

# Domowa mapa *energetyczna*

Co zrobić, gdy coś wybija cię z równowagi. Cztery żywioły, krótki przewodnik dla domu, w którym mieszka się na co dzień.

Nie ma sensu zaprzeczać, że się zmieniamy. Tak jak nie ma sensu chodzić w klapkach w listopadzie, bo „latem mi pasowały”. Coś, czego było ci kiedyś dużo, dziś ci nie wystarcza. Coś, na co miałaś apetyt zimą, teraz odrzuca. To jest w porządku.

U mnie w chacie patrzymy na takie sprawy przez cztery żywioły, *ogień, wodę, powietrze, ziemię*. To nie są symbole z książki. To są cztery sposoby, na które babka czytała ludzi, gdy ktoś przyszedł i powiedział „nie wiem, co się ze mną dzieje”. Sprawdzała, co u kogoś buzuje, czego brakuje, co stoi w miejscu.

Ten przewodnik daje ci wstępną wersję tego, co robimy razem na warsztacie. Czytasz, patrzysz na siebie, próbujesz w tygodniu kilku rzeczy. Niczego nie kupujesz, niczego nie zażywasz, nie musisz nikomu o tym mówić.

*Część rzeczy, które tu piszę, była dwa lata temu w „Wróżce”. Reszta jest stąd, że za nieproszone rady serdecznie dziękuję, ale o prośzone tym chętniej odpowiadam.*

## *Jak czytać*

Cztery strony, każda o jednym żywiole. Na końcu jedna strona z mapą do wypełnienia kartką i ołówkiem, najlepiej w niedzielę wieczorem, w spokoju, przy herbacie.

# Ogień

Ogień to zapal, głośny śmiech, kreatywność, odwaga. To pasja i ten rodzaj złości, który ci każe coś naprawić. Bez ognia nic się nie zaczyna.

## GDY GO MA ZA DUŻO

Słowa rzucające w gniewie. Wulgaryzmy bez powodu. Ryzykowna jazda. Apetyt na używki i przetworzone jedzenie. W ciele, stany zapalne, nadciśnienie.

## GDY GO MA ZA MAŁO

Ospałość. Wchodzenie w rolę ofiary. Trudność z decyzją, z pomysłem, z zaczęciem czegośkolwiek. W ciele, trudność w wychodzeniu z choroby, problemy z trawieniem.

## *Pięć rzeczy do zrobienia w tygodniu*

- I.* Rozpal ognisko i posiedź przy nim cały wieczór. Najlepiej z kimś, kto umie zaśpiewać. Bęben jest dobrze, ale dłońmi, nie pałeczkami.
- II.* Zapal grubą świecę z wosku pszczelego (nie sojowego). Ustaw przed sobą i patrz, aż nawiążecie kontakt. Bez muzyki, bez telefonu.
- III.* Zjedz coś naprawdę pikantnego. Jeśli boisz się ostrego, zacznij od czekolady z chili.
- IV.* Wypij herbatę z rumem. Albo kawę z odrobiną kardamonu. Cokolwiek, co cię rozgrzeje od środka.
- V.* Zaplanuj egzotyczną podróż, której pewnie nie odbędziesz. Otwieraj hotele, atrakcje, trasy. Ważne, żebyś w głowie poczuła ciepło.

# Woda

Woda to czucie. Intuicja. Emocje, które nie pytają cię o pozwolenie. Woda nie ma kształtu, ale wypełni każdą szczelinę, znajdzie sobie miejsce. Woda w przepływie to życie, woda w zastoju gnije.

## GDY MA JEJ ZA DUŻO

Placzliwość, drażliwość. Skupianie się na drobiazgach zamiast na sprawie. W ciele, osłabiona odporność, chroniczne przeziębienia, obrzęki, budzenie się w nocy bez powodu.

## GDY MA JEJ ZA MAŁO

Zgorzknienie, pesymizm. Brak chęci na nową znajomość. Niezgoda na zmiany, nawet te nieuniknione. W ciele, stawy, kamica, sucha skóra, słabe włosy.

## *Pięć rzeczy do zrobienia w tygodniu*

- I.* Idź na basen. Zwłaszcza jeśli to było dawno. Nie musisz pływać porządnie, wystarczy, że jesteś.
- II.* Wyjdź na spacer w deszczu. Bez parasolki. Zmokniesz, nic ci nie będzie. Poczuj wodę na twarzy, rozetrzyj dłońmi.
- III.* Nalej do trzech szklanek różną wodę, z kranu, z butelki, przefiltrowaną. Pij po łyku, próbuj, wyczuź różnice.
- IV.* Tańcz w samotności, dowolna muzyka. Niech trwa, aż zaczniesz się pocić. Potem chwilę zostań w tym pocie.
- V.* Przypomnij sobie jakiś swój ważny płacz. Pomyśl o tych łzach. Sprawdź, czy jeszcze je czujesz, czy już wyschły.

# Powietrze

Powietrze to ciekawość, rozmowa, dowcip. Mem, który ci ktoś przesłał i który za trzy dni już cię nie śmieszy, jest powietrzem. Bez powietrza zatrzymują się słowa.

## GDY GO MA ZA DUŻO

Niespokojność, kłótność, czepialstwo. Gadanie bez końca. Zaczyna pięć rzeczy, kończy zero. Gubi drobiazgi. W ciele, oddech i neurologia.

## GDY GO MA ZA MAŁO

Nieśmiałość. Opór przed wypowiedzeniem zdania. Rutyna, w którą wpadasz, bo nie ma nowego pomysłu. W ciele, te same problemy z oddechem, tylko z drugiej strony.

## *Pięć rzeczy do zrobienia w tygodniu*

- I.* Zdobądź miejsce, z którego widać daleko. Szczyt, klif, taras widokowy, dach. Patrz na horyzont, nie na telefon.
- II.* Śpiewaj głośno. Nie musi być pięknie. Musi być słyszalnie. Mruczenie pod nosem nie liczy się.
- III.* Pójdź do supermarketu i powąchaj wszystko po kolei. Owoce, warzywa, książki w dziale papierniczym, świece. Dzień świadomego wąchania.
- IV.* Przetaw meble w jednym pokoju. Jeśli ci się to wyda głupie, tym lepiej.
- V.* Powieś dzwonek na uchwycie okiennym. Niech sam ci od czasu do czasu przypomni, że jesteś.

# Ziemia

Ziemia to rozsądek, praca, trwanie. To grządka i spiżarnia, i sam fakt, że jedno i drugie się ma. Człowiek bez ziemi snuje plany, których nie zrealizuje. Człowiek z nadmiarem ziemi siedzi na pieniądzach, których nie wyda.

## GDY MA JEJ ZA DUŻO

Chciwość, upór, próżność. Zawziętość, która już nie wie, o co była. W ciele, kości, kręgosłup, zęby. Nadwaga zaczyna ciążyć.

## GDY MA JEJ ZA MAŁO

Rozrzutność albo skąpstwo (oba są ucieczką). Niezałatwione sprawy. Plany, które brzmią pięknie, ale nigdy nie ruszają. Chroniczne zmęczenie, niedowaga, wzrok.

## *Pięć rzeczy do zrobienia w tygodniu*

- I.* Zapłacić zaległe rachunki. Oddaj długi. Te małe, których nikt by się nie upomniał, też.
- II.* Posprzątaj jeden konkretny kąt. Nie cały dom, jeden kąt. Jeśli zawsze masz idealny porządek, zostaw celowo coś porozwalanego i zobacz, co ci to robi.
- III.* Pójdź boso po trzech różnych nawierzchniach, trawa, piasek, błoto. Po piętnaście minut na każdej. Stopy zapamiętają.
- IV.* Wejź do centrum ogrodniczego i wybierz jedną roślinę. Nie musisz kupować (choć byłoby dobrze). Chodzi o uważne patrzenie.
- V.* Zjedz prosty, gorący posiłek. Pieczone ziemniaki, kasza z masłem, zupa z dnia poprzedniego. Sushi tym razem nie.

# Twoja *mapa*

Usiądź w niedzielę z herbatą. Lampka, krzesło, kartka albo ta strona. Dla każdego żywołu napisz krótko, jak go u siebie czujesz w ostatnim tygodniu. Bez przemyśleń, pierwsza rzecz, która ci przyjdzie do głowy.

## *Ogień*

Czy w tym tygodniu coś we mnie zaczęło? Czy jest złość, która coś naprawia, czy taka, która tylko pali?

---

---

---

## *Woda*

Co mnie ruszyło? Czy płakałam, czy nie mnie nie ruszało? Czy płynęłam, czy stałam?

---

---

---

## *Powietrze*

Co dziwnego usłyszałam? Czy w głowie był hałas, czy cisza? Czy w ogóle mówiłam to, co naprawdę myślę?

---

---

---

## *Ziemia*

Co skończyłam? Co zaczynam i nie kończę? Czy mam pieniądze pod kontrolą, czy one mnie?

---

---

---

Spójrz na te cztery prostokąty razem. Jeden pewnie jest pełniejszy od reszty. Inny może być wręcz pusty. To jest twoja mapa. Niczego z niej nie trzeba „naprawiać”. Wystarczy, że wiesz.

W kolejnym tygodniu wybierz *jedną* rzecz z żywołu, którego ci brakuje, i ją zrób. Nic więcej. Mam nadzieję, że to oczywiste.

---

Robimy to razem, na żywo

Ten przewodnik jest wersją domową ćwiczenia, które robimy na warsztacie online „Przepływ energii”. Dwie godziny ze mną na Zoomie, bez nagrania. 25 czerwca 2026.

[wiedzmapodlasia.pl/warsztat-przeplyw-energii](https://wiedzmapodlasia.pl/warsztat-przeplyw-energii)

---

*Barbara Sienkiewicz, Hajnówka, Puszcza Białowieska*