

Czy wiesz, jak troszczyć się o siebie?

written by Ewa Kozioł

„Pasja jest powietrzem naszego życia” Alexander Pope

Często gdzieś w zawierusze życia zapominamy o tym, co tak naprawdę kochamy, co jest naszą pasją. Jako mama do perfekcji opanowałaś sztukę troszczenia się o innych, jednak czy potrafisz zrobić to samo dla siebie? Czy umiesz troszczyć się o swoje potrzeby? Ba, czy w ogóle wiesz, jakie są Twoje potrzeby?

Kiedy jesteś zmęczona, robisz pranie, zamiast położyć się spać, albo brniesz do przodu, choć padasz na twarz.

I jako mamy, i jako kobiety mamy skłonność do stawiania swoich potrzeb gdzieś na szarym końcu, przedkładając troskę o innych nad troskę o siebie. Takie podejście dosłownie nas rujnuje. Wysysa z nas resztki życia i powoduje, że w pewnym momencie nie jesteśmy w stanie niczego tak naprawdę zrobić. Znasz to?

Czy znalazłaś się kiedyś w sytuacji, gdy miałaś dość, a mimo to nadal jak koń pociągowy parłaś naprzód?

Kurs [„Zaczynij błyszczeć”](#) jest właśnie o tym, jak znaleźć czas dla siebie, na swoje pasje, na swoje zdrowie i na to, co naprawdę ważne. Prawda jest taka, że kiedy ty jesteś wykończona, zmęczona jest także Twoja rodzina i zmęczony jest Twój związek.

Czy wiesz, jakie masz swoje pasje?

Ja uwielbiam czytać, grzebać w ziemi, chodzić po górach; jest tego sporo. Czy każdego dnia znajduję na to wszystko czas? Oczywiście, że nie, jednak znajduję go wtedy, kiedy tego

potrzebuję.

Każda z nas posiada pasję i różnorakie talenty, choć gdy funkcjonujemy w trybie nieustannego przetrwania, zapominamy o tym, co rzeczywiście kochamy. Chcesz odzyskać tę wiedzę?

1. Zastanów się nad tym, co uwielbiałaś robić w dzieciństwie.

Czy lubiłaś tworzyć, budować z klocków, czytać? Jakie masz wspomnienia z dzieciństwa? Jakie czynności sprawiały, że czułaś się dobrze?

Jest to ważne pytanie, ponieważ okres dzieciństwa to czas, w którym byłyśmy zwyczajnie wolne. Dlatego zastanów się, co sprawiało, że Twoje serce biło szybciej, umysł się uspokajał, a Ty byłaś po prostu szczęśliwa?

2. Zrób listę.

Jeśli zobaczysz coś na papierze, łatwiej Ci będzie to określić. Zaznacz kółkiem czynności, które lubisz robić (w późniejszym czasie możesz dopisać ich więcej) – są one punktem, od którego możesz rozpocząć swoje poszukiwania.

Po zakreśleniu czynności zastanów się, dlaczego chciałaś je kontynuować.

Fotografia

Pisanie

Bieganie

Jazda na nartach

Jazda na sankach

Jazda na rowerze

Ćwiczenia,

Czytanie

Zbieranie

Malowanie

Rysowanie

Gotowanie

Tworzenie

Pielęgnacja urody

Prace ogrodowe

Szycie

Dzierganie

Granie na instrumencie

Wykonywanie różnych projektów DIY

Nagrywanie zdjęć

Śpiewanie

Budowanie

Podróżowanie

Pomaganie innym

Dbanie o swojego ducha

Inne...

3. Kto Cię inspirowuje?

Kto sprawia, że chcesz iść do przodu? Często obserwowanie osób, które Cię motywują, które sprawiają, że chcesz działać, może przynieść coś, co być może Cię zaciekaawi.

Może jesteś jak moja przyjaciółka Justyna, która z niczego potrafi przygotować wspaniałe potrawy? Mimo że jestem kulinarnym beztalenciem, samo obserwowanie Justyny sprawia, że również mam ochotę coś upichcić. Kto wie, może kiedyś doczekacie się na blogu wpisów kulinarnych...? Żartuję! Prędzej poproszę Justynę, aby takie stworzyła.

Zadaj sobie pytanie: „Kto mnie inspirowuje i dlaczego?”.

4. Stwórz tablicę inspiracji.

Wybierz z magazynów, zdjęcia, kolory, ulubione pory roku, cytaty, które Cię inspirowują. Zastanów się, dlaczego tak na Ciebie działają. Zrób listę tych rzeczy i opracuj dla nich szatę graficzną.