



Wylej to na papier!

- praktyka codziennego pisania -

***Zaproszenie do doświadczenia
dla tych, którzy chcą uwolnić się od chaosu
i pragną więcej spokoju.***

Anna Wojnowska

*Każdy potrzebuje bezpiecznego miejsca, by móc
powiedzieć swoją prawdę.*

Pisząc, tworzysz swoje własne miejsce.

Anna Wojnowska

Spis treści

<i>Skąd to pisanie się wzięło?</i>	4
<i>Jak zacząć codzienną praktykę pisania?</i>	8
<i>Najczęstsze pytania i odpowiedzi</i>	12
<i>Nie wiem co z tym zrobić? Myślę, że będę musiała coś z tym zrobić</i>	12
<i>Kiedy najlepiej pisać?</i>	12
<i>Jak pisze to szybciej myślę niż piszę i mam wrażenie, że nie kończę wątków</i>	13
<i>Czy nie będzie zbyt dużego chaosu?</i>	14
<i>Co zrobić kiedy całe show skrada “wewnętrzny krytyk”?</i>	15
<i>Czy mam pisanie podzielić na obszary?</i>	18
<i>Boję się rzeczy, które będą napisane. Z tym, co napiszę zostaję wtedy sama</i>	18
<i>Boję się, że stanie się coś złego, bo pisałam w “pamiętniku”, wtedy kiedy było źle</i>	20
<i>Ile powinnam pisać?</i>	22
<i>Czy mogę pisać na komputerze lub telefonie?</i>	24
<i>A co jeśli przyjdzie zwątpienie?</i>	24
<i>Czuję niewidzialną siłę, która mówi - po co? Wiem, że to ukryty strach</i>	25
<i>Nie wiem po co miałabym pisać?</i>	28
<i>Jak jeszcze pisanie może wspierać?</i>	30
<i>Podsumowanie</i>	31
<i>O autorce</i>	32
<i>Co dalej?</i>	32

Skąd to pisanie się wzięło?

Z pisanem dla higieny mentalnej nie pokochałam się od razu. Zresztą, nawet tak tego kiedyś nie nazywałam. To nie była miłość od pierwszego wejrzenia. Można nawet powiedzieć, że rodziła się w bólach. Tak, przyznaję - lubiłam pisać, odkąd pamiętam. Opowiadania, wypracowania czy inne rozprawki przychodziły mi z łatwością. Jako nastolatka pisałam także dziennik. Robiłam to w określonych okolicznościach, o czym będzie później. Nie było w tym żadnej systematyczności, więc nawet trudno to nazwać dziennikiem.

Na długi czas o pisaniu zapomniałam, z wyjątkiem tworzenia list zadań, bo te pisałam (tworzyłam?) bardzo namiętnie, ze wszystkich możliwych obszarów. A w moim życiu zapadła piśmienna cisza. Nawet nie potrafię powiedzieć dlaczego. Przyszedł jednak taki moment, że wróciłam. Nie sama z siebie, wówczas bym na to nie wpadła. Podobnie jak z tworzeniem list zadań, namiętnie się pokochałam z rozwojem osobistym. Chętnie brałam udział w programach, kursach i wyzwaniach rozwojowych. W jednym z nich (absolutnie nie pamiętam czego wyzwanie dotyczyło - przykryła je mgła zapomnienia) warunkiem udziału (dobra, niech będzie - rekomendacją) było codzienne poranne pisanie tzw. strumienia świadomości, czyli dokładnie to, o czym opowiadam Ci z takim zaangażowaniem w niniejszej mini książce.

Zadanie polegało na tym, aby pisać, pisać, i jeszcze raz pisać, do momentu poczucia ulgi. Skrupulatnie przystąpiłam do jego realizacji, taka moja natura (nerda i kujona w jednym - powiedziane z miłością) Napiszę wprost - to było dla mnie trudne. Nie, to było dla mnie bardzo trudne. To był moment w życiu, w którym wiele spraw wyróciło się do góry nogami i wymagało uporządkowania, a mi najzwyczajniej w świecie przestało się "chcieć", zabrakło sił. Paliła się we mnie mała isierka nadziei, aby jednak swoje życie uczynić lepszym. Przede wszystkim, żeby zwiększyć poziom energii. Rozwiązaniem miało być poranne pisanie. Taka obietnica została złożona, kiedy przystąpiłam do wspomnianego wyzwania.

Pamiętam, że to był wiosenno-letni czas. Taki, gdzie już z samego rana można było otworzyć okno. Siadałam przy kuchennym stole, otwierałam okno i zaczynałam pisać. Wpadający, delikatny powiew świeżego powietrza, delikatnie muskał moją twarz, a jak się potem okazało również suszył moje łzy. W owym czasie potrafiły płynąć wartkim strumieniem. Płakałam i pisałam. Pisałam i płakałam. Cóż taki to był moment...^{*1}.

Absolutnie nie wierzyłam, że będzie lepiej. Ale coś trzeba było z tym czasem robić, czymś się jednak zająć. Więc poranki wypełniało mi pisanie, a że w tamtym okresie ulga nie przychodziła z łatwością, to pisałam dużo. Dokładnie jak brzmiała rekomendacja „do poczucia ulgi”. I tak przez kolejne dwa tygodnie. Widziałam w tym pewien sens, zaufałam i zostałam przy pisaniu na dłużej.



Ponownie nie pamiętam dlaczego przestałam pisać, nieistotne. Z tego wyzwania nauczyłam się jednej ważnej rzeczy - pisanie przynosi ulgę. Więc, kiedy niewiele pomagało, a nastrój był co najmniej średni siadałam i pisałam. Żal, smutek i cierpienie przelewałam na papier i czułam, że we mnie samej jest go odrobinę mniej. To właśnie w taki sposób początkowo korzystałam z pisania najczęściej - jako doraźne rozwiązanie.

A od czasu do czasu, kiedy w mojej przestrzeni pojawiał się impuls to dłuższego pisania, po prostu w to szłam. Ostatnia taka isierka pojawiła się, kiedy trafiła do mnie książka „Droga artysty. Jak wyzwolić w sobie twórcę” Julii Cameron. Autorka wprost wskazuje poranne strony jako narzędzie do przywracania i rozwijania kreatywności.

^{1*} *Wierzę, że w tym momencie nie rzucisz pisania na dobre, bo stwierdzisz że takich lez to Ty nie potrzebujesz. Daj mi jeszcze chwilę. Zaraz wszystko się wyjaśni.*

Obecnie piszę od ponad 3 miesięcy. I chciałabym napisać, że nie zamierzam przestać, co nie byłoby do końca prawdą. Bo dokładnie dziś kiedy piszę te słowa przyszedł moment zwątpienia *“a może już nie muszę tego robić?”*. I w ślad za tym, czego dowiesz się z tej mini książki, rozwiązania tu prezentowane zastosowałam dla siebie. Zapisałam te wątpliwości. Na światło dzienne wypłynął strach. Dowiedziałam się dokładnie czego się boję, co mnie powstrzymuje przed kolejnym krokiem i dlaczego tak bardzo nie lubię kończyć rzeczy. I w końcu mam w sobie dość wewnętrznej mocy, aby równanie pomiędzy strachem a odwagą przechyliło się w stronę odwagi.



Nie dowiedziałabym się tego, gdybym wciąż miała to w głowie. Znam już siebie na tyle dobrze. Pisanie przyszło z pomocą i nagle odsunęłam od siebie myśl, że pisać już nie potrzebuję. Sama potrzebowałam sobie przypomnieć, że pisanie, to w końcu narzędzie higieny mentalnej. A o tę trzeba dbać każdego dnia, nie tylko od czasu do czasu. Dokładnie tak jak o mycie zębów.

Moja przygoda z pisanem była dość burzliwa, pełna porzuceń, namiętych powrotów, trudnych rozstań, czy romansów z innymi narzędziami. Chciałabym, żebyś to wiedziała już na wstępie, bo ta ścieżka nie była idealna. Co to, to nie. To nie było coś, co naturalnie robiłam od zawsze. Nie było tak, że zawsze temu ufałam. Po drodze zaliczyliśmy szereg wzlotów i upadków. Potrzebowałam intuicyjne przypuszczenie, że pisanie może być źródłem spokoju, potwierdzić własnym doświadczeniem. Nieraz ze sobą walczyłam, żeby usiąść i pisać. Nieraz walczyłam, aby wziąć do ręki pióro i pisać.

W końcu nauczyłam się, że początkowa niechęć jest tylko wyrazem strachu, a ulga, która przychodzi po sesji pisania jest czymś, czego potrzebowałam bardziej.

Nauczyłam się również, że nie interesuje mnie chwilowa ulga, tylko długotrwała, stabilna zmiana mojego wewnętrznego sposobu myślenia. Skoro długotrwała i stabilna, to dokładnie w taki sam sposób potrzebuję używać narzędzia, które dla siebie wybrałam. Wybrałam pisanie. Owszem, nie jest jedynym rozwiązaniem, z którego korzystam.

Ale jest tym najbardziej stabilnym, tym które zależy tylko i wyłącznie ode mnie, które jest ode mnie dla mnie, z którego mogę i chcę korzystać każdego dnia. To daje poczucie stabilności w świecie, który czasami pędzi tak szybko, że trudno za nim nadążyć. A ja (obecnie) kocham swoje tempo. Pisanie idealnie je odzwierciedla.



Zdaje się, że tytuł tego wprowadzenia nie powinien brzmieć “skąd”, tylko “po co?”. Motorem napędowym do tego, aby pisać zawsze było pragnienie poczucia ulgi (o czym wspomniałam już nie raz) i chociaż odrobinę więcej wewnętrznego spokoju. Ten czasami był tylko możliwy właśnie wtedy, kiedy pióro sunęło po papierze i można było snuć opowieści, które były jak dotyk zaczarowanej różdżki. Tak, tak - dobrze słyszysz. Bo to tutaj, na papierze, sytuacja mogła się szybko zmienić. W końcu dostrzegłam, że zmiana w życiu także dla mnie jest możliwa.

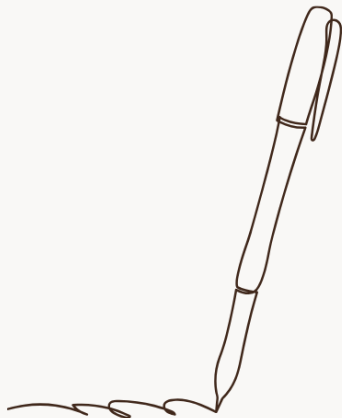
Zmierzając w kierunku końca opowieści na temat mojej dotychczasowej przygody^{2*} z pisanem - pisanie jest dla mnie źródłem spokoju. A ten na obecnym etapie życia jest moją nadrzędną wartością. I mam apetyt na więcej, i spokoju, i pisania.

^{2*} Przygodo trwaj!

Jak zacząć codzienną praktykę pisania?

Zdecydować i po prostu zacząć pisać. W końcu potrafisz pisać, masz tę umiejętność od dobrych nastu lat! A więc weź do ręki długopis, otwórz notes na kolejnej stronie i wylej na papier swoje myśli, bez żadnego filtra: co właśnie myślisz, co czujesz, czego chcesz, co Cię blokuje itd., itp. Wiem, że na start możesz potrzebować inspiracji. Więc dzielę się z Tobą tym jak to wygląda u mnie. Weź z tego to, co Ci się podoba, resztę zostaw.

Zawsze (choć nie zawsze tak było, czyli obecnie) zaczynam od przywitania się ze sobą. Więc moje pierwsze słowa to po prostu *"Dzień dobry Aniu!"*. A potem są życzenia, najprostsze na świecie: *"Wszystkiego najlepszego dla mnie"*. Lubię ten schemat.



Po pierwsze dlatego, że od samego początku kieruję uwagę w moją stronę. W końcu robię to dla siebie. Pisanie to czas dla mnie i o mnie, dla lepszego poznania siebie samej. Po drugie powtarzalność tego samego schematu rodzi poczucie bezpieczeństwa. Tak działa powtarzanie. A samo poczucie bezpieczeństwa jest tutaj mile widziane.

Niby pisanie wydaje się być najprostszą czynnością świata, to na początku towarzyszy jej sporo strachu, obaw i oporu. Zajmiemy się tym w dalszej części. Teraz chciałam Ci pokazać, że to nic skomplikowanego.

W kolejnym kroku badam swoje myśli, sprawdzam co w mojej głowie się dzieje. A najczęściej dzieje się dużo. Moją rolą jest to zapisać, przenieść na papier, „oczyścić” umysł z myśli, które w niej krążą. Przypomnij sobie film, gdzie akcja rozgrywa się na sali sądowej. Jest tam osoba (protokolant), której zadaniem jest zapisać to, co się na sali dzieje. Więc, kiedy siadasz do pisania wyobraź sobie, że jesteś własnym protokolantem.

I teraz...

Zapisujesz. Zapisujesz. Zapisujesz wszystko, co przychodzi. Bez względu na to jakie są to słowa i co pojawia się w Twojej głowie. Bez obaw *“papier przyjmie wszystko”*. Twoim zadaniem jest *“wyrzucić myśli”* ze swojej głowy, wylać je na papier. Tylko tyle i aż tyle. Podążaj za swoimi myślami. Niech słowa płyną a długopis swobodnie przesuwają się po papierze. Zapisuj obrazy, które się w Tobie pojawiają. Papier ma odzwierciedlić dokładnie to, co jest w Twojej głowie.

Jeśli jednak nie odnalazłeś w swoim umyśle żadnych myśli, to zaczynasz swoje pisanie po prostu od nie wiem. *“Nie wiem o czym chciałabym dziś napisać”*. Nawet jeśli masz pisać przez pół strony tylko nie wiem, to to jest w porządku. Ważne nie oceniaj procesu, zaufaj temu, co się dzieje. Z jakiegoś powodu to *“nie wiem”* jest w tym momencie istotne.



Nie musisz rozgryzać dlaczego tak jest. W końcu umysł znudzony tym *“nie wiem”* lub *“nie chce mi się pisać”* zacznie podsuwać inne myśli. Sama się przekonasz, jeśli pozwolisz sobie spróbować.

Podsumowując - piszesz wszystko. Zapisujesz każdą myśl. Zapisana w notesie treść ma być odzwierciedleniem Twoich myśli. Ale też nie przejmuj się zbytnio tym, że *"jakaś myśl uciekła"*. Jeśli to Cię zatrzyma, to dokładnie to zapisz. Nie możesz ruszyć dalej? Dokładnie to zapisz. Podczas pisania staraj się być maksymalnie swobodna, rozluźniona. Ta swoboda zacznie się zwiększać wraz z ilością przelanych myśli i słów na papier. Pozbądź się oczekiwań, że to ma być *"jakieś"*. Tego nie można zrobić źle. W tej praktyce nie istnieje poprawna i niepoprawna wersja. Zawsze jest dobrze i zawsze jest dokładnie takie, jakie ma być. Jeśli pojawią się w trakcie pisania myśli oceniające to Twoim zadaniem jest je po prostu zapisać.



W pierwszej kolejności chciałam pokazać Ci jak proces pisania w ogóle wygląda. Nic skomplikowanego, prawda? I też dokładnie wiem, że z każdym przeczytany tutaj słowem pojawiały się w Tobie nowe kwestionujące, podważające pytania. Umysł rodzi kolejne wątpliwości i obawy, uruchamia lęk i strach. To naturalne, taka jego rola - chronić przed tym, co nieznane. Tylko znane równa się bezpieczne.

Więc proces, który właśnie w Tobie zachodzi jest najbardziej naturalną rzeczą na świecie, choć przyznam że niewygodną. Więc teraz przejdziemy do części, w której rozprawię się z najczęściej pojawiającymi się obawami. Odpowiem na powtarzające się pytania, które nie raz otrzymałam w trakcie pracy z klientkami i prowadzonych procesów coachingowo-rozwojowych.

Zanim jednak dalej, to chciałam Ci dać znać o jeszcze jednym istotnym elemencie całego procesu, który zachodzi w Tobie w trakcie czytania niniejszej mini książki. Znajdziesz tu fragmenty moich porannych stron, wycinki i urywki. Wszystkie

wyrywane z kontekstu. Wszystkie, będące dokładnym odzwierciedleniem tego jak to zapisałam podczas porannej sesji pisania. Chciałam Ci pokazać jak różne to jest. Czasami bez troskie, czasami pełne smutku, a czasami pełne nadziei. Są zdania "od czapy" i te mające głęboki sens. Zwykłe zapisywanie historii, która wydarzyła się poprzedniego dnia jak i przelewanie na papier swoich uczuć. Bywa, że zdania nie mają sensu, pozbawione są zasad poprawnej pisowni, czy ortografii. I co w tym wszystkim najlepsze? Zawsze jest dobrze. Zawsze jest dokładnie tak jak ma być.

Dodam, że pisanie jest narzędziem, które podczas pracy ze mną zawsze rekomenduję. Myślę, że już doskonale wiesz, że sama traktuję pisanie jak codzienną higienę. I takiej samej mentalnej higieny chcę dla moich klientek. I już naprawdę kończąc ten rozdział, jeśli poniżej nie znajdziesz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania i wątpliwości, to na końcu piszę o tym, co w takiej sytuacji możesz zrobić.

Najczęstsze pytania i odpowiedzi

Nie wiem co z tym zrobić?

Myślę, że będę musiała coś z tym zrobić.

Nic nie musisz z tym robić. Naprawdę, nic. Pisanie nie jest od tego, aby tworzyć kolejne plany, wyznaczać cele, czy wpisywać zadania na listę zadań. To nie jego zadanie. Rolą pisania jest przede wszystkim przynieść Ci ulgę. Zadbać o Twoje nastawienie, o postawę z którą wchodzisz w nowy dzień (piszę rano - jako stały element mojej porannej rutyny). Lubię mówić *“Każdy człowiek potrzebuje bezpiecznego miejsca, by móc powiedzieć swoją prawdę”*. Tym przede wszystkim jest dla mnie pisanie. Móc powiedzieć swoją prawdę, w bezpiecznych warunkach.

Przyznam, że piszę od wielu tygodni i ani razu nie przeczytałam całości zapisanych stron. Czasami wracam do tej części, którą podkreśliłam. A to oznacza, że miała dla mnie wyjątkowe znaczenie i chcę ją mieć bliżej siebie. Więc później trafia w takie miejsce, w którym mogę o niej pamiętać.

Kiedy najlepiej pisać?

Z samego rana. Jeśli mówimy o pisaniu jako codziennym elemencie higieny mentalnej to uważam, że poranek jest najlepszą porą. Chodzi o to, aby wejść w nowy dzień ze świeżym umysłem, z nastawieniem które Cię wspiera. Zostawić na kartce, to czego już nie chcesz, a to co czasami się trzyma jak rzep i nieustannie mieli w głowie.

Każdy moment jest dobry na pisanie - jeśli mówimy o pisaniu jako elemencie mentalnego wsparcia w chwilach kryzysu emocjonalnego, wątplenia czy zagubienia. Wtedy, kiedy czujesz że wewnętrzny świat krzyczy, a Ty nie znajdujesz sposobu na jego

ukojenie. Kiedy odczuwam właśnie taki nastrój, siadam i piszę. Nawet jeśli pisałam rano. Korzystam z tego samego schematu: zapisuję wszystko, co jest w mojej głowie. Przychodzi ulga, rozluźnienie i więcej przestrzeni. Można wrócić do swoich zajęć, a nie miotać się w emocjonalnej pętli, która przypomina kolejkę górską.

W trakcie tego pisania też często przychodzi uświadomienie, skąd takie samopoczucie. Wiedza pomaga zareagować na to, co się dzieje w sposób dla siebie czuły i łagodny. A jeśli potrzebujesz, możesz potem to omówić ze swoim mentorem, coachem lub kimś komu ufasz. Dokładnie tak działałam z klientkami, bo my na sesjach przede wszystkim rozmawiamy. A z tej rozmowy rodzi się nowe, bardziej wspierające spojrzenia na to, co nam się w życiu przydarza.

(...) Te wszystkie może, chyba, możliwe i ambiwalentnie mi nie służą, bo wciąż zmieniam kurs. Prawo, lewo, prawo lewo. Nie płynę. Stoję w miejscu. Zauważam. zdecydowałam zauważam i zmieniam. Zapraszam większą świadomość na to jakie słowa wobec siebie używam. Stanowczo. To sobie wewnątrz najpierw stawiam granicę. (...)

Chelmino, daty nie pamiętam...

Jak pisze to szybciej myślę niż piszę i mam wrażenie, że nie kończę wątków...

Właśnie dzięki temu, że pisesz możesz zwolnić. W końcu myśli zaczną płynąć wolniej, a ciało przykryje kołderka spokoju. Wiem doskonale, że to bywa niewygodne i że tego momentu się obawiasz. Zwolnienie, zatrzymania bywają niekomfortowe. Czasami wręcz kłująco niekomfortowe. Pod spodem mieszka strach, który podpowiada czarne scenariusze. A jeśli już tak mi już zostanie? Może już zawsze będę wolna? Może już nie

będę potrafiła ruszyć dalej? Lepiej, żebym się nie zatrzymywała... I jeszcze kilka innych..., bo strach potrafi być bardzo kreatywny w swoich odpowiedziach.

A najlepsze w tym wszystkim jest to, że robi to dla Ciebie, w intencji Twojego najwyższego dobra - chroni. Masz być bezpieczna - koniec, kropka. A bezpieczne jest tylko to, co znane. Strach zna pęd, działanie, więcej i jeszcze więcej.

Zatrzymanie pojawia się najczęściej wtedy, kiedy już nie ma wyjścia. Przychodzi takie zmęczenie, że na nic nie ma siły. A czasami i to próbujesz przemóc, tłumacząc sobie, że przecież *"to i to muszę zrobić"*. Więc warto mu pokazywać, uczyć nowego schematu działania. Zatrzymanie, zwolnienie jest bezpieczne. Według mnie pisanie jest jedną z lepszych strategii, aby się tego uczyć.

Czy nie będzie zbyt dużego chaosu?

Chaos jest pożądany i mile widziany. Niech cieszy każda nieuporządkowana myśl. W końcu, kiedy myślisz często przeskakujesz po różnych tematach i obszarach. A nam zależy na tym, aby odzwierciedlać to, co się w głowie dzieje. Więc kiedy napotkasz chaos myśli, to go po prostu zapisuj. Zdania nie muszą być logiczne. Nawet w środku zdania może pojawić się inny wątek. Tekst, który masz przed oczami nie musi spełniać żadnej struktury, ani formatu. To nie jest ani opowiadanie, ani rozprawka, ani wypracowanie. Może odrobinę przypomina dyktando, tylko tutaj nie musisz się przejmować błędami.

Ważne! Nie kreślimy. Nie wykreślamy żadnych zdań czy słów. Zostały zapisane, więc są ważne. Tego się trzymamy i nie oceniamy. A jak się pojawi ocena, to ją zapisujemy.

Czasami zdarzy się też tak, że w głowie będzie co innego a ręka napisze swoje. Teraz możesz mi jeszcze nie wierzyć. Co mnie bardzo cieszy, bo najlepiej na świecie

lubię, kiedy ktoś sprawdza, testuje i eksperymentuje i widzi jak się z tym czuje. Tylko w takich przypadkach możemy stwierdzić czy dane narzędzie nam odpowiada.

(...) Kiedy to wszystko się skończy? I czuję jak moje ciało mówi, że idę dobrym tropem że to ma swój sens i głębokie znaczenie, ale jeszcze mi coś umyka. Bez względu na to, co się wydarza, jak pokieruje moim życiem, jakąkolwiek decyzję podejmę, odnajdę na koniec ten spokój. I to jest prawda. (...)

Chełmno, 07.12.2025 r.

Co zrobić kiedy całe show skrada “wewnętrzny krytyk”?

Czasami przychodzi taki dzień, że “wewnętrzny krytyk” przejmuje stery. Co możesz w tej sytuacji zrobić? Pozwolić mu gadać - nie w głowie, tylko na papierze. To ogromna różnica. Pozwól sobie zapisywać to, co mówi. Stań odrobinę z boku i zacznij pisać jakbyś była świadkiem całej sytuacji.

Jeśli do tego pojawią się oceniające myśli - je także zapisuj. Bądź przy tym uważna. U mnie, bo mnie również “wewnętrzny krytyk” odwiedza, zdarza się tak, że usłyszę jeszcze inny głos we mnie. Ten bardziej wspierający i podważający słowa krytyka. Jemu też daj szansę się wygadać. Jeśli nie przyjdzie, nie martw się. Wszystko jest dobrze. Pisz. Po prostu pisz. Bo czasami mówi tylko “wewnętrzny krytyk”.

Jeśli czujesz, że to dla Ciebie zbyt przytłaczające, zbyt emocjonujące lub zbyt dużo się dzieje - zostaw. Twoje samopoczucie jest najważniejsze. Jestem ostatnią osobą, która będzie zapraszać do nadmiernego eksploatowania układu nerwowego czy podejmowania wysiłku ponad miarę. To, co w swojej pracy cenię najbardziej (moje klientki również), to że w pierwszej kolejności budujemy spokój i bezpieczeństwo. Z tego

miejsca idziemy do rozwoju. A rolą pisania jest właśnie zapewnienie poczucia spokoju i bezpieczeństwa - zawsze jest ktoś, komu można powiedzieć swoją prawdę. W tym przypadku sobie, na piśmie.

Z moimi klientkami na sesjach rozwojowo-coachingowych spotykamy się raz w tygodniu, przez godzinę. Można powiedzieć, że to taka kropka nad "i". Ale to praca własna pomiędzy sesjami jest kluczem. To właśnie tutaj masz największą okazję do poznawania siebie, testowania i eksperymentowania, wdrażania w życie tego, co zostało omówione na sesji.

I czasami, mimo najlepszych chęci, samo pisanie nie wystarczy... Potrzebna jest obecność drugiego człowieka, który będzie wspierał w podążaniu wymarzoną ścieżką. Tam, gdzie jest więcej spokoju, spełnienia, a noszony ciężar może w końcu opaść. Tam, gdzie jest bezpiecznie. Sama jestem tą, która zdecydowała, że do swojej zmiany potrzebuję i towarzystwa, i pisania. Tą ścieżkę wybieram teraz każdego dnia.



Proszę, pamiętaj nie jesteś sama. Warto sięgać po pomoc. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia bo chaos przygniata, a wymarzony spokój nie nadchodzi, poszukaj osoby, z którą wspólnie będziesz mogła przejść przez ten moment wyzwania. To nie oznaka słabości, to odwaga i determinacja aby chcieć zmiany na lepsze. To też czasem po prostu uczciwość wobec siebie - przyznanie, że samej jest ciężko. A ja naprawdę (...już teraz...) wierzę, że nie wszystko musimy dźwigać w pojedynkę.

W mojej opinii każdy, kto porywa się na trudne wyzwania, powinien mieć wsparcie profesjonalisty, który zapewni odpowiednie wsparcie mentalne. Spójrz na sportowców, nie ma mistrza sportowca bez kręgu ludzi, którzy go wspierają. Pragniemy osiągać wielkie rzeczy. A to jest bardzo trudne bez zewnętrznego, profesjonalnego wsparcia. Umysł zrobi wszystko, żeby powrócić do tego, co znane. Taka jego rola. Komfort ma być, koniec kropka. I dokładnie przez to, osiągnięcie wymarzonego celu bywa niekiedy aż tak trudne. Jeśli czytając to czujesz, że to właśnie ze mną chciałabyś ten proces przejść – napisz. Zobaczmy, czy to dobry moment i czy nasze drogi mają się spotkać.

Dodam, bo to również warto podkreślić, pisanie nie musi być narzędziem dla każdego. Nie chcę, żebyś się przy tym forsowała - zapraszam do doświadczenia. Tyle i aż tyle. Pisanie jest jednym z wielu narzędzi, z których możesz skorzystać. To na pisaniu się koncentruję, bo po pierwsze - wiem, że działa, po drugie - jest moim ulubionym sposobem na dotarcie do swojej wewnętrznej prawdy, po trzecie - przynosi ulgę i spokój dokładnie wtedy, kiedy tego potrzebuję.

(...) Trochę jakbym jedną częścią była pięknym miejscu i nie umiała tego dostrzec. Bo ja jestem gdzie indziej. Patrzę przez filtr zmęczenia, zniechęcenia i znudzenia, frustracji że wiecznie jest coś nie tak. Zanurzona do pasa w błoto. A może właśnie wynurzona? Może to ten moment w którym się wynurzam z bagna, w którym się taplam (...)

Chełmno, 23.12.2025 r.

Czy mam pisanie podzielić na obszary?

Nie potrzebujesz tego robić. *"Hulaj dusza, piekła nie ma"*. Wszystkie chwytów dozwolone. Nie obowiązuje żadna struktura, żadna forma. Akapitów też nie musi być. Najlepiej, kiedy piszesz ciągiem. A im mniej odrywasz rękę od papieru, tym lepiej. Nie ma czasu na zastanawianie się, dumanie, tylko żwawe zapisywanie myśli, które w Tobie są. A o to tutaj chodzi nam najbardziej.

"Wylej myśli na papier" jest sednem. Pisz tak jak myślisz. Rzadko (nigdy?) podczas swobodnego myślenia jest tak, że dzielimy je na obszary czy kategorie. Zazwyczaj nasze swobodne myślenie jest chaotyczne, płynne, elastyczne i przeskakuje pomiędzy różnymi tematami. Kiedy jest bardzo poukładane wkrada się logika. Tej chcemy tutaj mniej. Ale jeśli się pojawi to absolutnie nie oznacza, że coś poszło nie tak. Zawsze jest dobrze! Po prostu nie można tego zrobić źle. Gdybyś miała zapamiętać jedną rzecz, to niech to będzie to: tego nie można zrobić źle, zawsze jest dobrze. Pozwól jedynie swobodnie sobie płynąć ze swoimi myślami... i zapisuj je.

*(...) Skąd ona się bierze? Niewyczerpana studnia? Bez dna?
Kończy się to kiedyś? No chyba mam na to wpływ? Czy w to wierzę? Jakbym jeszcze nie umiała robić inaczej. Ale użyłaś słowa jeszcze. Tak, ale nie wiem czy ono jest tutaj prawdziwe czy nie na siłę...(.)*

Chełmno, 14.12.2025 r.

Boję się rzeczy, które będą napisane. Z tym, co napiszę zostaję wtedy sama...

Napiszę otwarcie - i tak tych myśli się boisz. Po prostu najczęściej nieświadomie. W końcu one już w Tobie są. Rzadko dzielisz się nimi ze światem. Bo my często się ich

wstydzimy. To taka ciemna strona, absolutnie nie dla świata. I sama dobrze wiesz, że zdarza się tak, że przejmują sterowanie i mielą się w głowie bez końca. W umyśle wciąż rosną i rosną. Na papierze, bywa - że nawet milkną.

Kiedy piszesz te myśli wychodzą na zewnątrz. Już nie kiszą się w głowie. A Ty zdobyłaś się na odwagę, aby stanąć w swojej prawdzie i ją wypowiedzieć. Co ważne, w bezpiecznych warunkach, w końcu jesteś tylko Ty. Codzienne pisanie jest jak trening odwagi. To, co nigdy nie było wypowiedziane na głos może znaleźć ujście w innej formie - poprzez pisanie. Stawianie się do pisania dzień w dzień, bez względu na samopoczucie, jest aktem odwagi. Stajesz w swojej prawdzie. Nie przetwarzasz tego dodatkowo, bo nie czytasz tego, o czym napisałaś. Zostawiasz. I to "zostawiasz" jest kluczem. Niech tam sobie będzie, w innym miejscu niż Twoja głowa.



Ważne! To nie jest tak, że krytyczne, oceniające myśli oraz te myśli, których się boisz nie będą się pojawiać. One są częścią tego, że jesteśmy po prostu ludźmi i myślenie jest naszym przywilejem. Aczkolwiek czasami zdecydowanie trudno uznać, że to przywilej. Kluczowa tutaj jest reakcja, to jakie nadajesz temu znaczenie.

A jeśli to znaczenie Ci się nie podoba i chcesz coś z nim zrobić, zapraszam na sesje rozwojowo-coachingowe. Zajmiemy się tym. W mojej obecności rozkładasz niewspierające myśli na czynniki pierwsze, tworzysz nowe znaczenie, a to przynosi ulgę i czyni życie lepszym.

I jeszcze ważniejsze! Kiedy strach jest zbyt duży, bo paraliżuje. Kiedy, to niewypowiedziane jest tak trudne do wypowiedzenia, że nie sposób to zrobić. Kiedy czujesz się przez dłuższy czas źle to znak, że potrzebujesz sięgnąć po profesjonalną pomoc terapeutyczną. I wtedy nie możesz zostać sama. Potrzebujesz bezpiecznej, spokojnej przestrzeni oraz towarzystwa drugiego człowieka³.

A na koniec: Ty decydujesz, czy chcesz to robić sama, czy wybierasz towarzystwo. Cały czas masz taki wybór, który w każdej chwili również możesz zmienić. Sama doceniam, że w końcu wybrałam towarzystwo drugiego człowieka, który pokazał mi że spokój wewnętrzny też jest dla mnie dostępny, a cierpienie nie musi być aż tak dotkliwe.

Z drugą osobą u swego boku jest po prostu łatwiej. Nagle to, co wydawało się być w ogóle niedostępne, poza zasięgiem, w obecności drugiego człowieka jest możliwe, jest do osiągnięcia. Przy okazji dodam, że to za co najbardziej cenią współpracę ze mną klientki to przede wszystkim poczucie spokoju i bezpieczeństwa, a przy tym także odwagi. Takie mało spotykane połączenie.

Boję się, że stanie się coś złego, bo pisałam w “pamiętniku”, wtedy kiedy było źle...

Jakie nadam temu znaczenie? Ważne! Sami nadajemy znaczenie rzeczom, sytuacjom, doświadczeniom. A znaczenie, nawet to niekorzystne, można zmienić. Często proces nadawania znaczenia nie zachodzi świadomie, trochę jakby to działo się w tle. Dopiero po czasie zdajemy sobie sprawę, że patrzymy na dane zagadnienie przez

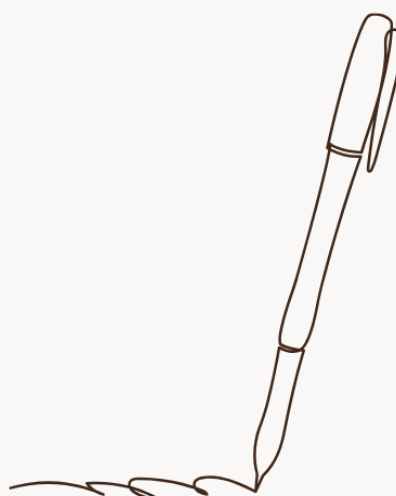
³* *Sięgnij po pomoc psychoterapeuty. Najlepiej takiego, przy którym poczujesz się bezpieczna i spokojna. Na pewno to zauważysz. Jeśli jesteś w kryzysie, pozwól sobie sięgnąć po pomoc. To akt odwagi i wyraz najgłębszej miłości do siebie samej. Bo jesteś ważna!*

określone okulary, przez pryzmat znaczenia jaki temu został nadany. I powyższe jest dokładnie tego przykładem.

“Boję się, że stanie się coś złego, bo pisałam w ‘pamiętniku’, wtedy kiedy było źle...”. Kiedy czytam te słowa widzę, że autorka stwierdzenia intuicyjnie wiedziała, co zrobić żeby sobie z trudnym poradzić - pisać. To pisanie było “lekarstwem” na przetrwanie sytuacji, która była wyzwaniem.

Było, być może nawet jedynym, bezpiecznym miejscem gdzie prawda mogła być wypowiedziana, wyrażona. A to przynosiło ulgę, ukojenie. Dawało siły, aby stawić czoła temu, co w rzeczywistym świecie mogło przerażać.

Tutaj już piszę z własnego doświadczenia. Kiedy byłam nastolatką pisałam, ale nie codziennie. Pisałam właśnie wtedy, kiedy było trudno i nie było komu powiedzieć, nie było komu powierzyć swoich sekretów.



A kiedy jest dobrze, kiedy się układa rzadko myślimy o tym, aby pisać. Zwłaszcza jeśli jest się nastolatką i są inne ważniejsze sprawy do załatwienia. Pisanie wtedy nie wydaje się być naturalną rzeczą, tylko taką która *“zabiera czas”*.

I w tym znaczeniu dosłownie traktuję pisanie jako trening - bycia ze sobą, bycia przy sobie i mówienia swojej prawdy. Kiedy pojawiają się wyzwania (a pojawią się na pewno), ręka już nawykowo sięga po tę aktywność. Pisanie równa się ukojenie. Taki skrót mój umysł temu nadał. I jestem głęboko wdzięczna, że widzi to właśnie tak.

*(...) Nie mam internetu. Nie sprawdziłam.
Nie przeczytałam wiadomości z sieci, ale wszechświat mi wczoraj o tym podpowiedział.
Nie zwróciłam na to uwagi. On cały czas podsyła wskazówki, aby żyło mi się łatwiej.
Otwieram się na te znaki, sygnały, słowa podpowiedzi, słucham tego, co mi świat szepcze do ucha.
Lubię szept. (...)*

Chełmno, 08.01.2026 r.

Ile powinnam pisać?

Na start sukcesem, będzie to, że zaczniesz pisać. Nie lubię sztywnych ram, a jedynie wytyczne w ramach których mogę się swobodnie poruszać i dopasować narzędzie do siebie, a nie w drugą stronę. Już dość się w życiu dopasowywałam do zewnętrznych okoliczności. Teraz zwracam większą uwagę na to, czy to rozwiązanie jest rzeczywiście dla mnie dobre, czy mi służy, czy jednak nie. I to samo mam dla Ciebie - wytyczne, nie sztywne ramy.

Obecnie piszę trzy strony dziennie^{4*}. Piszę już tak od nastu tygodni. Na ten moment nie zamierzam przerwać. Ale też nie składam deklaracji, że tak będzie już zawsze. Przestrzeń jest wolnością i bardzo ją sobie cenię.

Jeśli czujesz, że to dla Ciebie, pisz trzy strony dziennie. "Tak samo dobre" będą jedna czy dwie strony. Możesz także zacząć od jednej strony i systematycznie zwiększać ilość wylanych z siebie słów. Zrób eksperyment, sprawdź jak się czujesz, kiedy napiszesz jedną stronę, a jak kiedy dwie. Jeśli poczujesz, że chcesz przerwać, to śmiało za tym podążaj. Zawsze, w całym tym procesie, najważniejsza jesteś Ty.

^{4*} Tak, zdarzyło mi się opuścić dzień czy dwa. Nie robię z tego afery. Ty też nie rób. Wróć do pisania! Nie ma, co za dużo się nad tym rozwodzić. Wpadki się zdarzały i będą się zdarzać. A może to właśnie one sprawiają, że życie jest barwniejsze?

Nie kombinuj z formatem. Mówimy tu (piszemy - już się poprawiam) w zwykłym notesie. Nie musi też mieć super fajnej okładki. Może słyszałaś o klątwie ładnej okładki? Jeśli nie, to już wyjaśniam. Zdarza się, że notes ma tak piękną okładkę, jest tak atrakcyjny, że chcesz cieszyć nim tylko oko, ale nie pisać. Lub wymagasz od siebie, aby to pisanie było tak samo atrakcyjne jak wspomniana okładka. I dokładnie w tym momencie "wchodzi" klątwa pięknej okładki. W końcu nie taka rola tego notesu...



Ale fajnie, gdy ten notes ma dobrej jakości papier, bo to robi różnicę w jakości pisania. Piszę piórem, bo ono najlepiej dla mnie sunie po papierze i najszybciej. A jeśli jesteś leworęczna to pióro nie dla Ciebie, wówczas wybierz długopis, który sunie, a nie taki który trze, że aż wióry lecą. Niech to będzie przyjemne doznanie.

Wracając do tego ile pisać. Miałam takie momenty, że pisałam do momentu poczucia ulgi. Zdarzyło się, że ulga przyszła po napisaniu kilku zdań. Było też tak, że pisałam o wiele więcej niż te 3 strony (tak, to może przerażać - uznaj, że jestem dość skomplikowanym przypadkiem, ale też kocham pisać). Tak jak wspomniałam do poczucia ulgi lub do tego jak się czujesz.

Wybierz, co będzie dla Ciebie dobre. Nie istnieje jedna ścieżka dobra dla wszystkich. Jest wiele narzędzi, z których możesz skorzystać - pisanie jest tylko jednym z nich. Pozwól wybrać sobie dokładnie takie, które będzie jednocześnie dawać rezultaty i cieszyć, być przyjemnym doznaniem.

Czy mogę pisać na komputerze lub telefonie?

Nie, nie możesz... Nie przewracaj oczami, zaraz to wyjaśnię. Najlepsze efekty osiągamy, kiedy piszemy ręcznie, używając pióra czy długopisu. Ciało i umysł pracują wówczas inaczej. A prawda jest taka, że to właśnie nadmierne używanie i przywiązanie do komputera czy telefonu są często przyczyną naszego kiepskiego samopoczucia. Więc warto je intencjonalnie na chwilę odłożyć i pozwolić sobie na luksus pisania ręcznego.

I jak zawsze - Ty decydujesz. To jest Twój wybór, którą ścieżkę dla siebie wybierzesz. Ja mogę Ci jedynie zasugerować najlepsze praktyki, które są wynikiem moich prób i błędów, mojego doświadczenia.

(...) Dzień dobry Aniu! Wszystkiego najlepszego! Wszystkiego najlepszego dla mnie! Szczęśliwy wynik jest nieunikniony. Czy jest dziś coś o czym chciałabyś napisać szczególnie? Nie do końca mam na to pomysł Ale zaraz coś wymyślę. Nie muszę odpowiem... (...)

Chełmno, 16.01.2026 r.

A co jeśli przyjdzie wątplenie?

Po pierwsze, przyjdzie na pewno. To normalne, że zdarza nam się wątpić w to, co jeszcze przed chwilą miało wręcz niepodważalny sens. Zdarza się "najlepszym". Więc właściwe pytanie brzmi, co mogę zrobić jak wątplenie przyjdzie? Być przygotowaną, że taka sytuacja nastąpi, a wtedy... pisać. Po prostu pisać. Dokładnie to, co w umyśle się pojawia. Zapisujesz każdą wątpiącą myśl. Po drugie, absolutnie z tym nie dyskutować.

Kiedy zaczniesz prowadzić dyskusję w swojej głowie, to od razu Ci powiem - nie wygrasz. Może pierwszego dnia tak, drugiego dnia też. Ale w końcu przyjdzie ten dzień, w którym powiesz *“Dobra, masz rację. To jest bez sensu”*. Nie dlatego, że pisanie nie działa, ale przez to że poczujesz się zmęczona i przytłoczona. A najprostszym rozwiązaniem będzie po prostu przestać pisać.

Wówczas skończy się wykańczający wewnętrzny dialog, który zre energie lepiej niż niejeden trening na siłowni. Tylko razem z dialogiem skończy się przygoda z pisanem. Więc skoro już to wiesz, to przyjmij że ze zwątpieniem nie dyskutujesz, tylko kontynuujesz pisanie dalej. W końcu przyjdzie moment, w którym będziesz głęboko wdzięczna, że zaczęłaś i w tym trudnym momencie nie przerwałaś.

Dodam jeszcze, że dopuszczalna jest dyskusja na papierze... Co mam na myśli? Moje pisanie to najczęściej właśnie zapisywanie tego wewnętrznego dialogu. Rzadko jest tak, że jest tylko wątpiąca myśl. Są jeszcze inne. I zapisywanie tego jest nawet zjawiskiem pożądanym, ale prowadzenie tej rozmowy tylko w myślach nie kończy się dobrze i przed nim przestrzegam.

(...) Miałam sen. Zawsze potem za nim tęskniłam. Ale coś się zmieniło.. (...)

Chełmno, 12.02.2026 r.

***Czuję niewidzialną siłę, która mówi - po co?
Wiem, że to ukryty strach.***

Chcemy robić rzeczy, które mają dla nas sens i znaczenie. Chcemy też robić rzeczy, które przynoszą nam korzyści, które dają wartość, rozwiązują nasze problemy.

Taka nasza ludzka natura. Więc dopóki nie pojawi się choćby maleńka iskierka, która zasieje ziarno ciekawości czy potencjału rozwiązania w postaci wartości czy korzyści, nie ma szans aby chociażby spróbować. Pozostajemy zamknięci na dane rozwiązanie, choćby było najlepszym narzędziem świata. Znam te sytuacje, aż nazbyt dobrze. Zdarzało się, że długo pozostawałam zamknięta na te rozwiązania, których najbardziej potrzebowałam. Za każdym razem wygrywał strach.

I teraz mam dla Ciebie, ciekawe podejście, którego nauczyło mnie moje własne doświadczenie. Jeśli coś mi jest obojętne, ani na plus, ani na minus, to od razu wiem że to nie dla mnie. Nie dla mnie na teraz. Zostawiam, idę dalej. Kiedy pojawia się ekscytacja to sięgam po daną rzecz częściej, nie zawsze jeszcze intuicyjnie, naturalnie.



Natomiast, kiedy pojawia się strach, niekiedy wręcz paraliżujący, to wiem że właśnie to jest ten kierunek, w którym mam podążać. To tutaj znajduje się ważna dla mnie informacja, czy kolejny puzzle, który pomoże zintegrować to, co kiedyś rozpadło się na milion części.

Mam namacalne przykłady ze swojego życia, tylko one jeszcze nie są gotowe, aby zobaczyły je oczy publiczności. Na razie bezpiecznie czują się jedynie na dnie mojego serca. I dzielę się nimi tylko z najbliższymi, także z moimi klientami. Wierzę, że doświadczenie jest tym, czym powinniśmy się dzielić. Ono bywa bardzo wspierające - wiesz, że po drugiej stronie jest ktoś, kto nie zawsze przeszedł dokładnie to samo, ale że towarzyszyły temu te same niezbyt pożądane jakości (strach, zmęczenie, poczucie ciężaru ponad siłę, poszukiwanie odwagi, itd.)

Ważne, aby decydować w jakich granicach to robimy. I doskonale też wiem, że dziś nie potrzebujesz tych przykładów ode mnie, bo czujesz że piszę prawdę, która została zbudowana na fundamencie moich doświadczeń. Podsumowując, kiedy pojawia się iskierka, strach, czy ekscytacja - testuj, próbuj, eksperymentuj. Zaufaj, korzyść na pewno się pojawi. Kiedy jednak czujesz obojętność, to po prostu nie dla Ciebie, na teraz. Niepowiedziane, że za jakiś czas się to nie zmieni.



Na sam koniec jeszcze jedna ważna rzecz. Daleko mi, aby kogokolwiek zachęcać do „skakania na główkę” tam gdzie strach się pojawia. Dziś jestem zwolenniczką małych kroków, zmiany i rozwoju opartych na fundamencie bezpieczeństwa i spokoju.

Tak, tam na pewno jest dla mnie ważna informacja - wiem to. Już „nie spieszę”^{*5} się tak bardzo z jej odkryciem, bo dbam o swój układ nerwowy bardziej niż zaspokojenie tej ciekawości. Małymi krokami, zmierzam w ważnym dla mnie kierunku. Dokładnie w tym, który na mojej drodze podkreślił strach.

Jakże takie patrzenie na strach zmienia jakość codziennych doświadczeń. Aż czasami żałuję, że tę prawdę odkryłam dopiero teraz. Ale równie dobrze, mogłam to nawet kiedyś usłyszeć, ale dopóki nie przetestowałam, nie sprawdziłam na własnej skórze, to najczęściej pozostaję wobec różnych teorii sceptyczna. Dzielę się tym, co się we mnie zapisało głębiej.

^{5*} *Wbrew temu, którzy z pewną dozą nieśmiałości jeszcze nie wierzą w moją cierpliwość. Ok, jest lepiej niż było, ale żeby być cierpliwą, nie spieszyc się to powiedzmy sobie szczerze, jestem dopiero w fazie treningu, nie nawyku.*

*(...) Coś mi zbyt ciężko. Dopadło mnie nie wiem. Mgła mózgowa.
Tyle rzeczy którymi mam się zająć. Jakimi? Czy to ważne? Sama nie wiem. Pojawia się to dziwne
uczucie jakbym nie mogła przebić się przez wewnętrzną mgłę. A może to tylko strach... i się da! Chcę
krzyczeć! Czy możesz krzyczeć na papierze? A może tego jest zbyt dużo dla ciebie? (...)*

Chełmno, 27.01.2026 r.

Nie wiem po co miałabym pisać?

Mimo że w dobrym tonie jest nie odpowiadać pytaniem na pytanie, to jednak tutaj taki schemat odpowiedzi przyjmę. Najlepiej odzwierciedla to, po co miałabym pisać.

- Czy czujesz czasami, taki mętlik w głowie że masz wrażenie, że utknąłeś?
- Czy towarzyszy Ci niekiedy przytłoczenie tak duże, że ciąży jak kamień?
- Czy zdarza Ci się, że myślisz sobie, "tego wszystkiego jest zbyt dużo"?
- Czy zdarza Ci się bezsensownie skrolować telefon, a potem czuć się winną z tego powodu?
- Czy zdarza Ci się, że odczuwasz chaos i zagubienie, które krążą jak hieny?
- Czy dopada Cię emocjonalna huśtawka i masz wrażenie, że zaraz wybuchniesz?
- Czy zbyt często przychodzi moment zniechęcenia, frustracji i rozgoryczenia?
- Czy to, co dotychczas sprawiało przyjemność, stało się nieprzyjemnym obowiązkiem?

Z mojego doświadczenia wynika, że pisanie pomaga w powyższych sytuacjach. Wspiera. Daje poczucie uwolnienia. Przynosi ulgę. Zapewnia większy spokój. Tym czego najbardziej pragniemy w każdej z powyżej opisanej sytuacji jest po prostu poczucie ulgi. W drugim kroku, najczęściej żądamy, aby to się nie powtórzyło... I dodam od razu, żeby później nie było rozczarowania, bo pojawiła się myśl, że jednak to pisanie, wszystko

załatwi. Nie załatwi. Te sytuacje będą się powtarzać. Kluczem jest nasza reakcja. Oczyszczające i uwalniające pisanie “w tle” nasze reakcje zmienia. Nie robi tego wprost, bo przecież nie czytasz tego, co zapisałaś. Zostawiasz. Idziesz dalej. Tyle!

A jednak, praktykując codzienne pisanie, zaczniesz zauważać zmiany w swoim życiu. Pojawią się nowe reakcje, często zbudowane na fundamencie spokoju. Pisanie sprawia, że między bodźcem (czynnikiem, który wyzwała w nas niewspierające zachowanie tzw. trigger) a reakcją, pojawia się przestrzeń. Przestrzeń, którą można zagospodarować inaczej niż dotychczas.

Na sam koniec napiszę Ci jeszcze czym pisanie jest dla mnie i dlaczego ja piszę od wielu tygodni, codziennie.

Pisanie jest dla mnie przede wszystkim codzienną higieną mentalną. To mój ulubiony sposób zadbania o swój umysł. Po to aby zbyt często nie sprowadzał mnie na manowce. Piszę, bo zauważyłam, że to daje mi poczucie spokoju i wzmacnia moje poczucie bezpieczeństwa.



Piszę, bo dzięki temu lepiej poznaję samą siebie. Uwielbiam te momenty, kiedy puzzle wskazują we właściwe miejsce, kiedy łączą się kropki. W tych momentach mam wrażenie, że pióro dosłownie pali się w moich dłoniach. Piszę, bo pisanie jest dla mnie tym, czym dla wielu jest medytacja.

Pisanie jest działaniem fizycznym, namacalnym, do którego potrzeba, aby nasze ciało zostało zaangażowane. Fizyczny przedmiot w moich dłoniach, który wprowadzam w ruch, którym kieruję sprawia, że staję się spokojniejsza. Łagodniej, przede wszystkim dla samej siebie. A to jest bardzo cenne.

Pisanie jest też dla mnie narzędziem regulacji emocji i samopomocy pomiędzy sesjami, w ramach których pracuję nad swoją zmianą. O tym już tutaj wspomniałam.

(...) Budzę się powoli. Ciało ma swój rytm. Nocna pobudka plus koszmary (...) robią swoje. Ale jestem przy tym dorosła. To nie jest mile, ale nie strąca mnie w dół. Wiem. Nauczyłam się, że teraz jest taki czas, że ciało potrzebuje dłuższych chwil aby wpaść w rytm. Potrzebuję to sobie jeszcze powtarzać, aby zapadło w pamięć. Aby nie wymagać od siebie więcej niż mogę dać. O to jest bardzo mile i dobre zdanie. Nie wymagać więcej niż mogę dać. A teraz mogę dać tyle. Właśnie tyle i to jest też ok. (...)

Chełmno, 11.02.2026 r.

Jak jeszcze pisanie może wspierać?

Dotychczas skupiliśmy się na pisaniu jako skutecznej metodzie zapewnienia higieny mentalnej. Być może po przeczytaniu tej mini książki masz ochotę na więcej. Pojawiała się myśl, jak jeszcze pisanie może mnie wspierać? Intuicja Cię nie zawodzi. Pisanie ma jeszcze szereg innych zastosowań, dzięki którym może Cię wspierać na głębszym poziomie. Ale! W myśl zasady *“najpierw jedno, potem drugie”* zacznij pisać dla oczyszczenia swojej przestrzeni mentalnej. Sprawdź jak to dla Ciebie działa. Z tego miejsca pójdziemy dalej.

Jak jeszcze pisanie może mnie wspierać? To będzie druga część poradnika, który dopiero się napisze. Ale jeśli jesteś zainteresowana już teraz, wyślij wiadomość na [Instagramie](#). Będę wiedziała, że czekasz.

Podsumowanie

Czy pisanie jest dla Ciebie? Nie dowiesz się dopóki nie spróbujesz!

Pisz! Zobacz na swojej skórze jak to działa dla Ciebie.

O autorce

Nazywam się Anna Wojnowska i od ponad 3 lat jako Trenerka Zmiany i Coach Kobiet 30+ pomagam soloprzedsiębiorkiniom - ekspertkom, mentorkom i właścicielkom usługowych biznesów online przejść z chaosu i niepewności do intencjonalnego działania z miejsca wewnętrznego spokoju.

Towarzyszę w procesach zmiany "od utknięcia i chaosu do działania ze spokojem". Jeśli chcesz w swoich bieżących i strategicznych działaniach więcej spokoju to jesteś w dobrym miejscu.

Co dalej?

Czasami pisanie jest wystarczającym narzędziem, aby zaprosić do swojego życia więcej spokoju. Pomaga porządkować wewnętrzny chaos, przynosi większą jasność i klarowność, daje poczucie ulgi i bezpieczeństwa.

Ale bywa też inaczej. Bywa tak, że samo pisanie, to za mało. Wtedy potrzebna jest obecność drugiego człowieka. Kogoś, kto posłucha, dopyta, zatrzyma. Kto pomoże dostrzec inny punkt widzenia. Kto pomoże zobaczyć to, czego samemu jeszcze się nie widzi. W obecności, którego można doświadczyć takich jakości, które z pewnych względów, w tym momencie życia, są jeszcze dla nas niedostępne. Jeszcze, powtórzę.

Obecność drugiego człowieka pomaga przejść przez proces zmiany, czyni go po prostu łatwiejszym. Daje oparcie wtedy, gdy już wiesz, że dotychczasowy sposób działania się wyczerpał, nie służy jak kiedyś. Zdajesz sobie sprawę, że przestały Ci pasować sztywne ramy, gotowe schematy i rozwiązania „dla wszystkich”. Czujesz zmęczenie chaosem, tempem, presją i życiem od zadania do zadania. Coraz wyraźniej widzisz, że to już nie jest Twoje.

Zaczynasz pragnąć innego stylu działania. Takiego, w którym jest więcej spokoju. Więcej miejsca na siebie. Na decyzje podejmowane w zgodzie, a nie z rozpędu. Bo te jakości stają się ważniejsze niż szybkie efekty i kolejne odhaczone punkty na liście. I kiedy to się w Tobie klaruje, naturalnie pojawia się pytanie: co dalej? Czy wystarczy zostać z tym samemu, czy jednak warto skorzystać ze wsparcia?

Sama znam obie te drogi. I mimo że pisanie kocham, dziś świadomie wybieram oba narzędzia: i pisanie, i wspierające towarzystwo profesjonalisty. Głęboko wierzę, że na tym etapie życia, to dla mnie najlepsze rozwiązania.

Pamiętasz? Każdy sportowiec - mistrz ma całe zaplecze wspierających profesjonalistów. Dlaczego, Ty czy ja nie mamy ich mieć?

Jeśli chcesz działać na fundamencie wewnętrznego spokoju,
a nie tylko chwilowej ulgi, zapraszam do współpracy:

“Spotkanie...” - przestrzeń grupowa

Tu zamieniamy chaos w rytmiczne
działanie, a strach i niepewność w
odwagę do realizacji tego,
co dla Ciebie ważne.

Tu dowiesz się więcej!

Indywidualna współpraca 1:1

Tu zamieniamy chaos w kierunek,
niepokój w stabilność, a utknięcie w
spokojne, zdecydowane działanie, w
Twoim własnym, unikalnym stylu.

Tu dowiesz się więcej!

Potrzebujesz porozmawiać? Dopytać? Czy też sprawdzić, która forma
współpracy będzie teraz dla Ciebie najwłaściwsza?

Napisz do mnie na: **kontakt@annawojnowska.pl**.

Spokojnie przyjrzymy się Twojej sytuacji i wspólnie wybierzemy rozwiązanie,
które na dziś ma najwięcej sensu.

Tak jak obiecałam, jeśli pojawiają się
dodatkowe pytania, wątpliwości czy obawy dotyczące pisania jako narzędzia higieny
mentalnej i chcesz je zaopiekować, napisz do mnie:

kontakt@annawojnowska.pl.

Czasem wystarczy krótka wymiana wiadomości,
żeby poczuć więcej jasności i spokoju.

Jestem, aby Cię na drodze do wewnętrznego spokoju wspierać!

ZACZNIJ PISAĆ: