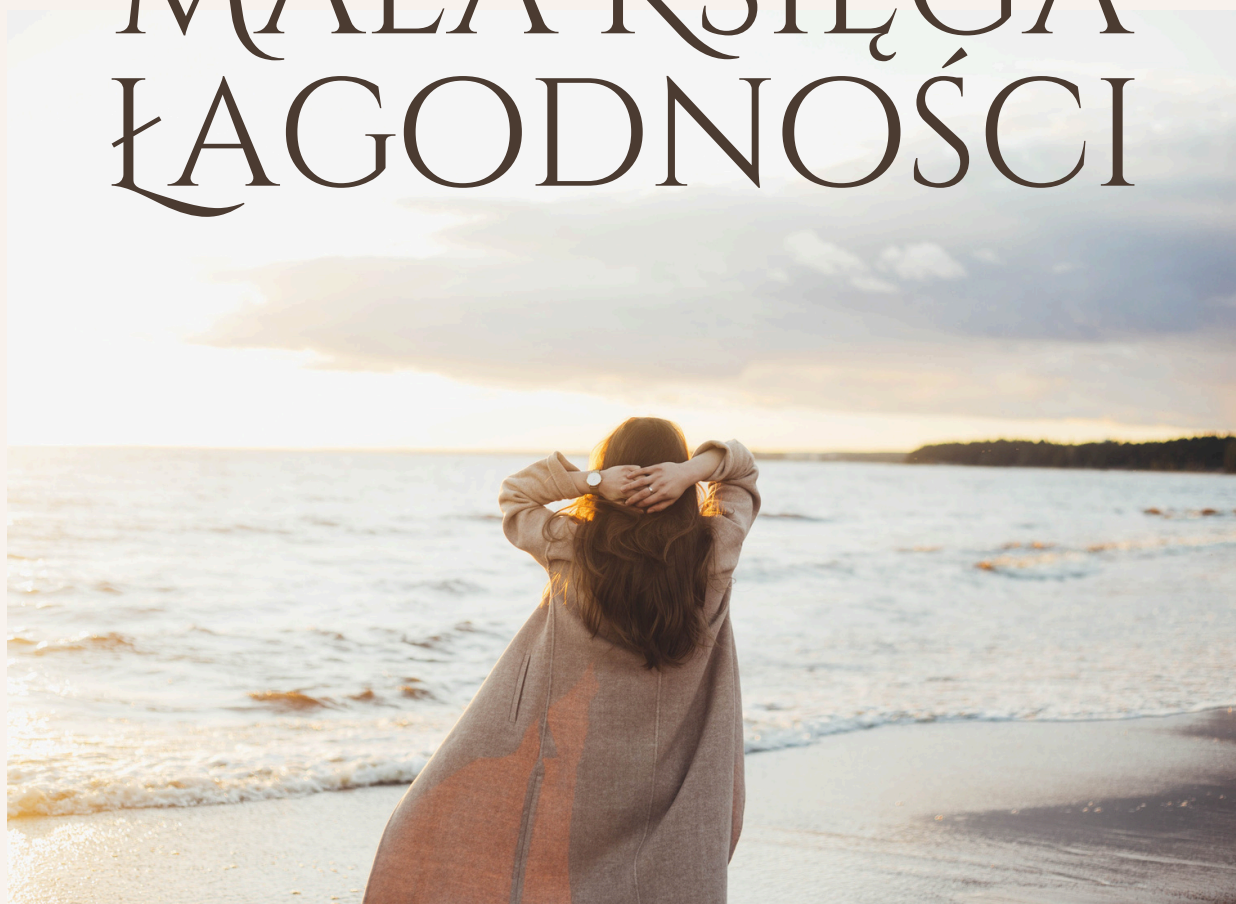


MAŁA KSIĘGA ŁAGODNOŚCI



„Prawdziwa moc rodzi się z miękkości.”
~ Laozi (Tao Te Ching)

By Dotyk Obecności



Wstęp

Łagodność jest jedną z najprostszych, a jednocześnie najcenniejszych jakości, jakie możemy wprowadzić do codzienności. Nie ma nic wspólnego ze słabością ani wycofaniem; jest raczej sposobem poruszania się przez życie w rytmie, który naprawdę nas wspiera. To miękkość, która nie rozmywa granic, lecz pozwala odetchnąć głębiej. To ton, w którym ciało zaczyna odpoczywać, serce otwiera się na ciepło, a myśli znajdują bardziej klarowny kierunek.

Ta książka zaprasza Cię do trzech przestrzeni łagodności: dla ciała, dla serca i dla życia. Każda z nich odsłania inny rodzaj wewnętrznego spokoju — jeden zakorzeniony w oddechu i miękkości tkanek, drugi w ciepłych emocjach i wdzięczności, trzeci w subtelnej klarowności tego, w którą stronę chcesz iść dalej. To nie jest podręcznik ani zbiór zasad, lecz cicha przestrzeń, do której możesz wejść wtedy, gdy potrzebujesz zwolnić i usłyszeć siebie wyraźniej.

Możesz zatrzymać się na jednym zdaniu, jednej praktyce, jednym ćwiczeniu. Możesz wracać do tej książki w różne dni i w różnych nastrojach. Jej sens nie polega na przejściu od początku do końca, lecz na odnalezieniu własnego rytmu — takiego, który odciąża, rozluźnia i pozwala głębiej zamieszkać w sobie.

Znajdziesz tu proste gesty, drobne rytuały i miejsca na własne słowa. Są po to, by łagodność była doświadczeniem, a nie tylko ideą. Abyś mógł poczuć ją w ciele, w emocjach i w codziennych decyzjach, które składają się na Twoją drogę. Jeśli zechcesz wejść jeszcze głębiej, obok książki czekają medytacje audio — prowadzą tam, gdzie łagodność staje się oddechem, ciepłem i kierunkiem, który naturalnie zaczyna Cię prowadzić.

Wejdź w tę książkę powoli, jak w ciepłe światło po zimnym powietrzu. By zobaczyć, że możesz być dla siebie bardziej miękki, bardziej obecny i bardziej prawdziwy.

66 *Kiedy wybierasz łagodność, ciało przestaje się bronić, a serce zaczyna słuchać.*



Dotyk Obecności

PRZESTRZEŃ DLA CIAŁA I DUSZY

Miejsce, w którym możesz zwolnić, zejść z głowy do ciała i zacząć słuchać siebie uważniej. Nie po to, by się naprawiać, ale by odzyskać kontakt z tym, co żywe, czujące i prawdziwe. Ta przestrzeń powstała z potrzeby tworzenia jakościowego spotkania — z sobą, z drugim człowiekiem, z własnym doświadczeniem.

Znajdziesz tu treści i praktyki związane z uważnością, pracą z ciałem i energią, pogłębianiem czucia oraz budowaniem głębszego kontaktu ze sobą. To nie są szybkie techniki ani gotowe recepty. To zaproszenia do doświadczenia — przez oddech, ruch, ciszę, dotyk obecności i świadome bycie w relacji. Praca z energią nie jest tu oderwana od ciała, a duchowość nie ucieka od codzienności. Wszystko spotyka się w jednym miejscu: w realnym, czującym człowieku.

Ta przestrzeń jest dla tych, którzy chcą poczuć więcej — nie intensywności, lecz głębi. Dla tych, którzy chcą lepiej rozumieć sygnały ciała, regulować napięcie, odzyskiwać miękkość i klarowność. Dla osób, które czują, że relacje — z partnerem, z bliskimi, z samym sobą — zaczynają się od jakości obecności, a nie od słów czy ról.

Jeśli szukasz miejsca, w którym możesz pogłębić czucie, wrócić do siebie i do relacji w sposób łagodny, świadomy i zakorzeniony — jesteś we właściwym miejscu.

Justyna



Spis Treści

ŁAGODNOŚĆ W CIELE 06

- Rytm, który uspokaja ciało
- Jak miękkość wpływa na układ nerwowy
- Gesty i mikropraktyki, które przywracają obecność

ŁAGODNOŚĆ W SERCU 11

- Otwieranie ciepła w klatce piersiowej
- Wdzięczność jako cichy ruch do wewnątrz
- Czułe gesty wobec siebie

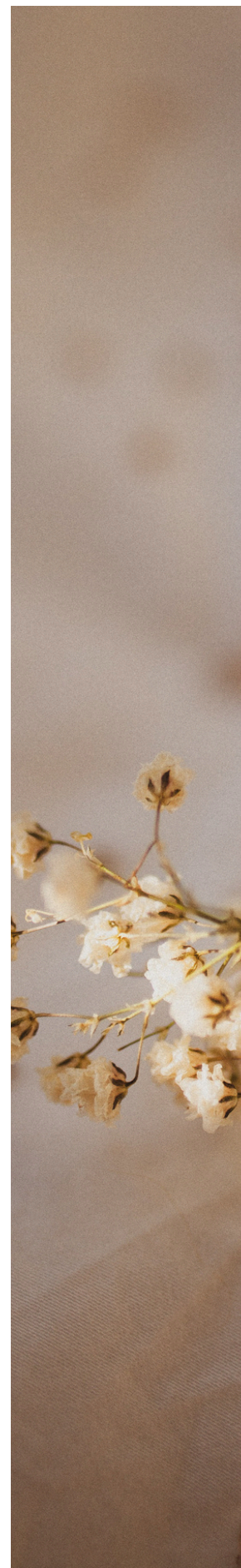
ŁAGODNOŚĆ W ŻYCIU 16

- Domykanie tego, co już nie potrzebuje energii
- Dwa słowa, które zamykają mijający rok
- Kierunek, który rodzi się z ciszy, nie z presji

DODATKI 23

- Strona „Dziś wybieram...”
- Strona ciszy — miejsce na własne słowa
- Poranny rytuał łagodności (3 minuty)

PODZIĘKOWANIE 33



01 ŁAGODNOŚĆ W CIELE

RYTM, KTÓRY USPOKAJA CIAŁO

Ciało zawsze reaguje na rytm, w jakim się poruszamy. Gdy tempo staje się zbyt szybkie, przełącza się na działanie, a gdy rytm zwalnia, zaczyna wracać do siebie. Łagodność w ciele polega przede wszystkim na tym, by zauważyć własne tempo i pozwolić mu opaść o jeden poziom niżej. Wystarczy kilka wolniejszych oddechów, by ciało zaczęło zmieniać swoją dynamikę: ruchy stają się spokojniejsze, ciężar opada bliżej ziemi, a wewnętrzny dialog ucisza się bez wysiłku. Ciało nie potrzebuje instrukcji — potrzebuje przestrzeni, żeby znaleźć swój naturalny rytm.



JAK MIĘKKOŚĆ WPŁYWA NA UKŁAD NERWOWY

Miękkość nie jest cechą charakteru, lecz sposobem, w jaki ciało organizuje się w środku. Gdy mięśnie przestają trzymać napięcie, układ nerwowy czyta to jako sygnał bezpieczeństwa. Oddech pogłębia się sam, tętno stabilizuje, a mięśnie rozluźniają się nie dlatego, że je rozciągamy, ale dlatego, że czują, iż mogą odpuścić.

To drobne przesunięcia — dwa, trzy milimetry luzu w barkach, odrobinę więcej przestrzeni w klatce piersiowej, cieplejszy ton w brzuchu. Ta miękkość nie jest czymś, co się robi; to coś, co pojawia się, kiedy przestajemy wymagać od siebie napięcia.



Gesty i mikropraktyki, które przywracają obecność

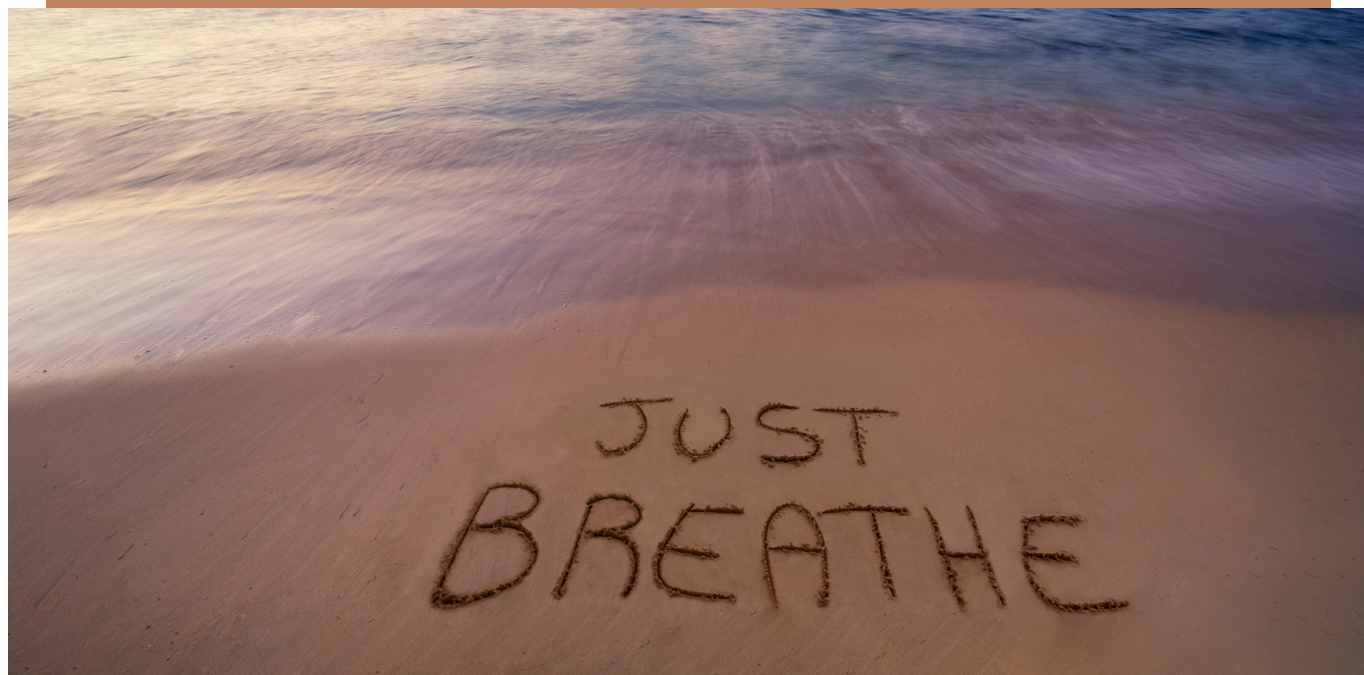
1 Możesz położyć dłoń na brzuchu lub na klatce piersiowej i przez chwilę poczuć jej ciężar.

2 Możesz przesunąć uwagę z głowy do stóp i pozwolić, by cała Twoja wewnętrzna grawitacja opadła niżej.

3 Możesz wykonać jeden powolny wydech przez lekko rozchylone usta i poczuć, jak ciało reaguje na ten gest odpuszczenia.

ĆWICZENIE: „TRZY MIEJSCA, KTÓRE CHCĄ WIĘCEJ PRZESTRZENI”

Usiądź lub połóż się wygodnie i zapytaj swoje ciało, gdzie dziś potrzebuje odrobiny więcej miejsca. Nie analizuj. Pozwól, by trzy miejsca pojawiły się same — może barki, może szyja, może brzuch, może dolne plecy. Zauważ je i zrób do każdego z nich po jednym spokojnym wdechu. Nie po to, by je rozluźnić, lecz by dać im uwagę. Kiedy ciało czuje uwagę, samo decyduje, ile przestrzeni chce wziąć. To ćwiczenie działa jak niewidoczny masaż — nie zmienia niczego na siłę, ale otwiera miejsce tam, gdzie wcześniej było ciasniej.





RYTUAŁ PORANNEGO WEJŚCIA W DZIEŃ

Zanim sięgniesz rano po telefon, połóż dłoń na klatce piersiowej lub brzuchu. Zrób jeden miękki wdech i długi wydech. To krótkie zatrzymanie zmienia sposób, w jaki ciało wejdzie w nowy dzień: nie przez napięcie i pośpiech, ale przez powrót do siebie. Ten poranny rytuał nie musi trwać dłużej niż kilka oddechów. Najważniejsze jest to, że zaczynasz dzień od środka. Kiedy ciało czuje, że jego rytm jest ważny, łatwiej pozostaje w stanie spokoju nawet wtedy, gdy dzień staje się intensywniejszy.

ZAPROSZENIE DO MEDYTACJI: UKOJENIE I ODDECH

Jeśli chcesz wejść jeszcze głębiej w doświadczenie spokoju, możesz sięgnąć po medytację Ukojenia i Oddechu stworzoną jako dopełnienie tego rozdziału. Prowadzi ona przez powolne zejście w ciało, uspokojenie rytmu i możliwość odczucia, jak miękkość staje się wewnętrznym tonem. To zaproszenie dla chwil, w których chcesz bardziej zanurzyć się w sobie i pozwolić, by ciało samo odnajdywało drogę do łagodności.

MEDYTACJA AUDIO >



02

ŁAGODNOŚĆ W SERCU



Łagodność w sercu zaczyna się od zauważenia przestrzeni, która porusza się tuż pod mostkiem. To bardzo subtelne miejsce, często ciche, a jednak niezwykle wrażliwe na ton, w jakim do siebie mówimy.

Gdy zwalniasz i zaczynasz oddychać głębiej, klatka piersiowa reaguje jak mięśniowy instrument: otwiera się o milimetr, rozszerza na boki, mięknie w środku. W tym ruchu nie ma dramatyzmu ani wielkich emocji — jest spokojne, ciepłe przypomnienie, że w sercu zawsze istnieje kawałek przestrzeni, który czeka, aż go zauważysz.

WDZIĘCZNOŚĆ JAKO CICHY RUCH DO WEWNĄTRZ

Wdzięczność nie musi być wielkim uczuciem ani listą spektakularnych rzeczy. To bardziej delikatny ruch do wewnątrz, w którym dostrzegasz coś, co przyniosło Ci choć odrobinę ciepła. Czasem jest to moment, spojrzenie, smak, cisza, gest drugiej osoby. Wdzięczność działa jak powolne rozświetlanie środka klatki piersiowej — nie po to, by wypełnić ją na siłę, lecz by dać jej łagodny impuls do otwarcia. Ten impuls rozchodzi się dalej: w oddech, w ramiona, w ton głosu, w obecność z innymi. To małe, ale niezwykle transformujące poruszenie.



CZUŁE GESTY WOBEC SIEBIE

Serce reaguje na dotyk uwagi. Czasem wystarczy położyć dłoń na klatce piersiowej, przesunąć nią lekko w stronę barku lub zatrzymać na chwilę na mostku, aby ciało odczytało to jako sygnał bezpieczeństwa. Takie gesty nie mają nic wspólnego z sentymentalnością; są bardzo fizjologicznym sposobem regulowania emocji. Gdy dotyk jest powolny i świadomy, układ nerwowy uspokaja się, a przestrzeń serca staje się bardziej miękka i podatna na ciepło.



Czasem jeden taki gest wystarczy, by zauważyć, że coś wewnątrz przesuwa się z napięcia w łagodność.

ĆWICZENIE: „JEDEN MAŁY MOMENT DOBRA DZISIAJ”

Znajdź jedną rzecz, która była dziś dobra — nie wielką, nie spektakularną, po prostu obecną. To może być chwila ciszy, kubek ciepłego napoju, życzliwe słowo, własny oddech albo fakt, że coś poczułeś wyraźniej. Zatrzymaj tę jedną rzecz w środku klatki piersiowej, jakbyś odkładał ją tam jak niewielkie źródło światła. Niech to będzie Twoje wewnętrzne przypomnienie, że dobro nie musi przychodzić w dużych dawkach, żeby było prawdziwe. Wystarczy odrobina, by ton całego dnia stał się cieplejszy.





PRAKTYKA MIĘKKOŚCI W RELACJI ZE SOBĄ

Łagodność w sercu to również sposób, w jaki odnosimy się do własnych uczuć. Nie chodzi o ich tłumienie ani o rozgrzebywanie — chodzi o gotowość, by je przyjąć takim tonem, który nie rani i nie ocenia. Gdy pojawia się trudniejsze uczucie, możesz zrobić jeden długi wydech i zauważyć je tak, jak zauważa się kogoś, kto stanął w drzwiach. Bez pośpiechu. Bez przymusu. Z ciekawością. Ten rodzaj obecności sprawia, że uczucia zaczynają układać się same, a serce odzyskuje swoją naturalną elastyczność.

ZAPROSZENIE DO MEDYTACJI: MIĘKKIE SERCE

Jeśli chcesz wejść głębiej w doświadczenie ciepła i otwartości, możesz skorzystać z medytacji towarzyszącej tej części książki. Jest jak powolna droga do środka klatki piersiowej, gdzie rytm oddechu łączy się z miękkością uwagi. To przestrzeń, w której serce nie musi być inne, większe ani silniejsze — może po prostu być bliżej, wyraźniej, prawdziwiej. Ta medytacja pomaga zobaczyć, że łagodność to nie stan emocjonalny, lecz sposób bycia ze sobą.

MEDYTACJA AUDIO >





03

Łagodność w Życiu

“

*Łagodność w życiu zaczyna się od zgody na to,
że pewne rzeczy mogą zostać odłożone.*

DOMYKANIE TEGO, CO JUŻ NIE POTRZEBUJE ENERGII

Każdy rok, każdy etap niesie w sobie moment, w którym naturalnie kończy się jego rytm. Kiedy zauważamy to bez pośpiechu i bez przymusu, coś w środku rozluźnia się i przestaje kurczowo trzymać przeszłość. To nie analiza, lecz ciche rozpoznanie: to już spełniło swoje zadanie. W łagodności łatwiej pozwolić, by pewne sprawy, emocje czy schematy wróciły do miejsca, z którego nie muszą już dalej nas prowadzić.

DWA SŁOWA, KTÓRE ZAMYKAJĄ MIJAJĄCY ROK

Zamknięcie nie musi być długim procesem. Czasem wystarczą dwa słowa, które podsumują to, co chcesz zostawić za sobą. Może to być „dziękuję”, „dość”, „wystarczy”, „domknięte”, „przyjęte” — każde z nich działa jak wewnętrzny klucz, który cicho zamyka drzwi. Wypowiedzenie tych dwóch słów w myślach lub na głos porządkuje wewnętrzną przestrzeń, jakby stawiało granicę między tym, co było, a tym, co nie musi już wpływać na kolejne kroki. To gest, nie zadanie. Symboliczne odłożenie tego, co nie chce iść dalej.

KIERUNEK, KTÓRY RODZI SIĘ Z CISZY, NIE Z PRESJI

Łagodność w życiu nie polega na wymyślaniu ambitnych planów ani na przymuszaniu się do zmian. Kierunek, który naprawdę działa, pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy w środku robi się cicho. W ciszy łatwiej usłyszeć, co jest zgodne, a co jedynie wynika z oczekiwań innych lub przyzwyczajenia. Ten kierunek nie musi być duży — może być jednym słowem, uczuciem, obrazem, fragmentem zdania. Ważne jest to, że pochodzi z miejsca wewnętrznego porządku, a nie z napięcia. Gdy pojawia się w ten sposób, staje się kompasem, który prowadzi bez wysiłku.

ĆWICZENIE: „JEDNO SŁOWO NA NOWY ROK”

Usiądź wygodnie i weź jeden spokojny wdech. Pozwól, aby przy wydechu pojawiło się w Tobie jedno słowo, które mogłoby towarzyszyć Ci w kolejnym etapie. Nie musi być idealne. To może być „spokój”, „jasność”, „odwaga”, „bliskość”, „przestrzeń” — cokolwiek, co budzi w Tobie odczucie kierunku. Kiedy to słowo pojawi się naturalnie, nie wymuszaj go. Po prostu je zauważ. To Twoja wewnętrzna wskazówka, subtelny ruch naprzód, który może prowadzić Cię przez kolejne miesiące bez presji i bez pośpiechu.





KARTA INTENCJI I OSOBISTA PRZESTRZEŃ ZAPISU

Intencja działa inaczej niż postanowienie. Nie jest obietnicą ani deklaracją — jest kierunkiem, który osadza się w środku i powoli organizuje sposób, w jaki patrzysz na świat. Jeśli chcesz, możesz zapisać swoje słowo, zdanie lub obraz na osobnej stronie tej książki. Zapisanie intencji nie tworzy obowiązku; to raczej symboliczne zanurzenie jej w Twojej świadomości. W ten sposób staje się częścią Twojego wewnętrznego rytmu. Intencja nie musi być perfekcyjna. Ma być Twoja.



ZAPROSZENIE DO MEDYTACJI: RYTUAŁ ZAMKNIĘCIA ROKU + INTENCJA

Jeśli chcesz głębiej poczuć domknięcie starego i subtelne otwarcie na nowe, możesz skorzystać z medytacji, która towarzyszy tej części książki. Jest jak przejście przez cichy próg — powolne opuszczanie tego, co chce odejść, i miękkie przyjmowanie kierunku, który się pojawia. Ta medytacja prowadzi w sposób naturalny, bez presji, bez wymuszania zmian. Wystarczy w niej być. Reszta wydarza się sama, kiedy wewnętrzna przestrzeń staje się spokojna, otwarta i gotowa na coś nowego.

MEDYTACJA AUDIO >





Łagodność nie jest celem, który trzeba osiągnąć. Jest raczej przestrzenią, do której można wracać wiele razy — powoli, cicho, w swoim tempie. Nie musisz jej pilnować ani kontrolować. Ona pojawia się wszędzie tam, gdzie przestajesz walczyć z rytmem, który naturalnie płynie w Tobie. Bywa delikatna jak oddech i jednocześnie wystarczająco silna, by zmienić sposób, w jaki przeżywasz codzienność.

Być może w tej chwili czujesz w sobie odrobinę więcej miejsca niż na początku lektury. Być może nie czujesz żadnej różnicy — i to też jest w porządku. Łagodność działa jak ciepło, które rozchodzi się powoli i wraca w momentach, w których jest najbardziej potrzebne. Możesz otworzyć tę książkę w dowolnym miejscu i zacząć od tego, co porusza Cię najbardziej. Możesz też wracać do praktyk, ćwiczeń i gestów wtedy, gdy poczujesz, że Twoje ciało, serce lub życie potrzebują więcej miękkości.





Dodatki

DODATEK 1

STRONA „DZIŚ WYBIERAM...”

Ta strona jest zaproszeniem do krótkiej refleksji. Możesz zatrzymać się przy niej na chwilę i pozwolić, by odpowiedzi pojawiły się w środku — cicho, intuicyjnie, bez konieczności ich zapisywania. A jeśli poczujesz, że chcesz coś utrwalić, sięgnij po swój zeszyt lub notatnik. Ta praktyka najlepiej działa wtedy, gdy wykonujesz ją w miejscu, które jest naprawdę Twoje.

Propozycje widoczne przy każdym punkcie są tylko inspiracją, nie wzorem. Mają pokazać kierunek, a nie podpowiedzieć właściwą odpowiedź. Chodzi o to, by wybrać coś, co jest prawdziwe dla Ciebie: rytm, który pomaga Ci oddychać; uczucie, które chcesz mieć bliżej ciała; gest łagodności, który może towarzyszyć Ci w ciągu dnia. To mogą być bardzo małe rzeczy — ich siła tkwi właśnie w prostocie.

Możesz zapisać jedno słowo albo kilka zdań. Możesz zatrzymać się tylko przy jednym punkcie albo przy żadnym. Możesz wrócić do tej strony jutro, za tydzień lub za miesiąc. Nic tu nie wymaga konsekwencji ani ciągłości. Ważne jest jedynie to, by każdy wybór wynikał z Twojego wnętrza, a nie z zewnętrznych oczekiwań.

*Ta strona ma przypominać, że cichy, drobny wybór potrafi
zmienić ton całego dnia.*

***Dziś wybieram..** rytm:
wolniejszy, bardziej świadomy, albo taki, który pozwala
ciału pracować w swoim własnym tempie.*

***Dziś wybieram..** uczucie:
jedno słowo, które chcesz mieć bliżej serca — ciepło,
lekkość, jasność, spokój.*

***Dziś wybieram..** gest łagodności:
coś drobnego, co możesz zrobić dla siebie — długi wydech,
dotyk dłoni, chwilę zatrzymania.*

*Korzystaj z tej praktyki wtedy, gdy czujesz, że potrzebujesz
wrócić do siebie. Możesz zapisać odpowiedzi w swoim
zeszycie, jeśli lubisz widzieć je przed sobą — lub po prostu
zatrzymać je na moment w świadomości.*

Dziś wybieram..



DODATEK 2

STRONA CISZY

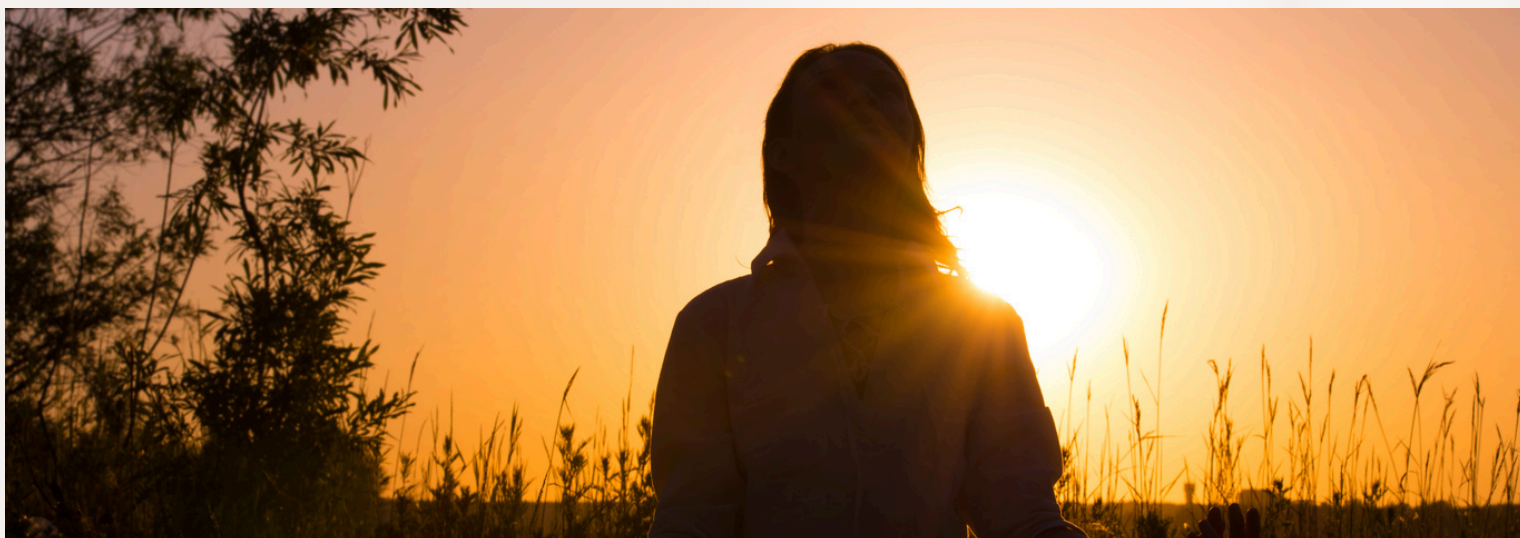
Ta strona jest miejscem na ciszę — taką, która nie potrzebuje słów. Możesz zatrzymać się tu na moment i pozwolić, aby wszystko w środku opadło choć o jeden oddech niżej. Nic nie musisz z tą przestrzenią robić. Nie wymaga refleksji ani zapisu. Jest po to, byś mógł/mogła doświadczyć chwili bez ruchu, takiej, która uspokaja wewnętrzny szum i porządkuje myśli bez wysiłku.

Jeśli podczas tej ciszy pojawi się uczucie, myśl, obraz albo zdanie, które chciałbyś zatrzymać, możesz zapisać je w swoim zeszycie lub notatniku. Czasem cisza wydobywa na powierzchnię rzeczy subtelniejsze niż to, co udaje się uchwycić w biegu — nie po to, by je analizować, ale by zobaczyć, że istnieją.

Możesz też zostawić tę stronę zupełnie pustą. Sama pustka ma swoją wartość: przypomina, że nie wszystko musi zostać nazwane, wyjaśnione, zaplanowane. Cisza bywa przestrzenią, w której pojawia się więcej miejsca na oddech, na spokój, na powrót do siebie.

Traktuj tę stronę jak moment otwarty — możesz go po prostu poczuć albo wykorzystać do krótkiego zapisu w notesie, jeśli poczujesz taką potrzebę. Tu nic nie trzeba robić „dobrze”. Wystarczy być przez chwilę uważnym na to, co pojawia się w Tobie, kiedy nic nie próbujesz zmienić.





DODATEK 3

PORANNY RYTUAŁ ŁAGODNOŚCI

(3 MINUTY)

Poranek ma w sobie szczególną jakość — jest pierwszym dotykem dnia, momentem, w którym ciało jeszcze pamięta nocne wyciszenie, a umysł nie zdążył przyspieszyć. Ten rytuał został stworzony po to, by pomóc Ci wejść w dzień nie przez pośpiech, lecz przez miękkość. Nie zajmuje więcej niż trzy minuty, a bardzo subtelnie zmienia ton całego poranka.

MINUTA 1 — OBUDZENIE ODDECHU

Usiądź lub pozostań na chwilę w pozycji leżącej. Połóż dłoń na klatce piersiowej lub brzuchu i zrób jeden spokojny wdech. Pozwól, by wydech był dłuższy niż wdech, tak jakby ciało chciało samo opuścić napięcie, które jeszcze gdzieś zatrzymało się po nocy. Ten gest nie ma niczego zmieniać — jedynie budzić oddech, który prowadzi Cię od środka.



MINUTA 2 — ZAUWAŻENIE CIAŁA

Przesuń uwagę powoli przez kilka miejsc: klatkę piersiową, brzuch, ramiona, szyję. Nie próbuj niczego rozluźniać. Po prostu zauważ, jakie jest teraz Twoje ciało — ciepłe, ciężkie, lekkie, nierówne, spokojne lub pełne drobnych impulsów. Ta minuta jest krótkim powrotem do siebie, przypomnieniem, że ciało jest mądre i nie musi być idealne, żeby prowadzić Cię przez dzień w dobrym rytmie.



MINUTA 3 — MAŁY GEST ŁAGODNOŚCI

Zrób jeden drobny gest, który wprowadzi Cię w dzień: delikatnie przesun dłoń po mostku, przytul się do siebie, połóż dłonie na udach, jakbyś chciał/a się ugruntować. Ten gest jest symbolem — „chcę iść dziś łagodniej”. Nie musi trwać długo. Ważne, by był świadomy i miękki.

Poranny rytuał łagodności nie jest praktyką do wykonania perfekcyjnie. To mały moment kontaktu z sobą, zanim wejdiesz w rytm dnia. Z czasem ciało zaczyna go rozpoznawać i reagować szybciej — głębszym oddechem, spokojniejszym tonem, poczuciem, że zaczynasz dzień od środka, a nie na zewnętrznym przyspieszeniu.





Podziękowanie

Dziękuję Ci za to, że sięgnąłeś / sięgnęłaś po tę książkę. Za chwilę zatrzymania. Za gotowość, by wejść bliżej siebie, choćby na kilka oddechów. Każdy taki gest ma znaczenie — nie tylko dla Ciebie, ale dla jakości, którą wnosisz w świat. Łagodność, którą wybierasz dla siebie, zaczyna cicho promieniować dalej.

Na ten świąteczny czas życzę Ci, abyś mógł / mogła odpocząć w swoim własnym rytmie. Aby ciało znalazło miękkość, serce — ciepło, a oddech — przestrzeń. Niech te dni będą jak powrót do źródła: spokojne, obecne, bez potrzeby bycia kimkolwiek innym niż jesteś. Niech dotyk ciszy, światła i bliskości napełni Cię od środka.

Na Nowy Rok życzę Ci nie presji zmiany, lecz jasnego kierunku. Nie pośpiechu, lecz uważności. Nie wielkich postanowień, ale jednej intencji, która będzie żywa w ciele i prawdziwa w sercu. Niech to, co nowe, przychodzi do Ciebie naturalnie — w rytmie, który szanuje Twoją wrażliwość i siłę jednocześnie.

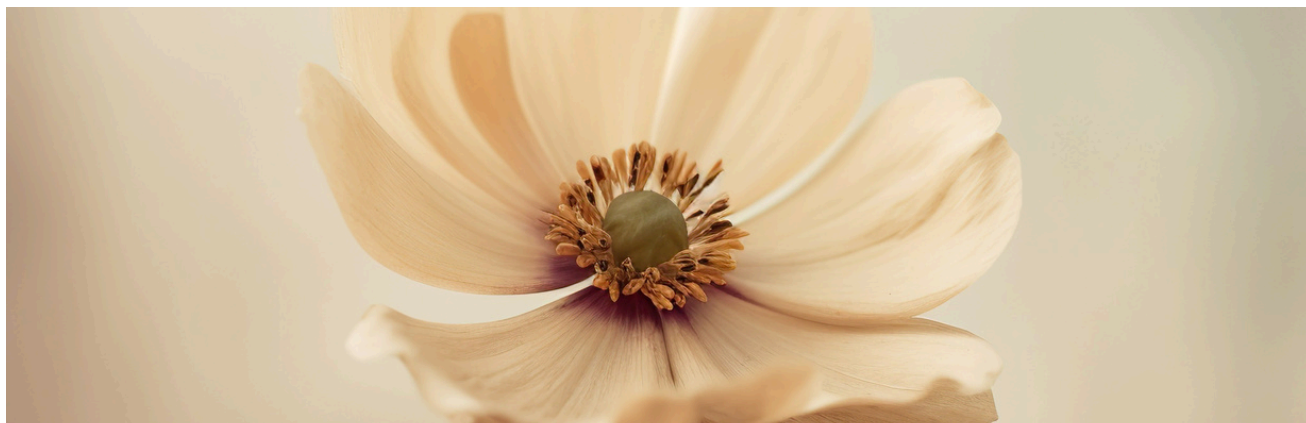
Niech każdy dzień będzie jak subtelny taniec między tym, co ziemskie, a tym, co mistyczne. Między obecnością w ciele a ciszą, z której rodzi się sens. Niech życie dotyka Cię łagodnie — a Ty dotykaj je z uważnością.

Justyna, Dotyk Obecności



www.dotykobecnosci.com

Więcej..



E-BOOKI, MEDYTACJE I KURSY

RYTUAŁY DOTYKU I MASAŻU

SESJA 1:1