

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

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.

Dzisiejszy odcinek zacznę nieco niestandardowo od przeczytania wiadomości, którą dostałam od jednej zasłuchaczek podcastu.

Hej Sylwia! Chciałabym ci tylko powiedzieć, że dziękuję.

To, co robisz jest wspaniałe. Dzięki tobie moje życie zaczęło się zmieniać na lepsze.

Moja relacja z jedzeniem dalej nie jest wyśmienita, ale mą i krzykami idzie mi coraz lepiej, a twój podcast motywuje mnie ogromnie do walki z tym głosem w głowie.

Jesteś cudownym, mega wartościowym człowiekiem, którego mądrości mówione w podcastzie potrafią zmienić życie drugiego człowieka o 180 stopni i to jest naprawdę coś wspaniałego.

I tak jak jest powiedziane w każdym odcinku, a to wszystko po to, by zachęcić cię do poprawy jakości twojego życia.

Zachęciłaś mnie ogromnie. W końcu zaczynam się akceptować i doceniać siebie, co jest dla mnie ogromnym postępem. Dziękuję.

To ja dziękuję za tak miłą wiadomość, bo za każdym razem, gdy piszecie mi takie rzeczy, często w ogóle robi screenshota i wstawiam to sobie do wyróżnionej relacji na Instagramie, bo ogromnie mnie to motywuje.

I korzystając też z tej okazji, chcę podziękować tobie, że tu jesteś.

Jestem naprawdę ogromnie, ogromnie wdzięczna, że mogę pomagać w ten sposób, że słuchasz tego podcastu, że obdarzasz mnie zaufaniem i chcesz się rozwijać razem ze mną.

Bardzo ci za to dziękuję i naprawdę ty jako słuchacz-słuchaczka wnosisz do mojego życia niesamowicie dużą wartość i cieszę się, że ja też mogę się tym odwdzięczyć.

I dzisiaj właśnie o tym sobie pogadamy, o takiej wdzięczności. Wdzięczności o rzeczy, które wydają nam się czasami oczywiste, błahe, małe.

Pogadamy też o FOMO, porozmawiamy o życiu w to i teraz, trochę o porównywaniu się, no i o tym wszystkim co zrobić, aby być bardziej uważnym w swoim życiu, czerpać z niego pełnymi garściami i naprawdę cieszyć się tym, co mamy, a nie ciągle skupiać się na tym, czego nam w życiu brakuje. Tematem wdzięczności interesuje się tak naprawdę od kilku lat i faktycznie zauważyłam, że w momencie, w którym zmieniłam swoje myślenie,

ze skupiania się na tym, czego nie mam, czego mi brakuje, tego, co jest złe w moim życiu, co chcę zmienić,

a zamiast tego zaczęłam zauważać te dobre, małe rzeczy, być wdzięczna za to, co mam w swoim życiu, co mogę zmienić, czego uczą mnie dane sytuacje,

żyję mi się po prostu o wiele lepiej i czytałam ostatnio sporo badań naukowych na temat wdzięczności i uwaga, uwaga osoby,

które praktykują wdzięczność na co dzień, czerpią o wiele większą satysfakcję z życia, łatwiej im nawiązywać.

Relacje są to osoby pewniejsze siebie i odporniejsze na stres.

Wdzięczność jest to taka cecha, która tak naprawdę przynosi nam benefity w każdym obszarze życia i sprawia też, że my jesteśmy bardziej pozytywni

i to nasze życie jest łatwiejsza, bo nasze życie często kształtują myśli, które mamy w głowie i jeśli są

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

to myśli negatywne,
skupiające się na braku, to my będziemy tak postrzegać swoje życie jako niepełne, niekompletne, bo przecież tyle złych rzeczy się w nim dzieje.
A jeśli zamiast tego skupimy się na tym, co mamy, co jest dobrego w naszym życiu, my te rzeczy też będziemy o wiele bardziej cenić, zauważać
i to nam się spotęguje do tego, że faktycznie ta satysfakcja z naszego życia będzie większa.
Poczucie wdzięczności daje mi też taki spokój wewnętrzny, taką pewność, że ok, poradzę sobie ze wszystkim
i po prostu sprawia, że te małe, codzienne wyzwania i trudności nie są tak ważne
i nie stają się tak naprawdę problemami, bo to też chodzi o naszą narrację w głowie, jak my będziemy postrzegać to, co się nam w życiu przytrafia.
Dla mnie najszcześniejsze momenty w życiu to nie są wcale momenty, w których dzieje się coś największego.
Dla mnie najszcześniejsze momenty w życiu to te momenty, w których jestem najbardziej wdzięczna.
Mogę Wam przytoczyć takie dwa momenty, w których naprawdę czułam miłość do świata i czułam się przeschęśliwa.
Pierwszy z nich to, gdy byłam z moim przyjaciółkami na wakacjach we Włoszech i byłam w wodzie i sobie pływałam słoneczko,
byłam sama w tej wodzie i poczułam po prostu taki przypływ wdzięczności za to, że mogę się znaleźć w tym momencie,
że mogłam zapłacić za te wakacje, że jesteśmy teraz na plaży we Włoszech, że jestem w wodzie,
że ta woda w ogóle jest taka zimna, a z góry świeci na mnie słońce, który mnie ogrzewa, że wokół mnie są przepiękne widoki,
że jestem w tak uprzywilejowanej sytuacji, że mogłam tu przylecieć, że mam w swoim życiu cudowne przyjaciółki
i że jesteśmy teraz tu razem spełniając nasze marzenia.
Gdy te wszystkie rzeczy do mnie dotarły, to po prostu czułam wewnętrznie takie uczucie euforii.
Naprawdę nie wiedziałam, co się ze mną dzieje.
Nie zdarzają mi się takie momenty bardzo często, ale ten moment dokładnie, doskonale pamiętam i myślę, że będę go przez długi czas wspominała.
Drugi moment, gdzie też czułam takie uczucie euforii i ja się popłakałam ze wzruszenia i ze szczęścia,
to był moment, gdy lądowałam na lotnisku w Nowym Jorku i spełniło się jedno z moich największych marzeń
i przyleciałam tutaj do Stanów.
Teraz mieszkam właśnie w Stanach Mija.
Szusty tydzień odkąd jestem tutaj i też ten miesiąc, w którym tutaj jestem,
to był w ogóle chyba najlepszy, najbardziej szczęśliwy miesiąc w moim życiu
i codziennie działo się coś, za co byłam ogromnie wdzięczna
i zauważałam tylko te rzeczy.
Czyli nie narzekałam, że na plaży we Włoszech było brudno
albo, że tutaj coś mi się nie podoba, że drogi są dziurawe.
Nie skupiałam się na takich rzeczach, które sprawiają, że ok, tutaj coś mi nie pasuje,

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

no to teraz ok, wszystko fajnie, ale to, to, to i to jest złe.
Skupiałam się na tych rzeczach, za które naprawdę jestem wdzięczna.
Za to, że postawiłam sobie cel i właśnie ich spełniam, że jestem w Nowym Jorku,
że tutaj przyleciałam, że samolot, który leciał 10 godzin,
wylądował bezpiecznie, że jestem tu, gdzie jestem
i naprawdę, gdy dotarło do mnie, że to jest coś tak dużego i że to zrobiłam
i spełniłam to swoje marzenie, to się poryczałam w tym samolocie,
ale bardzo, bardzo dobrze wspominam ten moment
i też teraz, gdy sobie o tym myślę, jestem po prostu ogromnie, ogromnie wdzięczna.
Jak my w ogóle możemy praktykować tą wdzięczność?
Oczywiście skupiać się na tym, co już mamy
i za co jesteśmy wdzięczni, za ludzi, których mamy w swoim życiu,
za wychowanie, które dostaliśmy, które nas nauczyło konkretnych rzeczy,
za to, co wynieśliśmy na przykład ze szkoły, z jakiejś relacji
i ja wiem tutaj specjalnie daje takie przykłady, które dla niektórych osób mogą być trudne.
Jeśli ktoś na przykład miał niezbyt szczęśliwe dzieciństwo
albo nie bardzo lubił chodzić do szkoły, bo działy się tam różne rzeczy.
Ok, jak najbardziej to rozumiem i nie neguję tego, że te doświadczenia mogły być trudne
i ja przecież też mam mnóstwo trudnych doświadczeń w swoim życiu,
ale właśnie ta wdzięczność za to, czego te doświadczenia nas na przykład nauczyły
albo na przykład coś się stało i możemy być wdzięczni, że nie stało się nic gorszego.
Załóżmy mieliśmy wypadek.
Ok, mieliśmy wypadek, to było na pewno traumatyczne doświadczenie
i też poprzeżywamy to sobie te pierwsze kilka dni,
mamy jak najbardziej prawo do takich trudnych emocji
i czasem trzeba je po prostu odczuć,
ale potem, gdy już się zdystansujemy do tego, pomyślmy sobie, że ok,
jestem wdzięczna za to, że przeżyłam ten wypadek,
że nie stało się nic bardzo poważnego,
że jestem tu, gdzie jestem teraz
i że najwyraźniej to doświadczenie nauczy mnie czegoś
i w przyszłości będę, załóżmy, bardziej ostrożna, uważna.
Gwarantuję ci, że dzięki takiemu postrzeganiu sytuacji
będziesz w swoim życiu szczęśliwsza.
I super ćwiczenie, jeśli chcemy praktykować wdzięczność na co dzień,
to jest po prostu prowadzenie sobie wdzięcznika
albo zapisywania w swoim planerze rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni.
Może to być też notatka w telefonie,
ja lubię wieczorem do tego zasiadać po całym dniu
i wypisywać sobie za co jestem wdzięczna danego dnia.
To ćwiczenie też pokazało mi,
jakie rzeczy najbardziej się dla mnie liczą,
bo gdy praktykuje już taką technikę zapisywania sobie rzeczy,

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

za które jestem wdzięczna,
to widzę też, jakie rzeczy przechodzą mi na myśl,
gdy wieczorem sobie siadam i chcę zapisać te rzeczy.
Czy to są na przykład jakieś prezenty, które dostałam,
czy to są ludzie, z którymi dzisiaj się spotkałam,
czy to są rzeczy, które jadane go dnia osiągnęłam,
czy to są zwierzęta, czy to jest natura,
czy to są rzeczy duchowe,
czy może to są rzeczy biznesowe,
czy to są rzeczy bardziej takie związane z emocjami,
a może bardziej z takimi przyziemnymi rzeczami.
To jest też bardzo ciekawe,
żeby obserwować, za co my jesteśmy wdzięczni
i możemy być wdzięczni za przeróżne rzeczy.
Bardzo proste, bardzo złożone.
Każda rzecz, za którą jesteśmy wdzięczni, jest dobra.
Być może, ok, dzisiaj jesteś wdzięczny za to,
że zjadłeś ciastko
i to ciastko po prostu tak ci smakowało,
że jesteś wdzięczny za to, że mogłeś zjeść ciastko.
To nie jest tak, że ok, ja muszę być wdzięczny
za relacje w swoim życiu
i za to, że mam taką osobę w swoim życiu.
Więc tutaj też chciałabym, żebyście na przykład
nie oceniali tych rzeczy, za które danego dnia
jesteście wdzięczni, bo to się może różnić,
ale jest to naprawdę wartościowa lekcja o nas samych.
Ta praktyka wdzięczności też prowadzi nas do życia w tu i teraz,
do tego, żeby naprawdę zastanawiać się,
za co my jesteśmy wdzięczni w naszym życiu,
w naszym dniu, w tej chwili.
Jak my się czujemy, co się dzieje, co nas otacza,
to są takie trochę budyjskie wartości.
Ja też w swoim życiu miałam okazję
przeczytać kilka książek Osho
i Eckhart Tatole.
Nie są to moje ulubione książki,
aczkolwiek uważam, że naprawdę można
na różnych etapach swojego życia, też w zależności
jaką macie relację z duchowością
wynieść z nich kilka takich myśli
i wartości dla siebie.
Czy na przykład medytacje też są

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

bardzo wartościowym źródłem bycia w tu i teraz.
I praktykowania tej uważności,
wdzięczności, mindfulnessu,
mindfulness to też jest w ogóle cały
oddzielny temat, jeśli macie ochotę się
zagłębić to, czy podcasty właśnie odnośnie
mindfulnessu, czy właśnie odnośnie medytacji
i takiej uważności, czy swojego ciała,
czy oddechu, to naprawdę jest cudowna praktyka,
czy yoga, która też, jeśli jest dobrze prowadzona,
to zazwyczaj skupia się na tym, co się dzieje
w naszym ciele i możemy obserwować,
jak ono się czuje, jak się zmienia właśnie
praktykując yoga, także to są też bardzo
jakościowe techniki praktykowania tego życia
w tu i teraz, ale też w takim codziennym życiu
po prostu czerpanie z momentu, bycie
obecnym, bo ja na przykład
miałam także bardzo często odliczałam,
odliczałam do końca, tygodnia do końca
jakiegoś etapu w moim życiu, do wakacji,
do tego i tego momentu, do jakiegoś wyjazdu
i przez to, że ja ciągle skupiałam się na tym,
co ma być, co ma nadejść,
zapominałam o terażniejszości
i nie cieszyłam się terażniejszością, nie korzystałam
z tego, a my tak naprawdę
nigdy nie wiemy, czy ta przyszłość nastąpi i nie ma sensu
odbierać sobie też tego szczęścia i możliwości
i radości z tego, co jest teraz. Dużo dziewczyn
na przykład mówi sobie, o, ja będę szczęśliwa jak schudnę,
o, ja będę w związku, gdy schudnę.
Dużo dziewczyn na przykład mówi sobie,
o, ja będę szczęśliwa jak schudnę,
albo ja będę w jakiejś relacji
dopiero, gdy tutaj w 100%
siebie uzdrowie i pójdę na terapię
i będę takim poukładanym człowiekiem
bardzo często my czerpiemy bardzo dużo osób,
na przykład warunkuje swoje szczęście
mówiąc sobie, o, ja tutaj będę szczęśliwa jak schudnę,
pojadę na wakacje, jak
będę miała partnera, z którym będę mogła podróżować

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

i odkładamy swoje marzenia,
swoje cele, swoje plany na później
dlatego, że teraz nie czujemy się wystarczająco
dobrze i wartościowi, jakbyśmy nie zasługiwali
na to, co ma na tejście, albo właśnie
warunkowali sobie, że ok, my potrzebujemy
czegoś innego do szczęścia.
A szczęście jest w tu i teraz.
Szczęście jest w tym, co robisz, w tym, że
jesteś, taki jaki jesteś teraz
i oczywiście możemy się zmieniać.
Chcemy się zmieniać, chcemy się rozwijać.
Tylko do zmiany też potrzebna jest akceptacja
tego, co jest właśnie teraz.
I dużo osób na przykład też wpada taką
pułapkę, że ok, ja muszę czerpać
teraz z młodości, bo
ja mam takie przekonanie, tutaj się przyznam
i pracuję nad nim, nie wiem czemu.
Mam, miałem takie przekonanie,
że życie po 30 to się kończy, albo ktoś może
mieć przekonanie, że ok, życie
takie młodość i
ta możliwość z zabawy, radości, czerpania
z życia, z młodości trwa tylko do momentu,
gdy na przykład my kończymy studia.
Albo o, ciesz się życiem, ciesz się młodością,
ciesz się tym, co robisz podróżami,
bo gdy założysz rodzinę, no to już będzie inaczej
i już nie będziesz miała tej możliwości, więc
korzystaj teraz.
I z jednej strony tak, ja się z tym zgadzam,
korzystajmy teraz, no bo teraz doświadczamy
takiego etapu w życiu, w którym jesteśmy.
Jeśli na przykład teraz jesteśmy na etapie życia,
w którym budujemy swoją markę,
budujemy jakiś biznes,
cieszymy się z tego, że teraz budujemy coś
i ok, może za 10, 15, 20 lat
to będzie jakaś firma, która będzie stabilna
i nie będzie wymagała od nas pracy,
ale teraz cieszymy się z tego,
że uczestniczymy w tym procesie.

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

Jeśli budujemy zdrową relację z jedzeniem
i uczymy się intuicyjnie odżywiać
i intuicyjne odżywianie jest naszym celem,
to cieszymy się z tego procesu,
gdy my do tego intuicyjnego
odżywiania dochodzimy,
bo to też nie jest tak, że z dnia na dzień
my będziemy
intuicyjnie się odżywiać.
To jest proces, długi proces
poznawania siebie
i to są kroki, które my musimy
stawiać, aby dojść do jakiegoś
naszego celu.
Dobra, bo tutaj je
strasznie odbiegłam, więc z jednej strony tak,
cieszymy się z tego, korzystamy
z tego, co jest teraz, ale z drugiej strony
nie stresujemy się tym, że
na coś będzie za późno, albo
na coś jest za wcześnie.
Bo to wcale nie jest tak, że
jak masz 50 lat, to musisz się
ustabilizować i musisz mieć
rodzinę, dom, dzieci, wszystko
idealnie zaplanowane
i mieć cały plan w głowie, jak
życie powinno wyglądać.
To nie jest tak, że mając lat 80
nie możesz być młoda duchem,
nie możesz tańczyć
na moście w nocy. Tutaj przypomniał
mi się jedno z moich ulubionych
wspomnień z Włoch.
Gdy wyszłam w nocy z moimi przyjaciółkami na miasto
i na moście w centrum
miasta, tańczyła grupa
starszych osób, które
no jestem pewna, że po prostu
duchem były młodsze,
niż nie jedna osoba
pół wieku od nich młodsza,
więc tutaj no

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

to są tylko ograniczenia, które my
sobie układamy w naszej głowie
i to wcale nie jest tak, że jak masz
ileś lat albo
jakąś sytuację życiową, to założmy
nie możesz już iść na studia, bo jest za późno.
Nigdy nie jest za późno
i ja to też wiem właśnie
z doświadczenia bliskimi osoby,
że naprawdę
można swoje życie zmienić o 180 stopni
i
przebranzowić się, zmienić coś.
W każdym momencie naszego życia
tak naprawdę możemy podjąć decyzję,
że coś chcemy zrobić
albo, że teraz na przykład nie czujemy się gotowi.
Mimo, że
większość naszych znajomych założmy
zakłada sobie teraz rodzinę,
to wcale nie znaczy, że my też teraz musimy
zakładać rodzinę, jeśli nie czujemy się na to gotowi.
Kolejna kwestia, która często
zabiera nam tę możliwość
życia w tu i teraz, to jest FOMO.
Fear of missing out, czyli taki
strach przed tym, że coś nas ominie.
Na przykład jesteś w sobie na imprezie,
ale myślisz już o tym, że
ok, mogłabyś być na innej.
I ta inna,
na pewno byłaby lepsza.
Ja ostatnio też sama tego doświadczyłam
i się złapałam nad tym, że
ok, mam FOMO,
bo będę sobie w kawiarni, po zumbie,
pijąc sobie swoją ulubioną
kawę ze Starbucksa.
Zobaczyłam na Instagram
historyk koleżanki, która była tam
na jakiejś podróży, nad pięknym jeziorem,
w innym kraju
i przez chwilę też złapałam się

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

na tym, że ok, mam taką
myśl, że kurczę, szkoda, że
mnie tam nie ma.
I musiałam się zatrzymać, wyłączyć
telefon, rozejrzeć
się wokół, wziąć głęboki wdech
i wrócić do swojego życia.
To jest ogromna
pułapka, bo
ty możesz mieć wrażenie, że
wszędzie jest lepiej niż tu, gdzie
jesteś teraz. Możesz mieć
wrażenie, że każda
osoba, którą znasz, jest w lepszej
sytuacji życiowej niż ty.
A szczególnie
jeśli my też zaczynamy
się porównywać
do social mediów,
do tego, co widzimy w internecie,
ale pamiętajcie, że
my nigdy nie wiemy, co się dzieje
po drugiej stronie.
I nie bez powodu mówi się, że z najlepszych
impres ma się najmniej zdjęć.
Ja z najlepszych wyjazdów
mam też najmniej zdjęć.
Z najlepszych spotkań mam
najmniej zdjęć, najmniej używam
w ogóle telefonu, bo jestem tak zaabsorbowana
tym, co się dzieje.
Gdy przyleciałam do Stanów, to ja pierwszy miesiąc
miałam w ogóle problem, żeby coś
wstawiać na relacje, albo wstawiałam
coś na relacje tydzień po tym, jak zrobiłam
to zdjęcie, bo po prostu
byłam zbyt zajęta swoim życiem.
Na Instagramie spędzałam może nie wiem
15 minut w ciągu dnia, żeby
odpisać na jakieś wiadomości, żeby
wstawić na story, że żyję, że mam się
dobrze. I
nie oglądałam też tego, co inni ludzie

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

wstawiają, bo byłam po prostu zbyt zajęta swoim życiem.
I bardzo się cieszę, że właśnie w ten sposób podchodzę też do swoich wyjazdów, bo ja się nie skupiam na tym, że ok, ja tutaj chcę zrobić zdjęcie, chcę się pochwalić, tutaj muszę wrzucić coś na Instagrama i nie mam telefonu cały czas przy sobie, którym dokumentuję tu wszystko, albo chcę zainponować moim znajomym, albo na przykład oglądam, co moi znajomi robią 24 na dobę myśląc sobie, że o szkoda, że mnie nie ma w Polsce, bo jak bym była w Polsce, to byłabym tam z nimi, robiłabym to samo i może oni są teraz w fajniejszej sytuacji, bo no ja jestem tutaj, oni są tam, wiecie, takie myśli po prostu, które się pojawiają, gdy zaczynamy się porównywać.
Ale naprawdę social media potrafią być dla nas nieco tukstyczne i powodować, że my się będziemy porównywać i uważam, że to nie ma sensu.
Ja mam nawet też odcinek o tym, jak ograniczyć social media, więc jeśli chcecie być bardziej spokojni w swoim życiu mniej się porównywać i właśnie przestać odczuwać tak duże formę w związku z tym, że coś nas może ominąć, albo że wasi znajomi coś robią, czy ta influencerka, którą obserwujecie na Instagramie, ona ma takie super życie, a wy nie, no to polecam posłuchać tego odcinka i tam też znajdziecie sposoby, jak

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

można właśnie świadomie korzystać
z social mediów i ograniczyć
nieco ten negatywny wpływ,
które mogą na nas wywierać.
Mówiąc o FOMO
dotknęłam też tematu porównywania się.
Bardzo dużo osób
ma ten problem, że po prostu
porównuje się do innych
i np. myśli sobie, że
szkoda, że ja nie mam takiego ciała
i takiej sylwetki,
no bo wtedy byłoby lepiej, wtedy
moje życie byłoby szczęśliwsze, no i np.
patrzymy się
na jakąś tam naszą koleżankę, znajomą,
na kogoś obcego i sobie tak myślimy.
Ale pamiętaj, że Ty
możesz nie wiedzieć,
co dana osoba musiała poświęcić,
żeby np. być
w takiej sylwetce.
Ja znam dziewczynę, właśnie
poznałam ją też na moich zajęciach zęby,
która
ma sylwetkę
bardzo taką
muskularną
i mogłaby na spokojnie startować
w zawodach sylwetkowych
i tutaj w Ameryce
wszyscy jakoś tak są bardzo otwarci
w tym, co przeżywają
w swojej przyszłości,
co ich ukształtowało
i pewnego razu rozmawiałeśmy
po zajęciach i ona mi powiedziała, że
no teraz uczy się
po prostu akceptować swoje ciało
mimo, że
wie, że ma umięśnione
ciało i sportową sylwetkę
to ona wcale nie lubi

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

siebie i swojego ciała
i że to życie, które
ona teraz ma to nie jest
życie, które do końca ją satysfakcjonuje.
Że dopiero od kilku miesięcy
w których jest na terapii
i uświadamia sobie
jak wiele rzeczy
relacji
wspomnień musiała poświęcić,
tego momentu, że to wszystko nie było tego
warte i że teraz ona wcale
nie jest szczęśliwa i
nie lubi tego jak wygląda jej
życie i uczy się na nowo
jak czerpać radość
z ruchu, z jedzenia,
jak budować relacje z ludźmi
jak niebać się wychodzić
i najsmutniejsze, co
właśnie mi powiedziała to, że
czuję, że straciła ostatnie 4 lata
bo to był taki czas
w jej życiu, w którym
ona wcale nie cieszyła się
tym, co się dzieje.
Że miała jakiś cel w głowie
i do niego dążyła i myślała, że
to daje jej radość, że to daje jej szczęście
ale w pewnym momencie
zorientowała się, że
wcale nie jest zadowolona z tego, co sięgnęła
że ciągle jest zawiedziona,
ciągle chce więcej, ciągle jej za mało
i że tak naprawdę
na co jej to było?
Że zaczęła właśnie ćwiczyć na siłowni tak intensywnie
i zaczęła stosować
zdietę, bo myślała, że przyniesie jej to szczęście
że dzięki temu będzie szczęśliwsza
a tak naprawdę
ten czas został jej
zabrany

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

i do mnie
z prośbą o pomoc
z prośbą o konsultacje
pisze mnóstwo
dziewczyn, które mają
szczupłe, wysportowane, piękne ciała
i mogłyby chodzić po wybiegach
ale wcale nie czują się
w tych ciałach dobrze
i mają np. zaburzoną relację z jedzeniem
nie lubię u siebie
nie lubię u swojego ciała, nie lubię
u swojego życia
i mówię to dlatego
że pamiętaj, że porównując się
do kogoś
albo porównując swoją sytuację do kogoś
Ty nigdy nie wiesz
jak ta osoba się z tym czuje?
Czy to jest naprawdę
takie cudowne jak się wydaje?
Nam bardzo często wydaje się, że
trawa może być
bardziej zielona po drugiej stronie płotu
ale gdy już przejdziemy
na tę drugą stronę
to okazuje się, że ta trawa jest sztuczna
Myślę, że dużo osób
ma takie etapy w swoim życiu
że po prostu się porównuje
bo czują
że czegoś im brakuje
że np. nie mają
wystarczająco fajnej pracy
że nie mają
sześciopaka na brzuchu
że nie mają partnera
a np. jak są w związku
to tęsknie za czasami
gdy było się singlem
albo gdy np. mają
sześciopak na brzuchu to orientują się
że ok one w salenie są szczęśliwe

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

i że to nie było magiczne lekarstwo
na niskie poczucie własnej wartości
i na niską pewność siebie
albo że np. jak zarobią
już zmieniają pracę
zarobią jakąś określoną sumę
pieniędzy to orientują się, że ok
co dalej?
i co ja mam teraz zrobić
i jakby że te pieniądze np. nie dały
im do końca szczęścia i satysfakcji
spełnienia
i tutaj płynnie znowu będziemy
wracać do wdzięczności
bo lekarstwem
które może sprawić
że my będziemy czuć się bardziej
usatysfakcjonowani i zadowoleni
ze swojego życia jest ta wdzięczność
i za uważanie tego co już mamy
co nam się udało
za uważanie tego jakimi
osobami jesteśmy
ile wnosimy do życia innych
co możemy z siebie dać, co mamy w swoim życiu
kogo mamy w swoim życiu
i naprawdę
wypisanie sobie tej listy
zobaczenie jak wiele rzeczy
jest wokół nas za którymi możemy
być wdzięczni
bo to jest nasz wybór jak my będziemy
postrzegać wszystko co nam się
w życiu przytrafia co tworzymy
co jest w nim obecne
i do tego chcę was serdecznie
zachęcić
taki odcinek bardziej pogadankowo
przemysłeniowy, mam nadzieję że wam się podobał
bo dawno już takiego nie było
także dziękuję ci
że jesteś tutaj ze mną
jestem ogromnie ogromnie ogromnie wdzięczna

[Transcript] Ogarniam się / #57: WDZIĘCZNOŚĆ, PORÓWNYWANIE SIĘ, FOMO, ŻYCIE TU I TERAZ

że
do trwałaś do końca tego odcinka
i że jesteśmy tutaj teraz razem
no i chcę ci życzyć bardzo wdzięcznego życia
bo
bardzo często wdzięczne życia
równa się szczęśliwe życia
i z taką myślą
cię dzisiaj zostawiam
dziękuję jeszcze raz za odsłuchanie tego odcinka
no i my słyszymy się w kolejnych
cześć