

# uważny kalendarz adwentowy



To wspaniale, że zdecydowałaś/eś się przeznaczyć ten grudniowy czas na życie w sposób bardziej uważny.

## Wyjątkowy czas

Ponieważ zbliża się koniec naszej przygody i dziś jest Wigilia, pomyśl przez moment, co jest dla Ciebie najważniejsze w tym dniu.

Słuchaj uważnie siebie, słuchaj innych, niech każdy przeżywa ten czas w sposób, jaki jest mu najbliższy. Smakuj potrawy wszystkimi zmysłami, słuchając też swojego ciała i sprawdzając jak reaguje na pomysł kolejnej dokładki :-)

Być może będzie trochę bałaganu po rozpakowanych przez dzieci prezentach, być może przy stole pojawi się dyskusja wynikająca z rozbieżności zdań wspólnie uczujących gości, może nawet karp trochę się przypali. To wszystko składa się na nasze „tu i teraz”. Każdego dnia mamy okazję decydować, czy chcemy żyć wyimaginowanym obrazem rzeczywistości czy jego autentyczną wersją. Opcja druga, choć wymaga odrobinę odwagi, daje też znacznie więcej doświadczeń, radości i, wbrew pozorom, dużo spokoju.

Czy decydując się na bycie w pełni ze sobą, z bliskimi, z tym co nas otacza i co się wydarza, bez oczekiwań, oceniania, z życzliwością, ryzykujemy aż tak wiele?

Jedno jest pewne, nie będzie idealnie, ale na pewno pełniej i prawdziwiej.

Przesyłam Ci mnóstwo serdecznych życzeń i dobrej energii.



Agnieszka Pawłowska

