

PAMIĘTNIK PRZEMIANY

„To nie tylko zwierzę - spotkanie z sercem ze śladami czterech łapek”

✦ ✦ „Każda miłość jest śladem w duszy.

Nawet jeśli ciało odchodzi, energia przywiązania pozostaje - jako czułość, wdzięczność, wspomnienie.

Ten pamiętnik nie jest o pożegnaniu.

To zaproszenie, byś zobaczył /a, co ta bezwarunkowa miłość po sobie zostawiła i czego Ciebie nauczyła.”

- Gosia Krom

🕯 1. Gdzie jestem teraz?

„Żałoba to miłość, której już nie ma kto odwzajemnić. To fala uczuć, która przypomina, że potrafię, ale nie chcę czuć.”

Zatrzymaj się na chwilę. Oddychaj. Połóż stopy na ziemi, poczuj grawitację.

Zapisz, jak się dziś czujesz. Nie oceniaj słów, nie poprawiaj. Pozwól im po prostu wypłynąć.

Jak się dziś czuję?

.....
.....
.....

🐾 2. Kim był(a) mój przyjaciel / moja przyjaciółka?

„On / ona był(a) kawałkiem mojego świata. Czasem tym, co utrzymywało mnie w życiu.”

Zapisz imię swojego zwierzęcego przyjaciela i to, co w nim (niej) kochałaś najbardziej.

Możesz dodać wspomnienie, zapach, dźwięk, dotyk futerka, coś, co zostaje w pamięci.

Imię:

Co w nim / niej kochałam najbardziej:

.....
.....
.....

♣ 3. Czego mi najbardziej brakuje?

„Brak to echo miłości, która wciąż szuka miejsca.”

Napisz, czego najbardziej Ci brakuje - może rutyny dnia, porannych rytuałów, jego obecności, energii, ciepła, poczucia bycia potrzebną - kochaną.

.....
.....
.....

☞ 4. Co czuję, gdy myślę o tej stracie?

„Każde uczucie jest częścią gojenia.”

Zaznacz lub dopisz te emocje, które teraz są najbliższe Ciebie:

- smutek
- złość
- pustka
- wdzięczność
- bezradność
- miłość
- żal
- ulga
- inne:

Zapisz swoje myśli o tym, co się w Tobie dzieje, jak te uczucia na Ciebie wpływają.

.....

.....

.....

● 5. Co mój przyjaciel mi przypominał o mnie samej?

„Cień to nie coś złego. To część, która pragnie być znów widziana.”

Zastanów się, jaką część Ciebie Twój przyjaciel rozświetlał.

Może Twoją łagodność, może spontaniczność, może dziecko w Tobie, które biegało w deszczu, po trawie bez lęku.

On / ona przypominał(a) mi, że jestem...

.....
.....
.....

6. Moje wewnętrzne dziecko

„To ono kochało najmocniej. I to ono najbardziej tęskni.”

Spróbuj zobaczyć w sobie małą dziewczynkę / małego chłopca, który kochał bez granic.

Napisz do niej / niego kilka słów – tak, jakbyś pisała do kogoś, kto potrzebuje przytulenia.

List do mojego wewnętrznego dziecka:

.....
.....
.....

7. Spotkanie

„Czasem to, co odchodzi, zostaje z nami inaczej - w sercu, w oddechu, w ciszy, w świetle.”

Zamknij oczy i przypomnij sobie moment bliskości z Twoim przyjacielem.

Jak wyglądał? Co czułaś? Co chciałby Ci dziś powiedzieć?

Zapisz to, co słyszysz sercem.

Słowa, które do mnie przychodzą:

.....
.....
.....

🔥 8. Rytuał wdzięczności

„Nie żegnaj się. Podziękuj.”

Zapisz zdania wdzięczności - prosto z serca:

Dziękuję, że nauczyłeś mnie...

.....

Twoja miłość zostaje we mnie jako...

.....

Zrozumiałam, że...

.....

🌧️ 9. Przemiana

„Nie muszę przestać tęsknić, to nie znaczy, że już zapominam to znaczy, że idziemy razem, tylko inaczej tylko po to, żeby iść dalej razem.”

Zastanów się, jak chcesz dalej nieść tę miłość.

Może stworzysz rytuał, który będzie przypominał, że masz ślad czterech łapek w sercu. Może po prostu będziesz łagodniejsza dla siebie? A może tę bezwarunkową miłość, którą otrzymałaś skierujesz na siebie i to będzie kotwicą, że ta mała istotka jest częścią w Tobie i zawsze, kiedy okażesz sobie

bezwarunkową miłość poczujesz, że jest nadal z Tobą, w Twoim sercu na zawsze.

Co we mnie się przemienia:

.....
.....

10. List do mojego przyjaciela

„Jesteś częścią mojego serca, mam pozostawiony ślad czterech łapek w sercu”

Napisz list wdzięczności i miłości do swojego przyjaciela.

Niech to będzie list bez końca - możesz wracać do niego pisać, kiedy tylko tego potrzebujesz

.....
.....
.....

Zakończenie

„Dziękuję Ci, że pozwalasz sobie na nowo czuć.

Gdzieś między smutkiem, a zrozumieniem – w bólach rodzi się bezwarunkowa miłość.”

Ten pamiętnik jest miejscem przemiany.

Wracaj do niego, gdy poczujesz, że serce znów szuka otulenia i miłości.

- Gosia Krom