

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

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.

Pójście na plażę było kiedyś dla mnie ogromnym wyzwaniem.

Bałam się, że moje ciało jest niewystarczające, że ludzie będą się na mnie patrzeć i oceniać, ale okazało się, że wcale tak nie jest.

Największym krytykiem swojego ciała była mia sama.

To w naszych głowach są te wszystkie negatywne myśli i przekonania na temat naszej sylwetki, na temat naszego ciała, tego jak ono powinno wyglądać.

Dlatego w te wakacje zdecydowałam, że będzie inaczej.

Lato zbliża się wielkimi krokami i wiem, że dla wielu osób być może dla ciebie jest to wymagający okres pod kątem postrzegania swojego ciała i swojej sylwetki, ale wcale nie musi tak być.

W tym odcinku porozmawiamy sobie o ciele, o ciele w wakacje, o Bikini Body, o Hot Girl Summer. No i przede wszystkim o tym, jak być pewniejszym siebie w te wakacje, jak traktować swoje ciało lepiej i pozbyć się...

No, pozbyć to może złe słowo, ale jak złagodzić ten głos wewnętrznego krytyka, który podpowiada nam, że z naszym ciałem jest coś nie tak.

Idealnym dopełnieniem tego odcinka będzie piosenka, która ostatnio na mnie natrafiła.

Słyszałam ją kiedyś fragmentami na TikToku, ale niedawno poleciała mi na Spotify i wsłuchałam się w jej tekst.

I jej ku, jak ona we mnie uderzyła.

Piosenka to jest Victoria's Secret, Jax nazywa się wykonawczyni, bądź jest jej pseudonim.

W każdym razie piosenka opowiada o kompleksach, o tym, w jakim społeczeństwie dorastamy, o tym, jak przekaz medialny i branża beauty wpływa na to, jak my się czujemy ze swoim ciałem, jak my postrzegamy te swoje ciało i jak bardzo bombardowani jesteśmy wizerunkami kobiet, które są nieosiągalnym kanonem urody dla nas.

Dla większości osób, które w ogóle egzystują i jakby żyją w dobrym zdrowiu.

No i tekst generalnie opiera się na tym, że ona zna Victoria's Secret i generalnie to jest stary jakiś typ, który mieszka w Ohio i zarabia pieniądze na tym,

że wpędza dziewczyny w kompleksy, zarabia na ich niskiej samoocenie i na tym, że sprzedaje właśnie skóry i kości z dużymi piersiami.

Także na tym się mniej więcej opiera ta piosenka, ona też tam potem śpiewa, żeby ktoś jej w ogóle powiedział, że nie wszystkie ciała są takie same

i że ta presja, żeby przez dać jeść, stracić apetyt, stracić celulit, że to wszystko tak napędzało te problemy z poczuciem własnej wartości, z kompleksami, w które się wpada.

No i właśnie myślę, że ta piosenka genialnie obrazuje to, w jakim społeczeństwie żyjemy, że ono jest tak bardzo nakierunkowane na tą kulturę diet, kult piękna i ja to dosadnie zobaczyłam,

udostępniając ostatnio rolkę na Instagramie, w której mówiłam, że w to lato we don't give up i tutaj wiadomo o co chodzi.

No i że tam chodzimy w szortach, nie wstydząc się naszych nóg, że używamy SPF-a i że nie dajemy sobie wmówić, że nie ulegamy presji, że na lato musimy schudnąć kilka kilogramów, bo nasze ciała są w porządku takie, jakie są.

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

No oczywiście Instagram, jego algorytmy sprawia, że trafia on do innych osób, nie tylko do mojej grupy odbiorców.

Mam nadzieję, że trafiło do kilku osób i wiem właśnie, że dużo osób potrzebowało tej rolki i właśnie do nich ona miała trafić, ale trafiła też do osób, do których najprawdopodobniej nie powinna trafić.

Czyli do, co ciekawe, wszystkie negatywne komentarze, część z nich już usunęłam, część zastanawiam się czy usunąć czy nie, bo no są obrzydliwe, niektóre naprawdę.

I z jednej strony mam taką myśl, że nie chciałabym, żeby ktoś to przeczytał, z drugiej strony chcę, żeby ludzie widzieli jak niektórzy panowie, bo to właśnie wszystkie te negatywne komentarze były od mężczyzn,

więc chciałabym, żeby kobiety szczególnie zobaczyły właśnie, jakimi argumentami posługują się panowie i że to nie były żadne merytoryczne komentarze,

no tylko po prostu jakieś takie, wiecie, obrzydliwe, seksistowskie, no nie chcę już po prostu do tego wracać, ale to bardzo uświadomiło mi, jak ludzie dają sobie prawo do narzucenia jakichś własnych oczekiwań, standardów

i nad kontrolowaniem ciał innych ludzi, innych kobiet szczególnie, więc bardzo mnie to uderzyło, no ale takie rzeczy właśnie w tej sferze medialnej, w sferze social mediów dzieją się dosyć często, więc potem

nie dziwne, że kobiety odczuwają presję, presję tego, że powinny wyglądać w konkretny sposób, bo społeczeństwo od nich tego wymaga, bo pojawiają się takie komentarze w internecie i dziewczyny, please, please, możecie sobie to poczytać, możecie zobaczyć co tam, jakim poziomem inteligencji, w konferencji tam ci panowie się popisali, ale pamiętajmy, że nie mamy wpływu na innych osób i na to, co one piszą, mamy wpływ na to, jak my sami podchodzimy do tego tematu.

I ja w ogóle jestem bardzo szczęśliwa, że zdarzyło się to teraz, a nie na przykład dwa lata temu, bo dwa lata temu podeszłabym do tego inaczej.

Myślę, że zniechęciłoby mnie to bardzo i nigdy nie zebrałabym się już na odwagę, aby nagrać drugą podobną rolę, no ale jednak chyba wiecie, jak coś jest kontrowersyjne, to znaczy, że jest to temat ważny.

Teraz, mając większą wiedzę, będąc starsza, będąc bardziej pogodzona ze swoim ciałem, ja wiem, że to po prostu jest bardzo duży problem tych osób.

Nie wiem, może wyniosły to z domu, może mają niskie poczucie własnej wartości, jakiś taki wzorzec, w którym zostali wychowani.

To też są jakieś przekonania, które ci mężczyźni najprawdopodobniej mają w sobie nawet nieświadomie i patrzą po prostu przez taką perspektywę na świat,

ale no cóż, nie mamy na to wpływu, mamy wpływ na to, czy my się tam przejmiemy, czy my się z tego pośmiejemy, bo szczerze mówiąc, dla mnie część tych komentarzy była komiczna i jestem ciekawa, co te osoby miały w głowie.

Ale tutaj zakończę już ten temat, bo się rozgadałam, no ale wy też się udzieliliście bardzo i w tych komentarzach i potem na relacji, którą udostępniłam w związku z tym w okienku, gdzie tam się pytam, jak myślicie, skąd to się bierze, także fajnie, że mogliśmy razem sobie potwarzyszyc w tym procesie i porozkminiac.

Co tam się takiego zaszło?

Coś, co też myślę, że warto zaznaczyć. Ja wiem, że jestem bardzo uprzywilejowana, bo moja sylwetka, chcąc nie chcąc, należy, wpisuje się jakoś do tego kanonu, który obecnie jest w modzie.

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

Mówię to z dwóch powodów. Po pierwsze, wiem, że obserwuję mnie tutaj słucha mnie wiele dziewczyn, które są w podobnej sytuacji, które mają ciała, które są społecznie akceptowalne i nie będą wytykane, nie będą odstawały od większości osób, na które się natykają.

Więc tutaj, żeby dać wam też przestrzeń, bo to nie jest tak, że jak ktoś ma szczupłą sylwetkę, to znaczy, że na pewno czuje się dobrze, jest szczęśliwy i kocha swoje ciało, akceptuje swoje ciało, no bo dla innej osoby ono może być, wiecie, ładne, atrakcyjne i zdrowe.

No to nie jest tak, że to jest jakoś bardzo mocno ze sobą powiązane i potem jeszcze powiem o tym, dlaczego tak się dzieje, że jeśli ktoś ma nawet waszym zdaniem cudowną sylwetkę, to dla niego wcale nie musi ona być właśnie taka cudowna i może mieć duże kompleksy i nie uważać wcale, że wygląda ona dobrze, że jest ona faktycznie taka, jak postrzegają ją inni, więc to jest ten pierwszy powód.

Drugi powód jest taki, aby osoby, które nie wpisują się właśnie w obecne kanony i np. spotkały się czy z takim wykluczeniem przez to, czy z hejtem, czy z bodyszej mingiem i naprawdę miały bardzo duże nieprzyjemności, nie tylko same ze sobą, ale po prostu z tym, że ktoś kiedyś się skrzywdził i źle potraktował ze względu na to, jak wygląda i chciały, jak one wyglądają, to tutaj chciałabym, żebyście też mieli na uwadze właśnie, że ja mówię troszeczkę innej perspektywy, nie zmienia to faktu, że ten odcinek myślę, że jak najbardziej będzie też dla was wartościowy i mam nadzieję, że wyciągniecie sobie coś z tego, ale też żeby tutaj być uczciwa wobec was, bo nigdy nie byłam w takiej sytuacji, chcę to zaznaczyć.

Wrócę w takim razie jeszcze do tego, dlaczego ta szczupła sylwetka nie jest wcale gwarantem, że my się będziemy ze sobą dobrzydziły.

Być może ty też kiedyś się załóżmy odchudzałaś, dążyłaś do jakiejś konkretnej sylwetki do konkretnej wagi i jak już doszłaś do tego momentu, to to było noty na i jeżeli chciałaś więcej, dalej to nie sprawiło, że czułaś się usatysfakcjonowana, że byłaś szczęśliwa, że to spełniło jakieś twoje wymagania, które sobie postawiłaś.

Autentycznie wakacje, w której ja byłam najszczuplejsza, to były moje najbardziej nieszczęśliwe wakacje.

Mam na przykład z tamtego okresu takie wspomnienie, jak byłam z moją przyjaciółką na wakacjach, szliśmy sobie przez miasto i widziałam kilka osób, które miały takie wypasione milkszejki Oreo. I bardzo mi się one spodobały, chciałam takiego właśnie sobie kupić, spróbować, ale automatycznie pojawiła mi się już z tyłu głowy ta myśl, że nie, to ma na pewno miliony kalorii.

Nie mogę tego wypić, bo przytyję i bardzo walczyłam z tymi myślami, tak chciałam to sobie jakoś przetłumaczyć.

I doszłyśmy już do budki, w której właśnie sprzedawali te milkszejki i moja przyjaciółka kupiła sobie tego milkszejka, a ja się nie zdecydowałam.

I jak sobie o tym myślę, to naprawdę jest mi przykro i jest mi bardzo przykro, że w tamtym momencie się nie przełamalam.

Nie byłam na to jeszcze gotowa i nie kupiłam tego milkszejka, ale tak z perspektywy czasu widzę, jak bardzo musiało być zaburzone moje myślenie, że nie pozwoliłam sobie na to, żeby go kupić i wypić. Też inna kwestia, no to, że na przykład jak byliśmy na plaży i byliśmy tam ze znajomymi, to wszyscy się dobrze bawili, siedzieli w sobie w strojach kąpielowych.

Korzystali ze słońca, z wody z plaży, a ja siedziałam w bluzie, bo po pierwsze było mi zimno.

Mój organizm był, no wtedy mogę te już perspektywy czasu powiedzieć, że był wychudzony i po

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

prostu trochę inaczej funkcjonował.

No i oprócz tego wstydziałam się bardzo swojego ciała, więc ta bluza została ze mną do końca wyjazdu i bardzo ciężko było mi się zdecydować na to, żeby na przykład z nią zdjąć i wejść do wody. Raczej większość czasu siedziałam na plaży, po prostu pozakrywana, żeby nie pokazywać nikomu mojego ciała, bo się po prostu wstydziałam.

Też jak mam jedno zdjęcie z tamtego wyjazdu i widzę, jak wyglądało moje ciało, to widzę, że ta szczupłość wcale nie była taka zdrowa, jak mi się wydawało.

W tamtym momencie ja się czułam gruba, ja się czułam bardzo niepewna siebie i moje ciało mimo tego, że było najchutrze w całym moim okresie kilku lat i chyba życia, to było po prostu niezdrowe.

Ja byłam nieszczęśliwa, nie mogłam czerpać z tego wyjazdu, więc to nie jest tak, że jak jesteś szczupła i wysportowana i masz ciało w kanonie, to że nagle twoje wakacje są super i nagle akceptujesz swoje ciało

i wszystko jest w porządku.

Bardzo częste jest na odwrót.

Tak samo modelki.

Modelki to jest grupa zawodowa, która jest obciążona bardzo dużym ryzykiem.

Szczególnie jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, o kompleksy, o to z czym te dziewczyny się zmagają, bo ich pracą jest też ich ciało, ich wizerunek.

Więc tak jak my sobie możemy poroskminiać, że okej to nasze ciało, no jakby ono jest, on nam służy do oddychania, do wchodzenia, do doświadczenia życia, do czerpania przyjemności.

Tak dla na przykład modelek jest to też narzędzie pracy, gdzie tak naprawdę to jest też źródło ich utrzymania.

Bo jeśli nie będą wyglądały w konkretny sposób, nie będą miały konkretnych wymiarów, to na przykład nie pójdą w pokazie i nie zarobił pieniędzy.

Więc z czego będą żyły?

Także taka może dygresja, ale właśnie tutaj dąży do tego, że nawet jeśli widzicie na plaży osoby, które mają po prostu waszym zdaniem idealną sylwetkę,

to nigdy nie wiecie przez co one przeszły, nie wiecie co mają w głowie, nie wiecie czy tak naprawdę one w ogóle czerpią z tych wakacji, czy one są szczęśliwe.

Ale co siedzi w naszej głowie?

To jest też bardzo ważne, to jest najważniejsze, bo tak naprawdę nieważne jak nasza sylwetka wygląda.

Ważne jest to jak my postrzegamy nasze ciało, jakie mamy myśli na swój temat, jaką narrację w głowie sobie układamy

i to będzie definiowało czy my się będziemy dobrze czuły w wakacje czy nie.

Taką pierwszą wskazówką, która w ogóle może zwiększyć naszą pewność siebie w wakacje, to są afirmacje.

I ja wiem, że może nie każdy jest fanem czegoś takiego, ale naprawdę nasz mózg działa w ten sposób,

że jeśli my powtarzamy sobie coś milion razy to zaczynamy w to wierzyć

i jest to powiedzenie, że właśnie kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą.

I taki dialog wewnętrzny, wmawianie sobie, rzeczy, w które my może jeszcze nie wierzymy, naprawdę może działać cuda

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

i jeśli będziemy sobie mówić, jestem pewna siebie. Wyglądam pięknie.
Albo nawet nie skupiać się na tym wyglądzie, bo właśnie tak jak mówiłam, to jak nasze ciało wygląda nie ma żadnego znaczenia
w tym, jak my się będziemy w nim też czuły, ale że jestem pewna siebie.
Moje ciało służy mi do czerpania przyjemności z życia.
Jestem wdzięczna, że dzięki niemu mogę robić to i to.
I wiecie, takie pozytywne opowieści, pozytywne zdania, które my będziemy sobie wypisywać czy powtarzać, one naprawdę mają moc.
Ja, gdy nie byłam jeszcze pewna siebie, bardzo często właśnie powtarzałam sobie, jestem pewna siebie.
Jestem pewna siebie. I wiecie, idąc na tą plażę, miałam głowę podniesioną do góry, ściągnięte ramiona
i naprawdę ta energia od razu się zmieniała i faktycznie z biegiem czasu zaczynałam czuć się bardziej pewna siebie,
robiłam rzeczy, które robią pewne siebie osoby, no i stałam się też dzięki temu pewną siebie osobą.
Kolejna wskazówka to też będzie dobieranie odpowiedniego stroju dla siebie.
Nie czujmy presji, żeby nosić bikini, nie czujmy presji, że każdy z nas musi mieć odkryty brzuch, możecie nosić strej jednoczęściowy, jeśli jeszcze nie czujecie się tak komfortowo w swoim ciele.
I naprawdę dobrze dobrana garderoba, ubrania, dobrany pod nas, które pasują na nas, na nasze ciało,
które są w takim rozmiarze, który nas nie opina, który nie sprawia, że czujemy się źle, to jest naprawdę coś, co ogromnie wpływa na to, jak my się czujemy w swoim ciele.
I ja uczę się tego, w jakich ubraniach jest mi dobrze, w jakich jest mi niedobrze.
Na przykład wiem, że nie za bardzo lubię chodzić w obcisłych rzeczach.
I bardzo podobają mi się obcisłe sukienki, to jak one wyglądają, ale ja nie czuję się w nich komfortowo.
Więc nawet nie chodzi o to, jak ty wyglądasz w danej rzeczy, jak ktoś ci mówi, jak ty wyglądasz, tylko jak się czujesz.
Tak samo ja przez długi okres w swoim życiu nie lubiłam nosić bikini, tylko zawsze nosiłam dół z podniesionym stanem
i taki, który zasłaniał mi brzuch w dużej części, bo tak się czułam komfortowo.
Rok temu tak naprawdę, jak byłam z moimi przyjaciółkami w barii, to zaczęłam nosić bikini takie dwuczęściowe,
bardziej odkryte, żeby też się opalić.
I teraz jedziemy na cypr, lecimy na cypr, gdzie też najprawdopodobniej właśnie taki strój będę nosiła i ja sobie w ogóle nie wyobrażam, żeby to, jak ja się czuję w swoim ciele,
a w zasadzie to, co ja myślę o swoim ciele w negatywny sposób, miało wpływać na to, jak ja się będę na tym wyjeść, dybawiła.
Teraz już o wiele cichsze są te myśli, ale nawet jak się ma powiedzieć to idealne, ciało, piękną sylwetkę wysportowaną,
to myśli negatywne na temat własnego ciała, one przychodzą.
To nie jest tak, że one znikną w momencie, gdy my osiągniemy jakąś wagę, jakiś wygląd.
No bo przecież zawsze można zrobić więcej, wyglądać lepiej, być szczuplejszym, bardziej dociętem,

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

także pamiętajmy, że te myśli się będą pojawiały i to jest okej.

Po prostu nie możemy dać tym myślom zawładnąć nami, naszymi wakacjami, tym, co my o sobie myślimy,

więc zachęcam, żeby ten dialog wewnętrzny zmieniać, wyłapywać te myśli i przypominać sobie, że to tylko myśli.

To nie jest opis rzeczywistości, to nie jest opis faktów.

To są nasze myśli, nasz mózg ma milion myśli na minutę i naprawdę to są tylko i wyłącznie myśli.

A czy ludzie sobie coś o tobie pomyślały?

Jest taka możliwość, mogą pomyśleć coś przez ułamek sekundy, owszem.

Tylko pamiętaj, że to w żaden sposób nie wpłynie na twoje życie, na ich życie i oni po tym ułamku sekundy wrócą do myślenia o sobie.

Jak kiedyś pójścia na plażę było dla mnie ogromnie stresującym doświadczeniem, teraz zmieniłam tę narrację w mojej głowie i bardzo lubię to robić.

Dla mnie to jest takie wyzwalające, bo idę na plażę, robię swoje, po prostu leżę plackiem, nie martwię się, czy dobrze wyglądam, czy nie, czy tutaj nie wciągnąć brzucha czegoś, nie napięć, nie leżę po prostu rozluźniona na tym ręczniku, czy na kocyku.

Słucham zazwyczaj jakiejś muzyki, czy podcastu, opalam się, korzystam ze słońca, wchodzę do wody, czerpię po prostu z tej chwili i dodatkowo jeszcze otaczają mnie inni ludzie, na których ja sobie mogę spojrzeć i nie oceniam ich sylwetek.

Nie mam czegoś takiego, nie wiem czy na przykład ty masz coś takiego, że patrzysz na człowieka i o, tutaj dobrze, tutaj nie dobrze, raczej wątpię, bo też ta różnorodność ludzi, których my spotykamy, pokazuje nam jak bardzo ciała się różnią, bo widzimy tam dzieci, widzimy na tej plaży dorosłych, osoby starsze.

I my też kiedyś wszyscy będziemy tymi babkami, ze zmarszczoną skórą i tak ciała się zmieniają. Moje ciało inaczej wyglądało 3 lata temu, inaczej wyglądało rok temu, inaczej wygląda teraz i inaczej będzie wyglądało za 5 lat.

Myślę, że bardzo krzywdzący jest taki kłód bikini body, że to jest jedyny typ sylwetki, który jest wart pójścia na plażę i na przykład jak na pinte reście dziewczyny często robią sobie jakieś foldery

z wymarzoną sylwetką, żeby je to motywowało, żeby miały do czego dążyć, to to tak naprawdę czasami działa w drugą stronę,

bo my nie będziemy w stanie nigdy wyglądać tak jak druga osoba.

I to, że ty sobie zapisałaś jakieś zdjęcie na przykład z planem treningowym, który wykonuje ta osoba, to nie znaczy, że ty robiąc ten sam plan treningowy i mając taką samą dietę jak ta osoba będziesz wyglądała tak samo.

To jest po prostu nierealne.

Więc nawet jak założymy szukacie jakieś inspiracji modowych, żeby znaleźć sobie jakieś konta osób, które robią fajne stylizacje,

to polecam szukać takich osób, które mają podobny typ sylwetki do was.

Ja też pamiętam, jak ze swoich młodzińskich lat miałam założmy 12-13 lat

i porównywałam swoją sylwetkę do kobiet, które miały lat 20-20 parę,

albo nawet do postaci z seriali, które myślałam, że mają 16 lat,

bo założmy tak był przedstawiany, ale potem googlowałam tych aktorów

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

i kurczę, ta dziewczyna, która gra tą 16-latkę ma założmy lat 20-23,

więc to też były dla mnie takie duże zaskoczenie,

ale też przez to potem dziewczyny wpadają w kompleksy.

Także nie porównujmy się do tego, co widzimy na Instagramie, na Pinterestie, na TikToku,

bo pamiętajmy, że tam też ludzie wstawiają tylko ułamki swojego życia na Instagrama,

wstawiają najlepsze zdjęcia.

Na TikToku też to jest tylko kilka sekund, które najprawdopodobniej było nagrywane kilka razy przy dobrym świetle.

Także na spokojnie.

Kolejną wskazówką, którą też mogę dać, to aby nie dać wejść sobie na głowę,

to jest to, co już mówiłam, nie dać sobie wejść na głowę naszemu wewnętrznym krytykowi

i tym myślom, które przychodzą do nas, nie tylko właśnie myślom, które są o naszym ciele,

o tym, jak ono wygląda, jak myślimy, że ono wygląda,

ale też o tym, że na przykład o idę na plażę, to teraz dwa dni muszę mniej jeść,

albo muszę robić więcej treningów.

Mam dwa miesiące do lata, muszę po prostu w te dwa miesiące teraz regularnie ćwiczyć, odchudzać się,

a jak idę już na plażę, to tego dnia ja, na przykład, nie jem, żeby mieć płaski brzuch.

Tylko pamiętajmy, że po pierwsze jest to ryzykowne, słońce itd., my nic nie jemy,

no to już aspekt zdrowotny to raz.

Dwa, nie da się czerpać przyjemności z bycia na plaży, mając zły humor,

a jak jesteśmy głodne, to mamy zły humor.

Trzy, będziesz cały czas o tym myśleć.

Cały czas będziesz myśleć o tym, że ok, tutaj mam ochotę na to, ale nie mogę,

tutaj zjadłabym to, bo jestem głodna, ale nie, bo moja sylwetka musi dobrze wyglądać.

Gwarantuję ci, że żaden człowiek, z którym będziesz przebywać,

tak samo nie patrzy na ciebie, że o, tutaj chyba coś zjadła

i jej obwód tali jest o 2 cm większy, albo jej brzuch jest nieco bardziej wystający niż zwykle.

To są takie szczegóły, które zauważysz tylko i wyłącznie ty.

Nikt inny nie zwraca na to uwagi.

Czy ty widzisz na przykład w swoich przyjaciółkach, że ok,

dzisiaj wyglądasz jakoś tak bardziej na opuchniętą i tutaj chyba masz większe udo o 0,5 cm?

No nie, to nie są rzeczy, które zauważa się w innych

i inni też nie zauważają tego w tobie, także nie róbmy sobie tego

i pamiętajmy, że nasz wygląd jest najmniej interesującą częścią nas,

a jeśli chodzi o pewność siebie, to co na pewno czuć od drugiej osoby,

to jest energia, którą dana osoba się otacza.

Nieważne dziewczyny, jak Wy wyglądacie,

jeśli macie w sobie taką energię, taki power i po prostu emanuje od Was to,

żeby się dobrze czujecie w swoim ciele,

że macie wywalony na to, czy macie tutaj jakąś wautkę,

czy coś Wam się nie zroluje, czy macie celulit.

Ja też mam celulit, ja też mam rozstępy

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

i też na przykład w moim typie sylwetki najprawdopodobniej nigdy nie będzie możliwe, żebym miała sześciopak, bo po prostu wiązałoby się to z utratą okresu.

No a nie jest to zbyt zdrowe i ja nie chcę mieć takiego życia, w którym dla na przykład swojego wyglądu poświęcam swoje zdrowie, swoją radość, to, że mogę czerpać z życia, to, że nie mogę spróbować wtedy lodów, albo muszę na siebie narzucać jakieś okropne ograniczenia i robić treningi ponad siły, które nie sprawiają mi przyjemności.

To nie jest życie, którym ja chcę żyć i myślę, że jeśli słuchacie tego podcastu, to też nie chcecie, żeby Wasze wakacje tak wyglądały i generalnie Wasze życie tak wyglądało, bo to, jak spędzamy pojedyncze dni, przykłada się na to, jak my spędzamy całe życie. To, jakie my mamy myśli o sobie, przykłada się też na poczucie naszej własnej wartości i na pewność siebie.

Myślę, że też warto zapytać się siebie, po co ci właściwie ta sylwetka? Po co ci ta wymarzona sylwetka? Co ty z tego będziesz miała? Czy ty robisz to dla siebie? Czy ty robisz to dla innych ludzi? Co myślisz, że da ci ta idealna szczupła docięta sylwetka? Radość, spełnienie, poczucie satysfakcji? A ile razy próbowałaś już właśnie w ten sposób, dążąc do tej idealnej sylwetki, dać sobie te wszystkie rzeczy? I czy to się udało? Czy faktycznie to sprawiło, że czułaście szczęśliwsza? Czy może czułaście ze sobą nawet gorzej? Pamiętajmy też, że nasze ciało nie jest naszym przeciwnikiem. My często traktujemy jej jako wroga. Chcemy z nim walczyć. Ale ono robi najlepiej, jak potrafi. Robi najlepsze, co może dla nas zrobić. Ono też się dostosowuje do tego, jak wygląda nasze życie. Chce nas chronić, chce dla nas dobrze.

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

Nawet jak się odchudzamy,
to te wszystkie mechanizmy, które wtedy się włączają,
to, że jesteśmy głodne,
że mamy większą ochotę na jedzenie,
to, że się ograniczamy.
To, że nasz organizm chce tego bardziej.
To jest o co wszystko zachowania organizmu,
które mają na celu nas uchronić.
A my bardzo często uważamy,
że nasz organizm jest po prostu słaby,
robi nam podgórkę,
chcemy z nim walczyć
i robimy mu nazwość.
Tak samo, jeśli na przykład ktoś cierpi
na napadę obiadania się.
To tak naprawdę nie jest problem z tym,
że twój organizm jest nie w porządku
i ma jakiś problem, który trzeba naprawić,
bo nagle nabiera ochotę
na taką dużą ilość jedzenia.
To są mechanizmy,
które twój organizm wdraża,
aby cię przed czymś chronić,
aby zaspokoić jakieś twoje potrzeby,
które nie były prawidłowo wyregulowane,
czy to relacjami,
czy jakimiś innymi zachowaniami,
które mogłyby ukoić
twój organizm, twój układ nerwowy.
Te wszystkie irracjonalne zachowania,
na przykład właśnie związane
z zachowaniami żywieniowymi,
które robisz, które twój organizm,
po prostu też,
których on się domaga,
one są
czymś spowodowane.
To nie jest tak, że to się dzieje
tak nagle, tak, tak o, po prostu,
bez przyczyny.
Za tym stoją naprawdę bardzo
złożone mechanizmy,
które twój organizm stara się

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

wyregulować właśnie w ten sposób,
bo to jest jedyne, co jest dla niego
w tym momencie dostępne.
Jeśli mamy nieprzespaną
noc, stresujący okres
i w naszym ciele odkłada się woda,
to tak samo,
organizm chce nam coś zakomunikować.
On robi po prostu wszystko to,
co może, by sprawić,
abyśmy były bezpieczne.
Może zamiast w końcu
walczyć z tym ciałem i hejtować go,
podziękujmy mu.
Ja jestem bardzo wdzięczna
mojemu organizmowi za to, co dla mnie robi
i za to, ile przeszedł
i że mimo tego wszystkiego,
co mu robiłam, jak bardzo
go krzywdziłam,
dalej funkcjonuje, dalej
trzyma mnie przy życiu,
jest wyrozumiały i też
widzę, jak bardzo na przykład moje ciało
zmieniało się na przestrzeni ostatnich lat,
jak zmieniało się
potem, jak zaczęłam jeść intuicyjnie,
jak to wyglądało, gdy się głodziłam,
jak to wygląda teraz,
gdy ja i moje ciało
jesteśmy już ze sobą pogodzeni
i gdy daję mu to,
czego ono chce, więc
to jest naprawdę niesamowita droga
i obserwacja, którą poczyniłam,
także
bądźmy bardziej wyrozumiały i życzliwe
i wdzięczna naszemu ciału, bo naprawdę robi dla nas
wszystko to, co może.
Myślę, że dobrym pomysłem też na to
lato będzie, aby
poświęcić sobie trochę czasu,
zrobić swoją healing journey

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

i po prostu
dużo energii włożyć w to,
aby godzić się ze sobą
swoimi myślami, swoim ciałem,
żeby być dla siebie
bardziej życzliwym.
Poczytać o tym książek, posłuchać podcastów,
zrobić dla siebie coś miłego,
zacząć prowadzić journal,
zacząć ćwiczyć w taki sposób,
który jest dobry dla naszego ciała,
odkrywać jakieś nowe
przepisy z odżywczymi
produktami, żeby
naprawdę zadbać o to nasze ciało
i zadbać o siebie,
o swoją psychikę.
Ja mam taki plan na te wakacje,
oprócz tego ja jestem teraz też
w swojej social era, bo
2023 to jest dla mnie też rok
poznawania siebie, ludzi i świata,
także sporo teraz wychodzę,
imprezuję, cieszę się,
że moje ciało pozwala mi tańczyć,
że
robi dla mnie te wszystkie wspaniałe rzeczy.
Dbajmy o siebie,
dbajmy o swój
komfort psychiczny w te wakacje,
dbajmy o to, by nie dać sobie
w mówić, że z naszymi ciałami jest coś
nie tak, naprawdę
to mogą być zupełnie, zupełnie
inne wakacje, gdy w taki sposób
do nich podejmiemy, gdy to nasze ciało
będzie naszym sprzymierzeńcem, a nie
wrogiem.
Sporo ostatnio rozmawiałam o tym też
z moimi przyjaciółkami.
Właśnie byliśmy, tak jak wspominałam
wcześniej rok temu, razem na wakacjach,
w tym roku też razem jeździmy na wakacje

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

i to jest naprawdę niesamowite mieć
sobie osoby, z którymi można tak szczerze
porozmawiać na wszystkie tematy,
więc jeśli macie jakąś taką
swoją przyjaciółkę, albo nie wiem
kogoś z rodziny, może chłopaka
to porozmawiajcie też szczerze o tym temacie,
jak ta druga osoba na przykład
czuje się w związku z tym,
że nadchodzi lat, to jak ona postrzega
takie rzeczy, bo to naprawdę może
dać wam też inne spojrzenie,
inną perspektywę na ten temat
zbliżyć bardzo też ludzi.
My się z moimi przyjaciółkami
już tyle znamy, tyle przyszyliśmy,
że nasze ciała
to jest naprawdę mniej interesująca
część nazwiemy,
że one nas nie definiują,
a za to pozwalają nam przeżywać
różne crazy przygody
na naszych wakacjach, także
myślę, że to,
jakimi ludźmi się też otaczamy
i jaką energię, jaki content
przyjmujemy i z Instagrama,
i z tego, co słuchamy, z tego, co oglądamy
ma na nas bardzo duży wpływ,
też taka jeszcze wskazówka
z tym, jak się czuć pewnie
w siebie w wakacje, zadbać o odpowiednie
otoczenie, o ludzi,
o to, czym się otaczamy
właśnie w tej sferze social mediów,
jakie konto obserwujemy, czy obserwujemy
ludzi tylko dlatego, że mają ładne
selbetki i po prostu porównujemy się
do nich, czy obserwujemy konta, które
dodają nam pewności siebie, które
pokazują nam różne spektrum
ciał, o różnych
rozmiarach, wieku, kolorze skóry,

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

pokazują nam tę różnorodność
i bardziej ten Instagram
odczarowują, że są to
takie autentyczne profile
ja mam sporo
takich właśnie profili, które obserwuję
na Instagramie
i to bardzo mi pomaga, nie obserwuję
osób, które sprawiają, że czuję się źle
nie obserwuję osób, do których
porównywałabym swoje ciało
po prostu tworzę sobie taką przestrzeń pełną
ciała życzliwości, pozytywnego
myślenia i właśnie
tej życzliwości dla siebie, dla ciała
no i dzięki temu
właśnie też jest mimo, że łatwiej
bo stworzyłam sobie taką bankę
no i ten mój post
na Instagramie trochę mnie wyjął z tej banki
widząc, że niektórzy ludzie mają
takie podejście do
pewnych kwestii
no ale tak na co dzień
przypominajmy sobie o tym, że nasze ciała
są naszymi przyjaciółmi
że wakacje są czasem, w którym
fajnie by było cieszyć się życiem
cieszyć się tymi doświadczeniami
podróżami, latem
i wykorzystajmy je po prostu
najlepiej jak możemy, bo
wszyscy umrzemy i
trzeba się cieszyć życiem, póki
jeszcze żyjemy, ciało też mamy
tylko jedno, więc fajnie się
z nim pogodzić i naprawdę
czuć taką pewność siebie, która
nie wynika z tego, jak
wygląda nasza sylwetka, tylko
wynika z naszego wnętrza
i z tego, jaką mamy w sobie
energię, bo to jest

[Transcript] Ogarniam się / #52: Pewność siebie, bikini body i postrzeganie własnego ciała latem

najbardziej hot w ludziach
i naprawdę atrakcyjność
to jak wyglądacie, to jest
kwestia tego, co o sobie myślicie
i jaką energię
rozpowszechniacie
w świat i to
jakim człowiekiem po prostu jesteście
i cóż
życzę wam ciała pozytywnych
bądź ciała neutralnych
wakacji właśnie, jeśli nie czujecie,
że droga do pokochania
siebie, swojego ciała jest jeszcze
dla was możliwa, to
być może właśnie ta ciało neutralności
to, aby po prostu akceptować
swoje ciało i
postrzegać go neutralnie
jest czymś dla was
jeśli tak, to możecie
też posłuchać mojego odcinka, który
nagrałam właśnie w temacie ciało neutralności
oraz nagrałam też
wakacyjny odcinek o hotgirlsummer
i tam więcej z takich
wskazówek, jak właśnie
nastawić się na
na te wakacje, żebyśmy
faktycznie byli jak najbardziej hot
ale pod kątem naszej psychiki
umysłu i podejścia do życia
to już na tyle w tym odcinku podcastu
jeśli ci się podobał
i był dla ciebie wartościowy standardowo
zapraszam do odwiedzenia mnie na instagramie
na TikToku, do zasubskrybowania
kanały na YouTube
i zostawienia oceny w Spotify bądź
Apple podcast będę bardzo wdzięczna
do usłyszenia w kolejnych odcinkach
cześć!