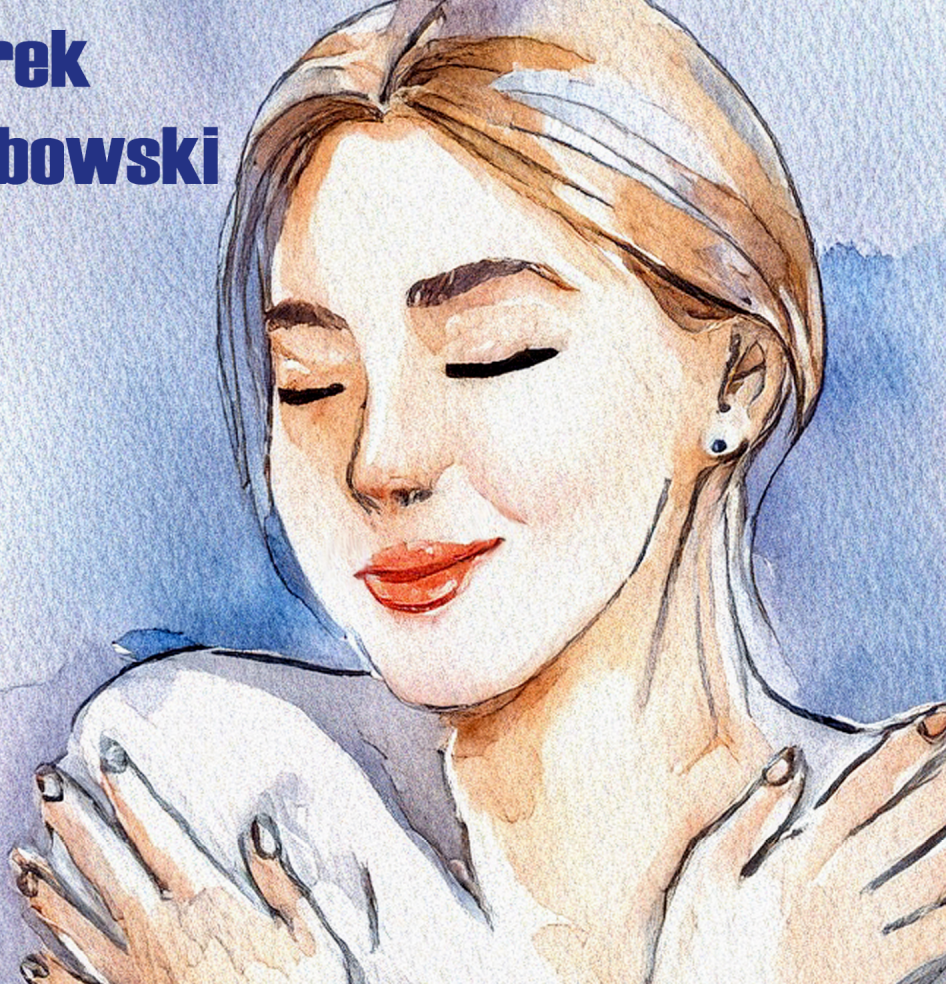


**Marek
Grabowski**



Mądrze pokochaj siebie

Poświęć 10 minut dziennie, by odmienić swoje życie!

Błyskawiczne Porady dla Zabieganych

Marek Grabowski

Mądrze pokochaj siebie

*Poświęć 10 minut dziennie, by
odmienić swoje życie!*

Ridero

2025

Spis treści

Wstęp: Zaczynamy od miłości do samego siebie...	7
Czym jest mądra miłość własna i dlaczego warto ją praktykować nawet w natłoku obowiązków ..	9
Dlaczego warto praktykować miłość własną, zwłaszcza gdy jesteś zabiegany?	10
Co znajdziesz w tym poradniku?	11
Dlaczego to działa?	13
Rozdział 1: Dlaczego miłość własna jest tak ważna?	14
Krótka definicja mądrej miłości własnej i samoakceptacji	14
Jak zacząć praktykować mądrą miłość własną?	16
Wpływ na zdrowie psychiczne, relacje i efektywność w życiu	16
Twój czas na zmianę	19
Obalenie mitu egoizmu — miłość własna nie oznacza ignorowania innych	20
Co dalej?	26
Rozdział 2: Jak znaleźć te 10 minut dla samego siebie?	27
10 minut dziennie, które dadzą Ci więcej, niż myślisz	27
Przykłady codziennych sytuacji, w których można wygospodarować czas (poranek, przerwa w pracy, wieczór)	31
Rola konsekwencji — małe kroki dają duże efekty	35

Przykłady codziennych małych kroków	36
Rozdział 3: Sposoby na 10-minutowe praktyki mądrej miłości własnej	41
Poranna afirmacja w lustrze	41
TRENOWANIE wdzięczności wobec siebie — Zapisanie tego, co w sobie doceniasz	45
3-minutowe techniki oddechowe	48
Mini-medytacja samoakceptacji	52
Zrób coś dla siebie — Jak świadomie pozwolić sobie na coś przyjemnego bez wyrzutów sumienia	57
Rozdział 4: Jak radzić sobie z krytyką wewnętrzną?	66
Praktyczne techniki na osłabienie wewnętrznego krytyka	67
„Stop” — zatrzymywanie negatywnych myśli i ich przeformułowanie	72
Przyjmowanie siebie z całym bagażem niedoskonałości — nikt nie jest idealny	75
Rozdział 5: Codzienna rutyna samoakceptacji	80
Jak połączyć omawiane techniki w prostą rutynę, która stanie się naturalną częścią dnia ..	80
Inspirujący przykład: „Idealny dzień mądrej miłości własnej w 10 minut”	85
Rozdział 6: Podtrzymywanie efektów na dłużej ...	93
Dlaczego warto być wyrozumiałym wobec siebie?	93
Proste sposoby na przypominanie sobie o praktykach (notatki, alarmy w telefonie)	100

Zakończenie	106
Krótkie podsumowanie kluczowych przesłań	106
Twoje życie naprawdę może się zmienić, wystarczy zacząć od 10 minut	109
Dodatki	113
Dodatek 1: Lista afirmacji: Gotowe do użycia pozytywne zdania	113
Dodatek 2: Lista inspirujących cytatów o miłości własnej	115
Dodatek 3: Karta pracy: Miejsce na notatki wdzięczności i refleksji	118

Wstęp: Zaczynamy od miłości do samego siebie...

Witaj, drogi Czytelniku!

Bardzo się cieszę, że sięgnąłeś po tę książkę. To znak, że pragniesz wprowadzić do swojego życia więcej spokoju, radości i spełnienia. A gdzie zaczyna się ta piękna podróż? Jej początek i sposób na skuteczny finał znajduje się w mądrej miłości do samego siebie.

Wiem, że w dzisiejszym zabieganym świecie łatwo zapomnieć o tym, jak ważna jest troska o własne potrzeby i uczucia. Często goniąc za celami, zapominamy o tym, co naprawdę się liczy. A przecież poczucie prawdziwego szczęścia tkwi w nas samych. Nigdzie indziej. Trzeba mu tylko odrobinę pomóc dotrzeć do świadomych myśli poprzez odpowiedni stosunek do siebie i swoich potrzeb.

Najpierw wyobraź sobie siebie jako piękny ogród. Aby kwiaty w nim kwitły, potrzebują wody, słońca i odrobiny naszej uwagi. Tak samo jest z naszą psychiką i podświadomością. Codziennie musimy poświęcić chwilę na to, by je pielęgnować i zasilać pozytywną energią.

Pamiętaj, że nie jesteś osamotniony w tej trosce o kondycję własnej psychiki. Miliony ludzi na całym świecie zмага się z podobnymi wyzwaniem. Czują się zagubieni, samotni, niedocenieni. Ale jest też wspaniała wiadomość: każdy z nas ma w sobie potencjał i realną możliwość, by zmienić swoje życie na lepsze.

Ten poradnik to mapa, która pomoże Ci odnaleźć drogę do siebie. Na jego stronach pokażę Ci proste, ale skuteczne techniki, które możesz wdrożyć już dziś. Dzięki nim nauczysz się:

- Akceptować siebie takim, jakim jesteś, wraz ze wszystkimi swoimi niedoskonałościami,

- Kochać swoje ciało, bez względu na to, jak wygląda,

- Budować mądre relacje z innymi, oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu,

- Odkrywać swoje pasje i realizować marzenia,

- Zarządzać stresem i cieszyć się każdą chwilą,

Dlaczego tylko 10 minut dziennie? Bo nawet niewielka dawka samoświadomości i troski o siebie może z czasem i to, wbrew pozorom, wcale nie bardzo długim, przynieść ogromne zmiany. Wyobraź sobie, co możesz osiągnąć, poświęcając na siebie zaledwie kilka chwil każdego dnia.

Przygotuj się na podróż pełną odkryć i przemian. Będziemy razem pracować nad tym, abyś poczuł się pewniej, szczęśliwiej i bardziej spełniony.

A zatem zacznijmy tę przygodę już teraz. Chętnie Ci w tym pomogę ze wszystkich moich sił!

Czym jest mądra miłość własna i dlaczego warto ją praktykować nawet w natłoku obowiązków

Wyobraź sobie, że codziennie budzisz się z poczuciem, że jesteś swoim najlepszym przyjacielem. Zamiast pretensji do siebie, że nie zrobiłeś czegoś perfekcyjnie, otaczasz się wyrozumiałością i ciepłem. Czy to nie brzmi jak upragniony azyl w świecie pełnym wymagań, oczekiwań i natłoku spraw do załatwienia? Taka właśnie jest mądra miłość własna — bezpiecznym schronieniem, które budujesz w sobie, by przetrwać burze codzienności i jednocześnie rozkwiatać.

Czym dokładnie jest mądra miłość własna?

Mądra miłość własna nie ma nic wspólnego z egoizmem czy narcystycznym zapatrzeniem w siebie. To bardziej jak troskliwa opieka nad sobą, w której pozwalasz sobie być człowiekiem — niedoskonałym, czasem zmęczonym, czasem zagubionym, ale wciąż wartym uwagi i miłości. To umiejętność powiedzenia sobie: „Hej, zrobiłeś dzisiaj wszystko, co mogłeś. I to jest w porządku”.

Często porównuję miłość własną do podlewania rośliny. Wyobraź sobie, że jesteś takim właśnie kwiatem w doniczce. Jeśli zapomnisz o podlewaniu, liście zwiędną, a kwiaty opadną. Ale jeśli będziesz dostarczać sobie odpowiedniej ilości wody, światła i odżywienia, zakwitniesz pięknie, nawet w ciężkich warunkach.

Dlaczego warto praktykować miłość własną, zwłaszcza gdy jesteś zabiegany?

Świat, w którym żyjemy, zdaje się krzyczyć: „Rób więcej! Szybciej! Lepiej!”. Ale czy ktokolwiek pyta Cię: „Jak się dziś czujesz? Co mogę dla Ciebie zrobić?”? Z nielicznymi wyjątkami, najczęściej nie. I dlatego to Ty musisz zadbać o to pytanie do samego siebie. Dobra i mądra miłość własna to umiejętność wstawienia samego siebie na listę priorytetów, nawet gdy harmonogram pęka w szwach. To małe, ale bardzo ważne gesty: dziesięciminutowa przerwa na oddech, filiżanka herbaty wypita bez pośpieszanego zerkania na telefon czy szczerze powiedzenie „Nie”, gdy masz już za dużo na głowie.

Pamiętam rozmowę z jedną z moich czytelniczek, Martą. Martę poznałem na warsztatach, gdzie zwierzyła się, że jej dzień wygląda jak bieg na czas. „Rano dzieci, potem praca, potem zakupy, lekcje, kolacja, sprzątanie. I wieczorem nie mam siły na nic. Jak mam w tym wszystkim dbać o siebie?” — pytała zrezygowana. Zapytałem Martę, czy potrafiłaby wygospodarować dziesięć minut dziennie tylko dla siebie. Na początek po prostu, żeby usiąść i nic nie robić. Zdziwiła się, ale postanowiła spróbować. Tydzień później napisała do mnie, że te głupie dziesięć minut zmieniło jej nastrój na cały dzień.

Co znajdziesz w tym poradniku?

Ten poradnik to Twoja skrzynka z narzędziami do budowania mądrej miłości własnej. Znajdziesz tu proste, konkretne sposoby na to, by zatroszczyć się o siebie, nawet gdy masz tylko krótką wolną chwilę. Każdy rozdział to zaproszenie do refleksji i praktyki — takich, które nie wymagają godzin medytacji czy specjalistycznych szkoleń.

Chcę, by ten poradnik był dla Ciebie jak rozmowa z bliskim przyjacielem, który wierzy w Ciebie i wie, że jesteś wart troski i uwagi. Może nie zmienisz swojego życia w ciągu jednego dnia, ale małe kroki prowadzą do wielkich zmian. Zacznijmy razem tę podróż ku mądrzejszej miłości własnej. Bo jeśli Ty o siebie nie zadbasz, kto zrobi to za Ciebie?

Technika prostych, 10-minutowych praktyk, które każdy może wdrożyć, aby poczuć się lepiej i bardziej zaakceptować siebie

Skoro już przyjęliśmy zasadę, że wystarczy zaledwie dziesięć minut dziennie, aby zrobić dla siebie coś dobrego, to może teraz myślisz: „Dziesięć minut? Przecież nawet nie wiem, gdzie je znaleźć w moim napiętym grafiku!”. Wiem, że brzmi to jak wyzwanie. Ale uwierz mi, że kiedy zaczniemy traktować te małe chwile jako prezent dla siebie, cały świat może zacząć wydawać się mniej przytłaczający.

Dlaczego warto poświęcić te 10 minut dziennie?

Każdego dnia jesteśmy bombardowani niezliczonymi oczekiwaniami — od pracy, rodziny, przyjaciół, a nawet od siebie samych. A przecież nie da się ciągle „biec szybkim sprintem” bez odpoczynku i troski o siebie. Te dziesięć minut dziennie to Twój mały krok ku zatrzymaniu się i powiedzeniu: „Jestem ważny”. Bo jeśli nie znajdziesz czasu na zadbanie o siebie, kto zrobi to za Ciebie?

Jedna z moich znajomych, Magda, zawsze powtarzała: „Ja po prostu nie mam czasu na te wszystkie „czarodziejskie rzeczy” — medytacje, afirmacje, cokolwiek”. Ale kiedy zaproponowałem jej, że przez tydzień poświęci każdego dnia dziesięć minut tylko dla siebie, zaczęła zauważać zmiany. Okazało się, że kilka minut spędzonych na spokojnym oddechu, napisaniu paru słów w dzienniku czy nawet wypiciu kawy w ciszy dodało jej energii na całą resztę dnia.

Co zatem znajdziesz w tym poradniku?

Obiecuję Ci, że w tej książce nie znajdziesz skomplikowanych porad ani nieosiągalnych celów. Nie będziesz musiał się zapisywać na drogą warsztaty ani zmieniać swojego życia o 180 stopni. Zamiast tego zaproszę Cię do wypróbowania prostych, zaledwie dziesięciminutowych praktyk, które mogą zmienić i zmienią sposób, w jaki patrzysz na siebie i na swoje życie.

Znajdziesz tutaj techniki, które możesz stosować w przerwie na lunch, wieczorem przed snem czy nawet w drodze do pracy. Nauczysz się, jak wprowadzać do swojego życia chwile refleksji, wyciszenia i akcepta-

cji. A wiesz, co jest najlepsze? To nie wymaga specjalnych umiejętności ani mnóstwa czasu. Tylko 10 minut, 10 minut, ale codziennie.

Dlaczego to działa?

Praca nad miłością własną to nie wyścig, ale proces. Małe kroki prowadzą do wielkich zmian, o czym przekonałem się wielokrotnie, pracując z ludźmi na warsztatach. Wystarczy jedno małe „Tak” dla siebie dziennie, aby poczuć się lepiej. To, co oferuję w tej książce, to Twoje narzędzia do zbudowania mądrej miłości własnej i samoakceptacji. Nie będą to jakieś szybkie czarymary, ale systematyczna, spokojna praca, która może przynieść wspaniałe efekty. I je przyniesie, masz moje słowo!

A teraz czas na pierwszy krok

Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku magiczny klucz. Tym kluczem jest decyzja, by spróbować. Nie musisz robić wszystkiego naraz ani stawać się kimś innym. Zaczynij od tych zaledwie 10 minut dziennie. Daj sobie szansę na odrobinę spokoju, akceptacji i troski. Czy to nie jest najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić dla samego siebie?