

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

W gąszczu haseł zaakceptuj siebie, pokochaj siebie.
Bardzo często gubi się jeden istotny szczegół, czyli jak to zrobić.
Ja miałam w swoim życiu taki okres, gdy nie lubiłam siebie.
Nie podobało mi się, jak wyglądam, jakie mam cechy charakteru,
nie lubiłam spędzać czasu sama ze sobą i wszystko było po prostu nie tak.
A jednak nie ma co ukrywać. Spędzamy ze sobą całe życie i miło byłoby przeżyć je
ze swoim najlepszym przyjacielem, a nie ze swoim największym wrogiem.
W tym odcinku przedstawię ci 6 praktycznych wskazówek, które pomogły mi polubić siebie
i mam nadzieję, że pomogą też Tobie.
Moja lista zawiera wskazówki, które pomogą Wam zmienić myślenie i być dla siebie łagodniejszym
i po prostu bardziej lubić osobę, która siedzi w waszej głowie,
ale mam tutaj także praktyczne porady, które pomogą Wam w dniach,
w których nie czujecie się ze sobą najlepiej.
Zacznijmy sobie właśnie od takiego punktu i będzie to zrobienie listy osiągnięć.
Są do tego przeróżne apki, możecie mieć też notatkę w telefonie
i tam zapisujecie sobie swoje osiągnięcia.
Od tych najmniejszych do tych największych.
Osiągnięcie może być awans w pracy, może być skończenie szkoły.
Osiągnięcie może być to, jaką osobą jesteście, jakaś wasza cecha osobowości,
nawyk, który w sobie wykształci liście.
Osiągnięcie może być to, że każdego dnia rano wybieracie, że wstajecie z łóżka
i idziecie robić coś ze swoim życiem.
Osiągnięcie może być to, że słuchasz teraz tego podcastu
i chcesz zrobić dla siebie coś dobrego.
Chcesz nauczyć się, w jaki sposób polubić siebie.
Ja na mojej liście osiągnięć mam przeróżne rzeczy.
Od rzeczy, których się nauczyłam poprzez osiągnięcia,
które uważam za jakiś tam swój osobisty sukces.
Natomiast inne osiągnięcia, które też mam na swojej liście,
to są sytuacje, które mnie czegoś uczą
i w których na przykład też dowiaduję się czegoś o sobie.
Tutaj mogę wam podać przykład.
Ostatnio byłam na siłowni.
No i słuchajcie, mam sobie kłódkę.
Tutaj są kłódki takie trochę inne,
bo musicie przekreślić trzy razy w prawo,
potem raz w lewo, potem znowu w prawo.
No i to jest nowa kłódka,
więc ja jeszcze wtedy nie znałam tego kodu dokładnie na pamięć.
Pamiętałam, że jest tam jakaś jedna cyfra.
Kolejna liczba też się zaczyna na tą cyfrę
i tak jakoś miałam te skojarzenia,
ale ja nie wiem, co się ze mną stało.
Słuchajcie, zamknęłam moją torebkę z kluczami do samochodu

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

i z dwoma telefonami z jednym amerykańskim, z drugim polskim, w których miałam w notatkach w obu telefonach zapisany ten kod. Zamknęłam je w tej szafce.

No i słuchajcie, przezbite 15 minut stałam przy tej szafce i próbowałam rozszyfrować kod.

Wtedy byłam w Stanach może z miesiąc, do mojego domu miałam dosyć daleko, więc jakie miałam opcje, po prostu musiałam stać i próbować.

I próbowałam przy różnych kombinacji z cyframi, które miałam w głowie, które wiedziałam, że tam są, nie wiedziałam tylko w jakiej kolejności i finalnie udało się, odblokowałam tę kłódkę, otworzyła się.

No i teraz mam też nauczkę, ale to była bardzo ciekawa obserwacja, jak zachowuje się w takiej stresowej sytuacji.

I naprawdę się bardzo zaskoczyłam, że mimo wszystko zachowałam spokój i gdzieś tam ten swój wewnętrzny dialog w swojej głowie potrafiłam nakierować na zadanie, a nie na zamartwianie się.

Ojeju, a co się stanie, jak tego od mnie odblokuje?

Co będę musiała zrobić?

Nie znam numeru do nikogo, kto mógłby mi pomóc?

Nie wiem, czy nie będę musiała zapłacić za to, że ktoś tutaj przyjdzie i otworzy mi tę szafkę?

No bo jakie inne opcje tutaj miałam?

Więc nie pozwoliłam sobie, aby te myśli powstrzymały mnie przed próbowaniem, no i finalnie mi się udało.

Czy też jakieś sytuacje, na przykład właśnie z podróży, gdy byłam z moimi przyjaciółkami we Włoszech i w środku nocy złamał nam się klucz do mieszkania i musiałyśmy sobie jakoś poradzić.

Na szczęście też wszystko dobrze się ułożyło.

Czy nie miałam w Stanach Zjednoczonych karty płatniczej?

Jeszcze nie dostałam karty z banku.

No i wjechałam na parking, za który nie mogłam zapłacić, bo miałam tylko i wyłącznie wirtualną kartę i gotówkę.

Więc też tam musiałam zadzwonić do call center, traktować się z ludźmi, którzy mogli mi pomóc i też jakoś sobie poradziłam.

Była to dla mnie sytuacja stresowa, no ale wiem, że co by się nie działo, nawet jeśli nie otworzyliby mi tej bramki, no to jakoś bym sobie poradziła.

Znalazłabym jakiś sklep, poszła, kupiła kartę płatniczą,

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

taką za 20 dolarów na przykład,
możecie zapłacić gotówką i kupić sobie te 20 dolarów
w postaci karty płatniczej.
Jakoś bym to rozgryzła,
no ale wiecie, w kraju, którego się nie zna
i gdzie wszystko jest takie nowe, nie do końca,
macie pojęcie jak tu to wszystko funkcjonuje,
no niewątpliwie jest to sytuacja stresowa,
ale dzięki temu możecie więcej dowiedzieć się o sobie.
No i też dla mnie to jest osiągnięcie.
Dla mnie te wszystkie rzeczy, wszystkie doświadczenia, rozmowy z ludźmi
i to, że na przykład odkrywam coś o sobie,
to też jest jakieś osiągnięcie.
Intuicyjne odżywianie, odkrycia, które w związku z tym przechodzą,
to, że słucham organizmu, to, że nie idę na trening,
gdy czuję się chora, to, że idę na trening praktycznie każdego dnia,
gdy czuję się dobrze, bo wiem, że jest to dla mnie dobre.
To wszystko jest osiągnięcie,
które jak najbardziej warto sobie tam na tej liście uwzględnić.
Kolejny punkt - zmieniaj wewnętrzny dialog.
Tutaj troszeczek już o tym wspomniałam, opowiadając historię z szafką,
natomiast tak, no to jest bardzo ważne,
żeby przekształcać te swoje myśli,
w myśli konstruktywne i w myśli nam sprzyjające.
Dwa tygodnie temu rozmawiałam z Miłozem Brzezińskim,
więc jeśli nie słuchaliście tej rozmowy, to gorąco zachęcam
i tam właśnie Pan Miłoz powiedział, że
samorzeczliwość sprawia, że tak naprawdę my osiągamy lepsze efekty,
więc bez sensu jest katować się,
bez sensu jest mówić sobie te wszystkie negatywne,
wredne komentarze w naszej głowie,
dlatego, że to wcale nie pomaga.
Narazja oparta na nienawiści, niechęci,
często obrzydzeniu samym sobą,
nie prowadzi nas do niczego dobrego.
Te same, a nawet lepsze rezultaty możemy osiągnąć,
wspierając się w naszej głowie,
próbując być dla siebie bardziej życzliwi.
O tym też mam odcinek specjalny, dedykowany na kanale,
jak być dla siebie życzliwszym, więc jeśli potrzebujecie
konkretnych wskazówek, w jaki sposób to zrobić
i w jaki sposób zmieniać to swoje myślenie
i ten wewnętrzny dialog to tam was odsyłam,
natomiast to, co mamy w głowie,

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

odbija się na tym, jak wygląda nasze życie,
jak my to postrzegamy i owszem, jak my postrzegamy siebie,
jak my mamy lubić osobę, która jest dla nas niemiła,
która ciągle podcina nam skrzydła,
która mówi nam, że jesteśmy niewystarczający,
że jesteśmy okropni, że jesteśmy beznadziejni.
Jest to bardzo trudny kawałek do przepracowania,
ale jest to też nawyk, to jest nawyk myślowy,
który my sobie bardzo często nieświadomie
wypracowaliśmy za sprawą naszych doświadczeń,
oczywiście z dzieciństwa,
ale to jest też dobra wiadomość,
bo mamy moc sprawczą, aby to zmienić.
Ja bardzo lubię traktować ten koncept
wewnętrznego dialogu jako postać
najlepszego przyjaciela, najlepszej przyjaciółki.
Jesteśmy w swojej głowie 24 godziny na dobę
i przeżyjemy ze sobą całe życie,
więc warto przeżyć to życie
z życzliwą osobą.
Warto przeżyć to życie z osobą, która nas wspiera,
która nas kocha, która nas lubi, która nas szanuje.
Bądźmy dla siebie samych taką osobą,
jaką chcielibyśmy mieć w swoim życiu.
Kolejny niezwykle ważny punkt
to podejmuj zgodne ze sobą decyzję.
Pozwól, że zadam ci pytanie.
Jak ty masz lubić osobę,
która ciągle cię do czegoś zmusza,
która każe ci robić rzeczy, których ty nie cierpisz robić,
która mówi ci, co wypada, czego nie wypada?
W ogóle nie interesuje się, co ty czujesz,
w ogóle nie interesuje się, co ty lubisz robić,
jakie są twoje predyspozycje,
jaką osobą jesteś.
Giej to nie interesuje, po prostu jest takim dyktatorem,
który każe ci robić konkretne rzeczy, bo tak.
Czy ty lubiłabyś taką osobę?
My bardzo często jesteśmy dla siebie właśnie takim dyktatorem
i wmawiamy sobie, że ok,
to jest jedyna słuszna droga.
Chcę zadbać o siebie, także muszę iść na siłownię
i przejść na dietę.
W tej dni w tygodniu, czy tam 12 dni w tygodniu

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

będę ćwiczyła i chodziła na siłownię,
robiła te konkretne ćwiczenia, mimo że nie lubię przysiadów,
no to będę robiła przysiady ze stukilową sztangą,
mimo że nie lubię wyciskania na klatę,
to będę wyciskała teraz każdego dnia
i muszę się po prostu do tego zmuszać, bo tak.
Tutaj oczywiście bardzo to przejazdkrawiłam,
ale zastanów się, czy w twoim życiu czasami tak to nie wygląda,
np. osiągnąć jakieś cele, chcesz coś zrobić,
ale droga, którą wybierasz do osiągnięcia tego celu,
wcale nie jest i sprzyjająca.
I ty możesz nawet chcieć zrobić dla siebie coś miłego,
możesz chcieć zadbać o siebie, tak jak z tą dietą i ćwiczeniami,
ale robisz to w sposób,
który tylko i wyłącznie bardziej cię krzywdzi,
bo nie słuchasz siebie,
nie słuchasz tego wewnętrznego głosu,
który podpowiada ci
Ej, dzisiaj mam ochotę zrobić to.
Wiesz co, dzisiaj nie czuję się zbyt dobrze
i wolałabym zrobić jogę,
a nie 10-kilometrowy sprint.
Może dzisiaj wolałabym zostać w domu
i spotkać się tylko z jakąś małą garstką moich przyjaciół,
a nie iść do klubu na imprezę
z całym gronem znajomych.
Może dzisiaj w restauracji wybiorę sałatkę,
bo czuję, że mam na nią ochotę, czuję, że mam ochotę na świeże,
warzywa, nie czuję się, nie wiadomo jak głodna
i po prostu czuję, że to jest to, czego mój organizm potrzebuje.
No i oczywiście w drugą stronę.
Dzisiaj czuję, że mam ochotę na pizzę
i wcale nie chcę sałatki, więc idę za tą głosem
i zamawiam pizzę, jeśli moje ciało tego potrzebuje,
jeśli moja psychika tego potrzebuje
to jest to, na co mam dzisiaj ochotę.
To jest też bardzo ważna rzecz w relacjach.
Czy angażujesz się w daną relację
i czy wybierasz, że to jest relacja,
na którą ty chcesz poświęcać swój czas i energię.
Szczególnie z biegiem lady widać,
jak bardzo dużej selekcji my musimy czasami dokonać
w naszym życiu, jeśli chodzi o to,
i kimi ludźmi się otaczamy.

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

Musimy się czasami też nauczyć odpuszczać, bo to jest wspaniały mieć na przykład relacje w swoim życiu, które trwają od dzieciństwa. Ale jeśli ta osoba nie jest już w twoim życiu albo rozeszliście się z tą osobą w zupełnie różnych kierunkach, to jest ok. I zapytaj siebie, czego ty teraz chcesz, czego potrzebujesz i na przykład właśnie czy chcesz się dalej angażować w tą relację, czy czujesz, że do niczego ona nie prowadzi. W związkach romantycznych tak samo, czy ty czujesz, że chcesz z tą daną osobą coś budować i się w to angażować, czy może nie do końca, może coś podpowiadać i że to nie jest dobry pomysł i wtedy warto słuchać tego wewnętrznego głosu i wybierać siebie, podejmować decyzje w zgodzie ze sobą. Szczególnie jeśli myślisz, że masz na sobie jakąś presję, że ty musisz coś zrobić, że ty musisz być taka i taka, że ty musisz być w związku, że ty musisz chodzić na siłownię, że ty musisz coś robić. Jeśli czujesz, że musisz coś robić i czujesz, że to jest przymus, a nie twoja ochota i nie twój wybór, to warto się zastanowić, dlaczego to jest naprawdę coś, czego ty chcesz, czy to jest coś, co czujesz, że powinnaś bo społeczeństwo, bo znajomi, bo rodzice. I to się często zaczyna od małych rzeczy na przestrzeni naszego życia. Natomiast to ma potencjał do tego, aby się zwiększyć i przełożyć się na naprawdę ważne życiowo decyzje, takie jak małżeństwo, takie jak wybór ścieżki kariery, takie jak założenie rodziny, przeprowadzka, czy cokolwiek, co po prostu potem bardzo często ma, nieodwracalne skutki. Więc tak, teraz tym wyborem może być, czy idziesz na imprezę ze znajomymi, czy wybierasz, że zostajesz w domu i idziesz spać, ale naprawdę na przestrzeni życia wypracowywanie takiej umiejętności,

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

działania w zgodzie ze sobą przynosi ogromne benefity, bo potem nie budzisz się gdzieś tam w ciągu swojego życia, zmyślają, że jej czy im życiem ja żyję? Przecież to nie jestem ja, to nie jest coś, co ja lubię, czego ja chcę. Myślę, że tutaj też bardzo pomocne jest, aby mieć w głowie swój długofalowy cel, jakąś taką wizję tego, co my chcemy dla siebie, czego my chcemy w naszym życiu, jakich wartości my szukamy, jakie wartości my wyznajemy dzięki tej świadomości i dzięki lepszemu poznaniu samemu sobie i właśnie tej sympatii do siebie też potem to jest taka spirala, która się nakręca i my możemy podejmować te lepsze dla siebie decyzje, dzięki czemu też naturalnie będziemy mieli do siebie większy szacunek i będziemy bardziej lubić siebie. Następna kwestia, doceniaj się. Wiem, że wśród was jest bardzo dużo osób, które niesamowicie wiele od siebie wymagają i są ambitne i mają wysokie oczekiwania wobec siebie, wobec innych, wobec swojego życia i to jest fantastyczne. Ja jak najbardziej kibicuję, też sama jestem taką osobą natomiast coś, czego uczyłam się przez lata to jest właśnie docenianie siebie. Ja mam coś takiego, że jeśli wyznaczę sobie jakiś cel, to cisnę i cisnę, żeby go osiągnąć, ale jak już go osiągnę to nacieszę się tym godzinę, a potem o tym zapominam i chcę osiągnąć inne cele. Stąd też ta lista osiągnięć z punktu pierwszego no ale też dbam o to, aby moje sukcesy moje osiągnięcia celebrować i aby doceniać się każdego dnia. Za wszystko. Za wysiłek, który wkładam w podcast za to, że staram się być dobrym człowiekiem za to, że staram się być dobrą przyjaciółką za to, że wprowadzam nawyki które mi służą za to, że pomagam innym więc za wszystko, co robię dla siebie, dla innych i po prostu za to jakim człowiekiem jestem

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

staram się doceniać, bo to, czego też się uczę
to fakt, że ja jestem wystarczająca
taka jaka jestem i nie muszę
zmieniać siebie, by
zasługiwać na dobre życie, żeby zasługiwać na szczęście.
Tutaj chciałabym też
Tobie powiedzieć, że pamiętaj, że nie musisz być
perfekcyjna, żeby zasłużyć
na szczęście, żeby zasłużyć na
dobre, spełnione szczęśliwe życie
żeby zasłużyć na miłość, żeby zasłużyć
na sympatię, na szacunek, na zrozumienie
nie musisz
i takim pierwszym krokiem, który może prowadzić
do tej zmiany i do tego, aby bardziej doceniać
siebie i zauważać w sobie dobre
rzeczy i aby faktycznie się za nie nagradzać
właśnie może być takie docenianie
siebie na co dzień. To może być kupienie sobie
kwiatka, to może być wybranie
droższego dania w restauracji, bo na nie macie ochotę
a nie oszczędzanie
dlatego, że to będzie w porządku
to będzie takie 8 na 10, ale będzie
tańsze, więc ja sobie pozwolę tylko na to tańsze
bo to 10 na 10, które jest droższe
no to obejdę się
bez niego, mogę sobie odmówić
tego i to nie będzie takie złe nie weź sobie
to danie, na które masz ochotę, doceniaj siebie
nie bądź dla siebie skąpa, zabierzcie na tą
drogą kawę do kawiarni
jeśli czujesz, że to jest coś dla ciebie
ja ostatnio też właśnie miałam taki dzień, że nie do końca chciało mi się
iść na zumbę, nie byłam zmęczona, po prostu mi się nie chciało
i pogoda za oknem nie była zbyt sprzyjająca
ale wiedziałam, że jeśli pójdę na tą zumbę i potańczę
i się poruszam, to po tych zajęciach poczuje się lepiej
i dodatkową motywacją było to, że powiedziałam sobie
OK Sylwia, lecimy na zumbę, po zumbie zabierzesz się na kawkę do starbaksa
no i zrobiłam to
i w ogóle scenariusz, te punkty do tego odcinka
pisałam sobie właśnie wędąc w tym starbaksie
także wzięłam ze sobą zeszy, długopis

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

i notowałam, co tam chciałabym wam tutaj przekazać
także to są takie małe rzeczy
które naprawdę w perspektywie życia się liczą
że wy się zabieracie na wycieczkę
że wybieriecie ten droższy posiłek w restauracji
że wolicie kupić jakościowe
i wygodne ubrania, w których czujecie się dobrze
albo właśnie, że sprawicie sobie mały prezent
więc tutaj jak najbardziej zachęcam do tego
aby doceniać samego siebie
kolejny punkt to odkrywaj
odkrywaj siebie
i to wydaje mi się, jest jeden z najważniejszych punktów
my jako ludzie mamy tendencję do porównywania się
do patrzenia na innych
i w związku z tym jacy inni są
oceniań siebie w konkretny sposób
czy ja jestem lepsza, czy ja jestem gorsza, czy ja jestem ładniejsza, czy ja jestem brzytsza
szczuplejsza, grubsza, mądrzejsza, głupsza
a to nie o to chodzi w życiu
nie o to chodzi, żeby porównywać się do innych
bo zawsze znajdzie się ktoś ładniejszy, bogatszy, mądrzejszy
zawsze
do pokochania siebie, do polubienia siebie
ten proces odkrywania siebie, poznawania siebie
jest niezwykle ważny
podejdź do siebie z ciekawością
zadaj sobie pytanie, jaką osobą ty właściwie jesteś
czy jesteś cicha, czy głośna
czy lubisz żartować, czy jesteś bardziej poważna
czy lubisz to, czy tamto
na co lubisz poświęcać swój czas
wiem, że teraz jest taki trend robienia
wieloetapowego skincare
i jeśli lubisz to robić, to wspaniale
i poświęcaj na to swój czas, swoją energię
ja na przykład mam tak, że nie do końca lubię to robić
sprawdziłam, pogadałam z moimi przyjaciółkami
bo one są jak najbardziej
w tym fanklubie robienia skincare'u
i im to po prostu przynosi radość, frajdę
i czują, że w taki sposób o siebie dbają
ja robię bardzo podstawowe rzeczy z moją odwarzą
myję ją na wirzam, spfik i to tyle

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

ale wiem, że niektórym ludziom
taki skincare przynosi ogromną przyjemność
i właśnie w taki sposób czują, że dbają o siebie
i to jest wspaniałe, więc warto
odkrywać, czy lubisz coś takiego robić
i czy chcesz to robić, wtedy jak najbardziej
czy może nie i na przykład to nie jest twój konik
i twoim konikiem są książki i ty w tym czasie
wolisz przeczytać sobie część
jakiejś książki, którą lubisz, bo to jest
coś, co jest twoje, to jest coś, co ty
lubisz robić
mi w kontekście zrozumienia tej swojej
unikalności i docenienie jej
bardzo wiele dały podróże
i doświadczenie tej różnorodności
tutaj mogę wam przytoczyć sytuację
z nadjeziora, nad którym byłam z moimi koleżankami
siedziałyśmy sobie tam na kocyku, byłyśmy w strojach kąpielowych
wiecie, kąpałyśmy się, potem usiadłyśmy
na plaży, no i tak zaczęłyśmy
rozmawiać, koleżanki z Meksyku
z Brazylii, z Afryki
Jamaiki i Peru, więc
cały po prostu przekrój różnych ludzi
inny typ urody, inna budowa
sylwetki, osobowości, inne podejście
do życia, inny kolor skóry
czy wiecie, inna nawet struktura włosów
czy upodobania
i jedna z moich koleżanek, gdy wychodziłam z wody
powiedziała mi dziewczyno
jako ty masz super sylwetkę, ja to sobie nie wyobrażam
żebym mogła obok ciebie stanąć w stroju kąpielowym
i oczywiście to
miał być komplement w moją stronę, natomiast
wywiązała się potem z tego
duża dyskusja i przepiękna wymiana
doświadczeń i spostrzeżeń na ten temat
ale wiecie, ja tutaj niby byłam
w uprzewilejowanej pozycji, ale z drugiej strony
ktoś mi mówi, że nie chcę
obok mnie stać w stroju kąpielowym
bo wstydzi się tego, że w porównanie do mojej sylwetki

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

wypadł by gorzej
to mi tak dużo dało do myślenia
bo inne nieznaczy gorsze
i to był taki trigger
do całej wspaniałej rozmowy
o naszej wyjątkowości
o tym, że inna nie znaczy gorsza
że różne kraje mają różne kanony
piękne i też
że nie ma sensu się porównywać
dlatego, że każda z nas jest zupełnie inna
każda z nas ma inny typ urody i jest innym człowiekiem
zarówno z charakteru, jak i właśnie z wyglądu
i to jest ok, i to jest piękne
więc doceniajmy naszą unikatowość
i tutaj też z dziewczynami doszliśmy do takich wniosków
że różne kraje
różne regiony mają różne kanony
więc jacy my tak naprawdę powinniśmy być
jak wyglądać, żeby się do tego wpasować
no nie ma tutaj jednej odpowiedzi
co kraj to coś innego
i po co narzucać na siebie taką presję
która i tak nie pozwala nam być tym ideałem
być tą perfekcyjną osobą
no nie ma czegoś takiego i warto to zrozumieć
i zaakceptować, że no to jest po prostu niemożliwe
i nie ma co nakładać
na siebie takiej presji
no a druga sprawa to to, że jeśli nie masz brazylijskich pośladków
cięcia w tali czy szyściopaka na brzuchu
to to nie sprawia, że jesteś gorsza
bo jako ludzie jesteśmy wartościowi po prostu
że jesteśmy
przechodzimy teraz do ostatniej kwestii
czyli Zadbye o fajny czas
tylko i wyłącznie ze sobą
bo jeśli my mamy polubić siebie
no to fajnie by było z tą osobą spędzać jakoś fajnie czas
więc zrób coś co lubisz
romantyzuj sobie czytanie książki ze świeczką
i kakao jesienne sezon
oglądała też Girl More Girls
bo to jest taki serial, który jest po prostu dla mnie kwintesencja u jesieni

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

i oglądam go tylko i wyłącznie w ciągu tego sezonu
zapisz się na jakieś fajne zajęcia
jeśli lubisz tańczyć, zacznij tańczyć
może to będą zajęcia garncarstwa
albo zajęcia teatralne, to jest w ogóle coś wspaniałego
ja jak byłam dzieckiem to właśnie chodziłam
na takie zajęcia i kurcze może pójdę na coś takiego
bo to jest naprawdę niesamowite
jak wiele ciekawych okazji tam na nas czeka
no ale właśnie musimy się na to odważyć
i pójść na te zajęcia
ja nie wiedziałabym jak bardzo lubię zumbę
jeśli nie poszłabym na zajęcia zumbi sama ze sobą
teraz też zamierzam iść na zajęcia West Coast Swing
więc zajęcia taneczne, na których nigdy wcześniej w życiu nie byłam
no i idę tam sama zobaczyć jak będzie mi się podobało
poznać nowych ludzi
więc naprawdę tutaj warto też stworzać dla siebie
takie okazje do spędzania naprawdę
jakościowego czasu samemu ze sobą, bo to nie jest czas stracony
i ty możesz iść na spacer z podkastem
i po prostu cieszyć się tym czasem spędzanym
samym ze sobą, nawet jak jedziesz gdzieś autem
jest ci smutno, że jesteś sama w aucie
no, jaki jest sens, jesteś sama w aucie
po prostu sobie puść muzykę i sobie pośpiewaj
i ciesz się po prostu tym czasem spędzanym sama ze sobą
bo uwierz mi w pewnym momencie
możesz za nim za tęsknić iść za dużo czasu
będziesz spędzała też z innymi
takim fajnym pomysłem może być też odkrywanie
jakichś nowych hobby
może to będzie gotowanie jakichś wysublimowanych przepisów
wieloetapowych i będziesz się bawiła w MasterChefa
może to będzie pieczenie i będziesz mistrzem robienia babeczek
zobacz co lubisz, zobacz
poszukaj jakichś możliwości dla siebie
i rzeczy, które lubisz robić
które możesz robić sama ze sobą
podróże tak samo, może chcesz gdzieś pojechać sama
ja ostatnio byłam w Waszyngtonie z koleżankami
no a potem jeden dzień sama
i to było naprawdę niesamowite doświadczenie
mogłam spędzić czas sama ze sobą

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

pójdź sobie tam gdzie ja chcę, zjeść sobie tam gdzie ja chcę
i to jest naprawdę wspaniała możliwość
i warto z niej korzystać
i zmienić swoje myślenia o tym, że to jest coś nie tak
i że ja nie lubię siebie, nie lubię spędzać czasu
ze sobą i nie chcę tego robić
tylko właśnie zadawać o to, żeby ten czas spędzany samemu ze sobą
był naprawdę jakościowy
i tak już na koniec abstrahując
od tych punktów, po prostu
wybaczymy sobie
jesteśmy tylko ludźmi i to jest normalne
że nasza przeszłość nie jest zawsze
przejrzyste czyste, to jest normalne
że mamy gorsze dni, że mamy lepsze dni
i że jesteśmy nieidealni i to jest w porządku
i to jest okej i możemy lubić siebie
nawet jeśli jeszcze nie jesteśmy tą osobą, którą chcielibyśmy się stać
nie musimy brać życia tak bardzo na serio
tak samo jak nie musimy brać siebie tak bardzo na serio
i być dla siebie tak bardzo surowi
miejmy do siebie trochę dystansu i zrozumienia, że
koniec końców to właśnie
jesteśmy tylko i wyłącznie
produktem naszej ewolucji
i że gdzieś tam w takiej dużej perspektywie
to nie jest tak istotne
to nie jest tak istotne i dzięki temu
Ty nie musisz być dla siebie tak surowy
nie musisz na każdym kroku udowadniać czegoś sobie
czy innym
i też pamiętajmy, że my kreujemy to
jakimi osobami jesteśmy
na podstawie działań, jakie podejmujemy
i dlatego też mi bardzo zależało, żeby
w tym odcinku dać wam 6 takich naprawdę praktycznych
działań, które możecie wprowadzać w swoje życie
bo gdy my chcemy być osobą, która
lubi siebie, musimy robić rzeczy
które świadczą o tym, że lubimy siebie
gdy zaczynamy w swoim życiu mieć rzeczy
które sprawiają, że lubimy siebie i świadczą o tym, że lubimy siebie
pewnego dnia budzimy się jako osoba, która
naprawdę lubi siebie

[Transcript] Ogarniam się / #60: Jak polubić siebie?

i tego właśnie Ci życzę
na dzisiaj to już wszystko
jeśli ten odcinek, gdzie się podobał to
najprawdopodobniej wiesz co robić, bo powtarzam to w każdym odcinku
jedyna taka zmiana
no to właśnie zachęcam, żeby udzielać
jeśli słuchacie mnie na Spotify
pod spodem w tych okienkach, które wam tam zostawiam
dlatego, że z przeróżnych powodów, o których
pewnie wam też opowiem w niedalekiej przyszłości
jest mniej mniej w social mediach i tak najprawdopodobniej
przez dłuższy czas też pozostanie
więc to jest taka droga komunikacji
z moją ulubioną grupą odbiorców, czyli ze słuchaczami podcastu
więc jeśli chcecie się czymś ze mną podzielić
coś tutaj po sobie zostawić
to jak najbardziej zachęcam
no i co, słyszymy się w następnym odcinku
do usłyszenia, cześć!