

Do nagrania tego odcinka zainspirował mnie spacer, na którym nagrałam sobie 25 minutową głosówkę i o mało się przed tym nie zabiłam, potykając się o własne nogi i gałęzie.

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.

Tak sobie szłam, szłam, myślałam. Ja bardzo często mam takie momenty, szczególnie na spacerach, gdy nic mnie nie rozprasza, jestem w naturze, jestem sama ze sobą i słyszę to, co mi w duszy gra, więc poruszyłam w tych głosówkach temat poczucia niewystarczalności.

Oczywiście z intencją, że najprawdopodobniej w niedługiej przyszłości przełoży się to na odcinek podcastu, co właśnie teraz się dzieje.

No i jest to dla mnie temat trudny, jest to temat dosyć aktualny, jest to temat dosyć osobisty, natomiast moja intencja w nagrywaniu i poruszaniu tego tematu jest taka, aby pomóc jak największej ilości z was pomóc sobie.

Być może z całkiem dużą częścią rzeczy, będziesz mogła się tu utożsamić i poczuć się, że ok, nie jestem w tym sama i że być może to jest normalne, że czasami tak mam.

No ale oczywiście chciałabym też się zastanowić tutaj nad tym, co sprawia, że tak często czujemy się w taki sposób, jakie są tego źródła i jakie mogą być tego konsekwencja.

Porozmawiamy też o tym jak radzić sobie z tym uczuciem, jak je zrozumieć i przekształcić, aby żyło nam się lepiej.

Czym w ogóle jest to poczucie bycia niewystarczającym?

Chodzi o poczucie, które wielu z nas, z nas autopsi, że my na coś nie zasługujemy, że my się do czegoś nie nadajemy, że może moglibyśmy lepiej, szybciej.

Trudno jest tak naprawdę to racjonalnie opisać, bo jest to uczucie, które potrafi nam przesłaniać rzeczywistość, potrafi wpływać na nasze decyzje, na nasze samopoczucie, pewność siebie, no a także na nasze relacje ze sobą, z ciałem, z jedzeniem, z innymi ludźmi, dlatego myślę, że jest to temat ważny i warty poruszenia.

Czemu tak właściwie się tak dzieje?

My jako ludzie chcemy być jacyś.

Chcemy przynależyc do jakiejś grupy.

Nasz mózg chce nas zaszufłatkować i określić, ale nie zawsze jest to możliwe.

Bardzo często porównujemy się do innych ludzi, patrzymy czy gdzieś tam mnie odstawiamy i to jest jak najbardziej w porządku z ewolucyjnego punktu widzenia i to jest normalne i naturalne.

Natomiast jeśli to prowadzi do jakichś dalszych konsekwencji, które nie są zbyt sprzyjające i wspierające w naszej codzienności, wtedy pojawia się problem.

Zacznijmy od najmłodszych lat.

Nawet w szkole.

Ja się zawsze gdzieś tam dobrze uczyłam, ale kurczę zawsze można mieć lepszy ocen.

Dostaniesz czwórkę, czemu nie piątka?

Dostaniesz piątkę, czemu nie szóstka?

I zaczynając od tych ocen w szkole.

Przez porównywanie się do rówieśników pod różnymi względami.

Świątkówka, która była dla mnie też bardzo ważną częścią życia, jest ważną częścią mojego życia, też dużo tutaj zmieniła w moim myśleniu,

ale właśnie w moim lokalnym klubie ja byłam tą najlepszą zawodniczką, a jak poszłam do klubów w większym mieście i z większym poziomem profesjonalności, no to najlepsze już nie byłam.

I też gdzieś tam miałam to myślenie, że nie, ja to się nie nadaję, ja nie jestem tutaj wystarczająca. Tutaj mogłam lepiej, tutaj mogłam szybciej.

No i potem na przestrzeni lat oczywiście przełożyło się to też na wygląd, na odchudzanie, na to jak postrzegam swoją selwetkę, na to jak chcę, żeby wyglądało moje odżywianie.

No i wiecie, w naszym życiu zawsze znajdzie się ktoś mądrzejszy, ładniejszy, chłodniejszy, bardziej wysportowany, bardziej zabawny, błyskotliwy, no i my cały czas możemy się wpędzać w to koło niewystarczalności, że niewystarczająco szybko biegam, niewystarczająco dobrze gram na pianinie, mam niewystarczająco dobry podcast.

I to jest naprawdę obciążające, bo odkąd pamiętam mi towarzyszyły te myśli z tyłu głowy, że robię niewystarczająco, że być może jestem niewystarczająca.

Czy to w szkole, czy to w pracy, czy w relacjach, to można lepiej, to można szybciej, tego można więcej, to mogłaś przewidzieć, zaplanować, mogłaś się bardziej postarać.

Niesamowicie często takie myślenie nas blokuje, bo przez to, że czujesz się niewystarczająca, nie próbujesz, bo od razu mówisz sobie, że ja się do tego nie nadaję, to nie dla mnie, gdzie ja tam będę się ośmieszać i zabieramy sobie super doświadczenia i możliwości, które mogłyby się wiązać z tym, że na coś się odważymy, że czegoś spróbujemy.

Ja np. ostatnio spróbowałam nowego sportu, pickleball, spróbowałam surfingu i poznałam przedcudownych ludzi, mimo że nie potrafiłam tego robić, ale nie mówiłam sobie, że nie, ja to nie mogę tam iść, bo nie potrafię, że ja się nie nadaję, że ja się nie nauczę, nie mówiłam sobie, że nie, tutaj w ogóle ludzie będą się na mnie patrzeć, śmiać i bardzo się z tego powodu cieszy, no bo to są doświadczenia, które zostają z nami na zawsze, to jest coś, co może sprawiać nam frajdę, więc jeśli chcecie czegoś spróbować w swoim życiu, gdzieś iść, doświadczyć czegoś, to naprawdę róbcie to i nie wmawiajcie sobie, że wy jesteście niewystarczająco dobrze, by coś zrobić, by coś spróbować.

Bardzo często to doświadczenia dodają nam coś do życia i sprawiają, że może się ono zmienić i tutaj mogę wam powiedzieć sytuację sprzed kilku tygodni, gdzie poszłam na taką grę w siatkówkę, ludzie w przeróżnym wieku tam przychodzili i grali, fajnie się bawiłam i poznałam dziewczynę, która dosłownie kilka dni później napisała do mnie z zaproszeniem, czy miałabym może ochotę dołączyć do jej drużyny siatkówki, bo właśnie razem z innymi dziewczynami chciałyby zacząć grać w profesjonalnej lidze i akurat mają jednowolne miejsce.

No i teraz co niedzielę mam mecze, więc nie dość, że mam plany na praktycznie każdy weekend,

zresztą wczoraj byłam na meczu, po którym też poszliśmy sobie pograć w siatkówkę plażową, gdzie poznałam wszystkich jej znajomych i poszerzyłam swoje grono znajomych o około 15 osób, także no bardzo często jest tak, że przez to, że my jesteśmy otwarci i dajemy sobie przyzwolenie na to, żeby spróbować, w naszym życiu pojawiają się możliwości, okazje, doświadczenia, ludzie, którzy mogą zmienić nasze całe życie i którzy mogą wnieść do niego coś, czego byśmy się nie spodziewali i są taką niespodzianką, za to, że my po prostu jesteśmy otwarci i dajemy sobie przyzwolenie na to, aby gdzieś iść, czegoś spróbować, czegoś doświadczyć, no ale gdybym stwierdziła, że nie mój poziom siatkówki, bo miałam też półtora roku przerwy, nie jest wystarczająco wysoki, aby grać gdzieś tam bardziej profesjonalnie, albo że gdzie ja z Polski jeszcze młodsza od tych ludzi będę tam po prostu z nimi spędzała czas i grała, jak ja nawet nie umiem słów, które mogą mi się przydać na boisku i wiecie, bardzo dużo wymówek mogłoby mi się pojawić, no ale jednak ucieszyłam ten głos w głowie, poszłam, zgodziłam się, no i teraz nie żałuję tej decyzji, no i bardzo dużo to też wniosło do mojej takiej codzienności i życia, więc takie bycie otwartym i dawanie sobie szansy na fajne doświadczenia, na to, żeby zrobić coś, co chcecie zrobić, naprawdę zmienia życie. Gdybym ja nie zaczęła podcastu, to moje życie teraz też zupełnie inaczej by wyglądało. Jeśli nie podjęłabym pewnych decyzji w moim życiu związanych z moją przeszłością, moje życie też zupełnie inaczej by wyglądało. Gdybym nie odważyła się na podróż do Stanów Zjednoczonych czy na którąkolwiek inną podróż, którą odbyłam w swoim życiu, bo z każdej coś wyniosłam i każda mnie rozwinała, byłabym teraz też w zupełnie, zupełnie innym położeniu. I nawet gdy już decydujemy się coś zrobić, to niesamowitą zmianą jest podchodzenie do tego z perspektywy tego, że my chcemy to zrobić i z takiego poziomu, że ja to robię dla siebie, wtrosta o siebie, w zgodzie ze sobą, dlatego że daje mi to jakieś korzyści, może niekoniecznie teraz, ale w przyszłości, niż z poziomu niechęci, presji, zmuszania się do czegoś. Czy to jeśli chodzi o naukę, czy to jeśli chodzi o siłownię, czy to jeśli chodzi o cokolwiek, co chcecie w życiu robić. Zupełnie, zupełnie inna energia bije od was, gdy robicie coś z perspektywy tego, że chcecie to zrobić dla siebie, niż wtedy, gdy mówicie sobie, że wy musicie to zrobić, bo inaczej nie będziecie mogli sobie spojrzeć w oczy, albo że będziecie wtedy niewystarczający. Kolejna sprawa, na której też możemy sobie tutaj budować i rzeźbić, każdy z nas może sobie to odnieść do swojego życia, to podcast, bo tutaj w tym obszarze ja bardzo często czuję się niewystarczająca. Szczególnie jeśli chodzi o prowadzenie moich social mediów, bo podcast bardzo lubię nagrywać podcast to jest takie miejsce, gdzie ja mogę być sobą, gdzie czuję, że więcej mi to daje niż zabiera. No ale na przykład, wiecie, żeby podcast też gdzieś tam fajnie się niużył w internecie,

no dobrze byłoby go promować na social mediach, czyli TikTok, Instagram itd.

No ale mnie ostatnio zaczęło to męczyć.

I doszłam do wniosku właśnie rozmawiając z tą koleżanką, że okej Sylwia, kiedy ty w ogóle zaczęłaś ten podcast?

No nie, ja zaczęłam ten podcast podczas pandemii, gdzie nie miałam swojego życia, siedziałam w domu,

no i to, że ja robiłam te treści, te tiktoki, Instagramy, to dawało mi satysfakcje, dawało mi uczucie spełnienia, miałam poczucie, że ja coś robię, że spędzam produktywnie ten czas, a teraz, będąc szczególnie w Stanach i mając z tyłu głowy tą myśl, że ja robię niewystarczająco, tracę na doświadczeniach, bo mam tą myśl z tyłu głowy, to tak naprawdę sprawia, że ani podcastowo się nie rozwijam,

bo nie chcę tego robić ze względu na to, że nakładam na siebie presję i czuję się właśnie, że robię niewystarczająco, często niewystarcza dnia, dużo niewystarczająco, dobrze i czuję, że po prostu zawodzę ludzi, zawodzę was i zawodzę siebie, bo nie robię tego, co powinnam robić,

co sobie kiedyś obiecałam i jaką wizję miałam kiedyś, no ale właśnie, to było kiedyś i moje życie teraz się zmieniło i priorytety się zmieniły i wiem, że muszę na poważnie wejrzeć w siebie

i pogadać ze sobą, Ej Sylwia, czego ty chcesz, co jest dla ciebie ważne, przez co ty teraz przechodzisz w swoim życiu

i dla mnie też tym priorytetem teraz jest nauczyć się odpuszczać, czerpać z momentu, cieszyć się swoim życiem,

a nie tylko moimi osiągnięciami, bo podcast też przez długi czas właśnie był czymś, co budowało moją pewność siebie,

moje poczucie własnej wartości i dokładało tam swoją cegiełkę, no bo fajnie mi to szło, więc oczywiście, że była to dla mnie jakaś forma,

która wpływała na tą moją samą ocenę i na poczucie mojej własnej wartości.

Usłyszałam też od bliskiej mi osoby bardzo ważną rzecz, która została ze mną na długo i dała mi domyslenia,

mianowicie, że podcast będzie tu zawsze, jeśli będę chciała,

a doświadczenia, życiowe, momenty, rozmowy, podróże, możliwości, one już nie wrócą.

Dla mnie nie jest najważniejsze to, by codziennie zdobywać większe zasięgi poszerzać swojej grono odbiorców,

mimo że przez pewien czas było to moim całym światem i dawało mi to ogromną satysfakcję, było powodem do dumy,

czymś od czego właśnie uzależniałam, gdzieś to poczucie własnej wartości i czym się definiowałam, ale wiem, że podcast to tylko wycinek mnie i że to jest część mojego życia,

a ja jestem czymś o wiele bardziej wartościowym, czymś większym i że moja wartość nie zależy od tego.

Też oczywiście tutaj w grę wchodzi gdzieś tam perfekcjonizm i wiążąca się z nim prokrastynacja, jeśli chcecie więcej o tym posłuchać to odsyłam do odcinka z Miłozem Brzezińskim, bo o tym tam właśnie rozmawialiśmy,

ale nie da się mieć pięciu prac medytować, pięć godzin na maledliwach, mieć czas dla siebie, dla przyjaciół, rodziny,

[Transcript] Ogarniam się / #61: POCZUCIE BYCIA NIEWYSTARCZAJĄCYM

czytać dwudziestu książek tygodniowo i tryskać pozytywną energią przez całe swoje życie.

Gorsze dni są normalne. To, że się zmieniamy jest normalne.

Nauczenie się odpuszczać to jest w ogóle lekcja, którą ja teraz odrabiam i czegoś się zdecydowanie uczę.

Moje ostatnie przemyślenia też właśnie się na tym skupiają, dlatego też nagrałam do siebie tę głosówkę,

bo jakoś tak mnie natchnęło i te myśli chciałam przelać, bo jak gdy mówię to jakoś tak czuję, że się oczyszczam.

Ale właśnie tak doszłam do wniosku, że ja nie muszę, że ja nie muszę iść na trening, że ja nie muszę czytać tej książki,

że ja nie muszę się spotykać codziennie ze znajomymi, że nie muszę chodzić na uczelnię, że ja nie muszę tego wszystkiego robić.

Tak, ja wybieram, że to robię, ale ja robię to dla siebie, a nie przeciwko sobie.

Bo jeśli coś sprawia, że jesteś bardziej zestresowana i wcale ci to nie służy, to jaki jest sens tego by to dalej robić?

I to jest ogromna praca, aby pozwolić sobie po prostu być. Taka jaka jesteś.

I da cenaw, że ty nie musisz nikomu nic udowadniać, że ty nie musisz odhaczyć wszystkich rzeczy Studulist, żeby czuć się wartościowa,

że ty nie musisz stawać na rzęsach, aby coś osiągnąć.

I ja wiem, że moje treści często was motywują do wprowadzania zmian, osiągania swoich celów, wprowadzania nawyków.

I to jest super, ale też rozwój osobisty zaczyna się od zrozumienia, że ty nie musisz się zmieniać i że to jest twój wybór, że ty chcesz.

To wszystko, co my robimy, jak chcemy się rozwijać, to jest dla nas i robimy to dla siebie, a nie przeciwko sobie.

Tutaj oczywiście jedną z przyczyn, czemu my się tak czujemy, jest niskie poczucie własnej wartości. I ja bardzo się też zaskoczyłam, bo przez większość mojego życia myślałam, że raczej nie mam z tym problemu,

bo ja niby wiedziałam, że jestem mądra, zdolna, inteligentna i miałam też społeczne potwierdzenie tego, że tak jest.

Ludzie mi mówi, że o, Sylwia, ty to jesteś taka rezolutna, dużo w życiu osiągniesz, czy jeśli chodzi o kwestie związane z nauką, z sportem,

z moją osobowością czy jakimiś pasjami i zainteresowaniami, gdzieś tam wiedziałam, że nie jest źle i miałam właśnie też to potwierdzenie od ludzi,

że ej, w sumie, Sylwia, to ty taka całkiem nawet fajna w porządku dziewczyna jesteś.

No, ale nie wiem, czy ja o sobie tak myślałam. Czasami tak, ale czasami miałam coś takiego, że ja niby wiedziałam, że dużo robię,

ale to nie było wystarczająco. I to poczucie bycia niewystarczającym wpłynęło na bardzo wiele obszarów mojego życia.

Na relację z jedzeniem, która bardzo na tym ucierpiała, bo chciałam sobie udowodnić, że jestem coś warta, wystarczająco zdyscyplinowana,

że potrafię się kontrolować i osiągnąć coś o czym inni ludzie tylko marzą. To jest w ogóle też ciekawe, że osoby,

które na przykład mają zaburzenie odżywiania zaburzoną relację z jedzeniem, one czują się przez to

lepsze.

Ja chciałam się poczuć lepsza, tylko że to nie jest tak, że to sprawia, że my będziemy lepsi. Tylko przyczyną tego wszystkiego jest to, że my się nie czujemy. Dobrze, że my się nie czujemy wartościowi,

że my mamy to niskie poczucia własnej wartości i my wcale nie myślimy o sobie, że my jesteśmy lepsi.

My chcemy być. Myślimy, że o, jeśli tutaj sobie coś udowodnimy, no to wtedy się tak czujemy, no ale to jest pies i tak się nie dzieje. Poczucie niewystarczalności też ogromnie, ogromnie wpływa na relacje.

Czasami na sabotowanie relacji, na to, że my możemy czuć się niechciani i możemy dostrzegać jakieś sygnały,

które my interpretujemy, że o, tutaj ktoś nas nie lubi, albo że tutaj jesteśmy niewystarczająco dobrze i na to, że my chcemy być takimi people-pleaserami, bo pragniemy akceptacji.

I często dajemy się wodzić za nos, dajemy sobie manipulować, bo przecież wszyscy inni są lepsi od nas.

No i tak też się dzieje, że my potem wchodzimy w jakieś toksyczne relacje, bo zaniżamy swoje standardy,

bo czujemy, że właśnie jesteśmy niewystarczający, że nie zasługujemy na jakieś fajne relacje, że nie zasługujemy też często po prostu na to, co mamy, bo jeśli zdarzy nam się coś fajnego, dobrego, jakaś super relacja, no to myślimy sobie o nie. To w ogóle nie może tak być i że to jest too good to be true

i że zaraz to się skończy, więc oczywiście będzie się z tym wiązało cierpienie, no to nie,

no to ja po prostu może lepiej skończę to teraz, albo że tutaj coś musi być nie tak

i staramy się duszukiwać jakichś detali i złych rzeczy, które sprawiają, że te relacje się zmieniają.

My nawet sobie możemy nie zdawać sprawy z tego, że wewnętrznie mamy takie poczucie,

że nie zasługujemy na miłość, na szacunek, na uznanie, że my nie zasługujemy na dobro w życiu,

które się nam przytrafia i nawet jeśli racjonalnie wiemy, że my na nie zapracowaliśmy

i że to jest gdzieś tam nasza zasługa, to jednak nie czujemy, aby tak było

i czujemy się jak tacy oszuści w związku z tym.

Ja zaczęłam pracować nad takim naprawdę solidnym poczuciem własnej wartości właśnie podczas pandemii,

gdzie zaczęłam wprowadzać te wszystkie nawyki, czytać więcej książek i miałam czas i przestrzeń na to,

żeby się udoskonalać, ale też pamiętajmy, że właśnie czasami nasze życie się zmienia

i że to, co było kiedyś i co nam bardzo służyło, w tym momencie może nam już tak dobrze nie służyć,

no bo my się zmieniamy, nasze życie się zmienia.

I też bardzo ważna kwestia, która się wiąże z poczuciem własnej wartości,

to jest uzależnianie właśnie tego poczucia od zewnętrznej walidacji, albo tego, co robimy, czy tego, co mamy.

Od tego, że na przykład ktoś fajny się mną interesuje

i niech pierwszy rzuci kamieniem ten, który nigdy nie poczuł się lepiej,

bo na przykład, o, podoba się fajnemu chłopakowi, albo o, tutaj jakaś fajna dziewczyna się nim zainteresowała,

więc no to myślę, że każdy kiedyś przechodził i to jest normalne i to jest, wiecie, coś, co się dzieje,

nie każdy o tym mówi,
no ale trochę tak jest, tylko chciałabym tutaj zaznaczyć, że to nie świadczy o nas.
My bardzo często nie potrafimy na siebie spojrzeć tak obiektywnie, że się staramy, że się rozwijamy,
że jakoś walczymy o siebie, że wkładamy ten wysiłek w nasze życie i nie leżymy teraz gdzieś pod
mostem,
ale to jest też praca nad poczuciem własnej wartości na głębszym poziomie, żeby to zrozumieć.
I u mnie ta praca zaczęła się właśnie, tak myślę, że gdzieś koło pandemii, gdzie zaczęłam czytać
więcej książek, budować nawyki
i miała po prostu czas i przestrzeń na to, by nad tym popracować i moje życie zmieniło się kolosalnie.
Moje relacje, moje relacje z samą sobą to jak teraz wygląda moje życie?
Ja bym nigdy, te cztery lata temu, trzy cztery lata temu, nie pomyślała, że ja mogę być taką osobą.
Nigdy bym sobie nie pomyślała, że ok, ja będę taka pewna siebie, że będę potrafiła stawiać swoje
granice,
że będę się tak otwarcie komunikować, że będę spełniać swoje marzenia, podróżować, nagrywać
podcast.
Ale to wszystko nie wydarzyłoby się, gdybym ja nie zaczęła pracować nad poczuciem własnej
wartości.
No i oczywiście na nasze poczucie własnej wartości bardzo często ogromnych wpływ mają też inni
ludzie,
a w różne sposoby, bo głębsze relacje, które często uświadamiają nam, jak fantastycznymi osobami
jesteśmy.
I nie zrozumiecie mnie tutaj źle, bo to nie chodzi o to, by szukać tej walidacji i uznania w oczach
innych osób,
ale czasami ludzie, których spotykamy, zauważają w nas takie rzeczy, których my w sobie nigdy nie
dostrzeżliśmy
i uświadamiają nam, jak wiele wnosimy w ich życie.
Dla mnie ostatnie miesiące, w których jestem w Stanach, były niesamowite pod tym względem i
bardzo przełomowe,
bo rodzinka, o której mieszkam, znajomi, których tutaj poznałam,
ci ludzie sprawili, że ja zaczęłam zauważać w sobie, ile wnoszę do relacji i jak wartościową osobą
jestem.
I jakimi szczęściarzami są ludzie, którzy mają mnie w swoim życiu?
I właśnie to uświadomiły mi też te relacje.
Moja mama też jednego dnia powiedziała po moim wyjeździe, że dziwnie w ogóle tak beze mnie w
domu
i że tak właściwie to już nie jest dom, tylko budynek.
Mam też tutaj fantastyczną przyjaciółkę, która powiedziała mi tyle cudownych rzeczy,
która obdarzyła mnie taką serdecznością, jakiej jeszcze nigdy nie zdarzyło mi się otrzymać.
I pierwszy raz usłyszałam w swoim życiu komplement, po którym się popłakałam,
bo bliska mi osoba podziękowała mi za to, jakim jestem człowiekiem.
I nawet nie wyobrażacie sobie, jak bardzo mną to poruszyło.
To był pierwszy raz, gdy dostałam komplement, po którym po prostu się rozkleiłam
i było mi niesamowicie miło.
Ale nawet te osoby, które poznają na jakichś wyjściach, zajęciach czy na siłowni

bardzo często właśnie mówią, że mam sobie coś takiego, co przyciąga do mnie ludzi.
No i oczywiście wy, którzy ostatnio też napisaliście mi tyle fantastycznych słów w ankiecie, którą wam zostawiłam na Instagramie, jak przechodziłam przez kryzys twórczości.
Też nawet nie wiecie, jak bardzo mi to pomogło.
Jak wy, jak ty bardzo mi pomogłaś, pomogłaś.
I jak wiele dało mi to w kwestii zrozumienia tego, ile mogę wnieść w życie innych osób po prostu tym, jaka jestem, co myślę, jaką mam osobowość.
Swoją drogą też zostawia wam tę ankietę w opisie, jeśli ktoś mnie nie obserwuje na Instagramie, a chce się ze mną podzielić swoją opinią, to twoja opinia o podkaszcie jest dla mnie niezwykle ważna.
I chcę wiedzieć, co sądzisz, co myślisz, więc jeśli masz ochotę, no to w opisie zestawie linka możesz tam kliknąć i odpowiedzieć na kilka krótkich pytań.
Pewnie to zajmie około minutkę, może dwie.
Może trzy, jeśli będziesz chciał coś, coś więcej chciał, chciała napisać.
No, ale też w ogóle taka bardzo osobista kwestia, którą się z wami podzielę.
Właśnie przy tym, jak mówię o tych ludziach, którzy coś wnieśli do mojego życia.
Mi na początku bardzo, bardzo ciężko było przyjąć komplementy.
Było mi strasznie ciężko przyjmując, czytając zyczliwość.
Ogromnie niesamowicie ciężko jest mi prosić o pomoc.
To jest coś, nad czym wciąż pracuję.
I uczę się tego, że mogę nie wiedzieć, że mogę poprosić o pomoc.
Że mogę sobie nie radzić.
Że moje problemy to niekoniecznie musi być dla kogoś obciążenie.
I że ktoś po prostu może chcieć zrobić dla mnie coś miłego i sprawić mi przyjemność, tak po prostu.
Bo chcę, żebym była szczęśliwa.
I uczę się też tego, że ja na to zasługuję.
I to jest w ogóle paradoks, bo ja sama od siebie tego wymagam.
I tego od siebie oczekuję i daję to innym ludziom.
Ale ja traktuję to jako coś, co ja powinnam robić.
Wymagam tego od siebie.
To jest dla mnie takie naturalne.
Ale jeśli ktoś chce mi dać to samo, to dla mnie to jest tu, bo trudne, żeby w ogóle to zaakceptować.
I ja nie wiem, jak się w takiej sytuacji zachować.
Ale też właśnie uczę się tego ostatnio.
Idzie mi całkiem dobrze.
Ale tak, jest to na pewno duża kwestia w moim życiu.
I cieszę się, że mam teraz taki czas, aby się tego uczyć.
I nie tylko uczę się otrzymywać od innych, ale uczę się otrzymywać od siebie.
Bo ostatnio zauważyłam, że mimo tego, że ja mam teraz taki w swoim życiu okres,

w którym mogę odpocząć.
Mogę np. pójść na godzinę do łóżka
i obejrzeć serial, albo nic nie robić cały dzień.
I będzie w porządku.
Ale moje poczucie winy i wyrzuty sumienia
i takie właśnie poczucie, że nie no,
ja to muszę cały czas robić, robić, robić
i że jestem niewystarczająca, jeśli tego nie robię.
Sprawiają, że niby mogę się położyć na tą godzinę do łóżka
i obejrzeć serial, ale tego nie robię.
Bo np. zasiadam do biurka i robię coś innego.
W sumie to nic nie robię, ale no nie pozwalam sobie na to,
żeby po prostu się położyć i poleniochować.
Więc to jest też coś, co ostatnio tak zaobserwowałam
i uczę się obdarzać sama siebie,
życzliwością i miłością i traktować siebie
tak, jak po prostu chcę być traktowana
i tak, jak zasługuję
i tak, jak chcę, żeby traktowali mnie inni ludzie.
No ale jak my mamy otrzymywać coś od innych osób,
jeśli sami sobie tego nie dajemy.
Jeśli sami nie czujemy, że my na to zasługujemy.
Dla mnie to jest niezwykle ciekawe,
że z takim uczuciem, bycia niewystarczającym
najczęściej smagają się osoby,
które robią niesamowicie dużo.
Ja mogę wam opowiedzieć, jak wyglądała moja klasa maturalna,
że ja uczułam się do matury,
mieszkałam sama w ciągu tygodnia, musiałam iść na zakupy,
musiałam sobie coś ugotować.
Musiałam ogarniać te wszystkie rzeczy.
Chodziłam na siłownię, grałam w siatkówkę,
pracowałam w weekendy po 7-8 godzin,
robiłam podcast.
Codziennie wstawałam o 5 rano,
by robić swoją poranną rutynę, czytania książki, medytacji
i jeszcze do tego wszystkiego znajdowałam czas na to,
aby dbać o relacje z moją rodziną,
z moimi przyjaciółmi, ze sobą.
A mimo wszystko, czułam się, że robię niewystarczająco dużo.
I takie uzależnianie swojego poczucia wartości właśnie od tego,
co my robimy, ile robimy, od naszych osiągnięć
i często warunkowanie szczęścia, że ok,
ja będę szczęśliwa, jak osiągnę to.

Ja będę szczęśliwa, jak zrobię tamto.
Będę szczęśliwa, gdy znajdę się w tym miejscu.
To sprawia, że my w ogóle nie żyjemy tu i teraz
i dążymy do tego mistycznego momentu szczęścia,
gdy sobie coś udowodnimy,
ale myślę, że niejednokrotnie
Ty, ja przekonaliśmy się, że to wcale nie daje nam szczęścia.
Natomiast nie jest to zła wiadomość,
bo tak naprawdę to wszystko zależy od tego,
jak to zinterpretujemy
i czy my będziemy w stanie doszukiwać się tych pozytywów,
tego szczęścia w najmniejszych rzeczach,
w interakcjach z ludźmi,
w tym, co mamy, w wartościach, które w życiu wyznajemy,
w tym, jak wygląda nasza codzienność,
ale też w sobie.
Czy będziemy doceniać to, co w sobie mamy,
to, jakimi ludźmi jesteśmy, to, że mamy dobre serce.
Może wcale nie jest tak źle,
jak czasami nam się wydaje, że jest.
Pamiętajmy, że to nasz wybór.
Pamiętajmy, że to od nas zależy,
czy my będziemy postrzegać siebie jako niewystarczające,
niegodne, bezwartościowy osoby.
Czy będziemy zmieniać tę narrację w naszej głowie,
pracować nad poczuciem własnej wartości
i decydować, że ja jestem wystarczająca.
Taka, jaka jestem,
jestem wystarczająca bez względu na to,
co mam, co robię,
jak wyglądam, ile mam pieniędzy,
ile mam znajomych.
Nie ma wyznacznika, który powie,
tak, od tego poziomu osoba jest wystarczająca,
a poniżej tego poziomu nie.
To wszystko się sprowadza do tego,
co my sami o sobie myślimy
i w jaki sposób my sami siebie postrzegamy.
I dam wam tutaj przykład,
niejednokrotnie w wywiadach z seryjnymi mordercami,
oni opowiadają,
że przecież oni to robili dla dobra ludzkości.
Oni są z siebie dumni,
z tego, że pozbawili kogoś życia

i uważają, że są wspaniałymi ludźmi.
Na z drugiej strony,
najbardziej altruistyczne,
ciepłe, empatyczne i pomocne osoby
mogą myśleć o sobie,
że po prostu się do niczego nie nadają,
są niewystarczające i są złymi ludźmi.
Więc tak naprawdę,
to wszystko zależy od ciebie
i ja wiem, że to jest trudne,
to wymaga pracy,
ale chciałabym, żebyś wiedział,
wiedziała, że jest to jak najbardziej możliwe.
Natomiast nikt nie wykona za ciebie tej pracy.
Ja mówiąc to, co powiedziałam w tym odcinku,
mam nadzieję, że cię zainspirowałam
i że mogłam pomóc,
ale teraz pałeczka do zmian
i moc sprawcza jest w twoich rękach.
I takiej właśnie sprawczości
i życzliwości do samego siebie
wam dzisiaj tutaj życzę,
mam nadzieję, że ten odcinek,
pełny moich przemyśleń,
był dla was wartościowy
i jeśli tak będzie mi ogromnie miło,
jeśli udostępnicie go w swoich social mediach,
jeśli ocenicie ten podcast
i dacie mi znać,
jakie są wasze przemyślenia na ten temat,
macie na to przestrzeń w okienku na Spotify
oraz w komentarzach,
jeśli słuchacie tego na YouTube,
także jestem bardzo ciekawa,
czy w waszej głowie narodziły się jakieś przemyślenia
i czy macie już pomysł,
jak chcecie zastosować to w swoim życiu.
Na dzisiaj to już wszystko,
bardzo dziękuję ci za wysłuchanie tego odcinka
i do usłyszenia w kolejnych.
Cześć!