# Kochana,

Pielęgnując swoje zaangażowanie, w bycie ze sobą Prawdziwą i Intymną - co, w swej głębi, jest rewolucyjne - kilka razy w ciągu dnia zatrzymaj się na kilkadziesiąt sekund. Zrób bardziej świadomy wdech i wydech. Skieruj uważność do wnętrza siebie i zauważ co czujesz teraz.

*"Moją misją, do zaakceptowania przeze mnie, jest odnalezienie pokoju z dokładnie tą, którą jestem. Jest bycie dumną z moich myśli, z mojego wyglądu, moich talentów, moich skaz i zatrzymanie tego nieustannego martwienia się, że nie mogę być kochana taka, jaka jestem."*
*~ Anaïs Nin*

To mogą być po prostu fizyczne wrażenia lub emocje. Możesz, ale nie musisz umieć nazwać co to jest, wiedzieć skąd to jest, czy jaka to jest emocja. Wystarczy, że zauważysz, w którym miejscu ciała to czujesz, tego temperaturę, kolor, kształt może, to czy się porusza czy jest nieruchome, stałe czy płynne, gładkie, kłujące czy może słodkie. Bądź ciekawa... to jest klucz. Każdym wewnętrznym zmysłem...

*Czuj*

Napięcie w karku, coś słodkiego w sercu, łaskotanie w gardle, chęć przytulenia, uśmiech w brzuchu, zapętloną myśl w głowie, zimno w stopie, coś gorącego, jakby gniew w udach, mrowienie w plecach, zatrzymanie w dłoniach, tęsknotę może.

*Oddychaj*

I gdy tylko coś poczujesz, jednocześnie bądź uważna na często towarzyszący temu niemal natychmiastowy odruch korygowania siebie czy racjonalnego uzasadniania czy możesz / nie możesz czuć tego, co teraz czujesz. I wtedy, zamiast podążać za tym wewnętrznym dialogiem, zrób kolejny wdech i rozluźniający wydech. Z westchnieniem. Jeszcze raz. I jeszcze. I zobacz czy, choć przez moment, możesz po prostu być ze sobą intymna. Bez poprawiania, tłumaczenia, analizowania siebie.

---

*Zobacz czy możesz być czującą, otwartą, bezwarunkowo obecną i ciekawą siebie.... takiej, jaka jesteś w tej chwili, teraz. Oddychaj... Przybliż się do siebie bardziej... Słuchaj... I jeszcze bardziej...*

---

Po chwili, z tym większym wsiąknięciem w centrum siebie, ruszaj dalej w swoje życie, w ten świat...

**Z miłością,**

Sonia Alicja