

ZAOPIEKUJ SIĘ  
— sobą —

6-DNIOWE WYZWANIE ROZWOJOWE

# ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ

6-DNIOWE WYZWANIE ROZWOJOWE





## O MNIE

---

Jestem spełnioną i szczęśliwą kobietą, influencerką, mentorką, blogerką, pisarką, bizneswoman, żoną i psycholożką. Chcę w życiu tworzyć, uczyć i inspirować innych. To wyzwanie to jeden z moich pomysłów na szerzenie wiedzy psychologicznej i zarażanie samorozwojem. Jedno i drugie to zdecydowa mój konik!

Super, że się zapisałaś!



@ELAJZA



FASHIONELKA



# SPIS TREŚCI

Każdy dzień wyzwania będzie poświęcony innemu tematowi. Zobacz czym będziemy się zajmować w poszczególnych dniach.

1

## BĄDŹ DLA SIEBIE PRZYJACIÓŁKĄ

Pierwszego dnia zajmiemy się relacją z samą sobą. Weźmiemy na tapet temat przyjaźni. I tego czy jesteś dla siebie dobrą przyjaciółką.

2

## Z CZEGO JESTEŚ DUMNA?

Przypomnisz sobie swoje wspaniałe cechy, umiejętności, pasje i talenty. Spróbujesz spojrzeć na siebie bez wewnętrznego krytyka.

3

## PRZEPROŚ SIEBIE I WYBACZ

Wszystkie negatywne myśli i słowa jakie wypowiadałaś pod swoim adresem ciągle w Tobie są. Czas się za to przeprosić i wybaczyć, a tym samym - UWOLNIĆ.



Kolejne trzy dni i kolejne zagadnienia, które pomogą Ci być bliżej siebie, docenić się, rozmarzyć i coś zaplanować...

4

#### **DOCEŃ TO, CO MASZ**

W czwartym dniu wyzwania docenimy to, co na codzien wydaje nam się błahe i oczywiste. Pogadamy też o porównywaniu do innych.

5

#### **CZEGO PRAGNIESZ?**

Piątego dnia będziemy rozmawiać o ukrytych pragnieniach, marzeniach, tęsknotach. Wrócimy do nich, rozgrzebiemy je. Odpowiesz też sobie na pytanie, czego chcesz w życiu więcej,

6

#### **DZIAŁAJ, ALE BĄDŹ CIERPLIWA**

Ostatniego dnia wyzwania zaplanujesz wdrażanie zmian. Pogadamy też o cierpliwości, której często nam brakuje w dążeniu do celu.



# WSTĘP

Przede wszystkim dziękuję, że wzięłaś udział w moim wyzwaniu rozwojowym. Cudownie, że chcesz zrobić coś dla siebie, zaopiekować się sobą.

W każdym z sześciu dni tego wyzwania skupimy się na innym temacie i na innym obszarze dotyczącym Twojej osoby. Odpowiesz na z pozoru banalne, ale tak naprawdę bardzo trudne pytania. Zmierzysz się z ćwiczeniami, które coś Ci uświadomią, wykonasz zadania, które dadzą Ci do myślenia i zainspirują Cię.

Jaki jest cel tego wyzwania? Chcę, byś spojrzała na siebie przychylnym okiem, jak na swoją przyjaciółkę. Byś była dla siebie dobra, doceniła rzeczy, o których na co dzień nawet nie myślisz, zobaczyła siebie bez krytyka siedzącego w Twojej głowie. Chcę, byś przez tych sześć dni skupiła się na sobie, zadbała o siebie i zaopiekowała się sobą.

W tym e-booku znajdziesz coś do poczytania na każdy z sześciu dni (wprowadzi Cię to w temat), do tego ćwiczenia i zadania. Ponadto zapraszam Cię na codzienne live'y na moim profilu na Instagramie: @elajza. Live'y będą codziennie o godzinie 20:00. Wyjątkiem będzie pierwszy dzień wyzwania (30.01.2020) tego dnia spotkamy się o 18:00.





Będziemy analizować zadania, pisać o swoich odczuciach, przemyśleniach czy odkryciach. Chciałabym być dla Ciebie wsparciem, bo musisz wiedzieć, że podczas wykonywania ćwiczeń i realizowania zadań mogą Ci towarzyszyć różne emocje. Mogą popłynąć łzy, może pojawić się smutek, złość albo radość. Przyjmij każdą z tych emocji i przyglądaj się im.

Na koniec apel i wielka prośba: jeśli to wyzwanie poruszy Cię bardzo głęboko, jeśli odkryjesz coś, z czym nie będziesz mogła sobie poradzić sama, udaj się na konsultację do psychoterapeuty. Przegadaj to ze specjalistą. Możliwe, że jest coś do przepracowania, zrozumienia, a może do zmiany. Może wystarczy właśnie pięćdziesięciminutowa konsultacja, a może okaże się, że warto rozpocząć psychoterapię. Nie bój się, to nic złego. Psychoterapia jest czymś wspaniałym. Mnie psychoterapia znacznie poprawiła jakość życia i pomogła w przepracowaniu wielu schematów. Każdy ma jakieś schematy do przepracowania. Pytanie, czy znajdziesz w sobie siłę i odwagę, by się z nimi zmierzyć.

“

Psychoterapia jest oznaką siły,  
nie słabości

”

## Bądź dla siebie przyjaciółką

Miłość do samych siebie to coś, do czego nie przywykłyśmy. W procesie wychowania rodzice i środowisko mówią nam, jak ważne jest, by okazywać dobroć i pomagać innym, być grzecznym i skromnym człowiekiem. Zajmowanie się sobą, miłość do siebie – przez lata brzmiało to dla mnie niczym skrajny egoizm. Bycie dla siebie przyjaciółką? A co to niby znaczy? Nie wiedziałam. Moje potrzeby znajdowały się na szarym końcu, ważniejsi byli inni, ich potrzeby, problemy i pragnienia. Byłam świetną przyjaciółką dla innych, ale dla siebie nie byłam nią wcale. Dla siebie byłam najbardziej wymagającym krytykiem. Trudno osiągnąć poczucie szczęścia, kiedy ktoś w środku punktuje wszystkie Twoje słabe strony, porównuje Cię z innymi, negatywnie ocenia Twoje działania i nie daje Ci nadziei. To nie wszystko. Jeśli sama siebie nie akceptujesz, nie lubisz, trudno Ci będzie uwierzyć, że ktoś inny może Cię polubić. Będiesz w to wątpić, ewentualnie będziesz bardzo wdzięczna innym ludziom za to, że Cię polubili. Że polubili kogoś takiego jak Ty. To niezwykle smutne, bo przecież każda z nas jest ważna, wyjątkowa, wartościowa i piękna. Nie musimy zasługiwać na to, by nas lubiano.

Kiedys zupełnie nie byłam dla siebie ważna. Dziś stawiam siebie na pierwszym miejscu. Jestem dla siebie najważniejsza. Staram się być dla siebie naprawdę świetną przyjaciółką, przyjaciółką, jakiej nigdy nie miałam.

To, co o sobie myślimy, wewnętrzny dialog, jaki ze sobą prowadzimy, ma ogromne znaczenie w procesie samoakceptacji. Często jesteśmy dla siebie bardzo surowe, surowsze niż ktokolwiek inny. A gdyby tak zmienić perspektywę? Jak myślisz, czy Twoja najlepsza przyjaciółka mówiłaby Ci: „jesteś beznadziejna”, kiedy zaliczasz wpadkę? Czy patrzyłaby na Ciebie krytycznym okiem? Czy deprecjonowałaby Twoje dokonania, starania, działania? Czy odbierałaby Ci nadzieję na osiągnięcie celu? I wreszcie czy sabotowałaby Twoje działania?





## Ćwiczenie 2

A jaką Ty jesteś dla siebie przyjaciółką?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*Nie bez powodu zostawiam tyle wolnego miejsca na Twoje odpowiedzi. Idealnie by było gdybyś zapisała wszystkie linijki. Wierze, że z każdym dniem będzie Ci coraz łatwiej.

## Zadanie nr. 1

Ustaw nową tapetę w telefonie

Wpadnij na moje instastories @elajza i pobierz tapetę na swój telefon. Najlepiej gdyby tapeta znalazła się na ekranie początkowym (czyli tym, który widzisz przed odblokowaniem telefonu)

Tapety będą z cytatem, który ma za zadanie codziennie przypominać Ci, że zasługujesz na swoją miłość. Że miłość i troska w stosunku do siebie są leczące i dają ukojnie.

Niech to będzie Twoja afirmacja, czyli zdanie, które będziesz powtarzać jak mantrę.

## Z czego jesteś dumna?

Z łatwością przychodzi Ci mówienie o swoich mocnych stronach czy raczej masz z tym problem? Ja dorastałam w przekonaniu, że skromność to pozytywna, wręcz pożądana w społeczeństwie cecha. Trzeba być skromnym, bo ludzie lubią skromne osoby. Nieskromne było więc mówienie o swoich sukcesach, chwalenie się osiągnięciami, z których byłam dumna, docenianie siebie, mówienie: „jestem w tym świetna” itd. Kiedy sobie na to pozwalałam, słyszałam: „obyś nie wpadła w samozachwyty”. Nauczyłam się, że dobrze o sobie mówią jedynie ludzie narcystyczni, pyszni, wyniośli i próżni. Zdecydowanie nie chciałam należeć do tego grona, ale gdzieś w środku buntowałam się. Nie chciałam być skromna, to nie było spójne ze mną.

Kiedy już jako dorosła osoba zaczęłam weryfikować pewne życiowe prawdy, zobaczyłam, że to wcale tak nie działa. W internecie poznałam ludzi, którzy odnieśli ogromny sukces, i z zachwytem słuchałam, jak opowiadają o swoich osiągnięciach. Ktoś mógłby powiedzieć: „ale się chwala”, lecz dla mnie to było przestanie pewnego siebie człowieka, który ma świadomość, co za nim stoi, wie, że doszedł do tego miejsca dzięki ciężkiej pracy, i jest z tego cholernie dumny.

Każda z nas ma wspaniałe cechy, umiejętności, talenty i pasje, z których powinna być dumna. Może o niektórych zapomnieliśmy, zaniedbaliśmy je, ale one wciąż gdzieś tam są. Jestem dumna ze swojej kreatywności, wytrwałości i pracowitości. Jestem dumna, że dążę do celu, ale też bardzo doceniam to, że jeśli cel wyda mi się mało ambitny i na horyzoncie zobaczę coś ciekawszego, to za tym idę. Zmieniam plan. Ktoś mógłby skomentować: „masz słomiany zapał”, „zrealizuj zadanie do końca”, a ja odpowiem: „szkoda mojego czasu na robienie czegoś, co mnie już nie kręci”. Takie podejście to mądre wykorzystanie cennego czasu.

Jesteśmy różne, ale każda z nas ma w sobie coś interesującego. Jesteśmy też piękne. Każda posiada jakąś fizyczną cechę, którą bardzo lubi. Ja uwielbiam swoje włosy. Są gęste i grube, po prostu piękne! Lubię też swoją twarz. I choć kiedyś nos był moim kompleksem, dziś go akceptuję i uważam, że idealnie pasuje do mojej twarzy. Moja droga do akceptacji ciała była długa i wyboista. Najskuteczniejsza w tym procesie okazała się oczywiście psychoterapia.

## Ćwiczenie 3

Napisz, z czego jesteś dumna i co w sobie lubisz. W tym zadaniu skup się na swoich cechach wewnętrznych, talentach, umiejętnościach i pasjach. Sięgnij pamięcią wstecz i wygrzeb to, o czym dawno zapomniałaś.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Zadanie nr. 2

Zrób ćwiczenie oddechowe. Zajmie Ci to nie więcej niż 5 minut, a pozwoli się skupić, uspokoić oddech i zrelaksować.

Wejdź na insta profil: @sandra\_osipiuk

Kliknij w najnowszy post (widać na nim okładkę naszego wyzwania), a na zdjęciu obok jest ćwiczenie oddechowe.

## Zadanie dodatkowe

Dodaj post na instagram. Napisz publicznie (do wszystkich swoich znajomych /followersów/ odbiorców) co w sobie lubisz. Napisz o cechach, umiejętnościach ale też o wyglądzie zewnętrznym. Zachęć swoich odbiorców by w komentarzach również podzielili się tym, co w sobie lubią i z czego są dumni!

Pomocne hashtagi: #kobiecość #pozytywnemyslenie #grlpower #mojczas #samoakceptacja #selflovegeneration #kochamsiebie #przemiana #selfpositive #findyourfire #kochajsiebie #selflovery #cialopozytywne

## Przeproś siebie i wybacz

Zaczynamy trzeci dzień wyzwania. Dziś będziemy przepraszać same siebie. Tak, będziemy się przepraszać! Każda z nas kiedyś nieźle na siebie nabluzgała. Myślałyśmy o sobie źle, mówiłyśmy paskudne słowa pod swoim adresem i obrażałyśmy niektóre części naszego ciała. Za te wszystkie okropieństwa będziemy się dziś przepraszać.

Dzisiejsze materiały będą mocne. Jednym z zadań jest przesłuchanie medytacji prowadzonej. Za każdym razem, kiedy jej słucham, płaczę. Porusza mnie tak głęboko, bo sama kiedyś myślałam o sobie bardzo źle, nienawidziłam swojego brzucha, ud i innych części ciała. Oh jak ja na te części ciała bluzgałam...

Każdej z nas zdarzyło się kiedyś narzekać na to, jak wygląda: „mam paskudny brzuch”, „beznadziejnie wyglądam w tych spodniach”, „tłuszcz mi się wylewa”, „jestem płaska jak deska”, „moja cera jest ohydna”, „mam obrzydliwe rozszerzone pory”, „mam siano na głowie”, „jestem gruba”, „jestem głupia”, „debilka ze mnie, jestem do niczego” itd. To zjawisko nazywane jest body shamingiem lub fat talkingiem.

Gdy byłam małą, obserwowałam mamę. Ona nienawidziła swojego brzucha, wiecznie była na dietach i chciała schudnąć. Jako dziecko uznałam takie zachowanie za normę. Stawałam przed lustrem, łapałam się za brzuch, potrząsałam nim z nienawiścią i wstrętem, mówiąc: „jestem gruba”. Odkąd pamiętam, nie akceptowałam swojego ciała. Najlepiej czułam się w rozmiarze 36, ale nie potrafiłam zbyt długo go utrzymać. Chudłam i tyłam na zmianę. Jak byłam na diecie – to ostrej, jeśli trening – to tylko konkretny, pot musiał lać się strumieniami. Robiłam to wszystko, by schudnąć, bo nienawidziłam swojego ciała.



Przełomem było dla mnie spotkanie z jogą i medytacją. To właśnie dzięki jodze po raz pierwszy zwróciłam uwagę na szacunek do ciała. Pod koniec praktyki jogi jest taki moment, gdy mamy podziękować sobie za dzisiejsze ćwiczenia, za czas, jaki sobie poświęciłyśmy.

Mamy też podziękować swojemu ciału za to, że tak dzielnie wchodziło w pozycje, że zniosło ten „trening”. Podczas medytacji dziękujemy organom wewnętrznym za to, że prawidłowo działają, byśmy mogły żyć. Dziękujemy sercu, że bije tylko dla nas, dziękujemy tkance tłuszczowej, która odgrywa niezwykle ważną rolę w naszym organizmie, dziękujemy układowi oddechowemu i trawiennemu. Te organy pracują dla nas nieprzerwanie przez tyle lat.

To jest moment, w którym ZAWSZE mam łzy w oczach. Dlaczego? Zanim zaczęłam praktykować jogę, nie dziękowałam swojemu ciału za to, że zniosło trening. Ja je katowałam ćwiczeniami, musiało boleć i się pocić, bo to oznaczało porządny wycisk. Coś kazało mi myśleć, że ćwiczenia mają sens tylko wtedy, gdy czuję ból, kiedy jest szybkie tempo i leje się pot. Dziękować ciału? Nie przyszłoby mi to do głowy. NIGDY!

Dlatego tak cudownie działa na mnie medytacja miłości prowadzona przez Gosię Mostowską. Płaczę ze wzruszenia za każdym razem. Przepraszam się za te krzywdzące słowa, za nienawiść do ciała, za dotykanie brzucha z ogromnym wtrętem. Za to, że patrzyłam w lustro i czułam obrzydzenie na swój widok.

## Zadanie nr. 3

Dzisiejszym zadaniem jest przesłuchanie Medytacji Miłości. Jest naprawdę uzdrawiająca i oczyszczająca. To najlepsza rzecz, jaką możesz dziś dla siebie zrobić.

Link do medytacji:

<https://youtu.be/3JVKNtbXreY>

PS. Możesz też wpisać w google:

Medytacja Miłości Gosia Mostowska

## \*Zadanie dodatkowe

Obejrzyj film Nishki o fat shamingu. Wypowiadają się w nim też polskie influencerki, a Natalia, przekazuje sporo fachowej wiedzy o tym zagadnieniu. To bardzo ciekawy materiał i naprawdę daje do myślenia.

Link do filmu:

<https://youtu.be/m3l9L9wGT4s>

PS Możesz też wpisać w google:

Nishka Body Shaming

# Wybacz sobie

Jeśli już siebie przeprosiłaś, czas na wybaczenie. Wybacz sobie, że tak źle o sobie myślałaś i mówiłaś. Robiłaś to z różnych powodów. Może był to jedyny schemat, jaki znałaś. Może właśnie tak zachowywała się Twoja mama, a Ty na to patrzyłaś i uznałaś to za normę. Może to kwestia presji społeczeństwa. Wiadomo, że figura modelki przez wielu uznawana jest za ideał, każda inna stanowi odstępstwo od obowiązującego kanonu piękna. Trudno żyć w takim środowisku, porównujemy się i chcemy do tego ideału dążyć, niekiedy kosztem zdrowia (również zdrowia psychicznego). Mogło być też tak, że od najmłodszych lat słyszałaś słowa „grubas”, „chudzielec”, „patyczak”, „oferma”, „niczego w życiu nie osiągniesz”. One tak głęboko Ci się wdrukowały, że uznałaś je za prawdę. To bardzo krzywdzące schematy, które determinują nasze myślenie, działanie i zachowania.

Wybacz sobie, zwłaszcza że wiele schematów powstało w dzieciństwie i jako dziecko nie miałaś na nie wpływu. Dzieci takie są, biorą wszystko za pewnik, nie zastanawiają się, czy to prawda.

Dziś jesteś dorosła i możesz z tymi schematami walczyć (np. na psychoterapii), możesz je zrozumieć, zaopiekować się wewnętrznym dzieckiem, które siedzi w każdej z nas.

## Ćwiczenie 5

Napisz co sobie wybaczasz

---

---

---

---

---

---

---

## Doceń to, co masz

Kiedy słyszymy: „doceń to, że masz ręce i nogi, doceń swoje zdrowie i to, że masz dach nad głową”, nie robi to na nas większego wrażenia. Fakt, że mamy dwie nogi, ręce i dach nad głową, jest dla nas tak oczywisty i normalny, że nawet nie potrafimy (a może nie chcemy) wyobrazić sobie innego scenariusza.

### Loteria życia

Jakiś czas temu trafiłam na projekt The Lottery of Life, który jest niezwykle fascynującym i dającym do myślenia manifestem. Niestety strona internetowa projektu nie jest już dostępna (choć wciąż można obejrzeć omawiający go film), ale opowiem Wam o tej inicjatywie. Na mnie zrobiła ona wręcz kolosalne wrażenie.

Projekt polegał na tym, że trzeba było zakręcić kołem fortuny. Wpisywało się swoje imię i nazwisko, a system pokazywał, jakie są szanse, że urodzimy się w danym zakątku świata, gdybyśmy mieli urodzić się dzisiaj. Następnie system wybierał kraj, w którym się urodzimy. Powiedzmy, że trafiły Ci się Indie. Widzisz małego bobasa o Twoim imieniu i nazwisku. Oprócz tego dostajesz garść statystyk. Dowiadujesz się, co według tych statystyk Cię czeka. Jakiego wieku masz szansę dożyć, jakie zagrożenia mogą stać na Twojej drodze, czy możesz liczyć na edukację. Widzisz, jaka praca jest Ci pisana, ile będziesz zarabiać i na co będzie Cię stać. Dziecko o Twoim imieniu i nazwisku dorasta. Widzisz nawet, jak może wyglądać Twój feed na Facebooku czy Instagramie. Widzisz, czym się interesujesz, jakie nosisz ubrania i jak wygląda Twoja codzienna dieta.

Mnie trafiły się właśnie Indie. Urodziłam się w slumsach, oszacowano, że dożyję do trzydziestego roku życia. Miałam być dzieckiem niedożywionym, które nigdy nie osiągnie pełnego rozwoju fizycznego i psychicznego, będzie chorować, mieć trudności z nauką i nie spełni wymogów rynku pracy. A propos pracy: nie miałam szans na zarobek większy niż trzy dolary miesięcznie. Czytałam to i chciało mi się płakać. Zobaczyłam, jakie mam szczęście, że w loterii życia trafiłam na Polskę. Kraj, który dał mi darmową edukację, umożliwił rozwój, pozwolił być tym, kim chcę. Przecież to ogromne szczęście, że żyjemy w kraju bez wojen, epidemii i skrajnej biedy. Mamy dostęp do czystej bieżącej wody. Loteria życia była dla nas łaskawa. Bardzo łaskawa.

Projekt The Lottery of Life stał się punktem wyjścia dla dalszych przemyśleń. Doceniłam to, że trafiły mi się takie cechy charakteru, że mam pewne talenty i pasje (każdy z nas je ma). Doceniłam swoje zdrowie! Cholera, przecież bycie zdrowym to wielkie szczęście i przywilej. Dostrzegłam, jak wiele posiadam! Zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Zobaczyłam, ile jeszcze mogę! Nie wszyscy mają takie możliwości. Gdybym faktycznie urodziła się w indyjskich slumsach, nie miałabym szans zostać tym, kim dziś jestem.

Zamiast docenić, cieszyć się tym wszystkim i czuć wdzięczność, my porównujemy się do innych i błyskawicznie zauważamy swoje braki! O, tak, jesteśmy świetne w znajdowaniu braków i deprecjonowaniu siebie, swojej pracy, osiągnięć, cech charakteru czy wyglądu.

## **Jak beznadziejne jest porównywanie się do innych?**

Bardzo. Porównywanie się do innych jest destrukcyjne, bezsensowne i głupie. To też źródło negatywnych emocji, kompleksów oraz niskiej samooceny. Za tym naprawdę nie idzie nic dobrego. Każdy z nas jest zupełnie inny. Mamy inną przeszłość, odmienne doświadczenia, plany, cele, talenty, pasje, wyznajemy też inne wartości. Nasze życiowe ścieżki są zupełnie inne. Co ważne, każdy z nas miał inny start! Jednym coś zostało podane na tacy. Inni o wszystko musieli walczyć, na wszystko musieli zapracować sami. Ileż to wymaga determinacji i siły!

Niektórzy otrzymali wsparcie finansowe od rodziców, pieniądze nigdy nie były dla nich problemem – to bardzo ułatwia niektóre sprawy. Inni mieli bardzo powolny start, ponieważ brak pieniędzy stopował ich rozwój. Pomyślmy o osobach, które w domu rodzinnym dostały ogromną dawkę pewności siebie. Przecież życie z tak ważną cechą wiele ułatwia i umożliwia! Ci, którzy słyszeli: „jesteś do niczego”, „nie w życiu nie osiągniesz”, „co z ciebie wyrośnie?”, mieli dużo, dużo ciężiej! Ponieważ oprócz ciężkiej pracy musieli (a może ciągle muszą) zmagać się z tymi demotywującymi słowami. Na szczęście pewność siebie jest czymś, czego można się nauczyć (np. na psychoterapii). Niestety jako dzieci czy młodzież byliśmy zdani na rodzinę, w której się wychowywaliśmy.

Pomyśl o tym wszystkim następnym razem, gdy zaczniesz się z kimś porównywać. Zastanów się, czym różnią się wasze życiowe ścieżki. Pomyśl o cechach i umiejętnościach, o starcie i wsparciu, którego może nigdy nie miałaś!

Niedawno usłyszałam piękny cytat: „Z nikim się nie ścigam, więc nie mam konkurencji”.

Czy to nie wspaniałe? Każdy z nas idzie własną drogą. Zaplanowaliśmy ją, przygotowaliśmy się do niej i teraz nią kroczymy, ciągle się rozwijając. Z nikim się nie ścigasz, więc o jakiej konkurencji mowa?

“

Chęć stania się kimś innym jest marnotrawstwem osoby, którą jesteś.

Marilyn Monroe

”

## Ćwiczenie 6

Praktyka wdzięczności. Napisz za co jesteś w swoim życiu wdzięczna.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gdybyś urodziła się dzisiaj tylko z tym za co podziękowałaś wczoraj, to z czym/ z kim byś się urodziła?

## Czego pragniesz?

W piątym dniu wyzwania zajrzemy w siebie jeszcze głębiej. Wiesz już, jakie to ważne, by być dla siebie przyjaciółką, znasz swoje mocne strony, wiesz, z czego jesteś dumna. Przeprosiłaś samą siebie za te wszystkie okropności, jakie mówiłaś pod swoim adresem, i wybaczyłaś sobie. Dziś zastanowimy się nad naszymi marzeniami i pragnieniami. Pomyślimy, za czym tęsknimy i czego nam w życiu brakuje. Czego chcielibyśmy w nim więcej!

Przypomnimy sobie o naszych pasjach i (może zapomnianych już) talentach. Pomyślimy o tym, za czym tęsknimy i czego w skrytości serduszka pragniemy.

Twoje pragnienia, myśli, uczucia, tęsknoty SĄ WAŻNE.

### Jak ważna jesteś dla siebie samej?

Kiedy mówię, że jestem dla siebie najważniejsza, pojawiają się zgryźliwe komentarze: „współczuję twojemu mężowi”, „dobrze, że nie masz dzieci”, „ale z ciebie egoistka”. I tak sobie myślę, że te osoby kompletnie tego nie kumają. Pomyśl, jeśli jestem dla siebie najważniejsza, to jednocześnie wszystko i wszyscy, których kocham, są dla mnie niezwykle ważni. Bo jeśli kocham swojego męża całym sercem, czerpię dużo z tego związku, ta relacja daje mi poczucie szczęścia, bezpieczeństwa, wsparcie itd., to będę walczyć o ten związek. Będę też troszczyć się o męża, bo bez niego tego związku by nie było. A co za tym idzie: nie byłabym tak szczęśliwa, nie miałabym takiego poczucia bezpieczeństwa i nie kwitłabym! Kiedy przyjdzie kryzys, to ja tego związku nie rzucę w cholerę, bo jest dla mnie zbyt ważny. Będę o niego walczyć.



Warto podkreślić, że punktem wyjścia jestem właśnie JA. To, co czuję, czego pragnę, co lubię, bez czego nie wyobrażam sobie życia. To jest priorytet. U innych priorytetem są na przykład mąż lub dzieci. Takie osoby nie patrzą na siebie, nie słyszą swoich pragnień, za to bardzo wyraźnie słyszą pragnienia męża czy dzieci. Nie spełniają własnych marzeń, ale zawsze są w pełnej gotowości, by pomagać innym w dążeniu do celu. Siebie stawiają na szarym końcu, jakby same nie były ważne. Jakby ich pragnienia, marzenia, emocje nie miały żadnego znaczenia. Jakby ich życie miało na celu spełnianie oczekiwań innych, pomaganie i stawanie na rękach kosztem siebie.

Dlatego zdrowy egoizm to coś, czego bardzo potrzebujemy. To nas chroni! I przy okazji chroni też naszych bliskich.

Jak ważne dla Ciebie są Twoje marzenia i pragnienia?

Kiedy ostatnio robiłaś coś TYLKO dla siebie? Coś, co Cię uszczęśliwia, daje Ci radość. Coś, co Cię rozwija i w czym się spełniasz. Zastanów się, jakie obszary dotyczące CIEBIE są zaniedbane. Kiedy ostatnio zrobiłaś sobie maseczkę, wzięłaś relaksującą kąpiel, czytałaś książkę albo oglądałaś ulubiony serial? Kiedy ostatnio wyskoczyłaś do kawiarni albo wypitaś CIEPŁĄ kawę? Kiedy rozwijałaś się w dziedzinie, którą lubisz? Kiedy powiedziałaś „NIE”, stawiając innym wyraźne granice?



## Zadanie nr. 4

Zrób sobie maseczkę (na twarz/włosy) albo weź odprężającą kąpiel. Możesz też zrobić swój ulubiony rytuał pielęgnacyjny. Ważne, byś spędziła ten czas sama ze sobą, pielęgnując swoje piękne ciało.

## Zadanie dodatkowe

Zrób Jogę! Proponuję Ci coś genialnego, jogę na dobry humor. Basia Tworek proponuje praktykę w doborowym towarzystwie.

Uwielbiam tę sekwencję i serio, poprawia humor stukrotnie! Zobaczcie dlaczego :)

Link do jogi z Basią:

<https://youtu.be/WeAVgaI0AD8>

Możesz też wpisać w google

Basia Tworek joga na lepszy humor

## Działaj, ale bądź cierpliwa

To ostatni dzień wyzwania. Chciałabym, byś wróciła do piątego dnia i przeczytała, co napisałaś w zadaniu. Przypomnij sobie to wszystko. Rozmarz się, co by było, gdybyś zaczęła wdrażać w swoim życiu coś z tej listy. Pomyśl, jak byś się czuła, co byś myślała i jakie miałyby to pozytywne skutki. Na przykład jak konkretnie poświęcałabyś więcej czasu na pielęgnację twarzy i ciała. Mogłabyś raz w tygodniu zrobić peeling i nałożyć maseczkę. Co taki relaks i chwila tylko dla siebie by Ci dały? Pomyśl o zapomnianej pasji. Może kiedyś uwielbiałaś malować, ćwiczyć jogę, robić zdjęcia, piec, tańczyć zumbę, pisać, uczyć się języka, grać w szachy, podróżować albo coś kolekcjonować? Pomyśl o tym, przypomnij sobie, jak było, kiedy to regularnie robiłaś, co Ci to dawało?

Czasem sobie myślimy: „kim ja jestem, żeby pisać? kto to będzie czytał? szkoda czasu” albo „jaki jest sens wracać do tych pasji? niby co z tego wyniknie? za późno”. Efektem będzie przede wszystkim Twoja radość i poczucie spełnienia. Takie myśli zagłuszają wewnętrzną potrzebę robienia rzeczy, które sprawiają nam przyjemność. Czy sam fakt, że coś nas cieszy, nie jest wystarczającym powodem, by to robić?

“

„Jeśli usłyszysz wewnątrz siebie głos mówiący: «nie możesz malować», to za wszelką cenę maluj, a ten głos ucichnie”.

– Vincent van Gogh

”





Możliwe, że podczas wykonywania tego zadania zaczniesz wyrzucać sobie, iż zaniedbałaś to w swoim życiu, że nie rozwijałaś pasji, talentu, robiłaś coś innego. Przeczytaj poniższy cytat. On ma na mnie doskonały wpływ – przynosi ukojenie w chwilach, kiedy zaczynam coś sobie wyrzucać.

“

„Nie żałuj, nigdy nie żałuj, że mogłaś coś zrobić w życiu, a tego nie zrobiłaś. Nie zrobiłaś, bo nie mogłaś”.– Stanisław Lem

”

Pamiętaj, że w przeszłość patrzysz z dzisiejszej perspektywy. Dawniej nie wiedziałaś tego, co wiesz dziś. Może wtedy też nie miałaś tego, co masz obecnie. Jeśli czegoś nie zrobiłaś w przeszłości, to znaczy, że nie mogłaś, nie byłaś na to gotowa, nie miałaś możliwości, priorytety (czy tego chciałaś, czy nie) były inne. Nie obwiniaj się. Jesteś tu i teraz – na tym się skup!

## „Nie wszystkie kwiaty rozkwitają jednocześnie, ludzie też nie”.

Kolejny cytat, który jakiś czas temu mocno mną wstrząsnął. Czy masz czasem wrażenie, że cały świat gna do przodu, tylko Ty stoisz w miejscu? Łapiesz się na tym, że przyglądasz się różnym ludziom i jesteś zdumiona, jak wiele rzeczy robią, jak dużo mają talentów i jak niesamowite sukcesy odnoszą? Może zadajesz sobie czasem pytania: „kiedy przyjdzie pora na mnie?!”, „czy ja kiedykolwiek coś w życiu osiągnę?”.

Kiedyś zadawałam sobie takie pytania dosyć często. Z nutą zazdrości patrzyłam na innych i dobijało mnie, że jestem daleko w tyle, że nigdy im nie dorównam, a o prześcignięciu ich nawet nie ma mowy. Nie miałam pomysłu na siebie i nie wiedziałam, jakie są moje mocne strony. Próbowalam inspirować się innymi, czerpać ich energię oraz siłę, ale wiedziałam, że wszystko na nic, póki nie odnajdę własnej drogi.

Robiłam swoje mimo niewielkich, znikomych wręcz efektów. Odkąd pamiętam, stawiałam na rozwój, bo wiedziałam, że jak się nie rozwijam i nie poszerzam wiedzy, tak naprawdę się cofam. Zbierałam doświadczenia i czerpałam z nich naukę.

„To, co robiłaś kiedyś, przygotowało Cię do tego, co robisz dziś, a to, co robisz dziś, przygotowuje Cię do tego, co będziesz robiła w przyszłości”

Teraz wiem, że to wszystko musiało się wydarzyć, by mnie ukształtować, by przygotować mnie do robienia tego, co robię teraz, albo do tego, co będę robiła w przyszłości. Gdyby nie fizyczna praca w latach nastoletnich, pewnie nie poznałabym tak wcześnie wartości pieniądza i nie zaznała wielu upokorzeń, które wzmocniły mój charakter. Gdyby nie porażki i wpadki, nie dostałabym od życia ogromnej lekcji pokory.

.



Gdyby nie studia psychologiczne, nie zagłębiłabym się tak bardzo w temat ludzkiej psychiki. Ta wiedza niesamowicie pomaga mi w życiu. Gdyby nie praca przy internetowych stronach z gramami, nie miałabym pojęcia, jak funkcjonuje internetowy biznes. Och, mogłabym tak wymieniać bez końca! To była droga i każdy jej etap był niezwykle ważny. Nawet te ciężkie, smutne i pozornie beznadziejne fazy były potrzebne. Bez nich nie byłoby rozwoju.

Jeśli jesteś w miejscu, w którym nie chcesz być, spójrz na nie jak na przystanek na swojej drodze. Widocznie to konieczne. Widocznie w tym miejscu znajduje się coś dla Ciebie ważnego, mimo że pozornie jest zupełnie inaczej. Może musisz się czegoś nauczyć, coś w sobie dostrzec, coś sobie przypomnieć albo kogoś poznać. Może się zagubiłaś i pomieszały Ci się priorytety. Może czas zwolnić tempo i dostrzec, co tak naprawdę jest w życiu ważne. Nie znalazłaś się w tym miejscu przypadkowo. W życiu nie ma przypadków. Kiedyś za to podziękujesz, bo to wszystko ma ogromne znaczenie. Nie wszystkie kwiaty rozkwitają jednocześnie. Ludzie też nie.

Bądź cierpliwa!





**BRAWO!**

Dotarłaś do końca wyzwania. Za Tobą sześć dni pracy nad sobą. Możesz być z siebie dumna, bo wykonałaś kawał dobrej roboty.

Samorozwój, słuchanie siebie, traktowanie się z szacunkiem i podążanie za głosem serca to niezwykle ważne aspekty naszego życia. To nas uskrzydla, uszczęśliwia, daje spełnienie i spokój.

Właśnie tego Ci życzę!

#YouGoGirl

*Eliza*  
WYDRYCH

[www.elizawydrych.pl](http://www.elizawydrych.pl)



---

---

# Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

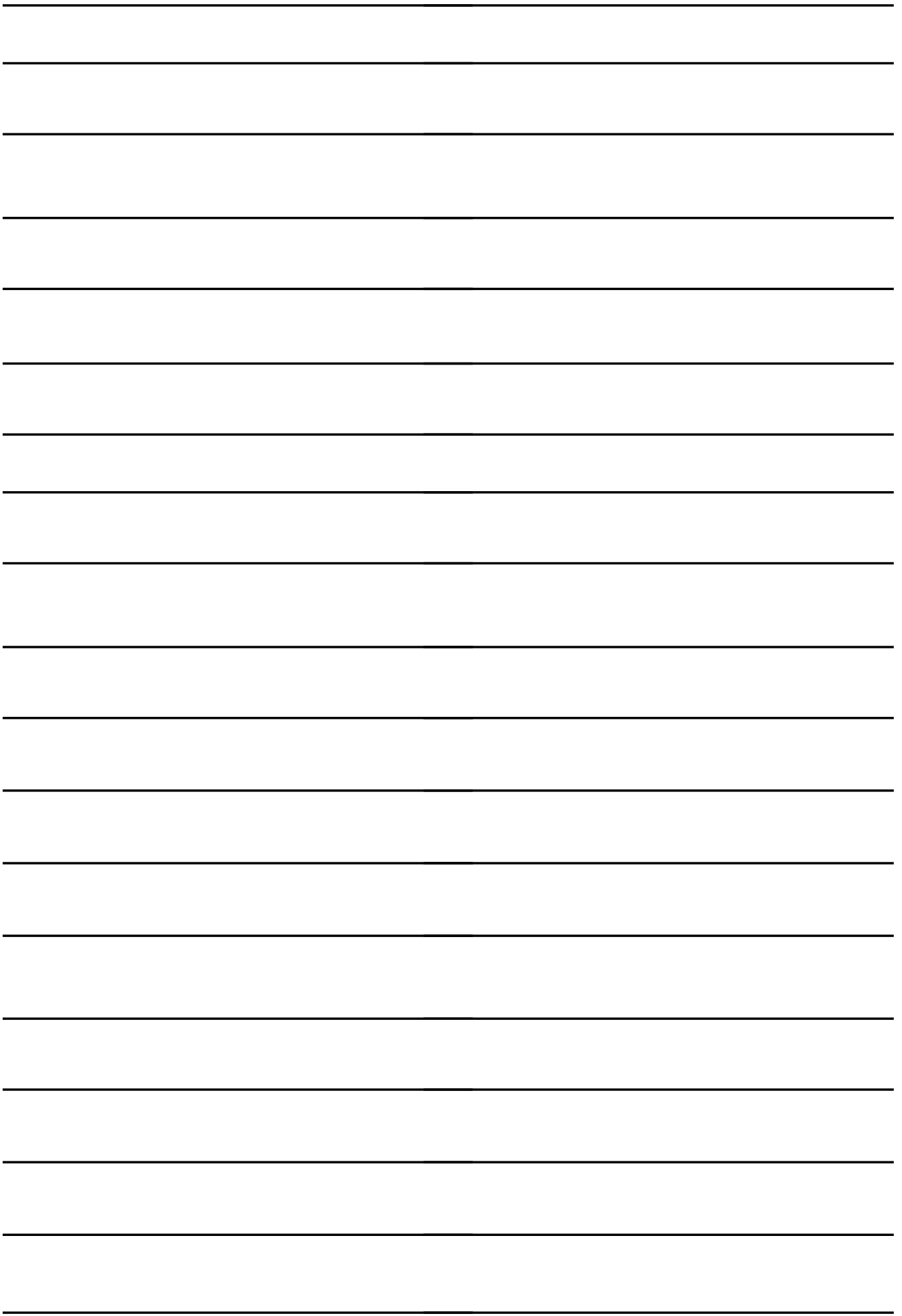
---

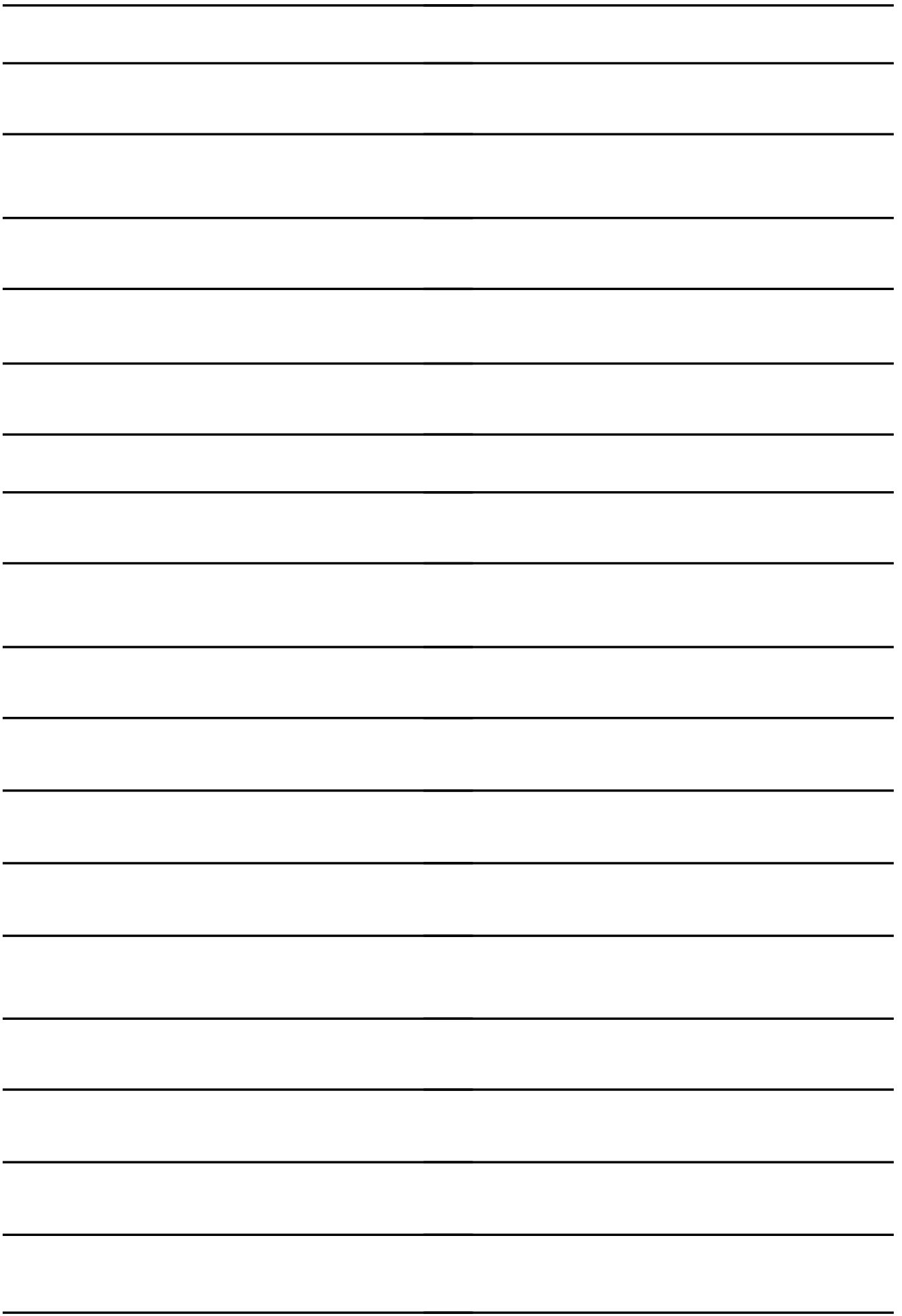
---

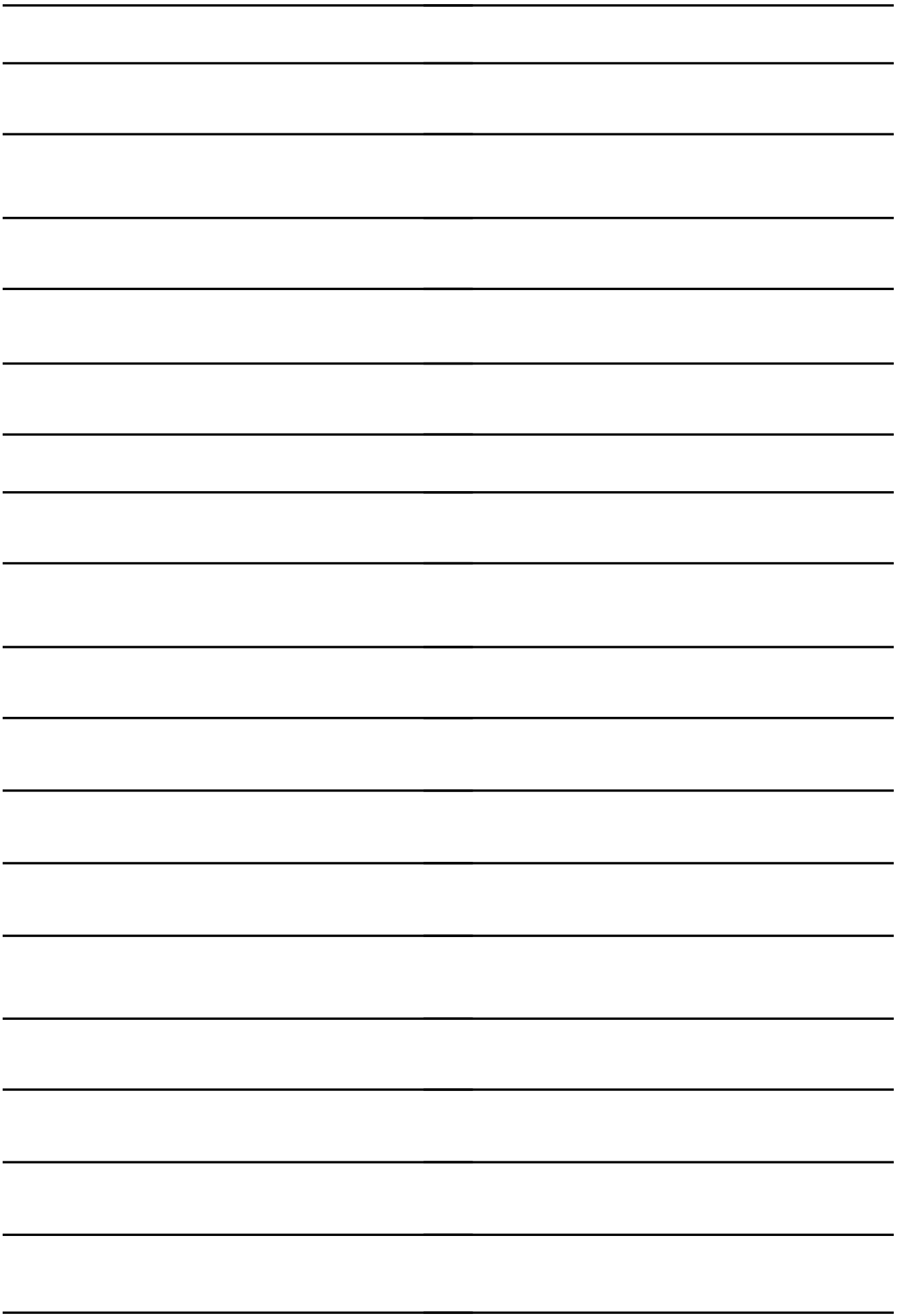
---

---

---







A large, elegant, black line-art signature that starts with a large loop on the left and ends with a smaller loop on the right.

*liza*  
W Y D R Y C H