

Kobieto, zatrzymaj się, bo inaczej padniesz na kolejnym zakręcie. Przestań czuć się winna. Przestań być superkobietą!

written by Ewa Kozioł

Autorka, Jill Churchill, powiedziała: „Nie istnieje żadna droga, aby być perfekcyjną mamą; są natomiast miliony, które pomogą ci być dobrą matką”.

XXI wiek nie jest prosty; dla nas, kobiet, jest przełomowy. Nasze życie zmieniło się nie do poznania – z dosłownie kur domowych stałyśmy się niezależnymi, pracującymi kobietami. Sufrażystki byłyby naprawdę pod wrażeniem tego, co dla nas wywalczyły!

Spójrzmy jednak na realia: biegamy jak szalone, staramy się wykonywać setki różnych czynności na raz, bo nie mamy wyboru, z trudem łączymy koniec z końcem, pod wieczór padamy na twarz. Większość z nas odczuwa wyrzuty sumienia, dlatego nie robi KOMPLETNIE NIC dla siebie!

ODWIECZNE POCZUCIE WINY



Czujemy się
winne, że
nie mamy
czasu dla
dzieci;
czujemy się
winne, że
nie mamy
czasu dla
męża;
czujemy się
winne, że
nie mamy
czasu dla
bliższej i
dalszej
rodziny.
Gdzieś na
samym końcu
wyliczanki
pojawia się
poczucie
winy za
brak czasu
dla siebie,
choć jest
to często
temat
spychany
pod dywan
lub temat,

któremu przykleiliśmy etykietkę „egoistka” – w końcu musimy wykonać tyle zadań, ponieważ „same” się nie robią: obiad dla dzieci sam się nie ugotuje, dom w magiczny sposób sam się nie posprząta. A jeśli jeszcze pracujesz na etacie, to wiesz, że to dopiero początek tego, co musimy robić.

Stajemy się superkobietami – tego oczekuje od nas otoczenie, tego oczekuje od nas społeczeństwo. Sama kiedyś wpadłam w taką pułapkę; praca, dom, dzieci sprawiały, że chciałam zrobić wszystko na raz, ponieważ każdy mnie potrzebował. Na efekt nie trzeba było długo czekać – znalazłam się na skraju TOTALNEGO wypalenia. Stałam się dosłownie zaniedbaną kobietą, całymi dniami chodzącą w byle czym, nie mającą czasu nawet na wtarcie obłędnie pachnącego peelingu truskawkowego. Miałam dość siebie i dość wszystkiego. Wtedy również nie rozumiałam, że okazywanie empatii drugiej osobie, w tym wypadku dzieciom, mężowi czy współpracownikom, wymaga od nas wiele cierpliwości oraz zaangażowania. Jeżeli same uprzednio nie zaspokoimy swoich potrzeb, nie będziemy w stanie pomóc innym.

**WYRZEKAMY SIĘ SIEBIE I SWOICH
POTRZEB**



Tak bardzo troszczymy się o potrzeby innych, że swoje spychamy głęboko, głęboko i stawiamy na końcu. Co więcej, większość z nas tak długo ignorowała swoje potrzeby, że teraz nawet nie zauważa, że czegokolwiek potrzebuje. Jednak prawda jest brutalna: jeśli Ty nie zadbasz o siebie, nikt tego nie zrobi. Trudno zresztą byłoby prosić kogokolwiek o to, by spełnił

Twoje potrzeby. Czy Twój mąż zrozumie Twoją głęboko zakorzenioną potrzebę kobiecości? Czy myślisz, że Twoje dzieci rozumieją, że posiadasz jakiekolwiek potrzeby? Nie, tak się nie stanie. KOMPLETNIE NIKT O CIEBIE NIE ZADBA! [Tylko Ty możesz coś zmienić.](#)

Dlaczego akceptujesz u siebie nadmiar kilogramów, zadyszkę, jaka pojawia się, kiedy wychodzisz po schodach, niechlujne ubranie, zaniedbane włosy, połamane paznokcie, szarą skórę, worki pod oczami? Spójrz prawdzie oczy: to Ty jesteś winna wszystkim zaniedbaniom. Dlaczego na nie pozwalasz?

Życie na pół gwizdka, odwlekanie tego, co chcesz robić, na okres, kiedy dzieci dorosną, brak czasu na pasje...

Dlaczego zadowalaś się byle jakim życiem? Czy myślisz, że stojąc w miejscu – zmienisz coś? Powiem Ci tyle: byłam tam i wiem, że to bzdura.

Żaden pięknie wysprzątnany dom, żaden lekarz, żadna wizażystka, żadna idealna potrawa, którą wyczarujesz, nie sprawią, że poczujesz się spełniona, jeśli sama o siebie nie zadbasz.

Życie nie jest pasmem poświęceń. Przestań być pokutnicą, bo jesteś tu tylko raz. Nikt nie będzie żył za Ciebie; nikt nie sprawi, że w końcu poczujesz się sobą.

ŻYCIE TO NIE HOTEL

Przestań traktować swoje życie jak hotel, w którym nie mieszkasz, a jedynie przebywasz.

Wiele z nas do perfekcji opanowało sztukę czekania na swoją kolej. Robiąc tyle rzeczy, nie mamy czasu dla siebie. I choć wiele z nas pragnie czasu jak powietrza – to nie wystarcza.

Jak odzyskać choć odrobinę siebie? Przede wszystkim skup się na zasadzie małych kroczków, które są o wiele bardziej skuteczną metodą niż czekanie na idealny czas, odpowiednią ilość pieniędzy czy dorosłość dzieci. Co więcej – obawiam się, że życie zawsze będzie biegło szybkim tempem.



Jak zatem zacząć cieszyć się nim już dziś?

1. Zrób listę swoich potrzeb. Zastanów się czy jest coś w Twoim życiu na co chciałabyś znaleźć czas. Jedna rzecz nie więcej!
2. Znajdź jeden dzień do najbliższej środy, TYLKO JEDEN, kiedy masz możliwość znalezienia dosłownie 30 minut spokoju dla siebie. Może będzie to poranek, albo czas kiedy dzieci kładą się spać. Znajdź te 30 minut już dziś. Weź marker i w kalendarzu bądź też na kartce

wielkiej jak samochód powieszzonej na lodówce wypisz. Dzień, godzinę i czas. Pod spodem napisz. „To tylko 30 minut! Cały tydzień ciężko pracowałam, należy mi się to jak cholera! TYLKO 30 MINUT!

3. Potraktuj tą kartkę jak świętość, powiedz o niej przyjaciółce, mężowi, osobie która przypilnuje Ciebie, która zadzwoni i przypomni Ci o tym.
4. Jeśli okaże się, że akurat wtedy dziecko wpadło na pomysł aby rozlać po całym domu olej, zabezpiecz miejsce zdarzenia, odizoluj winowajcę i posprzątaj później.
5. Jediną sytuacją, która może odciągnąć Cię od twojego postanowienia to zagrożenie życia członków najbliższej rodziny. Pamiętaj JEDYNĄ!
6. Jeśli ktoś pomimo iż jego sprawa nie należy do punktu 5 i przez telefon na siłę chce zabrać Ci ten czas, zacznij od powolnego przyspieszenia oddechu i powiedz „słuchaj muszę lecieć do xxx (imię dziecka) właśnie rozwaliło sobie nogę”
7. Jeśli osoba jest teraz przy tobie, masz opcję 1. Odwrócenia uwagi i ucieczki, 2. Powiedzenia, że się spieszysz, lub powiedzenia prosto z mostu: „Cały ten tydzień planowałam, aby znaleźć te 30 minut i nie jestem w stanie Ci teraz ich poświęcić, pomimo iż bardzo bym chciała”.

**Chcesz wiedzieć więcej,
przeciągnij czas na swoją
stronę? Kliknij tutaj**

Wstawanie wcześniej nie jest proste. Stephen Guiso w książce „Mini Habits: Smaller Habits, Bigger Results” mówi o tym, że aby nasze ciało i umysł przyzwyczaiły się do nowego nawyku potrzebuje około 21 dni. Tak... 21 dni, jak to zrobić, jak się zmoty- wować i nie wcisnąć przedzisku „opóźnij” na budziku?

[illegible]

To wyszwanie ma na celu abyś mogła znaleźć
tę, abyś lepiej zaczęła dzień i stworzyła
bezpośrednio i wkrótce. Z drugiej strony bądź
la, jeśli masz w domu namiętność, nie ma
igły to jest teraz dla Ciebie napoleońska
priorytetach, każda marka wie jak to
w nocy, dlatego bądź dla siebie wyjątkowa.

Wstawianie o przebiegu jest...
 więcej jest ono niewykonalne...
 musisz znaleźć dla siebie coś...
 wstąpić i zmotywowano. Musisz...
 poprzednich lekach cyta... o...