

sobota, 29.11.2025

Odpuść

Za chwilę zaczyna się Adwent, a dokładnie jutro w I Niedzielę Adwentu. A zanim znowu wpadniesz w tryb „ogarniania wszystkiego”, pracy, zakupów, deadline’ów i świątecznej logistyki – zatrzymaj się na moment.

„Odpuść sobie Adwent”.

Taki tekst zobaczyłem ostatnio w Internecie. Trafił do mnie na tyle, że pomyślałem: warto to powiedzieć też głośno.

Nie chodzi o to, żeby cokolwiek „olewać”. Chodzi o to, żeby zrobić sobie przestrzeń. Zwolnić. Złapać oddech. Posłuchać, czego naprawdę ci brakuje – nie w teorii, ale w codzienności, która często zwyczajnie nas przytłacza.

Nie musisz robić z siebie superbohatera świąt.

Nie musisz być mistrzem kuchni, perfekcyjnym rodzicem ani najlepszym prezento-załatwiaczem świata. Prawda jest taka: nikt tego od ciebie nie oczekuje.

Zrób coś prostszego – bądź z ludźmi

Może pójdziesz na roraty raz albo dwa, jeśli poczujesz potrzebę.

Może po prostu upieczecie razem ciasteczka, nawet jeśli wyjdą krzywe.

Może ogarniecie jedną wspólną kolację bez telefonów.

Może zapalisz wieczorem świeczkę i przez trzy minuty pobędziesz w ciszy, żeby poskładać myśli.

To często znaczy więcej niż lista ambitnych postanowień.

A jeśli chcesz zrobić coś duchowego – zrób to zanim zacznie się świąteczna gorączka. Bez presji i bez poczucia, że „musisz”. Po prostu wtedy, kiedy poczujesz, że chcesz.

Spróbuj zapytać siebie:

- Co tak naprawdę zbliży mnie do ludzi, których kocham?
- Co mogę zrobić, żeby ktoś obok poczuł się ważny?
- Co pomoże mi być bardziej obecnym, a mniej zmęczonym?
- Czy potrafię zrobić pierwszy krok w stronę kogoś, z kim od dawna mam mur między nami?
- Czy mogę być fizycznie obecny – a nie tylko wysłać kolejnego zdawkowego SMS-a?

Odpuść sobie Adwent – ale mądrze.

Nie rezygnuj z tego, co naprawdę ważne.

Zrezygnuj z tego, co cię tylko spala.

Daj sobie prawo do spokoju, uważności i odrobiny czułości – dla siebie i dla innych.

Może właśnie dzięki temu ten Adwent okaże się... najlepszym od lat.