



MIKRO-POWROTY DO SIEBIE

Małe zatrzymania, które przywracają spokój,
zanim coś się zmieni

ANIA MORZY-BRZOSKO



Mikropowroty

WSTĘP

Nie potrzebujesz wakacji od swojego życia.
Potrzebujesz tylko chwil, w których naprawdę jesteś.

Nie po to, żeby coś naprawić,
ale po to, żeby znowu poczuć, że to Twoje życie.

„Mikropowroty do siebie” to drobne momenty
obecności - w codzienności, która już jest.

Nie wymagają czasu, motywacji ani planu.
Nie są kolejnym zadaniem.

To zaproszenie, żebyś przestała pędzić za sobą i zaczęła
być ze sobą — tu, teraz, dokładnie taka, jaka jesteś.

**Spróbuj jednego
dziennie.
I zobacz, co się
wydarzy, gdy znów
zaczнеш być po
swojej stronie.**



5 MIKROPOWROTÓW DO SIEBIE

Nie do zrobienia - do zauważenia siebie w tym, co już robisz

✨ Nie próbuj robić wszystkich mikropowrotów naraz. Zrób jeden. Ten, który najbardziej Cię woła. To wystarczy.

1



Pierwszy łyk skupienia

*Nie zaczynaj dnia w biegu.
Zacznij od siebie.*

Zanim usiądziesz do komputera, weź swój kubek z kawą lub herbatą. Nie sięgaj po telefon, nie otwieraj maila.

Weź pierwszy łyk i **poczuj go naprawdę** — ciepło w ustach, zapach, ciężar kubka w dłoni.

Zwykle pijesz w pośpiechu, by „zacząć dzień”.

Dziś zrób to tak, jakby ten łyk był pierwszym momentem, w którym naprawdę jesteś obecna. Nie zmieniaj rytuału — tylko go poczuć.

5 MIKROPOWROTÓW DO SIEBIE

Nie do zrobienia - do zauważenia siebie w tym, co już robisz

2



Oddech między mailem a myślą

*Nie musisz się zatrzymywać.
Wystarczy, że na chwilę
zauważysz siebie.*

Zanim klikniesz „wyślij”, zanim wejdiesz w kolejne spotkanie — **zrób jeden świadomy oddech.**

Nie głęboki. Naturalny.

Zauważ, że ciało oddycha nawet wtedy, gdy Ty o tym nie myślisz.

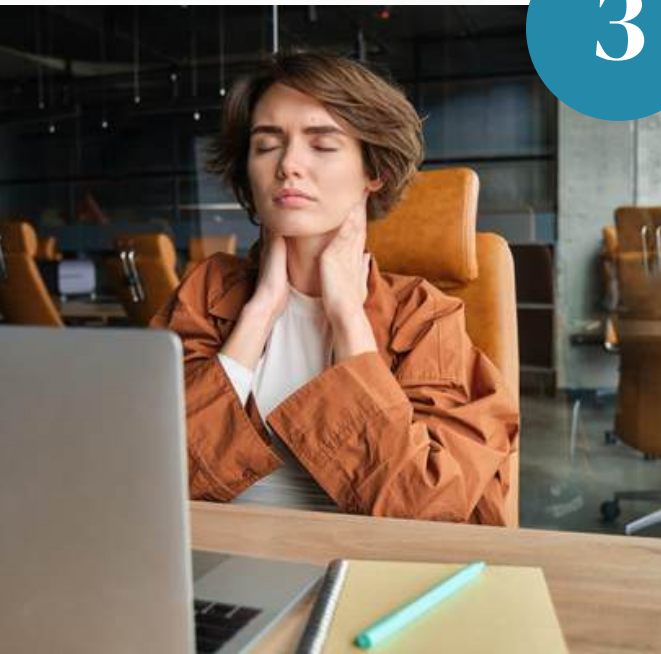
To Twoje przypomnienie, że jesteś żywa, a nie tylko „działająca”.

Nie chodzi o medytację. Chodzi o chwilę kontaktu z tym, co i tak się dzieje.

5 MIKROPOWROTÓW DO SIEBIE

Nie do zrobienia - do zauważenia siebie w tym, co już robisz

3



Dotyk, który mówi: jestem tu

Nie musisz się uspokajać.

Wystarczy, że się poczujesz.

W środku pracy — gdy łapiesz się na tym, że jesteś napięta — połóż na chwilę dłoń na karku, ramieniu albo klatce piersiowej.

Nie po to, żeby coś „naprawić”.

Tylko by wysłać sygnał: jestem tu, widzę Cię.

Ten gest nie wymaga przerwy w pracy.

To mikro-przypomnienie, że Twoje ciało nie jest narzędziem — jest domem.

5 MIKROPOWROTÓW DO SIEBIE

Nie do zrobienia - do zauważenia siebie w tym, co już robisz

4



Patrzeć przez okno (zamiast w ekran)

*Twoje oczy też potrzebują
oddechu.*

W ciągu dnia po prostu spójrz w dal.

Nie scrolluj. Nie analizuj. Nie rób z tego praktyki.

Zerknij za okno, zauważ kolor nieba, drzewo, cokolwiek żyje poza ekranem.

Wystarczy 3 sekundy.

Nie chodzi o „ćwiczenie wzroku”, tylko o to, by ciało znów poczuło, że świat istnieje także poza zadaniami.

5 MIKROPOWROTÓW DO SIEBIE

Nie do zrobienia - do zauważenia siebie w tym, co już robisz

5



Zamknięcie dnia jednym zdaniem

*Nie dodawaj niczego - po
prostu nazwij to, co już jest.*

Zanim zamkniesz komputer, zatrzymaj kursor.

Zanim sięgniesz po telefon, połóż dłoń na sercu
i powiedz jedno prawdziwe zdanie o dniu, który
właśnie minął.

Nie musi być piękne ani mądre.

„Jestem zmęczona, ale obecna.”

„Zrobiłam, ile mogłam.”

„Jestem w porządku.”

To nie afirmacja — to powrót do siebie po całym dniu
bycia dla świata.

Mikropowroty

PODSUMOWANIE

Te mikropowroty to małe zatrzymania, które pomagają Ci znów poczuć siebie w codzienności. Czasem wystarczy pięć sekund obecności, żeby coś w środku się uspokoiło. Ale jeśli czujesz, że ten brak spokoju wraca — że mimo prób wciąż nie wiesz, dlaczego tak się czujesz — to znak, że warto pójść głębiej.



👉 Właśnie temu służy mój 8-tygodniowy program Kariera z misją.

To spokojny, ale konkretny proces, który pomoże Ci:

- zrozumieć, dlaczego czujesz, że coś jest nie tak,
- zobaczyć, co Cię naprawdę męczy i co warto zmienić,
- i odzyskać spokój, energię i jasność, co dalej.

Bez rewolucji. Z tą samą łagodnością, z jaką właśnie zrobiłaś swoje pierwsze mikropowroty

Tylko tym razem w procesie, który naprawdę pomoże Ci ułożyć siebie na nowo. 🌟 Zrób kolejny krok w stronę siebie i poznaj program Kariera z misją.

KARIERA
Z MISJĄ

