

PORADNIK

NIE JESTEŚ SAMA

MOŻE WŁAŚNIE TERAZ, TEGO POTRZEBUJESZ

AGNIESZKA UTRATA

DROGA MAMO,

Ten e-book powstał specjalnie dla Ciebie. Dla kobiety, która czasem czuje się zmęczona, zagubiona, niewidzialna. Dla Mamy, która daje z siebie wszystko, a w środku marzy choć o chwili ciszy i oddechu.

Chcę Ci powiedzieć coś ważnego:

nie jesteś sama.

Każda z nas – matek, kobiet, partnerek – przechodzi trudniejsze momenty. Kryzysy, wątpliwości, lży w poduszce czy poczucie, że już nie ma siły. To naturalne i nie świadczy o tym, że coś z Tobą jest nie tak. Wręcz przeciwnie – pokazuje, że jesteś człowiekiem, który bardzo kocha i bardzo się stara.

W tym e-booku znajdziesz proste techniki i ćwiczenia, które pomogą Ci odnaleźć spokój i przypomnieć sobie, ile siły już w sobie masz. Nie będą wymagały od Ciebie godzin pracy ani specjalnych warunków – wystarczy kilka minut dziennie, by poczuć różnicę.

Znajdziesz tu:

techniki oddechowe, które ukoją nerwy i pomogą zasnąć,

proste sposoby na rozluźnienie ciała,

afirmacje – słowa mocy, które dadzą Ci odwagi i wiary w siebie,

ćwiczenia wyobrażeniowe (manifestacje), które otworzą
Twoje serce na zmianę.

Nie musisz robić wszystkiego od razu. Czytaj powoli.
Wybieraj to, co dziś najbardziej Cię poruszy.
Wracaj wtedy, gdy poczujesz potrzebę.

Pamiętaj: jesteś ważna.

Twoje szczęście ma znaczenie.

**Twoje dzieci potrzebują Ciebie – silnej, spokojnej,
żyjącej w zgodzie ze sobą.**

Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech...
i zacznij tę podróż ze mną.

Z ciepłem i wdzięcznością,

Agnieszka Utrata

Rozdział 1

Nie jesteś sama

Być może teraz czujesz, że cały świat spadł na Twoje barki. Może budzisz się rano i zanim jeszcze otworzysz oczy, ogarnia Cię ciężar nowego dnia. Może boisz się, że nie dasz rady, że to wszystko Cię przerasta.

Chcę, żebyś wiedziała: nie jesteś sama.
Wiele kobiet – mam takich jak Ty – przechodzi przez podobne chwile. Często milczą, boją się mówić głośno o swoim bólu. Ale on jest prawdziwy i ważny.
I Twoje uczucia też są ważne.

Kryzys nie oznacza końca.

Kryzys to znak, że coś w Twoim życiu potrzebuje zmiany, troski, nowego spojrzenia. To nie jest porażka – to zaproszenie do odkrycia w sobie odwagi.

Ćwiczenie

„Lustro wspólnoty”

Zamknij oczy i weź 3 spokojne oddechy.
Pomyśl o innych mamach, które znasz – sąsiadkach,
koleżankach, mamach z przedszkola.
Powiedz w myślach:

*„Nie tylko ja zmagam się z trudnościami. Inne kobiety też
przechodzą swoje burze. Nie jestem sama.”*

Otwórz oczy i pozwól sobie poczuć ulgę –
bo naprawdę nie jesteś w tym wszystkim jedna.

Mocne słowa na dziś

„Moje uczucia są ważne.”

„Nie muszę być silna przez cały czas.”

*„Nie jestem sama. Inne kobiety przeżywają podobne
chwile.”*



Rozdział 2

Siła oddechu

Oddech to najprostsze i najpotężniejsze narzędzie, jakie masz zawsze przy sobie. Nie potrzebujesz niczego poza sobą, by dzięki niemu znaleźć spokój, wyciszyć myśli i poczuć większą kontrolę.

Kiedy jesteś zdenerwowana, zestresowana, smutna – Twój oddech staje się szybki i płytki. To sygnał dla Twojego ciała:

„jestem w niebezpieczeństwie”.

Ale jeśli nauczysz się świadomie oddychać, możesz odwrócić ten proces – i wysłać do swojego ciała sygnał:

„jestem bezpieczna, mogę się rozluźnić”.

Technika 1

Oddech w kwadracie

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy, jeśli chcesz.

Weź wdech przez nos, licząc do 4.

Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.

Zrób powolny wydech przez usta, licząc do 4.

Zatrzymaj oddech na 4 sekundy.

Powtarzaj cykl 4–5 razy.

☞ Ta technika świetnie działa w chwilach stresu – np. po trudnej rozmowie, kiedy czujesz napięcie w ciele.



Technika 2

Oddech 4-7-8 (na sen i spokój)

Ułóż się wygodnie (możesz nawet w łóżku przed snem).

Weź spokojny wdech przez nos, licząc do 4.

Wstrzymaj oddech na 7 sekund.

Wypuść powoli powietrze przez usta, licząc do 8.

Powtórz cykl 3-4 razy.

- 👉 To ćwiczenie pomaga wyciszyć gonitwę myśli i szybciej zasnąć.

Technika 3

Oddech z afirmacją

Weź wdech przez nos i w myślach powiedz:

„Wdycham spokój”.

Wypuść powietrze przez usta i powiedz: „Wypuszczam napięcie”.

Powtórz 5 razy.

- 👉 Dzięki połączeniu oddechu i słów mocy, Twój umysł szybciej się uspokaja.

Twoje słowa na dziś

„Mój oddech daje mi spokój.”

„Z każdym oddechem odzyskuję równowagę.”

*„Oddycham, więc mogę przetrwać każdą trudną
chwilę.”*

✨ Wystarczy kilka minut świadomego oddechu
dziennie, by ciało i serce zaczęły czuć się bezpieczniej.
Oddech to Twoja kotwica – możesz wracać do niego
zawsze, gdy czujesz, że świat Cię przytłacza.



Rozdział 3

Chwila dla ciała

Twoje ciało pamięta stres. Napięte barki, ściśnięty żołądek, ból głowy – to często nie przypadek, ale sygnał, że nosisz w sobie zbyt wiele emocji. Dlatego tak ważne jest, aby dawać sobie choć krótkie chwile rozluźnienia.

Nie potrzebujesz siłowni ani godzin wolnego – wystarczy 3–5 minut, by poczuć różnicę.

Technika 1

Skanowanie ciała

Usiądź lub połącz się wygodnie.

Zamknij oczy i przenieś uwagę na swoje ciało.

Powoli przechodź myślami od czubka głowy do palców stóp.

W każdym miejscu zapytaj siebie:

„Czy tu jest napięcie?”

Jeśli tak – weź wdech i wyobraź sobie, że z wydechem to napięcie opuszcza Twoje ciało.

👉 To proste ćwiczenie pomaga zauważyć, gdzie ciało potrzebuje troski i rozluźnienia.

Technika 2

Rozluźnianie mięśni

Usiądź wygodnie na krześle.

Zaciśnij mocno pięści – policz do 5 – i rozluźnij.

Unieś ramiona wysoko do uszu – policz do 5 – i opuść
z wydechem.

Zaciśnij mocno uda i łydki – policz do 5 – i rozluźnij.

Powtórz całość 2–3 razy.

☞ Dzięki napinaniu i rozluźnianiu, ciało łatwiej się
odpręża, a głowa uspokaja.

Technika 3

5 minut dla kręgosłupa

Stań prosto i powoli zrób skłon, opuszczając ręce w dół.

Pozwól, by głowa swobodnie zwisała.

Weź kilka spokojnych oddechów, poczuć, jak plecy się
rozciągają.

Powoli podnieś się do góry, krąg po kręgu.

Na koniec unieś ręce do góry i przeciągnij się mocno,
jak po przebudzeniu.

☞ To ćwiczenie rozluźnia plecy i ramiona – miejsca,
w których mamy często „noszą” ciężar dnia.

Twoje słowa na dziś

„Moje ciało zasługuje na odpoczynek.”

„Kiedy dbam o swoje ciało, dbam także o swoje serce.”

„Pozwalam sobie odpuścić napięcie.”

✨ Pamiętaj – Twoje ciało to Twój dom. Dbając o nie, dajesz sobie i swoim dzieciom mamę spokojniejszą, zdrowszą i bardziej obecną.



Rozdział 4

Myśli, które niosą

Nasze myśli mają ogromną moc. Często jednak w chwilach kryzysu w głowie pojawiają się słowa pełne lęku, poczucia winy i wątpienia:

„Nie dam rady...”,
„Jestem złą mamą...”,
„Nic się nie zmieni...”.

To nie prawda. To tylko głos zmęczenia i bólu.
Dlatego tak ważne jest, by świadomie karmić swój umysł nowymi, wspierającymi słowami.

Tym właśnie są afirmacje – krótkimi zdaniami, które powtarzane codziennie wzmacniają Twoją wiarę w siebie i pomagają zobaczyć inną perspektywę.

Jak korzystać z afirmacji?

Mów je na głos – Twój głos ma moc.

*Powtarzaj je codziennie – najlepiej rano przed lustrem
lub wieczorem przed snem.*

*Wybierz 2–3 zdania, które szczególnie do Ciebie pasują.
Powtarzaj je z uczuciem, jakbyś mówiła je do najlepszej
przyjaciółki.*

Zestaw afirmacji dla mamy

🌸 Dla siły

„Jestem wystarczająco dobra taka, jaka jestem.”

„Każdy dzień daje mi nową szansę.”

„Mam w sobie więcej siły, niż myślę.”

🌸 Dla spokoju

„Oddycham spokojem, wypuszczam napięcie.”

„Jestem bezpieczna tu i teraz.”

„Moje ciało i serce znajdują równowagę.”

Dla miłości do siebie

„Zasługuję na troskę i odpoczynek.”

„Jestem dla siebie ważna.”

„Moja wartość nie zależy od opinii innych.”

Dla relacji z dziećmi

„Moje dzieci potrzebują kochającej, a nie perfekcyjnej mamy.”

„Dając sobie miłość, uczę dzieci kochać siebie.”

„Jestem obecna – i to jest najważniejsze.”

Ćwiczenie

Lustro mocy

Stań przed lustrem i popatrz sobie w oczy.

Wybierz jedną afirmację, np.

„Jestem wystarczająco dobra taka, jaka jestem”.

Powiedz ją na głos 3 razy, spokojnie, z uśmiechem.

Zauważ, jak czujesz się po tych słowach.

 Na początku może być trudno – to normalne. Z czasem jednak Twój umysł zacznie wierzyć w to, co słyszy.

Twoje słowa na dziś

„Jestem ważna.”

„Mam prawo do szczęścia.”

„Zasługuję na miłość i spokój.”

✨ Pamiętaj – słowa mają moc zmiany.

To, co powtarzasz sobie codziennie, staje się Twoją prawdą. Dlatego wybieraj słowa, które Cię niosą, a nie te, które Cię obciążają.



Rozdział 5

Moc wyobraźni i manifestacji

To, na czym skupiasz swoją uwagę, rośnie.

Jeśli wciąż myślisz o tym, czego Ci brakuje, umysł podsuwa jeszcze więcej powodów do lęku i smutku.

Ale kiedy zaczniesz świadomie kierować swoje myśli na to, czego pragniesz – otwierasz się na zmianę.

To właśnie siła wyobraźni i manifestacji.

Nie chodzi o magię, ale o to, by Twoje serce i umysł zaczęły współpracować, tworząc przestrzeń na lepsze jutro.

Ćwiczenie 1

Wizja spokojnej siebie

Zamknij oczy i weź trzy głębokie oddechy.
Wyobraź sobie siebie za rok – spokojną, uśmiechniętą,
pewną siebie.
Gdzie jesteś?
Jak wygląda Twój dzień?
Jak się czujesz w swoim ciele?
Zobacz szczegóły – kolory, zapachy, głosy dzieci,
światło dnia.

Powiedz w myślach:

*„To życie jest dla mnie możliwe.
Idę w jego stronę.”*

☛ To ćwiczenie wzmacnia nadzieję i daje kierunek.



Ćwiczenie 2

Skarbiec serca

Usiądź w ciszy z kartką i długopisem.
Napisz trzy rzeczy, o których marzysz – nawet jeśli
teraz wydają się nierealne.
(np. spokojny dom, czas dla siebie, radość w
codzienności).

Przy każdej rzeczy dopisz jedno małe działanie, które
możesz zrobić już dziś, by być krok bliżej.

Codziennie rano przeczytaj tę listę i poczuj
wdzięczność, jakby te marzenia już się spełniały.

Ćwiczenie 3

Manifestacja przez słowo

Wybierz jedno zdanie, które opisuje Twoje pragnienie,
np.:

„Żyję w spokoju i bezpieczeństwie.”

*„Mam w sobie siłę, by budować dobre życie dla
siebie i dzieci.”*

Zapisz to zdanie na kartce i połóż w miejscu, gdzie
będziesz je widzieć (lodówka, lustro, notes).

Codziennie powtarzaj je głośno przynajmniej raz.

Twoje słowa na dziś

„Moje marzenia są możliwe.”

„Tworzę przyszłość krok po kroku.”

*„Każdy dzień przybliża mnie do życia, którego
pragnę.”*

✨ Pamiętaj – Twoje myśli i wyobrażenia to nie tylko
fantazje. To mapa, która pokazuje Twojemu sercu i
umysłowi, dokąd chcesz iść. Nawet najmniejszy krok w
tym kierunku ma znaczenie.

Rozdział 6

Małe kroki, wielkie zmiany

W kryzysie łatwo pomyśleć, że aby coś zmienić, trzeba przewrócić całe życie do góry nogami. To nieprawda.

Prawdziwa siła tkwi w małych krokach –
w codziennych, prostych czynnościach,
które z czasem przynoszą ogromną zmianę.

Nie musisz od razu układać planu na całe życie.
Wystarczy, że dziś zrobisz jedną małą rzecz, która
pomoże Ci poczuć się lepiej.



Małe rytuały, które działają:

🌿 *Kubek ciszy* – raz dziennie wypij herbatę lub kawę w spokoju, bez telefonu, bez rozmów. To Twoje 5 minut dla siebie.

🧘 *Krótki spacer* – 10 minut powolnego chodzenia (nawet wokół domu czy pod blokiem) działa lepiej niż tabletki na stres.

📖 *Trzy wdzięczności* – każdego wieczoru zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna (np. uśmiech dziecka, rozmowa, spokojna chwila).

🕯 *Światło spokoju* – zapal świecę i przez chwilę patrz na jej płomień, oddychając spokojnie. To prosty sposób na zatrzymanie gonitwy myśli.

🎵 *Ulubiona piosenka* – puść jeden utwór, który poprawia Ci nastrój, i zatańcz lub po prostu usiądź i słuchaj.

Ćwiczenie

Moja mała zmiana

Weź kartkę i długopis.

Zapisz jedną rzecz, którą możesz zrobić dla siebie każdego dnia (np. wypić wodę rano, 5 minut ciszy, uśmiech do lustra).

Zrób to przez 7 dni z rzędu.

Po tygodniu zapytaj siebie:

„Jak się czuję dzięki temu drobnemu nawykowi?”

Dlaczego małe kroki są ważne?

Łatwiej je utrzymać niż wielkie postanowienia,
dają poczucie sprawczości,
codziennie przypominają Ci, że masz wpływ na swoje
życie.

Twoje słowa na dziś

„Każdy mały krok przybliża mnie do dużej zmiany.”

„Nie muszę robić wszystkiego naraz.”

*„Drobne gesty dla siebie są wielkimi gestami dla
mojego życia.”*

✨ Pamiętaj – wielkie rewolucje rzadko trwają. To małe, codzienne kroki tworzą Twoją nową drogę.



Rozdział 7

Zakończenie

Droga Mamo,

*Przeszłaś przez te strony krok po kroku.
Może czytałaś je powoli, zatrzymując się
na ćwiczeniach.*

*Może tylko zaglądałaś do wybranych
fragmentów.*

*I to jest w porządku – bo ten e-book ma
być Twoim towarzyszem, nie kolejnym
obowiązkiem.*

*Chcę Ci przypomnieć kilka
najważniejszych prawd:*

 *Nie jesteś sama. Wiele kobiet
przechodzi przez podobne burze.*

 *Masz w sobie siłę. Oddech, ciało,
myśli – to wszystko narzędzia, które już
są w Tobie.*

 *Małe kroki wystarczą. Każdy dzień
to szansa na drobną zmianę, która
prowadzi Cię ku lepszemu jutru.*

*Twoje dzieci potrzebują szczęśliwej mamy
– ale to nie znaczy perfekcyjnej.*

*Wystarczy, że będziesz dla siebie dobra,
a wtedy dasz im to, co najważniejsze:
swoją obecność i spokój.*

Twoje ostatnie ćwiczenie

List do siebie

Weź kartkę i napisz kilka zdań do siebie z przyszłości – tej silniejszej, spokojniejszej, uśmiechniętej wersji Ciebie.

Niech ten list zaczyna się od słów:

„Droga (Twoje imię), jestem z Ciebie dumna,
bo...”

Zachowaj go. W trudnych chwilach wróć i
przeczytaj, by przypomnieć sobie, że droga, którą
idziesz, ma sens.

Twoje słowa na dziś

„Jestem ważna i zasługuję na dobre życie.”

„Mam w sobie siłę, by iść dalej.”

„Moja podróż dopiero się zaczyna.”



*Ten e-book nie kończy Twojej drogi –
on ją otwiera. Wracaj do niego zawsze,
kiedy będziesz potrzebować otuchy, chwili
oddechu czy przypomnienia, że masz w
sobie moc.*

*Z całego serca życzę Ci spokoju, odwagi
i wiary w siebie. Bo naprawdę – masz w
sobie więcej siły, niż myślisz.*



Agnieszka Utrata