JAK SKUTECZNIE ROZWIĄZAĆ KRYZYS W ZWIĄZKU

PROSTE ZASADY JAK, UPORZĄDKOWAĆ SWOJE ŻYCIE I WSPÓLNIE BUDOWAĆ DROGĘ DO SZCZĘŚCIA

MELISSA HERNÁNDEZ-JACZEWSKA

Copyright © Melissa Hernández-Jaczewska, 2023

Ilustracje: © Freepik

e-book: JENA

ISBN 978-83-67539-58-6

Wydawca
BookEdit
512 087 075
e-mail: redakcja@bookedit.pl
www.bookedit.pl
facebook.pl/BookEdit/
instagram.com/BookEdit/

Spis treści

Życie to etapy – Z notatnika autorki
Wstęp
O Autorce

CZĘŚĆ I – „JA”

Kilka słów o miłości
Związek idealny. Czy istnieje?
Brak miłości do siebie
Śnieg nadal padał – Z notatnika autorki
Ładowanie wewnętrznych baterii
Inteligencja emocjonalna
Wyjdźcie ze swojej strefy komfortu
W chwilach takich jak ta – Z notatnika autorki
O drodze do celu
Zasada SMART
O odpowiedzialności za swoje słowa i czyny
Kiedy kochamy za bardzo
O byciu razem, ale osobno
Wejście w nową relację, a duchy przeszłości
Zazdrość

CZĘŚĆ II – „MY”

Kiedy czujemy, że jesteśmy w związku?

O wpływie konfliktu na relacje

Miłość, pożądanie, fajerwerki… i co dalej?

O przemocy w związku

Pierwszy krok do uzdrowienia relacji

Związek to relacja przede wszystkim PARTNERSKA

Być i żyć. Razem

Zakończenie – Z notatnika autorki

Z NOTATNIKA AUTORKI

Życie to etapy – Styczeń 2023

Mają różne czasy trwania.

Czasami wydają się nie mieć końca, innym razem wymykają się nam z rąk.

Niektóre etapy są trudne i żmudne, inne – magiczne. Wszystkie kiedyś dobiegają końca. Wszystkie.

Koniec jednego zwiastuje początek nowego. To oznacza zmianę. Czasem prawie niezauważalną, a niekiedy radykalną.

W trakcie zakrętów, które napotykamy na drodze życia, możemy wybrać cierpienie za to, co zostawiliśmy za sobą. Posiadamy jednak możliwość zachowania pozytywnych przeżyć w naszym umyśle i duszy oraz powracania myślami do tych wydarzeń tyle razy, ile będziemy tego potrzebować.

Mamy możliwość otworzenia drzwi temu, co nadchodzi.

Możemy żyć przeszłością lub nauczyć się odpuszczać.

Piszę to, przeżywając na nowo w myślach wszystkie spełnione zachcianki podczas ostatnich dni spędzonych w Meksyku. Dziękuję za to. Dziękuję wszystkim ludziom, którzy sprawili, że te wspaniałe dni były możliwe. Na razie dobiegły końca.

Na wpół śpię i rozbudzam się, siedząc w dużej hali na lotnisku w Paryżu, czekając na swój lot do Warszawy. Chyba wciąż mam głowę w chmurach. Patrzę, jak ludzie przechodzą. Jakie

historie właśnie się skończyły, a jakie dopiero się rozpoczną? Z czym lub z kim się pożegnali? Co lub kogo znowu odnajdą? Wszystko jest w nieustającym ruchu.

Dokonuję przeglądu 46 lat, które pozostawiłam za sobą.

Zwroty, jakie napotkało moje życie. Wszystkie trudne chwile i przeciwności. Szczere uśmiechy, które wypełniają całe popołudnia. Rozmaite krajobrazy. Ogłuszające zmęczenie. Obawy, osiągnięcia.

Miłość.

Zanurzam się w pamięci, myślę o odbytych wycieczkach, leniwych porankach. O tych wszystkich słonecznych dniach z muzyką. O tych w których królował deszcz. Myślę o gamie kolorów, ich intensywności.

Od A do Z.

Biorę głęboki wdech, uśmiecham się oraz dziękuję Bogu za kolejny rok życia i za to, że wciąż sprawia, że na mojej drodze pojawiają się wartościowi ludzie, z którymi mogę się dzielić tym co mam, których mogę obdarować zaufaniem.

Mam od kogo się uczyć i kogo uczyć. Mawiają, że najważniejsza jest nie droga, ale to z kim się przez nią kroczy.

Dziękuję za to, że nauczyłam się odpuszczać. Reorganizować się. Być niczym woda dopasowująca się do kształtu szklanki. A kiedy nie mam ograniczeń, barier, wymyślam siebie na nowo. A kiedy zapomnę tego, czego się nauczyłam, uczę się na nowo. Cały czas mam na uwadze, że życie składa się z odcinków, etapów i ciągłych zmian. Mam wrażenie, że wtedy człowiek cieszy się ze wszystkiego – jeszcze z większą intensywnością.

Ten segment dobiegł końca.

Przyniosłam słońce ze sobą w walizce, dużo uścisków i miłości. Odbyłam ciekawe rozmowy z rodzicami, uroczystości z przyjaciółmi, śniadania z rodziną. Wciąż żyje plażą, palmami i tymi wszystkimi pysznymi posiłkami spożytymi w gronie bliskich mi ludzi.

Nie wiem, z czym pozostali ci, których spotkałam, ale ja wciąż przywołuję pozytywną energię wygenerowaną podczas tych spotkań.

Wracam do domu.

By budować nowe historie. Żyć w teraźniejszości. Aby rozpowszechniać piękno, które tam nabyłam.

Czuję, że ten rok przyniesie nowe, magiczne niespodzianki! Niech tak będzie!

Wstęp

Ta książka została napisana z intencją, o zmotywowaniu Was, drodzy Czytelnicy, do wyrwania się z bierności dnia codziennego. Zobaczcie, kim naprawdę jesteście, co jest celem waszego życia – zarówno osobistego, jak i zawodowego. Weźcie je w garść i wyciskajcie na każdy możliwy sposób, w końcu trwa ono tylko tu i teraz!

Przy okazji stwórzcie związek, który da wam pełnie miłości, szczęścia i satysfakcji.

Bo razem możemy więcej!

W tej książce znajdziecie fragmenty mojego osobistego pamiętnika. Zdecydowałam się je uwzględnić, aby zilustrować różne niuanse pewnych stanów emocjonalnych, których sama doświadczyłam. To bardzo głębokie rozdziały w moim życiu, którymi chciałbym się z Wami, drodzy Czytelnicy, podzielić. Ciekawe, z którymi będziecie się identyfikować!

Chciałabym, aby ta książka, pomimo że bezpośrednie treści adresowane, są w kierunku osób heteroseksualnych, była przeznaczona dla wszystkich kochających – całej, pięknej tęczy LGBTQ+.

Miłość to miłość

Relacje, mechanizmy i stereotypy, z których się wywodzimy, przez które mimowolnie zostaliśmy ulepieni, niech przejdą do lamusa. Mam nadzieję, że ta publikacja stanie się motorem do dialogu was samych ze sobą. Sprawi, że staniecie się autonomiczni, świadomi, co przełoży się na zwiększenie waszego poczucie własnej wartości.

Niech podróż przez kolejne strony tej książki, otworzy was na powrót do poznania partnera na nowo, gdzie ponownie z większą uwagą zanurzycie się w jego potrzebach i marzeniach. Kreujcie swój los na własnych warunkach, z poszanowaniem siebie, otoczenia i własnych wartości.

Postarajcie się potraktować tę lekturę, jak podróż w głąb wzburzonego oceanu. Pozwólcie sobie na zatracenie się w jego wielkim błękicie, ale pamiętajcie by od czasu do czasu, wynurzyć się, położyć plecami na jego tafli i spojrzeć w niebo. Oddychajcie.

Treści, które tutaj znajdziecie, porównajcie do zdobytych doświadczeń na przestrzeni lat. Kreujcie cele, zmieniajcie dotychczasowe standardy. Płyńcie z prądem, ale nie traktujcie tego jak zadania, które musicie skończyć jak najszybciej, odhaczyć i wrzucić w niepamięć.

Pozwólcie sobie na powolny spacer intelektualno-emocjonalny, jak w przypadku nowego, ulubionego serialu, który co chwilę was zaskakuje, przywiązując do siebie na stałe.

To dla mnie ogromny zaszczyt, że sięgacie po tę książkę. Od tej chwili nie będziemy uciekać ulewie, zaczniemy w niej wspólny taniec.

Nie czekaj aż burza minie, naucz się tańczyć w deszczu

O Autorce

Pochodzę z odległego, bogatego w historię i kulturę Meksyku. Tam ukończyłam z wyróżnieniem studia na Wydziale Psychologii w Universidad de Las Americas w Puebla. W Polsce mieszkam od 2001 roku, gdzie nostryfikowałam dyplom na Uniwersytecie Warszawskim.

Specjalizuję się w terapiach krótko i długoterminowych, w których poruszam problemy chorób cywilizacyjnych, które generują lęki, stres, oraz niską samoocenę, często definiujące są jako depresja.

Największe sukcesy i satysfakcję zawodową czerpię z pracy z parami, często pochodzącymi z różnych krajów i środowisk. Ponad 15 – letnia praktyka, w rozwiązywaniu problemów życia codziennego w relacjach partnerskich, zaowocowała napisaniem tej książki. Wypracowane na przestrzeni lat rozwiązania, mają teraz szansę dotarcia do ogółu społeczeństwa, często również tego, który ma utrudniony dostęp do psychologa lub nie posiada zasobów na pełnowymiarową terapię w gabinecie.

Naszymi pierwszymi nauczycielami są rodzice, obserwujemy ich doświadczenia w relacji mąż – żona, jak powinien wyglądać, a jak nie – związek dwojga ludzi. To wiedza, którą warto zebrać i wykorzystać we własnym życiu uczuciowym.

Miałam szczęście dorastać w domu pełnym miłości, w którym moi rodzice są związani ze sobą nierozerwalnie od pięćdziesięciu lat. Ich relacja choć stabilna przechodziła przez niejeden kryzys. Jednak zarówna mama jak i tata nauczyli mnie, żeby z każdego upadku wstać i stać się dzięki niemu silniejszą i mądrzejszą na przyszłość.

Prywatnie jestem ciepłą, otwartą osobą, która kocha ludzi i taniec.

W temacie relacji nikt z nas nie powinien mianować się tytułem eksperta. Każda teoria wymaga odzwierciedlenia w praktyce. W moim przypadku małżeństwo z Polakiem, które wymagało i będzie od nas wymagać pracy ze względu na różnice charakterów, tożsamość kulturową i fakt, że pochodzimy z różnych

światów, daje mi bogate doświadczenie, które wykorzystuję w pracy z pacjentami.

Ostatecznie to dzięki własnej wiedzy i intuicji budujemy z mężem wspólną drogę do szczęścia.

Czego życzę i wam drodzy czytelnicy!

Melissa Hernández-Jaczewska

CZĘŚĆ I
„JA”

Kilka słów o miłości

Można śmiało stwierdzić, że nasze życie jest niekompletne bez miłości. Miłość sprawia, że czujemy się szczęśliwi, akceptujemy się w pełni, rozumiemy zachowanie i potrzeby innych. Miłość to energia jasna i czysta. Jednak bez pracy nad miłością do siebie

samego, powrotu do własnego „JA", zadbania i zaakceptowania swoich wad, żadna nawet najlepiej rokująca relacja, nie ma szans na rozwinięcie, a co dopiero pełni szczęścia.

Ważne jest by mieć w świadomości fakt, że najważniejszą osobą w waszym życiu nie jest partner, dziecko, matka tylko **wy sami**. Tymczasem normą jest w naszym codziennym funkcjonowaniu, że jesteśmy swoimi największymi cenzorami i krytykami.

Czy to nie brzmi przerażająco?

Kiedy ostatnio zrobiliście coś dla siebie, co było przyjemnością wynikającą z impulsu?

Kiedy ostatnio sprawiliście, że zadbaliście o siebie do tego stopnia, że wyciszyliście natrętne myśli i skupiliście się wyłącznie na tym co jest tu i teraz?

Doceniajmy siebie nie tylko od święta, pozwalajmy na popełnianie błędów. Nie krytykujmy na każdym kroku! Błędy, wpadki się przytrafiają – co więcej – one muszą się nam przytrafiać. Codziennie zmagamy się z ogromną ilością zadań i obowiązków, którym często towarzyszy stres i lęk o jutro. Kilka razy w ciągu dnia jesteśmy narażeni na złe wiadomości, wybuchy złości ze strony bliskich i obcych często niczym nieuzasadnione.

Pracujcie nad tym by nie zagłębiać się w nie, nie zamartwiajcie się nimi.

Zacznijcie doceniać drobiazgi – piękną pogodę, uśmiech nieznajomej osoby w windzie, dobrą kolację przygotowaną przez przyjaciela lub partnera. Dzięki docenianiu poszczególnych elementów życia, budujemy szczęście w całym jego aspekcie.

Bo życie składa się z chwil i ostatecznie to właśnie je i emocje z nimi związane zapamiętujemy i wspominamy latami. Teraz

spróbujcie tę zasadę przełożyć na myślenie o samych sobie. Patrzcie na siebie częściej przez pryzmat zalet.

Miłość to jedno z najbardziej pożądanych uczuć na mapie emocji.

Co ciekawe, według terminologii medycznej, nie istnieje jej jedna, właściwa definicja. Zazwyczaj miłość czujemy do drugiej osoby, z którą łączy nas silna więź, a dopełnia ją pożądanie do niej. Najczęściej budzi się w człowieku niespodziewana i nagła.

Prawdziwa miłość pomiędzy dwojgiem ludzi jest równa wzajemnej akceptacji, wsparciu, zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa oraz zrozumieniu. Jej fundamentem jest wspólne pokonywanie przeszkód w trakcie drogi, która jak to w życiu – wymaga wielu poświęceń, kompromisów, trudnych rozmów oraz wybaczania.

Miłość to uczucie pozytywne, które motywuje do zmian na lepsze. Daje energię działania, w której rozwijamy się, podejmujemy się nowych wyzwań, przezwyciężamy dołki, problemy, a nawet uzależnienia. Jej moc dodaje skrzydeł, dzięki czemu patrzymy pozytywnie w przyszłość.

Amerykański psychiatra i jeden z najpopularniejszych na świecie badaczy miłości Robert Stenberg, w swojej wieloletniej pracy naukowej, wyznaczył trzy komponenty, na które składa się **m i ł o ś ć**. Oto one.

Intymność

Pojawia się pomiędzy osobami, które stają się sobie bliskie i lubią spędzać wspólnie czas. Ponad to dzielą się i wymieniają informacjami, które pozwalają im na zaspokojenie potrzeb partnera. Zrozumienie i tolerancja na wady obu stron, pozwala na zbudowanie solidnego fundamentu w relacji. Wielu teoretyków z zakresu psychologii i psychiatrii uznaje intymność, jako najważniejszy ze składników związku.

Namiętność

To uczucie podekscytowania i silnego pobudzenia seksualnego, które wywołuje w nas druga osoba. Wiąże się z absolutnym uwielbieniem obiektu pożądania oraz jego idealizacją. Co ciekawe, namiętność przejawia się także w sferze psychicznej, gdy pożądamy obecności partnera. **Tęsknimy do niego, chcemy z nim i przy nim być.**

Zaangażowanie

Składowa najbardziej racjonalnej części miłości. To ono sprawia, że gdy pojawiają się zgrzyty i pierwsze pęknięcia, nie rezygnujemy od razu ze związku tylko walczymy o niego. W zależności od stopnia bliskości i zażyłości, mając świadomość braków czy chaosu komunikacyjnego, decydujemy się na pracę nad związkiem. Ponad to redefiniujemy swoje granice. Umiejętność

ich wyznaczania i pilnowania to praca, którą musimy siłą rzeczy polubić. Jesteśmy z nią związani podobnie jak z partnerem – na całe życie.

Z różnymi naciskami i pojedynczym wpływem komponentów na partnera intymność, namiętność i zaangażowanie – towarzyszą nam od początku przez cały okres rozwoju relacji i jej trwania. Związek możemy nazwać kompletnym dopiero, w momencie, gdy najsilniejsza faza – pożądania – jest w fazie wygasania. Wówczas pomiędzy partnerami umacnia się intymność i zaangażowanie. Taka miłość jest preferowana i większość dąży do niej całe życie.

Większość świadomych partnerów, podejmuje się ciężkiej pracy, by uzyskać sukces utrzymania relacji długofalowej z zachowaniem obopólnego pożądania. Poznanie i zaspokajanie potrzeb drugiej połowy, chroni relację przed eksperymentowaniem poza nią. Dla większości par na ziemi, w dalszym ciągu najważniejsza jest wierność, która w ostatnich czasach, przeżywa renesans znaczenia.

Na trwałość związku, wpływa silna więź intelektualna i wcielanie w życie tych samych lub uzupełniających się pasji. Ten fakt wzmocniła w nas dodatkowo niedawna pandemia koronawirusa. Wspólne zainteresowania i zdrowa rywalizacja sprawiają, że partner jest w dalszym ciągu dla nas wyzwaniem, co ostatecznie wpływa na jego atrakcyjność.

Większość z nas ma świadomość, że prawdziwa miłość nie jest łatwa do zdobycia, ale i… odczuwania. Występuje ona w różnych rodzajach i na wielu płaszczyznach. Podobnie jak większość ludzi, możecie powiedzieć, że jesteście kochani, bo wasza rodzina lub rodzice czy dziadkowie, okazują wam troskę. Miłość

to krótkie, ale jedno z najpotężniejszych słów, w emocjonalnym słowniku. Chroni, ale też wystawia na cierpienie, zbliża i uwalnia ludzi, którzy rozpoczynają samotną drogę. W niektórych marginalnych przypadkach, zrzucając w otchłań bólu i cierpienia. **Miłość** to jedyne z uczuć wyższych, którego siła jest w stanie manipulować jednostką, bez względu na jej doświadczenia i siłę charakteru. Na miłość nie ma silnych, gdy zacznie swoją pracę w naszym organizmie, możesz się jej poddać lub stoczyć z nią bezsensowną walkę. Niezależnie od tego, w jakim jesteś wieku, każdy moment jest dobry na odbudowanie czy zbudowanie na nowo relacji opartej na zrozumieniu, wzajemnej trosce i poczuciu bezpieczeństwa.

Dla miłości warto, zawsze.

Związek idealny. Czy istnieje?

To pytanie, które nurtuje każdego z nas. Obserwując znane nam pary jednak rzadko jesteśmy w stanie stwierdzić – tak, oni są idealni dla siebie. Bo nie o bycie perfekcyjnym chodzi, żeby żyć ze sobą w pełni szczęśliwi. Myśląc o człowieku wykluczamy jego idealistyczny obraz.

Raz na zawsze zapomnijmy, że coś w życiu może być idealne.

Skoncentrujmy się na sobie, co sprawia, że myśląc o relacji, mamy przekonanie, że jest idealna? Brak problemów, kłótni,

stabilna sytuacja finansowana? A może prezenty od ukochanego czy zaproszenia na dalekie wycieczki? **Błąd.**

Związek to skomplikowana materia, którą budują dwie niezależne jednostki, wkładając w niego ogromną energię – pracy, poświęceń, negocjacji i emocji. Wkraczając w każdą relację powinniśmy od początku myśleć o jej budowaniu. W to wchodzi element wysiłku i przekraczania granic komfortu. **Dlatego tak istotne jest by wchodzić w relacje świadomie, z energią działania i chęcią zmian na lepsze.**

Zdarzają się przypadki, w których liczne niepowodzenia w szukaniu partnera, sprawiają, że nasze oczekiwania wobec niego rosną. Zmienia się również nasza postawa wobec świata i ludzi. Przez szukanie ideału, stajemy się trudni i wymagający w mało atrakcyjnym tego słowa znaczeniu:

„i tak nie spotkam kogoś idealnego dla siebie"
„ta relacja znowu skończy się fiaskiem"
„ja się nie nadaję do bycia w związku"

Często mając świadomość, że wasze poszukiwania nie przynoszą rezultatów, szukacie alternatywy, popełniając błąd w wiązaniu się z nieodpowiednią osobą.

Zastanówcie się, jaki partner da wam miłość, poczucie bezpieczeństwa i będziecie przy nim czuć się szczęśliwi?

Człowiek ewoluuje całe życie, musicie być czujni wobec zmian, które w was i obok was następują. Podchodźcie do relacji logicznie i pragmatycznie, porywy serca i miednicy zostawcie sobie na romanse. **Wiążcie się z głową**.

Częste rozmowy, trzeźwe spojrzenie na partnera – zapomnijcie o różowych okularach! – porównanie waszych wartości, celów i ambicji, pokaże wam czy jesteście dla siebie stworzeni. Dopasowanie jest niezwykle istotne dla szczęścia i powodzenia relacji.

Ważne żebyście związali się z człowiekiem, a nie z obrazem waszych wyidealizowanych oczekiwań. To da wam poczucie, że jesteście w dobrym miejscu dla waszej przyszłości.

Brak miłości do siebie

Sama lektura tej frazy, przyprawia o smutek. **A jednak, coraz więcej z nas, ma problem z samoakceptacją, lubieniem siebie, a co dopiero z kochaniem siebie.** Ten fakt najczęściej wynika z wszelkiego rodzaju problemów i traum oraz rutyny, które nagromadzone w dzieciństwie i wieku dorastania, przenikają do obecnego życia. Jeśli jako dziecko doznawaliście krzywdy, braku akceptacji, musieliście walczyć o to by zwrócono na was uwagę

– naturalnym stanem rzeczy jest problem z interpretacją miłości i jej mechanizmów. Taki stan rzeczy przekłada się na harmonię i balans w relacjach, nie tylko romantycznych.

Niska samoocena sprawia, że wciąż powątpiewamy w dobre intencje partnera, jakość i intensywność ich uczuć. Podobne myślenie jest pułapką, którą sami sobie zbudowaliśmy na przestrzeni lat. Zraniona psychika, nad którą nie pracowaliśmy i nie pracujemy aktualnie może sprawić, że zamkniemy się na świat i innych, wpadając w spiralę negatywnych myśli i działań.

W dzisiejszych czasach, gdy świat pędzi coraz szybciej, a my jesteśmy zasypywani ogromną ilością obowiązków, nakazów, zakazów czy informacji dla odprężenia uciekamy w wypełniacze czasu. Uleganie im prowadzi do automatycznych, bezrefleksyjnych działań. **Pozostaje nam niewiele czasu na myślenie o sobie, reagowanie na potrzeby, myśli i pragnienia.**

Często zapominamy by wyhamować z codziennego pędu i zadać sobie ważne pytania:

„Zaraz, zaraz, czy to jest to, czego JA tak naprawdę chcę?”
„Co lubię robić sam/a dla siebie?”
„Czy właściwie dbam o siebie?”.

Zwróćcie uwagę, jak odpowiadacie na te pytania, one wam podpowiedzą, czy spełniacie swoja główną potrzebę – **miłości do siebie**.

Tego typu pytania powinny was naprowadzić, w jakim stopniu na co dzień, zwracacie na siebie uwagę. **Czy zaczęliście traktować siebie jako osobę najważniejszą dla siebie na**

całym świecie? Czy tak jest w waszym przypadku? Zatrzymajcie się na chwilę, jaki macie obraz samych siebie?

Jak często źle o sobie myślimy i mówimy? W wielu przypadkach mamy o sobie przekonanie, że jesteśmy słabi, żałośni, niewystarczająco mądrzy, wyluzowani czy mało fajni.

Wydaje nam się, że nie da się nas kochać.

Nie zasługujemy na lepsze jutro.

Nie jesteśmy atrakcyjni czy wystarczająco… szczupli.

Tak negatywny obraz nas samych, który przekazujemy otoczeniu, nie sprawi, że świat będzie nas bardziej kochał od nas samych…

Jeśli chociaż w połowie macie taki negatywny obraz samych siebie, jaki wam przedstawiłam, najwyższy czas na zmiany!

Nie traktujcie siebie gorzej, jak innych. Szukajcie w sobie zalet, myślcie lub nauczcie się myśleć o sobie wyłącznie przez ich pryzmat. **Gdy myślicie o sobie w złym kontekście, przenosicie ten rodzaj odczuwania na otaczających was ludzi, którzy przez to mogą was traktować na sposób, na który nie zasługujecie.**

Przykład: Monika wciąż ma kompleks i pyta wszystkich, czy ma duży nos. Pomimo przeczących odpowiedzi na jej pytanie, które na logikę powinny zniwelować jej kompleks, tak się nie dzieje. Gdy miała 14 lat, jej mama wprost, w żartobliwym według niej tonie, powiedziała: „Najpierw wchodzi twój nos, dopiero później ty". Od tamtej chwili Monika słyszy prześmiewczy komentarz swojej matki, który często do niej wraca, przez co nie może się wyzbyć ciążącego na niej kompleksu.

Podsumowanie: Jak widać tego typu komentarze – „masz nogi jak patyki”, „wyglądasz jak słoń” czy „z metra cięty” mogą zranić i przypominać o sobie całe życie. Zadaniem dla nas jest wytrącenie się z podobnego, błędnego myślenia i uświadomienie, że czas zacząć wierzyć innym.

Zadanie

Zastanówcie się, jak reagujecie na popełniony błąd czy wpadkę bliskiej osoby. Zdarza się wam czy to norma, że dla partnera, przyjaciela czy rodziny jesteście bardziej wyrozumiali niż dla siebie?

Jeśli tak, zacznijcie siebie traktować jak swojego najlepszego przyjaciela. Pocieszajcie się i co najważniejsze, wybaczajcie sobie.

Podsumowanie: W przypadku, gdy coś wam się nie uda, poślizgnie wam się „noga” – rozmawiajcie ze sobą, w sposób, w jaki komunikujecie się z przyjacielem. Wkrótce zobaczycie jak własne, zdrowe podejście do siebie samego, przełoży się na wasze szczęście!