

Patrycja Załug

Codziennie
**pewna
siebie**

8-tygodniowy trening
budowania pewności siebie
dla kobiet



SPIS TREŚCI

WITAJ, KOCHANA	11
MIEJ SIEBIE WIĘCEJ, CZYLI HISTORIA ZUZY	17
PRAWDZIWA PEWNOŚĆ SIEBIE, CZYLI POWRACANIE DO TEGO, KIM NAPRAWDĘ JESTEŚ	27
ZACZYNAMY!	29
TYDZIEŃ 1	
Odkryj siebie prawdziwą	35
TYDZIEŃ 2	
Otwórz dla siebie serce	51
TYDZIEŃ 3	
Buduj nawyk doceniania siebie	99
TYDZIEŃ 4	
Zobacz w sobie wspanią kobietę i naucz się traktować siebie z ciepłem i szacunkiem	137

TYDZIEŃ 5

Zaufaj swojemu wewnętrznemu głosowi 163

TYDZIEŃ 6

Przejmij ster swojego życia 183

TYDZIEŃ 7

Uwierz w siebie i otwórz się na nowe możliwości . . . 203

TYDZIEŃ 8

Wzmocnij pozytywne nastawienie i ugruntuj
pozytywne zmiany 233

CO DALEJ, CZYLI O WSPANIAŁEJ DRODZE,
KTÓRA SIĘ PRZED TOBĄ OTWIERA 251

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

Słuchaj siebie i rób to, co daje Ci radość,
czyli historia Natalii 253

KOBIECE KRĘGI MOCY 263

Oni mogą Ci pomóc 268

Podziękowania 269



TYDZIEŃ 3

Buduj nawyk doceniania siebie

Dzięki ćwiczeniom trzeciego tygodnia nauczysz się doceniać siebie prawdziwą i odczuwać codzienne zadowolenie z siebie i tego, co robisz. Poznasz pułapki iluzji stania się perfekcyjną kobietą, matką, córką i pracownikiem, nauczysz się sobie odpuszczać i zaczniesz bardziej cieszyć się sobą taką, jaka jesteś.

Dzięki temu zaczniesz być bardziej szanowana i doceniana przez innych.





Jeśli rzetelnie zrobiłaś ćwiczenia z pierwszego i drugiego tygodnia, prawdopodobnie czujesz się dużo lepiej sama ze sobą i zacznasz doświadczać więcej zgody na siebie taką, jaka jesteś. Ale być może wciąż, jak większość kobiet, myślisz, że byłoby lepiej, gdybyś jednak *była* odrobinę *inna*. Oczywiście inna znaczy w tym przypadku lepsza, ładniejsza, bardziej umiętna, może mniej emocjonalna etc., etc. Zgadłaś? Ha, ha, wiem coś o tym, Kochana, sama przeszłam tę drogę i wiem, jak sprytnie nasz umysł potrafi nas przekonać, że ciągle jesteśmy „nie dość”. A my mu wierzymy i szukamy metod na wyćwiczenie się w byciu perfekcyjną kobietą, żoną, matką, córką i pracownikiem. Znasz to? Jeśli nie, jesteś wielką szczęściarą. Dla Bożeny, z którą spotkałam się na warsztatach, to była codzienność.

Historia Bożeny

– Zawsze czułam się niewystarczająco dobra. Bardzo się starałam zadowolić wszystkich wokół, bo nie wierzyłam, że ludzie mogą mnie tak po prostu lubić, uważałam, że muszę się o to postarać. Ciągle chodziłam na jakieś warsztaty, brałam udział w coachingu, programach online, zrobiłam sobie kilka zabiegów dermatologii estetycznej i cały czas robiłam to z jedną intencją: żeby zmienić siebie. Zmienić tę Bożenę, która jest jakąś gorszą wersją mnie, w prawdziwą Bożenę, którą, jak wierzyłam, mogłabym się stać, jeślibym się tylko odrobinę postarała. Jaka była ta lepsza Bożena? Pewniejsza siebie, mniej wrażliwa i przejmująca się innymi, z ładniejszymi ustami i uśmiechem, bardziej przebojowa i do przodu. Była bardziej pracowita, robiła więcej ciekawych rzeczy i była podziwiana. Wierzyłam, że kiedy stanę się inna, niż jestem, nareszcie moje życie się zmieni. Na warsztatach zobaczyłam, że stworzyłam sobie w głowie taki obraz



Pani Idealnej, do którego uparcie dążyłam. Kiedy mi się to nie udawało, bo np. miałam gorszy dzień i nie mogłam tak świetnie wyglądać, jak bym chciała, zaczynałam siebie biczować. W takie dni prawie nie mogłam ze sobą wytrzymać, bo ten krytyczny głos w mojej głowie ciągle nadawał, że jestem do niczego, bo za mało zrobiłam, że niewystarczająco zadbałam o dzieci, że jak ja wyglądam... Uff... Żeby się uspokoić, chodziłam na masaż albo pobiegać, byle tylko uciec od tej negatywnej oceny siebie. Ponieważ ciągle byłam z siebie niezadowolona, robiłam wszystko, co w mojej mocy, żeby wyrabiać się w tych oczekiwaniach wobec siebie: pracowałam po 10 godzin dziennie, potem starałam się być idealną panią domu, świetną kochanką... Presja, presja, presja. I to wcale nie z zewnątrz, ale kreowana przeze mnie, przez mój umysł dążący do ideału. W końcu, ponieważ eksploatowałam się ponad miarę, zachorowałam. I to mnie zatrzymało. To była poważna, przewlekła choroba, a ja zaczęłam sobie zadawać pytania o sens tych wszystkich starań, o zasadność tego całego wysiłku. Zaczęłam szukać innych sposobów na odnalezienie szczęścia niż ciągłe biczowanie siebie.

I tak trafiłam na warsztaty do Ciebie, na których usłyszałam, że **dokładnie taka, jaka jestem** – jestem boska. Bardzo chciałam tak o sobie myśleć, ale na początku pomyślałam sobie „tere fere, akurat”. Jednak kiedy zaczęłyśmy wsłuchiwać się w siebie, zaczęłam nawiązywać ze sobą autentyczny, szczerzy kontakt, zaczęłam bardziej czuć siebie i swoje potrzeby, i powolutku odważać się o siebie zadbać, wtedy zauważyłam, że ten zupełnie inny sposób podchodzenia do siebie – pełen miłości, życzliwości i wsparcia – sprawia, że po prostu czuję się spokojniejsza i szczęśliwsza. Dzięki zrozumieniu siebie i swoich motywacji świadomie zaczęłam bardziej sobie odpuszczać i cieszyć się sobą taką, jaką jestem, a nie taką, jaką mogłabym być. Tej idealnej przecież wcale nie ma, a ja prawdziwa – jestem.

Presja, wymagania, umniejszanie, porównywanie i ocena, czyli poznaj Panią Idealną i jej sposoby na zmotywowanie Ciebie, żeby dawać z siebie WIĘCEJ

Pani Idealna to wyidealizowany obraz Ciebie, który nosisz w swojej głowie. Niedosiężny wzór, do którego dążysz kosztem swoich prawdziwych potrzeb i tęsknot. Kobieta, którą chciałybyś się stać, ulepszona wersja Ciebie po liftingu.

Odrobinę szczuplejsza.

Bardziej zaradna.

Mniej wrażliwa.

Więcej robiąca.

Hmm... dodaj w tym miejscu swoje własne oczekiwania wobec siebie.

Skąd się wzięła w naszej głowie Pani Idealna?

Ten wyidealizowany obraz siebie, jakie powinnyśmy być, powstał w naszej głowie jako efekt wychowania, życiowych doświadczeń, oczekiwań społecznych oraz tego, co uznałaś, że jest w Twoim interesie i co podziwiałaś lub czego nie cierpiałaś u innych. Obserwując swoich opiekunów i otoczenie, wyrobiłaś sobie pogląd, jakie cechy i zachowania są najbardziej w Twoim interesie. Innymi słowy, jak powinnaś się zachowywać, co czuć, jak myśleć, co robić, jak wyglądać, aby to było dla Ciebie bezpieczne, służyło Twojemu dobru, sprawiało, że inni będą Cię podziwiał, akceptować, obdarzać miłością i uwagą. To wszystko złożyło się na długą wewnętrzną listę, jaka powinnaś, a jaka nie powinnaś być. Na przykład: jeśli Twoja nauczycielka zachwycała się tym, jak

wspaniale piszesz, za każdym razem, kiedy napisałaś coś, co jej się spodobało, doświadczałaś w ciele tego miłego uczucia, ciepła, zadowolenia z siebie. Zaczęłaś coraz bardziej i bardziej lubić pisanie. Kiedy przez dłuższy czas niczego nie pisałaś, zaczynałaś czuć subtelną presję, żeby pisać, bo Twoja podświadomość zakodowała: *powinnam pisać, bo kiedy piszę, spotyka mnie miła nagroda*.

Albo inny przykład. Powiedzmy, że rodzina, w której wyrosłaś, bardzo ceniła sobie dyskrecję. Rodzice często powtarzali Ci, że sprawy domowe powinny zostać w domu i nie powinnaś nikomu o nich mówić. Załóżmy, że założyłabyś swoją rodzinę i Twój mąż by Cię krzywdził, ale Twoja podświadomość skłoniłaby Cię, abyś nikomu o tym nie mówiła, ponieważ zakodowałaś sobie, że sprawy domowe zostają w domu i *nie wolno Ci o tym mówić*. Może w dzieciństwie podziwiałaś swoją zaradną mamę, która sama sobie ze wszystkim radziła i nikogo nie prosiła o pomoc. Byłaś z niej dumna i poczułaś, że też chciałabyś być taka niezależna. W taki sposób w Twoim obrazie siebie idealnej pojawiło się przekonanie: *ze wszystkim powinnam sobie radzić sama*. Każda z nas ma w sobie cały zbiór takich wytycznych i wymagań, jakie powinnyśmy, a jakie nie powinnyśmy być.

Oto najczęstsze z nich, z którymi spotkałam się podczas rozmów z kobietami.

Powinnam być miła.

Powinnam być pomocna i potrzebna.

Powinnam być towarzyska.

Powinnam być powściągliwa w okazywaniu uczuć.

Powinnam być skromna.

Nie powinnam być słaba.

Nie powinnam się nad sobą „użalać” (czytaj: nie wolno mi być smutną i płakać).

Nie powinnam skupiać się na sobie.
Nie powinnam brać od innych, mam tylko dawać.
Nie powinnam być egoistką.
Nie wolno mi siebie chwalić.

Kiedy spełniamy swoje wymagania i udaje nam się zachowywać w sposób, w jaki „powinniśmy”, lub powstrzymać od zachowywania się w sposób, w jaki „nie powinniśmy”, nagrodą jest ulga i subtelne odczucie w środku „jestem fajna, daję radę”, a niekiedy nawet zachwyt sobą. Gorzej, kiedy z różnych powodów nie udaje nam się spełnić tych wymagań albo robimy to, czego w swoim odczuciu „nie powinniśmy”, wtedy zaczynamy siebie biczować, krytykować, czuć lęk, że jesteśmy „nie takie, gorsze”, że spotka nas coś złego. Bo drugie oblicze Pani Idealnej to Pani do Niczego. Oba są nieprawdziwe. Ty prawdziwa jesteś taka, jaka jesteś, tu i teraz. Dopóki nie jesteśmy świadome tego mechanizmu, jesteśmy na ciąglej emocjonalnej huśtawce: góra – kiedy zbliżamy się w swoim zachowaniu do idealnego obrazu siebie, i dół – kiedy od niego odbiegamy. **Im bardziej nasz idealny obraz siebie odbiega od tego, jakie jesteśmy my prawdziwe, tym jesteśmy bardziej zaniepokojone i niezadowolone z siebie.** Jeśli masz wielkie szczęście i to, jaka naprawdę jesteś, w większości pokrywa się z tym, jaka chciałabyś być, to Twoje życie jest pełne harmonii, a Ty czujesz się pogodzona ze sobą, spójna, spełniona i zadowolona z siebie.

Ale jeśli tak nie jest, jeśli należysz do tych kobiet, których lepsza wersja siebie znacząco różni się od tego, jaka jesteś, to pewnie myślisz sobie teraz: no dobra, to skoro tak to działa, to się postaram, żeby zawsze być na górze. Piękny pomysł, Kochana, tylko życie pokazuje, że jest to niemożliwe. Dlaczego? Ponieważ zawsze będą się zdarzały rzeczy, których nie



będziesz chciała, i nie zdarzały rzeczy, których pragnęłaś. Po prostu tak wygląda rzeczywistość. Wiesz doskonale, że to prawda. Dodatkowo staranie się, aby dążyć do tego idealnego obrazu siebie i wypełnianie tych wszystkich powinności kosztuje nas bardzo dużo energii i jest potwornie męczące. Dlatego, choćbyś nie wiem jak się starała, w końcu nie dasz rady. A wtedy dół gotowy. I nie piszę Ci tego wszystkiego, żeby Cię przygnębić. O nie, nie, nie. Piszę to po to, abyś mogła poznać swój wewnętrzny GPS – system nawigowania w świecie złożony z przekonań o tym, co powinnaś, a czego nie powinnaś robić, abyś mogła go zacząć obserwować i doświadczalnie uświadomić sobie, jak na Ciebie wpływa. A dzięki temu móc wybierać, czy słuchasz Pani Idealnej i realizujesz jej oczekiwania, czy słuchasz siebie prawdziwej, swoich potrzeb, pragnień i uczuć.

Jak wpływa na nas dążenie do stania się ulepszoną wersją siebie?

Możesz być lepsza, niż jesteś teraz – to najważniejszy przekaz Pani Idealnej. Co to oznacza? Że Ty prawdziwa, taka, jaka jesteś tu i teraz, jesteś niewystarczająco dobra. A to znaczy, że jesteś ciągle z siebie niezadowolona, nigdy nie dość się postarałaś, żadne z Twoich osiągnięć nie może Cię nasycić, nigdy nie jesteś dość kompetentna, rozwinięta etc., etc. Czujesz tę energię? Uff... Wyobraź sobie, że Pani Idealna wychodzi z Twojej głowy, w której teraz mieszka, i staje się Twoją serdeczną „przyjaciółką”, która ciągle Cię ocenia i informuje, niezależnie od tego, jak bardzo się postarasz, że jesteś niewystarczająco dobra.

Pod koniec dnia, kiedy wracasz zmęczona do domu, Twoja serdeczna „przyjaciółka” dzwoni do Ciebie i Cię rozlicza ze

