

# Błyszcz o brzasku- dzień 9-10

## Kobieto naucz się mówić NIE

written by Ewa Kozioł

**Wpojono nam, że powinniśmy każdego zadowalać; że potrzeby innych powinnyśmy stawiać nad swoimi potrzebami.**

**Zadawalanie wszystkich wokół sprawia, że czujemy się dosłownie wypalone.**

Musimy być wykształcone, spełniać się w pracy, posiadać czysty dom; musimy być perfekcyjnymi kucharkami, dietetyczkami i paniami domu; musimy dbać o wszystko i wszystkich – tego się od nas oczekuje. I to jest jeden z największych problemów współczesnych kobiet: chcemy być idealne dla każdego – dla dzieci, męża, teściowej, pracodawcy, współpracowników, przyjaciółki, zapominając całkowicie o sobie. Te wszystkie oczekiwania wywierają na nas ogromną presję a Ty jesteś tylko człowiekiem. Należy zrozumieć, że życie nie polega na tym, aby robić wszystko idealnie; że życie to nauka i doświadczenie, które kształtują nas każdego dnia.

Jesteś kobietą, żoną i matką; posiadanie tak wielu ról nie oznacza, że masz stać się wypalona czy być przytłoczona. Zaprogramowano nas tak, że aby czuć się zadowolona czy spełnioną, potrzebujemy zewnętrznego potwierdzenia naszej wartości (bycia lubianą, akceptowaną, zapraszaną na spotkania, nagradzaną). Osadzenie własnego poczucia wartości w rękach innych ludzi sprawia, że wciąż chcemy kogoś zadowalać i staramy się sprostać oczekiwaniom innych.

Dlatego tak wiele osób ma problem z odmową i dopuszczeniem do siebie myśli, że „NIE” mogłoby oznaczać pozytywne rzeczy. Co,

jeśli kogoś zdenerwujemy? Co, jeśli ktoś pomyśli, że jesteśmy samolubni i niewdzięczni? A co, jeśli w ten sposób stracimy szansę na zmianę? Takie podejście do tematu sprawia, że w naszym grafiku przybywa coraz więcej zróżnicowanych czynności, które powinnyśmy zacząć wreszcie selekcjonować.

Kiedy mówisz „Tak” rzeczom lub ludziom, których nie lubisz, którzy nie są dla Ciebie ważni, zabierasz czas rzeczom i ludziom, których naprawdę kochasz. Dzień ma 24 godziny. Kiedy odejmiesz od nich wszystkie swoje obowiązki domowe, SEN, sprawdzanie skrzynki e-mail czy konta na profilu społecznościowym, nie zostanie Ci wiele czasu.

Aby powiedzieć „NIE”, należy znać swoje granice; granice stojące na straży naszej osoby, dzięki którym jesteśmy w stanie powiedzieć „Tak” rzeczom dla nas ważnym i wymówić „NIE” wszystkim innym bez poczucia winy czy strachu.

Kiedy ktoś prosi Cię o pomoc, zastanów się, czy jest to rzeczowa prośba, faktycznie istotna dla Twojej pracy, dla Ciebie; czy ma wpływ na rozwój osobisty, czy też przypadkiem ktoś nie stara się zrzucić na Ciebie swoich zadań?

Praktyka czyni mistrzem. Naucz się mówić „Nie” w odniesieniu do niewielkich spraw, a z czasem to obce dla Ciebie słowo stanie się dla ciebie zupełnie naturalne.

Jeśli nie wiesz, czy chcesz powiedzieć „Tak”, czy „Nie”, zdobądź się na szczerłość i przyznaj: „Dziękuję. Sprawdzę, czy jestem w stanie upchnąć to, o co mnie prosisz, w swoim grafiku. Dam Ci znać w tej kwestii”.