

4 pierwsze kroki do budowania miłości do siebie

Spokojny początek relacji z sobą

Miłość do siebie bywa mylona z pewnością siebie, siłą albo „ogarnięciem życia”.

A tak naprawdę zaczyna się znacznie wcześniej —w chwili, gdy przestajesz się ze sobą kłócić.

Ten materiał nie jest instrukcją, jak stać się lepszą/lepszym.

Jest zaproszeniem do **powrotu do siebie**.

Bez presji. Bez ocen. W Twoim tempie.

Nie musisz wiedzieć, jak „kochać siebie”.

Wystarczy, że zrobisz pierwszy krok: **zauważysz siebie**.

KROK 1: Zatrzymaj się i zauważ siebie.

Wiele osób funkcjonuje na autopilocie.

Działa, pomaga innym, realizuje zadania —
ale traci kontakt ze sobą.

Miłość do siebie zaczyna się od pytania:

„Jak ja się mam?”

Nie po to, by coś zmieniać, ale po to, by przestać siebie pomijać.

Mini-praktyka obecności.

Zatrzymaj się na chwilę i weź 3 spokojne oddechy.

Następnie dokończ w myślach zdania:

- W ciele czuję...

.....
.....

- Emocjonalnie jest mi...

.....
.....

- W tej chwili najbardziej potrzebuję...

.....
.....
To wystarczy. Zauważanie jest już działaniem.

KROK 2: Zmień sposób, w jaki do siebie mówisz.

Twój wewnętrzny głos towarzyszy Ci cały czas.

To, **jak do siebie mówisz**, wpływa na to,
jak się czujesz i jak reagujesz na trudności.

Jeśli dominuje krytyka, presja i porównywanie —
trudno poczuć wobec siebie ciepło.

Miłość do siebie nie polega na fałszywym pozytywnym myśleniu.
Polega na **życzliwości w prawdzie**.

Zamiast:

- „Zawsze coś psuję”
spróbuj:
- „To było dla mnie trudne. Mogę się wesprzeć.”

Ćwiczenie

Zapisz 3 zdania, które dziś mógłbyś/mogłabyś powiedzieć do siebie
tak, jak do kogoś bliskiego.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

KROK 3: Uszanuj swoje potrzeby.

Potrzeby nie są problemem.
Są informacją o Twoim stanie.

Gdy ich nie słuchasz, ciało i emocje zaczynają krzyczeć.
Gdy je zauważasz — pojawia się ulga.

Potrzeba odpoczynku nie oznacza lenistwa.
Potrzeba granic nie oznacza egoizmu.
Potrzeba bliskości nie oznacza słabości.

Pytania pomocnicze

- Co ostatnio ignoruję w sobie?
- Gdzie mówię „tak”, choć czuję „nie”?
- Jakiej potrzeby najbardziej dziś nie słucham?

Uszanowanie jednej potrzeby dziennie. to realny akt miłości do siebie.

KROK 4: Bądź po swojej stronie w trudnych chwilach.

Miłość do siebie najbardziej widać wtedy, gdy coś nie wychodzi.

Gdy popełnisz błąd.
Gdy czujesz wstyd, smutek albo złość.
Gdy nie jesteś „taki/a, jak trzeba”.

Wtedy pojawia się wybór:

- krytyka
- albo
- wsparcie.

Nie chodzi o to, by było idealnie.
Chodzi o to, by **nie zostawać przeciwko sobie**.

Mały gest

Zadaj sobie pytanie:

„Co pomogłoby mi teraz poczuć się choć odrobinę bezpieczniej?”

I zrób jedną małą rzecz.

 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać  

Na zakończenie

Miłość do siebie nie jest jednorazową decyzją.
To codzienna praktyka bycia obecnym wobec siebie nawet wtedy, gdy jest trudno.

Jeśli chcesz nauczyć się:

- stawiać granice bez poczucia winy,
- regulować emocje,
- oswajać wewnętrznego krytyka,
- i budować stabilną relację ze sobą.

zapraszam Cię do kursu:

„Zdrowa miłość do siebie – od akceptacji do wewnętrznej siły” 

To bezpieczna przestrzeń,
w której uczysz się być po swojej stronie.

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/https-odrodzeniefeniksa-pl-kurs-zdrowa-milosc-do-siebie-od-akceptacji-do-wewnetrznej-sily/>

 Jeśli chcesz wesprzeć to co robię, postaw mi kawę:

<https://buycoffee.to/dra>

 Moje książki:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/https-odrodzeniefeniksa-pl-wp-content-uploads-2022-06-droga-do-swojego-wnetrza-czesc-1-od-ridero-pdf/>