

Rytuały nie ograniczają wolności, one nam ją dają!

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section admin_label="section"][et_pb_row admin_label="row"][et_pb_column type="4_4"][et_pb_text admin_label="Tekst" background_layout="light" text_orientation="left" use_border_color="off" border_color="#ffffff" border_style="solid"]
```

Mamy wolność, przynajmniej tę teoretyczną, o jakiej poprzednie pokolenia nie mogły nawet śnić, jednakże życie każdego dnia rozkłada nas na deski. Wiele spraw na głowie, dziesiątki obowiązków sprawiają, że przeskakujemy z jednej czynności w drugą, co wywołuje chaos. Chaos, który sprawia, że z każdym dniem czujemy się coraz bardziej wypalone, odechciewa nam się wszystkiego. Nasze ciało przestaje posiadać duszę i staje się jedynie hotelem. Podobnie nasze życie. Zapominamy o tym, co kochamy; o pasjach, o celach, o marzeniach, skupiając się na bezsensownym kontrolowaniu naszego ciała. Zaprzyjźnij się z rytuałami, które dla każdej mamy są zbawieniem i dają jej czas.

Śpisz, pracujesz, śpisz, pracujesz. Dla większości z nas życie zaczyna się dopiero po godzinie 17.00 (oczywiście jeśli jesteś jedną z tych osób, która ma w miarę regularne godziny pracy), a to oznacza, że mamy niewiele czasu. Jeśli pracujesz w domu, dla siebie, zajmując się również dziećmi, musisz wziąć pod uwagę ilość czasu rozłożoną w ciągu całego dnia na kwestie związane z pracą – często jest to o wiele większy nakład.

Dokładnie licząc, w 24 godzinach doby teoretycznie powinniśmy przeznaczyć około 7 godzin na sen (oczywiście – jeśli jesteś szczęściarą, której dzieci śpią w nocy). Kolejne 9 godzin oddajemy pracy, by zarobić na życie. Ile nam zostaje? 9 godzin.

Te kilka godzin decyduje o jakości naszego życia. 9 godzin, które mają zmienić naszą przyszłość. 9 godzin dla rodziny lub związku. 9 godzin, które często przeznaczone są na gotowanie, sprzątanie i dziesiątki innych „ważnych” rzeczy. Te 9 godzin decyduje o tym, jak traktuje Cię mąż, co w stosunku do Ciebie czują Twoje, czy masz przyjaciół. Nic samo się nie dzieje; nasze życie to wynik tego, co w nie włożymy. W tych 9 godzinach staramy się również upchnąć czas przeznaczony na rozwój, na wiarę, na hobby, na naukę, na szkolenia, na czytanie książek. To w trakcie tych 9 godzin podróżujemy, relaksujemy się, wreszcie – to w trakcie tych 9 godzin przeważnie mają miejsce najważniejsze momenty w naszym życiu; nie podczas snu czy pracy.

[et_bloom_inline optin_id=optin_37]

**Co sprawia, że nasze życie
staje się wyjąłowaną
pustynią**

**(to problem wszystkich, nie
tylko Ciebie)?**



Dzieje się tak, ponieważ:

– pracujemy więcej. Nasza praca przeniosła się do domu – jest w naszych telefonach, skrzynkach pocztowych, wiadomościach, wszędzie. Tradycyjna granica 9.00-17.00 zatarła się z chwilą, gdy rozpoczęła się rewolucja technologiczna.

– jeździmy coraz dalej. Mimo że niektórzy z nas cieszą się pracą w domu, większość ludzi musi przeznaczyć od kilkunastu do kilkudziesięciu minut na samą podróż do miejsca pracy.

– postkomunistyczny model biznesu, w którym pracodawca jest panem i władcą, niewielka mobilność zawodowa i strach przed utratą pracy sprawiają, że w imię pracy godzimy się na wiele.

– mniej przyjaźni. Brak czasu sprawia, że nie jesteśmy w stanie pielęgnować tak skomplikowanej więzi jak przyjaźń z innymi ludźmi, dzięki której mogłybyśmy dzielić się

problemami, które dosłownie nas trują, a które teraz pozostają w nas.

– mniej wiary. W cokolwiek. Stajemy się bezduszną pustynią.

[et_bloom_inline optin_id=optin_37]

Kiedy szukasz recepty na to, by żyć prawdziwiej, by lepiej wszystko ogarnąć, często koncentrujemy się wokół rozwiązań, które mają uporządkować w naszym grafiku wszystko to, co już w nim jest. Często chcemy uwolnić więcej czasu dla siebie, aby móc robić więcej, mieć więcej możliwości spotkań, pracy, dodatkowych zajęć etc. Chcemy nauczyć się, jak wyrwać z dnia jeszcze więcej dla siebie. Już wiesz, że nie możesz być superkobietą ([link](#)). Teraz nadszedł czas na rutynę.

Groźna rutyna



W naszym pseudospontanycznym społeczeństwie rutyna, rytuał, tradycja to tematy tak przerażające, jak chociażby świńska grypa. Boimy się, że zabiorą nam wolność. Najpierw zadaj sobie pytanie, czy w tym chaotycznym świecie faktycznie ją posiadasz?

Kiedyś tak żyłam – z dnia na dzień, bez systemu, bez rytuałów, typowe carpe diem, rezultatem jednak nie była spontaniczność, wolność, a totalne wypalenie. Musimy coś na początek wyprostować: spontaniczność to nie jest szczęście; spontaniczność nie odpowiada za poziom naszego zadowolenia z życia. Co więcej, musimy również zrozumieć, że nasze życie składa się z etapów – jest czas na spontaniczność, jest czas na wylegiwanie się godzinami na łące, jest czas na posiadanie dzieci, jest czas na pracę. Każdy etap naszego życia ma swój czas, czy nam się to podoba, czy też nie.

Dlaczego rutyna/rytuały? Dlaczego organizacja zajęć? Dlatego, że dzięki nim nasze zadania w ciągu dnia po pierwsze – przebiegają o wiele sprawniej, po drugie – nie stresujesz się, że coś jeszcze masz zrobić, po trzecie – nie martwisz się, że czegoś nie zrobiłaś. Rutyna sprowadza czas do naszego życia i powoduje, że lepiej zarządzamy swoją wydajnością.

Antropolodzy nie od dziś wiedzą, że rytuały są częścią naszego człowieczeństwa. Psycholodzy z kolei potwierdzają, że rytuały mają ogromny wpływ na nasze myśli i uczucia.

Rytuały sprawdzają się w sytuacjach, w których tracimy kontrolę, kiedy nie od nas zależy to, co się dzieje w naszym otoczeniu. Brzmi znajomo? Jeśli jesteś mamą, doskonale wiesz, że wszelkie terminy w kalendarzu mogą być tak szybko zniszczone, jak szybko powstały. Dzieci nie wybierają, kiedy chorują, kiedy mają focha, czy też inny Bogu wiadomy powód by, zmienić nasz grafik.

Musisz w końcu zrozumieć, że w obecnych czasach nie jesteś w stanie zarządzać czasem, ale możesz zarządzać swoją energią. Dzięki rytuałom możesz ją odzyskać, nie biegając jak szalona,

nie próbując zrobić wszystkiego tu i teraz. Dlatego jeśli zależy Ci na spokoju i na tym, aby w końcu odzyskać kontrolę nad życiem i przeciągnąć czas na swoją stronę – musisz stworzyć rytuały.

Chcesz poznać siłę rytuałów? Mam dla Ciebie proste zadanie.

Jednym z najprostszych jest stworzenie rytuału wieczornego. Zastanów się, co sprawia, że rano biegasz jak szalona; co sprawia, że jesteś podenerwowana – i zaplanuj to wieczorem. U mnie w domu każdego wieczoru robimy śniadanie, ponieważ rano Adaś staje się nieznośny, gdy jest głodny. Codziennie wieczorem myję naczynia i przecieram zlew, ponieważ nie ma dla mnie nic gorszego, niż wejść do brudnej kuchni. Kiedy Iza bywała rano na etapie, że nic nie założy, wieczorem wspólnie przygotowałyśmy ubrania. Te niewielkie rytuały sprawiały, że poranki w końcu stały się przyjemne. Na liście rytuałów nie może znaleźć się sto pozycji, ale maksymalnie 4 dla innych i jedna dla Ciebie. Wybierając te 4, zastanów się, „jaka czynność – wykonana dziś – sprawi, że jutro stanie się lepsze, prostsze, przyjemniejsze”.

[et_bloom_inline optin_id=optin_37]

[/et_pb_text][[/et_pb_column][[/et_pb_row][[/et_pb_section]