

O CO CHODZI?

Żyjemy w czasach, gdzie każdy coś musi. Mieć dobre oceny, być fit, być w relacjach, nie odstawać. I w tym całym „muszę” coraz trudniej usłyszeć siebie.



Ten program nie jest o tym, żebyś był „silniejszy”. Jest o tym, żebyś nie zwariował próbując taki być.

HEJT TO NIE OPINIA TO PROJEKT PSYCHICZNY HEJTERA

Hejt nie bierze się z prawdy. Bierze się z frustracji, zazdrości i z braku znaczenia. Ktoś, kto sam ze sobą nie daje rady, musi znaleźć kogoś, na kim jego złość zabrzmi głośniejsz niż jego własne problemy.

Nie chodzi o ciebie.
Nigdy nie chodziło.



HEJT TO NIE OCENA –
TO SPOWIEDŹ
W KRZYWYM LUSTRZE.

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA TO NIE ZAWSZE CIOS – CZASEM TO MILCZENIE

Nie każda przemoc jest widoczna. Czasem to izolacja, ignorowanie, śmiech, który nie jest już żartem. To uczucie, że jesteś wśród ludzi, a i tak jesteś sam.

Przemoc nie zawsze krzyczy. Czasem po prostu nikt się za tobą nie wstawi.



I TO BOLI NAJBARDZIEJ

PRESJA I PERFEKCJONIZM CZYLI CICHY SABOTAŻ

PERFEKCJONIZM to nie dążenie do ideału. To strach przed tym, że jeśli nie zrobisz czegoś idealnie – to nie jesteś wystarczający.

A PRESJA? To ten głos, który mówi: „musisz więcej”, nawet wtedy, gdy już dawno jesteś na granicy.

Psychologicznie to nie motywacja.
To samonakręcające się błędne koło:

IM BARDZIEJ SIĘ BOISZ,
ŻE ZAWIEDZIESZ, TYM WIĘKSZE
RYZIKO, ŻE ZAWIEDZIESZ
NAPRAWDĘ.

EMOCJE NIE SĄ TWOIM WROGIEM

Nie ma złych emocji. Są tylko te, których nikt ci nie nauczył rozumieć.

ZŁOŚĆ TO NIE AGRESJA.
To informacja: „coś przekroczyło moje granice”.

SMUTEK TO NIE SŁABOŚĆ. To sposób, w jaki psychika woła o regenerację.

LĘK TO NIE TCHÓRZOSTWO. To sygnał, że czujesz, że tracisz kontrolę.

Kiedy tłumisz emocje, nie znikają.
Zamieniają się w napięcie, zmęczenie,
bezsensowność, apatię.

ZAMIAST KRZYCZEĆ – ZACZYNAJĄ
CIĘ CICHY WYPALAĆ.