



# Mapa Wielkiej Podróży ku Bliskości w Relacjach

## Etap 1: Zatrzymanie

Zanim naprawimy relacje, zobaczmy  
gdzie naprawdę jesteśmy?

Czym nie jest bliskość (mity)?

Dlaczego tak wielu ludzi żyje obok siebie?

Moje trudności w relacji.

Nie da się budować bliskości w biegu. Ten etap jest o spowolnieniu  
i zauważeniu prawdy o swoich relacjach, bez oceniania.

## Etap 2: Kontakt ze sobą

Nie zbuduję bliskości z innymi, jeśli nie jestem  
w kontakcie ze sobą.

Emocje, potrzeby, granice.

Zmęczenie, przeciążenie, wstyd.

Uważność zamiast naprawiania.

Jeśli nie wiem, co czuję i czego potrzebuję,  
trudno mi zaprosić kogoś do prawdziwej relacji.

## Etap 5: Pielęgnowanie więzi

Bliskość to proces, nie stan.

Rytuały.

Dbanie o relacje na dłuższą metę.

Powroty po oddaleniu.

Relacje falują. Ten etap jest w trosce  
o nasze więzi, o rytuałach  
i powrotach po oddaleniu.

## Etap 3: Bliskość w codzienności

Bliskość nie dzieje się w wielkich rozmowach,  
tylko w małych momentach.

Obecność. Słuchanie.

Mikro-gesty w rodzinie.

Nie chodzi o wielkie rozmowy raz w roku,  
ale o codzienną obecność.

## Etap 4: Bliskość w trudności

Konflikt nie jest przeciwieństwem  
bliskości.

Napięcie, różnice, rozczarowanie.

Jak nie uciekać?

Jak się nie zamykać?

Różnice i napięcia są naturalne.

Bliskość rodzi się wtedy,  
gdy nie uciekamy  
od trudnych momentów.

Każdy etap tej podróży ma swoją nazwę, myśl przewodnią,  
kluczowe pytania lub zagadnienia oraz przede wszystkim sens,  
który trzyma podróżnika w drodze i nie pozwala się zgubić :)