

Przykład listu do siebie

Ćwiczenie w zeszycie prosi, żeby napisać do siebie tak, jak napisał_byś do bliskiej osoby w Twojej sytuacji. Większość ludzi zatrzymuje się na pierwszym zdaniu — bo nigdy nie słyszeli, jak brzmi ich własny życzliwy głos. Ten list jest po to, żeby go usłyszeć.

To nie jest wzór do przepisania. To pokaz, jak może brzmieć głos, którym zwykle mówimy do innych — skierowany do siebie. Twój list będzie inny, bo Twoja sytuacja jest inna.

Do Ciebie,

Piszę, bo widzę, jak wygląda Twój tydzień: fotel przy łóżku, telefon bez zasięgu i trzecia kawa z automatu. Widzę, jak trzymasz fason przy lekarzach, a potem chowasz się w łazience, żeby nikt nie widział Twojej twarzy i Twoich emocji.

Chcę Ci powiedzieć coś, czego może sobie sam_ nie mówisz lub robisz to za rzadko: robisz to dobrze. Nie idealnie — dobrze. Pytasz, kiedy nie rozumiesz. Zostajesz, kiedy chce Ci się uciec. Głaszczesz po głowie, kiedy nie masz siły — tak po prostu. To jest miłość w wersji na oddział — bez fajerwerków, za to codziennie.

Wiem, że w nocy wracają myśli: „co nas czeka”, „ile jeszcze”, „nie dam rady”, „trzeba było zauważyć wcześniej”. Gdyby ktoś bliski powiedział Ci takie zdanie o sobie, nie zgodził_byś się. Powiedział_byś: przecież zrobił_ś wszystko, co wtedy można było. Więc mówię to teraz Tobie: zrobił_ś wszystko, co mogł_ś. Reszta nie była w Twoich rękach.

Możesz się bać. Możesz płakać w łazience. Możesz mieć dość i chcieć, żeby to się już skończyło. Nic z tego nie czyni Cię gorszym rodzicem — to czyni Cię człowiekiem, który niesie dużo. Za dużo.

I jeszcze jedno: zjedz coś. Napij się wody. Napisz do jednej osoby, która pytała, czy pomóc — i tym razem powiedz „tak”. Nie musisz nieść tego w pojedynkę — nikt nie powinien i nikt nie powiedział, że musisz.

Jestem przy Tobie. Nie idź przez to sam_.

— Ty, w dobry dzień

Jak napisać własny

Wybierz jedną z trzech perspektyw

- **List od przyjaciela** — kogoś bezgranicznie mądrego, kochającego i wyrozumiałego, kto zna Twoją sytuację od środka.
- **List od drogiej Ci osoby** — prawdziwej: mamy, babci, siostry, partnera. Co powiedziała Ci teraz, gdyby miała pełen obraz?
- **List od współczującej części Ciebie** — tej, która potrafi być dla innych, a dla siebie rzadko dostaje głos.

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć — odpowiedz na te pytania

- Co ta osoba **widzi**, patrząc na Twój tydzień? (konkrety, nie oceny)
- Co robisz dobrze, a czego sobie nie zauważasz?
- Jakie zdanie o sobie powtarzasz — i co ta osoba by na nie odpowiedziała?
- Na co masz w tej sytuacji pełne prawo (bać się, płakać, mieć dość)?
- Jaka jedna mała rzecz pomogłaby Ci dziś?

Co zrobić z listem

- Nie oceniał go. Nikt go nie przeczyta — wystarczy 3 zdania, albo wróć jutro.
- Odłóż i przeczytaj za kilka dni, najlepiej w trudniejszym momencie. Czytany na świeżo brzmi dziwnie; czytany po czasie — zaskakująco prawdziwie.
- Jeśli pisanie jest za trudne — nagraj list na telefon jako wiadomość głosową do siebie.



Na papierze myśl robi się mniejsza. Życzliwość – większa.

„Odetchnij: Wsparcie dla rodziców dzieci przewlekle chorych” – projekt edukacyjno-rozwojowy · Autorki: Justyna Donnelly, Weronika Kuna, Bogumiła Matuszewska-Wojtyła, Małgorzata Pętelska, Sławomira Rzepkowska · Uniwersytet SWPS. Materiały projektu opierają się na programie Mindful Self-Compassion (K. Neff, C. Germer). Wdrożenie sfinansowane z nagrody w Konkursie na najlepszy projekt zespołowy Wydziału Psychologii w Krakowie Uniwersytetu SWPS. Materiał psychoedukacyjny – nie zastępuje diagnozy, terapii ani porady medycznej. Licencja CC BY-NC-ND 4.0 – możesz kopiować, drukować i udostępniać w całości, z podaniem autorek i projektu; nie do sprzedaży ani przeróbek. creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl **Wersja 1.0 · wrzesień 2026 · odetchnij.org**