

**Patrycja
Bujarska**

24 dni autoterapii

**Co zrobić,
by odzyskać równowagę**



workbook

Patrycja Bujarska

24 dni autoterapii

Co zrobić, by odzyskać równowagę

Projekt okładki Justyna Fałdzińska
Projekt typograficzny i skład Robert Oleś
Redakcja Elżbieta Górnaś
Korekta Ewa Ostafin, Patrycja Pączek

Copyright © by Patrycja Bujarska 2026

ISBN 978-83-67121-89-7

Wydanie I

Warszawa 2026
Wydawnictwo Panda
al. Promienistych 6, 02-648 Warszawa

wydawnictwocyranka.pl

sprzedaż: aleksandra@wydawnictwocyranka.pl

Spis treści

	Wstęp	7
Dzień 1	Perfekcjonizm, który nie pozwala perfekcyjnie odpoczywać	11
Dzień 2	Przebudźcowanie i jego wpływ na twoje relacje	25
Dzień 3	Nie czuję się pewnie w relacjach społecznych	33
Dzień 4	Bycie pretensjonalnym czy asertywnym?	45
Dzień 5	Rozwiązywanie problemów	55
Dzień 6	Poznanie siebie przez pryzmat przeszłości	63
Dzień 7	Stresujące wydarzenia w naszym życiu	75
Dzień 8	Natrętne myśli, które wracają jak bumerang	85
Dzień 9	Niepokój i lęk	93
Dzień 10	Gorszy dzień	103
Dzień 11	Przeszkadza mi, że wybucham	111
Dzień 12	Problemy ze snem	123
Dzień 13	Wartości	133
Dzień 14	Techniki relaksu	139
Dzień 15	Twój model własnego rozwoju	147
Dzień 16	Jednostronne relacje	151
Dzień 17	Samooceana	157
Dzień 18	Unikanie	169
Dzień 19	Samotność	175
Dzień 20	Nuda	187
Dzień 21	Skalowanie	195
Dzień 22	Nasze relacje	203
Dzień 23	Overthinking	215
Dzień 24	Nauka nowej umiejętności	225
	Zakończenie	231

Wstęp

Zacznę od najważniejszego: ta książka nie jest terapią. Nie zastąpi rozmowy z terapeutą, procesu leczenia ani spotkań, podczas których możesz bezpośrednio przyjrzeć się sobie z pomocą drugiej osoby. Ale może być twoim początkiem, przestrzenią, w której zatrzymasz się na chwilę, żeby pomyśleć o sobie i spróbować siebie poznać i zrozumieć.

Przez 24 dni zaproszę cię do krótkich ćwiczeń, refleksji i pytań, które pomogą ci lepiej poznać siebie. To nie jest książka tylko do „czytania”. To książka, którą czytasz i jednocześnie piszesz – o sobie, o tym, co czujesz, myślisz, jak reagujesz i czego potrzebujesz (każdy dzień to osobny obszar pracy).

Zwykle tak często skupiamy się na innych: co czują, czego potrzebują, jak nas postrzegają. A jak często zatrzymujemy się przy sobie?

Jak często zadajesz sobie pytania:

- Jak ja się z tym naprawdę czuję?
- Czego teraz potrzebuję?
- Czy naprawdę znam siebie?
- Czy potrafię siebie słuchać?

Ta książka jest po to, byś w ciągu 24 dni stworzyła/stworzył przestrzeń do stawiania siebie w centrum uwagi. A wiem, jak bardzo jest to obecnie trudne.

Dlaczego 24 dni?

Od dzieciństwa uczymy się czekać 24 dni na coś wyjątkowego: na Wigilię, na święta, na czas, który ma przynieść radość i ciepło. Jako dzieci odliczaliśmy ten czas często z kalendarzem adwentowym i słodyczami.

Dziś możesz liczyć dni inaczej, 24 razy rozmawiając ze sobą i odkrywając coś nowego. Zamiast słodczy jest refleksja. Zamiast oczekiwania – poznawanie.

Jak korzystać z tej książki?

Nie ma jednego sposobu na korzystanie z tej książki, a nawet gdyby był, nie napisałabym o nim. Dlaczego? Bo jednym z jej celów jest zdjęcie z ciebie presji i przekonania, że musisz wszystko robić „dobrze”.

- Możesz ją kupić i odłożyć na półkę.
- Możesz do niej zajrzeć za pół roku.
- Możesz zacząć dziś.

Najważniejsze, abyś na koniec dnia zasypiała/zasypiał z poczuciem ulgi, sprawczości, satysfakcji i kontroli nad własnym obrazem siebie. Zastanów się, co ty konkretnie powinnaś/powinieneś zrobić z tą książką, aby się tak poczuć.

Niezależnie od tego, kiedy rozpoczniesz czytanie, książka zawsze będzie na ciebie czekać i zawsze będzie aktualna, bo jest o tobie, o mnie, o innych – jest po prostu zaproszeniem do analizy ludzkich zachowań, myśli i emocji w celu przekucia ich w towar ostatnio deficytowy: uważność i autorefleksję.

Jak pracować z tą książką?

Każdy z 24 dni to osobny rozdział, który zawiera kilka pytań, ćwiczeń i refleksji. Możesz do nich sięgać w dowolnym momencie, podczas 20 minut dla siebie. Ważne, aby wypracować w sobie nawyk znajdowania tego czasu codziennie. Zachęcam cię, byś każdego wieczoru zaplanowała/zaplanował, kiedy następnego dnia poświęcisz czas na realizację danej karty pracy. Możesz pisać, rysować, notować pojedyncze słowa, dopisywać własne myśli na marginesach – to miejsce dla ciebie! Bo to książka dla ciebie i o tobie. Miłej podróży!

Dzień 1

**Perfekcjonizm,
który nie pozwala
perfekcyjnie
odpoczywać**

Jako terapeuta obserwuję rosnącą tendencję do występowania cech perfekcjonistycznych. Najczęściej przejawiają się one w postaci silnego wewnętrznego krytyka, trudności z cieszeniem się dotychczasowymi sukcesami, braku umiejętności proszenia o pomoc i przede wszystkim – uzależniania własnej samooceny od liczby wykonywanych zadań.

Gdy robimy dużo, czujemy się wystarczający. Gdy robimy mniej – zaczynamy się obwiniać i pojawiają się wyrzuty sumienia.

Dlaczego perfekcjonizm to problem?

Warto zauważyć, że same, dokładność i zaangażowanie w działania są wartościowymi cechami. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynają one negatywnie wpływać na codzienne funkcjonowanie – utrudniają realizację zadań, zaburzają relacje i obniżają nastrój. Wówczas możemy mieć do czynienia z perfekcjonizmem klinicznym.

Perfekcjonizm kliniczny

to zaburzone dążenie do doskonałości, charakteryzujące się nadmiernie wysokimi, nierealistycznymi standardami, surową samooceną i głębokim lękiem przed porażką. Lęk ten bywa tak silny, że prowadzi do prokrastynacji (odwlekania działań) lub innych trudności natury psychicznej.

Często wyobrażamy sobie, że wysokie wymagania wobec siebie i dążenie do „ideału” są kluczem do sukcesu. Otóż... niekoniecznie!

Dlaczego perfekcjonizm nie współgra z sukcesami?

Na początku może się wydawać, że perfekcjonizm sprzyja osiągnięciom. Jednak w dłuższej perspektywie prowadzi on do frustracji, obniżonego nastroju, unikania nowych wyzwań, prokrastynacji oraz zwiększonego ryzyka zaburzeń i chorób psychicznych, takich jak zaburzenia odżywiania, fobia społeczna, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, depresja, zaburzenia lękowe czy zespół chronicznego zmęczenia.