

Leśne rytuały dla zmęczonych ludzi

czyli jak przestać ogarniać i zacząć
oddychać w Osadzie LoveLaski

LOVE LASK 

- O S A D A -



Wydawca:

Osada LoveLaski, Laski, gdzieś pomiędzy ciszą, a śpiewem
ptaków

Pomysł i teksty: Zespół LoveLaski i Leśny Duch Marketingu
Przy wsparciu lasu, kawy i wielu niedospianych poranków

Ilustracje: W głowie

Data wydania: maj 2025

Nakład: ograniczony – jak pokłady energii w poniedziałek rano

ISBN: brak. Bo to nie jest książka z biblioteki, tylko z serca

Prawa autorskie: Wszystkie prawa zastrzeżone. Ale jeśli chcesz
coś z tego zacytować, udostępnić, wytatuować – po prostu daj
znać. *Będziemy wzruszeni.*

Nie drukuj, jeśli nie trzeba.

Ale jeśli trzeba – niech będzie to papier pachnący przygodą
i świętym spokojem.

**Ten egzemplarz trafił do Ciebie
bo zarezerwowałeś/aś spokój.**

Wstęp

czyli zanim zaczniesz odpoczywać tak naprawdę

Skoro to czytasz, to znaczy, że... albo naprawdę potrzebujesz odpoczynku, albo już odpoczywasz i masz ochotę zrobić coś śmiesznego, dziwnego i totalnie bezużytecznego – czyli dokładnie to, co trzeba.

Ta książeczka nie została stworzona przez specjalistów od coachingu, ani przez sztab psychologów. Została wymyślona przez ludzi, którzy wiedzą, jak bardzo człowiek może być zmęczony. Sobą. Światem. Obowiązkiem bycia „ogarniającym”. Nie znajdziesz tu porad, jak stać się lepszą wersją siebie. Znajdziesz raczej podpowiedzi, jak odsapnąć od wszystkiego, co Cię goni.

Znajdziesz przestrzeń na głupotę, śmiech, wzruszenie i bliskość – bo w Osadzie wszystko to jest częścią regeneracji. Rytuały, które znajdziesz dalej, nie mają wielkiego celu. Mają Ci przypomnieć, że jesteś człowiekiem. Że możesz nie działać. Nie produkować. **Po prostu być.** A jeśli przy okazji się pośmiejesz albo pocałujesz kogoś przy blasku ogniska – to tym lepiej.

Gotowy? Gotowa?

Odłóż plan dnia. Zamknij aplikację pogody.
Otwórz coś innego – siebie.

Laski, maj 2025

Rytuał I:

Zacznij od początku

Dla tych, którzy w Excelu mają więcej emocji niż w sercu.

Instrukcja:

1. **Usiądź na tarasie.** Tak po prostu. Nie analizuj, czy masz na to czas.
2. **Patrz w drzewa.** Jak trzeba – udawaj, że to webinary mindfulness.
3. Jeśli czujesz, że musisz coś zrobić, to **nie rób tego** jeszcze bardziej.
4. Nie oczekuj niczego. Nawet oświecenia. To nie Bali, to Bory.

„Spokój to nowy luksus. I nie da się go zamówić z dowozem. Chyba że dowiezie Ci go jeleń.”

PROTIP:

Zrób sobie napar z... NICZEGO. Pusta filiżanka też może być rytuałem. Niech Cię ktoś zapyta, co pijesz – odpowiedz: „czas dla siebie”.

Rytuał 2:

Bliskość +10 do związku

Dla par, które przyjechały razem, ale myślą, że mają wakacje od siebie.

Instrukcja:

1. Weźcie koc, poduchy, albo cokolwiek miękkiego. **Siadźcie razem.**
2. Przytulcie się. Jeśli to trudne – przytulcie psa. **Potem siebie.**
3. Nie rozmawiajcie o: pracy, rachunkach, sprzątaniu i kredycie hipotecznym.
4. **Zamiast tego:** powiedz, za co lubisz tę osobę. Albo co ostatnio śniło Ci się dziwnego.

„Miłość nie musi być dramatyczna. Wystarczy się trochę poprzytulać i nie analizować.”

PROTIP:

Po 5 minutach czułości zróbcie sobie zdjęcie. Ale uwaga – tylko z samowyzwalacza, żadnych filtrów. Potem usuńcie je. Serio. Nie wszystko musi iść na Instagram.

Rytuał 3:

Szczypta absurdu

*Dla znajomych, którzy wiedzą, że śmiech + las = leśna
głupawka kontrolowana.*

Instrukcja:

1. Znajdźcie **dowolny przedmiot** w domku i nazwijcie go.
2. Np. "Jerzy – kubek do rozmów o śmierci".
3. Nadajcie mu tło psychologiczne i ulubiony serial.
4. **Debatujcie**, czy Jerzy woli saunę czy balię. Kto się pierwszy zaśmieje – myje patelnię.
5. Jeśli ktoś zacznie mówić do lampy po imieniu – gratulacje, rytuał przeszedł do fazy zaawansowanej.

„Nie wszystko musi mieć sens. Ale może mieć Jerzego.”

PROTIP:

*Po wszystkim narysujcie Jerzego w notatkach na telefonie.
Z brodą. I w płaszczu. Może kiedyś stanie się maskotką
Osady.*

Rytuał 4:

Księżycowy seans uważności z telefonem w trybie samobójczym

Dla tych, którzy potrafią scrollować TikToka przez 2h, ale nie pamiętają, co jedli na obiad.

Instrukcja:

1. Zostaw telefon. **Serio**. Niech sobie odpocznie.
2. Wyjdź przed domek. Usiądź. Patrz w niebo. Gwiazdy się nie aktualizują – i to jest piękne.
3. Jeśli zaczniesz się nudzić – **gratulacje**, właśnie dotarłeś do tu i teraz.
4. Oddychaj. I nic nie rób. Jeśli jesteś turbo ambitny – policz sowy. Ale **nie googluj**, ile ich tu żyje.

„Telefon nie tęskni za tobą. Mózg – trochę tak.”

PROTIP:

Jeśli bardzo Cię swędzi potrzeba scrollowania – wymyśl, co powiedziała by Ci las w formie instastory. Będzie to zapewne: „Wyloguj się, baranie.”

Rytuał 5:

W lesie nikt nie słyszy twoich żartów

Dla wszystkich, którzy uwielbiają suchary.

Instrukcja:

1. Idź z kimś na spacer. **Tylko bez mapy.**
2. Co 100 kroków wymyślcie nowe imię dla jelenia.
3. Np. „Waldemar Zadrzewiony”, „Szyszek Obuwnik”, „Dżon Dzik”
4. ŚmieJCie się głośno. **Las nie ocenia.** A jeśli ocenia – to w ciszy.
5. Po powrocie zdecyduJCie: czy jutrzejszy dzień będzie dniem Jeża Stefana?

„Śmiech to jedyne echo, które nie znika w lesie.”

PROTIP:

Najlepsze imiona zapisz w opinii Google o nas. Najgorsze też. Kto wie – może trafić do naszego tajnego leśnego uniwersum?

Rytuał 6:

Nie ogarniam. I dobrze.

*Dla tych, którzy mają plany, cele, kalendarze i
wypaloną duszę.*

Instrukcja:

1. Znajdź miejsce, gdzie jest cicho. Czyli... w sumie wszędzie.
2. Usiądź lub połóż się. Patrz w sufit, liście, niebo, dach sauny – cokolwiek.
3. **Powiedz sobie na głos:** „Nie muszę nic dzisiaj robić.”
4. Poczuj ulgę. I nie rób dalej nic. W Osadzie to się liczy jako aktywność **premium**.

*„Cisza jest nowym planem.
I jedynym, który nie wymaga excela.”*

PROTIP:

Wyślij do szefa SMS:

„Dziś nie ogarniam. Przyjmuję tylko sarny i spokój.”

ZAKOŃCZENIE

czyli po co Ci to wszystko było

Jeśli dotarłeś do końca tej książeczki, to:

- a) jesteś niesamowicie zdeterminowanym czytelnikiem,*
- b) naprawdę potrzebowałeś tych kilku absurdalnych chwil,*
- c) albo obie opcje naraz.*

Możliwe, że część rytuałów wykonałeś naprawdę. Może część tylko przeczytałeś i pomyślałeś „Co za bzdura”. Ale jeśli choć na chwilę się zatrzymałeś, uśmiechnąłeś się pod nosem albo przypomniałeś sobie, że życie nie musi być sprintem – **to znaczy, że było warto.**

Bo Osada LoveLaski to nie tylko domki i las.

To przestrzeń, w której wolno Ci odpoczywać.

Wolno Ci się śmiać. Wolno Ci nie wiedzieć, co dalej.

Wolno Ci nie mieć planu, nie robić zdjęć, nie odpisywać, nie porównywać się z nikim.

Nie musisz być tu produktywny. Nie musisz być tu kimś.

Możesz być po prostu człowiekiem w lesie. Oddychającym.

I to wystarczy.

Zostaw po sobie ślad – nie musi to być wpis w notatniku. Może to być nowa myśl, którą zabierzesz ze sobą. Może to być czułość wobec siebie, której wcześniej nie miałeś. Może to być nic. Ale piękne nic.

PS:

Jeśli wymyśliłeś coś genialnego podczas swojego pobytu – np. najlepsze imię dla jelenia, hasło życia albo rytuał, który powinien znaleźć się w kolejnej edycji – zostaw to gdzieś. W mailu. W lesie.

Kto wie? Może kiedyś wrócisz tu i znajdziesz swoją myśl... nadrukowaną na poduszce.

LOVE LASK

- O S A D A -

