobienia, niektórzy stresują się na samą myśl sprzątnięcia. Niech ta czynność będzie małym startem do tego, żeby materialne rzeczy nie pozwalały nami rządzić, a przynajmniej naszymi emocjami.



#slowselfcare2020

🕒 5 MINUT

Kto wie, może po ścieleniu znajdziesz chwilę na uważną herbatę, może nawet uda Ci się utrzymać uważny oddech podczas ścielenia łóżka? Nie krępuj się i podziel się zdjęciem dumnie pościelonego łóżka, oznaczając #slowSelfCare2020 lub mój profil, @lisiepieklo.



Dzień 4

#slowselfcare2020



OCH, TEN TELEFON...

🕒 5 MINUT

Spróbuj dziś odstawić telefon i świadomie postanowić nie korzystać z niego na godzinę przed snem i na godzinę po przebudzeniu.

Jeśli lubisz coś przeglądać przed snem - może znajdź jakąś książkę, którą chciałaś/chciałeś przeczytać? Może przygotuj ubrania na następny dzień, posprzątaj, co leży rozproszone luźno po Twojej przestrzeni, zrób 10 minut świadomego oddychania?

Często nie zauważamy nawet jak przeglądanie może niepotrzebnie pochłaniać cenny czas (o wpływie treści, które oglądamy, już nie wspominając)!

Ten sam, stracony czas możemy z intencją przeznaczyć na coś, co jest dla nas istotne.

Dzień 5

#slowselfcare2020

JOURNALING ⌚ 5 MINUT

Ok. Muszę się do czegoś przyznać - nie jestem wielką fanką journaling. Pisanie pamiętników (i, o zgrozo, ówczesnej, naiwnej poezji) pozostawiłam grubo za sobą, gdy miałam te 13 lat, a wszelkie kalendarze zapełniałam może maksymalnie w 20%, dlatego przestałam kupować planery i notatniki. Co nie znaczy, że nic nie planuję i nie notuję! Notuję i planuję teraz bardzo funkcjonalnie i z celem. I odkryłam prawdziwą moc minimalistycznego, uszczuplonego "journaling".

W ten dzień, najlepiej wieczorem, chciałabym, żebyś umieściła/umieścił na kartce:

- jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczna/wdzięczny. Tak naprawdę.
- jedną, negatywną emocję lub myśl, która dzisiaj Tobą zawładnęła, nawet na chwilę. Zapisz ją i wybacz sobie, zapomnij o sprawie. **Let it GO!** Następnym razem postąpisz mądrzej.

Nie jestem fanką analizowania swojego emocjonalnego bagażu w nieskończoność, uważam, że często fałszywie zaczynamy się identyfikować z rzeczami, które nas ograniczają. Jednak pielęgnowanie wdzięczności pomaga nabrać łagodniejszego spojrzenia na życie, pozwala ugruntować się w tej lepszej perspektywie. Mamy tyle w sobie i dookoła, za co możemy być wdzięczni! Negatywne emocje i myśli często łatwiej zapisać, żeby je wyłapać, zobaczyć na własne oczy i móc je odpuścić. W miarę praktyki nie trzeba już wcale nic zapisywać - można korygować się "na żywo", co jest świetną lekcją uważności. Zachęcam do tego prostego, minimalnego, codziennego journaling, do końca trwania SlowSelfCare2020!



“

*Un unexamined
life is not
worth living*

SOCRATES

Dzień 6

#slowselfcare2020

UWAŻNY SPACER/POWRÓT DO DOMU

🕒 10 MINUT +

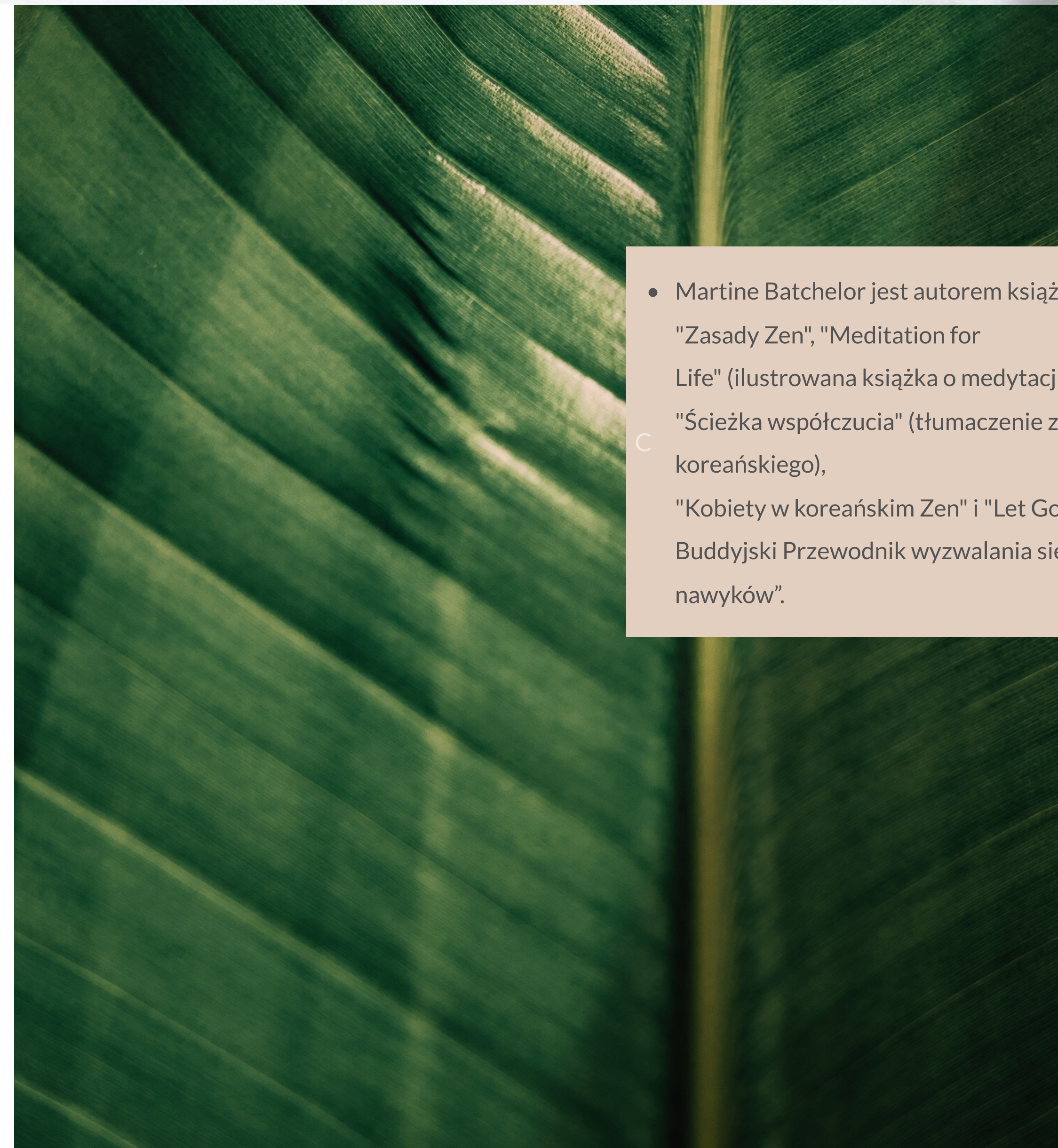
Nadszedł dzień uważnego spaceru/powrotu do domu. Może uda się go wcisnąć przed pracą/szkolą, po wypiciu uważnej herbaty, po uważnym oddychaniu, po pościeleniu łóżka, jeszcze przed używaniem telefonu? A może uda się w ciągu dnia, przed powrotem do domu, może nawet świadomie oddychając przez cały spacer? Jeśli masz psa, to pewnie śmigasz na przechadzki, ale dobrze byłoby być kompletnie solo. To technika spacerowania, której nauczyłam się od byłej mniszki Zen, Martine Batchelor, autorki wielu książek związanych z *Mindfulness*.

INSTRUKCJE

Wyrusz. Bez słuchawek na uszach, bez dystrakcji i bez większego celu (nie planujemy wyjścia do sklepu!). Zauważ jak stąpasz po ziemi. Sprawdź swoją postawę - wyprostuj kręgosłup, wyciągnij czubek głowy do góry, jakby była na sznurku. Zrelaksuj ramiona. Stawiaj równe kroki, angażując mięśnie nóg, pośladków, brzucha, stawiając stopy gładko, użyj swojej własnej siły. Dobierz odpowiednie tempo - nie za wolno, nie za szybko. Niech Twoja głowa nie wyprzedza ciała, ani nie pozostaje leniwie z tyłu, zajęta myślami z przeszłości lub przyszłości. Oddychaj. Nie spinaj szczęki, czoła, niech Twój język dotyka podniebienia i leży w miarę luźno. Spróbuj złapać symetrię między lewą a prawą stroną ciała.

Obserwuj świat. Pomyśl o przestrzeni, w której się znajdujesz, o szerokości i długości geograficznej, o wysokości i wielkości słońca i ziemi, o kierunku, w którym idziesz. O czasie, w którym się znajdujesz, o porze roku i roku swojego życia. Słuchaj wszystkich dźwięków, pozwól obrazom docierać do Twojej jaźni takimi, jakimi są - czy zaczynasz coś oceniać i dawać metki "lubię/nie lubię, ładne/nieładne"? Czy faktycznie jakieś kolory i widoki mogą wpływać na Twoje emocje i sprawiać, że w jakiś sposób reagujesz? Martine mówiła "*the red/blue/grey color has done nothing to you! Why do you have feelings about it?*". To bardzo ZEN podejście, tak, ale pozwala ono na świeżą perspektywę. Nawet ten sam spacer, tą samą, utartą trasą, może dostarczyć nowych i przydatnych doznań. Po takim spacerze uczucie świadomej obecności powinno być o wiele mocniejsze, niż przed nim.

- Martine Batchelor jest autorem książek "Zasady Zen", "Meditation for Life" (ilustrowana książka o medytacji), "Ścieżka współczucia" (tłumaczenie z koreańskiego), "Kobiety w koreańskim Zen" i "Let Go: Buddyjski Przewodnik wyzwolenia się z nawyków".



#slowselfcare2020

FRAGMENT TEKSTU

AUTORSTWA MARTINE BATCHELOR,

“Ocenianie”

[źródło](#)



“Jako istoty ludzkie posiadamy cudowną moc myślenia, rozważania, wyobrażania, planowania i rozróżniania. Są to nieodłączne funkcje naszego umysłu. Gdy siedzimy cicho próbując skupić się na oddechu, doznaniach i dźwiękach, zaczynamy zauważać, co odciąga nas od skupienia.

Myśl wyłania się tak szybko i bezpośrednio, że nie kwestionujemy jej, nie jesteśmy nawet świadomi pojawiania się jej. Po prostu „myślimy myśl” i działamy zgodnie z tym, co nakazuje nam mówić, robić lub czuć. Jeśli spojrzymy na to, jak myślimy, zaczynamy zauważać język, w którym myśl jest wyrażona w głowie. Mówimy do siebie przez większość czasu. W głowie odbywa się stały komentarz. Jaki kształt przyjmuje? Jak się wyraża? Jaka jest struktura strumienia umysłu? Co można zrobić, aby pozytywnie lub negatywnie na nią wpłynąć? Istotne jest, aby dostrzec, że nie zawsze tak jest i że sytuacja ta została sprowokowana przez konkretne zdarzenie. Moc reakcji często jest tak silna, że jedyną rzeczą, jaką możemy zrobić, jest stworzenie krótkich, kilkusekundowych przestrzeni w pętli. Robimy to przez postawienie pytania: „co to jest?”, a następnie ugruntowanie się w tej chwili – będąc świadomi naszych stóp, jeśli idziemy lub odczuwania naszych rąk, jeśli siedzimy. Albo delikatnie mówimy do siebie: „pozwól temu odejść, niech to będzie tylko kilka sekund” – a następnie próbujemy wyobrazić sobie, że cała nasza egzystencja spoczywa w fizycznym doświadczeniu oddechu: wdech–wydech, wdech–wydech.

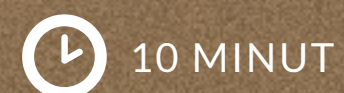
Kiedy nic specjalnego się nie dzieje, nasze wzorce umysłowe stają się nawykiem – jak na przykład ocenianie. W tym przypadku ważne jest, aby zobaczyć wzorzec w działaniu, zauważyć jego efekt i zmniejszyć jego moc. Rozpuszczamy moc przyzwyczajenia przez niekarmienie go, co oznacza, że nie namnażamy i nie identyfikujemy się z ocenianiem. Przywracamy go do naturalnej funkcji przy użyciu uważności – możemy się skupić na oddechu, dźwiękach lub pytaniu i dzięki temu wracamy do chwili obecnej. Możemy użyć dowolnej metody medytacji, która wydaje się pomocna w stworzeniu większej przestrzeni, otwartości i pozwala przywrócić funkcjonalność twoich zdolności umysłowych bez utartych wzorców.

„Lekkie” psychiczne wzorce są naturalne. Żywy mózg jest zawsze aktywny, ciągle rozbłyska i o czymś myśli. Stale mamy w głowie bezcelowe ciągi myśli, dziwne skojarzenia, listy zakupów i niezbyt ważne plany. Są interesujące, ponieważ ze względu na ich „lekkość”, możemy łatwiej się nimi bawić, śmiać się, rozpoznając niektóre motywy i widząc, jak są niepotrzebne. Musimy rozpoznawać „lekkie” wzorce psychiczne, ponieważ w pewnych okolicznościach możemy szybko przejść od lekkiego przez nawykowe do intensywnego i znajdziemy się w szponach obsesji, która właśnie się rozpoczęła subtelnym kosmykiem myśli w głowie”

Dzień 7

#slowselfcare2020

UWAŻNY POSIŁEK



Ta technika to praktyka, która pozwala zmienić samokrytykę w samo-pielęgnację. Czyli prawdziwe self-care!

Uważnie przygotuj dla siebie posiłek i zjedz go. Może to być cokolwiek (najlepiej coś dobrego dla Ciebie), a ja podzielę się z Tobą przepisem na moją ulubioną, prostą, kremową zupę dyniową w razie, gdybyś nie miała/miał pomysłu. Sprawdź mój Instagram @lisiepieklo i znajdź post z tego dnia, tam znajdziesz przepis.

Instrukcja jedzenia mindfully:

- **powoli:** zwolnij tempo spożywania posiłku. Zanim zaczniesz jeść: obserwuj kolory, tekstury, przypatrz się kształtom. Pomyśl o tym skąd te składniki pochodzą. Jaką drogę przebyły. Jedz każdy kęs uważnie, dokładnie skupiając się na smaku i aromacie,
- **odpowiednia porcja:** w tradycji Zen tę praktykę nazywa się **Oryoki**. To praktyka nakładania “just enough”: nie za dużo, nie za mało, wystarczająco dla zdrowia, odpowiednio do poziomu aktywności, z szacunkiem dla siebie samego (bez szkodliwego przejadania się czy niedojadania)
- **czujnie:** czy uważamy jedzenie za jakąś nagrodę? Jeśli tak, może warto poszukać innego systemu gratyfikacji. Czy jedzenie to “tylko jedzenie” i jemy to, co najwygodniejsze i najszybsze (fast food?). Jeśli tak, to warto zainteresować się wpływem jedzenia na nasze zdrowie. W tym nie ma większej filozofii czy drugiego dna.
- **uważnie:** podczas jedzenia nie robimy nic innego. Po prostu jemy. Co z resztkami? Jak sprawić żeby nic się nie zmarnowało?



Dzień 8

#slowselfcare2020

🕒 20 MINUT

CIEKAWOŚĆ

Nakarm swoją naturalną, wrodzoną i wiecznie głodną ciekawość! Pamiętasz, gdy miałaś/miałeś mniej lat i wszystko wydawało się fascynujące - od koloru nieba, przez to, jak na dłoniach marszczy się skóra po kąpieli, po budowę skrzydeł motyla, percepcję koloru i historię języka?

To tylko przykłady, jasna sprawa, że każdy ma swoje zaczepienia niekończącej się kontemplacji i podziwu. Znajdź te swoje! Może przypomnij je sobie.

Poświęć 20 minut na coś, co zawsze uważałaś/uważałeś za cenne, a nie jest związane z Twoim zawodem/pracą/oficjalną ścieżką edukacji. Obudzenie w sobie ciekawości na nowo pomoże otworzyć się na kreatywne myślenie, a nowe, kreatywne rozwiązania będą przychodzić w niespodziewanych momentach w ciągu dnia, naturalna mądrość wyjdzie na powierzchnię. Pogłębianie już istniejącej ciekawości to gwarancja wielopłaszczyznowego rozwoju jednostki.



“

*Wisdom begins
in wonder.*

SOCRATES



Dzień 9

#slowselfcare2020

 5-20 MINUT

Do zadania potrzebujesz słuchawek. Spędź 5-10-20 minut siedząc w słuchawkach, słuchając ulubionej muzyki, oddychając w sposób opisany przy **Dniu numer 2**.

Jeśli nie wiesz czego słuchać, lub chcesz się zaskoczyć i spróbować czegoś nowego: mam dla Ciebie specjalnie skomponowaną playlistę 'Slow Self Care 2020'.

 [LINK DO PLAYLISTY SLOW SELF CARE 2020](#) 

Znajdziesz tam ponad 2 godziny kojącego, uniwersalnego, miękkiego, lekkiego brzmienia. Uniwersalnego, bo brzmienie to może towarzyszyć Ci podczas relaksu w słuchawkach, spaceru, a nawet podczas zadań, które wymagają skupienia, czyli pracy czy nauki. Może być doskonałym tłem z głośników, wprost do czytania i relaksu w domu. Enjoy!

(Jeśli nie masz Spotify, w wersji darmowej nadal możesz słuchać tej playlisty, jednak będziesz słyszeć reklamy.)

Dzień 10

#slowselfcare2020

JESTEŚMY W POŁOWIE WYZWANIA

NIE ROBIĆ NIC

🕒 15 MINUT

To może być najtrudniejsze i najdziwniejsze codzienne zadanie w całym wyzwaniu SlowSelfCare2020! Dlaczego? Bo dziś masz do zrobienia... nie robić nic. Ale mindfully.

Nie rób nic przez 15 minut. Nie czytaj, nie słuchaj, nie oglądaj, nie rozmawiaj, nie scrolluj, nie planuj, nie gotuj, nie pracuj, nie ćwicz, nie jedz, nie ucz się. Możesz siedzieć i nie robić NIC. Kiedy ostatnio nie robiłeś/robiłaś nic? Siądź sobie gdzieś wygodnie i siedź. Zaobserwuj gdzie wędrują Twoje myśli. Czy czujesz stres lub nudę? Czym się 'zajmiesz'?

Często pogoń za szybką gratyfikacją wpędza nas w wir zajęć, a bycie w ciągłej akcji upośledza zdolność do oceny. Ciągła akcja nie zostawia dużo czasu na zastanawianie się nad tym co i jak się robi i czy w ogóle chcemy to robić.

Taka przerwa pomoże ocenić Ci poziom Twojego stresu, być może nawet pomoże zmienić Twoje priorytety w dalszym działaniu, zarówno w tym krótko- jak i długofalowym.



Notka osobista: ja tak robiłam, myśląc, że o to chodzi w życiu, o ciągłą 'akcję'. Tu staż, tu praca, tu studia, tutaj projekt artystyczny 1,2,3, tu wolontariat, tu plany ze znajomymi, a potem tu zlecenie x, zlecenie y, jednocześnie zlecenie z + setki maili + obowiązki (no bo przecież pieniądze trzeba jakoś zarabiać, a ja dam radę kilkanaście rzeczy robić jednocześnie, bo przecież się tak nauczyłam). Gdy miałam "wolne" - dalej planowałam co dalej, albo byłam nieobecny warzywem.

I całe szczęście, że ujrzałam to złudne działanie z zupełnie innej perspektywy i pozwoliłam sobie na oddech. Tu nie chodziło o urlop, o tymczasowy plaster, tylko o prawdziwe, bolesne zrozumienie, że takie działanie nie jest kształcące. Nie chciałam, żeby życie przenikało mi między palcami, podczas gdy jak ja byłam jednocześnie zajęta i nieobecna. Zawsze lubiłam spędzać czas solo i nuda (i bycie samej) nigdy nie były moim problemem. Musiałam nauczyć się "robić coś kompletnie bez celu, mindfully".

I tak trafiłam na bardzo stary koncept w Chińskiej filozofii. Koncept "**Wu wei**". **Wu** może być tłumaczone jako zaprzeczenie. **Wei** jako "robić", "działać" - dosłowne znaczenie brzmi więc "bez działania/bez wysiłku". Słowo "Inaction" oddaje ducha tego konceptu. Wu Wei jest podstawą filozofii taoistycznej i sztuki walki Tai Chi Chuan. *Jeśli chcesz poczytać piękną, ponadczasową poezję na ten temat, serdecznie polecam Ci lekturę 'Tao Te Ching' autorstwa Lao Tzu (książka o niewiadomej dacie pochodzenia, ale ma ponad 2000 lat). Więcej info obok.*

#slowselfcare2020

Do posłuchania:

9 minut, 

fragment wykładu Alana Wattsa

"On Taoism" : "**Purposelessness**"

O "**Tao Te Ching**" ("**Daodejing**")

"Najstarsze zachowane dwa egzemplarze książki, znalezione w Mawangdui, pochodzą z lat 206-195 p.n.e. Naukowcy z reguły utrzymują, że nie powstała ona wcześniej niż w IV, albo nawet w III wieku p.n.e., co wykluczałoby bezpośrednie autorstwo (legendarnego) Laozi. Pierwszy kompletny przekład Daodejing na język europejski ukazał się we Francji w 1842 roku. Obiegowa opinia głosi, że jedynie Biblia doczekała się większej liczby tłumaczeń na język angielski."

“

*Beware
the bareness
of a busy life*

Socrates



#CheckIn

#slowselfcare2020

Jesteśmy w połowie wyzwania. Gratuluję Ci wytrwałości!

Na tym etapie możesz już mieć swoją własną self-care rutynę, składającą się z uważnego napoju, uważnego ścielenia łóżka, ćwiczenia z oddechem, 2 godzin bez telefonu i prostego journaling!

Za chwilę podkreścimy (odrobinę) tempo i dodajemy trochę więcej przyjemności! Nie martw się, nadal pozostajemy w trybie s l o w.


Śmiało, wrzucaj swoje posty na IG z znacznikiem #SlowSelfCare2020 i bądź częścią czegoś większego od siebie. Motywuj innych, próbuj czegoś nowego. Zrób to dla siebie!

Dzień 11

#slowselfcare2020

Yoga Przed Snem

SPRAWDŹ MÓJ INSTAGRAM @lisiepieklo!

 5-20 MINUT

Tam (i tu) znajdziesz tutorial do odprężającej JOGI PRZED SNEM, skomponowany specjalnie na potrzeby #SlowSelfCare 2020” przez gościa, **Karolinę Jaworską** z @yogahome.pl!

O Karolinie:

“Moją pierwszą lekcję jogi zapamiętałam jako skrajnie trudną, dziwną i oderwaną od rzeczywistości, savasana była dla mnie czymś tak nowym, że aż niewykonalnym, głęboki oddech zamiast pomagać, dusił mnie, a wysportowane ciało zupełnie nie ułatwiało wykonywania asan. Jednak po skończonej praktyce, czułam się jak po cudownym masażu, świat dookoła zwolnił, ścisł i uspokoił się. No i tak się zaczęło...” Od wielu lat pracuję jako instruktor zajęć sportowych i rekreacyjnych. Prowadzę treningi, szkolenia i warsztaty. Pracuję z dorosłymi, młodzieżą oraz z dziećmi. Jogę systematycznie praktykuję od 2010 roku, od 2015 roku jestem instruktorem Vinyasa Power Yoga, zaś rok 2018 przyniósł mi dyplom instruktora Yoga FLOW oraz 200 TT Ashtanga Vinyasa Yoga Teacher wg standardów Yoga Alliance organizowany przez Basię Lipską-Larsen, obecnie jestem w trakcie szkolenia 200TT Vinyasa Yoga wg Alliance w Samadhi Yoga.”



1.

Zacznij od pozycji *balasana*, zwanej pozycją dziecka. Usiądź na piętach i zejdź do łagodnego skłonu w przód. *Balasana* to pozycja wypoczynkowa, symetryczna, wyciszająca. Zostań w niej na kilkanaście oddechów, obserwuj wrażenia płynące z ciała. Obserwuj oddech.

2.

Z pozycji dziecka unieś się do klęku, naprzemiennie zaokrąglaj i spłaszczaj, a nawet uginaj ku dołowi plecy. Gdy Twoje plecy są okrągłe na kształt *kocięgo grzbietu* rób wydech, a gdy wklęsłe jak u *krowy* (3.), rób wdech. Spróbuj zsynchronizować oddech z ruchem.

4.

Z pozycji klęku podwiń palce stóp, unieś ku górze pośladki, jeżeli dasz radę wyprostuj nogi w kolanach, *pozycja psa z głową w dół* (*Adho Mukha Svanasana*) zadziała rozciągająco, ale też orzeźwiająco i wzmacniająco.



Yoga
Przed
Snem



5.

Eka Pada Raja Kapotasana, czyli pozycja głębia królewskiego to asana, która ma niezwykle dużo odmian i wariantów. Na początek proponuję Ci gołębia śpiącego, w którym odnajdziesz wyciszenie, ale też terapeutyczną pracę z biodrami i pośladkami..

6.

Baddha Konasana, to pozycja siedząca rozciągająca wewnętrzną stronę uda i biodra. Mówi się, że praca z biodrami przynosi ukojenie stresów. Kiedy pozycja szewca, bo tak właśnie nazywamy ją potocznie przypadnie Ci do gustu, spróbuj jej wariantu w leżeniu na plecach (**7. Supta Baddha Konasana**)

8.

Jathara Parivartanasana to łagodny skręt w leżeniu na plecach. Pamiętaj, by zrobić pozycję na lewą i prawą stronę,

9.

* Savasana, to najbardziej wypoczynkowa pozycja jaką możesz sobie wyobrazić. Połóż się na plecach z rękoma wzdłuż ciała, dłonie ustaw nieco szerzej niż barki, stopy szerzej niż biodra. Rozluźnij ciało, od stóp do głowy skanuj je centymetr po centymetrze i szukaj napięć, gdy je zauważysz, rozluźniaj. Staraj się stopić z podłożem, zapadaj się w nim. Opuść myśli, niczego nie planuj. Bądź tu i teraz.



Dzień 12

#slowselfcare2020

ODDYCHANIE 2.0

🕒 5-10 MINUT (+)

Nadszedł ten dzień. Ten dzień #SlowSelfCare2020 challenge, w którym definitywnie wychodzimy po za strefę swojego komfortu. Na chwilę, bo na 10 minut. Dziś zrobimy technikę oddychania, której udowodnione naukowo korzyści między innymi to:

- * mocniejszy system odpornościowy * więcej energii * redukcja stresu * większa koncentracja *
- *zwiększona siła woli * zwiększa odporność na zimno * wspomaganie przy depresji *
- * poprawianie snu i działanie na bezsenność *

Warto? Warto. Być może technika ta spodoba Ci się na tyle, że zostaniesz z nią na dłużej (do końca życia?), lub będziesz stosować ją przed lub po stresujących sytuacjach. Ta metoda jest inspirowana technikami pranayamy i medytacji Tummo. Pomaga gromadzić w ciele więcej tlenu i generować ciepło, zwalczać infekcje. Dzięki temu nasz organizm staje się bardziej zasadowy i poziom pH się harmonizuje. Odpowiedni poziom pH ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie i dzięki głębokim oddechom poprawia się też przepływ krwi i każda komórka zostaje dotleniona.

Kto jest jej autorem?

Wim Hof. To szaman naszych czasów, człowiek, który może pływać pod lodem, biegać maratony boso po lodzie i śniegu, wytrzymać w lodzie ponad dwie godziny, bez naruszania swojej wewnętrznej temperatury ciała, wejść na Everest i Kilimanjaro tylko w szortach, przebiec maraton na pustyni, nie pijąc przy tym ani łyka wody.

Nie musisz od razu robić żadnych ekstremalnych rzeczy, żeby cieszyć się korzyściami z metody oddychania wg. Wima. Nie musisz nawet nigdzie się ruszać, wystarczy, że poświęcisz 10 minut swojego dnia!

Uwaga, kilka ostrzeżeń przed ćwiczeniem: nie rób tej metody w wodzie (na basenie, w wannie), podczas prowadzenia samochodu. Podczas oddychania możesz poczuć mrowienie w dłoniach i stopach, lekkie kręcenie głowy. To zupełnie normalne.



Dzień 12

#slowselfcare2020

INSTRUKCJE:

Znajdź miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Możesz położyć się na podłodze, możesz siedzieć na krześle, możesz siedzieć w siedzie skrzyżnym.

UWAGA: radzę skorzystać z filmu na YouTube, w którym głos Wima prowadzi przez całe ćwiczenie. Link obok. →

Podstawowe instrukcje to:

1. Weź głęboki oddech, mocno wypełniając brzuch i płuca, zrób pasywny wydech, pozwól, żeby powietrze samo opadło, nie wypychając go. Powtarzaj ten cykl w średnim, stałym tempie, 30 razy. Wdech i wydech liczą się jako jeden raz.
2. Przy trzydziстым razie zrób wdech, wydech, opróżnij płuca i tkwij w bezdechu tak długo ile możesz wytrzymać. Na początek może to być 30-60 sekund, z czasem możesz wydłużyć to do 3 minut +
3. Gdy już czujesz, że musisz wziąć oddech: weź głęboki wdech i trzymaj przez 15 sekund i pasywnie wypuść powietrze, świadomie rozluźniając ciało.

Powtórz te 3 cykle 3 razy.

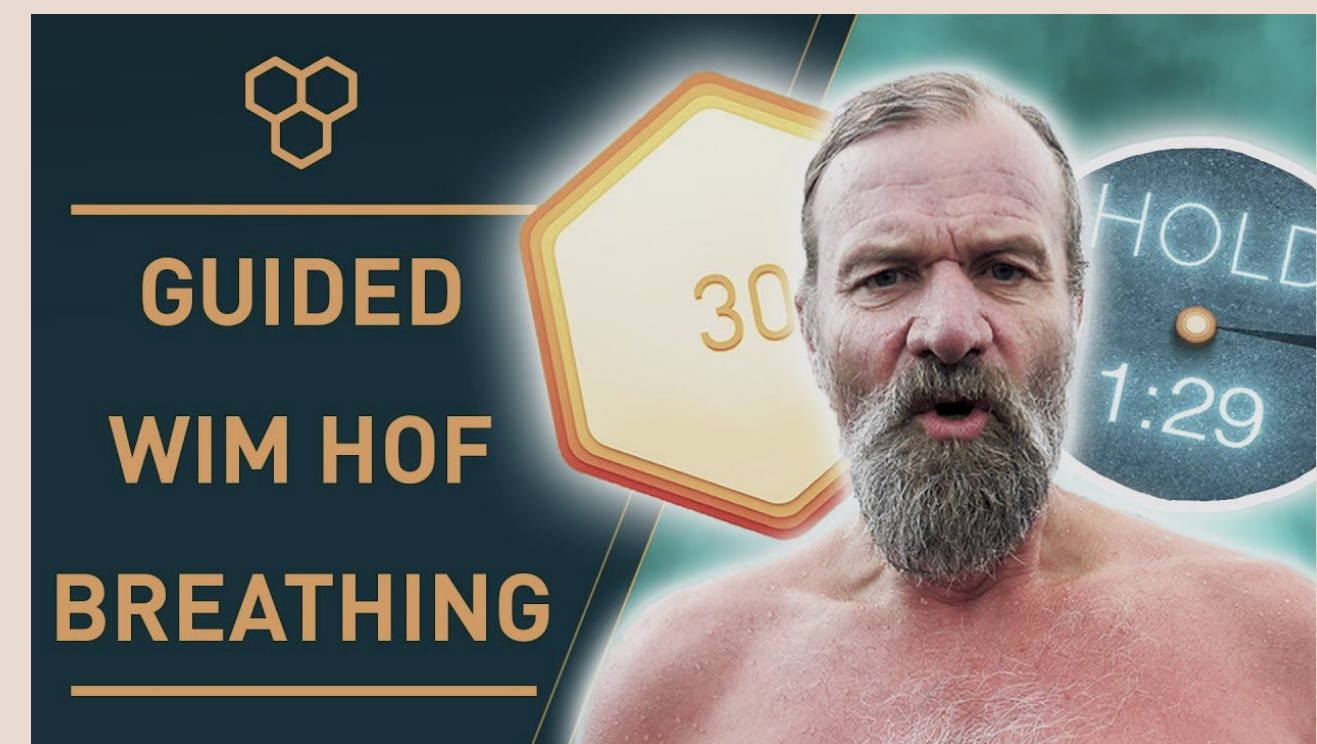
Jak się czujesz?

Napisz u mnie pod postem z tego dnia na IG @lisiepieklo lub wrzuć swój post/relację z #SlowSelfCare2020.

Historia Wima jest niesamowita, a jego dokonania zbadane przez naukę. Wim udowodnił, że możemy siłą woli kontrolować nasz układ immunologiczny.

Polecam Ci te 2 wywiady z Wimem: **pierwszy i drugi**.

→ TUTORIAL CAŁEGO ĆWICZENIA (KLIKNIJ LINK)



Dzień 13

#slowselfcare2020

JOURNALING 2.0

🕒 5 MINUT

Czy kontynuujesz journaling z dnia piątego? A może notujesz już “mentalnie”?

Dziś ponownie sięgamy po długopis i kartkę.

Do kompletu potrzebuję Ciebie i Twojej głowy. Nadal trzymamy się zwięzłej stylistyki i odpowiadamy w miarę krótko, nie powinno to zająć dłużej niż 5 minut.

W ten dzień, najlepiej wieczorem, chciałabym, żebyś umieściła/umieścił na kartce:

- czy zrobiłaś/zrobiłeś dzisiaj coś, co uważasz za warte Twojego zachodu? Jeśli tak, co to było i dlaczego uważasz to za istotne? Jeśli nie, co takiego dzisiaj robiłaś/robiłaś, co stało na przeszkodzie? No i właśnie - przed czym? Czy podeszłaś/podszedłeś do tego zadania z odpowiednią ilością energii i z odpowiednim nastawieniem?
- pomyśl chwilę o 3-4 osobach, które uważasz za wspaniałe. Nie musisz znać ich osobiście. Według Ciebie każdy z nich jest definicją wspaniałego człowieka.

Jakie 3-4 specyficzne cechy czynią z nich tych ludzi w Twoich oczach?

Pamiętaj, że nie ma to jednej odpowiedzi - co Ty podziwiasz, to Twoje!

Gdy już je wypiszesz - jak myślisz, w jaki sposób możesz zbliżyć się do tych definicji?



Dzień 14

#slowselfcare2020

TRENING 10 - 20 MINUT +

Ok. Wiem. Obiecałam. W tym wyzwaniu miało nie być wymagających treningów i ćwiczeń.

Ale proszę, wysłuchaj mnie uważnie! Chciałabym, żebyś zastanowiła/zastanowił się nad tym:

- jaki rodzaj ruchu sprawia Ci największą radość?
- jeśli nie wiesz, może spróbuj znaleźć nową formę ekspresji ruchu ciała właśnie dziś!
- czy jest coś z przeszłości, jakiś rodzaj ruchu, treningu, ćwiczeń, który kochałaś/kochałeś, ale z różnych względów już tego nie robisz?
- Co sprawiła, że już teraz tego nie robisz? (Jasna sprawa, nie mówię tu o kontuzjach, które wyrzuciły Cię z rutyny!)
- Jeśli masz swoją ulubioną rutynę ćwiczeń - postaraj się dzisiaj coś zmienić, poznać nowe terytorium!

W dzisiejszym dniu postaraj się wcisnąć trening. Nie jest to ważne, jak mocny, jak długi, jak ciężki, jak lekki, jak intensywny - po prostu spróbuj mieć w nim wolność. W ten sposób znajdziesz odpowiedni ruch dla Ciebie, który będzie sprawiał Ci radość i pomoże Ci poszerzać świadomość ciała. Świadome ciało to spokojna głowa, lepszy sen, większa odporność, stabilność emocjonalna, dotleniony organizm...

Mówię o tym, bo samej zajęło mi to wiele lat życia, żeby zrozumieć, że ruch na siłowni czy bieganie na bieżni nie są dla mnie. Myślałam, że coś ze mną jest nie tak, skoro nie mogłam utrzymać nawyku "siłki". Treningi pod fluorescencyjnym światłem, skierowaną do ściany, to była mentalna udręka. Nic dziwnego, że nie mogłam z tym pozostać. Zajęcia grupowe też były problemem - dopiero niedawno przekonałam się do nich, ale musiałam dojść do tego solo. Teraz stała praktyka jest częścią mojego życia i pomaga trenować mój charakter.

Życzę wszystkim odnalezienia swojej formy ruchu.



Dzień 15

#slowselfcare2020



UWAŻNA KĄPIEL (LUB PRYSZNIC)

🕒 5 - 10 - 20 MINUT

Nadszedł dzień przyjemności - zdrowotnej, uważnej kąpieli (lub prysznica, jeśli nie masz wanny). Idealnie, bo po wczorajszym treningu.

Podejdź do całego zadania jak do wizyty w najlepszym spa. Takim, w którym panuje kompletny spokój. Przygotuj ubrania na później, niech leżą równo złożone. Możesz wsłuchać się w dźwięk wody lejącej się z kranu lub z prysznica.

Zajmij się swoim ciałem, które nosi Cię całe życie. Oddychaj świadomie i uważnie (jak w drugim dniu wyzwania). Staraj się skupić na oddechu w 100%, to pomoże wyzwolić myśli od błędnego koła oceniania samej/samego siebie. Staraj się poczuć jak odkładasz ciężkie kości do wody i świadomie relaksuj mięśnie, skanując ciało od stóp po głowę. Jeśli stoisz pod prysznicem - poczuj mocne ugruntowanie na powierzchni styku stóp z podłożem, przekaż swój ciężar z głowy, ramion, bioder, ud, kolan - stopom i podłożu. Pamiętaj o oddechu. Nie czytaj w wannie, nie słuchaj żadnych słów, o telefonie chyba nie musisz wspominać. Po wyjściu nawilż skórę ciała, zatrzymaj otwartą, ciepłą dłoń na klatce piersiowej, pod mostkiem, i weź kilka głębokich oddechów.

Nie musisz kupować drogocennych olejków czy syntetycznych płynów do kąpieli. Ja używam różowej soli himalajskiej (lub soli epsom z apteki) i kilku kropel olejku lawendowego (możesz dostać w aptece od ręki). Lubię kończyć kąpiel letnim prysznicem, wtedy śpię najlepiej!

Jeśli nie masz soli i olejku eterycznego (obiecałam, że nie musisz nic kupować do wyzwania), może ta wskazówka z jednego z najlepszych blogów o perfumach, Bois de Jasmin, przypadnie Ci do gustu:

I've already written about my favorite pampering ritual, [a cologne bath](#), but it's possible to use any of your favorite perfumes to scent a bath. Of course, it doesn't make sense to pour a rare, expensive fragrance into your bath, but usually you don't need to use much perfume. Even the inexpensive 4711 cologne makes for a refreshing and exhilarating treat.

Fill the bathtub with water and just as you're ready to get in, add your perfume of choice. If I feel like indulging in a [Guerlain Shalimar](#) scented bath, I use 2 drops of perfume or 3-4 sprays of Eau de Toilette. The warmth of the bath will make the scent blossom.

Dzień 16

#slowselfcare2020

LEKARZ

🕒 5 MINUT

Wykorzystaj ten dzień i umów się do lekarza. Na **tę** wizytę, którą odkładasz w nieskończoność. Albo na jakieś potrzebne badanie profilaktyczne, badanie krwi, USG, cytologię lub nawet do dentysty na czyszczenie zębów, lub do fizjoterapeuty, na masaż, jeśli jesteś porządna/porządny i masz wszystkie badania inne up-to-date.

Na pewno jest COŚ, co możesz zrobić dla swojego zdrowia, umawiając się do profesjonalisty. Motywacja grupowa - działa, dlatego pomyśl, że tego dnia spora grupa osób umówi się na jakieś badanie. Świadomie zaprzyjaźnijmy się z profilaktyką. Sama odkładam 2 różne wizyty od jakiegoś czasu (wymówka - "nie mam czasu", jest totalną bzdurą) i sama czuję siłę w tym, że jest nas więcej. Dlatego dzisiaj, w dniu 16, umawiam się na kilka badań! Ty też możesz!

Dzień 17

#slowselfcare2020

UWAŻNA PIELEGNACJA



5-10 MINUT

Uwaga! Za 2 dni będę miała zestaw naturalnych kosmetyków premium do rozdania na moim IG! Śledź mnie tam: @lisiepieklo.

Dziś, z taką samą uważnością, jaką miałeś/miałaś przy spacerowaniu, spożywaniu posiłku czy przy picciu herbaty, wykonaj swoją rutynę pielęgnacyjną. Przeznacz na nią odrobinę więcej czasu niż zwykle - rób wszystko powoli i dokładnie. Dokładnie umyj buzię po całym dniu, używając tego, co masz. Poczuj wodę w dłoniach i na twarzy. Pomyśl jaką drogę ta woda przebyła, a jaką Ty i gdzie się teraz spotykacie! Dokładnie wmasuj i wklep wszystkie specyfiki nawilżające, odżywiające, regenerujące, pamiętając o pracy, która została włożona w produkcję, o surowcach i ich drodze od samego początku istnienia, aż do tego momentu. O tym skąd ten produkt masz. Czy rezonuje z Tobą?

Gdy widzisz siebie w lustrze i spotykasz się wzrokiem ze sobą samą/samym, o czym myślisz? Jakich słów używasz, jakie emocje czujesz, jak siebie traktujesz, (czy od lat tak samo)? To ćwiczenie znowu nawołuje do metod Zen: (dokładniej: *tonality meditation*) pozwala nawiązać nowy dialog ze samym sobą, zaobserwować język, którym się posługujemy i porzucić go. Zrozumieć, że tak jak "kolor nam nic nie zrobił" (patrz: *Dzień 6, spacer*), tak nasza reaktywność na nasze własne twarze może być często zbyt intensywna. Uważna pielęgnacja to doskonała okazja do pierwszego kroku do świadomego "self-love"!



“

*Be as you
wish to seem*

SOCRATES

Dzień 18

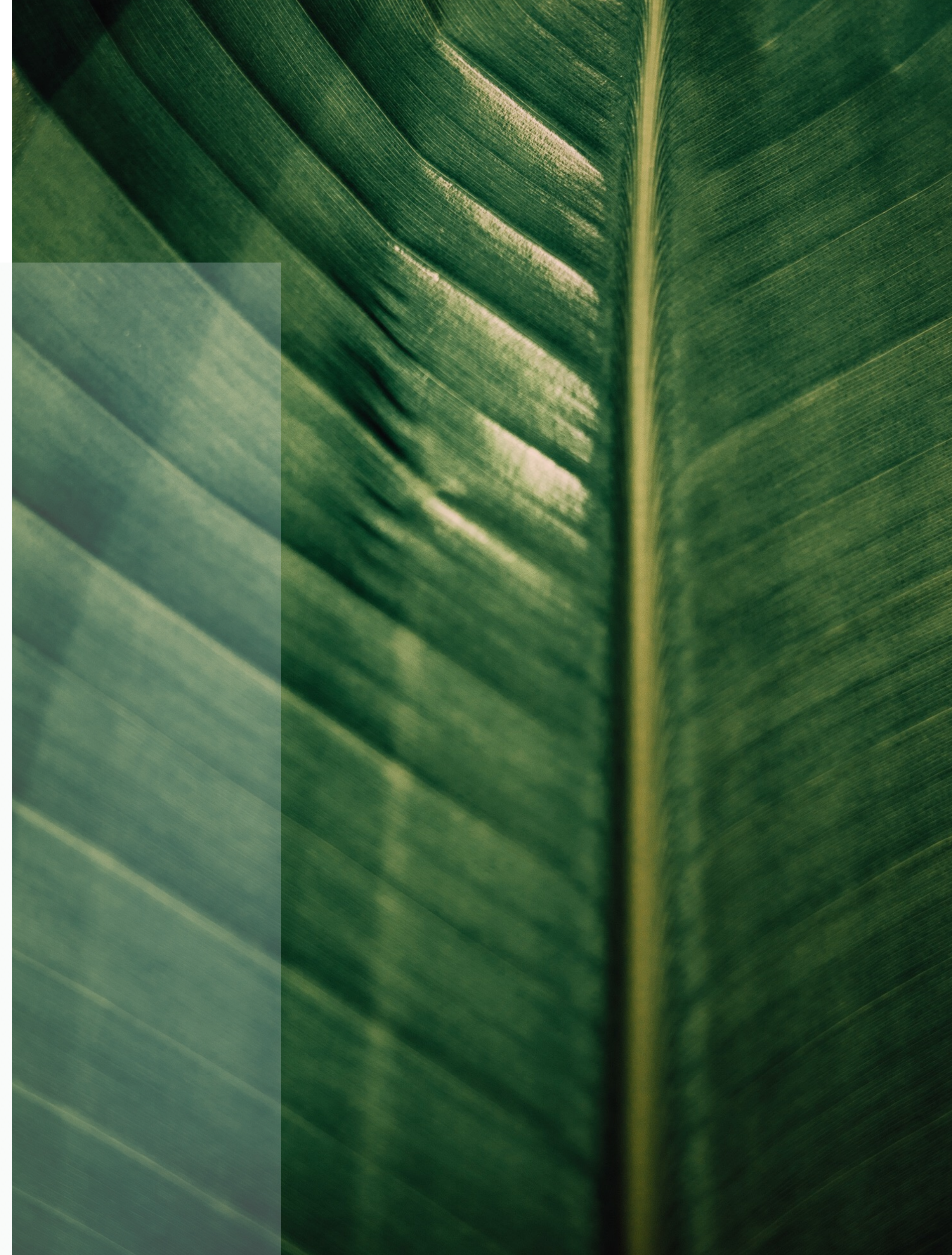
#slowselfcare2020

COŚ PYSZNEGO DLA CIEBIE

Niespodzianka!

Sprawdź mój Instagram @lisiepieklo.

Tam znajdziesz PRZEPIS na coś absolutnie pysznego, zdrowego i słodkiego! Przepis od autorki książki “Wegańskie Słodycze”, dietetyczki Karoliny Gawrońskiej, autorki tego bloga z roślinnymi przepisami!



Dzień 19

#slowselfcare2020

ROZDANIE ZESTAWU NATURALNYCH KOSMETYKÓW PREMIUM

Wolne!

Na moim Instagramie znajdziecie dzisiaj rozdanie, a w nim zestaw kosmetyków od mojej ulubionej marki kosmetycznej od pielęgnacji skóry - Fridge by yDe! Tam znajdziesz krótkie pytanie konkursowe.

Zbliżamy się do końca wyzwania, dlatego w ramach podziękowania za Wasz udział pozwólcie, że wręcę Wam coś, co absolutnie uwielbiam.



Dzień 20

#slowselfcare2020

Mamy to.

Właśnie zakończyłaś/zakończyłeś pełne
20 dni pierwszej edycji slow self-care,
#SlowSelfCare2020!

Dzień 20 *#slowselfcare2020*



Zanim rozejdziemy się w swoje strony, chciałabym dodać jeszcze finalne zadanie #SlowSelfCare2020. Ponownie sięgnij po kartkę i długopis, przed nami już ostatni etap journaling. Journaling 3.0!

Z myślą o ostatnich 20 dniach, odpowiedz na te pytania:

- Co sprawiło Ci najwięcej radości?
- Co sprawiło Ci najwięcej trudności? Czego nowego nauczyłaś/nauczyłeś się o sobie?

Na co chcesz na pewno przeznaczyć więcej czasu i swojej energii życiowej? Na karmienie ducha, ciekawości, hobby, a może na znalezienie nowej formy ćwiczenia ciała, na pisanie w dzienniku, na przygotowanie domowych posiłków? Na inwestowanie w sen, w świadomą pielęgnację skóry? Na bycie na zewnątrz? Na zmienienie swojej rutyny w ten sposób, żeby więcej czerpać z życia? Może czas na rewizję Twojej higieny z telefonem, albo na zmienienie stosunku do swojego ciała?

Tu nie ma złych odpowiedzi. Każda odpowiedź jest dobra, każda refleksja jest cenna. Mam nadzieję, że masz odrobinę więcej odwagi, mniej cynizmu, który blokuje przed odkryciem swojej prawdziwej natury, pełnej naturalnej ciekawości, uważności i spokoju. Mam nadzieję, że pomogłam Ci odkryć nowe 'kieszenie' czasu, które możesz wypełnić świadomym odpoczynkiem.

Selfie, zdjęcie, cytat, kolor, tekstura - proszę, wrzuć dziś post na swojego IG, oznacz #SlowSelfCare2020 i wiedz, że w ten wieczny eter, jakim jest internet, poszedł Twój wysiłek i wysiłek innych osób.

Te wszystkie zdjęcia razem tworzą świadomą, ciepłą społeczność, której jesteś częścią. Mam wielkie szczęście!

Dziękuję

Dziękuję za przeczytanie tego e-booka i za Twój udział w pierwszej edycji #SlowSelfCare2020.



 @lisiepieklo

Do zobaczenia

Widzimy się w kolejnych, trochę innych wyzwaniach! Zostań ze mną na IG i na YT, tam będę przypominać o najnowszych projektach*

*psst, kolejny challenge w kwietniu!



komorebi

Japanese

(n.) sunlight that filters through the leaves of trees