

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

Jeśli czujesz się ostatnio beznadziejnie, twoje życie nie ma sensu, czujesz się zmęczona i potrzebujesz głołapu, który odmieni twoje życie, to jest odcinek dla ciebie.

Cześć! Ja nazywam się Sylwia Tomaszewska, a ty słuchasz Ogarniam się podcastu, w którym opowiadam, jak ogarniam zdrowy styl życia, intuicyjne odżywianie, rozwój osobisty i dbanie o siebie. A to wszystko po to, by pomóc ci uwierzyć we własne możliwości oraz zainspirować cię do poprawy jakości twojego życia.

W tym odcinku będzie trochę prywaty, ale no co ja mam ci powiedzieć, sama też najbardziej inspiruje się przykładami z życia i po prostu tym, że mogę odnieść swoją sytuację życiową do czyjejs i porównać nasze doświadczenia, więc do tego też cię zachęcam.

Może coś, co mówię z tobą zarezonuję i stwierdzisz, że hmm, w sumie tak, też tak mam, też to przechodziłam, też to przeżyłam, albo też jestem teraz w takim momencie, no bo o czym ja tu dzisiaj będę mówić.

Będę mówiła o zmianie, która dzieje się na przestrzeni ostatnich kilku miesięcy, kilku tygodni, gdzie nałożyło się na siebie sporo rzeczy.

Ja przez to czułam się okropnie, czułam się zmęczona, nie miałam energii, było mi źle, coś mnie uwierało i wiedziałam, że potrzebuję zmiany.

Na szczęście w odpowiednim momencie stwierdziłam sylwia, tak dłużej być nie może i trzeba coś z tym zrobić, więc na przestrzeni ostatnich kilku tygodni wprowadziłam zmiany, których efekty czuję. I uwierzcie mi to, co było, a to, co jest teraz, to jest niebo, a ziemia. Mówiąc do was teraz do mikrofonu, ja się czuję zupełnie inną osobą niż ta osoba, którą byłam jeszcze 3-4 miesiące temu, więc mam nadzieję, że kroki, które przekażę wam i te narzędzia, które mi pomogły przejść mój glow up, pomogą również i tobie.

Też dodatkową wartością jest to, że ja przedstawię dwie perspektywy, bo u mnie przez długi czas było bardzo dobrze, potem przez pewne czynniki, o których również tutaj powiem zrobiło się trochę gorzej, no ale znowu wracam na te dobre tory.

Czym jest glow up? Dla mnie przede wszystkim glow up jest stanem umysłu, jest nastawieniem, jest energią, jaką się w sobie posiada, energią, które z siebie po prostu emanuje. Myślę, że każdy jest sobie w stanie przytoczyć taką osobę, gdzieś przypomnieć.

Osoby, która według niego jest właśnie taką definicją glow upu, że przeszła jakąś zmianę i nagle z osoby, którą uznaliśmy kiedyś, np. jakiejś smutnej, szaryj myszki, cichej, niezaradnej, niepewnej siebie, staje się osobą turbo zaradną, turbo pewną siebie, osobą z którą chce się przebywać, osobą, która ma dużo energii, która ma power do działania,

no i dla mnie to jest właśnie ten glow up, to jest zmiana tego, jaką my mamy w sobie energii, jakie my mamy nastawienie, tego, że czujemy się szczęśliwi i emanujemy takim blaskiem, jesteśmy aż tacy magnetyczni.

I dlaczego tak jest? Bo to, jak my się zmieniamy wewnętrznie, emanuje też tym np. jak wyglądamy zewnętrznie. U mnie też tak było, ja widzę nawet zmianę w tym, jak wygląda moja twarz, jak wyglądają moje oczy w momencie, gdy ja przez kilka miesięcy byłam zmęczona i nie miałam tej energii i naprawdę momentami po prostu byłam tak zrezygnowana jak nigdy, a teraz, gdy ta energia po wprowadzeniu pewnych zmian powróciła mi na nowo i no widzę to, po prostu widzę to do tego też człowiek uśmiechnięty, człowiek, który ma dużo energii, to jest człowiek, który po prostu wygląda vitalnie, który czuje się lepiej, który jest też lepszą osobą dla innych, bo w momencie, gdy ja np. jedyne oczy marzyłam to, aby wrócić do domu i położyć się spać, byłam myślę mniej atrakcyjnym przyjacielem, córką, znajomą i w ogóle mniej atrakcyjną społecznie

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

osobą niż teraz, gdy mam energię, którą potrafię się dzielić, mam pozytywne nastawienie, którym też zarażam innych i mam po prostu siłę do działania, więc to jest ten glow up, o którym dzisiaj będziemy mówić.

No to zacznijmy od tego, jak to wszystko się zaczęło i co się stało, że zaczął się w moim życiu ten gorszy okres. Nie było jednej, konkretnej przyczyny, tylko tak jak już wspominałam dużo rzeczy nałożyło się na siebie i pierwszą rzeczą było zaczęcie prawa jazdy.

I tutaj wiecie kilka kwestii. Po pierwsze stres związany z tym, że uczę się jakiejś nowej umiejętności i generalnie to mogę być potencjalnym zagrożeniem dla innych uczestników ruchu drogowego.

Ja jeździłam po Warszawie, to kurczę te drogi, tramwaje, przechodnie, czy hulajnogi, które wjeżdżają na ścieżkę rowerową, nie rozglądając się w ogóle też, czy ktoś jedzie, czy nie.

I to gdzieś tam, mimo wszystko, mnie bardzo stresowało na co dzień. Pierwsze 15-16 godzin to był ciągły stres, czy ja w ogóle się nadaję, żeby siedzieć za tą kierownicą, czy nic po prostu tam nie popsuję, nie wjadę w kogoś, nie spowoduje wypadku i no to była pierwsza kwestia.

Druga kwestia to było to, że jednak zajmowało mi to duże czasu. Ja po południach, które miałam albo wolne, albo sobie chodziłam na siłownię, no to tutaj te dwa, trzy, czasami cztery razy w tygodniu, trzy godziny z dojazdami plus dwie godziny jazdy, czyli inaczej godzina na dojazd i dwie godziny jazdy zajmowało mi właśnie robienie tego kursu.

Kolejna kwestia. Z tyłu głowy miałam to, że mam przed sobą egzaminy, czyli praktyka, teoria wewnętrzne, państwowe, to też gdzieś tam mnie stresowało i mimo tego, że np. już zaczynałam robić jazdy i miałam przed sobą 30 godzin, to ja już wiedziałam, że czeka mnie egzamin i się do tego przygotowywałam.

No i oczywiście też się tym stresowałam. Ale akurat tutaj, jeśli chodzi o zarządzanie stresem, w miarę to wszystko mam ogarnięte i tutaj mogę was też odesłać do poprzedniego odcinka właśnie jak radzić sobie z tym stresem.

I tam też między innymi opowiadałam o tym, jak poradziłam sobie ze stresem w sytuacji samego egzaminu. No ale tak jak też mówiłam, długofalowy stres nie wpływa na nas dobrze, a to się ciągnęło przez kilka tygodni, miesięcy.

Jeszcze mi też zależało, żeby zrobić to jak najszybciej. Więc tutaj chciałam i te jazdy mieć tak intensywnie i egzamin. Umawiałam się na pierwszy wolny termin, więc zależało mi tutaj na czasie.

Ale dobra, to już mamy za sobą, nie mniej jednak odcisnęło to jakieś piętno na moim życiu i podświadomie i też takich po prostu prozeicznych rzeczach, że miałam mniej czasu.

A ten czas zazwyczaj poświęcałam na właśnie ruch, na aktywność fizyczną, na to aby te dwie godziny spędzić sobie na siłowni.

A tutaj nie miałam już tak dużo czasu, jeszcze, wiecie, musiałam pogodzić inne rzeczy, które miałam w swoim życiu, czyli szkoły, prace, podcast i jakby dużo, dużo po prostu rzeczy się nałożyło.

W weekendy też nie za bardzo miałam okazję, aby poćwiczyć, dlatego że kilka godzin pracowałam, a potem jedyne, o czym marzyłam, to żeby odpocząć, żeby położyć, położyć się, poczytać książkę.

I nie miałam ochoty i siły robić treningów, a ja uwielbiam taką aktywność typu rower, typu spacer z psem.

To wszystko też poszło gdzieś w odstawkę po prostu ze względu na to, że była gorsza pogoda.

A pogoda na mnie ma również przeogromny wpływ.

Ja wiosną jestem totalnie innym człowiekiem niż zimą, jesienią, także tutaj jest to czynnik, co prawda niezależny ode mnie, ale również myślę, że bardzo ważny i czynnik, który mimo wszystko mocno gdzieś na mnie wpływał w tym całym okresie.

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

Do tego doszło też to, że w szkole nie miałam włąfów. Czwarta klasa jest dla mnie bardzo luźna pod kątem tego, jak wyglądają lekcje w mojej szkole.

Były też przygotowanie do studniówki, więc na włąfie ćwicyliśmy poloneza.

Także przez kilka dobrych miesięcy nie miałam zapewnionego ruchu, nie miałam zapewnionej aktywności w szkole, gdzie zazwyczaj do właśnie tego czasu, do tego okresu ta regularna aktywność była chociażby z lekcji włąfu.

Jak pod upadł ten ruch, to zauważyłam też pogorszenie się jakości mojego snu. Spałam krócej, spałam nieregularnie, budziłam się w nocy i czułam się w ogóle wyspana.

I też po jakichś dwóch miesiącach, no tak mniej więcej w grudniu, ja się czułam strasznie zmęczona. I nie wiedziałam nawet, z czego to wynika. W badaniach krwi wszystko było w porządku, ale czułam się po prostu źle, czułam się słaba.

Jak przychodziłam po całym dniu ze szkoły, to też jedyna na co miałam siłę to po prostu położyć się do łóżka i zrobić sobie drzemkę.

Więc tutaj też to miało jakiś wpływ na to, jak się czułam.

Jak jesteśmy już też przy temacie szkoły, to w tym roku zauważyłam taki bezsens szkoły.

Ja już wcześniej wiedziałam, że system edukacji ma swoje wady, ma dziury, nie jest to wszystko idealne, ale w tym roku jakoś tak bardzo to we mnie uderzyło.

Zauważyłam, że ja na przykład przygotowując się do matury, jestem w domu, w stanie się przygotować tysiąc razy lepiej i w krótszym czasie niż w szkole.

Ja teraz jestem na takim okresie nauki do matury, że rano uczę się, potem idę do szkoły, mam przerwę w nauce, wracam ze szkoły zmęczona i muszę się przespać, żeby znowu się zacząć uczyć.

A to okienko, w którym jestem w szkole, tak naprawdę dużo mi nie daje.

I nie chcę tutaj, żeby to wiecie, zabrzmiało jakoś tak mega negatywnie, żeby je hejtowała szkołę itd.

Uważam, że ma bardzo dużo plusów, aczkolwiek teraz w klasie naturalnej i przygotowując się stricte do tego egzaminu widzę, jak nieidealna jest i jak dużo ma dziur, wiadomo, każda placówka, każda szkoła też jest inna.

I no ja o mojej szkole mogę powiedzieć dużo też dobrego oczywiście, ale są też takie rzeczy, które już, wiecie, po czterech latach nauki mnie frustrują i powodują, że nie widzę takiego sensu.

A jak nie widzę sensu, to jest mi bardzo ciężko się do czegokolwiek zmotywować i jestem już taka zrezygnowana.

I właśnie też to było takim powodem, który może mnie męczył, który dalej mnie męczy, ale już tylko dwa miesiące chodzenia do szkoły i mam najdłuższe wakacje w swoim życiu, także bardzo się cieszę. Kolejna sprawa to zwiększona ilość social mediów.

Zauważyłam, że w ostatnim czasie więcej było mnie na social mediach i od pewnego czasu już znowu wróciłam do tego swojego dobrego i sprzyjającego mi rytmu, ale faktycznie ta duża ilość social mediów spowodowana też tym, że i tworzę tutaj dla was, i rozwijam Instagrama, i TikToka, i odpisuję na maile, i odpisuję na wasze wiadomości, o czym też zaraz powiem.

Ale to już w tej drugiej części odcinka, gdzie mówię wam, jak sobie z tym poradziłam i co sprawiło, że teraz jest lepiej i co wprowadzam, żeby było jeszcze lepiej, bo to jest proces i te zmiany mam nadzieję, że będą trwałe miesiące i lata.

Ale właśnie to, że dużo czasu byłam na Instagramie, dużo czasu gdzieś tam byłam po prostu w tym telefonie, sprawiło, że czułam się gorzej, że gorzej wypoczywałam, że byłam bardziej przebodnicowana i nie było to po prostu sprzyjające z perspektywy czasu, mogę to powiedzieć.

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

Następna kwestia to moja nieumiejętność odpoczynku. Ja mam problem z odpoczynkiem i właśnie też to, że tak trochę prokrastynowałam, że niby odpoczywałam, ale jednak byłam w social mediach, że niby odpoczywałam, ale jednak coś robiłam, tylko że jak coś robiłam, to też to nie było tak produktywne i skuteczne, gdybym najpierw na przykład wypoczęła, a potem się do tego wzięła. To wszystko też jakoś tak spowodowało, że ciągle coś robiłam, nie potrafiłam odpocząć i ani nie byłam wypoczęta, ani to co robiłam nie sprawiało mi takiej satysfakcji i nie było po prostu tak produktywne jak mogłoby być, więc tutaj to też ważna kwestia.

I w momencie, w którym też nagrywam ten odcinek, o wiele bardziej jestem wypoczęta niż byłam. Już ten indesywny okres jest za mną, więc nadrobiłam sen, nadrobiłam siedzenie i po prostu nic nie robienie.

I jakoś bardziej ten odpoczynek jest moim priorytetem, to też w ogóle jest mój priorytet na ten rok, żeby nauczyć się odpoczywać i jeden z celów, żeby nie było to dla mnie coś nienaturalnego i coś, co powoduje u mnie wyrzuty sumienia, tylko właśnie żeby to była naturalna kwestia, żeby dać sobie przyzwolenie na ten odpoczynek i nauczyć się odpoczywać w taki sposób, który naprawdę mnie relaksuje,

który sprawia, że łąduje mi się baterie i że jestem zrelaksowana, a nie odpoczywać w ten sposób, że ja udaję, że odpoczywam, a tak naprawdę nie do końca tak to wygląda.

I też bardzo ważna w moim życiu kwestia, która odcisnęła swoje piętno na moim samopoczuciu, na tym, że ciągle się czułam zmęczona, że bolała mnie głowa, że nic mi się nie chciało, to jest na pewno kwestia jedzenia, kwestia odżywiania się i to niestety w tym okresie też u mnie podupało.

Nie wsłuchiwałam się tak w swój organizm i to intuicyjne jedzenie, o którym tutaj bardzo często i dużo mówię i które promuję i który jest po prostu sposobem odżywiania, który ja stosuję, podupało też i niestety w tym okresie jakoś straciłam łączność z moim ciałem, przestałam się w nie tak wsłuchiwać.

Miałam mnóstwo rozpraszaczy, które gdzieś tam powodowały, że w tamtym okresie mojego życia jedzenie nie było taką ważną kwestią, że nie przykładałam do tego takiej wagi i nie dbałam o to. Ja dłam też bardzo dużo przetworzonego jedzenia i to nie sprzyjało temu, jak się czułam. I to nie jest tak, że ja teraz się w jakikolwiek sposób winię albo że jestem na siebie zła.

Nie, nic z tych rzeczy, z troską do siebie do tego podchodzę i też bardzo ciekawa kwestia jest taka, że wczoraj pierwszy raz od ponad dwóch lat się zważyłam. Byłam na siłowni, bo w domu nie mam wagi i sobie stanąłam na wagę i zobaczyłam, że ok, ok, jest więcej na tej wadze niż było kiedyś. Ale totalnie podeszłam do tego bez takiego ładunku emocjonalnego, bez chęci zmiany, bez takiej myśli, że nie przytyłam, to ja teraz muszę po prostu schudnąć, przechodzę na dietę, drastyczne zmiany.

Nie, totalnie nie. Ok, tyle warze i to tyle. To nie jest nic, co sprawia, że ja teraz będę wprowadzała jakieś zmiany w swoim życiu właśnie po to, żeby schudnąć. Nie.

To nie jest moim celem i chcę, żeby to też tutaj jasno wybrzmiało, aczkolwiek jest to dla mnie dosyć logiczne, że w okresie, w którym jadłam więcej i czasami aż ten sposób, że mogę stwierdzić, że się po prostu obgadałam oraz miałam dużo stresu, mniej ruchu w swoim życiu, to jest to dla mnie całkiem naturalne, że przytyłam tym bardziej,

że to nie było tak, że ten okres trwał miesiąc, tylko to trwało 5 miesięcy, to jest prawie pół roku. To jest też całkowicie normalne, że nasze ciała się zmieniają w zależności od bardzo wielu czynników, w zależności od jedzenia, ruchu, stresu, starzenia się,

tak że podchodźmy też do siebie, do swojego ciała, z większą zyczliwością, z większą

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

wyrozumiałością. U mnie tak właśnie było i jeszcze raz tutaj zaznaczę, że to, co ja robię, nie ma na celu zmiany mojego ciała i to nie są decyzje podejmowane właśnie, żeby to ciało jakoś zmieniać, tylko ono pewnie i tak samo istnieje, będzie się zmieniało

właśnie w procesie tego, że podejmuje inne wybory żywieniowe, że bardziej się wsłuchuje w swój organizm, że więcej się ruszam, także ono pewnie będzie na tym też korzystało, no bo będzie się czuło też dzięki temu lepiej, ale wiadomo, dla mnie to, jak się czuję, to czy jestem zdrowa, jest tysiąc, tysiąc milion razy ważniejsze niż to, jak w danym momencie wygląda moja sylwetka.

No to co? No to teraz może przejdźmy do tego, co ja robię, żeby w moim życiu trochę wkroczyć w tą glow up era i wrócić trochę do siebie, do życia, które jest dla mnie najbardziej satysfakcjonujące i do tego, aby się dobrze czuć.

Zacznijmy od tego, że postawiłam siebie na pierwszym miejscu i ja wiem, to może brzmieć jak ogromny ogólnik, ale chciałabym, żeby każdy z was mógł to zinterpretować tak jak chce, jak uważa, że w jego życiu to postawienie siebie na pierwszym miejscu by wyglądało, czy to w relacjach z ludźmi, czy to w tym, jakie aktywności,

jak będziecie podejmować, jak będzie wyglądał wasz dzień, w tym, jak będziecie spędzać czas. No można to bardzo wielowymiarowo interpretować i dla mnie to jest też wielowymiarowe.

W kilku dziedzinach swojego życia ja po prostu stawiam siebie na tym pierwszym miejscu w kilku dziedzinach. W każdej dziedzinie swojego życia stawiam siebie swoje dobro na pierwszym miejscu i chciałabym, żeby to gdzieś tam dyktowało, jakie decyzje ja będę podejmowała. Mogę wam powiedzieć, no nie wiem, jakiś taki przykład związany z podcastem.

O, wiem. Odpisywanie na wiadomości. Jak już tworzę trochę ten swój podcast i zbudowałam gdzieś to grono moich cudownych słuchaczy i słuchaczek, to dostaję sporo wiadomości i czasami naprawdę to jest kilkadziesiąt wiadomości jednego dnia. I straszną odpowiedzialność i presję na siebie nakładam, aby każdemu odpisać w jak najlepszy sposób.

I czasami naprawdę potrafię godziny siedzieć i odpisywać na wiadomości. I momentami jest to dla mnie przytłaczające, szczególnie jak czasami na przykład osoby, które mi ufają i które słuchają tego podcastu

piszą mi na przykład, że hej Sylwia, generalnie to mam stany nerwicowe i depresje i ataki paniki i czy możesz mi coś poradzić.

I wiecie, to jest bardzo duża odpowiedzialność, która spoczywana w moich barkach, jakie mam odpisać w takiej osobie.

Zazwyczaj odpisuję tak, doradzę udać się do specjalisty, no bo to nie jest w zakresie moich kompetencji, aby nie znając przypadku, nie znając osoby, nie znając sytuacji, cokolwiek móc doradzić.

Ja się zawsze bardzo cieszę, że do mnie piszecie i że obdarzacie mnie takim zaufaniem. I jak tylko jest jakiś temat, w którym czuję się na tyle kompetentna, że mogę coś doradzić, albo że mogę was jakoś wesprzeć, coś wam napisać z takiego budującego, to to robię.

Aczkolwiek nie zawsze ja jestem w stanie to zrobić, więc stawiam siebie w tym momencie na pierwszym miejscu i mówię sobie ok Sylwia, uczysz ludzi jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, jak stawiać granice i to jak siebie traktować w takiej sytuacji, więc też się do tego stosuj.

I faktycznie ostatnio zaczęłam to robić i jest mi z tym lepiej. No i ja też nie chcę się wypalić i żeby np. odpisywanie na wiadomości stało się dla mnie przymusem, a nie przyjemnością, aby podcast stał się przymusem, a nie przyjemnością, bo właśnie w tym gorszym okresie też nie miałam zbytnej motywacji i chęci i weny do nagrywania podcastu.

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

A to już znaczy, że jest źle, bo mam tyle tematów, o których chcę powiedzieć, o których chcę nagrać odcinek, że jeszcze jakiś tydzień temu nie wiedziałam od czego zacząć i siadałam i mogłam nagrywać godzinami, a teraz było mi bardzo ciężko, żeby usiąść i nagrać odcinek, żeby wiedzieć co chcę powiedzieć, żeby cokolwiek tutaj dla was nagrać wrzucić.

Kolejna kwestia to wyznaczenie swoich priorytetów. Postawienie siebie na pierwszym miejscu też jest priorytetem i też mam to zapisane na liście, ale właśnie pewnego wieczoru usiadłam z kartką, z długopisem i napisałam sobie wszystkie rzeczy, które chciałabym zrobić, chciałabym zrealizować, wszystkie rzeczy, które są dla mnie ważne, wszystkie projekty i cele, które chcę osiągnąć i zrealizować.

I wybrałam te, które są w tym momencie mojego życia dla mnie kluczowe, bo przytłaczała mi ilość rzeczy, które ja mam na głowie, a do których nie mogę się zabrać, bo nie mam siły, bo jestem zbyt zmęczona i to były takie kwestie, które ciągle siedziały mi gdzieś tam w głowie i o nich myślałam, ale jednocześnie nic z nimi nie robiłam, bo miałam ważniejsze rzeczy na głowie.

Więc teraz wyznaczyłam sobie priorytety na najbliższe 3 miesiące i tego się trzymam, a reszta rzeczy, które mogą poczekać odłożyłam na bok, bo gdybym tego nie zrobiła, to nie zabrałabym się do zrobienia tych wszystkich rzeczy z listy.

Nie znalazłabym tyle motywacji, siły i energii, żeby zrealizować wszystko, więc przez te 3 miesiące zamiast kilku projektów, które chcę zrealizować i które są moim priorytetem, nie zrobiłabym żadnego.

Więc lepszy jest dla mnie mały krok do przodu, a nawet nie taki mały, bo te priorytety, które sobie wyznaczyłam na te 3 miesiące są dosyć dużej i ważne w perspektywie mojego życia, ale abstrahując. Lepszy jest jeden krok do przodu, chociażby najmniejszy niż ogromny skok w górę i znajduje się potem w tym samym miejscu.

Na pewno w dbaniu o siebie pomaga mi asertywność i pomaga mi umiejętność, mówienie.

Właśnie to też wszystko sprowadza się do tego, że postawiłam siebie na pierwszym miejscu i w relacjach to ma zastosowanie i w projektach, które się podejmuje, więc tutaj myślę, że warto postawić siebie na pierwszym miejscu, wyznaczyć priorytety, a potem asertywnie komunikować światu, że tutaj tego się nie podejmiemy, bo nie mamy takiej ochoty, nie jest to dla nas w tym momencie kluczowe.

Po prostu nie.

Na razie zaznaczyłam te rzeczy związane z podejściem i z mindsetem, więc powiem Wam też co robię takiego co realnie, choć nie no tam, to też realnie wpływa.

Co tak namacalnie po prostu wpływa od razu z dnia na dzień, czuję różnicę albo z tygodnia na tydzień, jest to na pewno sport i wróciłam do regularnej aktywności fizycznej w różnych formach i to jest siłownia i to są tańce i to są spacerki.

Dzisiaj rano w ogóle pierwszy raz, od nie wiem jak długiego czasu, miałam ochotę sobie pobiegać. Wstałam rano i miałam ochotę pobiegać, gdzie ja nie lubię biegać, ale wyszłam sobie nadwór, pobiegałam, robi się też coraz cieplej, więc będę wychodziła więcej na spacerki, będę miała więcej takiej aktywności spontanicznej, typu rower, typu rolki.

I to też myślę, że będzie mnie wspierało w tym moim szczęśliwym i pełnym vitalności życiu, także sport to jest na pewno bardzo ważna kwestia.

Też pod tym kątem, że dla mnie sport jest pewnego rodzaju zajawką. Ja jak na przykład chcę na siłownię, to chciałabym to robić regularnie, dlatego że z treningu na trening chce być coraz lepsza, więc lubię mieć jakieś takie rutyny, jakiś taki rytm i regularnie do tego podchodzić,

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

no bo wtedy, oprócz tego, że jest to element mojego zdrowego stylu życia i tego, że mam sport, to jeszcze z takiej czysto hobbyistycznej strony jest to pewnego rodzaju pasja, zajawka, która też daje mi ogrom satysfakcji.

Ostatnio zauważyłam, że social media i te wszystkie algorytmy, to jak w ogóle działa Instagram, jak działa TikTok, jak działa ją media społecznościowe bardzo na mnie oddziałuje i mnie wciąga. Spędzałam za dużo czasu na Instagramie, weszłam, żeby dodać jakąś relację albo odpisać na wiadomość, a potem zajmowało mi to zbyt dużo czasu. Bardzo często sięgałam po aplikację Instagrama, miałam ją na głównym pulpicie, na ekranie tym startowym, chyba tak to się nazywa. W każdym razie była bardzo łatwo dostępna i ja obserwowałam dużo naprawdę ciekawych osób, ale stwierdziłam Sylwia nie. To jest podcastowy profil i ty masz tam inny cel, ty chcesz tworzyć treść, ty chcesz dawać wartość, ty chcesz inspirować.

Więc jeśli wejdziecie właśnie na mój profil na Instagramie, ogarniam się podługa podcast, zapraszam, to zobaczycie, że obserwuję tam okrągłe 0 osób.

I ok, jak najbardziej wiadomo, jeśli chce obserwować parę osób, obserwuję je, ale na swoim prywatnym profilu, gdzie obserwuję też znajomych. Jeśli chodzi o znajomych, to również zrobiłam duże czystki, bo obserwowałam mniej więcej 400 osób.

I to naprawdę były osoby, które ja znam, które gdzieś tam śledziłam, ale tak naprawdę miałam kontakt albo chciałam obserwować.

Teraz zostawiłam sobie 90 osób i to są właśnie znajomi, których obserwuję raczej ci bliści niż dalsi. Nie obserwuję raczej osób, które znam tylko i wyłącznie z widzenia albo z którymi byłam na jakimś wyjeździe, a teraz od kilku lat nie mamy kontaktu, więc te osoby po prostu odobserwowałam.

Czy ja to zalecam? Nie wiem, przetestuję to, zobaczę, jak będzie mi się to sprawdzało i oczywiście dam też wam znać.

Kilka kont, kilkanaście, kilkadziesiąt chyba nawet by się tam znalazło, które faktycznie mnie inspirują, które dalej chcę obserwować, które wnoszą dużo wartości i sprawiają też, że ja tworzę fajniejsze treści, obserwuję na swoim prywatnym profilu, więc to nie jest tak, że ja w 100% cię teraz odcinam od ludzi, od inspiracji, od znajomych, od Instagrama.

Nie, po prostu Instagram to jest narzędzie, które ma służyć mi, a nie ja mam służyć Instagramowi. Co ciekawe, nie mam takiego problemu z Tik Tokiem i na Tik Toku jakoś nigdy te treści tak bardzo mnie nie wciągają, jestem tam krócej. Myślę, że to też dlatego, że nie odpisuję tam na wiadomości, nie obserwuję tam tak wielu osób, których treści są dla mnie wartościowe.

Bardziej jest to dla mnie przypadkowy zbiór filmików i właśnie wideo, które gdzieś tam pojawiają się na tej stronie dla ciebie, aczkolwiek tutaj też stwierdziłam, że aby mniej czasu spędzać na Tik Toku, ale ciągle orientować się w tym, jakie są trendy, bo przecież sama chcę na tym Tik Toku docierać do jak największej ilości osób i pomagać, promować podcast, bo to tutaj jest najwięcej wartości, które myślę, że mogą nieść realną pomoc i wносить wartość w cudze życia, więc też mi zależy na tym, żeby faktycznie poszerzać to grono.

Więc co ja zrobiłam? Poprosiłam moją kuzynkę, że słuchaj, jeśli będziesz przeglądała sobie Tik Toka, zauważasz jakiś ciekawy trend, może jakąś fajną muzykę, coś co ostatnio właśnie jest tym viralem i hitem i coś do czego ja bym mogła też stworzyć jakąś treść, to podeśli mi to.

I nawet też ona wpadła na ten genialny pomysł, że nie będzie podsylała mi tego na Tik Toku, tylko będzie mi to podsylała na Messengerze, bo na Messengerze faktycznie odczytam i tam jestem częściej niż jestem na Instagramie czy na Tik Toku, więc myślę, że ten układ po prostu jest idealny i bardzo cieszę się, że mam też takie wsparcie.

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

Tak że tak to będzie w najbliższym czasie wyglądało, zobaczę jak się sprawdzi i na pewno opowiem Wam też więcej, w którym spotkastów o tym jak w ogóle ja korzystam świadomie z social mediów, no tylko też.

Chcę jeszcze to sobie wszystko poukładać, bo teraz tak jak mówiłam, to jest proces, który trwa za jakiś czas, jak zobaczę efekty, jak wszystko tutaj sobie już rozpracuje i będę zadowolona z tego jak to wygląda w danym momencie mojego życia, to z pewnością przyjdę z narzędziami.

Aczkolwiek jeden odcinek na ten temat już nagrałam, on się nazywa, nie pamiętam, ale coś z social mediami, jak ograniczyć social media, więc jeśli sobie poszukacie to to na pewno znajdziecie, tam też dałam Wam dużo narzędzi.

No i teraz testuję z jeszcze większą ilością i z jeszcze innymi sposobami.

Chcę mieć kontrolę nad tym, kiedy, co i kogo obserwuję, co oglądam, jakimi treściami się otaczam, no też jeśli planuję sobie, że okej, teraz wchodzę na Instagrama i odpisuję na wiadomości, bo mam czas, bo mam przestrzeń, bo mam ochotę, to wtedy wchodzę i odpisuję.

Nie jestem dostępna na Instagramie 24 na dobę, czasami też coś wrzucam, nie wchodząc w diemy, więc po prostu taką decyzję podjęłam.

Myślę, że będzie mi to sprzyjało, dlatego, że widzę, jak duży wpływ ma przesiadywanie w mediach społecznościowych na mnie.

Widzę, że nie potrafię odpoczywać, przeglądając Instagrama, przeglądając TikToka.

Tak naprawdę robi się jeszcze bardziej wtedy zmęczona, przeboćcowana.

Mój mózg wydziela pewnie wtedy tyle dopaminy, a taki wystrzał, że potem w dłuższym okresie jest bardziej zmęczony.

Ja mam mniej motywacji, mniej chęci do działania i szczerze mówiąc takie poczucie straconego czasu, bo pewnie doświadczyłeś, doświadczyłaś tego, jak łatwo jest się zgubić w internecie, jak łatwo roztrwonić tam swój czas, który mógłby być poświęcony na coś innego i jak łatwo dzięki temu prokrastynować.

Zrobiłam też generalne porządki. Na moim telefonie odinstallowałam aplikacje, których nie używam, swoją drogą byłam bardzo zaskoczona.

Tym jak wiele aplikacji mam na telefonie, do których nawet się nie zalogowałam, nie zarejestrowałam, których nie używam albo używałam je dwa lata temu.

Także polecam poprzeglądać co tam macie.

Na pulpicie też zrobiłam przemeblowanie. Mam tam aplikacje, które są dla mnie ważne, których używam najczęściej, ale nie są dla mnie niebezpieczne.

Czyli np. aplikacje, jak dojadę, żeby sprawdzić, kiedy mam tramwaj, kiedy mam autobus pociąg.

Mam też tam aplikacje Duolingo do nauki języków.

Kalkulator Messenger też jest na tym pulpicie, ale np. Instagram, TikTok są gdzieś pochowane po folderach.

I tutaj też fajna wskazówka z książki, którą teraz czytam, czyli 48 godzin na doba Macieja Wieczorka. Książka o produktywności też myślę, że ciekawa pozycja, dużo takich konkretnych sposobów, aczkolwiek mi trochę brakuje pogłębienia tematu.

Więc myślę, że niedługo też możecie się spodziewać odcinka o produktywności i o organizacji czasu, bo bardzo dobrze mi to właśnie wychodzi.

Też za sprawą tych zmian, które wprowadzam i priorytetów, i nawyków, i tego, jak właśnie sobie organizuję czas.

Ale dygresja, koniec, tam Maciej właśnie napisał, że co jakiś czas warto sobie poprzestawiać, te

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

ikonki, aplikacje, zrobić przemeblowanie, bo nasz mózg czasami automatycznie klika w jakieś rzeczy. I to jest prawda. Ja też się na tym złapałam, że ostatnio bardzo często klikałam na maila.

Naprawdę, potrafiłam wchodzić po kilkanaście, kilkadziesiąt razy w ciągu dnia na maila i sprawdzać, czy coś nowego się nie pojawiło, więc tu też dałam sobie takie ograniczenie.

Teraz na maila wchodzić maksymalnie trzy razy w ciągu dnia, zależy czy na przykład z kimś pisze i jestem w ciągłym kontakcie, czy po prostu mogę tam wejść, zobaczyć, czy żaden nowy mail nie przyszedł.

Więc tutaj też sobie dałam takie ograniczenie i jest to dla mnie lepsze, bo o wiele mniej nerwowo podchodzę do telefonu, zadaję sobie też pytanie po co, po niego sięgam, jak wchodzić na Instagrama, tak samo zadaję sobie pytanie po co.

Po co wchodzić na Instagrama? Tylko nie chodzi tutaj o filozoficzne rozkminy, po co ja używam tej aplikacji, tylko chcę konkretny powód.

Ok, teraz wchodzić, bo chcę odpisać na wiadomości. Teraz wchodzić, bo chcę dodać post. Teraz wchodzić, bo chcę wrzucić story. I to jest jasny konkretny cel, więc to też polecam, to jest też super sposób.

Ja też widzę, jak bardzo na mój glow-up wpływa ograniczenie social mediów, widzę, jak bardzo potrafię wypocząć i jak zupełnie z inną energią budzę się np. następnego dnia, jak nie używam, załóżmy wieczorem social mediów.

I często też na story dodaję, że ok, odkładałam telefon, bo co to za wypoczynek z social mediami? Dla mnie osobiście nie mówię, że tak jest dla każdego, ale dla mnie osobiście nie jest to wypoczynek.

I po prostu to są takie zasady, które mają mi dać benefity właśnie mojej produktywności, w poziomach mojej energii i jest to dla mnie bardzo ważny kawałek do całej tej układanki.

Ważna sprawa, o której też już wspominałam, to jest ten odpoczynek, czyli daję sobie przyzwolenie i uczę się odpoczywać, wypisałam sobie listę, też lubię pisać listy, rzeczy przy których odpoczywam.

I to są takie rzeczy typu malowanie obrazu, to są rzeczy typu oglądanie serialu i właśnie ostatnio tak stwierdziłam, że kurczę, brakuje mi w życiu takiego pasywnego odpoczynku, nie odpoczynku, że ja czytam książkę, nie odpoczynku, że ja, no nie wiem, co ja tam mogę jeszcze robić.

Chodzę na spacer, bo to też jest pewnego rodzaju dla mnie odpoczynek, ale brakuje mi takiego odpoczynku, że ja sobie siedzę i nic nie robię.

I dla mnie takim odpoczynkiem jest serial. Ja przy serialu jestem w stanie wypocząć.

Jak skróluje na przykład przy tym social media, to już jestem przebocowany i też nie skupiam się wtedy na tym co leci, ale jak sobie tak na spokojnie usiądę z herbatką, zrelaksuję się, włączę jakiś film albo serial, to jestem w stanie wypocząć i taki odpoczynek też jest ważny i ja wiem, że takiego odpoczynku też w swoim życiu potrzebuje.

Jeśli chodzi o moje odżywianie i o to, jak ja teraz do tego podchodzę i jak jem, to tutaj jest to dla mnie bardzo ważne, że ja nie wprowadzam żadnych drastycznych zmian.

Kiedyś tak miałam, że mogłam wejść na wagę i zobaczyłam półkilo więcej, to nie teraz już restrykcyjna dieta, nie dolewam mleka do kawy, robię po prostu jakieś ogromne zmiany w swoim życiu, bo przytłam półkilo.

Teraz totalnie tak nie mam i dla mnie ważne jest, aby dobrze się czuć. Ja wiem, że nie czułabym się dobrze, jeśli byłabym w jakiś sposób ograniczona, jeśli mówiabym sobie, że nie, nie możesz zjeść ciasta, bo mogę cały czas, jeśli mam ochotę na coś słodkiego albo na coś bardziej przetworzonego, to to zjem.

Tylko właśnie, żeby to było intuicyjne, żeby faktycznie miała na to ochotę, bo w tym okresie

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

pięciomiesięcznym czasem miałam tak, że nie miałam ochotę i tak jadłam, albo nie satysfakcjonowało mnie to tak bardzo, więc nie było to dla mnie coś przyjemnego, nie było to coś, czym bym się dzieszyła, coś, co by mnie satysfakcjonowało, a jednak i tak to robiłam.

Także tutaj jest dla mnie teraz ważne, żeby faktycznie jest w zgodzie ze sobą i wsłuchiwać się w ten mój organizm, w to, na co on ma ochotę oraz też fajna kwestia, którą ostatnio wprowadziłam, która mi bardzo służy, a przed którą się gdzieś tam zbraniałam, bo ja jadząc intuicyjnie raczej nie planuję swoich posiłków.

Jem po prostu to, na co mam ochotę, ale w momencie, gdy ja mam mało czasu, dużo stresu i po prostu robię się głodna i nawet nie zawsze jestem w stanie wsłuchać w swój organizm, aby wiedzieć, na co mam ochotę, albo to, na co mam ochotę zajęłoby mi zbyt długo czasu, no to planuję sobie wcześniej posiłki.

Czyli ja w miarę wiem, jakie posiłki lubię, wiem, co będzie dla mnie satysfakcjonujące, wiem, co mam w lodówce, dzięki temu też nie mornuję jedzenia i robię sobie takie przykładowe plany, tylko to są plany, które są dla mnie, które mają mi pomagać.

To nie jest jadłospis, którego ja muszę się trzymać co do posiłku, co do godziny, co do kalorii, bo nie, dalej nie liczę kalorii, dalej nie ważę tych rzeczy, tylko to są po prostu pewne posiłki, na które ja potencjalnie mogę mieć ochotę i jak nie będę miała pomysłu co zjeść, no to tutaj mam prostą opcję, patrzę sobie tylko tam na karteczkę, gdzie mam wypisane jakieś rzeczy i myślę sobie o, mam dzisiaj na to ochotę, mam teraz na to ochotę.

Albo teraz wiem, że jestem głodna, ale w sumie nie mam na nic konkretnego ochoty i też patrzę na te posiłki, które mam tam wypisane, jakieś moje ulubione albo jakieś przepisy, które chciałabym wypróbować i wybieram sobie, co dzisiaj zjem.

A to właśnie też jest ciekawa kwestia, że w okresie tych pięciu miesięcy bardzo mało gotowałam nowych rzeczy, mało testowałam nowych przepisów, a ja bardzo lubię gotować i właśnie teraz też szukam nowych przepisów, szukam jakichś inspiracji, aby to zdrowe jedzenie, które jest super i które jest bardzo smaczne i odżywcze też było bardziej dostępne i oczywiste dla mnie.

No bo dla mnie najbardziej oczywiste są, nie wiem, jestem głodna, wchodzę do domu, nic nie ma w lodówce, no to zrobię sobie tosty.

A jak mam przygotowaną listę, że w sumie to gdzieś tam w szufladzie mam puszkę z mleczkiem kokosowym i w zamrażarce mam mrożony warzywa i jeszcze gdzieś tam skitraną kostkę tofu, no to na przykład zrobię sobie kary, które uwielbiam.

Więc tutaj wiecie, to czasami nie jest nawet kwestia tego, że na coś macie ochotę bądź nie macie ochoty, że na przykład ja chcę te tosty, tylko po prostu, że ja nie widzę innej opcji, a jak sobie przypomnę, że w sumie mam to i to i mam to gdzieś wypisane na kartce, to jest to dla mnie po prostu oczywisty wybór.

No i dbam, dbam o to, żeby jednak to, co jem było dla mnie odżywcze, żeby było tam dużo warzyw, owoców, żeby były tam strączki.

No teraz sezonowość, wiecie jak to jest z warzywami i owocami, tym bardziej, że są turbodrogie, ale właśnie posiłkuje się mrożonkami, puszkami, słoikami.

I dbam o to, żeby no ta dieta moja była różnorodna, bogata w błonnik, bogata w białko, w makroelementy, w mikroelementy.

Więc no naprawdę tak chcę zadbać o to, aby właściwie odżywiać mój organizm, bo dzięki temu też czuję tę różnicę w poziomach mojej energii.

Jeśli chodzi o dietę, to też zaczęłam suplementować rzeczy, których najprawdopodobniej w moim

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

organizmie brakowało, czyli witaminę D w końcu regularnie, bo z tą regularnością było różnie. Kupiłam sobie witaminę D, ale no niestety nie brałam jej zbyt, często biorę też witaminę B i kwas foliowy, więc to tak regularnie teraz wprowadzam.

O i też fajna taka mała zmiana, która dla mnie była ważna.

Ja piję hektolitry herbaty i potrafię w ciągu dnia naprawdę wypić litry herbaty, a mało piłam takiej samej wody.

Więc teraz rano powstaniu, jak moim nawykiem było wstawienie wody i włączenie czajnika na herbatę, to teraz pierwsze co robię w powstaniu to nie jest herbatę, a tylko jest szklanka wody, a potem dowolnie piję sobie herbatę, jeśli mam ochotę, albo kawę, albo cokolwiek innego, ale żeby ta szklanka czystej wody też w ciągu dnia była.

Bardzo duża zmiana, która zeszła też w moim myśleniu na przestrzeni lat, jest taka, że nie wprowadzam zmian z poziomu nienawiści do siebie, z poziomu tego, że jestem beznadziejna i potrzebuję więcej dyscypliny i teraz muszę prowadzić idealne życie, tylko trening, dieta, nauka. Nie, nie robię już tak, bo wiem, że pociągnę tak maksymalnie tydzień, a potem nic to nie zmieni i nie wprowadzi trwałych zmian w moim życiu, także tutaj podchodzę do siebie po prostu z poziomu troski, z poziomu miłości.

Doceniam się i okazuje sobie też to, że jestem dla siebie po prostu ważna i chcę dbać o siebie i to dbanie jest bardzo płynnym terminem, bo dla mnie dbanie o siebie to nie jest idealnie czysta, tutaj robię duży cudysów w powietrzu, dieta i codzienny trening i tylko książki, nauka, dyscyplina.

Nie, dla mnie to nie jest dbanie o siebie, bo okej, twoje ciało może z tego skorzystać, ale twój umysł wątpię i nie ma zdrowego stylu życia bez, no nie wiem, właśnie takich rzeczy typu pójdzie na imprezę raz na jakiś czas, czy obejrzenie serialu, czy zrobienie czegoś mniej produktywnego, czy zjedzenie pizza raz na jakiś czas i dla mnie to jest dbanie o siebie.

A w taki sposób o siebie dbam.

Chyba zdążyłeś zauważyć, że dla mnie glow up w tym wszystkim to jest stan wewnętrzny, to jest energia, którą się emanuje, to jest stan zdrowia, to jest takie bycie magnetycznym i otaczanie się po prostu taką pozytywną energią.

I dzięki temu właśnie ludzie do ciebie lgną, dzięki temu ty się czujesz dobrze, no ale to wszystko zaczyna się od środka, to wszystko zaczyna się w głowie i dla mnie glow up to jest stan umysłu i właśnie to jest takie nastawienie, więc no tutaj to moim zdaniem jest najważniejsze.

Ale oczywiście to jak podchodzimy do swojego ciała też odbija się na tym co my myślimy o sobie, jak bardzo pewne siebie jesteśmy, więc takich rzeczy bardziej opierających się o wygląd zewnętrzny i odbanie nie tylko o swoją psychikę, ale też o swoje ciało od zewnątrz.

No są takie rzeczy, które również ostatnio się u mnie zmieniły.

Odnowiłam sobie garderobę, posprzątałam szafę, dokupiłam kilka ubrań, których mi brakowało i gdzieś tam zmieniam też to w jaki sposób się ubieram, żeby po prostu było mi komfortowo, wygodnie, żebym ja się dobrze w tym czuła.

No i co, kupiłam sobie kamień, głasza, więc też będę robiła sobie po waszych poleceniach masaż, twarzy tym kamieniem i wiele z was mówiło, że okej fajnie, że zmienia owal twarzy i że przynosi to jakieś takie rezultaty, ale część też było głosów, że ja tam nawet nie widzę żadnych efektów, ale dla mnie jest to przyjemny rytuał dbania o siebie, więc dla mnie to też jest rytuał dbania o siebie.

Ostatnio też prowadziłam w swoje życie rutyny, pielęgnacji twarzy, rutyny, pielęgnacji włosów, więc więcej uwagi przykładam do dbania o siebie, do okazywania sobie tej troski, miłości, do dbania o swoje dobre samopoczucie i właśnie o to, żebym też w swoim ciele dobrze się czuła.

[Transcript] Ogarniam się / #45: Jak przejść GLOW UP?

Też coś, co tak powiem, może już trochę poza tematem, ale myślę, że to jest ważne i chciałabym się tym z wami podzielić, że mimo, że przytyłam od tego czasu, w którym ostatnio się tam ważyłam kilka lat temu, to szczerze powiedziawszy, ja się teraz w swoim ciele czuję najlepiej, nigdy wcześniej się nie czułam lepiej w swoim ciele, właśnie przez to, że ja akceptuję, że wiem, że staram się o nie dbać. Ostatni czas był dla mnie ciężki i było dużo stresu i miałam prawo po prostu nie dopinać wszystkiego idealnie, ale wiem, że teraz też już bardziej chcę skupić się na sobie, że właśnie wziąć siebie za ten priorytet i gdzieś tam dodbanie o siebie ten self care, więc mój glow up era się zaczyna na nowo. I mam nadzieję, że ten odcinek też był dla was inspirujący i że jeśli jesteście na takim etapie, że chcecie coś zmienić w swoim życiu, wprowadzić może jakiś nowy nawyk albo właśnie bardziej zadbać o siebie i postawić siebie na tym pierwszym miejscu to, że był on w jakiś sposób pomocny. Możecie mi dać znać, co tym myślicie, oczywiście też będzie mi bardzo miło, jeśli zostawicie opinie, ocenę, podcastu bądź zasubskrybujecie kanał, jeśli słuchacie tego na YouTube, może w przyszłości też pojawią się tu jakieś filmy, nie wiem, myślę o tym.

I co?

Pamiętajcie też o jednej ważnej rzeczy, to jest taka myśl, która ostatnio przysłała mi do głowy i nie chce z niej wyjść. Dzisiaj jest inwestycją w jutro, więc zadbajcie o to, żeby to jutro było lepsze inwestując w dzisiaj.

I co? Nie będę już przedłużać, bo powiedziałam wszystko, co chciałam powiedzieć, więc do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!