



NINA BARŁOŻEK

RECEPTA NA SZCZĘŚCIE

Możesz żyć lepiej...

...jeśli tylko podejmiesz taką decyzję

NINA BARŁOŻEK

RECEPTA NA SZCZĘŚCIE

Możesz żyć lepiej...

...jeśli tylko podejmiesz
taką decyzję

*Moim wyjątkowym córkom,
Milenie i Marcelinie.
Wierzę, że kiedyś też będziecie chciały
nauczyć się żyć jeszcze lepiej!
Z miłością dla Was*

SPIS TREŚCI

1. Dobra strona dnia	6
2. Pozytywny egoizm	19
3. Dobrostan psychiczny	35
4. Potrzeba bliskości	48
5. Uzdrawiająca akceptacja	61
6. Porozmawiajmy, proszę	74
7. Poczucie (nie)radości	85
8. Masaż duszy	97
9. Wartość skromności	106
10. Od wdzięczności do spełnienia	117
11. Wolność w przebaczeniu	126
12. Kolorowa zima	137
13. Żyć świadomie	146
14. Mikstura na werwę	160
15. Gotowość na zmiany	170
16. Póki jeszcze się chce (o rozwoju)	179
17. Ja i moje myśli	191
18. Język miłości	200
19. Oswoić smutek	211
20. Twoje powołanie	226

Kochana Osóbko!

Dziękuję z całego serca. Jestem Ci wdzięczna, że obdarzyłaś mnie zaufaniem i kupiłaś moją książkę. Uzyskany z niej dochód przeznaczę na kolejne doszkalające lektury i kursy, dzięki którym nauczę się, jak żyć jeszcze lepiej – a może jak żyć po prostu dobrze. Każdą istotną informacją, jaką zdobędę, z pewnością podzielę się z Tobą w kolejnej książce.

**Życzę Ci świadomego
i wartościowego życia!
Od teraz! Od dzisiaj!
Z miłością dla Ciebie**

Nina

W książce, którą trzymasz w ręku, piszę o fundamentalnych aspektach, o uczuciach i wartościach warunkujących dobrostan psychiczny, kształtujących światopogląd i odpowiadających za poczucie szczęścia. Tymi wartościami są:

EMPATIA • OPTYZMIZM
MIŁOŚĆ • SMUTEK • PRZYJAŹŃ
WDZIĘCZNOŚĆ • SKROMNOŚĆ
PRZEBACZENIE • OCZEKIWANIA
WRAŻLIWOŚĆ • RADOŚĆ
AKCEPTACJA



Pisząc tę książkę, zdecydowałam zwracać się w niej do kobiet, ale jeśli po tę lekturę sięgnie mężczyzna, będzie mi niezmiernie miło. Z góry przepraszam, że kieruję swoje słowa głównie do odbiorców rodzaju żeńskiego. Kwestie, które poruszam, są uniwersalne, ważne zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, niemniej to one częściej sięgają po poradniki i to ich pojawia się więcej na szkoleniach.

Owocnej lektury!

ROZDZIAŁ

1

DOBRA
STRONA
DNIA
(O PORANKU)



Dzień dobry! Dzień dobry!

Wstawaj!

Zaczynij żyć!

Nie marnuj czasu!

Co robisz tuż po przebudzeniu? Sięgasz po telefon czy spoglądasz w okno i dziękujesz za kolejny dzień? A może myślisz: O nie! Jak mi się nie chce! Czy naprawdę muszę?

U mnie wygląda to następująco: budzę się o piątej rano, chwytam za telefon, aby wyłączyć budzik, odkładam go i po krótkim czasie znowu, jak co dzień, łapię się na tym, że nawet nie pomyślałam, jak chciałabym przeżyć dzień, nie podziękowałam sobie i wszechświatowi za to, że wstałam, nie wyraziłam wdzięczności za swoje życie. Jakoś nie mam takiego odruchu. Tyle się trąbi o tym, by dobrze rozpoczynać dzień. Czy to przychodzi z czasem, z wiekiem, dojrzałością? Jeszcze tego nie wiem. Nie nauczyłam się dziękować za wszystko, co mnie spotyka.

No dobrze, ale mówimy o poranku. Zatem mój poranek... Zatrzymuję się na chwilę w kuchni, aby zaparzyć herbatę,

i zastygam w zamyśleniu. Jak opanować zdolność wskakiwania w koleiny jak najlepszego życia już z początkiem dnia... zdolność dostrzegania najmniejszych drobiazgów w zagmatwanej codzienności?

A zatem spróbujmy od nowa. Wstaję rano – i co? Co mam zrobić, aby dzień przyniósł mi wszystko, co najlepsze, abym nastroiła się na najlepszą z możliwych podróży przez życie? Przecież jak człowiek ma dylematy, zmartwienia, rachunki do opłacenia, problemy zdrowotne, to nie jest zdolny wstać tuż po budziku i z rogałem na twarzy szczerzyć się do wschodzącego słońca! Tak się nie da! Nie wtedy, kiedy jesteśmy obciążeni emocjonalnie. Co innego, jeśli płyniemy z prądem i żyjemy jak pączek w maśle, wtedy aż chce nam się wybiec z domu i krzyczeć na całe gardło: „Tak! Życie jest piękne, pełne przygód, wyzwań, dobrej energii i wspaniałych ludzi!”. W sytuacji kryzysowej najchętniej przykrylibyśmy się ciepłą kołdrą, zamknęli się w sobie. Wyobrażamy sobie, że mieszkamy w kokonie i marzymy, aby ktoś zapiął suwak i nie trzeba było oglądać światła dziennego. Też tak masz czasami?

Jak bardzo stan emocjonalny zależy od tego, co się dzieje wokół nas i co bezpośrednio nas spotyka! A gdyby tak opanować sztukę tymczasowego wchodzenia do kokonu i pozostawiania tam choćby na chwilę, choćby na czas burzy, jaka się rozpętała, sztormu emocjonalnego? To już by było coś! Poszłabym jednak o krok dalej, bo co by było, gdyby udało się funkcjonować, jakby egzystowało się w tym kokonie, a jednak w rzeczywistym świecie? Jakby umiało się odcinać od wszystkiego, co nam nie służy, nie sprzyja, a jednocześnie

miało się umiejętność wyłuskiwania tego, co nam pomaga, ułatwia nam życie i nie obciąża naszego bytu.

Wróćmy do naszego poranka i zaprogramowania się na dobry dzień. Czy to naprawdę może zadziałać, kiedy powiem sobie, że dzień jest piękny, że dziękuję za życie i że będę dbała o siebie, swój kokon i o wszystko, co zajmuje moje myśli? Można by przywołać zdania, które coraz bardziej przekonują mnie o swojej prawdziwości, a do których jeszcze wrócę pod koniec książki:

” Jesteśmy tym, co myślimy.
Myśli mają potężną moc.

Na dobrą sprawę można nic nie robić, nic nie zmieniać w swoim życiu. Dajmy na to wstaję, biorę telefon do ręki, sprawdzam, kto i jakie zamieścił posty na Facebooku, kto udostępnił zdjęcia z wakacji na plaży w Hiszpanii – patrzę na to i wkurzam się na siebie, że siedzę w domu i ani czasu nie mam, ani nie stać mnie na taki urlop. No dobra, media społecznościowe odhaczone. Ćwiczyć mi się nie chce, daję sobie taryfę ulgową. Przecież to nie koniec świata, że się nie poruszam. Należy mi się odpoczynek, ciało też musi poleniuchować, prawda? – powtarzam sobie. Zrobię sobie kawusień, przecież nie ma nic złego w takim poranku.

Może i nie ma nic złego, ale wyrzuty sumienia targają mną przez cały dzień i każdy kolejny. I te powtarzające się pytania: Czy chcę, żeby moje życie było jakieś, czy może byle jakie, bo jeśli chcę, żeby było byle jakie, to NIC nie muszę

robić – nie muszę wykonywać żadnej pracy, dokładać starań, wycęzać umysłu, zwłaszcza z rana.

Ale hola, hola!

Czy aby na pewno TAK chcę? Czy chcę się zapętlać w swoim nijakim życiu? Czy tylko tyle mogę z niego wykrzesać? Z życia, które wcześniej czy później dobiegnie końca? Z życia, w którym kiedyś mnie nie będzie? Tylko taką bylejąkość chcę po sobie zostawić?

Jak myślisz, Droga Czytelniczko, który sposób życia wolę? Który sposób życia ty wybierasz? Idziesz na łatwiznę, czy udowadniasz sobie, że możesz lepiej, głębiej, bardziej wartościowo? Zapewne znasz mnie na tyle, by przewidzieć, jakiego rodzaju życie chcę wieść. Mam niesamowitą ochotę wykrzesać z niego jak najwięcej! Zatem zmagam się codziennie, wysilam mózg, aby rano, tuż po przebudzeniu, spojrzeć najpierw w okno, na niebo, chmury, być może ptaki. Otwieram szerzej oczy, przecieram je, rozbudzając się powoli, i wypowiadam w myślach magiczne i znane nam wszystkim słowo DZIĘKUJĘ! Zaraz potem przywołuję do siebie wszystko to, za co mogłabym być wdzięczna. Może spróbujemy razem wypisać te oczywiste sprawy, w których kierunku warto skierować swoją WDZIĘCZNOŚĆ:

♦ JESTEM WDZIĘCZNA ZA TO, ŻE ŻYJĘ

Mogłoby mnie nie być. Mogłabym nie doświadczać tego wszystkiego. Mogłabym zachorować i być może pożegnać się z tym światem. Ale ŻYJĘ! Oddycham! Czuję! Obudziłam się i mam szansę żyć tak, jak sobie zaplanuję!

♦ JESTEM WDZIĘCZNA ZA SWOJE CIAŁO – LOJALNE I SILNE

Nie zawsze mam motywację, by zerwać się z łóżka i praktykować rano jogę. To siedzi w mojej głowie – obezwładniający len i potrzeba wygodnictwa. Po co mam coś robić, skoro nie muszę? Ale ciało aż krzyczy, aby coś z nim zrobić, poskręcać je, porozciągać. No i przecież jestem cała i zdrowa. Mogę chodzić, skakać, poruszać się. A ilu ludzi ma z tym problem?

♦ JESTEM WDZIĘCZNA ZA TO, DOKĄD ŻYCIE MNIE DOPROWADZIŁO

Bywało różnie. Były i cierpienie, i ból. I żal. I złość. I bunt. I ogarniający mnie smutek, i płacz. Ale to wszystko mnie ukształtowało. Wzmocniło mnie i sprawiło, że jestem silniejsza. Każdego dnia tak urządzam życie, aby było satysfakcjonujące i spełnione, bo przecież wiem, że jest to w mojej mocy.

♦ JESTEM WDZIĘCZNA ZA LUDZI, KTÓRZY MNIE OTACZAJĄ

W jakimś celu siła wyższa postawiła na mojej drodze wszystkie te istoty. Są to dusze wspierające, okazujące pomoc i dodające otuchy w trudnych chwilach. Muszę jednak pamiętać, by dbać o wartościowe relacje, a te niekorzystne ograniczać. Muszę pamiętać, że ludzie, którymi się otaczam, mają wpływ na mój dobrostan psychiczny.

Uważam, że te cztery punkty są kwintesencją naszej wdzięczności o poranku. Z pewnością mogę być jeszcze wdzięczna za dobrą kawę, za dach nad głową, za pożywienie w lodówce, pracę dającą mi pieniądze i wiele, wiele innych drobnostek,

które odpowiadają za poczucie szczęścia. Im więcej ich dookoła siebie spostrzeżesz, tym bardziej cię to uszczęśliwi.

Dobre myśli z rana... i co dalej? Bo przecież same z siebie nie wykreują szczęśliwego i spełnionego życia. Z pewnością nie, ale to wspinały start na drodze, którą chcemy podążać, jeśli zależy nam, aby miało ono jakość. Zatem, być może, można wstać trochę wcześniej i zrobić coś w duchu wyznawanych przez siebie wartości. To byłoby naprawdę wspaniałe.

Co robię, by życie było bardziej wartościowe? Skupiam się na kilku dziedzinach i podporządkowuję im zarówno poranek, jak i cały dzień. A są nimi:

♦ ZDROWIE

Rano przez godzinę praktykuję jogę, postanawiam nie spieszyć się za nadto i obserwować otoczenie. Dbam o swój system nerwowy, pracuję nad dojrzałością emocjonalną. Zwracam uwagę na pokarmy na talerzu i rezygnuję z niekorzystnych i niezdrowych nawyków. Zaspokajam swoje potrzeby.

♦ RODZINA

Spędzam czas z najbliższymi. Joga wyzwala endorfiny, czyli hormony szczęścia, dzięki czemu mogę być lepsza dla rodziny, lepsza dla swoich dzieci.

♦ ROZWÓJ

Poświęcam czas na przeczytanie fragmentu inspirującej książki (zazwyczaj tuż przed snem). Uczę się nowych rzeczy, doświadczam, kosztuję, wprowadzam zmiany.

♦ RELACJE

Znajduję na nie miejsce i przestrzeń, staram się dbać o ludzi, na których mi zależy. Wymuszam wręcz na sobie częstsze spotkania i podsycam u siebie potrzebę wspólnego spędzania czasu z przyjaciółmi.

♦ BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE

Źle się czuję bez pieniędzy (nie mówię o nie wiadomo jakim majątku, chodzi głównie o podstawowe zabezpieczenie). Gdy odczuwam brak pieniędzy, zaczynam się bać i stresować. Skłania mnie to do snucia czarnych scenariuszy: Co, jeśli...? Jeśli zachoruję czy zachoruje ktoś mi bliski? Jeśli nagle nie będę miała na podstawowe funkcjonowanie? Brak oszczędności wywołuje u mnie lęk. Nie lubię tego uczucia i dlatego cały czas działam, tworzę, kreuję.

♦ MĄDROŚĆ/WIEDZA

Ogólnie nauka. Lubię się uczyć, poszerzać horyzonty, rozwijać się, dokształcać. To też jest związane z motywowaniem mózgu do pracy, a jak wiadomo, zmotywowany mózg wzmacnia się, a zaniedbany kurczy. Tego nie chcemy, prawda? Dlatego cała nasza egzystencja to niekończąca się nauka i zdobywanie wiedzy – i obyśmy nigdy nie mieli tego dosyć.

Jestem przekonana, że rozpoczynając dobrze każdy dzień, zapewniamy sobie nieporównywalnie lepsze życie niż życie przeciętnego człowieka, który wstaje po trzecim czy czwartym dzwonku budzika, pędzi na złamanie karku do kuchni,

chwyta kawę, biegnie do łazienki i w pośpiechu wykonuje wszystkie czynności przygotowujące go do maratonu, jakim jest praca.

Jeśli umiesz przeistoczyć zwykły poranek w coś wspaniałego, jeżeli jest to czas, kiedy jesteś sama ze sobą, kiedy możesz siebie usłyszeć i zająć się swoimi potrzebami, będzie cudownie. Budzisz się i robisz dokładnie to, czego potrzebują twoje ciało i dusza. Wiedz, że wcale nie trzeba wstawać o piętej rano. Sama dostosowujesz poranek do swoich potrzeb. Ważne jest jednak, aby w tym czasie nic ci nie przeszkadzało i cię nie rozpraszało. To mają być TWÓJ CZAS i TWOJA PRZESTRZEŃ.

” Ile z siebie dasz tuż po przebudzeniu, tyle będziesz w stanie wyciągnąć z całego dnia. A wiedz, że to, co robisz rano, ma zdecydowanie największą moc. Nastraja cię na cały dzień.

Dlaczego rano? Bo w poranku jest MOC. Wiesz, dlaczego często, mimo że sobie coś postanawiamy, nie udaje nam się zrealizować planów po południu czy wieczorem? Ponieważ te postanowienia ulegają zmianie, i to często bez naszego wpływu. Podam parę przykładów. Założmy, że zaplanowałaś po południu praktykowanie jogi w domu, tuż po pracy, a tu nagle koleżanka chce się umówić na kawę, bo koniecznie musi ci o czymś opowiedzieć; w pracy musisz zostać godzinę

dłużej, bo jutro audyt i trzeba wszystko posprawdzać; dziecko musi mieć właśnie TE akwarele do szkoły i trzeba przewertować półki w kilku supermarketach po drodze; sąsiadka źle się poczuła i poprosiła, abys skoczyła do apteki po lekarstwa; zapomniałaś o zebraniu w szkole. Każdy z tych scenariuszy może się zrealizować. Koniec końców po południu czy wieczorem ani ci w głowie jakikolwiek ruch, bo jesteś padnięta i jedyne, o czym marzysz, to pójść spać, a do tej przyjemności jeszcze ho, ho!

Czy zatem widzisz już sens wykonania niezbędnych czynności rano? Nic nie jest w stanie zburzyć twojego planu, zwłaszcza jeśli domownicy jeszcze smacznie śpią, a ty masz upragnione ciszę i spokój. Wiem, że niektórym wcześniejsza pobudka wydaje się niewykonalna, ale pewien buddyjski mnich powiedział, że jeżeli chcesz się nauczyć wstawać rano, to zawsze nastawiaj budzik na tę samą godzinę i wstawaj wraz z dzwonkiem. Po pewnym czasie twój zegar biologiczny przywyknie do nowej godziny wstawania. Oczywiście kłania się siła woli i determinacja do wprowadzenia korzystnych nawyków i przyzwyczajień.

Coś ważnego uzmysłowiłam sobie niedawno w związku z alarmem budzika. Bo zobacz: dzwoni raz, wyłączasz go, przesypiasz kolejne, dajmy na to, siedem minut, dzwoni ponownie, a ty mówisz sobie: „No nie! Dam sobie jeszcze trochę pospać” i ponownie zasypiasz. To teraz zobacz, jaką informację wysyłasz w przestrzeń. Co pokazujesz czy udowadniasz tym zachowaniem. Ja w tym widzę ewidentny opór przed nowym, przed lepszym, przed możliwym. Taka przepychanka

z budzikiem wskazuje na brak chęci do życia. Jest to znaczące i symboliczne.

” Jeśli nie chcę wstać, to tak jakbym buntowała się przeciwko naturze, przeciwko życiu.

Mocno to sobie uzmysłowiłam i podjęłam decyzję: O NIE! Nie będę wysyłać w świat takiej energii! Nie chcę stawiać oporu! Nie chcę pokazywać swoim zachowaniem, że nie jestem gotowa na kolejny dzień – dzień pełen wrażeń, emocji, doświadczeń. Owszem, czuję się rano trochę zmęczona, czasem śpiąca, ale jeśli faktycznie doskwiera mi niedospanie, to staram się o dziesięć minut wcześniej położyć spać. Oczywiście warunkiem wstania o konkretnej godzinie jest położenie się spać na tyle wcześnie, by przespać minimum siedem i pół godziny, co nie będzie łatwe dla kogoś, kto jest przyzwyczajony do nocnego trybu życia. Hal Elrod w książce *Fenomen poranka* pisze:

Twoje poranne wstawanie i związane z nimi przyzwyczajenia (lub ich brak) mają ogromny wpływ na twoje osiągnięcia dosłownie w każdej dziedzinie życia. Owocne, zorganizowane i udane poranki przechodzą w równie owocne, zorganizowane i udane dni, a z tych niechybnie rodzi się udane życie. Zmieniając tylko swój sposób wstawania, jesteś w stanie dokonać zmian w każdej sferze życia, i to szybciej, niż ci się wydaje.

To co, Kochana Osóbko, jak chcesz przeżyć dzień? Poranek? Jakiego chcesz życia? Z pewnością postawisz na jakość, prawda? Zobacz, życie nie zostało nam dane na próbę! Nic dwa razy się nie zdarza i nie zdarzy – często przywołuję słowa Wisławy Szymborskiej. Wybierzesz się ze mną w podróż ku poprawie egzystencji, ku dbaniu o relacje i budowaniu głębszych więzi opartych na szczerości; w podróż zmierzającą ku pracy nad sobą, nad byciem coraz lepszą każdego dnia? Co stracisz, jeśli do kogoś się uśmiechniesz, komuś pomożesz, kogoś wesprzesz, wysłuchasz? Świat ztraca wrażliwość na ludzkie potrzeby, a moje postulaty brzmią:



**Bądźmy dla siebie wsparciem i otuchą.
Okazujmy dobroć i chęć niesienia pomocy.
Nie bądźmy bierni i obojętni.
To, co damy od siebie, wróci do nas.**



Wyświechtane powiedzenie „karma wraca” niesie jakąś prawdę, jakieś przesłanie. A wszystko rozpoczyna się od sensownie zaplanowanego poranka. Od decyzji, jak chcesz przeżyć kolejny dzień.



ROZDZIAŁ

2

POZYTYWNY
EGOIZM



Podczas kłótni mąż wykrzykuje: „Ale jesteś egoistką! Widzisz tylko czubek własnego nosa!”. Zatyka mnie. Dopiero po chwili odpowiadam ze złością: „Dziękuję ci, Panie Boże, że pozwoliłeś mi w końcu przejrzeć na oczy i zaczęłam myśleć o sobie. Stałam się egoistką, ale stało się to zdecydowanie zbyt późno, drogi mężu!”.

TY EGOISTO! TY EGOISTKO! Kiedy słyszymy takie zarzuty, trochę nas to boli, trochę sprawia, że kurczymy się w sobie, zamykamy w kokonie. Może faktycznie coś jest ze mną nie tak? Może za dużo myślę o sobie, swoich potrzebach? Ale przecież kiedyś nie miałam nawet czasu pójść do fryzjera, bo dzieci potrzebowały mamy, bo można było coś im kupić, zamiast wydawać pieniądze na przyjemności, może coś ładnego do domu, jakąś dekorację? I czy to było okej, że wtedy nie byłam egoistką i nie myślałam o sobie? Zastanawia mnie to.

Czy słowo „egoizm” może mieć pozytywne konotacje? TAK, jeśli weźmie się pod uwagę swój dobrostan psychiczny. Coraz częściej czytam w książkach psychologicznych:



Myśl o sobie!

Zawalcz o siebie!

Zadbaj o swoje potrzeby!



Oj, zdecydowanie TAK! Właśnie z takimi postulatami wychodzę w tym rozdziale. Refleksja nad pozytywnym egoizmem przychodzi zwykle z wiekiem, bo już i dzieci trochę odchowane, i mamy stabilną sytuację, stałą pracę, a przede wszystkim czujemy, że chcemy lepiej, pełniej, bardziej świadomie przeżywać życie i czerpać z niego korzyści.

Co się może stać, kiedy jednak z pozytywnym egoizmem nie jest nam po drodze? Oczywiście są ludzie za dobrzy, zbyt ofiarni, za łatwo ulegający, podporządkowujący się innym, aby przypadkiem kogoś nie urazić, nie skrzywdzić, mimo że często towarzyszy temu poczucie przykrości, które pędzi do nas z prędkością światła, gdy uświadamiamy sobie, że jesteśmy z premedytacją i interesownie wykorzystywani. W takich sytuacjach przychodzi mi do głowy słowo „naiwność”. Bycie stale osobą ofiarną niesie ze sobą negatywne konsekwencje, bo wiąże się z poczuciem krzywdy, okazywane dobroć i poświęcenie wychodzą nam bokiem, zbliża się bowiem taki moment, kiedy budzimy się i uświadamiamy sobie, że coś jest nie tak, coś tu nie gra, nie jest nam z tym dobrze.

Zdanie sobie sprawy z tkwienia w krzywdzącej relacji często przychodzi z opóźnieniem, kiedy na decyzję o zmianie postawy otaczający nas ludzie nie będą już reagowali z aprobatą. Szybko przyzwyczajają się do zachowania, z którego czerpią korzyści. Kto nie chciałby mieć codziennie gorącego obiadu podanego na stół po ciężkim dniu w pracy? Czy miałabyś coś przeciwko temu, żeby twoje naczynia były pozmywane po każdym posiłku i posegregowane? Kobiety często usługują mężom, dzieciom, rodzinie. Jak to mawiała moja sąsiadka,

kiedy wpadała, aby przekazać mi gazetkę z przepisem na ciasto: „Oj, muszę już lecieć. Jurek czeka, a o czternastej trzeba obiad wydać!”. Słuchasz, oczy otwierają ci się szerzej i mówisz: „Dobrze, dobrze. Leć już, Iza, bo się spóźnisz i Jurek będzie się złościł”. I dodajesz w myślach: „Czyn swoją powinność, skoro tak to działa u ciebie w związku”. Część kobiet – jak duża część? – skwituje, że się w ten sposób realizuje. Często o wiele prościej jest potulnie wykonywać obowiązki w nadmiarze i mówić, że „jest mi z tym dobrze”, „nie jest najgorzej”, „to tylko chwila i ziemniaki ugotowane, obiad na stole, jeszcze tylko pozmywam naczynia po wszystkich i już jestem obrobiona”. Ja wolę relaksujące masaże, podczas których z zachwytem wdycham i powtarzam sobie, jak mi jest dobrze i przyjemnie.

My, kobiety, często nie lubimy się buntować, bo powoduje to nierzadko rozpętanie burzy, z której nic nie wynika. Zatem po co? A poza tym już i tak jest za późno na zmiany. Czyżby? Może za późno dla kobiety, której niepełnosprawna matka poprzez swoje manipulacje sprawiła, że córka całkowicie poświęciła życie rodzicielce, w dodatku nie otrzymując za to dobrego słowa, przeciwnie, spotykały ją same przykrości. Trudno jest ustalić wspólne obowiązki domowe z mężem, któremu usługiwało się przez dwadzieścia lat. Ale na szczęście kobiety stają się odważniejsze, zyskują brakujące ogniwo, jakim jest pozytywny egoizm. Chodzi o to, by się nie zatracić, nie zapomnieć, że:



**Kobieta MA PRAWO być szczęśliwą
i nie rezygnować z siebie.**



Rozumiem, że to nie jest łatwe, dzieci wymagają opieki, o partnerów też lubimy dbać – nie ma w tym nic złego, lecz kwintesencją dobrostanu psychicznego jest dbanie w pierwszej kolejności o swoje potrzeby.

Nie ulega wątpliwości, że bliskie nam osoby odgrywają istotną rolę w naszym życiu, ale ich miejsce jest – czy też powinno być – na drugim planie, tuż po tobie. Najpierw zadbaj o siebie, potem o całą resztę – jestem przekonana, że jeśli nałóżycie zaopiekujesz się sobą, to będziesz miała więcej zasobów do dzielenia się, więcej siły i energii, by zadbać nałóżycie o wszystko i wszystkich. Tak powinno się działać, choćby z tego względu, że każda relacja z bliższą czy dalszą osobą jest oparta na zasadzie wzajemności: ty coś dajesz, ale też coś bierzesz. Wtedy nikt nie jest wykorzystywany i nikt nie ma nadmiernych oczekiwań czy pretensji. Nawet jeżeli pojawiają się zgrzyty, to od czego są negocjacje. Podczas negocjacji, owszem, któraś strona bardziej korzysta, ale też, siłą rzeczy, obie coś tracą. Negocjować można, a nawet trzeba, jeśli sprzyja temu okazja. „Ja chcę to! Daj mi to, proszę! A co chcesz w zamian? Co mam zrobić, abyś nie czuł się poszkodowany czy stratny?”. Dobrze to znamy, „wilk syty i owca cała”. Stosujmy takie rozwiązania w życiu, ponieważ pozwoli nam to uniknąć sporów i kłótni, a nawet wyeliminować sytuacje, kiedy to jedna osoba staje się katem, a druga ofiarą, bo tak się właśnie kończy, gdy czyjaś dobroć zostaje wykorzystana, gdy jedna strona daje zdecydowanie więcej, bardziej się poświęca w porównaniu z drugą. W takich okolicznościach dobre uczucia zostają z biegiem czasu zniweczone. Nie ma

mowy o miłości, bo ona tli się coraz słabiej i w końcu wygasa, jeśli w związku ma miejsce niesprawiedliwy podział obowiązków.

Nadmierne wykorzystywanie zaangażowania jednej ze stron bywa coraz częstszym powodem rozpadu małżeństw. Owszem, mnóstwo związków tak funkcjonuje, ale wynika to z przyzwyczajenia, poczucia obowiązku, gry pozorów w obecności dzieci, udawania, że jesteśmy kochającą się rodziną, choć w rzeczywistości blisko nam do rezygnacji i apatii. Czy sprawiałoby ci przyjemność egzystowanie w takim związku – pełnym pretensji i żalów? Zdecydowanie wybieram wolność w pojedynkę aniżeli więzienie w takiej relacji.

I tu właśnie do gry wkracza POZYTYWNY EGOIZM! Myśląc nieco więcej o sobie, chronisz się przed wymienionymi wyżej nieprzyjemnościami i konsekwencjami.

” Egoistyczne podejście polega na zadbaniu o przestrzeń dla siebie, a tego trzeba się nauczyć, wykształcić w sobie odpowiednią postawę. Samo się nie robi.

Opanowanie tej umiejętności zapewni nam korzystniejsze relacje z otaczającymi nas ludźmi. Jest jednak arcyważny warunek, który trzeba spełnić, by móc zaspokajać swoje fundamentalne potrzeby. Mowa o artykułowaniu tego, o co nam chodzi. Tego, co mamy na myśli. Czy naprawdę sądzisz, że domownicy wpadną na to, co sprawia ci przyjemność? No nie!

Nie mają umiejętności czytania w myślach. Często oczekujemy od ludzi, że odgadną, o co nam chodzi, bo przecież znają już nas na tyle dobrze, że wiedzą, jakie mamy oczekiwania. Nic bardziej mylnego! Poza tym dzisiaj możesz mieć ochotę na długi spacer, a jutro na wyjście na basen lub zechcesz położyć z książką pod kocem. A może w ogóle wybierzesz wyjazd do Pragi. Bywają dni, że nam samym trudno jest sprecyzować, o co nam chodzi, nieprawdaż? Tak. To my, kobiety. Takie właśnie jesteśmy. Zatem najlepszym rozwiązaniem byłoby informowanie o tym, czego pragniemy i na czym nam najbardziej zależy. Mówmy głośno o naszych potrzebach, a im szybciej wyrobimy u siebie taki nawyk, tym częściej będziemy czuć się lepiej. Ważne i istotne kwestie dla ciebie są ważne właśnie dla CIEBIE! Każdy ma inne wartości, priorytety, a nawet jeśli są one podobne, to i tak może się okazać, że niekoniecznie jest ci z kimś po drodze.

Najważniejsza w tym wszystkim jest WDZIĘCZNOŚĆ. Jeżeli partnerka wybiera się ze znajomymi do kina, a w tym czasie potrzebna jest opieka nad dziećmi, to temu, kto zostaje z potomkami, należą się słowa podziękowania i wdzięczności. „Dziękuję, kochanie, że tak fajnie zająłeś się dziećmi. Mogłam wyjść z koleżankami i spędzić czas w przyjemny sposób. Jak to dobrze, że możemy na sobie polegać. Naprawdę, dziękuję”. Jak myślisz, jak poczuje się partner, słysząc te słowa? A jak poczułby się, nie mając takiej informacji zwrotnej? Czy bardziej chciałoby mu się zostać z dziećmi następnym razem, czy jednak wolałby, żeby to mama była w domu i opiekowała się nimi, a on włączyłby sobie film

i ze spokojną głową oddałby się relaksowi? Wdzięczność płaca. Wyrażając ją, zyskujesz w czyichś oczach, i odwrotnie, nie reagując na dobre uczynki bliskich, dużo tracisz. W momencie gdy wyrażasz wdzięczność, zachęcasz drugą osobę do czynienia dobra, do godzenia się na pewne, być może, niewygodne czynności, już nie mówiąc o tym, że poczucie wartości osoby chwalonej szybuje w górę. W takiej relacji, w takich okolicznościach, można wprowadzać POZYTYWNY EGOIZM, a więc zatroszczyć się o jakość swojego życia, o poprawę swojej egzystencji – przecież troska o siebie jest podstawą bytu.

” Gdy zatroszczysz się o swoje sprawy,
możesz się stać lepszą wersją siebie,
spełnioną, szczęśliwszą.

Wiem jednak z doświadczenia, że nie jest to takie proste. Oczekiwania, że utrzymasz dom w czystości, zadbasz o dzieci, partnera, przygotujesz ciepły posiłek, mogą cię przerosnąć i na koniec dnia okaże się, że padasz ze zmęczenia, nie masz siły pomyśleć o sobie. Pojawia się poirytowanie, rozdrażnienie, impulsywność, wybuchowość, często też żal do siebie: Gdzie się podział mój pozytywny egoizm? Przecież postanowiłam o niego zawalczyć!

Co możesz zrobić, by zaopiekować się sobą? Jest kilka kwestii, które pomogą ci zadbać o siebie i poprawić jakość życia. Są to czynności, których jesteś świadoma, wiesz o nich, zdajesz sobie z nich sprawę, ale trzeba do nich regularnie wracać

i za każdym razem wyraźnie je sobie uzmysławiać. Stąd moja decyzja o ponownym przedstawieniu zarysu kilku codziennych rytuałów. Zaczniemy od poranka i dojdziemy aż do momentu, gdy idziesz spać, czyli weźmiemy pod lupę cały dzień. To będzie najlepsza wersja tego, jak mógłby ten dzień wyglądać. Często nie udaje nam się zrobić wszystkiego, ale jeśli choć kilka rzeczy z listy zostanie zrealizowanych, będzie to spory sukces. Zatem:

◆ ZAPROJEKTUJ SWÓJ DZIEŃ

Więcej informacji o poranku znajdziesz w poprzednim rozdziale. W tym momencie pamiętaj – gdy zadzwoni budzik i otworzysz oczy, aby go wyłączyć, usiądź na łóżku, spójrz przez okno i zapytaj samą siebie: „Jaki będzie ten dzień? Chciałabym, aby taki on był?”. Myślę, że odpowiedź zawsze jest łatwa, bo każdy życzyłby sobie, aby jego dzień był pogodny, pełen życzliwych ludzi, z dużą dawką energii, optymizmu i pozytywnego nastawienia. Pomyśl więc o wszystkich pozytywnych aspektach dnia i takim go sobie wyobraź. Zaprogramuj go! To bardzo ważne! Zwalcz nawyk scrollowania Facebooka. Często od tego zaczynamy dzień – od włączenia telefonu – i tłumaczymy sobie, że przeglądamy media społecznościowe, bo musimy się rozbudzić, oczy muszą dostać trochę światła z ekranu, aby zaczęły normalnie funkcjonować. I rzeczywiście, może szybciej się otwierają, ale w tym samym momencie zaśmiecasz swój świeży, dopiero co obudzony umysł. A kluczem do dobrego dnia jest jego świadome rozpoczęcie – już w momencie otwarcia oczu.

♦ NAWODNIJ CIAŁO

Zaraz po wstaniu z łóżka zagotuj wodę i zalej w dzbanku ulubioną herbatę albo wrzuć do wody kilka plasterków cytryny, imbiru, może parę listków świeżej mięty czy szczyptę soli. Możesz dzień wcześniej przygotować pół szklanki wody z miodem i po przebudzeniu dolać do niej wrzątku. To bardzo ważne. Jeżeli nawodnisz się wystarczająco, to nawet gdy później nie będziesz miała czasu wypić odpowiedniej ilości wody, będziesz miała świadomość, że już z samego rana o to zadbałaś. Oczywiście w ciągu dnia również staraj się pić dużo wody. Najlepiej byłoby mieć termos z nią zawsze w zasięgu ręki.

♦ NAKARM CIAŁO RUCHEM

Wstań na tyle wcześnie, by pośpiech nie popsuł ci poranka. Powinnaś mieć czas na poranną jogę/gimnastykę. Dbaj o to, aby organizm był w dobrej formie nie tylko psychicznej, ale i fizycznej. Wiedz, że jeśli wykonasz najprostszą i najkrótszą praktykę (nawet dziesięciominutową – mnóstwo takich znajdziesz na moim kanale YouTube: Yoga Young), ciało będzie ci wdzięczne przez cały dzień. Nie robiąc nic, nie funkcjonujesz na odpowiednim poziomie. To kwestia wyrobienia u siebie nawyku, dojścia do etapu, kiedy poranna joga/gimnastyka jest dla ciebie niczym dokładne umycie zębów po posiłku. Nigdy nie rezygnuj z dbania o kondycję fizyczną. Pamiętaj, że twoje zdrowie jest w twoich rękach, a ruch jest niezbędny do godnego funkcjonowania. W momencie gdy władzę nad tobą przejmie leni, zapytaj siebie: „Jak chcę funkcjonować

za dwadzieścia, trzydzieści czy czterdzieści lat?”. To ty odpowiadasz za tę inwestycję. Chcesz być zdrowa i sprawna do późnej starości, a tylko ruch jest ci to w stanie zagwarantować.

♦ NAKARM CIAŁO WARTOŚCIOWYM ŚNIADANIEM

Tak ułóż sobie zajęcia o poranku, by przygotować pożywny posiłek. To nie wymaga dużo czasu, zwykle wystarcza dziesięć minut na zrobienie i dziesięć minut na zjedzenie. Ważne jest spożywanie śniadania w spokoju, bez pośpiechu, delektując się każdym kęsem. Możesz zaplanować posiłki na tydzień lub miesiąc, spisać z góry potrzebne składniki. Logistyczne przygotowanie to podstawa. Naszą dewizą powinno być powiedzenie „Jesteś tym, co jesz”.

” Jeśli chcesz mieć dużo energii,
sił witalnych, wartościowy posiłek
to podstawa. Zainwestuj w to,
co wkładasz do ust, a uzyskasz
niesamowite rezultaty.

♦ WYCISZ UMYŚŁ

Po pracy i obiedzie w domu wyjdź na minimum dziesięciominutowy spacer. Nie zawsze ci się to uda, to oczywiste, ale pracuj nad tym! Często wkrada się lenistwo czy pojawiają się domowe obowiązki, ale musisz być świadoma korzyści płynących z przebywania na świeżym powietrzu, dotlenienia się, zresetowania po całym dniu w pracy. Zaledwie dziesięć minut dziennie w ciszy przyniesie ulgę nadmiernie

obciążonemu umysłowi... Po powrocie ze spaceru poczujesz energię i chęć do dalszego działania.

♦ ZAUWAŻ SIEBIE

Zatrzymuj się w ciągu dnia i zwróć uwagę na swoje potrzeby. Prowadź wewnętrzny dialog. Obserwuj swoje ciało. Pytaj siebie, jak się czujesz i czego potrzebujesz: może ciepłej wody z cytryną, może kilku głębokich wdechów i wydechów, może popatrzenia w dal w celu złapania dystansu? To ważne. Często żyjemy przeszłością albo przyszłością, a kluczowe w wartościowym funkcjonowaniu jest życie teraźniejszością.

♦ KARM SIĘ POZYTYWNA ENERGIA

Szukaj spokoju. Słuchaj relaksacyjnej muzyki. Czytaj pozytywnie nastrojające powieści. Staraj się unikać złych emocji – słów, tekstów, ludzi. Nie przebywaj wśród obciążających cię psychicznie osób. Otaczaj się takimi, które cię inspirują, motywują, dobrze ci życzą i z którymi czujesz się swobodnie, możesz być sobą. Zerwij relacje, które ci nie służą, a są podtrzymywane czy to z obowiązku, czy dlatego, że tak wypada. Czasami lepiej mieć blisko siebie kogoś zaufanego aniżeli wielu znajomych zabierających pozytywną energię. Jeżeli nie wiesz, jak zdiagnozować jakąś relację, pomyśl, jak czujesz się po spotkaniu z taką osobą. Powinna dodawać ci skrzydeł, wspierać cię, motywować, dopingować do działania, a nie na odwrót. Nie zabiegaj o znajomości. Czuj się dobrze ze sobą. Nie szukaj akceptacji, zainteresowania, już nie... Ale rób miejsce na nowe pozytywne znajomości.

” Rób przestrzeń na zmiany – nie bój się ich. Aby prowadzić ciekawe życie, należy cały czas coś w nim ulepszać i modyfikować.

♦ NAGRADZAJ SIĘ

Planuj swoje przyjemności z miesięcznym/tygodniowym wyprzedzeniem. Jeżeli jest to w zasięgu twoich możliwości, korzystaj z regularnych zabiegów u kosmetyczki oraz masażu. To tak pozytywnie wpływa na psychikę i samopoczucie! Rób to, choćby kosztem odmówienia sobie innych rzeczy, kupienia nowego ubrania czy kosmetyku. Moc masażu jest niesamowita, nie ma wątpliwości, że on nam służy, ale jakoś zawsze szkoda na niego czasu, pieniędzy. Masaż to taka forma wdzięczności wobec ciała za to, że jest zdrowe, że ci służy, że tyle dla ciebie robi... A ty? Dlaczego tak słabo się o nie troszczysz? Więc jeżeli to tylko możliwe, wprowadź comiesięczny masaż i wizytę u kosmetyczki na listę obowiązkowych czynności w rubryce dbanie o siebie. Poza tym od czasu do czasu kupuj sobie kwiaty i podziwiaj, jak pięknie wyglądają na twoim stole. Jeżeli ograniczeniem są pieniądze, zastanów się nad wprowadzeniem do swojego życia zmian, które nie obciążą cię finansowo. To może być wyjazd za miasto, dłuższy kontakt z naturą, spacer po lesie. Pomysłów jest bez liku.

♦ CELEBRUJ WIECZORNE RYTUAŁY

Nakładaj z uwagnością krem na twarz, użyj ulubionego olejku do ciała, zapal świecę lub kadzidełko, przeczytaj choćby

stronę ciekawej lektury – w ten sposób przygotujesz się zarówno na wypoczynek, jak i do kolejnego dnia. Wykonuj te rytuały regularnie, a po jakimś czasie trudno ci się będzie bez nich obyć.

♦ WYSYPIAJ SIĘ

Sen jest niesamowicie ważny. Musisz położyć się spać odpowiednio wcześniej, bo rano powinnaś wstać o takiej porze, by zdążyć ze wszystkim tym, co zaplanujesz – bez pośpiechu i presji. Tuż przed snem możesz zażyć kilka kropli olejku z konopi z dodatkiem melatoniny, sprawi on, że twój sen będzie głębszy i bardziej regenerujący, możesz też wypić ziołową herbatę, która cię wyciszy. Sen to podstawa należytego funkcjonowania. Jego deficyt wywoła zmęczenie i rozdrażnienie, co niekorzystnie wpłynie zarówno na otoczenie, jak i na ciebie. Jeżeli nadal nie jesteś przekonana, poczytaj o drastycznych skutkach ubocznych niedoborów snu.

♦ WYRAŻAJ WDZIĘCZNOŚĆ

Praktykuj wdzięczność tuż przed snem lub o poranku. Pytaj siebie o trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Korzyści z tego płynące są ogromne, dzięki temu możemy mieć choćby lepszy wgląd w siebie, uczymy się patrzenia na rzeczywistość z zachowaniem zdrowego dystansu. To właśnie wdzięczność jest fundamentem naszego szczęścia, bo co z tego, że mamy bogactwa, skoro nie umiemy tego docenić. Jeżeli będziemy umieli cieszyć się drobnostkami, z pewnością przestaniemy mieć nadmierne oczekiwania i rządzą posiadania oraz

chomikowania przedmiotów. Zatem wdzięczność jest drogowskazem do spełnionego i szczęśliwego życia.

♦ ZAAKCEPTUJ

Akceptuj siebie i swoje życie. Przestań mieć oczekiwania. To właśnie one często są przyczyną największych rozczarowań w życiu. Przeważnie oczekujemy zbyt wiele, a życie jest tylko życiem. Wyzbywając się oczekiwań, nie wypatrujemy zmian, lecz pracujemy nad sobą. Oczekiwania zapędzają nas w kozi róg, nie pozwalają czerpać radości z życia i unieruchamiają, zamiast popychać do działania. Nie ma nic gorszego niż oczekiwać zmian u ludzi z otoczenia. Każdy jest inny. Walka z tym zakończy się porażką.

Dbanie o siebie dla każdego może oznaczać co innego. Ludzie mają inne potrzeby i pomysły, jak się o siebie zatroszczyć. Zastanów się, co lubisz robić i co sprawia ci przyjemność. Z pewnością dbanie o siebie pomoże ci zrozumieć swoją wartość. Spróbuj na stałe wprowadzić do życia choć kilka czynności, które lubisz. Myślę, że warto, moja DROGA POZYTYWNA EGOISTKO!



ROZDZIAŁ

3

DOBROSTAN PSYCHICZNY



Kondycja psychiczna jest kluczem do dobrego funkcjonowania. O stan samochodu dbamy, kondycja ciała także nie podlega dyskusji. A kondycja psychiczna? W samochodzie, wiadomo, trzeba robić przegląd, wymieniać olej, o kondycję fizyczną troszczymy się, wykonując regularne ćwiczenia. Wszystko w zasięgu ręki. Czy możemy powiedzieć, że nasz dobrostan psychiczny również jest na wyciągnięcie ręki? Byłoby wspaniale, gdyby to tak łatwo się ziszczało. Przypuszczam, że właśnie w tym obszarze czeka nas najwięcej pracy. Uzmysłowanie sobie, jak bardzo jest to potrzebne, zagwarantuje nam spełnienie i satysfakcję, a o to tak naprawdę chodzi w życiu, prawda?

Czynniki, które blokują osiągnięcie zdrowia psychicznego, to stres, frustracja, różnego rodzaju przykrości. Kluczowa w tej sferze jest ODPORNOŚĆ – odporność psychiczna na stres, na krzywdy i niepowodzenia – i nad nią trzeba pracować. Stresu nie da się uniknąć, i dobrze, bo stresujące sytuacje przygotowują nas do walki o coś być może cennego, nie zawsze jednak musimy reagować stresem, a nawet nie powinniśmy. Przydaje się umiejętność weryfikacji, czy dana sytuacja jest informacją o rzeczywistym zagrożeniu, czy może jednak system nerwowy niepotrzebnie przygotowuje nas do walki, obciąża, a przy tym zabiera i zużywa mnóstwo energii.

Wysoki poziom stresu nie zawsze jest uwarunkowany czynnikami zewnętrznymi – nierzadko to my kreujemy go w naszych głowach. Ludzie są bardziej lub mniej podatni na różne stresogenne czynniki. Bywa, że ktoś, kto łatwo wchodzi w rolę ofiary, jest nieufny, podejrzliwy i częściej odczuwa zagrożenie. Taka osoba będzie też bardziej narażona na odczuwanie stresu. Warto się zastanowić, czy nie można by jednak zrobić czegoś ze stresem, który nadmiernie obciąża system nerwowy i blokuje drogę do dobrostanu.

Zmora obecnych czasów jest nie tylko stres, ale i nawyk narzekania. My, Polacy, jesteśmy w tym specjalistami. W Anglii pierwsze, co rzuca się w oczy, kiedy spotykasz człowieka i się z nim witasz, to szczery – czy nieszczery – uśmiech. Zawsze też na przywitanie słyszysz, że wszystko jest w porządku. Młode pokolenia w Polsce może już naśladują ten pozytywny przekaz, ale większość z nas na pytanie: „Co słyhać?” odpowie: „Ach, mogło być lepiej!”, „Ach, ta inflacja, wszystko drogie!”, „Ach, nie ma się czym zachwycać”. Zauważ, że sami podcinamy sobie skrzydła już na starcie i niweczymy nastrój, jaki z pewnością był lepszy tuż przed odpowiedzią na zadane pytanie. W jakim celu to robimy? Co nam to daje? Otóż daje, i to dużo. Lubimy, jak ktoś się lituje nad nami, jak pochyla się nad naszymi troskami i zmartwieniami, zaciekawia się naszym życiem, prawda? Dlaczego dobre wiadomości w telewizji się nie sprzedają? Ile pozytywnych informacji usłyszałaś ostatnio podczas śledzenia tego, co dzieje się na świecie? Takim przekazem jesteśmy otaczani – negatywnym, pełnym cierpienia, narzekania. I nagle mamy inaczej się

zachowywać? Nie, my po prostu dostosowujemy się do tego, co jest wokół.

Jeżeli mamy świadomość, że nasz dobrostan psychiczny jest niweczony przez strach, niepokój i narzekanie, to stwarzamy sytuacje, w których będziemy odczuwać zarówno zadowolenie, jak i ufność wobec otaczających nas ludzi i środowiska; w których nie będziemy karmić się nieszczęściem i narzekaniem. Prawdą jest, że jeżeli rozmawiasz ze znajomą, to każdą negatywną informację dzielcie na dwa, a każdą pozytywną mnożycie razy dwa (Ewa Woźdyłło, *Zakręty życia*)! I tego się trzymajmy. Dobrze samopoczucie jest podstawą zdrowia psychicznego, a zagwarantujemy je sobie, otaczając się miłością, radością, śmiechem i życzliwymi ludźmi. To z kolei osiągniemy poprzez cieszenie się życiem, tym, co mamy, gdzie i z kim jesteśmy, bo przecież „Nie ten jest biedny, kto posiada mało, lecz ten, kto stale pragnie mieć więcej” (Seneka Starszy, ok. 55 roku p.n.e. – 40 rok n.e.).

” Nie martwmy się zatem tym, czego nam brakuje i co nie zależy od nas, lecz doceniajmy wszystko to, czym w danej chwili dysponujemy.

Kolejną receptą na osiągnięcie dobrostanu psychicznego jest dobra kondycja mózgu. Jeżeli chcesz, by ciało i dusza były radosne, musisz odżywiać mózg – centralę emocji. Jak to zrobić? Ruszać się! Wysiłać ciało! Gimnastykować się! Mózg potrzebuje tlenu, niedotleniony zaczyna szwankować.

Większa dawka powietrza w płucach odżywia go, a on zaczyna produkować hormony szczęścia – endorfiny, dopaminę i serotoninę, które z kolei mają wpływ na to, że chce nam się żyć, tworzyć i być aktywnym. Następnym razem, kiedy koleżanka zadzwoni do drzwi, nie rozejrzysz się po mieszkaniu i nie powiesz: „O Jezu, jaki bałagan, naprawdę musiała przyjść właśnie w tym momencie?“, tylko: „Jak cudownie, że właśnie teraz idzie do mnie. Mam jej tyle do powiedzenia! To nic, że jest nieposprzątane!“. Tak właśnie działa pozytywne nastawienie, które pojawia się po tym, jak zadbamy o potrzeby mózgu.

Wracając do koleżanki, która właśnie wchodzi do twojego mieszkania – dobór pozytywnie nastawionych, motywujących i wspierających cię ludzi ma fundamentalny wpływ na twój stan psychiczny. Potrzebujemy ich, wymieniamy się z nimi dobrą energią. Uważaj na osoby toksyczne, niesprzyjające ci, bo po spotkaniu z nimi czujesz się gorzej niż wcześniej. Dobry przyjaciel sprawia, że po zobaczeniu się z nim unosisz się nad ziemią, zyskujesz wiarę i siłę i myślisz sobie: „Jak super było się spotkać. Musimy to jak najszybciej powtórzyć“. Osoba zaufana za każdym razem cię wysłucha, wesprze, a nawet wyczuje, co przeżywasz i czy coś ci doskwiera. Tacy ludzie wiodą nas do światła, do słońca, do pełniejszego i wartościowszego życia, dlatego wybieraj odpowiednich przyjaciół, dbaj o nich i przeżywaj z nimi wspólne radości. Wpłynie to pozytywnie na twoje życie.

Inni ludzie, owszem, mogą dołożyć cegiełkę do poprawy twojego dobrostanu psychicznego, wiedz jednak, że ty też

możesz poprawić sobie humor. Uda ci się to za każdym razem, kiedy ze zwykłego dnia uczynisz święto. To może być sytuacja, kiedy sama obdarujesz się czymś wyjątkowym, może luksusowym. I nie mowa tu o zbędnym wydawaniu pieniędzy. Bynajmniej. Czy wiesz, że kupienie sobie jakiejś drobnostki, zjedzenie czegoś pysznego, zakup pięknie pachnącego kosmetyku, w ogóle wydanie na siebie jakiejś sumy pieniędzy jest w stanie wpłynąć na twoją samoocenę i poczucie wartości? Tylko podkreślę, że mowa tu o czymś wyszukanym, wręcz luksusowym (niekoniecznie kosztownym). Czyż nie zasługujesz na to? Nie należy ci się to, co najlepsze? Owszem, tak! Od czasu do czasu potraktuj więc siebie jak kogoś wyjątkowego, nie czekaj na innych, aż się domyślą, aż będą twoje urodziny czy Boże Narodzenie! Co jakiś czas sama zorganizuj sobie święto.

BO JESTEŚ TEGO WARTA!

Kolejnym czynnikiem, który determinuje dobre samopoczucie, jest otwartość na zmiany. Rutyna zabija i degraduje właściwe funkcjonowanie. Można to zrozumieć, powracając pamięcią do odległych czasów, kiedy to pracownicy różnorodnych zakładów przemysłowych wykonywali mechaniczną pracę, czynności, podczas których nie musieli wyęźać umysłu, zastanawiać się, analizować, kalkulować i podejmować decyzji. Powszechne było przesuwanie ich na inne stanowiska właśnie ze względu na monotonię, która niejednokrotnie doprowadzała do najrozmaitszych wypadków i zaburzeń

psychicznych (Ewa Woydyłło, *Buty szczęścia*). Rozumiesz już, dlaczego warto inwestować w zmiany? Nie mówię tu o wywracaniu życia do góry nogami, lecz o doświadczaniu różnorodności, ponieważ:



Zmiany są dobre.

Zmiany są potrzebne.

Zmiany zaszczepiają poczucie sukcesu.

Zmiany zwiększają szacunek do siebie.

Zmiany czynią nas szczęśliwsiymi.

Zmiany poprawiają dobrostan psychiczny.



Zmiany nie są łatwe i wymagają dużo czasu, regularności i determinacji. Mimo że wprowadzamy je w życiu, to stare nawyki i przyzwyczajenia lubią wracać. Zależy też, jakie zmiany mamy na myśli. Możemy starać się wykorzenić niesprzyjające nawyki albo zaszczepić nowe, możemy też dążyć do urozmaicenia sobie życia. Cokolwiek to będzie, wyjdzie nam na dobre. Przykładami dobrych zmian są podróże, uczenie się języków obcych lub kontynuacja nauki tego, którego nauczyliśmy się kiedyś, zapisanie się na kurs kulinarny czy gra w tenisa. Znakiem zmianą byłoby dążenie do stawiania się lepszym człowiekiem każdego dnia. Nie uważasz tego za wspaniałe wyzwanie? Możliwości jest bez liku. Wracając wstecz do naszych dziadków czy pradziadków, nie znajdziemy takiej sytuacji, kiedy ludzie w kwiecie wieku podejmowali nowe działania. Człowiek po czterdziestce był skazany na monotonię, stare nawyki i przyzwyczajenia. A teraz? Zobacz, jakie mamy

możliwości, serce aż woła o doświadczanie czegoś nowego, innego. Pragniemy żyć inaczej, lepiej, sensowniej, doświadczając, smakując to, co nas spotyka. I piękne jest to, że mamy na to zasoby.

Często musimy zmuszać się do zmian. Oj, nie chce nam się! Jak bardzo nam się nie chce. Człowiek jest przyzwyczajony do wygodnictwa i lenistwa, ale niestety nie tędy droga. Chcąc zadbać o swoje samopoczucie, musimy motywować się i wymagać od siebie. Jest to podobne do aktywności fizycznej. Zazwyczaj na starcie czujemy się bezsilni, leniwi i zniechęceni, ale przypomnij sobie, jak się czujesz po godzinnej praktyce jogi, biegu czy wyjściu z siłowni. W mózgu królują endorfiny, dopamina i serotonina, sprawiają, że chce ci się!



Tak! Chce mi się!

Wiem, jak wspaniale będę się czuła!

**Wiem, że zadbam o najwyższy poziom endorfin,
dopaminy i serotoniny.**

Wiem, że mój dobrostan psychiczny jest w moich rękach!

Jest jeszcze jeden element mający wpływ na stan psychiczny – jego imię to OPTYMIZM. Mówi się, że ktoś jest urodzonym optymistą lub pesymistą. Mocno wierzę, że optymizmu można, a nawet trzeba się nauczyć. Optymista myśli o dobrych stronach życia, a mówiąc o nich, uśmiecha się od ucha do ucha. Ktoś powie o tobie, że jesteś optymistką, jeśli jesteś pozytywnie nastawiona do świata, do innych ludzi

i do siebie. Twoja szklanka jest do połowy pusta czy pełna? Ten test na życiowy optymizm może nie jest najlepszy, ale odzwierciedla nasze podejście do życia. Przepięknie napisał i zilustrował to Charlie Mackesy w książce *Chłopiec, kret, lis i koń*, którą podarowałam mojej trzynastoletniej córce na urodziny:



- Czy twoja szklanka jest do połowy pusta, czy do połowy pełna? - zapytał kret.
- Chyba jestem wdzięczny, że w ogóle ją mam - odpowiedział chłopiec.

Ilustracja z książki *Chłopiec, kret, lis i koń*

Optymiści doceniają to, co przytrafia im się w życiu, co mają, z kim są – bez biadolenia, narzekania i obwiniania o wszystko innych. Takie osoby nie skupiają się na tym, czego im brakuje albo co ich bezpowrotnie ominęło, co utracili. Nie wracają do przeszłości, nie rozgrzebują jej. Są dalecy od poczucia porażki, niepowodzenia, rozczarowania czy zawodu życiowego.

Jak stać się optymistą? Dopuszczaj do siebie pozytywne myśli i wyzbądź się niezadowolenia i czarnowidztwa, co jest związane z rezygnacją z chowania urazy i podsycania złości wobec tych, którzy wyrządzili ci krzywdę. Łatwo jest spuścić głowę, być naburmuszonym i doszukiwać się wrogości w drugim człowieku. Nie chcemy i boimy się zaufać. Nie lubimy zawodu i porażki. Po co kogoś obdarzać zaufaniem, skoro może nas obgadać, zawieść i wykorzystać naszą dobroć? Sobie też łatwo jest wytykać wady i słabości. Zalety? Jakże ja mam zalety? Potrzebuję dłuższej chwili do namysłu. Może zająć mi to nawet pół dnia, zanim w ogóle czegoś się doszukam. Nie jest tak?

Chyba już się domyślasz, co należy robić, by wkroczyć w krainę optymizmu, a raczej czego nie robić i czego się wystrzegać, aby nie pograżać się i nie utwierdzać w przekonaniu o beznadziejności życia. Ewa Woydyłło w książce *Buty szczęścia* pisze:

Optymizm jest wyrazem poczucia własnej wartości oraz tolerancji wobec innych. Optymizm sprawia, że miejsce społecznego współżycia staje się dla wszystkich bezpieczniejsze i bardziej przyjazne. Nawet jeśli uśmiech

urzędniczki w okienku lub kolegi w pracy jest tylko „przyklejony”, to i tak lepiej, niż gdyby spoglądali na nas ze skrzywioną miną i wydawali z siebie warczące burknięcia.

Wcześniej wspomniałam o naturze Anglików. W Ameryce jest podobnie. Osobiście doświadczyłam tego, mieszkając w tych miejscach. Zdecydowanie lepsza jest zdawkowa uprzejmość aniżeli złowrogie spojrzenie. Nierzadko jesteśmy obarczani nadmiarem obowiązków i trudno jest zmusić się do promiennego, szczerego uśmiechu, ale może siłać się na sztuczny, choć na chwilę poczujemy ulgę i czystą przyjemność. Trening czyni mistrza, dlatego już dziś podejmij decyzję, że będziesz obdarowywać uśmiechem każdą znajomą twarz, a też nieznajomych niejednokrotnie podniosłabyś na duchu.

Umiejętność bycia optymistką można wykształcić, w tym celu konieczne jest dopatrywanie się dobrych stron nawet w sytuacjach trudnych i w sprawach na pierwszy rzut oka wyglądających na skazane na porażkę. Świadomość, że optymizm poprawia jakość życia, będzie bardzo pomocna. Warto też wiedzieć, że wspomaga zdrowie. Dlaczego? W razie choroby nie użalasza się nad sobą, tylko szukasz dobrych stron tej sytuacji. Słyszałam kiedyś o człowieku, który po wypadku nie poddał się, prowadził wewnętrzną walkę, aby odnaleźć sens życia. Po tym jak stracił nogę, powiedział: „Mam jeszcze jedną, a przecież ją też mogłem stracić”. Odważnie, prawda? Ale tak właśnie jest! Zawsze, ale to zawsze może być gorzej. Uzmysłów to sobie w końcu!

Ponoć optymiści żyją dłużej, jako że są zdecydowanie bardziej wytrzymali emocjonalnie i fizycznie. Mocno wierzę, że tak jest. Może więc spróbujmy szczerze doceniać nawet najmniejsze radości – mimo wszystko, mimo wyboistej drogi, przeciwności losu, wzlotów kończących się upadkiem. Zawsze, ale to zawsze można dostrzec światełko w tunelu – ten pojawiający się promień słońca, który nakierowuje naszą drogę życiową w dobrą stronę, sprawia, że mimo porażki działamy, nie poddajemy się, obiecujemy następnym razem dać z siebie więcej. Każdą sytuację traktujmy jako lekcję do odrobienia, do nauczenia się czegoś, do wzmocnienia się. Czasami niepowodzenia skłaniają nas ku temu, by wprowadzić zmiany, które przekierowują nas na tory wiodące – być może – ku szczęściu.

” W życiu otrzymujemy niezliczoną ilość szans. Postarajmy się je zauważać, kiedy się pojawiają.

Droga Czytelniczko, nie pławiąc się w narzekaniu, nie stresując się nadmiernie, nie bojąc się zmian, ruszając się, wyętzając mózg i dbając o pozytywne nastawienie do życia, masz szansę już dziś dołączyć do klubu pogodnych optymistek, w którym będziemy razem celebrowały i czerpały korzyści z dobrostanu psychicznego. Dołącz, proszę!



ROZDZIAŁ

4

POTRZEBA
BLISKOŚCI



Nie ma lepszego lustra niż stary przyjaciel.

George Herbert

Nie jestem ekspertką, jeśli chodzi o przyjaźń. Ba! Śmiem twierdzić, że tak naprawdę uczę się jej na nowo. Rzekomo wszystko wynosi się z dzieciństwa, choć z drugiej strony z biegiem czasu w coraz większym stopniu potrafimy wypracowywać, formować i przekształcać swoje nastawienie i umiejętności, a tym samym poprawiać jakość życia.

Dla każdej dziewczynki wzorem do naśladowania jest mama, a ona, obracając się w gronie przyjaciółek, daje przykład, że istnieje taka relacja jak przyjaźń. Cóż, skoro nie w każdym domu tak jest. Zdarza się, że osoby dorosłe nigdy nie miały i nie będą miały bratniej duszy. Sądzę, że jest to spowodowane brakiem ufności wobec ludzi. Poza tym życie kiedyś wyglądało inaczej. Nierzadko doskwierał brak czasu, praca fizyczna w domu była niesamowicie ciężka. Na koniec dnia kobieta mogła być tak zmęczona, że nie w głowie jej były babskie pogaduszki. Odpoczynek był pisany pewnie tylko tym z uprzywilejowanych warstw społecznych. Z tego powodu często nie obserwowano się w domu przyjaźni, relacji z innymi osobami niż członkowie rodziny. Choć z drugiej

strony słyszymy od babć, że dawniej kobiety zbierały się na skubanie pierza, a wtedy śpiewały i plotkowały. Ten obraz relacji pozwala wierzyć, że uczestniczki podobnych spotkań mogły z nich czerpać wielką moc i energię.

My, kobiety, potrzebujemy się nawzajem. Łączy nas prawie wszystko, rozumiemy się bez słów. Pomagamy sobie w opresji, zmartwieniach, smutkach i nieszczęściach. Naiwnością byłoby wmawianie sobie, że nie potrzebujemy przyjaciółki. Owszem, potrzebujemy, i to bardzo. Tylko poprzez przebywanie z inną kobietą można samej nauczyć się, jak być kobietą. Tylko druga kobieta zrozumie, co czujesz i jak bardzo cierpisz. Często to właśnie w niej możesz odnaleźć siebie. Czyż to nie przyjaźń upiększa i wzbogaca twoje życie?

Kobieta potrzebuje kobiety w trudnych chwilach, ale i wtedy, gdy przeżywa radość. W życiu nie chodzi o to, by samej sobie być sterem, żeglarzem i okrętem. Potrzebujemy przyjaciela dla zdrowia psychicznego. Kiedy cierpisz i przeżywasz katusze, rozmowa z bratnią duszą sprawia, że troski nie rozrastają się do nienaturalnych rozmiarów.

” Gdy problemy wydają się
nie do rozwiązania, rozmowa
z kimś bliskim często zmienia
perspektywę, powoduje, że nie
zatracasz proporcji w ocenie
zdarzeń, unikasz brania własnych
wyobrażeń za całkowitą rację.

Brak przyjaźni popycha nas ku samotności. Nie dzieląc się smutkami i doświadczeniami, zbliżasz się do punktu, kiedy upiory w twojej głowie nabierają monstrualnych rozmiarów, a to bywa niebezpieczne i destrukcyjne. W samotności człowiek gnuśnieje i wycofuje się z życia. Kontakt z drugim człowiekiem gwarantuje ci natomiast zdrowie psychiczne, wsparcie, wiarę w siebie i w rozwiązywanie problemów.

Przyjaciół to osoba nam bliska, której nie musimy się tłumaczyć. Przyjaciel zawsze nas zrozumie i zaakceptuje ze wszystkimi naszymi przyzwyczajeniami. Nie będziemy mu się podporządkowywać ani on nie będzie dążył do tego, by nad nami górować. Relacja jest stworzona na bazie szczerości i prawdomówności, a jej fundamentem jest lojalność. Przyjaźń w porównaniu z miłością ma tę przewagę, że nie biorą w niej udziału hormony i w związku z tym temperatura emocjonalna nie jest tak wysoka jak w związku kochających się ludzi. Przyjaźń jest mniej ryzykowna, stąd większe szanse na jej dożgonne przetrwanie. Ta relacja pomaga człowiekowi umocnić szacunek wobec samego siebie, a dzieje się tak, ponieważ dla przyjaciela jesteśmy dobrzy, troskliwi, lojalni, przy nim z ochotą pokazujemy się od dobrej strony. To dzięki bliskiej osobie jest nam w życiu różniej i ciekawiej. Wspominałam już o lepszym zdrowiu psychicznym, dodam do tego lepsze zdrowie emocjonalne chociażby z tego względu, że przyjaciele potrafią łagodzić huśtawki nastrojów, niepokój, lęk i pomagają spojrzeć na świat we właściwym świetle – widzimy go takim, jaki jest, a nie takim, jakim sami go sobie wykreowaliśmy. Z przyjacielem dzielimy czas, przemyślenia

i przeżycia; wzajemnie umacniamy poczucie własnej wartości. Ewa Woydyłło w książce *Zakręty życia* pisze, że jeśli jesteś w dołku, powinieneś porozmawiać o tym z trzema najbliższymi osobami. Zobaczysz, co się stanie. Kiedy ostatnio życie mnie nie oszczędzało, opowiedziałam trzem moim przyjaciółkom o swoich cierpieniach i doznanych krzywdach. W tamtym momencie było to dla mnie zbawienne. Pomogło przetrwać najtrudniejsze momenty.

Z przyjaźniami nie zawsze jest jednak kolorowo, a złe doświadczenia blokują chęć pozyskiwania kolejnych. Niechęć do tego typu relacji może być dyktowana zawodem, brakiem lojalności, urazą, zdradą, odepchnięciem ze strony kogoś, komu zaufaliśmy. Nierzadko tak się dzieje, że przyjaciele po czasie okazują się fałszywi i pozorni. Zaufasz, zawierzysz, po czym musisz odchorować to, że wykorzystano cię do własnych celów. To bardzo boli. Cierpisz. Zniechęcasz się. Wolisz pograć się w samotności. Oparzony palec piecze i następnym razem unikasz unieruchamiania go nad świecą, by sprawdzić, jak długo wytrzymasz. Nie należy jednak stosować takiego podejścia w przyjaźniach. Nie poddawaj się i nie zniechęcaj! Jedna czy druga skończy się fiaskiem, ale bądź pewna, że ktoś w końcu wyciągnie do ciebie rękę i okaże ci dobro, ciepło i chęć dzielenia się swoimi doświadczeniami. Jest cała rzesza ludzi, którzy szukają przyjaciół i są na tyle emocjonalnie dojrzali, by dzielić się wsparciem, życzliwością i ufnością. Daj im szansę, a po krótkim czasie, kiedy ta relacja okaże się strzałem w dziesiątkę, będziecie nawzajem się wzbogacać, obdarzać częstkami siebie.

Chcę się podzielić z tobą, Droga Czytelniczko, moimi przyjaźniami. Cały czas nad nimi pracuję i staram się dbać o mój wkład w każdą relację.

♦ ZACZNĘ OD AGNIESZKI

W okresie licealnym zaprzyjaźniłam się z nią i muszę przyznać, że była to – i nadal jest – piękna przyjaźń. Powiedziałybyśmy nawet, że bezcenna. Ta relacja wniosła do mojego życia wiele dobrego. Czułam całkowite poświęcenie i lojalność ze strony przyjaciółki. W życiu dorosłym nasze światy niefortunnie się rozjechały. Wyprowadziłam się z rodzinnej miejscowości. Mieszkamy trzysta kilometrów od siebie. Ona ma troje dzieci i całkowicie oddała się roli bycia wspaniałą i wspierającą mamą. Brakuje mi jej. Często tęsknię za tym, co było, co razem przeżywałyśmy i jak ważną część życia przeszłyśmy razem. Kiedy wchodziłyśmy w dorosłość, zawiodłam Agnieszkę, zachowałam się żałośnie i karygodnie. Zmusiła mnie do tego sytuacja, w jakiej się znalazłam. Widziałam wtedy tylko jedno wyjście. Dzisiaj żałuję tego zachowania. Na szczęście nadal mamy kontakt i nawet ostatnio Agnieszka napisała mi pięknego esemesa po tym, jak ponownie przeprosiłam ją za swoje zachowanie:

Nikt z nas nie jest doskonały, w zależności od tego, na jakim etapie jesteśmy, tak jesteśmy mądrzy. Każdy etap życia rządzi się swoimi prawami. Każdy z nas ma w sercu jakieś sytuacje, gdy mógł zachować się inaczej, ale nie zrobił tego, bo miał swoje powody. Wybaczć nie

ma czego, Kochana moja. Wiele doświadczyłam i zobaczyłam w życiu, i inaczej już patrzę na różne sprawy. Bardzo Cię kocham, jak siostrę, i nie wstydzę się tego powiedzieć głośno. Zawsze będziemy sobie bliskie, bo taką przysięgę kiedyś złożyłyśmy w małym drewnianym kościółku...

Buziaki i do zobaczenia. (25.07.24)

Agnieszko, dziękuję za Ciebie!

♦ KASIĘ MIAŁAM SZCZĘŚCIE POZNAĆ NA STUDIACH

Dla mnie jest to najwspanialszy typ dozgonnej przyjaciółki. Cokolwiek zrobiłam czy zrobię, nigdy się ode mnie nie odwróci. Podtrzymywała mnie na duchu w najczarniejszych momentach mojego życia. Pomaga, wspiera, komplementuje, dodaje otuchy. Dużo razem przeszliśmy, mamy za sobą zarówno radosne, jak i mroczne chwile. Obserwuję, jak Kasia zachowuje się w stosunku do innych przyjaciółek, i patrzę na to z ogromnym podziwem i nutką zazdrości, chociażby z tego powodu, jak dba o ciągły kontakt, jak przywiązuje się do każdej bratniej duszy wyciągającej do niej rękę. Wydaje się, jakby miała w sobie niewyczerpane zasoby empatii i dobroci. Dla mnie to ideał czującego i wrażliwego człowieka. Jestem wdzięczna za to, że ma dla mnie odrobinę miejsca w swoim sercu, choć nie do końca było tak kolorowo z mojej strony. Przez długi czas czułam się przy niej gorzej, nie na miejscu. Doskonale teraz wiem, że uaktywniały się moje kompleksy i poczucie niższości. Podczas naszych spotkań nie umiałam się do końca otworzyć, być sobą.

Pamiętam, że czasami ważyłam słowa i kontrolowałam swoje zachowanie. Poza tym Kasia to kobieta elokwentna, taktowna, wyrafinowana, pewna siebie, kobieca i zapewne często, będąc w jej towarzystwie, dostrzegałam brak tych cech w sobie, a to z kolei powodowało moje skrępowanie. Dopiero niedawno utwierdziłam się w przekonaniu, że Kasia jest tak lojalnym i wyrozumiałym człowiekiem, że cokolwiek bym zrobiła, nic się nie stanie, nie odrzuci mnie, nie zbeszta i nie odrzuci. To po co ja sobie to robię?

Kiedys starałyśmy się umówić. Ze względu na napięte grafiki nie mogłyśmy wybrać dnia, który by nam pasował, ciągle coś wyskakiwało. W końcu Kasia z irytacją napisała: *Mam wrażenie, że Ty po prostu nie chcesz się spotkać. Poczekam, aż będziesz chciała! Buziaki.* Po tym esemesie zaniemówiłam. Pomyslałam sobie: „Co takiego? Nigdy, przenigdy! To nie tak! Tu chodzi o coś zupełnie innego!”. Kasia jest otaczana wianuszkami przyjaciółek. Wyjeżdżają w grupach na babskie przygody, ciągle spotyka się z innymi ludźmi, ma bujne życie towarzyskie. W mojej głowie pojawiły się zatem myśli, że nawet jeśli nie spotkamy się w najbliższym czasie, to i tak nie będzie to miało dla niej znaczenia, nawet nie zauważy i nie odczuje braku dłuższego kontaktu ze mną. Stwarzałam dystans, ale też robiłam z siebie ofiarę, bo w moim przekonaniu jestem taka nieciekawa, mało interesująca, że może nasze spotkanie okazałoby się dla niej stratą czasu. Zaczęłam się sama bieszczać za głupie myśli. Czy naprawdę potrzebowałam dowodu, by uświadomić sobie, jaką mam wspaniałą przyjaciółkę?

Kasiu, dziękuję za Ciebie!

♦ MAGDĘ POZNAŁAM DZIĘKI KASII

Chodziły razem do liceum i nadal się przyjaźniły. Bardzo łatwo było mi nawiązać z nią kontakt. Od razu polubiłam jej naturalny sposób bycia, nie czułam się skrępowana w jej towarzystwie. Spotykałyśmy się często na wspólnych wyjściach w większej grupie ludzi. Po jakimś czasie zaczęłyśmy się spotykać we trzy: ja, Magda i Kasia. Wychodziłyśmy do kawiarni, teatru, filharmonii. Traktowałam Magdę jak coraz bliższą mi znajomą. Kilka razy, kiedy Kasia była zajęta, spotkałyśmy się tylko we dwie, a parę miesięcy temu umówiłyśmy się, że spotykamy się u niej i pójdziemy na długi spacer po lesie. Tego dnia spóźniłam się, musiałam skończyć nagranie filmu, który wymagał gruntownej korekty. Magda ze smutnym wyrazem twarzy przywitała mnie słowami: „Czekałam na ciebie! Chciałam powiedzieć ci coś ważnego! Jesteś pierwszą osobą, której to powiem, i niech to na razie zostanie między nami”. W tym momencie poczułam falę mieszanych, ale głównie przyjemnych uczuć. Pomyślałam sobie: „Ale jak to? Ja?! Czy ja jestem dla niej na tyle dobrą koleżanką, że to MNIE chce wyjawić sekret, opowiedzieć o swoich smutkach, cierpieniach?”. I mimo że szłyśmy przez las, płakałyśmy i użałyśmy się nad życiem, to głęboko w sercu czułam ogromną wdzięczność za ten moment, bo zapoczątkował piękną przyjaźń. Gdyby nie ta sytuacja, pewnie czułabym się niegodna nazywania siebie przyjaciółką Magdy, a teraz jestem przekonana, że to dopiero początek naszej pięknej relacji. Niebawem po spotkaniu napisałam do niej i poprosiłam, byśmy pielegnowały to, co udało nam się zbudować. Nadal boję się komuś zaufać i przed kimś

otworzyć. Boję się odrzucenia i zawodu. Ale już z mniejszą ostrożnością podchodzę do relacji, które mogą pięknie zaowocować. Kieruję się intuicją i coraz częściej widzę, że mnie nie zawodzi.

Magdo, dziękuję za Ciebie!

♦ NA KONIEC MOJA SIOSTRA WIOLETTA

Jakiś czas temu dostała rozwód. Ma trójkę wspaniałych dzieci, którym całkowicie się poświęca i świata poza nimi nie widzi. Rozwód ją zdemolował, zdruzgotał emocjonalnie. Nie chodziło tylko o rozstanie, lecz także o apelację, wklanie dzieci, różnego rodzaju świństwa. Przechodziłyśmy przez to razem. Bardzo otworzyła się przede mną, a ja pomagałam jej, jak tylko mogłam. Tylko ona i po części ja wiemy, co to było za piekło – piekło, które nadal zbiera żniwa.

Nigdy nie miałyśmy idealnych relacji ze sobą. Czteroletnia różnica wieku oddalała nas od siebie. Na szczęście nasze dzieci – i cała ta okropna sytuacja – bardzo nas zbliżyły.

Kiedy siostra zwierzała mi się ze wszystkiego, ja też się otworzyłam. Był czas, kiedy bardzo potrzebowałam wsparcia i siostrzanej duszy, a dystans trzystu kilometrów wcale nam nie przeszkadzał. Mimo odległości czułam, kiedy siostra cierpiała. Byłam świadoma, że słowami nie można zmienić sytuacji, ale starałam się być przy niej duchem i wspierać ją w każdym momencie. Mam nadzieję, że to czuła i przyniosło jej to choćby niewielką ulgę.

Naszej relacji wciąż daleko do doskonałości, lecz i tak jest o niebo lepsza niż kiedyś. Szkoda tylko, że zbliżyły nas

do siebie cierpienie i poczucie krzywdy. Przecież mogłyby to być pozytywne wydarzenia, ale to w momencie, gdy cierpimy, najbardziej potrzebujemy drugiego człowieka, aby podtrzymać tłące się światelko, które motywuje do działania i dodaje chęci życia.

Wiolu, dziękuję za Ciebie!

Droga Czytelniczko! Opisałam powyżej najcenniejsze przyjaźnie, których istnienie tak naprawdę dopiero niedawno sobie uświadomiłam. Postanowiłam napisać rozdział o przyjaźni, bo to dzięki tym osobom wyszłam niedawno z czarnej otchłani. To dzięki Agnieszce, Kasi, Magdzie i Wioletcie udało mi się nie upaść, nie pograżyć, nie zapaść się w sobie. To dzięki wam, Drogie Kobiety, Przyjaciółki, jestem teraz tu, gdzie jestem, można by rzec „o zdrowych zmysłach”. Kieruję WDZIĘCZNOŚĆ w waszą stronę! Myślę, że bez serdecznych ludzi człowiek z prędkością światła zmierza ku upadkowi. Zatem wyrusz w świat w pogoń za przyjaźnią! Przyjaciół zazwyczaj nie spada z nieba, trzeba go odnaleźć, spotkać się z nim i obdarzyć go zaufaniem. ŻYCZĘ CI JAK NAJWSPANIALSZYCH PRZYJAŹNI! Miej tylko na uwadze słowa Ralpha Waldo Emersona:

Jeśli chcesz mieć prawdziwego przyjaciela, bądź nim najpierw sam.

Pamiętaj zatem, Droga Czytelniczko, aby nigdy nie wątpić w dobroć drugiego człowieka, ale też podlewać wyhodowany

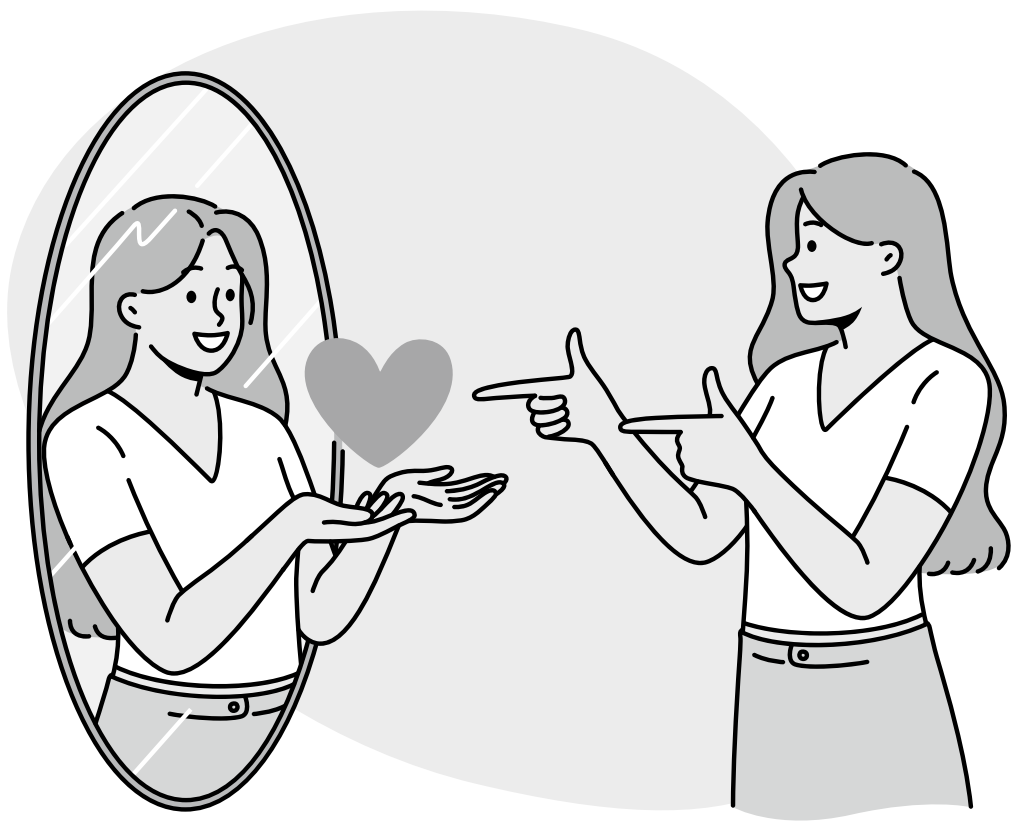
przez siebie kwiat przyjaźni, ponieważ to nigdy nie jest jednostronna relacja.



ROZDZIAŁ

5

UZDRAWIAJĄCA
& AKCEPTACJA



Nie lubimy, kiedy coś nie układa się po naszej myśli. Z oporem przyznajemy komuś rację, szczególnie w sytuacji, gdy chcemy postawić na swoim. Zaakceptowanie może się wydawać jednoznaczne z kapitulacją i rezygnacją, zwłaszcza że nierzadko następuje po walce, buncie czy agresji. Akceptując coś, wychodzimy z poziomu rozumu i mądrości. Zauważ, jak zachowuje się ciało, kiedy chcesz coś udowodnić: spinasz się, naburmuszasz, prowadzisz wewnętrzną walkę, a to powoduje zużycie mnóstwa życiowej energii. W momencie gdy zaakceptujesz niepodważalny fakt, coś, czego nie da się zmienić, ciało znowu zaczyna zbierać zapasy energii, jesteś w stanie być bardziej sprawcza, elastyczna i gotowa na nowe wyzwania. Zmaganie się ze sprawą, która z góry jest przegrana, sprawia, że stoisz w miejscu, a nawet się cofasz. Warto tu przytoczyć słowa Marka Aureliusza:

Boże, daj mi siłę, bym pogodził się z tym, czego nie mogę zmienić, wolę, bym zmienił to, co zmienić mogę, i mądrość, bym odróżnił jedno od drugiego.

Czy możesz zmienić fakt, że twoja twarz zaczyna być pokryta zmarszczkami? Czy zaradzisz temu, że ktoś przestał cię kochać? Czy możesz nauczyć kogoś mówić do ciebie

„kocham cię”, skoro nigdy tego nie robił, bo być może nie umiał albo nie chciał? Czy jeśli ktoś popełni błąd, którego żałuje, i stara się zrobić wszystko, by go naprawić, nie powinien otrzymać przebaczenia i akceptacji? Akceptując, uznajemy coś, godzimy się z czymś, na co nie mamy wpływu.

” Akceptacja rzeczywistości jest fundamentalna dla naszego zdrowia psychicznego.

Zauważ, że często mamy niewielki wpływ na czyjeś zachowanie. Jakże miałoby być inaczej, skoro jesteśmy inni i dźwigamy odmienny bagaż emocjonalny? Owszem, chcielibyśmy się przyczynić do wykształcenia, zmiany, modyfikacji czyjegoś zachowania, ale jeżeli ta osoba nie wykaże chęci, to osiągnięcie tego celu nie będzie możliwe. Możemy się zmagać, możemy tłumaczyć, prosić, motywować – i czasami osiągniemy jakiś efekt, ale jeśli komuś jest to nie na rękę, to nic nie wskóramy. Zużyjemy tylko bezcenną energię, której potrzebujemy do funkcjonowania. Miłosz Brzeziński w *Życiologii* pisze:

Statystycznie najbardziej w życiu denerwują nas inni. A dokładniej – nasze wyobrażenia o nich. A jeszcze dokładniej – najbardziej nas denerwuje w ludziach, że nie są tacy, jak byśmy chcieli.

I to jest prawda. Staramy się zmieniać ludzi. Często czujemy irytację, że nie podporządkowują się naszym wyobrażeniom.

Mamy dziecku za złe, że nie robi tego, co chcemy, że nie spełnia naszych oczekiwań. Odczuwamy poirytowanie, kiedy szef zachowuje się w taki, a nie inny sposób. Denerwuje nas, że ekspedientka w sklepie, kiedy mamy dobry humor, nie uśmiecha się do nas, bo jest zła, a wtedy, gdy nam humor nie dopisuje, ma takiego rogala, że z chęcią odkleiłybyśmy go z jej twarzy.

W relacjach z innymi należy na początku zadać sobie pytania: Czy jesteśmy w stanie wpłynąć na danego człowieka? Zmienić go? Czy rozwiązanie problemu jest w zasięgu naszych możliwości? Jeżeli okazuje się – bądź z góry jest wiadome – że nawet w jednym procencie nie jesteśmy w stanie nic zmienić, to walka i wszelkie próby prowadzą donikąd. Jeżeli nie akceptujemy stanu rzeczy takim, jaki jest, szarpanina nic nie da.

Akceptując sytuację – oczywiście wtedy, gdy nie mamy na nią wpływu – uwalniamy się od negatywnych i raniących myśli. Jeśli coś mieści się w granicach naszych wpływów, to świetnie, możemy podjąć działania, w przeciwnym razie musimy przez to przejść, zaakceptować, być może zapomnieć o sprawie i skupić się na czymś innym. Wiem, że to trudne! Bywa wręcz przeszywająco bolesne. Często sprowadzamy na siebie cierpienie, bo zakładamy, że za nasz ból, problemy odpowiadają okoliczności zewnętrzne, sytuacje, ludzie, którzy nie są w stanie sprostać naszym oczekiwaniom. Robimy z siebie ofiarę, a wcale tak nie jest, bo to oczekiwania niszczą nam życie.

” To, co dzieje się w twojej głowie,
jest kluczowe, ale za to odpowiadasz
ty i tylko ty.

Walka zawsze rozgrywa się w twoim wnętrzu i TY dajesz przyzwolenie na wygraną lub przegraną. To TY jesteś odpowiedzialna za swoje negatywne emocje. Jeżeli potrafimy być emocjonalnie stabilne, trzymamy nerwy na wodzy, jesteśmy właścicielkami i kierowniczkami swoich uczuć, to nie będziemy przeżywać czy też doświadczać tak dużo negatywnych emocji. Oczywiście one zawsze będą się pojawiały, ale musisz wyznaczyć im granicę i pozwolić im być tylko tak długo, na ile to konieczne, czyli maksimum pięć minut (tyle proponuje Miłosz Brzeziński). Im krócej, tym lepiej. Limit czasowy uchroni cię przed niepotrzebnym trwonieniem energii. Z tymi pięcioma minutami to może lekka przesada, w każdym razie kluczowe jest nabranie dystansu do destrukcyjnych emocji, aby nie utrudniały ci choćby wzięcia pełnego wdechu i odizolowania się od przeciwności losu czy otoczenia się tarczą ochronną.

AKCEPTACJA jest kartą wstępu do stabilności emocjonalnej. Zatem zaakceptuj, skup się na tym, na co masz wpływ, i dopiero wtedy kreuj życie według własnych wyobrażeń. Nie skupiaj się na tym, czego ci brak, lecz na tym, co już masz.

” Za masę negatywnych odczuć i emocji odpowiada też to, że zakotwiczymy się w przeszłych wydarzeniach.

BEZWARUNKOWO zaakceptuj to, co było, wtedy pozwolisz odejść poczuciu winy, smutkowi, rozżalaniu i innym negatywnym emocjom. Wiem, że łatwo się mówi, ale jeśli

chcesz zadbać o zdrowie, to nie masz innego wyjścia. To samo dotyczy przyszłości. Często odczuwamy nadmierny strach, kiedy wybiegamy myślami w przyszłość, boimy się o to, co będzie. Zaakceptuj już teraz, z góry, każde nieznane ci jeszcze wydarzenie, czyli życie, które dopiero nadejdzie. Zawierz sobie i swojemu przeznaczeniu. Przestaniesz się wtedy bać – lęk o przyszłość, zamartwianie się i niepokój znikną. Bo czy tak naprawdę masz stuprocentowy wpływ na to, co się zdarzy? Na niektóre rzeczy tak, ale inne po prostu się dzieją – i tyle. Ja zawsze powtarzam otwarcie: martw się, bój się, płacz dopiero wtedy, kiedy będzie ku temu okazja. Nie teraz. Jeśli wydarzy się coś złego, to będziesz jeszcze miała czas się wypłakać, bać się, martwić. Po co to robić dwa razy? Hal Elrod w książce *Miracle Morning* pisze:

Obecna chwila jest ważniejsza niż jakakolwiek inna w twoim życiu, ponieważ to, co robisz dzisiaj, decyduje o tym, kim staniesz się, a dopiero to określi jakość i kierunek twojego życia.

Uczenie się akceptacji bywa nierzadko długotrwałym i bolesnym procesem. Czasem kiedy zaglądamy w swoje wnętrze, uzmysławiamy sobie, że coś się tam zagnieździło i nie chce się odkleić, coś nas uwiera, przygniata i utrudnia nam codzienne funkcjonowanie. Niejednokrotnie są to wspomnienia krzywd czy doświadczone cierpienia. Zaakceptowanie rzeczywistości jest receptą na odzyskanie równowagi. Kiedy nauczyłam się akceptować? Doprowadziła do tego terapia.

Uczestniczyłam w niej krótko. Byłam już po drugim treningu wyjazdowym, podczas którego przerabialiśmy asertywność i traumy z dzieciństwa. Kolejne spotkania miały dotyczyć matki i ojca. Nie dotarłam na nie, bo poczułam, że nie chcę już uczestniczyć w tym doświadczeniu. To nie była łatwa decyzja, za to podyktowana intuicją. Doszłam wtedy do wniosku, że muszę zaakceptować na przykład to, że nie wymuszę na bliskich czułości, jakiej chciałabym doświadczyć; że każdy jest, jaki jest, i ma do tego prawo – nie jesteśmy w stanie tego zmienić; że rozwijając się, pracując nad sobą, dochodzę do pewnych wniosków, a inni nie, i jest im z tym dobrze. Zdałam sobie sprawę, że chciałam wymusić niektóre zachowania, zmianę na innych, a tymczasem chodziło o mnie, o zmianę mojego stosunku, o zaakceptowanie, pogodzenie się z tym, jak było i jak jest. Kluczowe okazało się uzmysłowienie sobie prawdy zawartej w słowach Miłosza Brzezińskiego: denerwuje nas w ludziach to, że nie są tacy, jakimi chcielibyśmy, aby byli. Pracując nad sobą, robiłam postępy, ale też oczekiwałam przebiegającego synchronicznie rozwoju innych osób. Jakie to mi się wydaje teraz śmieszne! I jak się cieszę, że doszłam do takiego wniosku już po drugim wyjazdowym treningu. Ile pieniędzy pozwoliło mi to zaoszczędzić!

Tak więc przyjmij do wiadomości, że skoro nie możesz zmienić jakiejś sytuacji, położenia, w jakim się znalazłaś, to sprzeciwianie się wobec tego tylko powiększa twój ból, napięcie, a one niczemu nie służą. Pamiętaj, masz wewnętrzną moc, ty nią dysponujesz i sama możesz przerwać swoją udrękę. Za sprawą akceptacji wyzbędzisz się nadmiernego

cierpienia. Julia Cameron w książce *Droga artysty. Jak wyzwolić w sobie twórcę* pisze:

Nie trzeba być ofiarą własnego otoczenia. Można być jego architektem.

O akceptacji otoczenia i ludzi wiemy już całkiem sporo. A co z nami? Co z akceptacją siebie? Czy znasz kogoś, kto jest w stanie zaakceptować siebie w stu procentach? Moim marzeniem byłoby umieć osiągnąć ten stan – nauczyć się być autentyczną w każdej sytuacji, nie musieć myśleć o tym, jak inni mnie odbiorą, co pomyślą czy jak mnie oceniają, nie zastanawiać się nad doborem słów czy gestów. Z perspektywy czasu dochodzę do wniosku, że do osiągnięcia tego stanu potrzeba czasu, pracy nad sobą i swoją psychiką. Nie osiągniemy tego samoistnie z dnia na dzień. Tak naprawdę zawsze, ale to zawsze znajdzie się coś, co nas uwiera, bywa, że niekorzystne przekonania ciągną się za nami całe lata. Najgorsze jest to, że wszystko siedzi w głowie. Jesteśmy uwięzieni w destrukcyjnych myślach, które blokują i uniemożliwiają nasze funkcjonowanie.

Dochodzę do wniosku, że samoakceptacja przychodzi z wiekiem, ponieważ na pewnym etapie życia zdajemy sobie sprawę, że nie można żyć pod czyjeś dyktando czy oczekiwania, grać, jak ktoś nam zagra, dogadzać innym i myśleć o innych, a dopiero potem, na samym końcu, o sobie. Z wiekiem i doświadczeniem, ale też wraz ze zdobywaniem mądrości życiowej włącza się delikatny egoizm związany

z dobrostanem. Coraz częściej nie zależy nam na byciu akceptowanym przez innych, za to staramy się wypracować samoakceptację i miłość własną.

Z pewnością samoakceptacja przychodzi wraz z czytaniem mądrych książek, słuchaniem podcastów, spotykaniem wartościowych ludzi, dbaniem o siebie, rozwijaniem zainteresowań, podróżowaniem i doskonaleniem się. Stopniowo się umacniamy i buduje się w nas przeświadczenie, że to dla siebie mamy być kimś, że to siebie mamy szanować i w szczególności troszczyć się o swój dobrostan psychiczny, nauczyć się regulować swoje emocje.

Samoakceptacja jest ściśle związana z wyglądem, zwłaszcza jeśli chodzi o kobiety. Oczywiście chciałybyśmy być piękne, zadbane i eleganckie, ale życie nie zawsze nam to umożliwia. Nie pomagają też przytłaczające i niekorzystne wzorce w postaci billboardów z nieskazitelnie pięknymi twarzami i ciałami. Wpadamy w pułapkę porównywania się: Czy ja w ogóle jestem ładna? Dlaczego nie mogę być taka szczupła? Co ja mam zrobić z tymi rozstępami na udach? I tak dalej. Identyczna sytuacja ma miejsce w mediach społecznościowych. Ba! Sama się do tego przyczyniasz, wykorzystując przefiltrowane zdjęcia ukazujące wspaniałe momenty twojego życia, wyidealizowany i ubarwiony świat. Serwujemy sobie tortury porównawcze! Idealnie wyglądające ciało staje się obiektem pożądania. A od kiedy to ciało ma być jedynie podziwiane? Czy nie potrzebujemy go do codziennego funkcjonowania? Czy pomyślałaś o nim jako o wspaniałym narzędziu, dzięki któremu możemy się realizować i spełniać

marzenia? Czy wyrażasz wdzięczność z tego powodu, że masz ręce, które cię karmią, nogi, które cię prowadzą, oczy, które pozwalają zachwycać się wschodami i zachodami słońca, uszy, dzięki którym delectujesz się ulubioną muzyką? Czy pomyślałaś o ciele w ten sposób, czy tylko żyjesz w pragnieniu posiadania perfekcyjnych kształtów? Która z tych postaw wpłynie korzystnie na twój dobrostan psychiczny w dalszej perspektywie? Jestem przekonana, że twoja odpowiedź jest trafna. Skoro jesteś już świadoma, co tak naprawdę ma znaczenie, to miej na uwadze, jakie myśli kierujesz do siebie na swój temat. Mając sprawne i lojalne ciało, pamiętaj, by nie krytykować go, nie karcić, nie głodzić, lecz wyrażać wdzięczność za to, jakie jest, ile zadań dla ciebie wykonuje, jak ci pomaga i cię chroni. Wiedz też, że aby ciało należycie funkcjonowało, konieczna jest troska o nie. Mowa tu głównie o aktywności fizycznej, której tak często się wystrzegamy.

” Ciało nie potrzebuje adoracji,
lecz możliwości dobrego
funkcjonowania, którą zyskasz
dzięki regularnym ćwiczeniom.

Zapomnij o fast foodach, niezdrowym jedzeniu i picciu, o których myślisz, że jest to przywilej każdego człowieka. Nieprawdą jest to, że należy ci się paczka chipsów i butelka coli, bo tak się dzisiaj napracowałam. Nic bardziej mylnego! Twoje ciało chce wartościowego paliwa w postaci olbrzymiej dawki witamin na talerzu i ruchu fizycznego. Ono aż woła o to!

Domaga się tego! Zatem pragnąc je zaakceptować, zawrzyj ze sobą pakt, że będziesz stosownie troszczyła się o ciało. I owszem, pokochasz i zaakceptujesz siebie, ale z pewnością nie wtedy, kiedy będziesz folgowała sobie w jedzeniu, a czas spędzała na kanapie. Musimy zacząć traktować ciało instrumentalnie, a nie ornamentalnie (Ewa Woydyłło, *Buty szczęścia*). Masz ochotę? Zjedz tabliczkę czekolady, ale niech to nie będzie twoim stałym sposobem na zabijanie nudy. Czekolada z pewnością poprawi ci nastrój, ale wywoła lawinę wyrzutów sumienia i dostarczy mnóstwo pustych kalorii. Takie zachowanie niestety nie jest w stanie przybliżyć nas do samoakceptacji i szacunku wobec ciała. Najwyższa pora zacząć traktować je holistycznie, dbając o zewnętrzną powłokę, ale też koncentrując się na duszy. To właśnie ona musi być piękna. Tak naprawdę mamy niewielki wpływ na to, jak wyglądamy – jakie mamy oczy, usta, nos – to ciało zostało nam dane i jest idealne takie, jakie jest. Owszem, możemy delikatnie zmodyfikować czy też ulepszyć niektóre detale wyglądu (spowodować pozorne zatrzymanie czasu), ale kluczowa jest praca nad wnętrzem, czyli nad duszą. To tutaj mamy pole do popisu. Możemy wykreować ją, ulepić, wymodelować w taki sposób, by była katalizatorem wartościowego życia. I tu spoczywa twoja odpowiedzialność, aby nauczyć się akceptować przechodzenie z jednego etapu życia w drugi. To, co nas czeka, jest nieodzowne i nieuniknione. Dojście do końcowego etapu z godnością to coś, czego uczę się codziennie.

Zatem ucz się akceptować siebie i ciało, ale nie spoczywaj na laurach.

” Miłość własna to nieustanna
praca – podlewanie, užyźnianie,
pielęgowanie dobrostanu
fizycznego i psychicznego.

Jesteś odpowiedzialna za to, aby stworzyć siebie i swoje życie takim, na jakim ci zależy, satysfakcjonującym i spełnionym, wykreować siebie taką, jaką chcesz być. Zaakceptowanie – po części – może również oznaczać konieczność wprowadzenia delikatnych zmian, stania się kimś innym i lepszym, kimś, kto żyje w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Przemiana to nieodłączna część rozwoju. Jeżeli chcę coś osiągnąć i nie zamierzam stać w miejscu, to muszę zmienić swoją postawę, swoje poglądy czy stosunek do zachodzących zdarzeń, by nie trzymać się kurczowo utartych schematów myślenia. Owszem, akceptacja kosztuje trochę żalu i niezadowolenia, ale dopiero dzięki niej jesteś w stanie realistycznie spojrzeć na pewne kwestie.

Na zakończenie przytoczę proste, acz dosadne słowa Ani Wendzikowskiej z książki *Ku szczęściu*:

Pozwól ludziom być, kim są. Zaakceptuj ich z ich wadami i zaletami. Nie muszą być idealni. Ty też nie jesteś i nie ma w tym nic złego. Skupiaj się na zaletach. To, na czym się skupiasz – rośnie. Kiedy zaczniesz dostrzegać w innych przede wszystkim to, co dobre, w sobie też będziesz widzieć lepszą stronę.



ROZDZIAŁ

6

POROZMAWIAJMY,
PROSZE



Słowa to okna (a czasem mury)

*W twoich słowach słyszę wyrok,
Czuję się osądzona i odprawiona.
Zanim odejdę, muszę się upewnić,
Czy właśnie to chciałeś mi rzec.
Nim się poderwę do obrony,
Zanim przemówię z bólem lub strachem,
Zanim zbuduję mur ze słów,
Powiedz, czy mnie nie myli słuch?
Słowa to okna, a czasem mury,
Skazują nas, ale też wyzwalają.
Kiedy mówię, kiedy słyszę,
Niech bije ze mnie miłości blask.
Pewne rzeczy koniecznie chcę powiedzieć,
Bo tyle dla mnie znaczą.
Jeśli z moich słów nie wynika, o co mi idzie,
Czy pomożesz mi wyrwać się na wolność?
Jeśli zabrzmiały, jakbym cię chciała poniżyć,
Jeśli poczułeś, że mi na tobie nie zależy,
Spróbuj wstuchać się w nie głębiej
I dotrzeć do uczuć, które są nam wspólne.*

Ruth Bebermeyer

Powyższy wiersz może być kwintesencją POTRZEBY ŚWIADOMEJ KOMUNIKACJI, pokazuje, jak ludzie nawzajem odbierają swoje słowa.

Niedawno umówiłam się ze sobą, że koniec w moim życiu z milczeniem. Obrażanie się, fochy, ciche dni wyniosłam z domu. W sytuacji, kiedy zawodziłam, nie podporządkowywałam się, nie spełniałam oczekiwań, nastawały ciche dni. Złość i urazę trzyma się wówczas w sobie. Jak długo można milczeć? Parę dni, tygodni. Ostatnio z przerażeniem usłyszałam, że mój znajomy nie rozmawia z żoną od paru ładnych lat i nadal mieszkają razem! Czasami milczenie szybko przechodzi i po nim życie toczy się swoim dawnym torem, bez zbędnych rozmów, wyjaśnień. Bo po co? Przecież już wszystko się „wymilczało”. Podobną strategię wprowadziłam do swojego małżeństwa. Ciszą zabijałam w sobie wszystko to, co bolało mnie, doskwierało mi i uprzykrzało życie. Nie umiałam artykułować swoich bolączek, a i mąż nie był w tym pomocny. Po pewnym czasie tak się mną niekorzystnie zainspirował, że zaczął odpłacać takim samym zachowaniem. I tak tkwiliśmy, przeżywając trudne momenty w naszym związku. Mąż często powtarzał: „Zobacz, jakim jesteśmy fajnym małżeństwem”, bo, o ironio, w ogóle się nie kłóciliśmy! Ciche dni trwały od tygodnia do dwóch. Emocje opadały, człowiek aż pragnął normalności

i pozbycia się worka z cementem z klatki piersiowej. Dzieci nigdy nie widziały kłócących się rodziców. Niestety wybuch wulkanu musiał kiedyś nastąpić, bo jakżeby inaczej! Emocjonalna kumulacja wystąpiła u mnie po dwudziestu latach małżeństwa. Powodem były moje urodziny i – w moim mniemaniu – przewinienia partnera. Nie odzywałam się przeszło półtora miesiąca. Mąż nie protestował, choć w dużej mierze przeprosiny powinny wyjść z jego strony. Pojechałam na tygodniowy wyjazd „Joga ciszy”, podczas którego nie wolno było się do nikogo odezwać – niesamowicie uwalniające i oczyszczające doświadczenie. Wróciłam do domu tak wychillowana, że było mi już naprawdę wszystko jedno. Nastąpiła pozorna normalność. Długo to jednak nie trwało. Boże Narodzenie – w ciszy. Sylwester – w ciszy. Doszły dodatkowe schody życiowe, częściowo spowodowane zbyt długo trwającą toksyczną atmosferą. Dziewięć miesięcy kryzysu małżeńskiego zmierzającego donikąd! Tak naprawdę to była kwestia jednej spontanicznej reakcji, by nasze małżeństwo zostało spisane na straty. Dodam, że byłam wtedy w procesie samorozwoju już od dobrych kilku lat – zasypiałam ze stosem mądrych książek, nagrywałam inspirujące i pouczające filmy, ale swojego zachwaszczonego ogródka nie umiałam uporządkować! Wiadomo jednak, że do tańca trzeba dwojga, zwłaszcza gdy chce się przywrócić związek na właściwe tory.

W końcu nastąpił przełom. Kiedy zaczęliśmy rozmawiać o osobnej przyszłości i mąż miał się wyprowadzić z domu, zatrzymałam się myślami: Nie! To nie może tak być! Przecież jesteśmy stworzeni dla siebie i sobie przeznaczeni!

Nie możemy przegrać życia w tak naiwny sposób! W końcu pogodził się. Pewne kwestie zostały wyjaśnione, ustalone, a inne nadal się wloką i powodują regularnie pojawiające się konflikty. Ale to był moment, kiedy stanowczo powiedziałam sobie: BASTA! Już nic nie zamierzam kisić w środku, nie dopuszczę do ani jednego cichego dnia, zaprzestane wprowadzania toksycznej i destrukcyjnej atmosfery w domu! I albo to „zatrzybi”, albo być może kolejne wspólne lata rzeczywiście nie są już nam pisane.

Jestem w procesie używania aparatu mowy, a raczej zmuszania się do mówienia w sytuacji, kiedy coś mi nie pasuje, co nie jest łatwe! To tak jak używanie po raz pierwszy języka obcego, którego uczysz się w sztucznych warunkach, a nagle znajdujesz się w danym kraju i oczekuje się od ciebie, że będziesz umiała płynnie się porozumiewać. Doskonale zdaję sobie sprawę, że dla wielu ludzi jest to naturalne. Nie dla mnie! Odbieram to jako naukę całkowicie nowej umiejętności, niesamowicie wymagającej, ale jakże opłacalnej. Już nie pozwalam sobie kłaść się spać obarczona nadmiarem kiszących się we mnie emocji, już wypowiadam – czasem niestety wykrzykuję – wszystkie swoje bólczki, ale zasypiam wolna od destrukcyjnych myśli i emocji. I jest to niezmiernie uwalniające.

Sądzę, że wcieliłam się w rolę ucznia, który musi osiąść dojrzałość komunikacyjną. I zobacz, Droga Czytelniczko, ile lat mi to zajęło, aby zrozumieć podstawową zasadę w życiu, że należy wyzwolić się z tego, co mi nie sprzyja i utrudnia funkcjonowanie.

” Złość, którą zazwyczaj tłumimy w sobie, jest jedną z najtrudniejszych emocji, jej konsekwencje bywają szalenie destrukcyjne.

Przez dwadzieścia lat potrafiłam regularnie tłumić w sobie negatywne odczucia. Zdrowie jest dla mnie wartością, którą postawiłam na podium, i gdybym wcześniej uświadomiła sobie, że niewyrażana złość obciąża układ immunologiczny, może wywołać bóle kręgosłupa i głowy, doprowadzić do nadciśnienia, wysokiej reaktywności układu sercowo-naczyniowego, a nawet prowadzi do rozwoju poważnych zaburzeń takich jak nowotwory, choroby autoagresywne czy depresja, chyba znacznie wcześniej podjęłabym działania, aby zmienić swoje jakże niekorzystne dla mnie nawyki. Dlatego też postanowiłam gruntownie wziąć się za siebie, a raczej za moje relacje z innymi ludźmi. Fundamentalne jest uświadomienie sobie kluczowych błędów, jakie popełniam choćby podczas kłótni z mężem. Sielankowa relacja ani nie jest możliwa, ani wskazana. Zresztą mój przykład dosadnie pokazuje, że ta sielanka była ułudna. Konflikty są częścią naszego życia i im wcześniej opanujemy umiejętność, jak sobie z nimi radzić, tym mniej będziemy obciążeni psychicznie. Z tymi sytuacjami trzeba się oswoić, zaakceptować ich powtarzalność i nauczyć się tak z nimi funkcjonować, by nie doznać uszczerbku na zdrowiu.

Kłótnia nigdy nie jest zaplanowana. Nie postanawiamy sobie: O! Dziś jest ten dzień! Dziś urządzę sobie małą bitwę

z partnerem! Nie! Kłótnia wybucha. Kłótnia bywa niekontrolowana. Kłótnia jest spontaniczna. Kłócimy się, ponieważ coś nam przeszkadza, nie idzie po naszej myśli. Może być też tak, że przekraczamy ustalone wcześniej granice lub ignorujemy nawzajem swoje potrzeby czy oczekiwania. Ale im wyraźniej precyzujemy, na czym nam zależy, tym mniejsze jest ryzyko popsucia relacji. Jeżeli ludzie się kochają, to są w stanie nauczyć się siebie nawzajem i szacunku dla swoich potrzeb, pod warunkiem że nie są one sprzeczne z ich potrzebami, nie krzywdzą ich i nie sprawiają, że muszą rezygnować z siebie i swoich wartości.

Aby kłótnia nie pozostawiła głębokich i bolesnych ran, muszą być spełnione cztery warunki (Ewa Woydyłło, wykład na YouTube: *Chcesz mieć rację czy relację?*). Podczas sprzeczek:



Nie obrażamy.

Nie ośmieszamy.

Nie poniżamy.

Nie jesteśmy wulgarni.

Obrażając, ośmieszając, poniżając i przeklinając, uderzamy w czyjąś godność, a godność człowieka można łatwo i nieodwracalnie zdegradować. Tego nie chcemy! Do niczego dobrego to nie prowadzi! Wywoła odwrotny efekt! Wyżej wymienione zachowania powodują, że oboje zaczynamy budować – cegielka po cegielce – solidny mur, który z minuty na minutę staje się coraz wyższy i w coraz większym stopniu

dzieli. Taka kłótnia krzywdzi i zadaje głębokie rany. Krwawiąca dusza nierzadko potem poddaje się, wycofuje i odchodzi.

Jak zatem rozwiązywać kwestie, które wynikają z różnicy poglądów? Ludzie biznesu znają sposoby negocjowania. W trakcie negocjacji można zyskać to, co się chce, do czego się zmierza i o co się walczy, ale konieczne jest, by dać coś od siebie w zamian. Jak widzimy, obie strony coś tracą, a jednocześnie każda z nich zyskuje. Zamieniając kłótnię w negocjacje, przestrzegając czterech wymienionych wyżej zasad komunikacji, prowadzimy dyskusję opartą na szacunku. Nie raniimy się nawzajem, nie wywołujemy poczucia straty, cierpienia i nie podporządkowujemy się.

Złość w sporze jest nieodzownym elementem. Choć wydaje się, że to partner doprowadza nas do szału, to tak naprawdę złościć się, bo sobie na to pozwalamy. Każdy ma prawo powiedzieć, co myśli, a to już w naszej gestii leży, co my sobie wtedy pomyślimy i jak na to zareagujemy. Kłaniając się zarządzenie emocjami i dojrzałość emocjonalna – ostatnio to sobie uzmysłowiłam i postanowiłam nad tym popracować. Jeżeli ktoś mówi nam coś, co nam się nie podoba, to tak naprawdę nie ten fakt doprowadza nas do furii, lecz to, jak bardzo jego komunikat rozmija się z naszymi OCZEKIWANIAM! To one w dużej mierze nas unieszczęśliwiają.

” Oczekiwanie wobec ludzi
są źródłem frustracji
i niezadowolenia.

To NAM się wydaje, że inni doprowadzają nas do rozczarowań i kolejnych zawodów. Dlaczego tak jest? Głównie z tego powodu, że podświadomie domagamy się, aby inni zachowywali się tak, jak my chcemy. A to przecież nierealne! Czy jesteś w stanie spełniać czyjeś oczekiwania? Ty, która sobie coś zaplanowałaś, ustaliłaś sama ze sobą, doszłaś do czegoś – czy chciałabyś żyć zgodnie z oczekiwaniami innych? Nie, nie! Nikt nie ma obowiązku ani nawet powinności, by żyć pod nasze dyktando. Rzadko bywa tak, że w różnych relacjach ludzie trafiają w czyjeś wyobrażenia. Ale czy też naprawdę chodzi o to, by dopasowywać się do oczekiwań drugiej strony? Jeśli ktoś nie będzie asertywny i zacznie działać tak, jak my tego chcemy, głównie z lęku przed niespełnieniem narzuconych oczekiwań, to taka osoba będzie powoli ztracała się, wycofywała, tłumila gniew i rozczarowanie, bo właśnie do tego możemy doprowadzić swoją zaborczością i stanowczością. Nie możemy oczekiwać, że ktoś będzie działał, postępując pod presją w niezgodzie ze sobą.

Zostawmy nasz punkt widzenia, nasze zasady i nasze ambicje dla siebie. Kobiety mają przeogromną potrzebę brania odpowiedzialności za partnera, chcą być współodpowiedzialne za jego rozwój. Wiedzą, że z nimi, czy też dzięki nim, on może stać się lepszym człowiekiem, zacznie wszystko robić lepiej. Kobieta specjalnie dla swojego mężczyzny zakłada Domowy Komitet Doskonalenia (John Gray, *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*) i to właśnie jej partner jest tak uprzywilejowany, że staje się głównym przedmiotem naprawy. Czy rzeczywiście uważasz, że jeżeli zależy ci na kimś, to

sterowanie tą osobą będzie najlepszą drogą do poprawy jakości waszego związku i komunikacji pomiędzy wami? Już się przekonałam, że nic bardziej mylnego. Wiem, że nie mogę – ale też nie chcę – ciągle czegoś oczekiwać. I nad tym pracuję każdego dnia, tak jednak, by nikt nie przekraczał moich granic, szanował moje oczekiwania i aby nie godziło to ani we mnie, ani w moje wartości. Każdego dnia na nowo uczę się jasno formułować, czego chcę, co chciałabym, co dla mnie jest istotne. John Gray pisze:

Kiedy mężczyźni i kobiety są zdolni do szanowania i akceptowania swojej odmienności, wtedy miłość ma szansę rozwoju.

Sztukę komunikacji szlifujemy przez całe życie. Umiejętność rozmawiania jest potrzebna na co dzień – w pracy, na zakupach, w restauracji. To właśnie poprzez otwartą komunikację jesteśmy w stanie budować wzajemne zaufanie, radzimy sobie z rozwiązywaniem konfliktów i rozwijamy relacje. Tak jak w przypadku każdej umiejętności, komunikację w związku musimy z zaangażowaniem praktykować, bo tylko poprzez ćwiczenie jesteśmy w stanie zagwarantować sobie głębsze i bardziej satysfakcjonujące relacje międzyludzkie.



ROZDZIAŁ

7

POCZUCIE

(NIE)

RADOŚCI



Trochę za mało jest radości w moim życiu. Mało, kiedy porównam z poprzednimi latami. Mało, bo mam o wiele mniej okazji do śmiechu, przeżywania szczęścia i przyjemności. Owszem, ułożyłam sobie życie na swoich zasadach, pod siebie i dla siebie, ale co z tą radością? Chciałabym śmiać się więcej. Chciałabym znajdować więcej okazji do okazywania zadowolenia z siebie, z życia. Nie chcę, aby stało się ciągiem powtarzalnych czynności, które są receptą na zgubną nudę i monotonię. Chcę częściej czuć się młodą nie tylko ciałem, ale i duchem; byłoby wspaniale w wieku pięćdziesięciu, sześćdziesięciu, siedemdziesięciu czy nawet osiemdziesięciu i więcej lat czuć się jak witalna trzydziestolatka. Letarg i stagnacja z pewnością nie przybliżą nas do takiego stanu.

Lekarstwem na nudę są nowe zainteresowania, hobby, pasje. To one motywują do działania, podsycają energię, dają możliwości zarówno rozwoju, jak i poznawania nietuzinkowych ludzi. Przełamaniem nudy mogą być spotkania towarzyskie, ale nie nadmiernie zakrapiane, tylko polegające na szczerych rozmowach, zwierzeniach, żartach, konstruktywnych dyskusjach, a nawet grach planszowych. Przepisem na lepsze życie jest odczuwanie radości, bo dzięki temu widzimy wszystko w kolorowych barwach, jakbyśmy patrzyli przez różowe okulary, w których świat wydaje się otwarty, pełen

możliwości, radości i spełnienia. Zabawa jest potrzebna. Zabawa jest konieczna. W zabawie zazwyczaj uczestniczy większa grupa ludzi – ludzi nam bliskich i wobec nas życzliwych. Doświadczamy tu i teraz, zapominamy o codziennych bolączkach, o wczoraj, o obowiązkach, rachunkach i kredytach, które często uniemożliwiają spokojny sen. Przez chwilę nie drżymy o przyszłość. Życie wydaje się lżejsze i łatwiejsze.

Warto przeznaczać swój cenny czas na zabawę, na zdobywanie nowych doświadczeń. Psycholodzy dużo dywagują na ten temat, ponieważ wiedzą, jak korzystnie ona wpływa na psychikę. Ewa Woydyłło we wspomnianej już wcześniej książce *Buty szczęścia* pisze:

Zabawa posiada moc łagodzenia stresu oraz odnawiania zapasów energii i optymizmu. Tylko ona, oprócz snu i medytacji, zapewnia odpoczynek naszym nerwom. Zabawa pobudza mózg do nierutynowych ćwiczeń, dzięki którym powstają między neuronami nowe połączenia zwiększające naszą zdolność do adaptacji i stawiania czoła kolejnym wyzwaniom.

Jestem przekonana, że powyższe uzasadnienie wystarczy, by delikatnie zmodyfikować podejście do tego tematu i być może dołożyć starań, by uprzyjemnić sobie życie. Czy wiek musi nas w jakiś sposób determinować? Czy mając już za sobą kawałek życia, musimy spędzać czas nijako? Dlaczego spychamy zabawę na dalszy plan? Z jakiego powodu nie chcemy poświęcić na nią odrobiny czasu i pieniędzy?

Mam wrażenie, że na pewnym etapie życia w jakimś stopniu rezygnujemy z siebie i zachowujemy się tak, jakby ktoś podszedł z igiełką, zrobił dziurę w naszym balonie życia i doprowadził do tego, że życie wraz z uciekającym powietrzem po-ooooooooooli staje się coraz mniej radosne, mniej w nim zadowolenia i frajdy. Napisałam, że ktoś podchodzi i przebija nasz balon. Kim jest ta osoba? Ktoś? A może to TY? Kto jest odpowiedzialny za twoje życie i podejmowane przez ciebie decyzje?

„Nie wypada”. To też słowa, które zaczynają nam towarzyszyć w późniejszym okresie życia. Nie wypada – bo co? Kto ustalił z tobą, co wypada, a co nie? Jak to możliwe, że krzyki dziecka w sklepie, jego radosny śmiech w samolocie, hałaśliwa zabawa w restauracji tak nam doskwierają? Nie umiemy się bawić i nawet dzieciom nie dajemy już na to przyzwolenia. A przecież kiedyś też byliśmy dziećmi. Z pewnością kiedy wychowywaliśmy swoje dzieci, miodem na nasze serce był szczery uśmiech potomka, bo oznaczał, że dziecko jest szczęśliwe i to ja stworzyłam sytuację, kiedy temu maleństwu jest dobrze i jego serce się raduje. My nie jesteśmy już dziećmi, nikt nie będzie sprawiał nam przyjemności, aby wywołać uśmiech na naszej twarzy. Musimy o to zadbać sami lub z pomocą najbliższych. Zawalczyć o to. Postarać się. Dołożyć wszelkich starań. Warto wiedzieć, że zabawa jest korzystna dla umysłu, pozytywnie wpływa na kreatywność. Ma też zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Radość i zabawa dają poczucie szczęścia. A na czym nam tak naprawdę zależy? No właśnie na nim.

” Zatem, aby rozbudzać w sobie szczęście, przeanalizujemy gruntownie listę znajomych oraz bliskich i zrobmy na niej porządek.

Możesz spisać sobie wszystkie te osoby, przy których czujesz się uskrzydłona, zmotywowana, dowartościowana i potrzebna. Mówi się, że jesteśmy średnią pięciu osób, z którymi najczęściej przebywamy. Pomyśl zatem, czy twoi znajomi mają na ciebie korzystny czy niszczący wpływ. Jeżeli nie jesteś pewna, spotkaj się z każdym osobno na kawie, poobserwuj swojego towarzysza i zapytaj siebie tuż po spotkaniu: Czy chciałabyś jak najszybciej spotkać się ponownie z tą osobą? Czy czujesz się wzmocniona i podbudowana po spotkaniu? Te pytania są kluczowe. Oczywiście to może zająć chwilę, jeżeli masz dużą grupę znajomych, ale warto poświęcić na to czas, aby później nie marnować życia na bezowocne znajomości. Z listą serdecznych wobec ciebie osób możesz regularnie planować czynności, które wpłyną na twój poziom szczęścia i poprawę nastroju. Już pewnie znacie się na tyle, aby wiedzieć, co możecie razem zrobić, kto jaki ma budżet, pasję, zainteresowania, czy wolicie aktywności fizyczne, czy raczej kanapowy sposób spędzania czasu. I korzystaj z tego do woli. Dołóż starań, mimo że nie będzie ci się chciało (tak się często zdarza), mimo że będziesz zmęczona życiem, zestresowana, zapracowana. Po takim spotkaniu wystrzelisz w górę ze zdwojoną siłą. Miej też na uwadze, że nie tylko święta, urodziny i imieniny są dobrym powodem do spotkań. Każdy weekend może

być sposobnością do wspólnego spędzania czasu i należy to traktować jako inwestycję w siebie. Przebywanie z drugim człowiekiem uczy, uszlachetnia i pomaga w budowaniu więzi koniecznej do odpowiedniego funkcjonowania, bo jesteśmy istotami stadnymi, potrzebujemy ludzi.

” Człowiek bez przyjaciół marnieje,
gnuśnieje i zapada się w sobie.
Nie dopuść do tego!

Ucz się bawić i radować cały czas – to znaczy, nie imprezuj codziennie, ale już w poniedziałek możesz pomyśleć o tym, co i z kim zrobisz w weekend, aby radośnie oczekiwać na to wydarzenie przez cały tydzień. Rozrywka z przyjaciółmi oderwie cię od kieratu obowiązków, ożywi i zregeneruje, a także pozwoli z humorem potraktować różne trudności. Nie ma to jak dawka dobrego śmiechu. Śmiech to zdrowie, bo przecież zależy ono od stanu, w jakim jesteśmy, a śmiejąc się, korzystnie wpływamy na nasze samopoczucie. Norman Cousins w książce *Anatomia choroby* pisze:

Śmiech to duchowy jogging, dzięki któremu dotleniają się organy wewnętrzne, poprawia krążenie krwi i wydzielają endorfiny – substancje zwiększające odporność organizmu.

Śmiechem możemy pozbyć się bólu. Śmiech może ukoić. Śmiech obniża poziom hormonu stresu – kortyzol. Śmiech

usprawnia system odpornościowy. Szpitale wynajmują kłownów, aby uzdrawiać pacjentów. Można skorzystać z zajęć jogi śmiechu, na których człowiek boki zrywa. Zatem sami wypiszmy sobie receptę na śmiechoterapię, profilaktycznie, dla lepszego funkcjonowania. Śmiech nie tylko zaraża, ale i przyciąga do ciebie innych, przede wszystkim ludzi pogodnych i zadowolonych. Z ludźmi, którzy się śmieją, chętniej się przebywa, przyjmuje od nich zaproszenia i korzysta z ich propozycji. Ale aby się śmiać, potrzeba trochę optymizmu, a ten z kolei można wypracować. Na zmartwieniach nie zbudujemy nic wartościowego. Socjologowie przepytali około dwóch tysięcy ludzi i z ich badań wynika, że przeciętny przedszkolak śmieje się średnio trzysta razy każdego dnia. Jaką liczbę obstawiasz w swoim przypadku? Wynik nie będzie już taki imponujący, prawda? Dorośli śmieją się średnio tylko siedem razy dziennie. TYLKO SIEDEM RAZY! Być może dzieje się tak, że w średnim wieku ludzie mają tendencję do popadania w cichą rozpacz. Nierzadko dochodzimy do wniosku, że coś poszło nie tak w naszym życiu, obraliśmy nie ten kierunek, co trzeba, i tak będziemy trwać w próżni do późnej starości. Nosimy więcej smutku niż radości na twarzy, bo potrafimy latami tłumić w sobie żal z powodu straty, złość. Radości nie będzie umiał doświadczyć ten, kto nienawidzi, kto jest podejrzliwy, zawistny, pograżony w smutku i kto ciągle żywi pretensje do świata za to, co go spotyka. Z takim nastawieniem barykadowujemy sobie drogę do serca, do miejsca, skąd można czerpać radość, zadowolenie i szczęście. Następstwem negatywnych uczuć jest chroniczne poczucie braku celu w życiu. A przecież

w gruncie rzeczy sami wybieramy sposób reagowania na zdarzenia, jakie nas dotyczą. Wybór zawsze należy do ciebie.

” Do odczuwania szczęścia potrzebna jest nieustanna praca nad sobą, nad swoimi wartościami i jakością życia.

Także praca nad kondycją fizyczną, która gwarantuje energię i witalność – bez nich z pewnością nie byłoby nam do śmiechu. O radości i szczęściu marzy każdy, prawda? Czerpanie satysfakcji z życia wcale nie jest nieosiągalne i skomplikowane. Jest kilka aktywności, dzięki którym można wykrzesać odrobinę więcej radości. Zdecydowanie polecam regularnie wdrażać każdą z nich, a będzie ci się żyło lepiej.

Co mam zrobić, aby odczuwać więcej radości? Oto kilka sugestii:

♦ SPĘDZAJ WIĘCEJ CZASU Z OSOBAMI, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE WAŻNE

Zaplanuj spotkania z najbliższymi. Zorganizuj zabawy, aktywności, które lubicie. To z pewnością doda ci energii i poprawi samopoczucie.

♦ OTACZAJ SIĘ POZYTYWNYMI LUDŹMI

Tymi, którzy poprawiają ci nastrój, wnoszą do twojego życia energię, motywację i szczęście. Uważaj na wampiry emocjonalne – tych, którzy szkodzą swoją obecnością, pogrążają, dołują, obciążają swoimi bólami.

♦ ZWOLNIJ TEMPO ŻYCIA

Zacznij już od momentu przebudzenia się. Zaprogramuj się na dobre doświadczenia. Postanów, że będziesz dzielić się swoją radością, ale i otrzymywać ją od innych. Jeżeli wstaniesz odrobinę wcześniej niż zazwyczaj i wykonasz swoje czynności wolniej, już samo to sprawi, że twój dzień będzie lepszy. Zjedz śniadanie radujące oczy – w spokoju i bez pośpiechu.

♦ ZNAJDUJ I ROZWIJAJ RÓŻNE PASJE

Jest tyle wartościowych kursów, na które możesz się zapisać, poznać na nich inspirujących ludzi. Szukaj aktywności, które sprawią, że będziesz odczuwać dumę i zadowolenie z siebie, bo to niesamowicie uskrzydla.

♦ ZRESETUJ SIĘ

Regularny relaks i odpoczynek są bardzo istotne. To właśnie wtedy jesteś w stanie zapomnieć o swoich problemach, uwolnić się od napięcia, wyciszyć natłok myśli, zastanowić się nad życiem i odczuwać wewnętrzny spokój. W tej kwestii sama znasz siebie najlepiej. Odprężająco działają joga, tajski masaż, wizyta u kosmetyczki, spokojny spacer, nawet sadzenie roślin czy inne prace w ogrodzie. Cokolwiek to jest, rób to często i regularnie.

♦ RUSZAJ SIĘ

Aktywność fizyczna ma fundamentalne znaczenie. Twoje zdrowie fizyczne musi być na odpowiednim poziomie. Zadbaj więc w jak najlepszy sposób o kondycję. Ruch to droga

do zwiększonej produkcji endorfin, serotoniny i dopaminy, a właśnie te hormony powodują wystrzał energii i pozytywnego nastawienia do życia. Ruch wymaga więcej tlenu, ten z kolei odżywia i dotlenia mózg. Nawet krótki spacer i przebywanie na świeżym powietrzu będą miały pozytywny wpływ na poziom twojego zadowolenia i radości z życia.

◆ WYRAŻAJ WDZIĘCZNOŚĆ ZA NAJDROBNIJSZE RZECZY

Sztuką jest składanie wielkiego szczęścia z mniejszych elementów. Wyrażaj podziękowania jak najczęściej – tuż po przebudzeniu, gdy jesz posiłek, odpoczywasz, zasypiasz. Wejdzie ci to w nawyk i wzmocni twoje poczucie szczęścia.

◆ WYBACZAJ

Nie trzymaj urazy. Zrzucaj leżący na sercu ciężar. Nie służy on nikomu, zwłaszcza tobie. Bardzo się obciążasz i pogrążasz w złych emocjach. Tłumiona złość jest szalenie destrukcyjna, fatalnie wpływa na duszę i ciało.

◆ KARM SIĘ WARTOŚCIOWYM POŻYWIENIEM

Zdrowa dieta to podstawa. Z braku witamin ucieka energia i chęć do życia. Konieczne jest dostarczanie organizmowi wszystkich kluczowych składników odżywczych po to, by ciało mogło produkować chociażby hormony szczęścia.

◆ SZUKAJ POWODÓW DO RADOŚCI

Nawet gdyby miało to być obejrzenie dobrej komedii. Uśmiechaj się częściej. Uśmiechem przyciągniesz do siebie więcej

pozytywnych ludzi, zmniejszysz stres, poprawisz krążenie krwi i wzmocnisz odporność, a dzięki temu będziesz żyć dłużej i czerpać więcej radości oraz satysfakcji z życia.

Uśmiechaj się do siebie za każdym razem, kiedy widzisz się w lustrze. Uśmiechem witaj dzień, z uśmiechem kładź się do łóżka. Być może już ta mało angażująca czynność zmieni twoją perspektywę i światopogląd, a tym samym zapoczątkuje głębszą analizę wewnętrzną, po której będziesz w stanie nastawić się na gruntowniejszą pracę, na kreowanie sytuacji czy wydarzeń, które ci zapewnią jak najwięcej pozytywnych doznań.



ROZDZIAŁ

8

MASAŻ
DUSZY



Bezsprzecznie każdego rodzaju ruch generuje radość. Nie bez powodu powtarzamy: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Ciało i dusza pozwalają nam czerpać szczęście i zadowolenie z życia, jeżeli są zdrowe. Nie jest rzadkością, że ludzie starsi – a bywa, że i w średnim wieku – nieaktywni fizycznie, to osoby cierpiące na różne schorzenia. Zazwyczaj głównym powodem jest brak umiejętności wymuszenia na sobie czegokolwiek poza bezowocnym siedzeniem na kanapie i dostarczaniem organizmowi pustych kalorii. Któż pogardziłby relaksującym wieczorem przy lampce wina i poprawiającej humor komedii? I owszem, na to też powinien być czas, ale chodzi mi głównie o to, że o wiele łatwiejszy jest wybór odpoczynku aniżeli regularnej aktywności fizycznej. Wygodnictwo i lenistwo są tym, czym człowiek kieruje się najczęściej. Pigułka połknięta! Będę zdrowa! Już mogę żyć, jak mi się podoba! Tyle reklam na wszelkie panacea jest w telewizji, z pewnością znajdzie się coś dla mnie!

Naprawdę?! Reklamy leków? A czy lek to czekolada Wedel czy podpaski Always? Na to wychodzi! Niektórzy, rzecz jasna, już sobie uświadomili, na czym polega problem. Świetnie zobrazował to Miłosz Brzeziński w książce *Życiologia*. Wyjaśnia, że tak naprawdę wiemy, co jest dla nas dobre, co nam służy. Zdajemy sobie sprawę, że kiedy mamy wybór

po między zjedzeniem marchewki i parówki, mózg podpowie nam, co jest oczywistym wyborem, ale jakimś dziwnym trafem ręka pchana niewytłumaczalną siłą zmierza w kierunku parówki. No bo i wygląda smaczniej, i tak jakoś w ustach nam się rozpląwa, a na marchewkę tyle zużyjemy energii i siły, że aż poczujemy ból żuchwy! Dopiero po przełknięciu kęsa myślimy, że przecież wcale nie sięgaliśmy po parówkę! Dokonanie rozsądnego wyboru jest oczywiste, ale w momencie podejmowania decyzji mózg przekierowuje nas na inny tor myślenia. Nie inaczej się to dzieje w przypadku aktywności fizycznej.

Ruch to nie przywilej młodych i sprawnych. Zresztą obecnie z tymi młodymi też wcale nie jest tak różowo, jeśli się przyjrzymy ich sprawności ruchowej. Współcześnie każdy dbający o siebie senior zaświadczy, że po młodości nie czekają na człowieka jedynie choroby i deficyt sprawności fizycznej, wręcz przeciwnie. Przygotowane, zadbane i wygimnastykowane ciało może cieszyć się witalnością i żywotnością dłużej, niż zakładamy.

” Nie ulega wątpliwości, że sport
to niezastąpiona polisa
ubezpieczeniowa na życie,
antidotum i panaceum na rozmaite
dolegliwości.

Aktywność fizyczna poprawia zarówno sprawność fizyczną, jak i umysłową, ma wpływ na dobrostan psychiczny.

Seniorów coraz częściej widuje się na listach pobitych rekordów. Gdybyśmy sportowy aspekt życia obecnie porównali do przeszłych dekad czy też stuleci, kiedy żyli nasi dziadkowie i pradiadkowie, to możemy przyznać, że jesteśmy niesamowitymi szczęściarzami. Kiedyś przeciętny czterdziestolatek rezygnował ze swoich pasji, upodobań i wyczynów sportowych na tym etapie życia. Czy pamiętasz starszuchów uprawiających jogging, spacerujących z kijkami do nordic walking – ba! – jeżdżących na nartach? Była to zdecydowana rzadkość w porównaniu z dzisiejszą codziennością. Zobacz, jakie niesamowite możliwości mamy obecnie. Gloryfikacja młodego i sprawnego człowieka może już pójść w zapomnienie – osoby w kwiecie wieku mają pootwierane drogi do realizowania się w życiu sportowym.

Ruch wpływa na psychikę. Mózg produkuje wtedy hormony szczęścia i dobrego samopoczucia. Podczas każdej wzmożonej aktywności podnosisz tętno i zmuszasz ciało do poboru większej ilości tlenu. Płuca w większym stopniu napełniają się powietrzem. Tlen wędruje z nich do mózgu, dotlenia go i odżywia, tworzy większe stężenie neuroprzekazników. Cały system nerwowy doświadcza regeneracji i pobudzenia. Jeżeli mózg jest w tak korzystny sposób odżywiony, zaczyna produkcję endorfin, serotoniny, oksytocyny i dopaminy, co z kolei powoduje wzrost energii – chce nam się żyć, tworzyć, działać i czerpać radość z życia. Liczne badania naukowe jednoznacznie dowodzą, że już regularna dwudziestominutowa praktyka jogi redukuje poziom kortyzolu – hormonu stresu. Ewa Woydyłło w kontekście depresji zaleca terapię ruchową:

Kiedy mamy zmartwienie i zszargane nerwy, to trzeba wstać, włożyć buty i iść na szybki spacer. To naprawdę pomaga. Zaniedbanie ruchowe czy nieumiejętność innych sposobów relaksowania to najprostsza droga, by wpaść w czarną dziurę apatii. Musimy zrobić wszystko, by nie dopuścić do pogłębienia niedobrego stanu.

Mózg to centrum naszych emocji, dobrostanu, źródło siły i mocy psychicznej. Powinniśmy mu pomagać w podejmowaniu najkorzystniejszych dla nas decyzji. Możemy go pogrążyć albo wesprzeć w zależności od tego, w którą stronę skierujemy tok myślenia. Aktywność fizyczna pomaga obrać odpowiednią drogę. Nie bez powodu tytuł tego rozdziału brzmi MASAŻ DUSZY. Każdy ruch powoduje drgania organów wewnętrznych, a to z kolei sprawia, że czujemy się lepiej psychicznie. Każda – dosłownie każda – aktywność fizyczna wpływa korzystnie na samopoczucie i stan psychiczny. Wysoka czyni cuda do tego stopnia, że nierzadko niesprawny starzec zmienia się w młodego duchem i ciałem człowieka. A im człowiek starszy, tym więcej powinien się ruszać. Wymaga to jednak dużej świadomości i troszczenia się o siebie holistycznie, czyli całościowo. Jeżeli ktoś tego sobie nie uzmysłowi i będzie pił regularnie colę, nie zastanawiając się, czy ona wpłynie pozytywnie, czy negatywnie na jego zdrowie, to nawet jeśli zmusi się do aktywności fizycznej, nie będzie to dla niego tak korzystne, jak mogłoby być.

Mój postulat w kwestii ruchu fizycznego brzmi: najpierw JOGA, a następnie każda inna aktywność fizyczna.

Donna Farhi, nauczycielka jogi, w książce *Joga – sztuka życia. Spokój i równowaga na co dzień* pisze:

W ciągu dwóch dekad nauczania wielokrotnie byłam świadkiem mocy jogi, umiejącej zmienić pozornie nie-naruszalne, negatywne schematy, pobudzić ciało, umysł i serce, otworzyć je na nowe możliwości. Niezależnie od tego, kim jesteśmy i od jak dawna tkwiliśmy w niszczących nas zachowaniach, poprzez codzienną praktykę jogi możemy rozwijać obecność wobec naszej fundamentalnej dobroci i dobroci innych. Uświadomienie sobie, kim jesteśmy w środku naszego jestestwa, otwiera drogę doświadczeniu naszego najbardziej elementarnego połączenia z innymi. Owo połączenie leży w sercu praktyki jogi.

Joga zapoczątkowuje podróż ku wejrzeniu w głąb siebie i poza siebie, ku człowieczeństwu. Jest to holistyczne podejście do zdrowia. Do jogi trzeba dojrzeć, dorosnąć. Ta praktyka przewartościowuje cele i ustawia priorytety. Spojrzenie na rzeczywistość ulega diametralnej transformacji. Wielką wartością jogi jest akceptacja rzeczywistości i głębszy, gruntowniejszy wgląd w siebie. Po prostu zaczynasz doceniać życie i wyrażać wdzięczność za to, co spotyka cię na co dzień. Twoje życie to homeostaza – równowaga zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. I to jest sedno tej bezcennej filozofii, sztuki i nauki (bo z pewnością nie religii).

Praca na macie przekłada się na funkcjonowanie w życiu. To, co wypracujesz na niej, będzie przynosiło efekty poza nią. Joga uczy otaczać się tarczą obronną w sytuacjach, kiedy tego potrzebujemy. Jesteśmy w stanie dzięki niej zmienić perspektywę, spojrzeć na coś w bardziej obiektywny sposób, odpuścić, zaakceptować, uporać się z czymś, co wydawało się, że powali nas na kolana.

” Z jogą uczymy się być swoim nauczycielem – modelujemy życie tak, by niekomfortowe stało się komfortowe, aby było nam po prostu lepiej ze sobą. Joga daje ukojenie.

Ten rodzaj aktywności fizycznej jest – i powinien być – dla każdego. Jest to najmniej kontuzjogenny sport, a przy tym najlepiej ze wszystkich wpływający na dobrostan oraz równowagę zarówno psychiczną, jak i fizyczną.

Badania naukowe przeprowadzone przez Janusza Szopę, profesora AWF, potwierdzają, że joga:

- ♦ pomaga pozbyć się stresu
- ♦ poprawia kondycję kręgosłupa, wzmacnia go, uelastycznia, wydłuża
- ♦ obniża napięcie emocjonalne i zmniejsza stany lękowe
- ♦ pomaga w leczeniu bezsenności
- ♦ opóźnia procesy starzenia się chrząstki, co pomaga zapobiec złamaniom, zmniejsza ryzyko osteoporozy czy artretyzmu

- ♦ przedłuża życie
- ♦ zwalcza nadwagę

Pamiętaj, twoje ZDROWIE jest w TWOICH rękach! Jesteś sprawcza, wytrwała, umiesz dążyć do celu, jeśli tylko tego chcesz! Zastanów się, jak chcesz funkcjonować za dwadzieścia, trzydzieści czy czterdzieści lat. Myślisz, że ciało jest odnawialne i samo się regeneruje? Wiedz, że NIE! Regularnie praktykując jogę, wzmacniamy ciało, stymulujemy organy wewnętrzne i spowalniamy procesy starzenia się. Jak to napisał nauczyciel jogi Rohit Sharma:

Jeśli nie masz czasu na ćwiczenia, prawdopodobnie będziesz musiał go mieć na chorobę.

Bardzo prawdziwe i realne.

I ostatnie wskazówki z publikacji profesora Janusza Szopy dotyczące praktykowania jogi:



Wskazania: całe życie

Zażywać: codziennie

Przeciwwskazania: brak

Skutki uboczne: brak

Efekty: zdrowe, spełnione życie



Weź sobie, proszę, to wszystko do serca i DZIAŁAJ!



ROZDZIAŁ

9

WARTOŚĆ SKROMNOŚCI



Im mniej masz i mniej kupujesz, tym mniej czujesz się obciążona i zdecydowanie lżejsza. Nie wiem, jak to się dzieje, ale wyzbycie się chęci posiadania idzie w parze ze znalezieniem fundamentalnych wartości w życiu. Lubimy mieć, lubimy kupować, lubimy sprawiać sobie przyjemność. W szczególności my, kobiety, mamy nieopisaną żądzę posiadania nowej biżuterii, kosmetyków czy torebek, nie wspominając o ozdobach do domu. Kupowanie jest przyjemne, zwłaszcza jeśli mamy na to pieniądze, które w jakiś sposób mogą dowartościowywać i dawać władzę. Zważ jednak, że „nie ten jest biedny, kto posiada mało, lecz ten, kto pragnie więcej” – kolejny raz przywołam słowa Seneki.

Można mieć niewiele, ale się z tego cieszyć, czerpać przyjemność i odczuwać wdzięczność. Znam takich, którzy mają fortuny i ciągle chcą więcej. Jeśli czytasz tę książkę, to z pewnością znajdujemy się w tej samej grupie ludzi, dla których wartość mają drobiazgi. Być może niektórzy są tacy z natury.

” Z reguły apetyt na posiadanie dóbr maleje wraz z postępem pracy nad sobą, samorozwojem.

Przychodzi moment, kiedy pragniemy poukładać życiowe puzzle w taki sposób, by życie miało jak największą wartość. Pomocny okazuje się wówczas minimalizm. Ostatnio tyle się o nim trąbi, to słowo nabiera znaczenia, stało się wręcz modne. Minimalizm to postawa związana z dążeniem do upraszczania, układania sobie życia w prostocie. Nie jest to jakaś skomplikowana filozofia rządząca się niezliczoną liczbą zasad. Minimalizm zaczyna się od przedmiotów, ale to zaledwie początek. Tak naprawdę tylko na pierwszy rzut oka chodzi w nim o pozbycie się zbędnych rzeczy materialnych. Eliminujemy. Upraszczamy. Odgruzowujemy. Redukujemy. Tak rozpoczyna się przygoda z minimalizmem. Z pewnością pozwoli ci to poczuć spadający z barków ciężar. Tylko uwaga, w tej idei nie chodzi o rezygnację z konsumpcyjnego stylu życia. Niekoniecznie! Raczej o zaprzestanie bezmyślnej konsumpcji i uświadomienie sobie, co tak naprawdę nam służy. Kiedy minimalizm zagości w twoim życiu, wyeliminujesz zbędne rzeczy ze swojej przestrzeni, a to pozwoli ci wygospodarować miejsce na pasję, zainteresowania, twórczość, zadowolenie i psychiczną wolność. W momencie gdy pozbywasz się bałaganu i nadmiaru, nagle zauważasz, że życie ma inny sens, uświadamasz sobie swoje IKIGAI, jak mawiają Japończycy, czyli cel i sens istnienia, które nie mają nic wspólnego z materializmem.

Słowo „minimalizm” często kojarzy się ludziom z czymś negatywnym, z wyrzeczeniami, z poświęceniem, z ograniczeniami. Czują pewien strach przed takim podejściem. Ja też byłam sceptycznie do niego nastawiona, ale tak naprawdę

możemy powiedzieć, że to my kreujemy minimalizm dopasowany do naszego stylu życia. W książce *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa* Joshua Fields Millburn i Ryan Nicodemus piszą o tym, że ludzie obecnie są uwiedzeni przez materializm. Z ogromną łatwością porzucają tych, których kochają, tylko po to, by zdobyć mnóstwo bezsensownych przedmiotów. Jest to przerażające. Mam nadzieję, że to spostrzeżenie skłoni nas do przeanalizowania swoich wartości, życia i zastanowienia się:



Po co tak naprawdę pracujemy?

Do czego dążymy?

Jaką chcemy osiągnąć jakość życia?



Minimalista jest w nieustannym procesie oczyszczania swojej przestrzeni z nadmiaru przedmiotów i bezcelowych działań. To oczyszczenie pozwala nam uświadomić sobie, że nasz czas na tej planecie nie jest nieograniczony i najwyższa pora, by ustalić priorytety. Minimalizm pobudza do głębszej refleksji. Nadmiar przedmiotów materialnych powoduje zaśmiecanie umysłu i odwrotnie – oczyszczenie przestrzeni rozjaśnia umysł, skłania – ale i daje przestrzeń – do podejmowania działań. Nie trwonimy cennego czasu ani pieniędzy na zbędne czynności. Dochodzimy do tego, co i kto nam służy. Wybieramy wartościowe i świadome życie.

Z pewnością można być kreatywnym w bałaganie, niemniej osobiście uważam, że nadmiar może zabijać kreatywność. Moim zdaniem to w ładzie i dzięki dobrej organizacji

umysł szuka, domaga się nowych doświadczeń. Do pracy w bałaganie po części przyzwyczajamy się, co wcale nie świadczy o tym, że jest nam z tym dobrze i że lepiej tak funkcjonujemy. Raczej przywykliśmy do tego i wmawiamy sobie, że nas to motywuje do pracy, wzmacnia naszą pomysłowość. Jeśli uprzątniemy, odgruzujemy przestrzeń, pozbędziemy się nieładu, to przestaniemy trwonić cenny czas na porządki, które wcześniej czy później trzeba będzie zrobić. Dotyczy to również krzätänia się po centrach handlowych, przesadnie długiego gapienia się w ekran telewizora czy bezsensownego scrollowania witryn sklepowych online. Zamieniamy bezproduktywne spędzanie czasu na produktywność, jakość i celowość. Posiadanie w szafie mniejszej ilości ubrań może sprawić, że odnajdziemy swój styl. W odgruzowanej kuchni możemy z przyjemnością eksperymentować z nowymi smakami, tworzyć oryginalne dania. Nie wydając głupio pieniędzy, będziemy w stanie przeznaczyć je na rozwój i edukację, a także na rozrywki. Mając zbyt wiele niepotrzebnych przedmiotów, możemy spędzić życie na porządkowaniu ich, przenoszeniu z miejsca na miejsce, odkurzaniu i wycieraniu, szukaniu dla nich odpowiedniej przestrzeni. Często posiadanie danego przedmiotu wynika bardziej z egoistycznej ambicji niż autentycznej potrzeby.

” Mając wszystko posegregowane i na swoim miejscu, możemy zająć się priorytetami i najważniejszymi celami w życiu.

Będąc minimalistą, możemy przyczynić się do dbania o środowisko, ponieważ zastanawiamy się, skąd dane produkty pochodzą i kto przyczynił się do ich wytworzenia. Mając na uwadze na przykład tanią siłę roboczą czy wykorzystywanie dzieci do pracy, pomyślimy dwa razy, czy rzeczywiście potrzebujemy sześciu par dżinsów w szafie. Dwie czy trzy pary w zupełności wystarczą. Analizując stan własnego posiadania, możemy dojść do wniosku, że tuziny garnków, desek do krojenia, kubków i słoiczków wcale nie przyczyniają się do lepszego funkcjonowania.

Otacza nas mnóstwo śmieciowych produktów, gadżetów, taniej i często psującej się elektroniki, złej jakości ubrań, bezwartościowych bibelotów, foliowych torebek. Nie będziemy dalecy od prawdy, kiedy powiemy, że sami doprowadzamy do własnej destrukcji, trując naszą planetę, produkując o wiele za dużo zbędnych przedmiotów, ale również pozbywając się ich, a rozkład niektórych może zająć nawet do tysiąca lat! Usłyszałam kiedyś piękne zdanie:

Nie dostaliśmy Ziemi od przodków, pożyczylismy ją od naszych dzieci.

Robiąc zakupy świadomie i z nastawieniem na jakość, możemy przyczynić się do ochrony natury i tym samym pomożemy przyszlým pokoleniom.

Minimalizm wiąże się ze świadomym wydawaniem pieniędzy. Nie trwonimy oszczędności na bzdury. Kupujemy to, co potrzebne i najistotniejsze. Minimalistyczne podejście

do życia kształtuje w nas umiejętność rezygnowania z nagłych zachcianek. Chwilowe poczucie, że musimy mieć coś natychmiast, przegrywa. Każdy przedmiot w domu pełni odpowiednią funkcję, ma swoje przeznaczenie. Pieniądże, owszem, wydajemy, ale z nastawieniem na nowe doświadczenia, przeżycia, naukę, inwestujemy je w siebie. Jeżeli pozbędziemy się nadmiaru rzeczy, odczuwamy wolność w głowie i na duszy. Osobiście tego doświadczyłam. Mając nadmiar przedmiotów, poświęcamy czas na zajmowanie się nimi. Często przypomina to życie w pułapce – mamy wiele nagromadzonych dóbr, ale nadal dokupujemy nowe, jak w transie. W momencie pozbycia się nadmiaru, odnajdujemy wolny czas i przestrzeń na to, by pobyć z bliskimi, na swoje pasje i zainteresowania. Czujemy się uwolnieni od rzeczy, ale też od potrzeby natychmiastowego spełniania zachcianek. Uwalniamy się też od strachu, bo tak naprawdę dążenie do posiadania drenuje portfel. To skłania nas do analizy przyszłości i niewydawania bezmyślnie oraz ulegania pokusie *instant gratification*, czyli natychmiastowej satysfakcji.

Minimalizm nie musi oznaczać rewolucji w domu czy portfelu. Stopniowo zmieniasz coś w życiu na lepsze, ale nie naśladując innych, lecz delikatnie się nimi inspirując. Koniec końców tworzysz coś swojego, dopasowanego do ciebie, coś, co ma ci służyć i pomagać świadomie funkcjonować. Fundamentem zmiany jest uzmysłowienie sobie własnych intencji. Czy pracujesz tylko dla pieniędzy, czy może dla wyższych celów? Czy praca daje ci spełnienie i satysfakcję, czy tylko zapewnia przetrwanie? Czy skupiasz się na pieniądzach,

czy może również na tym, co robisz i jak robisz? Pieniądze, owszem, są kluczowym elementem, jednakże nie zapewnią długofalowej satysfakcji i spełnienia. Jeśli nawet posiadasz wielkie bogactwa i spełnisz wszystkie swoje marzenia, to w sercu musisz mieć coś więcej niż tylko chęć pomnażania dochodów.

” Zatem konieczne są nieustanne pytania o dążenia, o to, na czym koncentrujesz uwagę, o wyznaczone cele i dalekosiężne plany – co chcesz po sobie zostawić młodszym pokoleniom.

Istotna jest też umiejętność zarządzania finansami (być może to ta sfera wymaga nadzoru). Odpowiedzi na te pytania mają związek z jakością życia, jakie chcemy prowadzić. Możesz wybrać takie w luksusie (wszystko w twoich rękach) albo skłaniać się ku prostszemu, skromniejszemu, lecz bardziej wartościowemu, wiedz jednak, że za pławienie się w bogactwie płacisz o wiele większą cenę, niż wybierając minimalistyczne podejście. Ten drugi sposób zagwarantuje ci spokojniejsze egzystowanie, wyeliminowanie nadmiernego stresu, skupienie się na tu i teraz, docenienie tego, co masz, dbanie o wyznawane wartości.

Minimalizm to wartościowe podejście do życia. Polega na upraszczaniu funkcjonowania, tak aby żyło nam się łatwiej, bez zbędnego bagażu, czyli stresów, nerwówki czy

skomplikowanych problemów. Oczywiście nie da się tego wszystkiego uniknąć, ale wierzę, że przez zdrowe i wartościowe podejście można zapobiec niektórym kłopotom.

” Dużo prawdy jest w tym,
 że jeśli wprowadzimy minimalizm
 do codziennej egzystencji,
 jeśli zaczniemy pozbywać się
 zbędnych rzeczy i nie będziemy
 gromadzić kolejnych, to życie
 nabierze wartości, zapoczątkujemy
 swoje świadome istnienie.

I o to właśnie chodzi! O to, jakie życie chcemy wieść! Zdecydowanie lepsze, bez zbędnych obciążeń, z wygospodarowaną przestrzenią na pasję, zainteresowania, twórczość, zadowolenie i psychiczną wolność. Nie musisz rezygnować z wielu dóbr materialnych. Nie na tym to polega! Chodzi o wyeliminowanie tego, co zaśmieca umysł. Tak naprawdę wielu rzeczy, którymi się otaczasz, nie potrzebujesz. Nawet w tym momencie, jeżeli jesteś w domu, rozejrzyj się dookoła. Czy naprawdę to, co jest w zasięgu wzroku, jest ci rzeczywiście potrzebne i ma w pełni praktyczne zastosowanie?

Gdy oczyszczasz przestrzeń wokół siebie, zaczynasz sobie uświadamiać i układać w głowie, że najwyższa pora, by ustalić priorytety i zadbać o jakość życia, aby niosło ze sobą spełnienie i satysfakcję, a to nie ma nic wspólnego z dobrami materialnymi. Czy minimalistyczne podejście do życia może

sprawić, że będziesz szczęśliwsza? Zdecydowanie tak! Kiedy oczyścisz umysł, pojawi się klarowne myślenie, zaczniesz podejmować trafniejsze decyzje. Ileż dodatkowych zmartwień mamy, kiedy żyjemy ponad standard, kiedy wydajemy mnóstwo pieniędzy i końca nie widać, kiedy znaczenie mają tylko luksusowe wakacje o najwyższym standardzie. Z pewnością da się inaczej, taniej i uważniej. Minimalistyczne podejście sprawia, że zastanawiamy się nad każdym zakupem i nasze decyzje naprawdę są przemyślane. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, kiedy sama decydujesz się pozbyć często fajnych, ale niepotrzebnych rzeczy. Potem przy każdym zakupie pomyślisz: A co, jeśli będę musiała się tego pozbyć, kiedy stanie się bezużyteczne? Więc kupujesz tylko to, co będzie potrzebne i posłuży ci na długo. Ogólnie rzecz biorąc, praktyka minimalistycznego podejścia do życia sprawia, że czujesz większą wolność, nie jesteś więźniem pieniądza, a jest nimi wielu ludzi w obecnych czasach. Z takim podejściem masz zupełnie inny stosunek do życia.

SKROMNOŚĆ to kwintesencja minimalizmu.

” Nie ma znaczenia, jak dużo
posiadasz, ale jak bardzo cenisz to,
co już masz.

Jeżeli najmniejszy przedmiot będzie miał dla ciebie wartość, wtedy łatwiej ci będzie cieszyć się z wielkich rzeczy.



ROZDZIAŁ

10

OD

WDZIĘCZNOŚCI

DO
SPEŁNIENIA



Tajemnica szczęścia tkwi w tym, aby cieszyć się tym, co mamy, a nie martwić tym, czego nie mamy. Warto się tego nauczyć.

Ewa Woydyłło, *Zakręty życia*

O wdzięczności dużo się mówi i pisze. Tak naprawdę można mieć wielkie bogactwa, fortunę, ale tego nie doceniać, nie być za to wdzięcznym. Jest to związane z nadmierną żądzą, która sprawia, że ciągle nam mało, ciągle chcemy więcej. Potrzebom nie ma końca. Często też skupiamy się na swoich wadach, niedociągnięciach, wytykamy coś sobie, myślimy o porażkach, niepowodzeniach, nie koncentrujemy się na tym, co pozytywne – na osiągnięciach, atutach. Kierujemy uwagę na to, czego nam brakuje, a to prowadzi do frustracji, irytacji, niezadowolenia, niespełnienia. Obserwujemy innych, porównujemy się do nich, i to oni wydają nam się lepsi, szczęśliwsi od nas. Takie podejście przysłania to, co piękne i wartościowe w życiu, co mogłoby tak naprawdę nas uszczęśliwić i usatysfakcjonować. Mam wrażenie, że kierujemy się jakimś nabytym schematem myślenia oraz postrzegania siebie i świata. Nie dostrzegamy tego,

co nam się przytrafia. Bo sama zobacz, budzisz się rano w bezpiecznym, ciepłym miejscu, masz dach nad głową, prawda? A pomyśl teraz o tych wszystkich ludziach, którzy tego nie mają. Jakie to musi być przerażające – nie mieć gdzie mieszkać, dokąd pójść. Budzisz się rano, idziesz do kuchni zrobić sobie śniadanie. Otwierasz lodówkę czy szafkę kuchenną i zawsze znajdujesz coś, co zaspokoi twój głód. A ilu ludzi nie ma tego przywileju? Czy też posiadanie pracy, której tak często nie doceniamy. Już nie mówiąc o tym, że mamy sprawne ciało, możemy się cieszyć i dbać o zdrowie, oddychamy, żyjemy... Ilu ludzi codziennie umiera! Tak naprawdę myślimy o tym wszystkim dopiero wtedy, gdy to stracimy. I to jest najsmutniejsze, że nie umiemy się cieszyć tym, co mamy TU i TERAŻ, zazdrościmy za to innym. Jesteśmy niezmordowani w porównywaniu się z innymi i w podsycaniu u siebie żądz posiadania. Tak łatwo jest utwierdzić się w poczuciu nieszczęścia. Niech no tylko cokolwiek złego się wydarzy, niech tylko doświadczymy jakiegoś zawodu, niepowodzenia – to już depresja, koniec świata, rozżalenie, nieszczęście i oczywiście poczucie wielkiej niesprawiedliwości i krzywdy. Zobacz, jak łatwo jest zaprzepaścić wszystkie pozytywne odczucia.

Wydawać by się mogło, że wdzięczność wyraża się wtedy, gdy doświadczymy naprawdę czegoś wielkiego, na przykład kupimy dom, dostaniemy awans czy wydarzy się coś, co kojarzy nam się z podniesieniem prestiżu. Tymczasem zobacz, ile masz szczęścia tu i teraz. Tyle wspaniałych rzeczy, doświadczeń, ludzi nas otacza. Ale NIE! My czekamy na kolejne

zagraniczne wakacje, kupno nowego samochodu, zbudowanie domu, zakup markowych ubrań, nowej biżuterii i tak dalej, i tak dalej. Te życiowe cele – często nierealistyczne – przysłaniają nam codzienność. Przycmiewają wszystkie niesamowite rzeczy mające miejsce każdego dnia. Choć z drugiej strony, już od dzieciństwa uczy się nas trochę innej wdzięczności. Mamy być wdzięczni rodzicom czy nauczycielom za wychowanie – w tym kontekście to słowo ma trochę negatywne konotacje. Wyrażanie wdzięczności ma być przejawem kultury osobistej, dobrego wychowania. W życiu dorosłym wypada również wyrażać wdzięczność, czy to w pracy, czy wobec członków rodziny, i jest to obarczone innym znaczeniem, związane z wymuszoną koniecznością podziękowania komuś za coś, co dla nas zrobił, byciem wobec kogoś zobowiązanym.

Mnie jednak chodzi o co innego, o docenianie siebie, dostrzeganie wszystkiego tego, za co możemy być wdzięczni. Ta umiejętność czyni nas ludźmi świadomymi, mającymi wpływ na własne poczucie szczęścia i dobrostan. Jest to zdolność, dzięki której umiemy afirmować życie, akceptujemy teraźniejszość i wyzbywamy się negatywnych emocji związanych z pożądaniem, zazdrością czy chciwością. Jeśli umiemy odczuwać wdzięczność i doceniamy to, co mamy, wówczas jesteśmy mniej zestresowani, ponieważ nie dążymy do czegoś, co być może jest nieosiągalne. Możemy mieć lepsze relacje z innymi, bo nie zazdrościmy, nie porównujemy się, nie chcemy być tacy jak oni. Jesteśmy częściej pogodni i radośniejsi, a wynika to z tego, że doceniamy choćby możliwość spokojnego

wypicia porannej kawy i znajdujemy wiele innych powodów, by czerpać radość z życia. Nawet w trudnych momentach jesteśmy w stanie zauważyć pozytywy i nic nie odbiera nam dostępu do szczęśliwego funkcjonowania.

” Kiedy wyrażasz wdzięczność,
to tak jakbyś naprawdę umiała
świętować życie i wszystko,
co się w nim wydarza.

Kluczowe jest to, w jakim kierunku wędruje uwaga. Czy koncentrujemy się na tym, co mamy, czy na tym, czego nam brak i do czego chcemy bezustannie dążyć? Stosunek do świata i zdarzeń ma kluczowe znaczenie. Czy siadamy, narzekamy, zamartwiamy się, popadamy w smutek, nostalgię, marazm, czy też jesteśmy w stanie stawić czoła przeciwnościom losu i obrać własny punkt widzenia, perspektywę, która będzie prowadziła nas ku docenianiu tego, co nam się przytrafia. Za tak wiele możemy być wdzięczni! Przecież to, że jesteśmy na świecie, to CUD! Równie dobrze mogłoby nas tutaj nie być. Dlaczego tak rzadko zdajemy sobie z tego sprawę? Dlaczego przyjmujemy to jako coś oczywistego? Nie! To nie jest oczywiste! Nie wszystkim zostało to dane!



Żyjesz!

Oddychasz!

Masz sprawne ciało!

—



**Masz dach nad głową i ciepłą wodę w kranie!
Stać cię na to, by pójść od czasu do czasu do kawiarni i kupić
sobie pyszną kawę!
Masz serdecznych ludzi wokół siebie!
Możesz widzieć to, co widzisz dookoła!
Jesteś jedyna w swoim rodzaju i wyjątkowa!**

Liv Larsson w swojej książce *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia* pisze, że wyrażanie wdzięczności jest w stanie podwyższyć poziom zadowolenia z życia, a także pomaga odkryć, co jest w nim najistotniejsze. Wyrażając wdzięczność, masz wpływ na pielęgnowanie związków i relacji międzyludzkich, zwiększasz życiową energię i uzupełniasz jej zapasy. Z refleksją przyjmujesz i postrzegasz to, co zostało ci dane, a to z kolei pomaga ci dokonywać bardziej świadomych wyborów. Korzyści płynących z wyrażania wdzięczności jest doprawdy mnóstwo.

Zdolność wyrażania wdzięczności nie jest cechą charakteru. Jest to pewna postawa życiowa, którą można wykształcić, praktykować i ulepszać. Oczywiście wielu sceptyków wybierze inny sposób osiągnięcia szczęścia i satysfakcji, niemniej badania naukowe pokazują, że już nawet praca z dzienniczkiem, w którym zapisujemy słowa wdzięczności, prowadzi do doświadczania pozytywnych uczuć i emocji. Dlaczego zatem nie mielibyśmy skorzystać z tego bezpłatnego i osiągalnego dla wszystkich sposobu poprawiania sobie samopoczucia? Nic na tym nie tracimy.

Kiedy zatem dziękować?

♦ **PO PRZEBUDZENIU SIĘ!**

♡ Dziękuję za dzień, który witam.

♡ Dziękuję za możliwości, jakie mam, i plany, jakie mogę zrealizować.

♡ Dziękuję za śniadanie.

♡ Dziękuję za domowników, z którymi dzielę życie.

♦ **PODCZAS DNIA!**

♡ Dziękuję za pracę, która dostarcza mi pieniędzy.

♡ Dziękuję za ludzi, z którymi pracuję. Każda osoba wnosi jakąś wartość do mojego życia.

♡ Dziękuję za to, że umiem się zatrzymać i obserwować moje życie.

♡ Dziękuję za pokój i bezpieczeństwo w miejscu, w którym mieszkam.

♡ Dziękuję za obiad, który mogę zjeść wolno i z uważnością.

♦ **PRZED SNEM!**

♡ Dziękuję za sprawne ciało, które pozwoliło mi wykonać wszystkie czynności.

♡ Dziękuję za dzisiejsze doświadczenia.

♡ Dziękuję za to, że mogę kreować swe życie tak, jak chcę.

♡ Dziękuję, że umiem dostrzegać dobro, serdeczność i wsparcie innych.

♡ Dziękuję, że żyję.

I pamiętaj:

To nie szczęście czyni nas wdzięcznymi, lecz właśnie wdzięczność szczęśliwymi.

David Steindl-Rast

Nauka wyrażania wdzięczności to proces, a także ciągła praca. Możemy się jej uczyć nieustannie i wciąż na nowo. Przecież drobne rzeczy dzieją się codziennie i codziennie są inne. Wdzięczność nie jest wpisana w nasze życie na stałe, łatwo o niej zapomnieć i nie dostrzegać tego, co ważne. Ale jeśli dążymy do tego, aby każdego dnia być lepszym człowiekiem, to umiejętność dziękowania i doceniania niuansów jest kluczowa.

” Wdzięczność działa po części jak bumerang, który do nas wraca – im więcej jest niej w naszym życiu, tym więcej dostrzegamy rzeczy, za które możemy być wdzięczni.

Ale uwaga! Działa to też odwrotnie. Skupiając się na przywarach i bolączkach, nie dość, że przytłaczamy umysł czar-nowidztwem, to jeszcze przyciągamy do siebie niekorzystne sytuacje!



ROZDZIAŁ

11

—
WOLNOŚĆ

W

PRZEBACZENIU

—



Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe, a jeśli zdarzy się, że kogoś skrzywdzisz czy to gestem, czynem, czy słowem, przeproś i postaraj się zadośćuczynić. Jeżeli natomiast to bliźni wyrządzi ci krzywdę – świadomie lub nie – znajdź w sobie gotowość do wybaczenia, daj drugą, trzecią i czwartą szansę, bo jesteśmy tylko ludźmi. Ludzie są omylni, popełniają błędy, krzywdzą, ranią, smucą. Tobie też się to zdarza. Dlatego przebaczaj i nie trzymaj urazy. Jak się czujesz, kiedy kogoś zawodzisz, a on uwalnia cię od obarczającego cię poczucia winy?

” Kiedy wybaczasz, pomagasz w szczególności sobie, bo odcinasz się od destrukcyjnych emocji i robisz przestrzeń na to, co potrzebne duszy.

Nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo przebaczenie uskrzydla i oczyszcza z czegoś, co w nas gnije. Zawiść, złość i urazy powodują rozkład i degradację. Dotyczy to każdego człowieka, który zije wrogością. Mówi się, że zemsta jest słodka. Czyżby? Cóż to za słodycz, która żywi się dokuczliwymi insynuacjami i obsesyjną potrzebą ułożenia planu, jak się zemścić? W takiej sytuacji trudno znaleźć w sobie miejsce

na dobre emocje, empatię, współczucie czy czułość. Chęć odwetu napędza do kolejnych występków, a może nawet uzależnienia, jeśli tym się karmimy.

Brak przebaczenia czyni z osoby skrzywdzonej wieczną ofiarę.

Ewa Woydyłło, *Podnieś głowę*

Przebaczenie to nie lada wyzwanie, wymaga niesamowitej odwagi i siły wewnętrznej. Słowo „przepraszam” nie każdemu z łatwością przejdzie przez gardło, choć w tak wielu sytuacjach zaoszczędziłoby cierpień. „Najmocniej przepraszam, ale skrzywdzenie cię nie było moją intencją” – co odczuwasz, kiedy mówi to osoba, która w jakiś sposób cię skrzywdziła? I mówi to, szczerze żałując. W takich chwilach serce zaczyna powolutku topnieć. Gruba skorupa złości pęka, kruszy się i odpada. Słowa będące nektarem dla naszych uszu uruchamiają system przywspółczulny, który hamuje nagromadzone w nas pokłady złości. Ten sam układ przywołuje do porządku rozpędzony gadzi mózg, a więc tę część, która zatrzymuje racjonalne myślenie. Myśleniem dowodzi najmłodsza ewolucyjnie część mózgu, nowa kora, znajdująca się w płatach czołowych i skroniowych. Ludzki mózg jest plastyczny. Kiedy jest pobudzany do pracy, może nabyć umiejętności, które wpływają na poprawę jakości naszego życia, w tym na zdolność do przebaczenia, wrażliwości i empatii. Zarówno słuchacz, jak i osoba, która wypowiada słowa skruchy, wykazuje się wysokim poziomem

inteligencji i dojrzałością emocjonalną. A to nie lada cechy. Coś, czego być może przeciętny Kowalski nie potrafi opanować przez całe życie. I zamiast się dokształcać, obserwować, uczyć i naśladować, woli tkwić w swoim świecie krzywdy, żalu i zawziętości. Zawiści towarzyszy złość, a ta rządzi albo wybucha jak wulkan, bez wcześniejszego uprzedzenia. Na szczęście często da się ją błyskawicznie okiełznać, chociażby poprzez skruszoną minę lub wykonanie przepraszającego gestu.

Dwukrotnie doświadczyłam wewnętrznej wolności, kiedy pozbyłam się ciężącego mi bagażu żalu. Pierwsza sytuacja dotyczyła mamy. Ubzdurałam sobie – czy też wykreowałam – idealną matczyną miłość i przez długi czas zabiegałam o nią, oczekiwałam od mamy czynów dla niej niemożliwych. Czułam złość, zawód, rozczarowanie z powodu braku miłości z jej strony. Pamiętam pisanie długich listów pełnych żalu i pretensji. Taki był początek mojej terapii. Dążyłam do tego, by wymusić na mamie zachowania, które stworzyłam sobie w głowie. Bez nich czułam się niekochana i odrzucona, a im bardziej wpłytywałam w to mamę, tym bardziej ona czuła się nieszczęśliwa w natłoku moich oczekiwań. Terapia uzmysłowiła mi, że kluczowa jest akceptacja odmienności drugiej osoby, ale też zrozumienie, w jak różnorodny sposób można wyrażać miłość. W tamtym momencie zaakceptowałam ówczesny stan rzeczy. Wspaniałomyślnie wybaczyłam mamie niewystarczającą miłość z jej strony, a może nawet jej brak. Relacje z nią stopniowo się poprawiały. Obserwowałam ją z boku i uzmysławiałam sobie, że jej sposób okazywania

miłości jest inny – prostszy, niewypowiedziany, nienachalny. W procesie poznawania siebie poznawałam też mechanizmy okazywania uczuć. Wydawało mi się, że przebaczyłam mamie... Przebaczyłam?! Przebaczyć to ja muszę teraz sobie i oczekiwać przebaczenia od niej za swoje naiwne myślenie. Jakim prawem oczekiwałam i wymagałam, by ktoś zaczął zachowywać się zgodnie z moimi oczekiwaniami? Jakież to było samolubne i egoistyczne z mojej strony! Przecież rodzic obdarowuje dziecko miłością taką, jakiej został nauczony i jaką potrafi dawać. Z pewnością mama wycierpiała swoje. Jej dzieciństwo było wielkim zmaganiem się. Nie widziałam tego, a raczej sobie nie uświadamiałam! Widziałam tylko siebie, swoje niespełnione potrzeby i narastające oczekiwania. Wydawało mi się, że wybaczyłam mamie nieokazywaną mi miłość, a w gruncie rzeczy jestem w momencie, w którym to sobie wybaczam naiwność i egoizm. Mam wspaniałą i kochającą mnie na swój sposób mamę. Czułam i czuję miłość bijącą od niej. Teraz nawet większą, bo otworzyłam się na nią bez idealizowania i czarowania rzeczywistości.

Wybaczenie sobie, darowanie sobie swoich błędów, pomyłek również jest kluczowe. Często autosabotaż i biczowanie się z powodu nieotrzymania przebaczenia z czyjejs strony mogą niesamowicie szkodzić i prowadzić do cierpienia. W życiu różne rzeczy się dzieją – i już. W wielu sytuacjach nie mamy na to najmniejszego wpływu. Dlatego ważne jest nasze podejście do minionych zdarzeń. Można całe życie obarczać innych winą za swoje bolączki. Popełniane błędy – czy to twoje, czy kogoś innego – bywają trudne do wybaczenia,

owszem. Ty jednak masz wolną wolę, która prowadzi cię na drogę wybaczenia lub nie. Z konsekwencjami wyboru będziesz się musiała sama zmierzyć.

” Życie z urazą i w urazie podsyca
szkodzące psychice emocje,
jątrzy rany.

Czy lubimy żyć w bólu, złości, zawiści i wrogości? Zazwyczaj ci, którzy chowają urazę, karmią się nią i podsycają swój gniew do ludzi i świata. Oczywiście nie możemy być ofiarami i pozwalać się krzywdzić. Od ludzi zadających ból i cierpienie uciekamy jak najdalej. Świadomych krzywdzicieli jest na świecie bez liku. Od takich ludzi stronimy i nie pozwalamy, by wyrządzali nam krzywdę, obniżali naszą samoocenę i odbierali wiarę w siebie.

Kolejne przebaczenie z mojej strony nastąpiło w czasie, kiedy moje małżeństwo popadało w totalną rozsypkę. Obustronne furia, złość i bunt trwały prawie rok, podczas gdy nasz związek staczał się po równi pochyłej. Z biegiem lat małżeństwo jest jak górski spływ pontonem: płynąc wraz z nurtem spokojnej rzeki, jesteś w stanie delektować się i karmić otaczającymi cię cudami przyrody, by chwilę później trafić na przeraźliwe turbulencje i bać się o własne życie. Wraz z wiekiem, uświadomieniem sobie swoich potrzeb coraz częściej niekoniecznie jest ci po drodze z twoim partnerem. Są burze, grzmoty, wybuchy emocjonalnych wulkanów – i dobrze. U mnie ich trochę brakowało. Była sielanka na sto dwa!

Wszystkie istotne problemy zostały przemilczane, schowane pod dywan. Ale ileż można kumulować bólączki i niezadowolenie? Załazek, który rozwijał się przez dwadzieścia lat małżeństwa, eksplodował i spowodował niesamowite zniszczenia. Naprawialne? Pewnie tak! Przy obopólnej chęci i współpracy. W każdym razie dzieliły nas sekundy od zniweczenia czegoś naprawdę wartościowego. Kiedy dwie strony są uparte jak osioł i żadna nie chce odpuścić, dobrze, jeśli któraś jednak wykaże się dojrzałością i rozsądkiem. Zrezygnowałam wreszcie z trwania w swoim uporze, co było zainicjowane mądrymi książkami, podcastami, wywiadami z wartościowymi ludźmi, które w tamtej chwili pochłaniałam. Mogę powiedzieć, że zdecydowałam się wybaczyć zachowania męża, jego decyzje i podejście do życia. Ulga, jaka nastąpiła, była uwalniająca, dawno takiej nie czułam, spadł mi kamień z serca. Z perspektywy czasu dostrzegam, że nie byłam w tym wszystkim bez winy, widzę swoją zaborczość, ale też niedojrzałą i nieumiejącą komunikację. Czy milczenie może rozwiązać problemy? Gdyby tak było, nie dochodziłoby do masowych rozwodów w dzisiejszych czasach. Odrobiłam kolejną życiową lekcję związaną z wędrówką ku dobrostanowi psychicznemu. A mogłoby się to skończyć cierpieniem, obwinianiem, wrogością, a nawet nienawiścią. Idealnie by było, gdyby obie osoby w relacji tak to odebrały.

Zatem aby z powodu naszej wyniosłości, uporu i agresji nie dopuścić do wybuchu bomby, do doprowadzenia do stanu, kiedy mała bzdura rośnie do rozmiarów Mount Everestu, używaj jak najczęściej magicznego zwrotu:



Przepraszam.

Przepraszam, nie chciałam cię skrzywdzić.



Jeden z największych filozofów starożytności, Sokrates, był zdania, że człowiek z natury jest dobry, a jeśli czyni zło, to robi to z niewiedzy. Niekiedy też z braku umiejętności, które powinien zdobyć poprzez obserwację i doświadczenie życiowe. Jeśli w domu nie słyszy się przeprosin czy też wyrażania skruchy za swoje przewinienia, warto sobie uzmysłowić, że w relacjach z ludźmi trzeba zachowywać się nieco inaczej i tego się nauczyć. To samo dotyczy wyrażania miłości. Jeżeli rodzice nie mówią dzieciom, że ich kochają, to jak one mają mówić to swoim dzieciom? Niemniej tak samo, jak możliwe jest nauczanie się języka obcego, możliwe jest też wypowiadanie magicznego słowa „przepraszam”, mimo że w gardle pojawia się blokada i ono nie chce się z niego wydostać. Powtórzę raz jeszcze:



**Przepraszamy nie ze względu na kogoś, lecz dla nas samych
i naszego dobrostanu psychicznego.**



Dlatego mów „przepraszam” zawsze, gdy zajdzie taka potrzeba. Na ogół trudno jest nam się przyznać do popełnionych błędów, nawet jeśli jesteśmy świadomi, że krzywdzimy i sprawiamy przykrość. „Jak to? Ja jestem winna? Ja zawiniłam?

Bzdura! Przecież to ty mnie pierwszy obraziłeś!” – słyszymy często w przepychankach słownych. I mimo że jesteśmy po części winni, to wolimy nie przeproszać i zostajemy ze swoim niespłaconym długiem, który z biegiem czasu będzie się tylko zwielokrotniał. Dopiero dojrzałość emocjonalna sprawia, że potrafimy odpowiedzialnie zażegnać spory, które pewnie po części wybuchły też z naszej winy. I nie będzie to oznaczało, że ulegamy czy ustępujemy – bo z tym przeprosiny są kojarzone. Przyznanie się do błędu wynika z empatii, czyli umiejętności wczuwania się w położenie drugiej osoby. Dzięki empatii jesteśmy w stanie utrzymywać zdrowe relacje z innymi ludźmi. Zadawnione urazy mogą nas niszczyć. W momencie wyrażenia prośby o wybaczenie samopoczucie wystrzela w górę i relacja albo wraca na dawne tory, albo nawet jej jakość się poprawia. Oj, to nie lada wyzwanie, ponieważ dwie strony doświadczają skomplikowanej transakcji, podczas której pojawia się wstyd (sprawca jednak poczuje się umniejszony) i zyskuje się moc (osoba wybacząca zasila w moc osobę, która otrzymuje szansę naprawy sytuacji). Ale tu nie ma lepszych i gorszych, silniejszych i słabszych. Chodzi o rozładowanie skumulowanej złej energii, która w momencie przeprosin ulatuje jak powietrze z przekłutego balonu i zdejmuje przygniatający obie strony ciężar. Łatwo jednak się mówi! Przepraszając, możemy odczuwać ogromny dyskomfort, a nawet ból, ponieważ po części przyznajemy się do wad i słabości. Jasno stwierdzasz, że jesteś omylna, a takich sytuacji unikamy jak ognia. Wolimy raczej, kiedy to druga strona znajduje się w takim położeniu. Tymczasem

prawda jest taka, że wygrani są po obu stronach, dlatego warto często mówić „przepraszam”, by doświadczać ulgi i innych pozytywnych emocji.

Kończąc ten rozdział, przytoczę przepełniające mocą słowa Louise Hay:

Wszystkie schorzenia mają swoje źródło w niewybaczaniu. Ilekroć jesteśmy chorzy, powinniśmy rozejrzeć się dookoła i poszukać osoby, której trzeba wybaczyć. Zwłaszcza tej osobie, której najtrudniej jest nam wybaczyć, musimy WYBACZYĆ PRZEDĘ WSZYSTKIM.

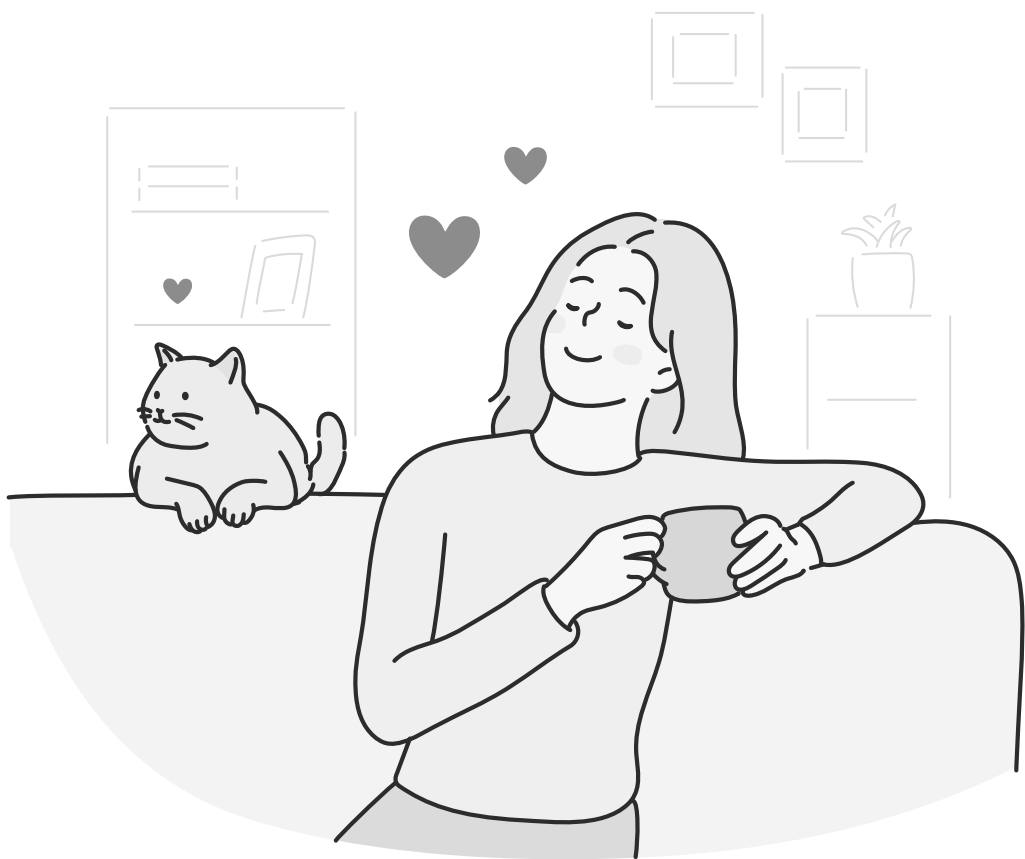
Nic dodać, nic ująć! Myślę, że analiza tych słów jest zbędna.



ROZDZIAŁ

12

—
KOLOROWA
ZIMA
—





Życie – jak to życie – bywa trudne i pełne cierpienia,
ale ja postanowiłam, że mimo to jest piękne,
a moja zima będzie kolorowa.

Kto wziął odpowiedzialność za twoje życie? Kim jest ta osoba? Czy jesteś nią ty? Naprawdę? Jeśli to ty stoisz u sterów, to rewelacyjnie, bo tak naprawdę masz wpływ na większość tego, czego doświadczasz, a zwłaszcza na to, w jaki sposób reagujesz na różne sytuacje. Z jakiegoś powodu jesteś na tym świecie. Po coś to życie zostało ci dane. Z pewnością nie po to, by je przetrzymać lub otaczać się kolorami czerni i szarości. Twoim obowiązkiem jest żyć godnie i najlepiej, jak to możliwe! W końcu jesteś człowiekiem! Dobrze byłoby ulepić swoje istnienie pod siebie. Powinno być takie, abyś była z niego dumna. Owszem, życie to nie sielanka, to również lzy i cierpienie, ale w końcu to ty decydujesz, czy żyjesz, czy wegetujesz, nawet w tych najtrudniejszych momentach, kiedy realizują się czarne scenariusze.

Aby żyć świadomie i wartościowo, konieczne jest spełnienie podstawowych warunków. W zasadzie bycie wdzięcznym za życie powinno wystarczyć. Ale nie każdemu! Niektórzy muszą dodać do tej jednoskładnikowej listy miłość do samego siebie. Cóż, kiedy czasami obdarowanie uczuciem drugiej osoby przychodzi znacznie łatwiej niż siebie.

” Miłość własna wymaga pracy i akceptacji, niemniej jest osiągalna i konieczna.

To w naszej gestii leży nieustanna praca nad ugruntowaniem zdrowego systemu wartości – modyfikowanie go i wzięcie osobistej odpowiedzialności za nasz dobrostan psychiczny. Jeżeli w tak trudnych czasach pragniemy ulepszyć swoje funkcjonowanie, to musimy stronić od beczynności. Zadowolenie z życia jest osiągalne tylko wskutek pracy nad sobą i rozwoju osobistego. W momencie gdy pozwalamy sobie na refleksję nad życiem, pojawia się szansa na bardziej świadome decyzje i wybory, od których zależy jakość naszej egzystencji.

Dla każdego świadomego człowieka – człowieka, który ceni życie – konieczne jest wypełnienie trzech punktów, aby zima nabrała kolorów tęczy. Są nimi:



Wdzięczność
Miłość do siebie
Porzucenie oczekiwań

Nadmierne oczekiwania dewastują. Są pułapką, w którą wpada większość z nas. W tym potrzasku znajdują się pokłady frustracji, złości i rozczarowania, a więc wszystko to, co uniemożliwia odczuwanie pełni szczęścia, druzgocąco wpływa na nasze relacje, a także powoduje stres i napięcie. Gdyby nie te

oczekiwania, nie doszukiwalibyśmy się winowajców, nie tkwilibyśmy w miejscu, nie cierpieli z powodu braku zaspokojenia urojonych potrzeb, nie roztrząsalibyśmy: A dlaczego to? A dlaczego tamto? Nie przeprowadzalibyśmy nieustających przesłuchań czy to siebie, czy to naszych „krzywdzicieli”.

Oczekiwanie kreujemy w głowie. Pojawiają się z reguły bez udziału naszej woli i świadomości i nie tylko w stosunku do innych ludzi, ale także do nas samych. Oczekujemy zmian w wyglądzie, zachowaniu, przebiegu rozmów. Zazwyczaj trudno sprostać tym oczekiwaniom, bo dlaczego ktoś miałby się nam podporządkować albo jak możemy czegoś dokonać, skoro poprzeczka jest podniesiona zbyt wysoko? To z kolei prowadzi do poczucia braku i niespełnienia, blokuje nam drogę do szczęścia i należytego samopoczucia.

Dlaczego, gdy wchodzę do domu teściowej, ona nie wita się ze mną tak, jak tego oczekuję?

Dlaczego znajoma nie pyta mnie o samopoczucie?

Dlaczego nie dostaję co tydzień bukietu róż?

Dlaczego nie jeżdżę co roku na egzotyczne wakacje?

Dlaczego mam więcej obowiązków w pracy niż Kornelia?

Tych „dlaczego” nie da się zliczyć. I wydaje nam się, że jak już wszystko będzie zgodnie z naszym planem, z naszymi wyobrażeniami, to będziemy szczęśliwi. No nie, tak nie będzie! Nawet gdyby wszystko się ziściło, NIC się nie zmieni!

” Problemem jest chęć sprawowania przez nas kontroli nad innymi, poprawienia ich.

Tak rodzi się dysonans między tym, co jest, a tym, co chcesz, aby było. Jeżeli dotyczy to oczekiwań względem siebie, może dodatkowo prowadzić do zaniżenia samooceny i poczucia własnej wartości.

My oczekujemy od innych, inni oczekują od nas i zamiast zająć się kluczowymi sprawami, czymś konstruktywnym i wartościowym, brniemy w kierunku wyidealizowanego świata. Ta presja odbiera radość życia i przyćmiewa czynności, które przynoszą nam zadowolenie i satysfakcję, bo dzieje się tak jak w przypadku chowania urazy, pielęgnowania w sobie żalu, złości – miejsce przeznaczone na pozytywne emocje wypełniają te negatywne i krzywdzące.

Często oczekujemy od innych, by czytali nam w myślach bądź działali pod nasze dyktando. To się nigdy nie uda! Każdy ma inne zaplecze, został inaczej wychowany i ukształtowany, być może ma też inny system wartości i nie ma takiej możliwości, by zachowywał się zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Owszem, możemy innych motywować i wpływać na ich nawyki czy przyzwyczajenia, ale musi się to dziać za obopólną zgodą i w pełnej współpracy. Nieuzasadnione oczekiwania są tylko powodem konfliktów i rozczarowań.

Chcesz coś zmienić lub osiągnąć? Zakomunikuj to! Jakże często zwłaszcza MY, kobiety, celowo, w ramach sprawdzenia siły relacji każemy się czegoś domyślać, prawda? Ta taktyka nie dość, że nie działa, to jeszcze rodzi wrogość i prowadzi do zawodu. Tymczasem ma być krótko, zwięźle i na temat, oczywiście z szacunkiem dla drugiej strony. Nie jest to łatwe, wymaga dużego nakładu pracy. Często jakaś sytuacja bywa dotkliwą

lekcją, jak na przykład rozpad wartościowej i długoletniej relacji. Po wielokroć pada wtedy pytanie: Czy warto było iść w zapartę? Położenie, w jakim się znaleźliśmy, dosadnie pokazuje, że nasze oczekiwania rozminęły się z rzeczywistością. Zatem uważaj, abyś nie wpadła w tę pułapkę, bo wtedy twoja zima może mieć odcienie szarości, a tego chcemy uniknąć.

Szara i przygnębiająca zima przeistoczy się dla ciebie w kolorową wiosnę, jeśli dasz sobie na to przyzwolenie. Musisz zastanowić się nad swoimi potrzebami, ustalić, co jest dla ciebie korzystne. Poznając siebie, jesteś w stanie wprowadzić istotne zmiany, ale takie, jakie nie będą ci szkodzić, nie utrudnią ci funkcjonowania. Podjęte przez ciebie decyzje i dokonane wybory kształtują twoje życie, a przecież chcesz, aby było ono satysfakcjonujące. Zatem modyfikacja przekonań, poglądów i uprzedzeń powinna zacząć się od ciebie, a nie od chęci zmiany drugiej osoby. Dopiero wtedy w zimowy dzień będziesz w stanie poczuć szczęście i wdzięczność.

” Wewnętrzne ciepło i radość
zagoszczą w tobie, w momencie
gdy wyzbędziesz się strachu,
pretensji, żalu czy zawiści.

Twierdzisz, że to nieosiągalne? Czyżby? Czy nie da się wzbudzić w sobie poczucia szczęścia i sprawić, by się w tobie zadomowiło i trwało przez cały rok, nawet zimą? Albo choćby doprowadzić do tego, by jego chroniczny niedosyt był jak najmniej dotkliwy? Szczęście, wiadomo, nie trwa non stop, wiedz

jednak, że można się nauczyć odczuwać je częściej. Aby to osiągnąć, musisz pozbyć się zagrażających serce destrukcyjnych uczuć jak zawiść, gniew, chowanie urazy czy złość. Po wygospodarowaniu przestrzeni na to, co najkorzystniejsze, będziesz miała więcej okazji do wyrażania wdzięczności i radości. W nich tkwią magia i spełnienie. Dokładając starań, aby czuć wdzięczność i radość, jesteś w stanie przekierować swoje życie na inne tory. Do tego, by tak się stało, potrzebna jest także dojrzałość emocjonalna, która kształtuje się wraz z wiekiem i doświadczeniem. Na wcześniejszych etapach życia, kiedy przeżywanie wszelakich uczuć jest spontaniczne, może to być poza zasięgiem naszych umiejętności. Natomiast później, wraz z nabywaną mądrością, jesteśmy w stanie wykształcić w sobie umiejętność zarządzania emocjami i życiem uczuciowym. Nie mówię, że to łatwe, ale na pewno możliwe.

Stosując się do powyższych wskazówek, zapomnisz o ponurej zimie. Z każdych okoliczności będziesz w stanie wyjść obronną ręką, jeśli pielęgnujesz w sobie pozytywne uczucia takie jak wdzięczność, radość, miłość, poczucie zaspokojenia i odpuszczenie. Cierpienie jest nieodzowną częścią naszego życia, ale liczą się też twoje podejście do zaistniałych zdarzeń i ich interpretacja, pogodzenie się z nieuchronnym i nieuniknionym. Pewnym sprawom nie możemy zapobiec. Im wcześniej to zaakceptujemy, tym szybciej nauczymy się czerpać korzyści z tego, co zostało nam dane. Czasami jest ciężko, prawda? Czasami nie do zniesienia. Czasami wstrętne, szaroburo. Pojawiają się rezygnacja i poddanie się. Pamiętaj jednak, że są to tylko momenty, ulotne, przemijające chwile.

Czy krótkotrwałe? To zależy od ciebie. Cokolwiek postanowisz, tak będzie. Jakkolwiek do tego podejdziesz, tak będzie. Jeśli skulisz się w sobie i zaczniesz stronić od życia, twoja strata.

” Jeżeli w momentach kryzysu
podniesiesz głowę, otrzepiesz się
z kurzu, zbierzesz się w sobie,
wystawisz się na światło dzienne
i wyjdiesz naprzeciw życzliwym ci
ludziom, nie roztrwonisz cennego
kapitału, jakim jest życie.

Łatwo się mówi, wiem. Ale sama nie chciałam u kresu swoich dni być zmuszona do wypowiedzenia słów: „Żałuję! Żałuję, że nie ocknęłam się wcześniej i w tak naiwny sposób roztrwoniłam najcenniejszy skarb – ŻYCIE!”. Zamiast tego chcę, aby od dziś nieustannie wybrzmiewały słowa:



Chcę żyć!

Chcę wstawać każdego dnia!

**Codziennie silniejsza i gotowa do ciężkiej pracy nad sobą
i polepszaniem swojego życia!**

Tego właśnie chcę!

To właśnie dzisiaj postanawiam!

Moja ZIMA będzie KOLOROWA!

I każda kolejna pora roku!



ROZDZIAŁ

13

ŻYCIE
ŚWIADOMIE



Zyj tak, abyś czuła, że żyjesz! Ale niby jak? Dobre pytanie. Odpowiedzi będzie tyle, ile osób o to zapytasz. Dla jednego świadome życie będzie oznaczało wysoki standard, przyjemności i drogie rozrywki. Drugi zadowoli się samotnymi spacerami wzdłuż rzeki. Którykolwiek sposób wybierzesz, kluczowe jest, aby umieć czerpać z życia radość, satysfakcję i spełnienie, co wcale nie jest takie proste.

Świadome życie to ciągła uwaga i troska o jakość. Pozwala funkcjonować na własnych zasadach – to ty decydujesz, co jest dla ciebie dobre i co ci służy. Oznacza koncentrowanie się na teraźniejszości, tu i teraz, praktykowanie uważności, zwolnienie tempa, oddawanie się obserwacjom, łapanie ulotnych chwil. Skupianie się na niuansach. Świadome życie to też umiejętność odszukiwania w sobie spokoju, zatrzymywania natłoku myśli poprzez wzięcie kilku spokojnych wdooooooooechów i wydeooooooooechów.

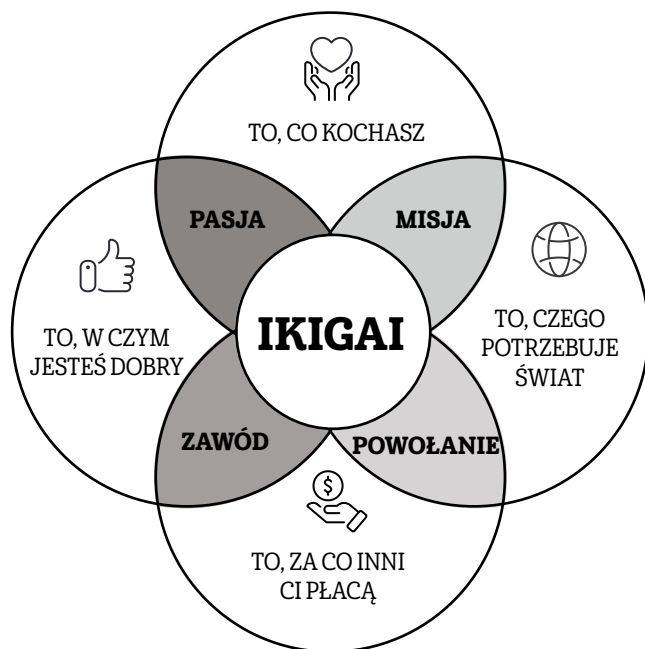
” Jeśli chcesz żyć świadomie,
musisz również nauczyć się
troszczyć o swoją przestrzeń
i dbać o nieprzekraczanie
wyznaczonych granic.

Każdy je ma i nie lubimy, kiedy inni je naruszają. Zatem chronimy to, co dla nas najcenniejsze!

Kiedy życie układamy po swojemu, zamiast spełniać oczekiwania innych, nie jest ono jałowe. Powinien być w nim cel, powinniśmy czuć, że jest w nim głębszy sens, że mamy do czegoś powołanie albo misję do spełnienia. Ponownie pojawiło się w mojej głowie słowo „*ikigai*”, utożsamiane z sekretem długiego i szczęśliwego życia. Każdy z nas dąży do tego, by żyć w szczęściu, satysfakcjonująco, kierując się obranym przez siebie celem. Sens życia wydaje się najistotniejszą kwestią. *Ikigai* oznacza dosłownie „powód, by żyć” (*iki* = żyć, *gai* = powód), innymi słowy cel, który prowadzi człowieka przez życie. Najważniejszym aspektem wydaje się w tym ujęciu impuls popychający do działania, aby tworzyć i być przydatnym. *Ikigai* tłumaczy się też jako „szczęście wynikające z bycia stale zajęтым”. Japończycy kierują się życiową dewizą: „Tylko będąc aktywnym, będziesz pragnął żyć sto lat”. Według nich każdy z nas ma swoje *ikigai*. Jest to połączenie pasji, misji, zawodu i powołania, powód, który nas motywuje rano, by wstać z łóżka, zebrać się w sobie i działać.

Możemy wyróżnić cztery obszary *ikigai*:

- ◆ TO, CO KOCHASZ, CZYLI PASJA I ŻYCIOWA MISJA
- ◆ TO, W CZYM JESTEŚ DOBRY
- ◆ TO, CZEGO POTRZEBUJE ŚWIAT
- ◆ TO, ZA CO INNI MOGĄ CI ZAPŁACIĆ



Elementy składowe *ikigai* przenikają się i powstaje interesujący model. Warto przeanalizować powyższy diagram w odniesieniu do siebie, by znaleźć swoje *ikigai*. Spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania, a najlepiej zapisz te odpowiedzi:

1. CO KOCHASZ ROBIĆ?

Pomyśl o wszystkich czynnościach, które sprawiają ci radość, uszczęśliwiają cię, dzięki którym rozkwitasz i rozwijasz się wewnątrz. Możesz czerpać przyjemność z pracy z ludźmi, gotowania, pisanie, śpiewania, pomagania innym i tak dalej. Cokolwiek to będzie, ważne, abyś odczuwała prawdziwą i szczerą satysfakcję.

2. W CZYM JESTEŚ DOBRA?

Jest to związane z twoimi umiejętnościami, ale też pasjami. Najlepiej wykonujemy czynności, które dobrze umiemy i które dają nam satysfakcję. Być może zadowolenie i przyjemność przynosi ci gotowanie, pisanie, śpiewanie, niesienie pomocy i tak dalej. Ponownie – chodzi o to, co dodaje skrzydeł i motywuje do działania.

3. CZEGO POTRZEBUJE ŚWIAT?

Mowa o tym, jak i komu możesz się przydać ze swoimi pasjami, umiejętnościami. Co z siebie możesz dać innym? Jak wpłynąć na ich życie? Dzieląc się umiejętnościami, obdarzasz świat częścią swojej energii, ale też dużo otrzymujesz w zamian. Ludzie zazwyczaj potrzebują pięknego śpiewu, pysznych dań, ciekawych książek, dobrej muzyki, pomocy, zrozumienia, rozmowy i tak dalej.

4. ZA CO LUDZIE MOGĄ CI PŁACIĆ?

Chodzi o umiejętności, w których jesteś dobra, które lubisz wykonywać, a za które możesz otrzymać gratyfikację finansową. Zapewne ludzie będą w stanie zapłacić ci za śpiewanie, gotowanie, za napisanie książki, stworzenie kawałka muzyki, za leczenie.

Ikigai dotyczy wnętrza człowieka. Najistotniejszą kwestią jest uzmysłowienie sobie, co w naszym życiu jest fundamentalne, co powoduje, że wstajemy codziennie rano i działamy. Zgodnie z tą filozofią, aby wieść satysfakcjonujące życie,

musimy kierować się dziesięcioma zasadami. Zapoznaj się z nimi, jeżeli chciałabyś dołączyć do zacnego grona stulatków i uczynić swoje życie pełnym satysfakcji i spełnienia.

1. BĄDŹ AKTYWNA. BIERNOŚĆ NIE SŁUŻY ZDROWIU

Ruch to zdrowie i dobre samopoczucie. W zdrowym ciele zdrowy duch. Nawet stuletni Japończycy, mieszkańcy Okinawy, starają się być aktywni – dużo spacerują i regularnie zajmują się ogródkiem. W ten właśnie sposób dbają o ciało. Wiedzą, że im więcej człowiek się rusza, tym silniej wpływa na swój metabolizm, który z wiekiem – wiadomo – zwalnia. Idealem byłoby, abyś znalazła taką aktywność fizyczną, która dostarczałaby ci zarówno przyjemności, jak i satysfakcji. Przebywaj jak najczęściej na świeżym powietrzu, bo ciało tego się domaga. Podczas ćwiczeń fizycznych mózg aż skacze z radości, mięśnie pracują, poziom serotoniny wzrasta i działa to na nas uspokajająco. Wzrasta również poziom dopaminy, która odpowiada za energię, samopoczucie, motywuje do działania. Ruch zwiększa pewność siebie, ponieważ ciało może coraz więcej, jest sprawniejsze. Nie oddając się aktywności fizycznej, skazujemy się na nadciśnienie, otyłość, słabsze mięśnie, gorszą wydolność oddechową, osteoporozę czy choroby układu krążenia. Zatem odczuwanie szczęścia jest ściśle powiązane z wyborami życiowymi, aktywnością i celami. Człowiek w ciągłym ruchu wpływa na swój dobrostan psychiczny i fizyczny. Zaniechanie aktywności wróży natomiast dolegliwości i schorzenia w podeszłym wieku.

2. PRZYJMUK ŻYCIE ZE SPOKOJEM

Receptą na spokojne życie jest zaakceptowanie rzeczy, na które nie mamy wpływu. Chcąc wymusić na innych określone zachowanie, prowadzimy bezowocną walkę i doprowadzamy do odczuwania negatywnych emocji, a te z kolei są niekorzystne dla zdrowia. Wiem, że łatwo jest się złościć z powodu czyjegoe zachowania, ale prawdę mówiąc, wina w pewnym stopniu leży po twojej stronie, ponieważ to ty pozwalasz sobie na irytację, rozdrażnienie i rozżalenie. Byłoby idealnie, gdyby wszystko układało się po twojej myśli, nie jest to jednak możliwe, a być może nie jest też wskazane. Tak naprawdę najbardziej pożądana jest umiejętność filtrowania obciążających cię emocji i wyzbycie się wszystkiego, co cię blokuje, hamuje i utrudnia ci funkcjonowanie. Do tego potrzebny jest spokój umysłu.

3. NIE NAJADAJ SIĘ DO SYTA

Ikigai sugeruje, by zjadać około osiemdziesięciu pięciu procent tego, co masz na talerzu, aby zawsze mieć miejsce na więcej. Często po rodzinnym obiedzie jesteś niemiłosiernie przejeżdżona, poziom energii ci spada, pojawia się ospałość i brak chęci do działania. Dobrym pomysłem jest przestać jeść, gdy czujesz, że żołądek jest prawie pełny. Nie najadając się do syta, unikasz długiego procesu trawienia, który przyspiesza utlenianie się komórek, a to z kolei prowadzi do szybszego starzenia się organizmu. Oczywiście to, co jemy, jest kluczowe. Dieta ludzi na Okinawie obfituje w zdrowe, świeże produkty – ludzie jedzą tam dużo ryb i owoców morza. Piją też bardzo dużo zielonej herbaty.

4. OTACZAJ SIĘ PRAWDZIWYMI PRZYJACIÓŁMI

Jako istoty stadne nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez innych. Potrzebujemy siebie nawzajem. Bliscy są w stanie wpłynąć na nasz dobrostan, dlatego przeanalizuj krąg swoich znajomych – to ważne choćby z tego względu, że w momentach kryzysowych będziesz wiedziała, do kogo zwrócić się o pomoc. Pielęgnuj kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Szukaj ludzi, którym możesz zaufać, z którymi możesz szczerze porozmawiać. Ideałem byłoby mieć wokół siebie serdecznych ludzi, którzy mają podobne jak ty zainteresowania, być może podobną pasję. Zważaj natomiast na tych, którzy źle na ciebie działają, od których nie czerpiesz dobrej energii, którzy sprawiają ci przykrość. Ci wartościowi dodają siły, wspierają i motywują do działania. Dzięki nim czujesz, że nie jesteś sama i w każdej chwili możesz liczyć na ich pomoc. Pamiętaj jednak, że nigdy nie powinno to być jednostronne. Aby otrzymać dobro i zrozumienie, musimy to samo ofiarowywać.

5. UŚMIECHAJ SIĘ

Uśmiech potrafi zdziałać cuda, nawet nieco sztuczny i mniej szczerzy. Chodzi o taki kierowany do kogoś, ale też o uśmiechanie się w duchu do siebie. Coraz mniej tego uśmiechu na twojej twarzy z upływem lat, prawda? A szkoda, bo korzystnie wpływa na zdrowie. Jest to niezastąpiony sposób na zrelaksowanie się i na zdystansowanie się od problemów. Kiedy widzimy uśmiechającą się osobę, natychmiast poprawia nam się humor, stąd taka popularność terapii śmiechem, jogi śmiechu. Osoby uśmiechnięte przyciągają do siebie pozytywnych ludzi. Uśmiechając się

do innych, łatwiej jest nawiązać kontakt i umocnić relacje. Zatem zadbaj, by uśmiech częściej gościł w twoim życiu. Sama wiesz, co sprawia ci radość i jakie sytuacje czy okoliczności należy wybierać, by doświadczać go jak najczęściej.

6. WYRAŻAJ WDZIĘCZNOŚĆ

W osiągnięciu i odczuwaniu szczęścia fundamentalne znaczenie ma wdzięczność. Poprzez umiejętność doceniania małych i błahych rzeczy dostarczasz sobie satysfakcji. Wyrażania wdzięczności można się nauczyć i należy praktykować ją każdego dnia, jeśli chcesz wznieść się w życiu na wyższy poziom. Ważne jest też bycie tu i teraz – skupianie się na chwili obecnej, dostrzeganie niuansów, wychwytywanie drobniaków. Szczęśliwi ludzie to tacy, którzy są wdzięczni za każdy przeżyty dzień i za to, co ich spotyka. Jest to po części związane z podejściem do życia, naszymi oczekiwaniami i decyzjami. Im bardziej doceniamy to, co nam się przytrafia, tym cenniejsze wyciągamy z tego nauki. A w życiu tak naprawdę można być wdzięcznym dosłownie za wszystko:

- ◆ Za dach nad głową, czyli za dom lub mieszkanie. Myślisz, że masz za mały dom i dlatego nie jesteś szczęśliwa? A co mają powiedzieć bezdomni?
- ◆ Za wspaniałe dzieci, mimo że ich wiek nastoletni niesie wiele wyzwań i wiąże się z wyrzeczeniami. Co mają powiedzieć kobiety, które marzą, by mieć potomka, a nie mogą?
- ◆ Za pracę, która pozwala ci opłacać rachunki i żyć godnie, mimo że nie przepadasz za nią i wracasz z niej bardzo zmęczona. Wiedz, że są ludzie, którzy chcieliby pójść

do jakiegokolwiek pracy, ale przez swoje ograniczenia nie mogą pracować.

- ◆ Za twoje lojalne i sprawne ciało, które pozwala ci funkcjonować każdego dnia. Pomyśl o ludziach przykutych do łóżek, zdanych tylko na ból i cierpienie.

” Zobacz, tak naprawdę jesteś wielką szczęściarą!

7. ŻYJ CHWILĄ

Liczy się tu i teraz. Dokąd pędzisz? Ciągłe wybiegasz w przód. Ciągłe czekasz – na weekend, wakacje, święta, koniec dnia. Tyle czasu umyka niepostrzeżenie! Kiedy trzymasz się kurczowo przeszłości lub obsesyjnie zamartwiasz się przyszłością, prawdziwe życie przemija. Dlatego postaraj się każdy dzień wykorzystać jak najlepiej. Na każdy się zaprogramuj, ustal priorytety, skup się na tym, co jest dla ciebie wartościowe, aby potem dziękować sobie za wszystkie chwile, zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne, ponieważ każda sytuacja to lekcja, z której z pewnością można wyciągnąć wnioski i nauczyć się dzięki niej czegoś korzystnego.

8. MIEJ KONTAKT Z NATURĄ

Dobrym pomysłem byłby długi spacer po lesie, pójście do pobliskiego parku czy wyjazd za miasto. Z korzyścią dla ciebie byłoby pobycie offline, aby zresetować mózg, przewietrzyć go, odświeżyć i włączyć mu tryb oczyszczania. Zaśmiecony umysł nie działa należycie, a przebywanie na łonie natury

jest niczym podłączenie ładowarki do rozładowanego telefonu. Kiedy odpoczywasz od miejskiego zgiełku, oddychasz świeżym powietrzem, słuchasz dźwięków przyrody, zauważasz, co dzieje się dookoła, zaczynasz nabierać więcej powietrza do płuc i zdecydowanie lepiej funkcjonować.

9. PODĄŻAJ ZA SWOIM IKIGAI

Ikigai to cel, pasja, coś, co cię nakręca do działania, daje przyjemność i poczucie sensu. Zastanów się, co robisz lub mogłabyś zacząć robić, a co wprawia cię w wyżej wymienione stany. Z pewnością po gruntownej analizie będziesz umiała wymienić kilka takich czynności. Ta sfera życia jest niesamowicie istotna, gdyż sprawia, że codziennie rano czujesz motywację do działania, zauważasz możliwości, jakie daje każdy dzień – dokonywania zmian, podejmowania lepszych decyzji, przygotowywania zdrowszych posiłków i dbania o swój dobrostan psychiczny. Codziennie dostajemy szansę od życia, aby zdobywać nowe informacje, doświadczenia, uczyć się czegoś nowego, rozwijać się. Bezcelowe życie jest jałowe i smutne.

” Każdy cel to nowa energia
do działania i okazja do czerpania
radości oraz satysfakcji z życia.

10. BĄDŹ OTWARTA NA ZMIANY

Ostatnim i jednym z ważniejszych punktów *ikigai* jest bycie gotowym na zmiany. Życie ciągle się zmienia, więc zamiast się opierać, warto iść z prądem! Czasem to, co nowe, może

przynieść korzystne doświadczenia i nauczyć czegoś ważnego. Pomyśl o zmianach jak o okazjach – zamiast się stresować, możesz spróbować potraktować je jako coś, co poszerzy twoje horyzonty. Jakby się nad tym gruntowniej zastanowić, to właśnie dzięki różnym zmianom odkrywamy, co naprawdę lubimy, co jest dla nas ważne i kim chcemy być. Nawet jeśli coś nie wyjdzie, przynajmniej wiesz, co ci nie pasuje, a to też cenna lekcja! Bądź elastyczna i ciekawa świata. Życie potrafi zaskakiwać, czasem w najlepszy możliwy sposób!

Zauważ, że egzystencja przeciętnego człowieka to codzienna gonitwa do pracy i z powrotem, zmaganie się, walka o przetrwanie i pomnażanie pieniędzy. Sama łapię się na tym, że nie pamiętam, czy aby na pewno wyłączyłam żelazko, zamknęłam okno balkonowe albo drzwi wejściowe. Często działamy jak automat, na autopilocie, nie myślimy o tym, jak myjemy zęby, samochód prowadzimy na pamięć, nie skupiamy się na tym, co jemy. Do wielu czynności nie przykładamy wagi. A życie nie stoi w miejscu, nie zatrzymuje się, nie czeka, aż się obudzisz i zdecydujesz się godnie je przeżyć, aby niczego nie zmarnować. Życie to chwile, chwile krótkie i ulotne, i dlatego tak bardzo namawiam cię do zatrzymania się i zastanowienia się nad tym, co się dzieje wokół ciebie i w tobie. Zamiast na narzekaniu skup się na tym, co jest jego odwrotnością, a więc na cieszeniu się z tego, co jest i jak jest. Pada? Znakomicie! Zapach i dźwięk deszczu są nieziemskie. Od czego są kalosze, płaszcz przeciwdeszczowy czy parasol? W taki sposób każdego dnia możemy uczyć się dostrzegania

w życiu magii i wyjątkowości, bo jeśli teraz tego nie będziesz umiała robić, to kiedy? Świat będzie piękny, jeśli zaczniesz doceniać to, co jest teraz, co masz, a nie wtedy, kiedy będziesz biegła na oślep przed siebie.

Japońska filozofia *ikigai* pokazuje, jak zadbać o siebie i swój dobrostan. Jestem przekonana, że po gruntownej analizie własnego nastawienia do życia będziesz w stanie przewartościować pewne kwestie i ustalić, co ma dla ciebie fundamentalne znaczenie. Wymienione wyżej zasady IKIGAI są podstawą szczęśliwszego i bardziej świadomego życia, życia, którego jesteś właścicielką i za które bierzesz pełną odpowiedzialność. Nie pozostaje ci nic innego, jak zakasać rękawy i wykrzesać z niego to, co najlepsze! Już dzisiaj! Już teraz!



ROZDZIAŁ

14

MIKSTURA
NA WERWE





**Zadbaj o piękną starość zawczasu.
Skup się na tym, co sprawia ci radość, zamiast
na zamartwianiu się z powodu swojego wyglądu
w przyszłości.**

Większość kobiet ma obawy przed starzeniem się, przemijaniem czasu i urody. Po części jest to zrozumiałe, ponieważ cenimy sobie piękno, estetykę i dbałość, poza tym uroda zwiększa poczucie wartości, dodaje sił. Trudno wskazać przełomowy moment, kiedy kobieta zaczyna czuć się staro. Można przecież tak się czuć, będąc piękną, atrakcyjną i mając zaledwie dwadzieścia lat. Zatem to nie wiek biologiczny decyduje o tym, czy jesteśmy młode. Niemniej przychodzi taki moment, kiedy patrzymy na siebie w lustrze i widzimy pojawiające się niedoskonałości. Zadajemy sobie pytania: Czy już się starzeję? Na ile lat tak naprawdę wyglądam? Czy mogę w jakiś sposób zatrzymać czas i się nie starzeć? Ten niepokój z upływem lat narasta. Trzeba jednak wiedzieć,

że o naszym wieku decyduje nie tylko wygląd. Znaczenie ma też choćby sposób, w jaki się ubieramy, jak się zachowujemy, czym się interesujemy i jakie tematy podejmujemy podczas rozmów ze znajomymi.

” Młodość to nie tylko kwestia urody.
Jest silnie powiązana z życiową
aktywnością, interesującą
osobowością, sprawnością
fizyczną, energią i witalnością.
A to już zależy od ciebie.

Masz też wpływ na swoje podejście do starzenia się, bo w tym kierunku, chcąc nie chcąc, wszyscy nieuchronnie zmierzamy. Na starość musimy świadomie się przygotować i tak posterować swoim życiem, aby zawsze „młodo” je przeżywać. Zaakceptowanie procesu starzenia się pozwoli godnie się do niego przygotować. Nie ma co żyć w ułudzie, że ciebie to nie dotyczy, tylko tak postępować, by uzyskać w przyszłości zamierzony efekt. Na twojej drodze, owszem, pojawią się smutek i żal z powodu przemijalności, ale jeśli odpowiednio wykreujesz swój świat, to poczucie straty i rozczarowanie będą mniejsze. Szamotanina, aby zatrzymać czas, tylko pozbawi cię energii. Lepiej przekierować ją gdzie indziej i zadbaj o godne przeżywanie zaawansowanego wieku.

Kiedy starość staje nam przed oczami, możemy czuć przeżenie. Wolimy przecież piękno od brzydoty. Ciało z wiekiem się marszczy, kurczy, osłabia, blednie, już nie jest

różowiutkie, jędrne i nie wygląda zdrowo. Może to być spowodowane brakiem dbania o siebie i swój wygląd, bo motywacja i chęć do życia z czasem maleją. Często widząc taką osobę, odczuwamy współczucie, ale i niechęć. To samo dotyczy zachowania ludzi starszych. Bywają krytyczni, zrzędlivi i zgorzkniali. Ich sprawność fizyczna może ulec pogorszeniu, mają mniejszy zakres ruchu, zdecydowanie gorzej funkcjonują umysłowo. Nie jest rzadkością, że nie poszerzają już horyzontów, nie mają zainteresowań, tkwią w ograniczonej przestrzeni i sami się skazują na wegetację.

Być może moje słowa zostaną odebrane jako krytykancstwo czy brak szacunku wobec starszych, ale przedstawiłam tylko ogólny zarys. Nie brak wokół nas takich osób, u których nastąpiła niekorzystna zmiana charakteru i podejścia do życia z powodu wejścia w końcową fazę egzystencji. Ale czy zawsze zanikają radość życia, zapał, entuzjazm? W moim przekonaniu można tak funkcjonować, by nie dać się zaskoczyć, można uzbroić się w konieczną broń do walki z wszystkimi przywarami dojrzałej młodości.

Fizyczne oznaki starzenia się są i będą, nie uciekniemy przed nimi. Medycyna estetyczna, owszem, pomaga, ale przede wszystkim jest potrzebna tym osobom, które w większym stopniu niż inni nie mogą zaakceptować przemijalności i procesów starzenia. Tacy ludzie mają poczucie znacznie większej straty, brakuje im akceptacji, nie mogą się pogodzić z tym, co się z nimi dzieje, są niezadowoleni. Ja też wychodzę z założenia, że nie należy rezygnować z upiększania się. Wystarczą jednak kosmetyki, makijaż, aby wygładzić rysy

twarży, zakryć przebarwienia i dodać sobie pewności siebie. Żadnej eleganckiej starszej pani nie zaszkodziły tusz do rzęs, delikatna, stonowana pomadka do ust. Bo nie wypada w tym wieku? Nic bardziej mylnego. Krzywdzące przekonania i opinie wyrzucamy do kosza! To właśnie z racji sędziwego wieku musimy wyglądać schludniej i z większą dawką poczucia stylu, a nawet należy baczniej obserwować modę i trendy. Zauważ, że często właśnie poprzez ubiór kobiety sygnalizują, że się zestarzały, że zrezygnowały i już czekają na nieuchronne. Delikatny makijaż, orzeźwiająca nuta perfum, estetyczny i elegancki ubiór zdecydowanie poprawią ci nastrój. A gdybyś chciała go jeszcze bardziej poprawić, to w przemyślany sposób dobieraj stylową biżuterię, kolor włosów, uczesanie i dodatki takie jak pasek, apaszka czy z dumą noszona torebka. Wyobraź sobie, że wyglądasz schludnie, starannie i estetycznie. Szyk i elegancja pomogą ci wzbudzić podziw, zaskarbisz sobie dzięki nim większą sympatię i serdeczność. Zatem nie bagatelizuj tej kwestii, w miarę jak zaczniesz stosować się do tych wskazówek, zauważysz, jak ogromne mają znaczenie.

” Ciało i stan ducha są od siebie zależne.

Skoro już poruszyłam pierwszą kwestię, to pora, bym wymieniła kolejne czynniki wpływające na podejście do przemijalności. Hamulec, który miałby zatrzymać zewnętrzne objawy starzenia się, nie zadziała, za to możemy popracować nad stanem ducha. Mamy pod tym względem duże pole do popisu.

Zatem zastanówmy się, jak można poprawić sobie samopoczucie. Zacznij od tego, co tak naprawdę sprawia ci radość, co cię interesuje i nadaje twojemu życiu sens. Wyobrażam sobie, że na wielu sporządzonych notatkach pojawią się podróże, nauka języków obcych, spotkania z życzliwymi i serdecznymi ludźmi, organizowanie przyjęć, wspólne wieczory przy różnego rodzaju grach, spacer po lesie i górach. Zobacz, ile z tego można wybrać! Zdaję sobie sprawę, że do wielu aktywności, szczególnie w podeszłym wieku, trzeba się zmuszać, ale jeżeli chcesz wieść interesujące życie, to musisz wprowadzać do niego zmiany, inwestować czas w spotkania z ludźmi i dzielić się z nimi swoimi pasjami i upodobaniami. Poza tym mózg musi należycie pracować, dlatego postaw na rozwój osobisty pod każdym względem: czytaj, ucz się, rozwijaj w różnych dziedzinach i stale poszerzaj horyzonty. Odnów kontakty z dalekimi krewnymi, inicjuj rodzinne spotkania, przeanalizuj swoje relacje z ludźmi pod kątem zadanych czy odczuwanych krzywd, żalu i złości. Okaż jako pierwsza chęć naprawienia relacji. Dlaczego nie? Trwanie w rozżaleniu i rozgoryczeniu nie poprawi twojego stanu psychicznego. Najwyższa pora porzucić to, co cię blokuje i utrudnia ci wzięcie głębokiego oddechu. Dla twojego dobra. Zapewne w wielu wypadkach wymaga to niesamowitej odwagi i determinacji.

Częstą przypadłością podeszłego wieku jest martwienie się na zapas, co z kolei wywołuje lęki. Zrządzenie i koncentrowanie się na tym, co doskwiera, boli, przeszkadza i ogranicza, w niczym nie pomoże i niczego nie ułatwi. Niebawem pomocna okazuje się za to umiejętność bycia/życia tu i teraz,

praktyka *mindfulness* – właśnie po to, by uprzyjemnić sobie funkcjonowanie.

Powtórzę: w życiu nie chodzi wyłącznie o ładną sylwetkę i cerę bez zmarszczek. Dużo większe znaczenie mają dobry stan psychiczny, pogoda ducha, pozytywne nastawienie do życia. Jeżeli w głowie przeważają przyjemne myśli, to przyćmią one żal i stratę po przemijającej urodzie. W momencie gdy dobrze o sobie myślimy, mamy wysokie poczucie wartości i godności, dobre mniemanie o sobie, jest to dla nas korzystne. Ufność, pozytywne myślenie i optymistyczne podejście do codzienności będą nam służyły i nadawały odpowiedni kierunek oraz barwę naszemu funkcjonowaniu. Owszem, potyczki i perypetie nie znikną, takie jest życie, ale nastawiając się na szukanie rozwiązań, a nie narzekanie, uciekniemy od czarnowidztwa i ogarniającego ludzi w pewnym wieku pesymizmu.

” Po to przeżyliśmy minione lata,
by zyskać doświadczenie, które
teraz pomoże nam pielęgnować
wiarę w siebie, zwracać się o pomoc
w potrzebie i łatwiej odnajdywać
sens i cel życia.

Walka z procesem starzenia się to jak płynięcie pod wiatr, daremny trud, marnowanie niesamowitych ilości energii, która mogłaby być spożytkowana w wartościowy sposób. Nie zgadzając się na mechanizmy i skutki starzenia się,

zmierzasz ku przegranej. Zaakceptowanie nieodwracalnego procesu przekieruje cię ku rozsądnym i gwarantującym dobre samopoczucie zmianom. Nie szamocz się, bo skończysz bardziej poturbowana, niż mogłoby się wydawać. Wiedz jedno: to, czy twoja starość będzie w jasnych czy ciemnych barwach, zależy w dużej mierze od ciebie.

” Na przyjemną starość pracujemy już od młodości.

Dbanie o siebie, ruch fizyczny, higiena snu, wartościowa dieta – to wszystko powinno dominować w życiu. Brzydka i męcząca starość wiąże się z niedosypianiem, nadużywaniem alkoholu i innych używek, siedzącym trybem życia, marną dietą, nadwagą, niedojrzałością emocjonalną i niepoprawnymi relacjami z ludźmi, a za to wszystko MY jesteśmy odpowiedzialne. Nikt inny! Dlatego należy wszelkie niekorzystne przyzwyczajenia przeanalizować i być może zmodyfikować listę priorytetów, a tym samym stworzyć miksturę na werwę, witalność i chęć do życia. Bycie starym na zewnątrz nie oznacza bycia starym w środku. W podeszłym wieku możesz czuć się pełna sił witalnych. Metryka nie ma tu nic do rzeczy.

” To ty decydujesz o jakości, a tym samym w dużej mierze o długości swojego życia.

I to ty wybierasz, co jest bardziej wartościowe: żyć dłużej z młodzieńczą energią czy tylko wyglądać jak ktoś młody. Jeśli wybierzesz pierwszą opcję, to w ostatecznym rozrachunku i tak skorzysta na tym wygląd fizyczny. Dlatego warto dołożyć wszelkich starań, by rozsmakować się w życiu, nauczyć się czerpać z niego radość i satysfakcję. Należałoby również zaprzestać nieustannej walki z mijającym czasem. Przecież jeżeli nie godzimy się na coś, to ciągle jesteśmy narażeni na rozczarowania, żal i niezadowolenie. W przeciwnym razie pomagamy sobie iść z szacunkiem i godnością ku naszemu przeznaczeniu.



ROZDZIAŁ

15

GOTOWOŚĆ NA ZMIANY



Zmiany, inność, modyfikacja, ryzyko – te słowa niekoniecznie pozytywnie wybrzmiewają nam w głowie. Boimy się nieznanego, obawiamy się opuszczać strefę komfortu. Mamy świadomość, że w parze z ryzykiem idzie możliwe poczucie straty, bo nigdy nie wiesz, czy twój plan zostanie zwieńczony sukcesem, czy fiaskiem. Sęk w tym, że można obawiać się całe życie i utknąć na dobre. Niestety bez kroku w przód, bez chęci działania nie poprawimy jakości swojego bytu. Przy czym mowa tutaj o pozytywnych zmianach, o ryzyku, jakie nie wiąże się z zagrożeniem czy utratą życia. W każdym razie, jeżeli chcesz wieść ciekawe i satysfakcjonujące życie, będziesz zmuszona wprowadzać od czasu do czasu zmiany.

Strachu, nieodzownego przyjaciela ryzyka, doświadczamy na co dzień. I dobrze, ponieważ jest potrzebny, aby nas ostrzegać przed niebezpieczeństwem. Ryzyko niejednokrotnie wiąże się też jednak z przyływem wiary w siebie, w sytuacji gdy dane przedsięwzięcie kończy się sukcesem. Jeżeli chcemy spełniać swoje marzenia, realizować pragnienia i potrzeby, musimy zmuszać się do podejmowania ryzyka, inaczej utknemy w martwym punkcie. Chodzi tutaj nie tyle o wiarę w udane działanie, co o wiarę w siebie, niezależnie od ostatecznego rezultatu.

”Wiele naszych planów legnie w gruzach, ale jeżeli w ostatecznym rozrachunku, bez względu na sukces czy przegraną, czujesz się z tym dobrze, to możemy mówić o właściwym podejściu do podejmowania ryzyka.

Pamiętam czas przed studiami, kiedy wzięłam udział w kursie przygotowującym do egzaminu wstępnego. Ukończyłam go, ale do egzaminu nie podeszłam ze strachu przed porażką. Nigdy się nie dowiem, czy zdałabym, czy też nie, bo wtedy zabrakło mi ważnego ogniwa – wiary w siebie, wiary w to, że nawet gdybym nie zdała, to są przecież inne możliwości. Teraz już raczej nie jestem taka płochliwa i zazwyczaj wykorzystuję dane mi szanse. Ale często tak jest, że boimy się na zapas, na wszelki wypadek, aby się nie rozczarować.

Ryzyko wymaga odwagi. Zmiany również jej wymagają. Z drugiej strony rutyna i monotonia zabijają, to one często są przyczyną rozpadu wieloletnich małżeństw.

”Bez zmian życie staje się jałowe, pozbawione barw i blasku.

Zatem zdecydowanie wolę zmiany, mimo że te długofalowe wymagają czasu i nie lada wysiłku. Jeżeli jednak zdecydujesz się na ten wysiłek, nagrodą będą szacunek wobec siebie i sukces, a gdy go zakosztujesz, powiesz cię to ku

kolejnym zmianom poprawiającym jakość życia. Dokonując czegoś, co na początku drogi wydaje się niemożliwe, możemy być z siebie dumne. Każda wprowadzana modyfikacja, która wymaga dłuższego zaangażowania, uczy wytrwałości i daje chęć do podejmowania kolejnych wysiłków – jakże to jest przydatne w codziennym funkcjonowaniu.

Odwrotnością podejmowania ryzyka i wprowadzania zmian jest zastój, stagnacja. Zdajemy się na tkwienie w miejscu, użalanie się nad sobą, narzekanie, obwinianie innych o swój nieszczęsny los. To z kolei sprawia, że czujemy się źle ze sobą, zaczynamy wątpić w swoje możliwości, tchórzostwo coraz bardziej zaczyna nam doskwierać.

Każdy dzień daje okazję, by zrobić coś nowego, coś zmodyfikować, ulepszyć lub udoskonalić.

” Kiedy świat budzi się do życia, a ty razem z nim, to tak jakbyś dostawała kolejną i niepowtarzalną szansę – szansę, której nie wolno ci zmarnować.

I nie ma znaczenia, co dzieje się w twoim życiu, nieważne, co stało się wczoraj, kiedyś, kilka lat wstecz. W momencie gdy się budzisz, zaczynasz nowy rozdział.

Kiedy człowiek jest młody, ma mnóstwo aspiracji, motywacji, studiuje, robi karierę, zakłada rodzinę – tyle rzeczy się dzieje, tyle jest momentów, których nie możemy się doczekać. Oczywiście każdy etap wiąże się z przywilejami, ale chyba

o wiele łatwiej jest nadać życiu sens, kiedy jest się młodym człowiekiem umiejącym nabrać wiatru w żagle i przeć do przodu, mając motywację, optymizm i siłę do działania. Co dzieje się na późniejszym etapie, kiedy jesteście przytłoczeni obowiązkami, nadmiarem pracy, całym życiem? Można to życie wyobrazić sobie jako wielki balon, z którego delikatnie zaczyna ulatywać powietrze, cała energia, chęć do działania, zapał, radość i szczęście. Twarze młodych ludzi wręcz promieniają, są otoczone pozytywną aurą, można nawet powiedzieć, że bije od nich magiczna moc. Młodzież idzie rozradowana, z szerokim uśmiechem na twarzy. I taka beztroska. Nie da się tego powiedzieć o starszych pokoleniach. Owszem, cały czas coś się w naszym życiu zmienia, ale niekoniecznie na lepsze.

Kierunek zmian zależy od nas. Możemy, a wręcz musimy tak je zaplanować, by przynosiły nam korzyści. Masz na to czas codziennie rano, kiedy zadajesz sobie pytanie: „Jaki chcę przeżyć dzień?”. Musisz sobie uzmysłowić, że sama możesz go zaprogramować i zainicjować pozytywne wydarzenia. To ty masz moc, aby nadać działaniom znaczenie. Cały czas doświadczamy zmian, które są związane zarówno z pozytywnymi, jak i negatywnymi emocjami, ale nie posuniemy się do przodu, jeżeli skupimy się na tym, co pociąga za sobą zastój, smutek i rozgoryczenie. Każda emocja jest po coś, z każdej sytuacji i zmiany możemy wyciągnąć jakąś lekcję. Podstawą do tego, by iść do przodu, nie zatrzymywać się, nie utknąć w marazmie, jest DZIAŁANIE. Sama zobacz, jak łatwo jest się zastopować i tak się zachowywać, jakby się chciało przetrzymać całe życie. Przestać żyć jeszcze przed śmiercią! Toteż

postanów sobie, że ty nie umrzesz przed swoją fizyczną śmiercią! Jeżeli zaprogramujesz się, że będziesz osobą o wielkich możliwościach, postanowisz tym samym, że przestaniesz się wahać, nie przyjmiesz biernej postawy, nie utoniesz w marzeniach, bo uświadomisz sobie, że nic z tego nic wyniknie. Nasze marzenia właśnie w taki sposób umierają – w bezczynności.

Kiedy się starzejemy, wzmaga się w nas poczucie lęku. Boimy się zmian. Często ten strach przed nieznanym powoduje, że zatrzymujemy się, zamarzamy w bezruchu i niemożności. Aby w życiu było nam lepiej, należy ustalić priorytety, cele i potrzeby. O wiele bardziej prawdopodobne jest, że wykonamy jakieś działania, jeśli je sobie spiszemy, ustalimy, zaplanujemy. Zawsze miej pod ręką karteczkę, żeby móc po nie sięgnąć i notować, co ci przyjdzie do głowy. Możesz nosić je w torebce razem z długopisem. Już ta prosta zmiana ułatwi ci życie, bo odciążysz mózg, przestaniesz się ciągle zastanawiać nad rzeczami, które musisz zrobić. I działaj, działaj! Działaj w ciągu dnia w taki sposób, by wieczorem, kładąc się spać, nie mówić sobie, ile to miałaś zrobić, a nie zrobiłaś. Tak zaplanuj dzień, by wykrzesać z niego jak najwięcej. Być może będzie się to wiązało z koniecznością nieco wcześniejszej pobudki, aby praktykować jogę, wyrazić wdzięczność w pamiętniku czy wypić spokojnie kawę. Zatem weź odpowiedzialność za swoje życie i wszelkie pojawiające się w nim zmiany. Bo jak je sobie namalujesz, takie będzie. To ty najlepiej zadbasz o siebie i o swoje marzenia. Nikt inny tego nie zrobi. Tylko ty wiesz, co jest cię w stanie uszczęśliwić i dowartościować. I jeśli się na tym nie skupisz, to faktycznie życie

może ci przeciekać przez palce, bez większych emocji, ekscytacji. A przecież wiesz, jakie masz zainteresowania, wiesz, o czym marzysz, jakie masz hobby i co tak naprawdę by cię uszczęśliwiło. Zatem nie bój się zmian, wyzwień, może i ryzyka. Bez tego nie posuniesz się do przodu, nie staniesz się taką osobą, jaką chcesz być, czyli najlepszą wersją siebie, szczęśliwą i spełnioną.

” Postaw na siebie. Zainwestuj
w siebie. Zawalcz o siebie!
Niech energia i moc w twoim
sercu nie umierają za wcześnie.

Proponowałabym, abyś ponownie przeanalizowała swoje nawyki i przyzwyczajenia. Zwłaszcza te niekorzystne. Być może warto byłoby coś dodać, zmienić, ulepszyć. Z pewnością tak. Wiem, że się powtarzam, ale są pewne rzeczy, które poprawiają jakość życia, i są takie, które nam szkodzą i blokują możliwy postęp. Wszystko ma znaczenie, nawet to, ile wody pijesz dziennie i w jaki sposób oddychasz. Wiedz, że czasem delikatna zmiana nawyków i wdrożenie tych korzystniejszych może całkowicie zmienić codzienne funkcjonowanie.

” To ty jesteś odpowiedzialna
za wszystkie swoje marzenia
i zmiany, za to, w jakim kierunku
zmierza twoje życie. Jesteś
odpowiedzialna za jego jakość.

Nie bój się zmian, stawiaj sobie nowe ekscytujące wyzwania. Wyksztalc jak najkorzystniejsze nawyki, aby nakierowały cię na najlepszą z możliwych dróg. I żyj, czerpiąc radość, żyjąc pełnią, abyś każdego dnia, kładąc się do łóżka i zasypiając, słyszała, jak wybrzmiewają słowa: To był naprawdę dobry dzień!



ROZDZIAŁ

16

POKI JESZCZE
CŚIĘ CHCE
(O ROZWOJU)



*Umysł jest jak spadochron.
Najlepiej działa, gdy jest otwarty.*

Dalajlama

Przewrotnie zatytułowałam ten rozdział *Póki jeszcze się chce*. Zacznijmy od tego, że należy zadać sobie pytanie, czy faktycznie się chce, i szczerze na nie odpowiedzieć. Jeżeli się nie chce, to chyba szkoda czasu, aby czytać ten rozdział, można go pominąć i przejść do następnego. Jeśli jednak się chce, to przejdźmy przez niego razem. Z tym „chcieniem” różnie bywa, jest jedną wielką sinusoidą i zależy od wielu czynników i doświadczeń. Fazy sinusoidy nie mają jednak znaczenia. Kluczowym aspektem jest chęć ulepszania siebie, swojego bytu.

Uważam, że człowiek został obdarowany powołaniem do życia.

” Nasze przeznaczenie to żyć godnie,
ponosząc odpowiedzialność
za jakość egzystencji.

Nikt nie ukierunkował nas na bezsens i beczynność, które są destrukcyjne. Jałowa codzienność tylko nas pogrąża

i unieszczęśliwia. Kiedy pojawia się niezadowolenie z życia, najwyższy czas, by nadać mu sens i cel, a uda się to tylko poprzez ciągły rozwój, poszerzanie wiedzy i kompetencji.

Abyśmy w pełni mogli lubić, cenić i szanować samych siebie, muszą być spełnione pewne warunki, które uścielą naszą drogę satysfakcją i spełnieniem, tak byśmy zaliczając kolejne dokonania i przedsięwzięcia, byli z siebie dumni, mieli poczucie sprawczości, a nawet się sobą zachwycali. Łatwiej o to w dziecięcych i młodzięńczych latach. Stronimy wtedy od krytycyzmu i nie dopuszczamy, aby w jakikolwiek sposób nami zachwiał. Później, już po ustabilizowaniu się, założeniu rodziny, zaczyna doskwierać samokrytycyzm i przytłaczać wizją bezcelowości dalszego życia. Poczucie wartości staje się chwiejne. Z odsieczą pędzi jednak samodoskonalenie, bo jest realną szansą na poprawę jakości życia. Nic zatem dziwnego, że coraz bardziej popularne na tym etapie stają się terapie i wizyty u psychologów. I dobrze, skoro daje to gwarancję poprawy funkcjonowania i przynosi zadowolenie. Pacjenci zdają sobie sprawę, że praca nad sobą jest w stanie kogoś uzdrowić, a w szczególności uczy bardziej świadomie żyć, dokonywać korzystnych i konstruktywnych wyborów.

Poznanie samego siebie to nie lada wyczyn. Sama nadal nad tym pracuję. Pomagają zmiany i transformacje, ponieważ lepiej się wtedy sobie przyglądamy. Na wgląd w siebie decydujemy się z różnych powodów. Z pewnością po to, by być szczęśliwszym, spełnionym, usatysfakcjonowanym lub po prostu aby lepiej radzić sobie w życiu. Wszystko rozbija się o nasze potrzeby, ale też o chęć dania z siebie więcej. Przywołam

pytanie z początku rozdziału: Jak bardzo ci się chce? Czy jesteś zdeterminowana, gotowa na wyrzeczenia, poświęcenia i zrezygnowanie z niekorzystnych nawyków? Jeśli tak, to świetnie, tylko wiedz, że praca będzie żmudna, mozolna i długofalowa. Ta świadomość może zniechęcić lub odstraszyć, niemniej na drogę samopoznania i naprawy zawsze można wrócić.

Co możemy w sobie zmienić? Na przykład zakorzenione przekonania, destrukcyjne poglądy, uprzedzenia, urazy, lęki, sposób myślenia i działania, obsesyjne przywoływanie mniej lub bardziej bolesnych doświadczeń z przeszłości. Wszystko, co utrudnia nam bycie dobrym, świadomym i asertywnym człowiekiem. Wszystko, co przeszkadza żyć pełną piersią.

Bezsens życia wynika z wyborów, na skutek których doszło do pograżenia się w marazmie. Bo cóż to za życie, kiedy budzisz się co rano i nie wiesz, jak ma wyglądać dzień. Żyjesz w bezruchu emocjonalnym i ograniczającym świecie. Toż to można się załamać, kiedy zablokowana jest droga ku tyłu wspaniałym możliwościom! Niezadowolenie z życia pogłębia się z dnia na dzień i z biegiem czasu coraz trudniej jest wyswobodzić się z kajdan zastoju i bezsilności. Da się takie życie prowadzić, a jakże, ale można dołożyć starań, by iść przed siebie z podniesioną głową, dumnie. Kluczem do tego będzie wypracowanie korzystnych nawyków i przeprowadzenie zmian.

” Dzięki owocnej pracy nad sobą
zaszczepisz w sobie poczucie
sprawczości i pojawi się
perspektywa osiągania sukcesów.

Samodoskonalenie przychodzi z pomocą nie tylko potrzebującym, bezradnym i bezsilnym, ale też każdemu, dla kogo ważne jest lepsze funkcjonowanie w świecie pełnym wyzwań. Być może rozwój osobisty niektórym wyda się zbędną fanaberią, niemniej niepodważalne jest, że ten sposób dbania o dobrostan psychiczny niejednemu uratował zdrowie i życie. Otworzenie się na bardziej świadome zarządzanie swoim losem, podejmowanie rozsądnych wyborów i decyzji raczej u nikogo nie przyczyni się do pogorszenia ogólnego stanu. W początkowej fazie pracy nad sobą zaczynasz sobie uświadamiać, jakie postępowanie, przekonania, myśli, uprzedzenia czy też zachowania ci służą, a co jest szkodliwe. Zaczynasz dosłownie czuć siebie, rozszyfrowujesz powoli swoje potrzeby i doceniasz wartościowe funkcjonowanie. W tym momencie pojawia się możliwość ulepienia i umodelowania życia pod swoje potrzeby, na swoich zasadach i warunkach. Czy to nie jest wystarczająca motywacja, aby przystąpić do działania i zająć się świadomym rozwojem? Nie ma co się wahać i dywagować, czy twój wiek nie jest aby zbyt dużą przeszkodą – bo nie jest!

” Ludzki umysł jest jak plastelina
 czy modelina, możemy go
 kształtować w dowolnym wieku.
 Nieużywany zanika, pracując
 nad nim, zwiększamy natomiast
 jego wydajność i możliwości.

Twoje myśli i przyswajana wiedza wraz z nowymi doświadczeniami wymuszają na nim pracę, która go wzmacnia. Trochę przypomina to rozpoczęcie edukacji, możesz czuć się jak pierwszoklasista, który zмага się z opanowaniem pierwszych liter, czytaniem czy tabliczką mnożenia. Ale to bez znaczenia. Praca nad sobą jest piękna. Lubimy zasadzić roślinkę i wpatrywać się w nią, podziwiać ją i czekać na efekt. Z tym rezultatem ostatecznym w naszym wypadku będzie jednak inaczej. Nie ujrzymy go. Powód jest prosty – doskonałość jest nieosiągalna.

Każdy etap w życiu ma związek z określonymi doświadczeniami. One w jakiś sposób nas kształtują. Następujące po sobie zdarzenia sprawiają, że jesteśmy jak na desce surfingowej, uzależnieni od siły i kierunku fali.

” Pracując nad sobą, nie przegramy z nacierającą falą, bo sięgniemy do swoich zasobów po potrzebne narzędzia, aby upadek był jak najmniej bolesny.

I taki będzie. Z doświadczenia wiem, że o wiele łatwiej jest się poddać, wycofać i zdać na klęskę. O wiele trudniej jest toczyć walkę – otrzepać się z kurzu i powiedzieć sobie: Wybieram życie! Wybieram walkę o nie! Świadome życie to wspinaczka ku wyżynom, począwszy od Łysicy, a skończywszy na Śnieżce lub nawet wyżej, to budowanie coraz większych pokładów empatii, zdrowych stosunków międzyludzkich,

wrażliwości emocjonalnej. Tej mozolnej pracy nigdy nie można mieć dosyć. Cena jest zbyt wysoka!

O co tak naprawdę chodzi w tym całym samorozwoju? Z pewnością wymaga on przyjrzenia się destrukcyjnym zachowaniom i emocjom, jak złość, gniew, żal, uraza, zawiść, zazdrość, brak akceptacji i wybaczenia. Na drodze do szczęścia, dobrostanu i równowagi emocjonalnej uczucia te muszą być poddane gruntownej analizie. Bez tego ugrzęźniemy na mieliźnie. Łatwe i kuszące jest trwanie w zawiści, poczuciu winy, chęci zemsty czy chowanie urazy, ale deficyt dobrego samopoczucia jest wtedy murowany. Przebaczenie należy się KAŻDEMU, a więc i tobie – jesteśmy tylko ludźmi, omylnymi ludźmi. Można siebie lub innych krzywdzić bardziej lub mniej świadomie, ale w końcu musi pojawić się wybaczenie. Bo kim ja jestem, skoro nie umiem darować winy? Dlaczego stawiam się na pozycji wygranego, a więc kogoś, kto zarządza losem innych? Nie wybaczę i skazę cię na cierpienie – ZASŁUŻYŁEŚ! Nie wybaczam! Nie przyjmuję przeprosin i skruchy! Będę ciebie (siebie) bardziej gnębiła i żyła z żarzącą się we mnie złością i pogardą dla drugiego człowieka. Tak właśnie to nierzadko wygląda. Nie przebacząc, mamy władzę. Ale nie tędy droga! Pograżasz się, idąc w zaparte, podsycasz tłocząc się w tobie złość i nienawiść, które godzą w twoje poczucie wartości i godność.

” Umysł gotowy na odpuszczenie
żywi się wewnętrznym spokojem,
odblokowane zmysły uzdrawiają
i regenerują ciało i system nerwowy.

Wyzbywając się tego, co niekorzystne, odzyskujesz zdolność do przeżywania życia w całej okazałości.

Skup się wyłącznie na JA, a nie na TY. Każdy ma prawo być i żyć, jak chce. My możemy to akceptować lub nie. Możemy promować swój system wartości, stawiać granice, ale w naszej gestii jest dbanie o własne życie, a nie zmienianie innych, aby nam się żyło lepiej. Wszelkie zmiany i pracę zaczynamy od siebie:

- ◆ Kogo widzę w lustrze, kiedy patrzę na siebie?
- ◆ Czy zawsze postępuję w porządku wobec innych?
- ◆ Czy nigdy nie zawiniłam, nie obraziłam, nie skrzywdziłam?
- ◆ Aha, czyli ja też nie zawsze zachowywałam się, jak trzeba!
- ◆ I co w związku z tym?
- ◆ Ktoś mnie wykreślił z listy osób bliskich lub zaufanych?

Podążając drogą samopoznania, łatwiej jest nam się przyznać do błędów i w razie konfliktów szukać możliwych rozwiązań. Uważniej słuchamy innych, a obudzona empatia pomaga wejść w buty drugiego człowieka. Nie jesteśmy zanadto skłonni do krytykowania i przekreślania związków czy przyjaźni. I to jest piękne. Modyfikacja podejścia do życia pociąga za sobą pozbycie się niedobrych nawyków, a ich miejsce zajmują takie, które gwarantują godne i wartościowe życie. Im więcej pracy włożysz w rozwój, tym większe będą profity – uda ci się żyć zgodnie z tymi, którzy cię otaczają, choćby ze względu na opanowanie jednej z najtrudniejszych

do nauczania umiejętności interpersonalnych, jaką jest asertywność. Ilu ludzi pokonuje zły nawyk ulegania innym i robienia czegoś wbrew sobie? W procesie samorozwoju pytamy: Czy jesteśmy na tyle odważni, by w taktowny, stanowczy i pełen szacunku sposób powiedzieć NIE? To karkołomne wyzwanie dla tych, którzy przyzwyczaili innych do korzystania z ich usług, mimo że to głęboko podkopuje ich poczucie własnej wartości.

Samorozwój to nie objaw słabości czy przyznanie do własnych wad, wręcz przeciwnie, dowód na siłę wewnętrzną, a przy tym sposób na zyskanie jeszcze większej mocy. Ten proces może zachodzić chociażby poprzez czytanie książek (jedną właśnie czytasz), spotkania organizowane w tym celu (jest ich coraz więcej), uczestnictwo w terapii (już nie piętnującej i szufladkującej jak kiedyś) czy korzystanie z różnorodnych kursów rozwojowych, nawet online. Skoro można uczyć się w dowolnym wieku i mózg nam na to pozwala, musimy to wykorzystywać za każdym razem, gdy nadarzy się sposobność, bez względu na sprzyjające czy niesprzyjające warunki, bo to przecież życie, a ono nie jest kolorowe. Pamiętaj, że nawet najlepszy ekspert znajdzie w sobie coś, co można udoskonalić i lepiej opanować. Czytanie książek, zwłaszcza autorstwa dobrych specjalistów, z pewnością przyczyni się do postępów w twojej pracy nad sobą. Badania pokazują, że mózgi osób dorosłych podczas lektury są tak samo elastyczne i responsywne jak mózgi dzieci. W pismach naukowych czytamy również, że ryzyko zachorowania na alzheimera czy demencję jest ponad dwa razy mniejsze w przypadku tych,

którzy regularnie czytają. Ta przyjemna czynność pozwala nam zachować umysł w lepszej kondycji na każdym etapie życia. Przychodzi mi do głowy motywujące zdanie, które gdzieś usłyszałam w wywiadzie: „Gdyby ludzie wiedzieli, jak bardzo czytanie książek zmienia mózg, statystycznego Polaka nie dałoby się oderwać od książki”.

Kiedy stajesz się człowiekiem o szerszych horyzontach, codzienne funkcjonowanie zaczyna nabierać kolorów. Pojawiają się pasje i zainteresowania, które popychają w kierunku poznawania ciekawych i wartościowych ludzi, a to dodaje życiu smaku. Zaczyna się wyłaniać nasze *ikigai*. Podczas pracy nad sobą systematycznie dociekas:



**Czy staję się kimś lepszym?
Czy to na pewno lepsza wersja mnie,
bardziej świadoma i budująca wartościowsze życie?**

I o to właśnie chodzi. O ciągłą pracę nad sobą, o to, by jutro być odrobinę lepszą niż dzisiaj. Jeżeli okazuje się to trudniejsze, niż myślałaś, nie wahaj się skorzystać z pomocy, po to ona jest. Ty i twój dobrostan są tu najistotniejsze. To bezcenna inwestycja w siebie. Może nie do końca bezcenna w przypadku terapii – ona zazwyczaj ma konkretną cenę – ale za to mniej pieniędzy wydajesz na przykład na bibeloty, które niekoniecznie zagwarantują ci poprawę funkcjonowania i wewnętrzny spokój. Sądzę, że przeznaczenie oszczędności na

terapię jest tego warte i z pewnością przyniesie wymierne korzyści.

” Pomyśl, jak chcesz funkcjonować w przyszłości, i na to systematycznie pracuj już od dzisiaj.

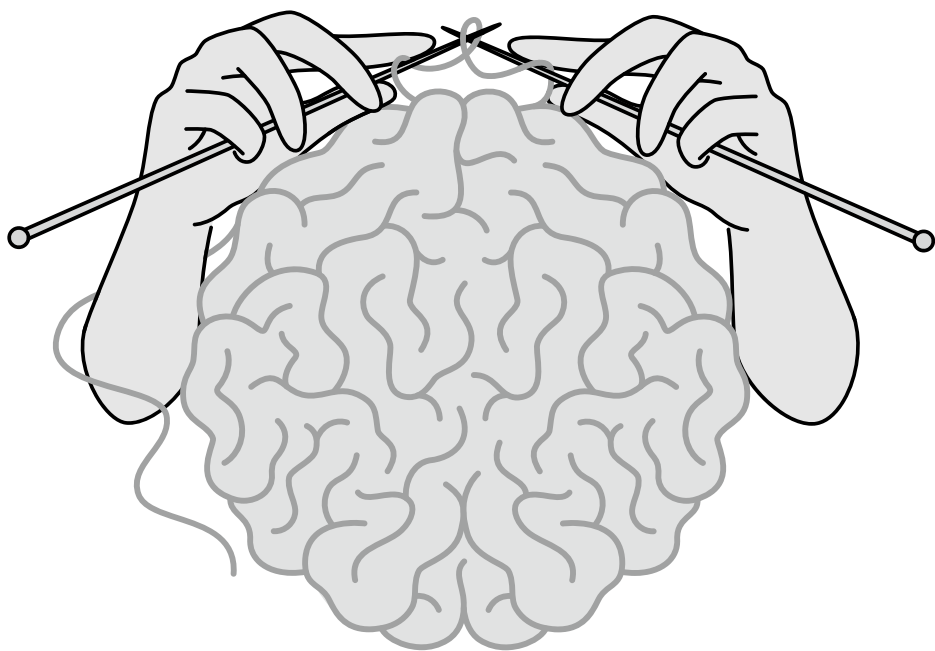
Zastanów się, jakie kroki przedsięwziąć, aby ożywić swoje życie, nadać mu sens i odzyskać równowagę psychiczną. Zaczynaj już teraz dążyć do osiągnięcia dobrostanu. Bądź gotowa na danie z siebie więcej, niż początkowo zamierzasz, na ciągły upór i pracę przybliżającą cię do najlepszej z możliwych wersji siebie. Umowa stoi?



ROZDZIAŁ

17

JA I MOJE
MYŚLI



To, co myślimy o sobie, staje się dla nas prawdą.

Louise Hay

Myśli – przecież to my jesteśmy ich twórcami. To my decydujemy o tym, co wkładamy do głowy. My dokonujemy wyboru, czy to będą myśli dla nas szkodliwe, czy korzystne. Możemy – a raczej powinniśmy – je kontrolować, aby wpływać na swoje samopoczucie. Myśli nadają kierunek życiu. Jeżeli pomyślę, że jestem stara i zmęczona, to z pewnością mózg pomoże mi to ziszczyć. Myślami możemy kreować rzeczywistość. Wydaje się, że wystarczyłoby tworzyć wyłącznie te dobre, a żyłoby nam się lepiej. Dlaczego tak zatem się nie dzieje? Tłumaczyć to można tym, że mózg często nadmiernie skupia się na negatywnych doświadczeniach, na tym, co nam zagraża, co jest kojarzone z niebezpieczeństwem. Dzieje się tak, ponieważ jego podstawowym zadaniem jest zapewnienie nam przetrwania, z tego powodu odczuwamy też czasem strach. Ciało migdałowe, czyli ośrodek emocji, który jest powiązany z ośrodkiem zapamiętywania, z łatwością zapisuje sytuacje przepełnione strachem i negatywnymi uczuciami. Oczywiście mózg pamięta

również dobre zdarzenia, im z kolei towarzyszy uwalnianie dopaminy, hormonu szczęścia i motywacji. O wiele częściej jednak zakotwicza się w tych nieprzyjemnych i kurczowo ich się trzyma. Przykładem destrukcyjnej pracy mózgu może być sytuacja, kiedy idąc do pracy, przechodzisz przez pasy, a przejeżdżający kierowca prawie cię potrąca, w dodatku krzyczy potem, że jesteś łajza. Po tym incydencie w pracy funkcjonujesz należycie, nie pamiętasz o zaistniałej sytuacji i chwilowo nie zajmuje ona twoich myśli. Za to po powrocie do domu będzie to pierwsze, o czym wspomnisz. Podczas opowiadania o tym zdarzeniu ponownie pojawią się w tobie negatywne emocje, co domownicy niewątpliwie wyczują. Czyli mózg, jak widzisz, skupił uwagę na przeszłym wydarzeniu, mimo że minął cały dzień, a ty nie jesteś już w stanie wpłynąć na zmianę zaistniałej sytuacji.

” Negatywne myśli są niebywale destrukcyjne. Jeżeli pielęgnujemy je zbyt długo, mogą odebrać nam ochotę do życia, zagnieździć się w psychice i zagrażać poczuciu bezpieczeństwa i jedności ze światem.

Niekorzystnymi myślami odbieramy sobie motywację do działania. Nierzadko wywołuje to wręcz u nas paraliż i niemoc, a wtedy godzimy się na bierne wegetowanie i życie bez chęci wprowadzenia zmian na lepsze. Analogicznie

do powiedzenia „Jesteśmy tym, co jemy” możemy powiedzieć: „Jesteśmy tym, co myślimy”. Bardziej adekwatne będzie stwierdzenie, że jakość życia i funkcjonowania w dużej mierze zależą od tego, czym jest wypełniona głowa. Wielu sceptyków wątpi w potęgę myśli, jeśli jednak będziesz praktykować skupianie się na pozytywach, to zauważysz korzystne zmiany w funkcjonowaniu. Sama kiedyś należałam do klubu wątpiących w wartość tej techniki, dopóki nie doświadczyłam jej działania na własnej skórze.

Wątpić można zawsze, ale w momencie gdy jakaś sytuacja zaczyna nam doskwierać i burzyć dobrostan psychiczny i fizyczny, warto pokusić się o wypróbowanie sposobu, który jest już naukowo potwierdzony, mimo że tylko nieliczni zdają sobie z tego sprawę. Wyrażanie pozytywnych myśli (afirmowanie) zadziała, jeżeli damy temu przestrzeń, zawierzmy i sobie, i sile wyższej. W przypadku gdy stosujesz pozytywne afirmacje, ale wątpisz w ich skuteczność, nie przyniesie to oczekiwanych rezultatów. Tak zresztą będzie z większością wprowadzanych przez ciebie zmian. Kiedy wszystko układa się po twojej myśli, nawet się nad tym nie zastanawiasz, ogarniający cię optymizm wypełnia umysł w taki sposób, że na czarnowidztwo nie ma miejsca. I odwrotnie, w momencie gdy w życiu pojawiają się smutki, dylematy i rozterki, orientujesz się, że przykre uczucia zaczynają zaburzać należyte funkcjonowanie. Czujesz, że coś cię zjada od środka, przytłacza i zabiera mnóstwo energii. I właśnie wtedy, kiedy skupiasz się na mrocznej stronie życia, każda negatywna myśl powoduje pojawienie się kolejnej i kolejnej, i kolejnej. Snujesz

czarne scenariusze. Im bardziej rozkminiasz, martwisz się, tym bardziej pogrążasz się w nieszczęściu. Nie możesz spać, nie możesz klarownie myśleć, nie możesz zebrać się w sobie, by działać na pełnych obrotach.

Korzystanie z afirmacji, czyli wspieranie się pozytywnymi zdaniami i sentencjami, może być tym, co pozwoli wypłenić część twoich niszczących myśli. Możesz wypisać te, które najbardziej ci odpowiadają, z którymi rezonujesz i które pasują do twojej sytuacji życiowej. Pamiętaj, że mają być artykułowane w czasie teraźniejszym, ponieważ zakładasz, że to już jest lub się dzieje. Czyli w momentach, gdy w twojej głowie zagnieżdżają się negatywne myśli, przybierasz zupełnie odwrotną taktykę – te negatywne zastępujesz pozytywnymi. Mówisz na przykład:



Życie ci sprzyja, (twoje imię).

Mam wpływ na rzeczywistość.

Jestem sprawcza, wszechświat chce dla mnie jak najlepiej.



Jeżeli jesteś do tego sposobu nastawiona sceptycznie, to idealnie na początek byłoby poczytać trochę książek na ten temat. Wielcy ludzie i celebryci otwarcie mówią o wpływie, jaki afirmacje miały na ich osiągnięcia. Po rozpoczęciu tej praktyki zauważysz, że zmieniają ci się perspektywa i podejście do tego, co pakujesz sobie do głowy. Z każdą pozytywną myślą zaczynasz funkcjonować na wyższych obrotach, a każda dołująca pogrąży cię i pociąga w dół – całe ciało to

odczuwa, jest pełne napięcia. Uświadomienie sobie, że taki, być może, banalny mechanizm kształtuje twoje samopoczucie, jest niesamowicie odkrywczе. Choć może nie taki znowu banalny, ponieważ trzeba zdecydowanie wyteńczyć umysł, by zacząć myśleć pozytywnie. Tu nie chodzi wyłącznie o tworzenie pozytywnych myśli, lecz o kontrolowanie, o czym najczęściej myślimy, na czym się skupiamy. I jeśli ponownie wpadniesz w kołowrotek czarnowidztwa, zastanów się nad tym, co ci to daje, jak to na ciebie wpływa, jak się z tym czuje twoje ciało i jak ty się z tym masz. Po uświadomieniu sobie wagi myśli, możesz ustalić ze sobą nową zasadę, mianowicie taką, by nie użalać się nad swoim losem w trudnych chwilach i nie powracać do przeszłości, nie analizować jej.

” Liczy się teraźniejszość.
Dzisiaj jesteś już zupełnie gdzie
indziej, jesteś zupełnie inną osobą.

Byłaś kimś innym, mając dwadzieścia, trzydzieści lat (w zależności od tego, ile masz lat, odejmij sobie jeden dzień). Powracanie do przeszłości nie ma najmniejszego sensu.

Jeśli na coś nie mamy wpływu, to jaka jest celowość skupiania się na tym, prawda? Oczywiście w momencie, gdy pojawia się możliwość zmiany, dokładamy wszelkich starań i na tym właśnie się koncentrujemy – wszystko zależy od indywidualnej sytuacji. Czasami, kiedy czujemy się pokonani przez życie, przejechani walcem, przegrani, nawet nie mamy siły funkcjonować. Wkładanie sobie wtedy do głowy dobrych

myśli to nie lada wyzwanie, ponieważ mózg nie chce współpracować, wypiera je, musimy się wysilić. Dlatego ważny jest nieustanny trening. Nic nie tracisz, wypisując sobie na karteczkach, które potem powiesz nad biurkiem czy w łazience, zdania typu:



**Życie mnie kocha.
Jestem potrzebna światu.
Dam radę, kto jak nie ja.**

Kilka razy dziennie wpatruj się w nie, czytaj je na głos lub wypowiadaj w milczeniu. Daj sobie szansę, aby ten proces nastąpił, a z pewnością nastąpi. Oczywiście jeżeli sobie zaufasz i dasz czas. Bądź przygotowana na ciągłą walkę z umysłem. To, że zbierzesz się w sobie raz, nie znaczy, że tak już zostanie. Naturalnie są przecież gorsze i lepsze dni. Czasami czujemy wewnętrzną moc, a czasami niesamowitą niemoc. I to jest normalne. Wiedz jednak, że to ty kreujesz myślami świat. Jednakże nie oczekuj, że na podjeździe pojawi się na przykład piękne błyszczące ferrari, bo to byłoby już bardzo nieracjonalne, ale w momentach załamania wesprzyj się mentalnie, aby w zaistniałej sytuacji nie pogrążyć się, nie cofać, nie wpadać w depresję, lecz wykreować wewnętrzną siłę potrzebną, by pójść do przodu, powstać, wziąć się w garść, zmobilizować do działania.

W rozdziale o przebaczeniu wspominałam już o pięknych słowach Louise Hay, która radzi, aby wybaczać

w szczególności tym, w stosunku do których jest to najtrudniejsze. Proces wybaczenia jest oczyszczający. Chowając urazę, nie sposób wyzbyć się negatywnych myśli kierowanych do osób, które w naszym mniemaniu zawiniły. Tkwiąc w poczuciu krzywdy, mamy w głowie złe, destrukcyjne myśli. A one zabierają przestrzeń pozytywnym i konstruktywnym. Ludzie, którym należy wybaczyć, też cierpią. W zasadzie cierpią obie strony.

W naszych głowach kielkują zarówno dobre, jak i niedobre myśli. Które będą przeważały, zależy wyłącznie od ciebie. Po-
stanowienie zasiewania samych przyjaznych sprawi, że zaczną się rozprzestrzeniać – i taki sposób na życie chcę ci zaproponować, arcytrudny, lecz korzystny dla umysłu i dobrostanu. Zatem wybierz pracę nad stwarzaniem dobrych myśli. Nie marnuj czasu i nie zużywaj cennej energii na zaśmiecanie głowy. Doskonale zdaję sobie sprawę, że to bardzo długi proces, ale gwarantujący powodzenie teraz i w przyszłości. Co tak naprawdę tracisz, myśląc pozytywnie i nakierowując się na to, co widzisz w radosnych barwach? Myślę, że niczego tutaj nie da się stracić, a jedynie poprawisz jakość swojego życia. Sama właśnie teraz tego doświadczam i jestem zaskoczona, ale też zaintrygowana tym, co dzieje się wtedy, gdy wybieram inny kierunek myślenia.



ROZDZIAŁ

18

JEZYK
MIŁOŚCI



Człowiek to istota stadna, społeczna, musi mieć kontakt z innymi, w przeciwnym razie usycha, nie widzi sensu w życiu. Wiąż z drugą osobą wybawia nas z poczucia osamotnienia i wyobcowania. I to wcale nie musi być mąż/żona, chodzi o bratnią duszę, której potrzebujemy w momentach kryzysowych, trudnych do zniesienia. Dlaczego zatem boimy się zbliżać do siebie, obawiamy się komuś zaufać, powierzyć swoje troski i zmartwienia? Pewnie kieruje nami obawa przed zranieniem, skrzywdzeniem. Mimo tych obaw nie da się jednak żyć inaczej jak tylko z drugim człowiekiem – czy to w bliskim, czy w dalszym otoczeniu. Samotnie nie przetrwamy, nie będziemy się czuć bezpiecznie. Bliski związek gwarantuje poczucie przynależności i bycia potrzebnym. Ludzie lgną do siebie, szukają wsparcia, ciepła i otulenia. Chcemy, by ktoś cieszył się naszymi radościami, ale też reagował i wspierał nas w razie nieszczęścia i w smutku. Wiąż emocjonalna z drugim człowiekiem jest gwarancją lepszej kondycji emocjonalnej i psychicznej, a tworzymy ją, zasiewając ziarno miłości.

MIŁOŚĆ – jakże to uczucie scalające związek dwojga ludzi jest potężne. Doświadczając go, jesteśmy w stanie przeżyć wiele kryzysowych sytuacji i nie odczuwać lęku ani zagrożenia. Miłość dodaje odwagi, czerpiemy z niej siły witalne, łapiemy dzięki niej oddech. To ona sprawia, że pojawia się

ufność i jesteśmy potrzebni, zrozumiani. To dzięki niej odczuwamy poprawę życia emocjonalnego i fizycznego, mamy lepsze samopoczucie, zdecydowanie wzrasta w nas pewność siebie, chce nam się żyć. Kochając drugą osobę, wzmacniamy odporność organizmu, a tym samym jesteśmy mniej podatni na choroby i dolegliwości. Bywamy bardziej sprawczy, lepiej radzimy sobie ze stresem, mamy sprawniejszy mózg. To wszystko ma wpływ na długość i jakość życia. Chce się czerpać z niego garściami. Z tego względu, w momencie gdy odczuwamy zagrożenie z powodu utraty miłości, źle to się przekłada na nasze funkcjonowanie. Jesteśmy drażliwi, wycofujemy się, panikujemy, tracimy radość i satysfakcję z życia. Zmniejsza się poczucie bezpieczeństwa i zaczynamy kwestionować rację bytu danej relacji. Doszukujemy się negatywnych cech u tej drugiej osoby, jesteśmy krytyczni i negatywnie nastawieni do związku. My, kobiety, jesteśmy w tym ekspertkami. Pewnie w niejednej kłótni został wyartykułowany scenariusz rozwodu, rozstania się czy całkowitego zerwania kontaktów.

Konflikty są częścią każdej relacji, a mają miejsce z prostej przyczyny – różnimy się od siebie. Każdy ma inny wachlarz cech charakteru i inaczej reaguje na bodźce. Nie przeszkadza nam to jednak w budowaniu bliskich więzi.

” Szukamy miłości. Szukamy i potrzebujemy jej. Tego potrzebuje nasza dusza i w tym też tkwi siła i moc ludzkości.

Dlatego tak ważna jest umiejętność budowania relacji i funkcjonowania z drugim człowiekiem, bo będąc w związku, możemy mówić o spełnieniu w naszym życiu.

Miłość niejedno ma imię. Inną darzymy dziecko, przyjaciela, inną partnera/męża/żonę. Jakakolwiek miłość poddamy analizie, możemy zacząć od dywagacji na temat stopnia dojrzałości tego uczucia. W przypadku miłości mówimy o początku relacji, jej rozwinięciu, trwaniu lub rozstaniu.

Ewa Woydyłło w książce *Zaproszenie do życia* dzieli miłość na dwa rodzaje: dojrzałą i niedojrzałą, bez względu na wiek partnerów i staż trwania związku. Nakreślmy więc cechy wyróżniające te dwa rodzaje miłości.

DOJRZAŁA MIŁOŚĆ:

- ♦ dostarcza niezbędnej energii do codziennego funkcjonowania
- ♦ sprawia, że wzajemna obecność jest ciekawa i interesująca; lubimy spędzać razem czas
- ♦ polega na wzajemnej akceptacji
- ♦ opiera się na szczerości i otwartości; rozmowa o problemach wynika z wzajemnego zaufania
- ♦ jest związana z okazywaniem wsparcia, pomocy i podtrzymywaniem na duchu
- ♦ unikamy zadawania ran, aby nie powodować cierpienia
- ♦ ważymy słowa, zastanawiamy się przed wypowiedzeniem raniących określeń
- ♦ jest obiektywna i nie obstaje tylko przy jednej racji; zawsze można się wycofać i szczerze powiedzieć „przepraszam”

- ♦ zapewnia bezpieczeństwo pod każdym względem
- ♦ daje przestrzeń na rozwój, pasję i zainteresowania

NIEDOJRZAŁA MIŁOŚĆ:

- ♦ obrasta w nudę i znużenie; brakuje chęci i motywacji do działania
- ♦ partnerzy nie lubią razem przebywać; wybierają inne, bardziej interesujące towarzystwo
- ♦ obraca się wokół żądz, dominacji, manipulacji, chęci naprawy drugiej osoby
- ♦ wykorzystuje się w niej niekorzystne zachowania w celu częstego prowokowania kłótni
- ♦ partnerzy zachowują się zaczepnie i rywalizują ze sobą, kierują się agresją (nie tylko słowną) oraz wrogością
- ♦ z łatwością i satysfakcją ranią się wzajemnie
- ♦ wypowiedane słowa ranią dogłębnie, zostawiają blizny
- ♦ każdy chce na siłę udowodnić swoją rację i postawić na swoim
- ♦ pojawiają się niepewność, brak stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa
- ♦ partnerzy są nieodpowiedzialni i dziecinni
- ♦ uniemożliwiają nawzajem własny rozwój, wręcz się do niego zniechęcają

Aby miłość była dojrzała, trzeba trochę razem przeżyć, trochę pewnie się pokłócić, może o coś powalczyć. Lata bycia razem sprawiają, że doszlifowujemy się i uczymy nawzajem. Dobrze jest znać instrukcję obsługi partnera, ponieważ

ułatwia to okazywanie sobie szacunku i tolerancji. Dojście do etapu dojrzałej miłości może trwać latami, a bywa też, że człowiek nigdy nie osiągnie tego stanu. Kluczowym elementem owego procesu w moim przekonaniu jest dojrzałość emocjonalna, czyli umiejętność rozpoznawania, rozumienia i odpowiedniego regulowania emocji.

” Jeśli będziesz w stanie wyrażać swoje uczucia w odpowiedni i konstruktywny sposób, będziesz też potrafiła skutecznie radzić sobie ze stresem w trudnych sytuacjach.

Wtedy też zdecydowanie łatwiej jest wychodzić z pojawiających się kryzysów. Dojrzałość emocjonalna jest też pomocna przy wszelkich wyborach i podejmowaniu decyzji. To właśnie ona gwarantuje spokój umysłu i ukojenie.

Kłótnie i konflikty są nieodzowną częścią każdej relacji. Nieporozumienia i różnice zdań są na porządku dziennym. Czasami nawet jedno niewinnie wypowiedziane słowo może być katalizatorem prawdziwej bitwy. I ani się obejrzymy, a następuje lawina oskarżeń, żądań, roszczeń, narzekania, obrażania się. Takie sytuacje niesamowicie kaleczą. Tylko jak tu wyrażać negatywne uczucia bez kłótni? Z pewnością są związki, w których ciągle trwa walka zabijająca miłość. Zdarza się też, że negatywne emocje są tłumione, zamykane pod dyktando po to, by uniknąć konfliktu. W tej sytuacji uczucia partnerów gasną. Często związki toczą albo otwartą, albo

zimną wojnę. Dobrze byłoby znaleźć złoty środek pomiędzy tymi skrajnościami. Oczywiście recepta jest banalna – jedyne, co musimy zrobić, to podczas nieporozumień prowadzić rozmowę z miłością i szacunkiem. No nie wiem, czy taka banalna, prawda? Choć pomyśl, kłótnia sama w sobie przecież nie powinna ranić. Mogłaby być po prostu żywszą rozmową, podczas której wypowiadamy odmienne poglądy. To przecież naturalne, że mamy różne zdania, opinie, to rzecz oczywista, jako że każdy jest inny. W praktyce wygląda to jednak tak, że polemika rozpoczyna się w momencie, gdy partnerzy wymieniają zdania na określony temat, lecz się ze sobą nie zgadzają. Zaczynamy się nawzajem ranić i niewinna wymiana ciosów przeistacza się w bitwę, która dotyczy zupełnie innych kwestii niż to, o czym była mowa na samym początku. Pojawiają się wytykanie sobie, obrażanie się, oskarżanie, wyszydzanie, wyśmiewanie. W większości przypadków jest tak, że nie próbujemy zaakceptować czy też nie chcemy zrozumieć punktu widzenia drugiej strony. Kłótnie są bolesne również choćby przez to, że rani sposób, w jaki wyrażamy swoje zdanie.

W odniesieniu do kłótni można uciec się do czterech sposobów reagowania, czterech strategii U (John Gray, *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*):

Wyróżniamy:

- 1. uderzenie**
- 2. ucieczkę**
- 3. udawanie**
- 4. uleganie**

Jeśli chodzi o UDERZENIE, to niekoniecznie mowa o przemocy fizycznej. Może pojawić się obwinianie, krytykowanie, doprowadzanie do tego, by partner przyznał się lub poczuł, że nie ma racji. Często mają miejsce krzyk i wyrzucanie z siebie złości. Główną intencją jest zastraszenie – ma to na celu doprowadzenie do tego, by partner czy partnerka znów stali się pomocni i kochający. I mimo że czasami osoba posługująca się agresją wygrywa, to tak naprawdę dużo przegrywa, bo jej zachowanie osłabia u drugiej strony ufność, powoduje, że partner się zamyka.

Kolejne zachowanie to UCIECZKA – jeden z łatwiejszych sposobów konfrontacji, częściej stosowany przez mężczyzn. Najlepiej zaszyć się w jaskini, odciąć od odpowiedzialności – i już. To coś w rodzaju zimnej wojny. Partner unika rozmowy, jakby nie było sprawy, jakby problem nie istniał. Może chodzić o strach przed konfrontacją, bo poruszenie tematu za każdym razem sprowadza się do kłótni. Po co się kłócić, jak można udawać, że problem nie istnieje. Przypomina to trochę torturę naokoło. Nie ma ataku, nie ma słownego krzywdzenia się, jest tylko zadawanie bólu w milczeniu czy też poprzez milczenie. Można mieć wrażenie spokoju i harmonii, nie ma wojny, sąsiedzi nie są zaznajomieni z tematem, ale niestety to zachowanie powoduje wielką urazę i ognisko miłości powolutku, po cichutku przygasa.

Numer trzy to UDAWANIE – do tej metody najczęściej uciekają się kobiety. Udadą po to, by uchronić się przed zranieniem podczas konfrontacji. Akceptują niedogodności, udają szczęśliwe i zadowolone, ale niestety w środku rośnie

coraz większa uraza. Mają wrażenie, że poświęcają się dla partnera, lecz nie dostają nic w zamian. To takie na pokaz: „wszystko w porządku”. Niestety poprzez udawanie kobiety zaniedbują swoje potrzeby i uczucia, ponieważ szczęście i satysfakcja nie są prawdziwe.

Ostatnim rodzajem zachowania jest ULEGANIE – to również typowe dla kobiet. Zamiast przystępować do boju, atakować i wszczynać kłótnie, kobieta z góry ulega i się poddaje. Mimo że nie powinna tak się zachowywać, bierze całą winę i odpowiedzialność za problem na siebie. Z boku oboje wyglądają na bardzo zgraną parę, ale tak nie jest i nie może być. Znam z obserwacji sytuacje, kiedy, zwłaszcza na początku relacji, żona stara się nadskakiwać mężowi, dogadzać mu, rozpieszczać go. Tu w sumie chodzi o to samo, ponieważ partnerka stara się dostosować do potrzeb partnera, zadowolić go, tym samym zapominając o sobie i poświęcając siebie. Jest to krótkowzroczne, bowiem na dłuższą metę prowadzi do tego, że odczuwa żal. Ale działa tak z obawy przed tym, że zostanie odrzucona.

Tak naprawdę żadna z tych metod nie zadziała na dłuższą metę. Stosując te strategie, chcemy uniknąć zranienia, ale niestety nie są to korzystne rozwiązania. Najważniejsze jest rozpoznanie momentu, w którym może wybuchnąć kłótnia. Wtedy należy zrobić pauzę, dać sobie chwilę na ochłonięcie i wrócić do rozmowy. Na tym cała sztuka polega! Na zatrzymaniu się, zanim wybuchnie bomba, na zastopowaniu konfrontacji. I wtedy jest szansa na zrezygnowanie z niekorzystnych zachowań.

” Z pewnością każdy związek jest z początku niedojrzały, ale z biegiem lat uczymy się doceniać bycie ze sobą i wspólne przeżywanie życia, pod warunkiem że nie utkniemy na etapie niedojrzałej miłości, kiedy nie ma gwarancji psychicznego i emocjonalnego poczucia bezpieczeństwa.

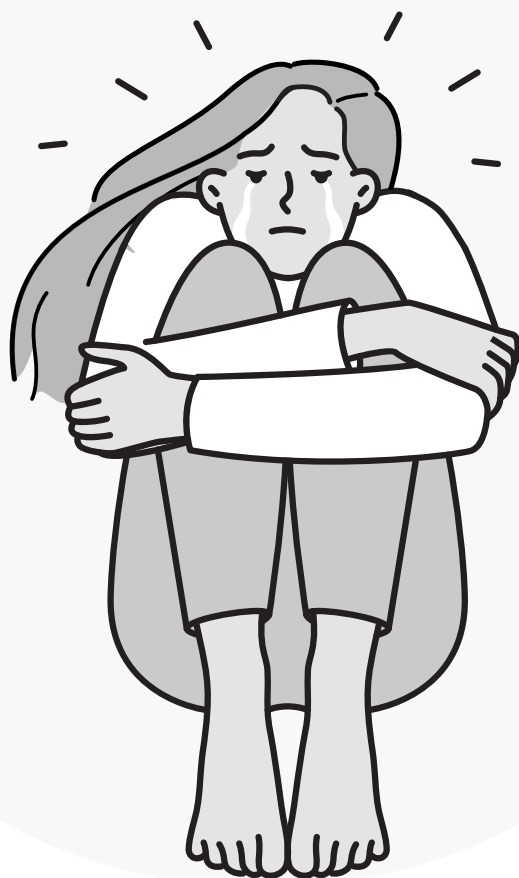
Tak naprawdę miłości uczymy się przez całe życie. Warto na ten temat czytać, bo każdy związek przechodzi zmiany, tak samo jak my z każdym dniem się zmieniamy. Dbajmy więc o to, co mamy. Ulepszajmy i udoskonalamy to, co nas scala. Niech każdy weźmie odpowiedzialność za swój rozwój i poprawę stosunków z innymi ludźmi.



ROZDZIAŁ

19

OSWOIĆ
SMUTEK



*Gdyby nie było śmierci, życie nie wydawałoby
nam się takie piękne.*

Ewa Woydyłło, *Żal po stracie*

Tego rozdziału miało w mojej książce nie być. Nie zamierzałam pisać o smutku, stracie i żalu. Moją intencją było skupienie się na bardziej pozytywnej stronie życia. Co miałam pisać o poczuciu straty, skoro nie doświadczyłam traumy związanej z utratą najbliższej osoby?

Dzisiaj już mogę o tym pisać. Niedawno odszedł mój najukochańszy TATA, człowiek, który nauczył mnie miłości, życzliwości, wpoił mi pogodę ducha i pracowitość.

Mogę zatem powiedzieć, że wiem, jak czuje się osoba w podobnej sytuacji. Przeszywającego bólu, który wypełnia serce, nie da się opisać, przelać tego na papier. Nagle cały świat się zatrzymuje, nie posuwa się ani o sekundę do przodu, słońce gaśnie i gromy walą jak oszalałe, a ty czujesz, jakbyś zaraz miała opaść bezwładnie na ziemię. Utrata i żaloba nie mieszczą się w głowie. Chcesz krzyczeć, walić pięściami w stół i szlochać, nie będąc w stanie wydobyć z siebie żadnego dźwięku:



**Wróć do mnie!
Dlaczego mnie zostawiłeś?
Jak ja sobie poradzę bez ciebie?
Jak mogłeś mi to zrobić?
Przecież ja tak cię kocham i potrzebuję!**

Jestem zła, że do tego doszło. Nie da się żyć normalnie z tym ogromnym bólem w sercu, ciężarem, który powala na kolana. Ciągłe powracają w mojej głowie słowa:



Wróć! Nie odchodź!

Serce wrzeszczy:



**Jeszcze nie czas na twoje odejście!
Nikogo na to nie przygotowałeś!
Nie możesz!
Po prostu nie możesz mnie zostawić w tym cierpieniu!**

Łzy nie chcą się zatrzymać. Zastanawiasz się, jak długo można płakać. Czy można wypłakać wszystkie łzy? A może to właśnie sprawi, że ta osoba wybudzi się ze snu, bo może to tylko sen, krótka śpiączka i wszystko zaraz wróci do normy.



**Wyjechałeś, tato, w daleką podróż?
Miałeś coś ważnego do załatwienia?
Może ty tak ze mną tylko żartujesz?
TATOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO!
Na litość boską, czy naprawdę musiałeś?!**

Znowu moje serce lamentuje:



**Nie! Nie zniosę rozstania z tobą!
Nie zniosę ostatniego pożegnania!
To nie na moje siły i nerwy.
Nie dam rady!**

Ale ja wiem – to moja miłość woła do ciebie. Moja tęsknota i świadomość, że już więcej nie usiądziemy razem, nie uśmiechniemy się do siebie i nie spotkamy. Nie wiem, czy chcę dalej żyć bez ciebie, Tatooooo! Och, jakie to trudne do zniesienia. Jakie bolesne. Jak mocno przytłaczają mnie rozpacz, gniew, żal, ból i cierpienie. Jaki to ciężar! Czy dam radę się po tym podnieść? Czy poradzę sobie z wyczerpującymi emocjami? Czy dam radę uśmierzyć przeszywający ból? Tak to właśnie czuję w środku, w moim niesamowicie cierpiącym sercu.

Teraz mogę już pisać o smutku i cierpieniu po stracie kogoś bliskiego. Myślę, że nigdy wcześniej nie byłam w stanie poczuć

i wyobrazić sobie bólu, jaki ktoś przeżywa w podobnej sytuacji. Już wiem, jaka bezradność i niemoc nas obezwładnia. Mięśnie całkowicie odmawiają posłuszeństwa, ciało zachowuje się jak pajacyk, lalka bez życia i siły. Och, co za uczucie! Bezsilność pokonuje człowieka. Dlatego pisząc ten rozdział, chcę okazać ogromne współczucie tym, którzy przez to przeszli czy przechodzą. Łączę się w bólu ze wszystkimi, których dotknęła śmierć bliskiej osoby. Przytulam z całego serca każdego, kto wykrzykuje w ciszy: „Nie dam rady dalej tak żyć!!!”.

Jak ja ciebie teraz rozumiem... Pragnę swoimi słowami przynieść ci ulgę. Mocno wierzę, że da się przejść przez wszystkie fazy cierpienia i uporać się z żałobą i bólem w taki sposób, by nie utknąć w martwym punkcie i odzyskać chęć do życia.

Strata taty odebrała mi radość, nie umiałam zmotywować się do pozytywnego myślenia, nie chciało mi się żyć. Próbowalam sobie pomóc, aby się dźwignąć. Słuchałam dużo podcastów, rozmów, czytałam wszystko, co znalazłam na temat utraty kogoś bliskiego (polecam *Żal po stracie* Ewy Woydyłło) – właśnie po to, by nie utknąć na mieliźnie, nie zatrzymać się, nie wpatrywać się w niemocy w horyzont, nie zastygnąć i przestać żyć.

Mówi się, że żałoba trwa rok i można ją podzielić na przejściowe etapy, fazy związane z rozwścieczeniem, szamotaniem się. Model żałoby autorstwa Kübler-Ross (amerykańskiej lekarki, autorki książki *Rozmowy o śmierci i umieraniu*) przedstawia żałobę składającą się z pięciu etapów, których kolejność nie musi być chronologiczna. Są nimi:

1. Zaprzeczenie – „Nie, to niemożliwe!”.
2. Gniew – „Dlaczego mnie to spotkało? To nie powinno mnie spotkać”.
3. Smutek – „Moje życie nie ma teraz sensu”.
4. Targowanie się – „Czy to naprawdę się stało? A może jednak można cofnąć czas? Może to nieprawda?”.
5. Akceptacja – „Kończę swoją walkę. Tak musiało być. Pozwalam ci odejść”.

Świadomość przechodzenia przez te etapy ułatwi nam uporanie się z najboleśniejším okresem w naszym życiu. Poszczególne fazy dostarczają różnych bolesnych emocji. Kübler-Ross pisze, że każda osoba inaczej przeżywa żałobę, odczuwa inne emocje i odmiennie przechodzi przez kolejne etapy. Ryzykowne jest utknięcie na którymś z nich, ponieważ zakłóci to lub uniemożliwi przejście do ostatniego, niezbędnego, czyli do zaakceptowania straty, pogodzenia się z nią i uzyskania wewnętrznego spokoju.

Kiedy moja siostra zadzwoniła z informacją o śmierci Taty, pojawiła się u mnie pierwsza faza, zaprzeczenie:



Jak to! To niemożliwe! Co ty wygadujesz?!

Ty sobie żartujesz teraz!

Nabierasz mnie!

Nie wierzę ci, to są jakieś brednie!

—

Moje niedowierzanie trwało przez parę godzin, a następnie zaczęło się przewijać naprzemiennie z bardzo silnym gniewem:



Jak mogłeś ode mnie odejść?!
Jak mogłeś mnie zostawić w tak wielkim cierpieniu?!
Ja ciebie potrzebuję! Jeszcze tyle razem
mieliśmy przeżyć!

Bardzo długo czułam gniew. Wykrzykiwałam do siebie w milczeniu rozzalona, zła, wręcz zbulwersowana. Gniew ciągle mieszał się z zaprzeczeniem, wypieraniem rzeczywistości. Mijający czas włączył narastający i przeszywający smutek – smutek pełen łez, poczucia pustki, straty i tęsknoty. Nie wiem, czy będę się targować i krzyczeć (czwarty etap):



Nie! Nie zgadzam się!
Zrobię wszystko! Zmienię się! Poprawię! Tylko wróć! Ożyj!
Usiądź ze mną i uśmiechnij się serdecznie!

Och, żeby to tylko było możliwe... Z pewnością będę musiała przepracować najdłuższy etap żalu, piątą fazę – akceptację, która wiąże się ze spokojem, pogodzeniem się ze stratą.

Końcowa faza następuje pod koniec rocznej żałoby. Dopiero wtedy udaje nam się zaakceptować los. Szarpiące duszę emocje uciszą się, zostają przez nas okiełznane. Ta faza jest finalna, do niej dążymy. Pogodzenie się ze stratą musi nastąpić, jeżeli życie ma wrócić na właściwe tory. W bólu wprawdzie można pozostać i cierpieć do końca życia. Żyć, nie żyjąc! Zaakceptowanie straty jest tymczasem drogą do normalności. Oczywiście blizny zostaną, ale musimy zapobiec temu, by żal towarzyszył nam przez kolejne lata. Rozstanie z kimś bliskim pozbawia radości i chęci do życia. Okres smutku i osamotnienia może trwać bardzo długo, czasami nigdy się nie kończy. Podczas żałoby rozpamiętujemy najlepsze chwile spędzone razem, kluczowe momenty, które miały nieocenioną wartość. Zazwyczaj trwa to rok, wspominamy wtedy wszystko, co łączyło nas z utraconą osobą. Doskwiera tęsknota za wspólnie przeżywanymi świętami, urodzinami, wakacjami, Nowym Rokiem. Każde następne takie wydarzenie odbija piętno na naszym życiu emocjonalnym, bo są to: „pierwsze święta bez ciebie!”, „pierwsze urodziny bez ciebie!”, „pierwsze wakacje bez ciebie!”, „pierwsze powitanie Nowego Roku bez ciebie!”.

Kiedy minie rok od utraty, nie ma już pierwszych świąt bez kogoś, tylko jest już tak, jak było wcześniej. W tym właśnie momencie możemy zacząć życie na nowo, w tęsknocie i żalu, ale już nie tak ogromnym, nie takim, który uniemożliwia codzienne funkcjonowanie.

Przeżycie tego roku uczy nas postrzegania siebie zupełnie inaczej. Utrata bliskiej osoby uzmysławia nam, że taki los

czeka i nas, że jest to nieuchronne i nie uciekniemy przed tym. Tak naprawdę to wiemy! Mamy świadomość, że jesteśmy śmiertelni, ale zazwyczaj odsuwamy te myśli od siebie. Właściwie od początku wiemy o tym, zdajemy sobie sprawę, że życie to droga, podczas której przygotowujemy się, krok po kroku, do... śmierci. Zatem nas też to czeka. Moment, kiedy widzimy, jak ktoś bliski odchodzi, pozwala nam to sobie uzmysłowić. Żałoba bezsprzecznie wymusza na nas zatrzymanie się, głębszą refleksję nad własną egzystencją.



Ile jeszcze będę żyła?
Co tak naprawdę czeka mnie w życiu?
Dokąd zmierzam?

Nie chcę się zatrzymać, utknąć. Bo życie trwa. Czas mija. Wiem, że muszę się nauczyć żyć na nowo. Żyć bez bliskiej mi osoby. Rozmyślając nad tym, zastanawiałam się, co przyniosło mi ulgę w cierpieniu i w przeżywaniu dramatycznych chwil. Zwróciłam uwagę na cztery kwestie, które są kluczowe.

1. PŁACZ

Ulgę przyniosły mi wylane łzy zaraz na początku żałoby. To było moje postanowienie, że chcę wypłakać ból. Czułam w sobie, w sercu, wór kamieni. Było to dokuczliwe i przytłaczające, niemal nie do zniesienia. Ceremonię pożegnalną

przeplakałam, wylałam morze łez, pełna zdziwienia, że się nie kończą. Płacząc żarliwie, uwalniałam się od wewnętrznego ciężaru, wylewałam maleńkie drobinki cierpienia i tęsknoty. Przyniosło to delikatną ulgę i rozluźnienie w ciele. Zatem płacz, uwalniaj się od ciężących ci emocji, a jeżeli nie umiesz płakać, włącz nostalgiczną muzykę i wyjmij pamiątkowe zdjęcia. Nie pozwól, by negatywny ładunek emocjonalny podcinał ci skrzydła.

2. ROZMOWA

Nie byłam świadoma, jak potrzebne i pomocne jest wsparcie bliskich i dalszych osób, połączenie się w bólu z innymi, przytulenie, obdarowanie spojrzeniem pełnym współczucia i zrozumienia. Serdeczni ludzie wokół są niezastąpieni. To właśnie w takim momencie doceniasz obecność innych, nie czujesz się osamotniona, opuszczona i zdana tylko na siebie. Rozmowa o tym, co czujesz, jest na wagę złota. Mów, opisz, obrazuj, co ci leży na sercu. Opowiadaj o swojej złości, żalu czy też często pojawiającym się poczuciu winy. Należy to wyrzucić z siebie. Wtedy jest lżej i łatwiej. Samo wyżalenie się pomaga zmniejszyć bagaż cierpienia. Wiem, że nie wszyscy chcą o tym rozmawiać, że czasami gula tkwiąca w gardle uniemożliwia wypowiedzenie jakiegokolwiek słowa. Ale próbuj, próbuj do skutku. Płacz i rozmowa są uwalniające. Żaloba nie może być spędzana w samotności, inaczej może cię pokonać. Przyjaciele pomogą, rozmowa przyniesie ulgę i poczucie lekkości. Pamiętajmy o tym, aby też dawać wsparcie osobom w podobnej sytuacji. Zadzwoń, zapytaj, zaoferuj

pomoc, spotkanie, bo to czasami może uratować przed negatywnymi skutkami żałoby.

3. NAPISANIE LISTU

Śmierć niekiedy przychodzi nagle, nie zapowiada się. Jesteśmy wtedy zaskoczeni, zszokowani. Zazwyczaj pojawia się żal z powodu niewypowiedzianych słów, nieprzeżytych razem chwil.



Bo gdybyśmy wiedzieli, to...



Pomaga wówczas napisanie listu. Uwolni i zmniejszy mieszkający w nas żal. Napisz go, schowaj lub spal. W liście można zawrzeć to, co nie zostało dopowiedziane, a było istotne.

Oto mój pożegnalny list do Taty. Mam nadzieję, że go odczyta.

Kochany Tato!

Minęło zaledwie kilka chwil od naszego bolesnego ostatniego spotkania, a ja tak za Tobą tęsknię! Nie da się opisać bólu i smutku, jakie odczuwam. I pytam siebie po stokroć: „Dlaczego?!”. Byłam bardzo zła na Ciebie. Myślałam, że nadal trochę jestem... bo odszedłeś, zostawiłeś mnie, a wiedziałeś, jak Cię kocham. Jakie puste życie będzie teraz bez Ciebie. Zostawiłeś wielką pustkę w moim sercu. Wielkie okaleczenie. Wielką ranę.

Chcę Cię przeprosić za wszystko, co mogłam zrobić lepiej, za wszystko, co mogłam zrobić, a nie zrobiłam, za wszystkie słowa, które mogłam powiedzieć, a zostały niewypowiedziane. Czasu nie cofnę. Już Cię, Tato, nie ma ze mną i nie będzie. Moje marne łyzy nie zwrócą mi Ciebie!

Mimo całego cierpienia i tęsknoty, jakie są teraz we mnie, chcę Ci podziękować za bycie moim Tatą! Za wpojenie mi pięknych wartości, nauczanie, jak być dobrym i wrażliwym człowiekiem. Za to, że jestem, jaka jestem. Jeszcze moje serce zbyt krwawi, żeby wracać wspomnieniami do naszych wspólnych chwil spędzonych razem. Niebawem będę rozpamiętywać, jak drapałeś mnie brodą, kiedy jako dziecko siedziałam ci na kolanach, a Ty śmiałeś się i żartowałeś ze mną.

Byłeś i nadal jesteś moim wspaniałym Tatusiem! Wiedz, że bardzo ciępię i tęsknię...

*Twoja córka Agnieszka ♡
(tak zawsze do mnie mówiłaś)*

4. PYTANIA RETORYCZNE

Jeżeli ktoś jest pogrążony w smutku zbyt długo i myśli, że to ciągle żaloba, to niestety może być w błędzie, bo to być może początkowy etap depresji. W takiej sytuacji konieczna jest fachowa pomoc, a nie brnięcie dalej w rozsypkę emocjonalną. I to wcale nie jest rzadki przypadek.

Myślę, że w kryzysowych momentach pomocne jest zadanie następujących pytań utraconej osobie:



Czy chciałbyś, abym była pogrążona w rozpacz po tobie?

**Czy chciałbyś, abym zalewała się łzami przez większą
część dnia?**

**Czy chciałbyś, abym była nieszczęśliwa i do końca życia pogrą-
żona w smutku i żałobie?**



Wiem, że osoba, która odeszła, jest po części odpowiedzialna za nasze nieszczęście. Ale czy tego chciała? Czy to było jej celem, aby nas unieszczęśliwić? Zdecydowanie nie! Uświadomienie sobie tego czasami uśmierza żal. Zadawanie powyższych pytań zaczęłam praktykować w najtrudniejszych momentach. Przynosi mi to ulgę i otuchę, przywraca chęć i motywację do życia. Uwalnia. Zdejmuje wielki ciężar.

Droga Osóbk! Jeżeli straciłaś bliską osobę, to pamiętaj, że godzenie się ze śmiercią, z pewną spuścizną w życiu, z cierpieniem jest nieodzowne. Życie toczy się dalej. Twoim zadaniem jest żyć, żyć dla innych, dla siebie. Po coś tu jeszcze jesteś, prawda? Wiem, że przyszło ci doświadczyć przeżywających uczuć i emocji, ale to twoja lekcja do odrobienia, zadanie, podczas którego musisz nauczyć się funkcjonować z tymi uczuciami, z cierpieniem – inaczej i na nowo. Owszem, łatwo jest się poddać, rozsypać, załamać, popaść w depresję, ale masz znaleźć w sobie siłę do walki i uczestnictwa w dalszym życiu. Bo są ludzie, którzy cię potrzebują! Życie może być jeszcze radosne i piękne. Nie wolno ci go zaprzepaścić.

” Twoim zadaniem jest wykorzystać największy dar, jaki został ci dany – dar życia! Nie rezygnuj ze swojego światełka szczęścia. Nie rezygnuj z życia.

Bardzo cię o to proszę!



ROZDZIAŁ

20

I TWOJE
POWOŁANIE



Z pewnością niejednokrotnie zastygasz w zamyśleniu i zastanawiasz się nad celem życia – nad sensem zarówno dobrych doświadczeń, jak i cierpień, udręk. W głowie często pojawiają się pytania: Jakie jest moje przeznaczenie? Ile jeszcze pozostanę na tym świecie i co będzie ze mną po śmierci? To pytania egzystencjalne. Powtórzę się i napiszę, że po coś jesteś na tym świecie. Z jakiegoś powodu jest ci dane przeżywanie życia.

– Kim chciałbyś być,
kiedy dorosniesz?



– Kimś dobrym – odpark
chłtopiec.

Ilustracja z książki *Chłtopiec, kret, lis i koń*

Myślę, że naszym powołaniem jest dążenie do stawania się dobrym. Coraz lepszym. Moim celem, ale i misją jest zmotywowanie cię do poprawy swojego życia, bo jesteś człowiekiem i spoczywa na tobie przeogromna odpowiedzialność za to, co dzieje się z tobą i twoim życiem. Jesteś na tym świecie! Żyjesz! Nie ulega wątpliwości, że jest w tym głębszy cel i sens. Z pewnością chodzi o to, byś była szczęśliwa, bo idzie to w parze z tym, co dostałaś wraz z przyjściem na świat. Bycie szczęśliwą idzie z kolei w parze z byciem dobrą – do tego właśnie dąży chłopiec na rysunku na poprzedniej stronie. Dlatego że jesteś człowiekiem, masz prawo być sobą i tylko sobą. Masz prawo zachowywać się, jak chcesz, i żyć na własnych zasadach, pod warunkiem że nie godzi to w innych i szanujesz ich granice.

Na tym świecie nie jesteś sama, dobrze byłoby żyć z myślą o innych, tak aby razem funkcjonowało nam się w przyjemny sposób. Przynosi nam to korzyści, ponieważ garściami czerpiemy od ludzi, uczymy się od nich i inspirujemy. Dobrym i szczęśliwym można być samemu, ale można też być takim przez wzgląd na innych, na nasze wzajemne współistnienie. Aby mieć się czym dzielić i dawać dobry przykład, trzeba najpierw popracować nad sobą. Zajmujemy się swoim rozwojem, dokładamy starań, by stać się lepszym i bardziej wartościowym człowiekiem, a później to, czego się nauczyliśmy, sprawdzamy w interakcjach z ludźmi. Stawanie się lepszym nie musi być mozolną i uciążliwą pracą, przeciwnie, może być to satysfakcjonujący i wzbogacający proces. Lektura, którą trzymasz w ręku, jest po części drogą, którą możesz podążać w tym kierunku.

Co to znaczy być dobrym? Chodzi o traktowanie innych w taki sposób, w jaki sama chciałabyś być traktowana. Jestem przekonana, że wystarczy trzymać się tej życiowej dewizy, by relacje z ludźmi miały zupełnie inny wymiar. Tyle mądrości w jednym zdaniu, a tak niewielu ludzi się nią kieruje. Dlaczego?

Wróćmy do książki, którą już kończysz czytać. Składa się ona z krótkich rozdziałów, abyś mogła codziennie sięgać po lekturę – najlepiej na dziesięć minut przed snem – i przypominała sobie fundamentalne zasady, które pomagają stawać się lepszym, empatycznym, wrażliwszym i kochającym człowiekiem. Tylko będąc kimś takim, przyczynisz się do tego, że człowieczeństwo przetrwa, że nie wyniszczymy się wzajemnie, że nie doprowadzimy do samozagłady. Kiedy obserwujesz świat, chyba nie masz wątpliwości, że ludźmi często kieruje żądza władzy, pieniądź i chęć zemsty. Tylko dobrzy i życzliwi wobec siebie mogą mieć wpływ na skierowanie wydarzeń w dobrą stronę. Miłość rodzi miłość, nienawiść rodzi nienawiść. Zatem mając to na uwadze, zreasumujmy, jakie czynniki biorą udział w naszym rozwoju osobistym, przyczyniają się do tego, że każdego dnia stajemy się coraz lepszą wersją siebie, jesteśmy szczęśliwsi i bardziej usatysfakcjonowani życiem.

Rozdział pierwszy *Recepty na szczęście* podpowiada, jak zaprogramować dzień, aby móc go przeżyć w najkorzystniejszy sposób. Jest kilka rytuałów, które sprawiają, że żyje się inaczej. Oczywiście każda opisana czynność wymaga uwagi, zastrzymania się i dołożenia starań, co nie jest łatwe, kiedy

działamy szybko i odruchowo. Sztuką jest znaleźć rano czas, aby bez pośpiechu usiąść z filiżanką kawy, popatrzeć w niebo i zastanowić się, jaki dzień chciałoby się przeżyć. Sama ciągle się tego uczę. Jeżeli postaramy się częściej zatrzymywać, obserwować, doświadczać i smakować, będziemy funkcjonować lepiej. Nasz byt i jego jakość zależą od wyzwań, jakich się podejmujemy, od trudu i wysiłku, do jakich się zmuszamy, by wykrzesać z życia to, co w nim najcenniejsze. Warto o tym pamiętać, bo jest później, niż myślisz! A skoro tak, to nie marnuj otrzymanych szans i wiedzy. Można żyć lepiej, jeśli tylko podejmiesz taką decyzję.

W rozdziale drugim piszę o pozytywnym egoizmie – cesze, dzięki której dbasz i troszczysz się o siebie w należyty sposób. Jeżeli nauczysz się być pozytywną egoistką, to przestaniesz zapominać o sobie i swoich potrzebach. Można poświęcać się dla męża, dzieci, rodziców. Oczywiście na ma nic złego w troszczeniu się o innych, zwłaszcza że powołaniem każdego jest stawanie się coraz lepszym człowiekiem. Niemniej, aby dawać coś z siebie, najpierw musisz łączyć konieczne do tego zasoby. Przepracowane i niewyspane ciało może podzielić się irytacją, rozdrażnieniem i nerwowością. Ciało zrelaksowane, odżywione i zaopiekowane zaoferuje troskę, zrozumienie i empatię. I to jest w twojej gestii – być może należy delikatnie zawalczyć o wygenerowanie dla siebie czasu i przestrzeni, zadbać o wewnętrzne zasoby, być w stanie nieustannie zapewniać sobie to, co daje ci energię i motywację do bycia lepszą każdego dnia.

O dobrostanie psychicznym pisałam w rozdziale trzecim. Tak samo jak troszczymy się o ciało, należy się troszczyć

o kondycję psychiczną. Dlaczego zapewniamy sobie aktywność fizyczną, a nic nie robimy, jeśli chodzi o stan psychiczny? Niejednokrotnie okazuje się, że korzystamy z pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej dopiero wtedy, gdy słyszemy druzgocącą diagnozę, kiedy być może przegrywamy z życiem, poddajemy się i wycofujemy. Psychika wymaga nie lada pracy. Mózg nie lubi się nadwyręzać. Dlatego jest nam tak trudno. Jeżeli jednak naszym celem, powołaniem jest lepsze życie, to musimy wziąć odpowiedzialność za samopoczucie. Co możesz zrobić, żeby poczuć się lepiej? Z kim możesz się spotkać i porozmawiać? Musisz zadbać o to, aby w twoim życiu regularnie pojawiały się sytuacje, które przywołują uśmiech na twarzy, dają radość i satysfakcję. Otaczaj się serdecznymi i życzliwymi ludźmi zarówno na co dzień, jak i w momentach, kiedy potrzebujesz wsparcia.

W rozdziale czwartym postanowiłam poruszyć temat bliskości w relacjach. Mówi się, że przyjaźń niejedno ma imię. Mówi się, że przyjaciół poznaje się w biedzie. Ale też mówi się, że prawdziwym przyjacielem trzeba być samemu. Jestem przekonana, że niejednokrotnie doświadczyłyśmy zawodu w tej sferze życia. Wiele razy żałowałyśmy, że pozwoliłyśmy sobie nadto się do kogoś zbliżyć i zaufać. Dzieje się tak dlatego, że bardzo wiele nas łączy z każdym człowiekiem, ale i dzieli. Mamy inne definicje przyjaźni, w różnych momentach życia odmienne potrzeby i oczekiwania. I bardzo dobrze, bo świat jest dzięki temu ciekawszy. Zatem nigdy nie rezygnuj z bliskiej relacji, dziel się sobą, rozdawaj to, co w tobie najlepsze. Tyle osób chciałoby się z tobą zaprzyjaźnić, a ty

o tym nie masz pojęcia! Tyle osób chciałoby się z tobą spotkać i opowiedzieć ci o swoich troskach i zmartwieniach.

” Nie zamykaj się na ludzi. Świat cię potrzebuje! Inni cię potrzebują!

Wartościowi ludzie wyciągną cię z dołka i pomogą przetrwać. I ty też jesteś to w stanie zaoferować. Jest to po części handel wymienny, w którym walutą i towarem są ludzkie uczucia i potrzeby. Pomagajmy sobie nawzajem!

W rozdziale piątym piszę o akceptacji. Myślę, że jest to kluczowy składnik naszego funkcjonowania. Nie da się żyć dobrze, nie akceptując ludzkiej odmienności. Nie da się funkcjonować na odpowiednim poziomie, mając ciągle oczekiwania względem innych. Akceptacja uwalnia z więzów krótkowzroczności. Należy mieć przed oczami słowa TU i TERAŻ. Co daje ci rozgrzebywanie przeszłości, myślenie o wyrządzonej krzywdzie czy powracanie do zadanych ran? Jak się czuje i reaguje ciało, kiedy myślisz o zaznanej niesprawiedliwości? Można ugrzęznąć, płonąć chęcią zemsty, podsycając w sobie zawiść, ale też ból i smutek. Czy takie życie prowadzi do bycia lepszym i szczęśliwszym? Brak akceptacji nigdy ci tego nie zagwarantuje. Przeszłość, przyszłość, teraźniejszość – na czym powinnaś się skupić? Ty wiesz to doskonale! I docień to, co już masz, do czego doszłaś, co osiągnęłaś. Wygórowane ambicje utrudniają życie. Nieustanne dążenie do sukcesów i dóbr materialnych nie pomoże w doświadczaniu teraźniejszości. Znajdź balans i żyj tak, by czerpać z życia radość.

O należytej komunikacji piszę w rozdziale szóstym. Rozmawiać można zawsze i wszędzie, ale rozmawiać trzeba umieć. Cały czas sama się tego uczę. Ponownie kłania się neuroróżnorodność – inne mamy oczekiwania, wzorce, systemy wartości, inny ton głosu, odmiennie dobieramy słowa, inaczej nas wychowano – wiele tego typu czynników jest powodem nieporozumień w relacji. Kłótnie są ich nieodzownym elementem. Wspomniałam jednak o pewnych warunkach, które muszą być spełnione, aby emocje w niszczyielski sposób nie doprowadziły do zadania nieodwracalnych ran czy nawet przekreślenia długoletniego związku. Nie możemy się nawzajem obrażać, musimy się wystrzegać ośmieszania oponenta, nie wolno nam nikogo poniżać ani używać wulgarnych słów (to chyba najtrudniejsze do osiągnięcia dla kogoś, kto na co dzień nadużywa tego rodzaju języka). Przestrzeganie tych zasad pozwoli ci wyjść z każdego sporu z godnością. W przeciwnym razie wybudujesz mur, którego nawet z najwyższą drabiną żadne z was nie będzie w stanie pokonać. Odnosi się to zarówno do związków małżeńskich, jak i do każdej bliskiej relacji. Świadomość tkwienia w konflikcie uniemożliwia dobre samopoczucie, a do niego cały czas dążymy, prawda?

W rozdziale siódmym podkreślam wagę pozytywnego nastroju i dobrego humoru. Sama ubolewam nad tym, jak mało radości jest w moim życiu, do tego stopnia, że postanowiłam jeszcze raz obejrzeć stare komedie i zaczęłam od *Głupi i głupszy*. Nie bez powodu coraz bardziej popularna jest joga śmiechu, na oddziałach dziecięcych w szpitalach pojawiają się

clowni, aby poprawić dzieciom nastrój. Korzyści płynące ze śmiania się są nie do przecenienia. Co zatem zrobić, aby więcej się weselić? I ponownie, jest to kwestia indywidualna, a wynika to z naszej różnorodności. Jeżeli chcemy doświadczać więcej radości, musimy zrobić przegląd rutynowych czynności i być może delikatnie je zmodyfikować – zadbać o więcej przyjemnych sytuacji. To wcale nie jest takie proste. Z biegiem lat zaszywamy się w swoim świecie, nie chce nam się, nie mamy siły i energii, odczuwamy zmęczenie. I w takim stanie mamy myśleć o tym, co zrobić, aby się trochę pośmiać? Właśnie TAK! Wprowadź na początek choć raz w tygodniu jakąkolwiek czynność, która powoduje, że na twojej twarzy pojawia się uśmiech. Jeśli nie jesteś pewna, zrób listę paru takich czynności, najlepiej z kimś, i razem zapewnijcie sobie czas na znakomitą zabawę.

O aktywności fizycznej piszę w rozdziale ósmym. Dla mnie jest to kwestia podstawowa. Nie ma takiej opcji, abym wybrała lenistwo od ruchu. Wiadomo, że bywają dni upływające w poczuciu bezsilności, bezradności i braku energii, ale ruch to zdrowie i KROPKA. Zastane ciało, nierozruszane, nienaoliwione to ciało niegotowe do życia. Aktywność fizyczna warunkuje nasze funkcjonowanie. Przecież jeśli nic nie zrobimy z ciałem, to nic nam się nie chce! Podczas gimnastyki organizm otrzymuje więcej tlenu, a ten karmi mózg. On z kolei produkuje hormony szczęścia, które gwarantują, że będzie nam się chciało. Nawet najkrót-sza regularnie wykonywana praktyka jogi poprawi twoje funkcjonowanie zarówno pod względem fizycznym, jak

i psychicznym. Jogę praktykuję już kilkanaście lat i nie wyobrażam sobie dnia bez niej. Często sama siebie pytam: „Jak bym funkcjonowała, gdyby nie było jogi w moim życiu?”. Nawet nie chcę o tym myśleć. Zatem nigdy, przenigdy nie rezygnuj z aktywności fizycznej. Nie masz czasu, brakuje ci siły – wykonaj połowę tego, co miałaś zrobić, ale wykonaj. To i tak będzie sukces.

Skromność i minimalistyczne podejście do życia to kolejne elementy składające się na dobrostan psychiczny (ten temat poruszam w rozdziale dziewiątym). Kiedy posiadasz więcej, niż to konieczne, nie dostrzegasz różnych ważnych drobności. Często życie zamienia się w błędne koło – im więcej pracujesz, tym więcej zarabiasz i tym więcej wydajesz. Umiejętność skromnego życia jest sztuką. Minimalizmu uczę się od jakiegoś czasu. Myślę, że pewne zachowania ugruntowują się w nas i po jakimś czasie zachodzą automatycznie. Zaczęłam od odgruzowania przestrzeni wokół siebie, wyrzucałam niepotrzebne przedmioty worek za workiem. Wydawać by się mogło, że wyrzucasz to, czego nie potrzebujesz, i masz więcej przestrzeni w domu. Magia minimalizmu polega na tym, że ta wolna przestrzeń automatycznie pojawia się też w umyśle. Uświadamiasz sobie swoje wartości, na czym ci zależy i co powinno być dla ciebie priorytetem. Już nie ma miejsca na bezcelowe i pozbawione sensu czynności i wydawanie pieniędzy. Wszystko ma swój cel i przeznaczenie. Dzięki takiemu podejściu wygospodarowujesz przestrzeń do pozyskiwania satysfakcji i zadowolenia w życiu. O tym jednak trzeba przekonać się na własnej skórze.

Rozdział dziesiąty mógłby mieć zdecydowanie więcej stron. O wdzięczności można pisać i pisać. Każdy podchodzi do tego zagadnienia inaczej, bo na przykład dlaczego nie jesteśmy tak bardzo wdzięczni za codziennie wypitą kawę w ulubionej filiżance, a już egzotyczne wakacje w zatłoczonym od wczasowiczów miejscu przyprawiają nas o zawrót głowy? Być może dlatego, że wakacje mamy sporadycznie, a na kawę pozwalamy sobie minimum raz dziennie. Powtarzalne doświadczenia traktujemy jako coś pewnego, a te rzadkie jako przyjemności od święta. I chyba tutaj tkwi pułapka. Traktujemy cuda dookoła nas jako pewnik. Nie bierzemy pod uwagę, że mogłoby nie być ciepłej wody w kranie, porannego pieczywa czy przytulnego koca do okrycia, a szczęście wynika między innymi z dostrzegania właśnie takich drobiazgów. Mówi się często o praktykowaniu wdzięczności. Jest tak dlatego, że tę umiejętność człowiek kształtuje przez całe życie. Przecież ono się zmienia, my też rozwijamy się każdego dnia. Kiedy codziennie dziękujesz za to, co masz, za to, gdzie jesteś, za to, jak życie cię ukształtowało i dokąd doprowadziło, to tak jakbyś celebrowała każdy dzień na nowo, jakbyś ze zwykłego poniedziałku robiła ulubiony dzień w roku. Wdzięczność nadaje sens i wartość życiu – to właśnie należy sobie uświadomić, aby czerpać radość z codzienności, z tego co tu i teraz.

Śmiem twierdzić, że wdzięczność ma równie duże znaczenie jak przebaczenie, pomaga osiągnąć stan homeostazy (o tym przeczytasz w rozdziale jedenastym). Często nam się wydaje, że wyświadczamy komuś przysługę, kiedy mu

wybaczamy, że jesteśmy tacy litościwi i miłosierni i należą nam się za to słowa uznania. Nic bardziej mylnego. Wybaczając winowajcy, sami uwalniamy się od bólu, gniewu i całej masy destrukcyjnych emocji. Przy czym absolutnie nie chodzi o przyzwalanie na to, by ktoś nas świadomie ranił – do tego nie wolno nam dopuszczać. Przebaczenie leczy rany, jest przepustką do zbudowania bardziej wartościowego życia. Chowane urazy w niebywały sposób obciążają system nerwowy i psychikę. Jeśli chcemy odzyskać zdrowie, a przynajmniej go nie pogorszyć, to musimy wybaczyć w szczególności tej osobie, która w naszym mniemaniu najbardziej zawiniła. Będzie zdecydowanie łatwiej, jeżeli uzmysłowimy sobie, że większość chorób ma swoje źródło właśnie w braku wybaczenia. Możemy sobie wyobrazić, że każda rana z przeszłości to delikatny stan zapalny, który z upływem czasu rozprzestrzenia się i blokuje nam głębszy oddech, uniemożliwia otwarcie klatki piersiowej. Wybaczenie prowadzi do odzyskania spokoju, dobrostanu psychicznego.

Rozdział dwunasty jest zatytułowany *Kolorowa zima*. Tak, wiem – całkiem dobry oksymoron, bo jak zima może być kolorowa? Przecież zima jest biała, a jak nie ma śniegu i pada deszcz, to szara, brzydka i ponura. Czyżby? Być może na zewnątrz to tak wygląda. Oczywiście mogłabym opisywać wszystkie czynności i rytuały pomocne w stworzeniu zimą miłej i przyjemnej atmosfery, ale dla mnie bardziej wartościowe jest wnętrze aniżeli to, co możemy dostrzec gołym okiem. Ważna jest umiejętność przykrycia psychiki kolorową kołdrą, aby jej barwy mogły wylaniać się na zewnątrz,

tworząc aurę wdzięczności, radości, miłości do siebie, zaspokojenia i odpuszczenia. W zasadzie o znaczeniu wszystkich tych uczuć można by pisać nieustannie. Chciałabym tutaj zwrócić uwagę na miłość do samej siebie – sposób, w jaki siebie traktujesz, czy się akceptujesz, szanujesz i doceniasz, czy dbasz o swój dobrostan. Taką miłość osiągniesz dzięki pracy nad sobą. Samorozwój umożliwia poznanie swoich emocji, zrozumienie ich i zarządzanie nimi. Odpuszczenie jest kluczowe w osiągnięciu spokoju. Kiedy nauczymy się odpuszczać, pozbedziemy się frustracji, lęku, stresu i niepokoju. Negatywne emocje zastąpimy wolnością, wyzbędziemy się chęci dopasowywania do cudzych oczekiwań. Kolorową zimę sama jesteś w stanie wykreować. Postaraj się każdą porę roku przeżywać tak, by odczuwać ogrzewające promienie słońca.

Japońską filozofię *ikigai* wplotłam do rozdziału trzynastego, w którym zdecydowałam się kontemplować świadome istnienie. Japończycy twierdzą, że każdy człowiek ma lub powinien mieć swoje *ikigai*, będące siłą napędową do działania. Jeżeli chcemy żyć dłużej, wyglądać lepiej i młodziej, rzadziej chorować, wolniej się starzeć – musimy zacząć żyć świadomie, wziąć odpowiedzialność za swoje czyny, zarówno te dobre, jak i złe. Skoro na Okinawie, zwanej wyspą długowieczności, Japończycy są w stanie żyć pełnią życia, w radości i satysfakcji, to my też możemy wiele zyskać, kierując się ich zasadami czy naśladując ich zachowania. Znaczenie ma wiele czynników – od relacji międzyludzkich, aktywności fizycznej, diety po pracę zawodową i to, jak spędzamy wolny czas. Pasja w życiu dostarcza nam satysfakcji i spełnienia. Mając

obrane cel, zapewnisz sobie lepszą kondycję ciała i umysłu, a to co z kolei przybliży cię do odczuwania szczęścia i poprawia jakość funkcjonowania.

Kolejnym elementem potrzebnym do odczuwania satysfakcji jest werwa, popularnie rozumiana jako energia, która objawia się chęcią do pracy i zabawy. W rozdziale czternastym postanowiłam naświetlić swoje poglądy na proces starzenia się w odniesieniu do stanu psychicznego. Werwę możemy odczuwać w każdym wieku – metryka nie ma znaczenia. Hamulcowymi pozbawiającymi nas zapału i chęci do działania jesteśmy my sami. Patrząc w lustro, besztając się zarówno za wygląd zewnętrzny, jak i kondycję fizyczną, niweczymy przekonanie o swojej sprawczości i zaradności. Ze słowem „starość” musimy się oswajać, musimy też działać w taki sposób, by ten etap życia nie był spowity smutkiem, zmartwieniami i obawami. Na pozytywną starość musimy pracować już od najmłodszych lat. Zegara nie zatrzymamy, zmarszczki będą się pojawiać, ograniczenia w ciele również. To, co jest w twoich rękach, to podejście do życia, zachodzących zmian i przeciwności losu. Prawdopodobnie salta nie zrobisz, ale jesteś w stanie zorganizować klub czytelniczy składający się z kilku serdecznych wobec ciebie osób, które lubią czytać, a wręcz powinny to robić. To jeden z przykładów możliwych aktywności, taka lista może być bardzo długa. Moim zdaniem to, co jest kluczowe w drodze ku dojrzałości, to odwaga i determinacja. Bez nich nie posuniemy się do przodu. Zatem już teraz zdecyduj, że od dzisiaj zaczynasz gruntownie inwestować w swoją przyszłość.

Rozdział piętnasty po części jest powiązany z tematyką z rozdziału poprzedniego. Do jakościowego funkcjonowania potrzebne są odwaga i determinacja, a także elastyczność i otwarcie na zmiany. To, co jest stałe w życiu, to właśnie zmiany. Boimy się ich, prawda? Na samą myśl o nich serce zaczyna bić szybciej. Nie wiemy, co nas czeka, obawiamy się nowego i nieznanego. Dobrze jest nam z tym, do czego przywykliśmy, z czym się pogodziliśmy, nawet jeśli wiążą się z tym jakieś niedogodności. W przypadku czegoś nieznanego nie wiemy, jak to będzie, ale bez wychodzenia ze strefy komfortu, bez wprowadzenia nowinek grożą nam stagnacja i monotonia. Nie bójmy się zmian. Bezpieczny ład nie zawsze jest dla nas lepszy. Jeżeli pragniemy ciekawszego życia, musimy się z tym pogodzić, że zmiany są nieodzowną jego częścią. Jeśli coś nie pójdzie po twojej myśli, to zawsze możesz wszystko naprawić. Przyzwyczajając się do zmian i otwierając na nie, wyzbędziesz się ciągłego strachu i lęku. Nie robiąc nic, niczego nie poprawisz. Oczywiście nie zrażaj się i nie zniechęcaj, jeśli podjęta inicjatywa nie wypali. Każdy dzień to kolejna szansa na podjęcie działań, by ulepszyć swoje funkcjonowanie. Nie warto przesypiać dni, ciągle żyć tak samo. Namawiam cię do podejmowania ryzyka, bo tylko tym sposobem ulepszysz swoją egzystencję.

W rozdziale szesnastym zachęcam cię do samorozwoju. Musimy się uczyć przez całe życie, choćby po to, by zmusić mózg do pracy. Bez tego nie zapewnimy sobie dobrej kondycji psychicznej. Należy wystawiać się na nowe doświadczenia, poszerzać horyzonty i możliwości. Zdobywana w tym

procesie wiedza wzmacnia twoje poczucie wartości i pewność siebie. Praca nad sobą to nieustanne poznawanie siebie, swoich mocnych stron, mierzenie się ze swoimi słabościami. Sama się sobie przyglądam i często wielu rzeczom się dziwię. Kontemplując swoje zachowanie, uświadamiamy sobie pewne kwestie i mamy możliwość coś ulepszyć. Jeżeli wykazemy chęć działania w tym kierunku, musimy nastawić się na długofalowe zmaganie się ze sobą. Zakorzenione w nas destrukcyjne poglądy, uprzedzenia, urazy, lęki, nasz sposób myślenia i działania, postrzeganie bardziej lub mniej bolesnych doświadczeń z przeszłości są nie lada wyzwaniem. Ale kto powiedział, że nie da się nic zmienić? Rozszyfrowanie samego siebie umocni cię w przekonaniu, że można, a nawet powinno się ulepszać jakość życia, aby było bardziej wartościowe.

Myśleć możemy nieustannie, ale to nie wystarczy. Należy tak przekierować myślenie, by przynosiło nam korzyści (piszę o tym w rozdziale siedemnastym). Polecam obejrzenie filmu: *Jedź, módl się, kochaj*, w którym główna bohaterka jedzie do Indii, aby tam odnaleźć wewnętrzny spokój. Usłyszycie w nim słynne zdanie: *Naucz się wybierać swoje myśli tak, jak każdego ranka wybierasz ubrania*. Gdyby to było takie proste jak dobór ubrań z rana... Proste nie jest, ale konieczne do opanowania! Gdy umiemy doprowadzić do tego, że w umyśle pojawią się pozytywne myśli, jakość życia się poprawia – mamy wpływ na swoje funkcjonowanie i samopoczucie. Negatywne myślenie oznacza skupianie się na tym, co jest dla nas niekorzystne, a to z kolei pociąga za sobą pogorszenie

jakości życia. Musimy to sobie uzmysłwić. Zatem twoim zadaniem jest pozbywanie się nieprzyjemnych myśli, a raczej ukierunkowywanie ich tak, aby nie wpływały szkodliwie na twój dobrostan. Pamiętaj, one mają moc i kreują rzeczywistość, dlatego warto mieć świadomość, co przechowujemy w swojej głowie.

W rozdziale osiemnastym mowa jest o dojrzałości w związku, a nie osiąga się jej z początkiem relacji. Do tego potrzebujemy wspólnych przeżyć i lat doświadczeń. Bycie ze sobą przez większą część życia jest dużym wyzwaniem. Jesteśmy odrębnymi i różniącymi się ludźmi – z jakże innymi pragnieniami i oczekiwaniami. Wkomponowanie się dwóch osób w ten sam schemat raczej jest mało realne, chociażby z tego względu, że ciągle się zmieniamy, rozwijamy – czasem na lepsze, a czasem niestety na gorsze. Sztuką jest umiejętność znajdowania kompromisów i wychodzenia cało z kłótni, które są w relacji nieuniknione. Konflikty mogą nas wzmacniać, ale też oddalać od siebie. Można by powiedzieć, że dozwolona miłość i szacunek wszystko załatwią. Otóż nie! Podczas kłótni często się nie kontrolujemy i język miłości zamienia się w język jadowitego bazyliuszka – nie tylko bezlitośnie kęsającego, ale i ziejącego ogniem. Cztery strategie, które zazwyczaj wykorzystujemy w kłótniach – uderzenie, ucieczka, udawanie i uleganie – wiodą donikąd i udowadniają tylko, jak bardzo jesteśmy niedojrzali emocjonalnie. Pocieszające jest to, że dojrzałej miłości można się nauczyć – jak wszystkiego. Będzie to jednak utrudnione zadanie, ponieważ muszą się zaangażować dwie osoby, co może być nieosiągalne, jeśli jedna

połówka nie dostrzega jakiegokolwiek winy po swojej stronie. Ale być może tylko jedna strona ma coś do przepracowania i zmodyfikowania. Najistotniejsze jest uzmysłowienie sobie, że zawsze jest szansa na naprawę związku. Nie musimy z automatu rzucać wszystkiego, poddawać się i wycofywać. Walczmy o jakość i wartość naszej relacji, czytajmy poradniki, bierzmy udział w szkoleniach i świećmy przykładem, że warto, a wręcz trzeba walczyć o szczęście zarówno w relacji, jak i życiu, bo jedno ma związek z drugim.

Rozdział dziewiętnasty jest smutny. Możesz go pominąć, jeśli masz zły nastrój i nie chcesz się bardziej przygnębić. Tak jak napisałam – miało nie być mowy o stracie. Ale to samo przyszło! Przyszło z zaskoczenia. Chciałam to wszystko napisać, odkryć kawałek swojej prywatności. Śmierć taty uzmysłowiła mi, że tak naprawdę życie jest i będzie cierpieniem. Ciągłe coś staje nam na drodze, stale pojawiają się jakieś przeszkody, wydarzenia podkopujące nasz optymizm i radosne podejście do życia. Jedno jest pewne – wiemy już, jak cierpieć, jak smakuje smutek i przeszywający ból. Sztuką dla mnie i dla CIEBIE jest nauczyć się mimo wszystko odczuwać radość, bo ta zostaje często przysłonięta przez otaczającą rzeczywistość.



Kochana Osóbko!

Chciałabym, aby moja książka w jakimś stopniu pomogła Ci uzmysłwić sobie, że jakość i wartość Twojego życia w dużej mierze zależą od Ciebie. Nie zmienimy biegu wydarzeń, ale możemy wpłynąć na to, jak na te wydarzenia zareagujemy i co z nimi zrobimy. Chciałam zwrócić Twoją uwagę na kluczowe uczucia, emocje, zachowania, które warunkują szczęście, poczucie spełnienia i radości w życiu. Mam nadzieję, że mi się udało. Starałam się pisać krótkie i zwięzłe rozdziały, aby były dostępne codziennie przed snem, nie dłużyły się i nie męczyły zawartością. Treść tej książki jest uniwersalna. Każdego dnia musimy wracać do kwestii, które rzutują na nasz dobrostan, niemniej codziennie od nowa powinniśmy dziękować za CUD, jakim jest życie.

Z wyrazami wdzięczności
za spotkanie z Tobą

Nina

BIBLIOGRAFIA

- Brzeziński M., *Życiologia, czyli o mądrym zarządzaniu czasem*, Instytut Kreowania Skuteczności 2017.
- Clear J., *Atomowe nawyki, drobne zmiany, niezwykle efekty*, Galaktyka 2018.
- Elrod H., *Fenomen poranka. Jak zmienić swoje życie*, Galaktyka 2014.
- Farhi D., *Joga – sztuka życia. Spokój i równowaga na co dzień*, Czarna Owca 2020.
- García H., Miralles F., *Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia*, Muza 2023.
- Grabara M., Szopa J., *Joga akademicka i techniki relaksacyjne w kontekście prozdrowotnej aktywności fizycznej i kontroli stresu*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach 2019.
- Górna J., Szopa J., *Joga. Ruch, oddech, relaks*, Kos 2020.
- Gray J., *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*, Rebis 2023.
- Hay L., *Możesz uzdrowić swoje ciało*, Studio Astropsychologii 2023.
- Kübler-Ross E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina 2021.
- Larsson L., *Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia*, Czarna Owca 2022.
- Mackesy Ch., *Chłopiec, kret, lis i koń*, Wydawnictwo Albatros 2019.

- Millburn J.F., Nicodemus R., *Kochaj ludzi, używaj rzeczy. Odwrotnie to nie działa*, Galaktyka 2021.
- Wendzikowska A., *Ku szczęściu. Moja droga do spełnienia i wewnętrznego spokoju*, Sensus 2024.
- Woydyło E., *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Literackie 2008.
- Woydyło E., *Buty szczęścia*, Wydawnictwo Literackie 2010.
- Woydyło E., *Droga do siebie. O poczuciu wartości*, Wydawnictwo Literackie 2022.
- Woydyło E., *Zakręty życia. Rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie*, Zwierciadło 2024.
- Woydyło E., *Życ lepiej. O rozwoju osobistym*, Wydawnictwo Literackie 2024.

Copyright © 2024 by Nina Barłózek

Wydanie pierwsze

Tekst: Nina Barłózek

Redakcja: Aneta Kanabrodzka

Korekta: Iwona Krakowiak-Romaniuk

Projekt książki i skład: Monika Żyła-Kwiatkowska

Ilustracje: Shutterstock; Charlie Mackesy (na prawach
cytatu z książki *Chłopiec, kret, lis i koń*)

Koordinacja wydawnicza: Manufaktura Książek

Żaden z fragmentów tej książki nie może być publikowany
i powielany w formie drukowanej, elektronicznej, mecha-
nicznej, fotograficznej i magnetycznej oraz w jakikolwiek
inny sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

Wydrukowano w UE

ISBN druk 978-83-973843-0-9

ISBN pdf 978-83-973843-1-6

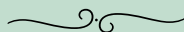
Wydawca: Nina Barłózek

Szukasz inspiracji i motywacji, by każdego dnia wprowadzać zmiany, które pomogą ci żyć lepiej?

Chcesz rozpocząć pracę nad sobą oraz nad swoim dobrostanem i dojrzałością emocjonalną?

Potrzebujesz wskazówek, od czego zacząć, aby zaprogramować swoje życie i nakierować je na odpowiednie tory?

Pamiętaj: żyjemy tylko raz! Dlatego dobrze jest gruntownie uzmysłowić sobie, co tak naprawdę się liczy i od czego zależą nasza radość i satysfakcja z życia. Odpowiedzią na to będą umiejętności, uczucia i zachowania, które codziennie powinniśmy pielęgnować, żeby nie zbłądzić i nie pozwolić sobie na nijakość, a także uświadomienie sobie, jak wielką wagę mają wdzięczność, akceptacja, odpuszczenie, przyjaźń, radość czy spełnienie.



Nina Barłożek – doktor nauk humanistycznych, nauczycielka języka angielskiego, instruktorka jogi, prowadzi kanał na YouTube: Yoga Young. W pracy doktorskiej gruntownie badała emocje, zwłaszcza inteligencję emocjonalną pod kątem nauki języka obcego. Miłośniczka zdrowego stylu życia, nauki oraz rozwoju osobistego. Jej misją jest promowanie idei dbania o siebie, swój dobrostan oraz kondycję fizyczną, tak aby dostarczyć ciału niezbędnych narzędzi do godnego i satysfakcjonującego funkcjonowania.