

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

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 dzisiejszym zabieganym i wymagającym świecie często zapominamy o jednej z najważniejszych relacji, jaką mamy w swoim życiu. Relacji z samym sobą.

Zajmujemy się sprawami innych, spełniamy oczekiwania społeczne, poświęcamy się pracy, rodzinie, przyjaciołom, edukacji.

W tym procesie łatwo zgubić samego siebie, zatracić swoje potrzeby i ignorować własny dobrostan. Bardzo cieszę się, że jesteś tutaj dziś ze mną i chcesz być dla siebie życzliwsza. To wspaniała droga i naprawdę kolosalnie wpływa na to, jak wygląda nasze życie na co dzień.

Myszę, że o wiele lepiej być swoim przyjacielem niż wrogiem. Przeżyć to życie z radością, lubiąc to, jaką osobą jesteś, lubiąc swoje życie, a nie, nienawidząc siebie, nienawidząc tego, że codziennie musisz wstać z łóżka, nienawidząc swojego życia.

Także ten odcinek, mam nadzieję, że będzie dla ciebie bardzo wartościowy pod kątem tego, jak można tak na co dzień sprawiać sobie przyjemność, być dla siebie miłszym, życzliwszym i stawiać siebie na pierwszym miejscu.

Do nagrania tego odcinka między innymi zainspirowałam nie książką, którą ostatnio przeczytałam, książką doktora Brucea Perego i Opry Winfrey pod tytułem Co Ci się Przydarzyło.

Jest to pozycja wybitna, którą bardzo polecam i wpłynęła na moje życie, wyniosłam z niej wiele wartościowych lekcji.

I właśnie to nagranie też jest poszerzone fragmentami tej książki, do niektórych punktów czytałam jej treść, także mam nadzieję, że to również wzbogaci ten odcinek i poszerzy moje przemyślenia i to, co w tym odcinku mówię.

W tym odcinku sięgniemy do podstawowej definicji życzliwości, zgłębimy praktyczne aspekty tego, jak rozwijać tę umiejętność w naszym codziennym życiu oraz poruszymy ważne kwestie takie jak słuchanie swojego organizmu,

radzenie sobie z głosem wewnętrznego krytyka, budowaniem wspierających relacji, porozmawiamy też o umiejętności dbania o swoje potrzeby, o stawianiu granic oraz o szeroko pojętym dbaniu o siebie.

Bez zwędnego przedłużenia zapraszam Cię do dalszej części odcinka.

W słowniku języka polskiego przymiotnik życzliwy ma definicję.

Przyjaźnie usposobiony oraz będący wyrazem przyjaznych uczuć.

I właśnie o to chodzi, żeby być takim przyjacielem dla siebie, żeby być dla siebie przyjaznym, żeby traktować się dobrze.

Traktować się tak, jak potraktowałabyś swoją najlepszą przyjaciółkę, jak potraktowałabyś swojego najlepszego przyjaciela.

To jest proces, który pozwala nam budować zdrowsze relacje, który pozwala nam poznać lepiej siebie, który pozwala nam być lepszym dla świata.

Więc czy bycie życzliwym dla siebie jest czymś egoistycznym?

No nie.

Bycie życzliwym dla siebie nie oznacza bycia egoistą, nie oznacza ignorowania potrzeb innych.

Czy to nie jest czasem tak, że właśnie wtedy, gdy my nie jesteśmy dla siebie życzliwi, nie jesteśmy życzliwi dla innych,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

gdy nie lubimy swojego życia, będziemy zazdrościć innym?

Gdy nam jest źle, gdy nam jest niedobrze, gdy nas uwiera nasze życie, gdy nie lubimy siebie, wtedy to wszystko też odbija się na relacjach, które mamy w swoim życiu.

Dopiero w momencie, gdy ty zaczniesz lubić siebie, gdy zaczniesz siebie traktować lepiej, to automatycznie będziesz traktować też lepiej ludzi wokół, otaczającej się świat, dlatego że ty jesteś zadowolona wtedy z tego, jak wygląda twoja relacja ze sobą, twój wewnętrzny dialog.

Masz zupełnie inne myślenie o tym, co dzisiaj w życiu przytrafia.

Dlatego nie, moim zdaniem, bycie życzliwym nie jest niczym egoistycznym.

No ale dobra, jak to zrobić?

Mam tutaj przed sobą listę punktów z bardzo wielu dziedzin, tak aby każdy był w stanie znaleźć coś dla siebie.

I mam nadzieję, że ty również znajdziesz tutaj chociaż tą jedną rzecz, którą uznasz za wartościową i stwierdzisz,

że będziesz chciała właśnie w tej dziedzinie być dla siebie bardziej życzliwsza i usłyszysz, w jaki sposób możesz to robić.

Mówić mam tu i swoje przykłady, i te przykłady, z którymi podzieliliście się ze mną na Instagramie, więc tutaj wszystko wam przedstawię, a punkty służą nam temu, żeby te było bardziej takie konkretne i skondensowane.

I tak jeszcze dodam, że kolejność nie ma tutaj zbyt wielkiego znaczenia, jest losowa.

Numer 1. Wypracuj sprzyjające rutyny.

Czyli na przykład poranny albo wieczorny skinker.

Dla mnie to była kiedyś katorga, bo się do tego po prostu zmuszałam, myślałam, że muszę to robić.

A teraz jest to dla mnie forma relaksu, forma przyjemności, dbania o siebie, czy to rano,

gdy na przykład robię sobie masaż kamieniem gładzą, czy nakładam SPF,

czy to wieczorem, gdy zmywam twarz my i ją nakładam, krem i potem jeszcze odżywkę dużej.

Więc to wszystko jest takim rytuałem, który sprawia mi dużo przyjemności, a kiedyś tak nie było.

Więc tutaj też oczywiście zmienił się mój mindset w podejściu do właśnie takiej rutyny, którą bardzo ostatnio polubiłam i mi towarzyszy.

No i oprócz tego też od kilku lat tak naprawdę u mnie w życiu gości poranek bez telefonu,

który jest fundamentem w ogóle mojego self-care'u i tego, aby rano nie używać social mediów, rano mieć dla siebie.

Teraz w ogóle gdy nagrywam ten odcinek jest jeszcze poranek i nie miałam kontaktu ze światem,

nie wiem co tam kto pisał, nie wiem co tam się dzieje na Instagramie, po prostu robię swoje,

robię to co jest dla mnie najważniejsze, więc te poranki bez telefonu świetna sprawa i polecam.

To może być też yoga, to może być cokolwiek co jest czymś, co sprawia, że czujesz się lepiej, co jest dla ciebie dobre.

I żeby zrobić z tego takie rutyny, żeby to na przykład było codzienne albo raz w tygodniu, czy nie wiem na przykład masaż raz w miesiącu.

Ja byłam przedwczoraj pierwszy raz w życiu na masażu i bardzo mi się podobało.

W sensie doświadczenie było ciekawe i pierwszy raz byłam na czymś takim,

ale nie sądzę, że na to wrócę, bo to był dosyć intensywny masaż

i po tej godzinie plecy bolały mnie bardziej niż przed masażem.

Co myślę, że też może się wiązać z tym, że miałam bardzo pospinany mięśnie,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

dwa dni wcześniej miałam trening pleców, więc też jeszcze te zakwasy trochę mnie trzymały. No ale tak, może w twoim przypadku jest to jakaś taka rutyna, którą chciałabyś wprowadzić i robić te przyjemne rzeczy, te rzeczy, które sprawiają, że twoje życie jest lepsze, że ty czujesz, że poświęcasz sobie czas, uwagę, okazujesz sobie życzliwość, aby robić je cyklicznie, regularnie.

Kolejny punkt, daj sobie czas na odpoczynek.

To jest bardzo, bardzo ważne.

Ty możesz nawet nie wiedzieć, że twój organizm potrzebuje tego odpoczynku, że jest rozregulowany, bo stres ma przeróżne oblicza

i w ogromnym stopniu wpływa na człowieka i na funkcjonowanie całego organizmu.

I stresorem może być cokolwiek, to może być podróż, to może być praca, szkoła, to może być martwienie się przyszłością, zaburzona relację z jedzeniem.

To też jest ogromny stresor, który wpływa na funkcjonowanie i nas, i naszego organizmu i wpływa na to, jak wygląda nasze życie.

Ciężkie treningi, one są dla nas dobre, tak, raz na jakiś czas, na przykład takie siłowe, ale to też jest stresor, po którym nasz organizm potrzebuje regeneracji.

Więc zadbajmy o to, aby faktycznie dbać o ten odpoczynek

i aby też on był w naszym życiu obecny, być może nawet był naszym priorytetem.

Dla mnie w ostatnich tygodniach zdecydowanie ten odpoczynek był priorytetem.

Ja się musiałam zregenerować, bo przyzwyczaiałam się w moim życiu do działania na bardzo wysokich obrotach

i ja nawet nie zdawałam sobie sprawy, że przez kilka ostatnich miesięcy

mój organizm był w stanie ciągłego trybu przetrwania.

Ja nawet nie zrobiłam tego świadomie, po prostu myślałam, że taka jest moja natura,

że ja stworzyłam w sobie nawyki, które spowodowały, że ja teraz jestem demonem produktywności

i potrafiłam zrobić bardzo, bardzo wiele rzeczy np. jednego dnia

i to takich, które dla większości ludzi byłyby jakimś wyzwaniem, byłyby trudne,

a one były np. w moim życiu codziennie.

I owszem przez pewien czas jak najbardziej z tego korzystałam i było mi to potrzebne,

ale potem gdy to napięcie puściło, gdy kilka rzeczy do których się przygotowywałam,

które właśnie też sfinalizowały ten okres napięcia

i gdy ono puściło, to miałam bardzo długi czas ładowania baterii,

takiego potem nawet obniżonego samopoczucia, nie wiedziałam co mam ze sobą zrobić,

braku siły do czegokolwiek, kilkunastu godzin snu, mimo że osąd zawsze dbałam.

Oczywiście do tego jeszcze drzemki w ciągu dnia, więc mój organizm zdecydowanie

potem pokazał mi, że oj sylwia chyba trochę się przeciążyłaś.

I ja wtedy w tym okresie ogromnej wzmożonej produktywności

nie miałam świadomości, dlatego że byłam bardzo skoncentrowana na tym swoim celu

i mój organizm po prostu mi tego umożliwiał, wiedział, że ma jakiś deadline,

wiedział, że są rzeczy, do których się teraz po prostu musi spać i przygotować,

ale potem ten odpoczynek zdecydowanie był mu potrzebny

i to był chyba, jak na razie taki najdłuższy okres,

gdy musiałam sobie poprokrastynować, posiedzieć, poczytać książki,

poleżeć po prostu, medytować, żeby gdzieś tam się ukoić,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

medytacja też do mnie teraz wróciła i znowu doceniam jej moc i znowu doceniam to, ile dobrego wnosi w moje życie, jak bardzo mnie uspokaja i wycisza myśli.

No i przede wszystkim musimy sobie dać przyzwolenie na ten odpoczynek, bo my czasami wiemy, że potrzebujemy odpoczynku, ale nic z tym nie robimy i ciśniemy się.

Mam na tym kanale też odcinek o odpoczynku, więc jeśli ktoś chce posłuchać więcej właśnie stricte w tym temacie i jak sobie dać przyzwolenie na ten odpoczynek, to odsyłam tam, a my przejdziemy już do następnego punktu.

I brzmi on zaakceptuj niepewność.

I co ja mam tutaj na myśli?

Wiem, że bardzo wiele osób, być może właśnie ty, zmagasz się z ciągłym zamartwianiem, z ciągłym myśleniem o przyszłości, z tym, że nie wiesz, jak będzie wyglądało twoje życie, nie wiesz, co chcesz w życiu robić, że jest tyle rzeczy, które mogłaby się osiągnąć, a ty nie wiesz, na przykład, w którą stronę chcesz iść, nie wiesz, czy chcesz iść na te studia, nie wiesz, czy chcesz iść do tej pracy, chcesz zmienić pracę, nie wiesz, czy powinnaś być w tym związku, nie wiesz, czy powinnaś kontynuować taką relację i w naszym życiu jest bardzo dużo takich niepewności, na które my nie mamy do końca wpływu.

Martwienie się przyszłością, martwienie się rzeczami, które dopiero będą jest tak naprawdę bezsensowne.

Ja tutaj mówię sama do siebie, bo jestem osobą, która dużo o tym myśli, ale ostatnio staram się osadzić w tej teraźniejszości i nie skupiać się na przyszłości,

bo ja nie wiem, w jakim miejscu ja będę za rok, nie wiem, w jakim miejscu będę za trzy lata.

Mam rozpisane cele i taką wizję,

jak ja chcę, żeby wyglądało to moje najbliższe pięć lat, ale co będzie potem? Nie mam pojęcia,

bo ja zdaję sobie sprawę z tego,

że za te pięć lat, czy za ten rok, czy za trzy, czy za ile tam, ja będę zupełnie innym człowiekiem, z innymi doświadczeniami, z innym postrzeganiem świata, z innym pomysłem na siebie.

Ja wiem, że przez te kilka lat na mojej drodze mogą pojawić się różne okazje, które zmienią moje życie,

o których ja nawet sobie teraz nie jestem w stanie pomyśleć, nie jestem sobie w stanie ich wyobrazić i zgadnąć,

co to takiego będzie. Być może to będą ludzie,

którzy też wpłyną na to, jak będzie to moje życie wyglądało.

Jest bardzo dużo rzeczy, które są po prostu nieznanne.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie zyczliwszym?

I to jest cudowne, to jest piękne.
I zaakceptujmy to, bo taki lęk o przyszłość
nie jest dla nas zdrowy.
On sprawia, że my nie możemy czerpać z terażniejszości.
Jeśli ty jesteś osobą, która jakoś boi się tej przyszłości
i budzi to w tobie takie napięcie,
to pomyśl sobie, ile rzeczy z przeszłości
wystąpiło niespodziewanie na twojej drodze życia
i z iloma rzeczami jej sobie poradziłaś, dałaś radę,
wyciągnęłaś lekcje.
Zergnij w przeszłość i zobacz, ile rzeczy
cię ukształtowało i sprawiło, że jesteś teraz
w tym miejscu, w którym jesteś.
Zaufaj sobie, zaufaj Bogu, zaufaj życiu,
zaufaj wszechświatowi, w cokolwiek wierzysz,
że twoja przyszłość naprawdę jest mniej straszna
i ci się w tym momencie wydaje i że za wszystkim sobie poradzisz.
Jedyne co w tym momencie możesz z nią zrobić,
to zaakceptować niepewność, która się z nią wiąże.
Kolejny punkt, w którym wspomogę się książką,
o której już wspomniałem, co ci się przydarzyło,
pamiętaj o swojej wartości.
I tutaj przytoczę wam fragment.
Wszystkiego rodzaju uzależnienia, zaburzenia lękowe,
depresja, agresja, trudności z utrzymaniem pracy,
serię niezdrowych relacji, jednego jestem pewna.
Cierpienie jest w tych przypadkach jednakowe
i wierzę, że rozpacz, która stoi za prawie każdym destrukcyjnym zachowaniem,
jest głęboko zakorzenionym poczuciem braku wartości.
Istnieje różnica pomiędzy myśleniem, że zasługujesz na szczęście,
a wiedzą, że jesteś jego wart.
Jednakże często uniemożliwiamy sobie osiągnięcie szczęścia,
ponieważ w głębi serca nie czujemy,
że jesteśmy wystarczająco dobrze by je mieć.
Nawet jeśli posiadasz własny dom, pełen pięknych przedmiotów,
a obraz twojego życia pasuje do pięknej ramki.
Jeżeli doświadczyłeś traumy, ale się o niej nie przejrzałeś,
zranione części ciebie będą wpływały na wszystko, co udało ci się zbudować.
Powracając do przyszłości, pamiętaj, że niezależnie od tego, co ci się wydarzyło,
już sam fakt, że tu jesteś i żyjesz, świadczy o twojej wartości.
Pamiętajmy o tym, że naprawdę jesteśmy wartościowymi i wyjątkowymi jednostkami,
nie musimy nikomu tego udowadniać, podchodźmy do siebie z łagodnością,
zauważmy i przytulajmy to wewnętrzne dziecko, które w sobie mamy.
Kolejny punkt, zainwestuj w siebie.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

Jeśli możemy, naprawdę róbmy to, bo dzięki temu czujemy się wyjątkowi, czujemy, że o siebie dbamy, że poświęcamy sobie i czas, i pieniądze i nie boimy się zainwestować, czy to w swój rozwój, czy to w jakąś fajną książkę, którą chcemy przeczytać, czy w jakiś kurs, w jakieś szkolenie, czy na przykład ja ostatnio zainwestowałam w trening personalny. Mimo że ćwiczę na siłowni z większymi, mniejszymi przerwami od ponad dwóch lat, to nigdy nie byłam na treningu personalnym. Zawsze uczyłam się z jakiejś tutoriali na YouTube, jeśli chodzi o tę technikę wykonywania ćwiczeń, staram się jak najwięcej dowiadywać, ale nigdy nie byłam na treningu z osobą wykwalifikowaną, która pokazałaby mi, czy ja robię dobrze te ćwiczenia, czy coś może trzeba zmienić w tej technice, czy nie. I w zeszłym tygodniu byłam pierwszy raz na takim treningu, drugi trening jest jeszcze przede mną i jutro na niego idę, bo umówiłam się na dwa spotkania właśnie w celu stwierdzenia, czy to moja technika jest dobra, czy nie. Może jakieś podpowiedzi, żeby zadać jakieś pytanie trenerowi. Jest to inwestycja, która jestem pewna, że zwróci mi się wielokrotnie na przestrzeni całego mojego życia, bo dzięki temu bardzo możliwe, że uniknę jakieś kontuzji, bo nie będę wykonywała niepoprawnie jakiegoś ćwiczenia, że uniknę bulów na przykład w odcinku lędźwiiowym, które mi doskwierały, a też trener pokazał mi jeden taki tip przy ćwiczeniu, które powodowało ten bul w lędźwiach, że faktycznie po trzech seriach, które robiłam na tym treningu, już lędźwiami nie niebolały. Uniknę drogich wizyt u fizjoterapeuty w przyszłości, właśnie na przykład spowodowanych tym, że ćwiczenie, które wykonywałam z jakimś ciężarem, obciążeniem, a wykonywanie niepoprawnie spowodowało, że coś tam teraz z moimi mięśniami siedzieli niedobrego i trzeba iść do fizjoterapeuty, żeby to naprostowo naprawił, więc to jest naprawdę, uważam, bardzo dobre inwestycja i ja chciałam iść jeszcze na ten trening przed wyjazdem do Stanów, bo tam też planuję regularnie chodzić na siłownię ze względu na to, że najprawdopodobniej będzie to najbardziej dostępna i dobra dla mnie opcja pod kątem elastyczności i tego, kiedy mogę chodzić sobie na siłownię i bliskości tej siłowni, więc no, gdy będę działała na tych ciężarach i ćwiczyła, nie chcę po prostu sobie zrobić krzywdy, więc to była inwestycja, którą odkładałam od pewnego czasu, ale też miałam ją zapisaną w celach na ten rok,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

więc cieszę się, że skorzystałam z pomocy trenera personalnego, że zainwestowałam w siebie, bo jestem pewna, że ta inwestycja się jak najbardziej zwróci. Ale to mogło być oczywiście też takie mniejsze inwestycje na co dzień, jak na przykład, nie wiem, teraz jest sezon na truskawki, więc na kupienie sobie truskawek, ja ostatnio też zrobiłam zamówienie, kupiłam sobie biżuterię, bo zauważyłam, że wzrasta moje zainteresowanie, tworzeniem jakiś stylówek, outfitów i że faktycznie ta biżuteria dużo dodaje do tej mojej szafy i jest w stanie ulepszyć te wszystkie stylizacje i dzięki temu czuję się lepiej, czuję się pewnie siebie, więc bardzo polecam takie inwestycje, które właśnie sprawiają, że ok, że na co dzień czujesz się bardziej wyjątkowo, bo u mnie to jest też taki duży punkt, który właśnie dała mi ta inwestycja w biżuterię, że jakoś tak dzięki niej, dzięki temu, że ona jest też taka wybrana specjalnie, podobnie, że ja ją sobie wyszukałam, poświęciłam na to kilka godzin, żeby znaleźć te produkty, znaleźć te zestawy, nasze niki, pierścionki i kolczyki, które faktycznie mi się podobają i to było jedno takie większe zamówienie, więc najprawdopodobniej teraz przez kilka lat po prostu nie będę sobie nic kupowała, ale zazwyczaj biżuterię dostawałam w jakichś prezentach, więc to nie była biżuteria, którą ja sobie wybrałam, a teraz sama dla siebie zamówiłam te rzeczy, które mi się podobały i już od dłuższego czasu je noszę, wykorzystuję, więc jak najbardziej fajna sprawa. No i to mogą być też inwestycje typu pójście na kawę, pójście do kawiarni, którą uwielbiasz i zamiast kupić sobie na przykład kawy w automacie za 3 złote, no to kupienie sobie kawy za 15 złotych w kawiarni, jeśli możesz, ale założmy, nawet jeśli masz budżę 15 złotych, 15 złotych na tydzień na kawę, no to możesz albo raz iść do kawiarni na przepyszną kawę i celebrować ten dzień i cieszyć się nią i czuć się po prostu jak main character w filmie, albo możesz codziennie na przykład iść do automatu i bić niedobrą kawę za 3 złote. Tutaj wybór należy do ciebie, co jest dla ciebie lepsze, co wolisz, w jaki sposób chcesz zadysponować, rozdysponować te 15 złotych, ale myślę, że zabranie sobie właśnie do tej kawiarni, którą lubisz i wypicie tej kawy, którą uwielbiasz, to jest też cudowna forma do cynienia w siebie i zainwestowania swoje doświadczenie. Owszem, z takiego punktu widzenia czysto ekonomicznego, jeśli na przykład twoim celem teraz jest oszczędzanie pieniędzy,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

to być może nie jest to najlepsza opcja, ale tak jak powiedziałam, jeśli kupowałabyś sobie codziennie ten kawę w automacie za 3 złote, to zamiast tego możesz po prostu raz w tygodniu iść na kawę, którą lubisz, ale jeśli twoim celem jest oszczędzać, to być może to nie będzie akurat cel i jakby opcja dla ciebie, a jeśli nie, jeśli na przykład masz problem z tym, żeby faktycznie kupić sobie coś fajnego i spędzić czas w swoim towarzystwie i wydać na siebie pieniądze, to polecam spróbować.

Kolejny punkt nie jest już związany z pieniędzmi, a też może być dla nas taką oznaką okazywania sobie życzliwości i poświęcenia sobie czasu i energii, czyli spędzaj wyjątkowy czas w swoim towarzystwie. Zauważyłam, że często jest tak, że gdy spędzamy czas z kimś, gdy spędzamy czas z drugą osobą albo z kilkoma osobami, to wtedy bardziej przykładamy się do tego, jak na przykład na to spotkanie się ubieramy, co ze sobą zabieramy, jeśli to jest założmy jakaś kolacja, piknik, no to też trochę inne rzeczy, na przykład wtedy bierzemy, a jeśli spędzamy czas tylko ze sobą, to się do tego nie przykładamy. Siedzimy sobie w dresie, a nie w ładnej sukience, bo nie uważamy, że jakby jest w ogóle sens, żeby się na przykład przebrać w to, co lubimy, tylko idziemy po najmniejszej linii oporu.

A ja tutaj chciałabym cię zachęcić, żebyś właśnie celebrowała ten czas w swoim towarzystwie. Zabierz się na ten piknik, weź sobie chodzek, weź sobie książkę, zrób coś do jedzenia, przyłóż się do tego pośmieć na to czas, energię i spraw, żeby to doświadczenie nie było zwykłym posiedzeniem sobie w parku odbębieniem, tylko naprawdę, żeby to było dla ciebie wyjątkowe.

Celebruj czytanie książki, celebruj jedzenie posiłku, może poświęć trochę więcej czasu, żeby go jakoś pięknie przeozdobić, zrób sobie coś cudownego do picia, jakąś lemoniadę, do której właśnie się przyłożysz. Spędzaj ten czas w taki sposób, jakbyś była na randce, jakbyś była ze swoją najlepszą przyjaciółką i tak romantyzuj to swoje życie i ten czas, który spędzasz sama ze sobą, bo naprawdę zobaczysz, że o wiele bardziej się wtedy doceniasz i to jest naprawdę cudowny rodzaj okazywania sobie życzliwości, który ja bardzo polecam.

Kolejny punkt, który pasuje mi też z tym sposobem spędzania czasu ze sobą i tą wyjątkowością, to są czynności, które wy mi napisaliście w okienku na Instagramie i które sprawiają, że wy okazujecie sobie życzliwość na co dzień i to jest m.in. spacer słuchanie podcastu, mówienie sobie miłych rzeczy do lustra stojąc przed lustrem. To jest w ogóle bardzo fajny punkt i naprawdę wiem, że potrafi to być niekomfortowe, szczególnie na początku, ale z czasem wierzycie w to, co mówicie tym bardziej, że na przykład stoicie przed lustrem i patrzycie sobie w oczy i doceniacie się i to dużo potrafi dać.

No i też tutaj mam odpoczynek, o którym już wcześniej wspominałam.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

Teraz przyjdziemy sobie do kategorii, która mam wrażenie, że często potrzebuje dodatkowej dozy życzliwości, dodatkowej dozy łagodności i jest to odżywianie, jest to relacja ze sobą, ze swoim ciałem i z jedzeniem.

Dla mnie jedną z największych form okazywania życzliwości mojemu ciału jest to, że odżywiam się intuicyjnie.

Życzliwością dla mojego ciała, dla mojej psychiki dla mnie jest to, że nie wprowadzam do mojego sposobu odżywiania restrykcji i ograniczeń żywieniowych,

że nie staram się kontrolować tego, co jem, że ufam sobie, ufam swojemu ciału, ufam swojemu organizmowi.

Nie zliczę w ilu aspektach mojego życia, intuicyjne odżywianie wniosło wartość, w ilu aspektach poprawiło to, jak wygląda moje życie i tak naprawdę w pewnym stopniu uzdrowiło moją relację z jedzeniem i sprawiło, że teraz wygląda ona tak a nie inaczej i że jestem pogodzona z jedzeniem, ze swoim ciałem, a był to bardzo długi proces, który przeszłam i nic nie działało, nic tego nie naprawiało i nic nie powodowało realnej zmiany, a tutaj intuicyjne odżywianie było czymś, co naprawdę w ogromnej mierze mi pomogło.

I jak jesteśmy już przy tym temacie budowania zdrowej relacji z jedzeniem, chciałabym bardzo podkreślić jedną kwestię.

Jest to coś, do czego powiedzenie zainspirowało mnie jedna z ostatnich konsultacji, jakie przeprowadziłam i myślę, że tutaj właśnie z dziewczyną, z którą rozmawiałam, mam pozwolenie, żeby o tym wspomnieć, także pozdrawiam serdecznie, doszliśmy do bardzo ważnego wniosku i w związku z tym też postanowiłam się z wami tym podzielić.

Jeśli jesteś osobą, która na tym etapie swojego życia zмага się z zaburzoną relacją z jedzeniem, z zaburzeniami odżywiania, pamiętaj, że tutaj też ta życzliwość dla siebie i okazywanie życzliwości dla siebie jest kluczowe, bo to nie ty jesteś ułomna, to nie jest tak, że ty nie masz wystarczającej ilości samodyscypliny, silnej woli, nie potrafisz się kontrolować, nie.

Obiadanie się czy głodzenie się, to są jakieś mechanizmy, bo nasz organizm wypracował, aby radzić sobie z trudnymi emocjami, żeby radzić sobie z niezaspokojonymi potrzebami i bardzo często te jedzenie to jest tylko wierzchołek gór lodowej.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

I pod tym wieczkiem zaburzonej relacji z odżywianiem, z jedzeniem, z niesprzyjającymi schematami zachowaniami żywieniowymi często kryje się bardzo dużo różnych głębszych rzeczy, niezaspokojonych potrzeb, emocji, którymi należy się zaopiekować, więc tutaj pamiętaj, że to nie jest twoja wina, to nie jest coś, za co powinnaś się biczować i na przykład jeśli obiadałaś się, to nie ma żadnego sensu, żeby mówić sobie, jesteś obrzydliwa, znowu nie dałaś rady, jak ty w ogóle mogłaś, co w ciebie znowu wstąpiło. Te myśli nic ci nie dadzą, nie wprowadzą żadnej realnej zmiany, wprowadzą tylko to, że jeszcze bardziej będziesz nienawidziła siebie i jeszcze bardziej potem będziesz chciała krzywdzić siebie, swój organizm i puszować się, katować i robić te wszystkie treningi, diety, głodówki, potem znowu pojawią się napady obiadania i to jest takie błędne koło. Bardzo pomocne w takich chwilach jest właśnie spróbowanie zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem i podejście do siebie z taką życzliwością i łagodnością. Możemy taki dialog wewnętrzny na przykład zastąpić tym, że okej, potrzebowałaś ukojenia, potrzebowałaś złagodzenia napięcia, zrobiłaś to już się stało. Nie wiedziałaś, jak w tym momencie inaczej sobie poradzić z tymi emocjami, z tą sytuacją i obiadałaś się, ale pamiętaj też, że twoje ciało chce dla ciebie dobrze i taki napad może być dla ciebie ważną lekcją, z której wyciągasz wnioski, dzięki czemu możesz zbudować zdrową relację z jedzeniem i przestać się obładać na dobre. Taki sposób. Myślę, że jest o wiele lepiej mówić sobie i traktować się pod kątem odżywiania, żeby wszystko traktować jako lekcję, jako wnioski, które mogliśmy wyciągnąć z danej sytuacji, aby w ten sposób podchodzić do odżywiania i z tych wszystkich wyzwania, które czekają nas na naszej drodze do zdrowego odżywiania, do zdrowej relacji z jedzeniem właśnie w taki sposób to wszystko traktować, bo to nie jest tak, że to jest droga prosta. To jest synu solidę, raz w górę, raz w dół i po prostu ważne jest to, aby coraz więcej tych zdrowych zachowań było w naszym życiu. I właśnie w taki sposób buduje się trwałe nawyki

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

i buduje się zdrową relację z jedzeniem.
Następny punkt, czyli słuchanie swojego organizmu pod kątem odżywiania już właśnie powiedziałam, ale też pod kątem treningów.
Ważne jest, aby treningi były dopasowane do nas i do naszego ciała.
Jeśli czujesz się źle, bolicie głowa, bolocie mięśnie, bolocie brzuch, to naprawdę czasami też odpuszczenie takiego ciężkiego treningu jest bardzo dobrym krokiem.
Pamiętajmy też, że ruch jest dla nas bardzo korzystny i ludzie potrzebują ruchu, potrzebują aktywności fizycznej.
Ja jestem osobą, która jak najbardziej zachęca, rekomenduje i no po prostu ruch jest czymś, co też sprawia, że my się czujemy lepiej i to jest taka też nakręcająca inne pozytywne rzeczy maszyna, więc jak najbardziej ruszajmy się, ćwiczymy, to jest super.
Ale pamiętaj też, że czasami są takie dni, że twój organizm na przykład naprawdę nie ma siły.
To też jest ważna lekcja, aby odróżniać kiedy nie ma siły, a kiedy to jest najnistwo, bo ja na przykład wczoraj miałam dzień lenia, ale ta siłownia chodziła za mną cały dzień, miałam to z tyłu głowy i stwierdziłam, nie no Sylwia, jak nie pójdziesz na siłownię, to potem będziesz miała, może nie tyle, że wrzuty sumienia, bo to jest złe słowo, ale że będziesz miała taką myśl, że kurczę w sumie zbernowałaś trochę ten dzień i mogłaś iść na tą siłownię, bo miałaś na to ochotę, ale tylko po prostu dzisiaj nie chciało, więc wczoraj poszłam na tą siłownię, bo wiedziałam też, że lepiej się po niej poczuję, no ale nie chciało mi się, bo też pogoda nie dopisywała, ale stwierdziłam, nie idziemy, idziemy, wiem, że potem będzie lepiej i faktycznie tak było.
Ale z kolei po tym pierwszym treningu personalnym, gdy chciałam iść na siłownię, no tak mnie bolało mięśnie, takie miałam zakwasy, że nie poszłam, że poszłam wtedy tylko na spacer, nie robiłam trudnego treningu, ciężkiego treningu, bo po prostu moje ciało ewidentnie nie miało na to siły ochoty i ważne jest właśnie, żeby też dopasowywać po pierwsze rodzaj aktywności fizycznej do siebie, tak, bo to nie musi być trening na siłowni, to nie musi być trening siłowy.
To może być trening taneczny, który ja, jak jestem w domu, to bardzo często robię, to może być taniec właśnie, jakiś na zajęciach, jakaś zumba, czy może to być na przykład jakaś tabata, jeśli lubisz taki rodzaj aktywności fizycznej,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

może to być jakiś crossfit.

No oczywiście, rower, spacer to też jak najbardziej tutaj się wlicza.

Próbujmy też różnych form aktywności,

no bo jak spróbujemy tych różnych dziedzin sportu,

to potem będziemy mogli ocenić, co jest na nas fajne

i też na przykład będziemy mieli szerszą gamę różnych aktywności do wyboru.

Jednego dnia pójdziesz na spacer, drugiego dnia pójdziesz na rower,

trzeciego dnia pójdziesz na siłownię, czwartego dnia coś tam, coś tam, coś tam.

I też jeśli chcemy wprowadzić nawykową aktywność fizyczną do naszego życia,

a uważam, że to jest bardzo ważne, no bo tak jak mówiłam,

aktywność fizyczna ma mnóstwo benefitów,

to też polecam nawet te 5 minut dziennie,

ale coś zrobić.

Właśnie nawet iść na ten mini spacer,

nawet przejechać się rowerem,

iść na siłownię z założeniem, że ok, ty tam idziesz na 10 minut,

jak będziesz chciała, to dokończysz trening,

jak nie będziesz chciała, to wrócisz.

I bardzo często jest tak, że jak już pójdziemy na tą siłownię, już się ogarniemy,

już trochę nasze ciało się rozbudzi przez te pierwsze 10 minut,

to już potem mamy ochotę dokończyć trening.

Jeśli nie mamy ochotę, ok, następnym razem.

Przyszłaś na tą siłownię, pokazałaś się i to jest twój sukces.

I jak najbardziej też jeśli na przykład ja robię jakieś treningi,

te w domu, te taneczne, o wyższej intensywności,

bo to są treningi w formie hitów,

to wtedy jeśli mam ochotę na bardziej intensywne trening,

no to potrafię 40 minut przetańczyć i czuć się świetnie

i wiem, że mogłabym jeszcze zrobić następne 40 minut.

A czasami mam tak, że odpalam ten trening i mam takie, nie no,

trzy piosenki, 15 minut, już po mnie.

I wtedy też przerywam ten trening, no bo poćwiczyłam jak najbardziej,

ale już moje ciało nie ma na to ochoty.

Więc słuchajmy swojego organizmu.

Jeśli chodzi o odrzemianie, o aktywność fizyczną,

być może też w relacjach, coś nam będzie podpowiadał, intuicja,

czy na przykład chcemy gdzieś wyjść, czy nie chcemy gdzieś wyjść,

to często nasz organizm daje nam dosyć wyraźne sygnały i znaki,

także ja uważam, że jeśli jesteśmy połączeni dobrze ze swoim ciałem,

mamy wysoką świadomość interoceptywną, taką wewnętrzną,

to wtedy naprawdę nasz organizm bardzo często podpowiada nam mnóstwo,

mądrych rzeczy, więc ja lubię za tym iść

i już jestem na tyle pogodzona właśnie ze swoim organizmem,

że jesteśmy w bardzo dobrych stosunkach.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie zyczliwszym?

Kolejny punkt.

Uciszej głos wewnętrznego krytyka i karm go pozytywnymi przekonaniem, bo jeśli my chcemy zmienić nasze myślenie, to nie wystarczy, że my jakiś nawyk myślowy po prostu odetniemy i go usuniemy. Na miejsce takiego nawyku myślowego, takiego przekonania, tej myśli, która nam się pojawia w głowie, warto budować sobie pozytywne, sprzyjające myśli, bo właśnie one będą nam zastępowały te myśli negatywne i czasami nawet jak się złapiemy na tym, że o, pomyślałam tutaj o sobie coś złego, to od razu możemy budować na tym starym naszym nawyku myślowym, na tym przekonaniu coś nowego, co chcemy sobie myśleć w danej sytuacji, bo to, co my myślimy, to też są nawyki myślowe.

Więc jeśli ty, założmy, myślisz sobie, że nie dam rady, tak? Jesteś przed jakimś egzaminem, zaliczeniem, czymkolwiek i myślisz sobie, nie dam rady.

To warto sobie zrationalizować to trochę, ok, jestem dobrze przygotowana, wiem, że robiłam to już wcześniej, nie jeden egzamin, zdałam niejedno wystąpienie publiczne, miałam niejedną rzecz, zrobiłam i wiem, że jestem w stanie dać sobie radę, jestem w stanie sobie z tym poradzić. Albo na przykład zrobiliśmy coś złego i jakiś błąd popełniłyśmy.

No to na przykład myśl, która może dzisiaj pojawić się w głowie, to o Jesus, znowu poległaś i nie dałaś sobie rady, jak zwykle jesteś beznadziejna.

No i wtedy na tym przekonaniu możemy sobie budować.

Błędy są elementem rozwoju i dzięki temu mogę wyciągnąć wartościową lekcję, mogę się czegoś nauczyć i na przyszłość poradzić sobie zdaną rzeczą lepiej.

I tu są takie właśnie moje przykłady.

Takich myśli jest na pewno bardzo dużo i ty sama najlepiej wiesz, jakie myśli pojawiają się u ciebie w głowie.

Bardzo polecam usiąść z kartką, z długopisem, wypisać sobie te myśli, zrationalizować je

i dobudować taką pozytywną myśl, którą będziesz sobie np. zastępowała to stare, niesprzyjające przekonanie, ten nawyk myślowy, to co sobie myślisz, co ten wewnętrzny krytyk ci podpowiada.

Kolejna bardzo ważna rzecz, bardzo ważna cała dziedzina.

Zadbaj o swoje relacje z ludźmi.

My jako ludzie jesteśmy stworzeniami społecznymi, otaczamy się ludźmi.

Ludzie są bardzo ważnym elementem naszego życia

i ja w ogóle też po przeczytaniu tej książki, którą zaraz też jeszcze do niej wrócę.

Po przeczytaniu tej książki zdałam sobie sprawę,

jak ważnym elementem są relacje w życiu

i jak np. dzieciństwo też to, jak nasi opiekunowie się nami zajmują

w naszym wczesnym dzieciństwie wpływa na to, jak wyglądają nasze relacje w przyszłym, dorosłym życiu.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

I to ma niesamowity wpływ, ale też, że te relacje często mają taki charakter kojący, że one poniekąd działają na nas terapeutycznie. Oczywiście zależy jakie relacje, bo mogą być takie, które nas ciągną w górę, są takie, które nas ciągną w dół.

I tutaj myślę, że właśnie tak wielotorowo ten punkt chciałabym rozwinąć, bo po pierwsze właśnie stawiamy i szanujemy, to jest bardzo ważne swoje granice, czyli jeśli dajesz komuś do zrozumienia, że tutaj jest moja granica, tutaj tego nie przekraczamy, to jeśli ta osoba tego nie szanuje, nie szanuje tej twojej granicy, nie szanuje ciebie i ma to gdzieś, to ty musisz się wstawić za sobą, respektować tę swoją granicę, nie dać sobie wejść na głowę i takiego osobnika po prostu zreprimendować, a jeśli to nie działa, to nie musisz mieć tej osoby w swoim życiu, jeśli ona nie szanuje ciebie, nie szanuje twoich granic.

Więc tutaj może to jest dość brutalne, ale wiadomo, to nie jest zerojedynkowe, każdy z nas ma inne sytuacje w życiu, inne relacje, więc zawsze warto to przemyśleć i dopasować do siebie, przeanalizować to swoją relację.

Ale tak, no jeśli ktoś nie szanuje ciebie, no to, cóż, dla mnie out.

Ale może przejdźmy do skupienia się na tych dobrych relacjach, no bo właśnie, dbajmy o tych ludzi w swoim życiu, otaczajmy się takimi osobami, które naprawdę cię doceniają, przy których możesz być sobą i właśnie taką cię kochają, taką cię akceptują z tym całym twoim wachlarzem, dziwnych zachowań, cech, jakiś głupot, bo to naprawdę jest mega wartościowe w życiu, że ty możesz spędzać czas z ludźmi, z którymi możesz porozmawiać na głębokie tematy, wartościowe, często trudne, ale ważne.

I to na przykład dla mnie też jest takim wyznacznikiem głębokości, relacji, takiej bliskości, to, że ja z kimś mogę taką rozmowę przeprowadzić, że ja czuję się dobrze, czuję się komfortowo w towarzystwie tej drugiej osoby, że wiem, że naprawdę mogę być sobą i że ktoś mnie nie skrzywdzi, nie oceni, że mogę się otworzyć, to jest też bardzo ważne, że jeśli my czujemy, że przy drugiej osobie możemy się otworzyć i ta druga osoba nie wykorzysta czegoś np. przeciwko tobie, bo jej ufasz i wiesz, że ma wobec ciebie dobre intencje i chce dla ciebie jak najlepiej.

Posiadanie takich ludzi w swoim życiu to jest niesamowita wartość.

Ja im starsza jestem, tym bardziej to rozumiem, tym bardziej widzę wagę tych relacji i ich wpływ na moje życie, więc warto, warto, warto naprawdę budować zdrowe związki, zdrowe przyjaźnie, zdrową relację z rodziną, ale oczywiście jak my to wszystko mamy zrobić?

No wydaje mi się, że taką podstawą jest też najpierw zbudowanie relacji dobrej ze sobą

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

i przepracowanie tych swoich schematów, zobaczenie czego ty potrzebujesz, bo czasami może nie, że jesteśmy toksyczni, ale mamy zachowania, które nie są do końca sprzyjające, nie są adekwatne do danej sytuacji, no ale one mogą się skądś brać, więc warto właśnie weryfikować takie, takie zachowania, takie schematy myślowe, które, które w sobie mamy, które mamy w swojej głowie, one się biorą z przeróżnych rzeczy, właśnie w tej książce też między innymi jest wyjaśnione jak taka trauma wczesno dziecięca, tylko trauma to wydaje się bardzo duże słowo, ale tutaj niektóre rzeczy, nawet takie, które się zdarzają w naszym życiu, które są chwilowe, z których my nawet nie zdajemy sobie sprawy, mogą na nasz mózg wpłynąć traumatycznie i wywołać w nim jakąś zmianę i my nawet sobie możemy nie zdawać sprawy z tego, że jakieś wydarzenie wywarło na nas tak duży wpływ, natomiast wracając jeszcze do ważności relacji w naszym życiu i ich wpływie, na to jak wygląda nasze życie, przytoczę wam tu jeszcze kilka fragmentów. Zawsze podziąga nas to, co nas reguluje, co nas pociesza i napełnia wiaderko nagród. Okazuje się jednak, że najpotężniejszą formą nagrody są relacje. Pozytywne interakcje z ludźmi mają nagradzającą i regulującą moc. Bez więzi z tymi, którzy się o ciebie troszczą, spędzają z tobą czas i cię wspierają, praktycznie nie sposób uchronić się przed jakąś formą niezdrowego nagradzania się i regulacji. Dotyczy to nadużywania alkoholu, narkotyków, spożywania zbyt wielu słodkich i słonych przekąsek, pornografii, samo okaleczeń czy spędzania niekończących się godzin nagrań w gry wideo. Więzi stanowią opór sile przyciągania, jaką mają uzależnienie behawioralne. One stanowią klucz. Myślę, że to jest piękne też takie podsumowanie, dlaczego te relacje są właśnie w naszym życiu dobre i dlaczego warto budować takie relacje, które są dla nas wspierające, ale chciałabym jeszcze tutaj właśnie przytoczyć fragment odnośnie tego, co wydaje mi się, że może być dla wielu osób potrzebne. W dobiej internetu, social mediów, lajków, polubień, followersów też to jest bardzo ważne, abyście to usłyszeli. Piszemy więcej wiadomości tekstowych, tweetów i postów, a mniej tak naprawdę rozmawiamy. Wierzę, że podczas rozmów z przyjaciółmi, bez rozpraszaczy, nie doświadczamy wystarczających chwili ciszy i milczenia. Takiej rodzaj interakcji wprowadzę do więzi międzyludzkich zupełnie inną jakość, inną głębie i myślę, że tego pragniemy. Wielu z nas zwraca się do mediów społecznościowych, by ten głód zaspokoić, ale ostatecznie te interakcje nie są w stanie tego dokonać. W międzyczasie wśród naszej młodzieży rosną wskaźniki samobójstw, zaburzeń lękowych i depresji. Nasza kultura jest wielce zaawansowana, posiadamy ogromne zasoby, jesteśmy bardzo kreatywni i produktywni, a dysproporcji nierówności we wszystkich naszych systemach nadal marginalizują, dzielą i podważają bliskość we wspólnotach i kulturach. Co z tego, że mamy dobry system edukacji publicznej, doskonałe technologie,

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

kiedy wciąż nie zaspokajamy podstawowych potrzeb relacyjnych naszych dzieci i nas samych. Bardzo wielu ludzi odczuwa pustkę i dąż do bliskości, ale często robi to w naprawdę niezdrowy sposób.

A co robił dziś ludzie pozbawieni społeczności?

Siegają po urządzenie elektroniczne.

Nie ma w tym nic obiektywnie niedobrego, ale w końcu takie relacje są puste.

Czasem obserwuję niemalże szaleńcze próby nawiązania więzi za pomocą zdobywania większej liczby przyjaciół, obserwujących albo polubień.

Tutaj te trzy zagadnienia były w cudzysłowie.

Tworzenie swojego klanu, do którego przynależymy, ma silnie magnetyczną moc, ale jak powiedziałaś, więzi z mediów społecznościowych są często puste.

Ponieważ to nie przyjaciele, a nie obserwujący siedzą przy tobie, kiedy jesteś chory, rozwodzisz się albo po prostu czujesz się samotny.

Nie zasiadają do stołu z twoją rodziną czy sąsiadami.

Tutaj ten fragment zostawiam do przemyślenia każdemu z nas.

I właśnie zadaję sobie pytania, czy te relacje, które mamy, a w zasadzie to, co uważamy, że jest relacją,

gdy na przykład ktoś, kogo nie widzieliśmy przez długie, długie miesiące, nie mamy z nim kontaktu, polubi nam zdjęcie na Instagramie, czy to jest dalej utrzymywanie relacji, czy to jest głęboka relacja i czy w ogóle ma sens wartościowanie się liczbą polubień, followersów, wiadomości, które ktoś dostaje na Instagramie.

Moim zdaniem nie i ja w życiu dbam o swoje relacje i to, co robię tutaj też poza podcastem, bo to jest moje prawdziwe życie.

I to jest też ważne, że jeśli na przykład tworzycie coś, robicie coś, ja podcast chcę traktować jako swój projekt, a nie jako całe moje życie.

Ostatni już punkt na dziś.

Nie bój się stawiać siebie na pierwszym miejscu.

Zaraz rozwinę jeszcze ten punkt, ale najpierw posłuchajmy, co tutaj autorzy książki mają nam do powiedzenia.

Jak słusznie zwracasz uwagę, jeśli nie zadbasz o siebie,

zwyczajnie nie będziesz skutecznym nauczycielem, liderem, przełożonym, rodzicem, trenerem, kimkolwiek.

Dbanie o siebie ma wielką siłę.

Niestety wielu ludzi ma poczucie winy, że zajmują się sobą.

Postrzegają dbanie o siebie jako samolubność.

To nie jest samolubne, to niezbędne.

Pamiętaj, że najważniejszym narzędziem, jaki masz, żeby pomóc innym w zmianie, czy jesteś rodzicem, nauczycielem, terapeutą, czy przyjacielem, jesteś ty sam.

Niesposób dać z siebie czegoś, czego samemu się nie dostało.

Jeśli nikt nigdy do ciebie nie mówił, nie umiesz mówić.

Jeśli nikt nigdy cię nie kochał, nie możesz okazywać miłości.

Musimy zadbać o siebie, żeby móc coś z siebie dać.

Tutaj wracamy też trochę do tego, co mówiłam na początku.

Dbanie o siebie. Samożyczliwość.

[Transcript] Ogarniam się / #53: Jak być dla siebie życzliwszym?

To nie są rzeczy samolubne.
Będąc życzliwszą osobą dla siebie samej
i stawiając siebie na tym pierwszym miejscu,
poświęcając sobie czas na ten rozwój, na to, żeby w przyszłości
to, co teraz robisz, zaowocowało,
inwestujesz w swoje przyszłe relacje,
inwestujesz w to, jak będzie wyglądał świat wokół ciebie,
będziesz mogła móc więcej z siebie potem dać.
Jeśli ty jesteś dla siebie miłszy, życzliwszy,
to automatycznie zeskoją na tym twoje relacje,
bo stajesz się też życzliwszy dla innych
i też dla całego otaczającego cię świata.
Uśmiechasz się dzięki temu do pani w sklepie,
ustąpisz komuś, miejsca w autobusie,
nie wdasz się z kimś w jakąś bezsensowną kłótnię,
np. nie wiem, upieczesz sam z siebie,
babeczki na spotkanie z przyjaciółmi czy z rodziną
i będziesz po prostu emanować taką pozytywną energią
i gwarantuje ci, gwarantuje ci.
To też do ciebie wróci.
Ale najpierw trzeba zacząć od siebie.
I z tą umyślą cię zostawiam.
Mam nadzieję, że ten odcinek był dla ciebie wartościowy, pomocny.
Jeśli tak, to przypominam o możliwości zaobserwowania
tego podcastu, ocenienia, odwiedzania mnie
czy na Instagramie, czy na TikToku.
No i co? To na dzisiaj tyle.
Dziękuję ci bardzo, że byłeś tu ze mną.
Cieszę się, że chcesz podjąć się tej zmiany.
No i my słyszymy się w następnym odcinku podcastu.
Do usłyszenia. Cześć!