

dbaj

o

siebie

dla Mamy i Taty

dbaj
o
siebie

nadia narain
&
katia narain phillips

filo



SPIS TREŚCI

WSTĘP

MIŁOŚĆ

- 18 | Z tobą wszystko w porządku
- 25 | Pora pokochać własne ciało
- 32 | Zadbaj o swój pokarm
- 52 | Zadbaj o swoje konto

NADZIEJA

- 66 | Porównywanie
- 78 | Pewność siebie
- 86 | LCMO
- 96 | Gdy życie nie jest bajką
- 100 | Wszystko się zmienia

SPOKÓJ

- 116 | Gdy jesteś zestresowana
- 132 | Złamane serce
- 148 | Utrata ukochanej osoby
- 154 | Gdy jesteś chora

RADOŚĆ

- 168 | Jak dbać o siebie w związkach
- 182 | Przyjaciele i rodzina
- 190 | Znajdź swoje plemię
- 194 | Odsuść
- 200 | Gdy radość jest daleko

ŚWIATŁO

- 218 | Dobrze zacznij dzień
- 224 | Jak dbać o siebie w pracy
- 238 | Jak dbać o siebie w podróży
- 244 | Nie ma jak w domu
- 252 | Dobrej nocy

KONIEC

- 266 | O autorkach
- 268 | Podziękowania
- 270 | Indeks przepisów
- 271 | Zdjęcia

CO TO ZNACZY DBAĆ O SIEBIE?

„Dbanie o siebie to nie dogadzanie sobie,
tylko walka o przetrwanie”. *Audre Lorde*

Wnajbardziej podstawowym sensie dbać o siebie znaczy zjeść, umyć się, ubrać i jakoś egzystować w świecie. Każdy dba o siebie, nawet jeśli nie zdaje sobie z tego sprawy. W tej książce chcemy ci pomóc nauczyć się tak dbać o siebie, by nie tylko egzystować, ale wręcz rozkwitnąć. My lubimy mówić, że dbać o siebie to umieć się opiekować samym sobą tak jak dzieckiem lub najbliższym przyjacielem. Z miłością, dobrocią i wyrozumiałością.

Słowa *dbać* czy *dbałość* mają wydźwięk pozytywny. Gdy jednak mowa o dbaniu o siebie, wiele osób uważa, że to zajęcie się tylko własną osobą bez oglądania się na innych. Słyszałyśmy nawet opinie, że to zwykły egoizm. My natomiast sądzimy, że jeśli jesteś najlepszą wersją siebie, możesz dać więcej ludziom i światu. Gdy masz pozytywny stosunek do własnej osoby, okazujesz więcej miłości i życzliwości sobie i innym, a dobre rzeczy w twoim życiu naturalnie się rozrastają, kwitną i wydają owoce. Gdy czujesz się źle, stajesz się bardziej samolubna i skupiona na sobie. Nie masz siły, by poświęcić uwagę ważnym dla siebie ludziom lub sprawom.

Dbanie o siebie może się czasem kojarzyć ze spa lub odnową biologiczną. Pamiętaj jednak, że dotyczy nie tylko tych, którzy mają mnóstwo wolnego czasu i górę pieniędzy na kosztowne masaże i pedicure. Nie czekaj, nie obiecuj sobie, że zadbasz o siebie później, gdy życie wreszcie trochę zwolni, gdy już zapanujesz nad własną wagą albo kupisz sobie szalowe legginsy do jogi.

Dla nas dbanie o siebie oznacza pełną świadomość i zaangażowanie w życie. To przeciwieństwo izolacji i ucieczki od świata. Ignorowanie własnych potrzeb odbiera siły, natomiast dbanie o siebie ich dodaje.

Żyjemy w realnym świecie. Zawsze coś lub ktoś będzie pochłaniać twój czas i energię. Jednak ty sama też zasługujesz na trochę swego czasu i energii, tak jak wszyscy wokół. Zadbanie o siebie nie oznacza gwałtownego wywrócenia do góry nogami całego życia. Zresztą kto ma na to czas? To spotkanie z samą sobą tu, gdzie teraz jesteś, a nie gdzie według ciebie powinnaś być. To myślenie o małych krokach, które możesz zrobić, by lepiej zadbać o siebie. Zdziwisz się, jak wiele może zmienić zaledwie kilka małych kroków.

Pamiętaj, dbanie o siebie to nie egoizm. To nauka miłości, szacunku i współczucia dla samej siebie oraz zrozumienie, jak to wszystko wpływa na samopoczucie, zarówno twoje, jak i ludzi wokół ciebie. W tekście zwracamy się przede wszystkim do kobiet, wydaje się nam jednak, że wiele z tego, co tu piszemy, przemówi również do mężczyzn.

Ta książka pełna jest rozwiązań, które pomagają nam od wielu lat. Mamy nadzieję, że zainspirują również ciebie.

CO DLA CIEBIE ZNACZY DBAĆ O SIEBIE?

Podstawy pewnie już znasz: ćwicz i odżywiaj ciało, rozwijaj umysł i duszę. Ważne jest jednak, byś pamiętała, że dbanie o siebie dla każdego oznacza coś innego.

Najlepszą drogą do zrozumienia, co to znaczy dla ciebie, jest nauczyć się odróżniać potrzeby od zachcianek. To, czego chcesz – czy to będzie najnowszy iPhone, czy para wspaniałych butów – wydaje się powierzchowne. Zapewni ci błyskawiczne zadowolenie, ale nie starczy na długo. To, czego potrzebujesz, sięga głębiej.

Istota dbania o siebie wyraża się w słowach: pokarm, odnowa, odbudowa, rozwój, energia, siła, ocalenie, miłość i dobroć. Przypomnij je sobie, gdy sięgasz po coś, czego chcesz. Zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie: Czy to mnie nakarmi? Doda mi sił i energii? Odbuduje?

Spójrz na ogólny rachunek. To ważne, by myśleć o wszystkim, co dzieje się w twoim życiu, żeby zyskać całościowe spojrzenie i postąpić właściwie.

W różnych momentach życia dbanie o siebie może wyglądać inaczej. Jeśli przeżywasz coś poważnego – rozstanie, żałobę, przeprowadzkę – musisz zadbać o siebie z czułością i troską. Jeśli wszystko układa się dobrze i masz trochę czasu i sił, być może najlepiej zadbasz o siebie, podejmując jakieś wyzwanie.

Pamiętaj, cudzy sposób dbania o siebie nie sprawdzi się u ciebie. Nawet nasz! Ta książka ma ci pomóc w znalezieniu własnej drogi.

DBANIE O SIEBIE TO OBOWIĄZEK

Naszym celem nie jest osiągnięcie ideału. Chodzi nam o to, byś zaakceptowała, że jesteś człowiekiem, w całym swym pięknie i ze wszystkimi wadami, że zasługujesz na szczęście i dobre samopoczucie. I żebyś zrobiła wszystko, co możesz i kiedy możesz, by do tego dojść.

Z doświadczenia wiemy, że pobożne życzenia nie działają, tak samo jak wymuszone pozytywne nastawienie. Gdy jest ci źle, powtarzanie motywujących frazesów może czasem sprawić, że poczujesz się jeszcze gorzej. Najlepiej, gdy nauczysz się, co ci pomaga i co konkretnie możesz zrobić, by poprawić swoje samopoczucie.

Dobre samopoczucie może ci się wydać dziwne, jeśli nie jesteś do niego przyzwyczajona. Być może kiedyś uwierzyłaś, że nie zasługujesz na to, by ktoś o ciebie dbał. Zasługujesz. I ty sama zrobisz to najlepiej.

Pamiętasz, co mówią podczas prezentacji procedur bezpieczeństwa na pokładzie samolotu? Że najpierw trzeba włożyć maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku? Przez wiele lat wydawało się to nam niedorzeczne. Jednak im więcej wiemy o dbaniu o siebie, tym lepiej rozumiemy, że jeśli w sytuacji awaryjnej rodzic najpierw sam nie włoży maski, to jego dziecko nie przeżyje. Ta zasada ma zastosowanie we wszystkich sytuacjach w życiu. Zmęczona i wyczerpana fizycznie, umysłowo lub emocjonalnie nie jesteś w stanie nic z siebie dać innym.

Pomyśl, że przetrwają tylko ci najbardziej odporni. Być może w tej chwili na morzu życia zalewają cię fale i rzucają na wszystkie strony. Nauka dbania o siebie jest jak cierpliwe budowanie łodzi ratunkowej klepka po klepcie. Gdy już ją masz, czujesz się bezpiecznie i pewnie, choć wokół nadal szaleją fale. Teraz możesz przysiąc z pomocą tonącym, których napotkasz w drodze.

ODKRYJ, CZEGO POTRZEBUJESZ

Pierwszy krok w dbaniu o siebie to zwracanie uwagi. Wsłuchuj się w potrzeby swego ciała i przypatrz, jak reaguje. W ten sposób powoli wyrobisz w sobie wrażliwość. W tej książce proponujemy ćwiczenia, które ułatwią ci odczytywanie sygnałów i rozumienie własnego ciała.

Wiemy, że to niełatwe. Zewsząd bombardują cię informacje, co powinnaś robić, co jeść, a czego nie. Masz może skłonność, by próbować czegoś, co akurat jest w modzie (np. rezygnujesz z cukru), a potem chcesz na to nawrócić wszystkich dookoła? My kiedyś też tak robiłyśmy. Nie ma jednak jedynego słusznego rozwiązania. W różnych momentach różnym osobom pomoże co innego. Jeśli robisz tylko to, co zalecają ci inni, zapewne nie da ci to spokoju czy energii, których pragniesz. Albo efekty nie będą trwałe, bo zmiana przyzwyczajeń nie przystaje do tego, czego naprawdę potrzebujesz.

Być może jesteś tak zajęta, że nie masz czasu wsłuchać się w siebie. Czy po pracy idziesz ćwiczyć, bo naprawdę chcesz, czy tylko uważasz, że powinnaś? Czy czwarta kawa lub herbata dzisiaj to przyzwyczajenie, czy konieczność? (Jeśli odpowiadasz, że konieczność, w jednym z dalszych rozdziałów popracujemy nad tym, byś porządnie odpoczęła!) Dlaczego zjadasz tę wielką tabliczkę czekolady? Dla przyjemności? A może z kimś się pokłóciłaś i czujesz teraz wielką pustkę, którą próbujesz zappełnić?

Nauczmy cię odczytywać sygnały twego ciała, byś w każdej chwili umiała wsłuchać się w siebie i ocenić, co może ci pomóc. Wierz nam, twoje ciało po prostu wie.

JAK MY ZADBAŁYŚMY O SIEBIE

Nasza droga do zrozumienia, jak mamy dbać o siebie, była długa, kręta i wyboista. Nauka nie przyszła nam łatwo. Od wczesnej młodości ćwiczyłyśmy jogę, praktykowałyśmy reiki i robiłyśmy masaże. Całkiem niezłe szło nam dbanie o innych, zanim wreszcie nauczyłyśmy się dbać o siebie!



KOCHAMY ROBIĆ LISTY!

W książce *Dość dobre powody, aby pozostać przy życiu* Matt Haig opisuje, jak robił listy, by poradzić sobie z lękiem i depresją. Spisał najpierw rzeczy, które sprawiały, że czuł się źle, a potem te, od których czuł się lepiej. Gdy tylko o tym przeczytaliśmy, zaczęliśmy robić własne listy, by pomagały nam w zadbaniu o siebie. Spisałyśmy rzeczy, od których czujemy się okropnie i dzięki którym czujemy się dobrze i pewnie. Połączyłyśmy nasze listy, bo jesteśmy do siebie dosyć podobne – z wyjątkiem gotowania (to domena Katii) i medytacji (to lubi tylko Nadia).

A co znajdzie się na twojej liście? Spisz wszystko po kolei.

CO NAM NIE POMAGA DBAĆ O SIEBIE

- * Zbyt wiele zarwanych nocy.
- * Myślenie, że powinniśmy być gdzie indziej.
- * Udawanie kogoś innego.
- * Porównywanie się z innymi.
- * Niesłuchanie własnego ciała.
- * Za dużo cukru w diecie.
- * Śmieciowe jedzenie.
- * Zbyt dużo pracy.
- * Za mało ćwiczenia jogi.
- * Zapominanie o medytacji z powodu zbyt długiego siedzenia na Instagramie.
- * Oglądanie całych sezonów seriali.
- * Ogólnie telewizja.
- * Ogólnie media społecznościowe.
- * Niewzięcie dnia urlopu, gdy tego potrzebujemy.
- * Opuszczanie posiłków.
- * Zaniedbywanie przyjaciół i rodziny.
- * Zbyt długie przebywanie w zbyt licznym gronie.

CO NAM POMAGA DBAĆ O SIEBIE

- * Kładzenie się do łóżka zwykle o wpół do jedenastej.
- * Relaksująca kąpiel lub prysznic przed snem.
- * Wcześniejsze przygotowanie posiłków, by jeść zdrowo i smacznie.
- * Przebywanie z przyjaciółmi i rodziną.
- * Taniec.
- * Ćwiczenie jogi.
- * Codzienna medytacja (Nadia).
- * Prowadzenie dziennika wdzięczności każdego ranka i wieczora.
- * Szczerość wobec samych siebie.
- * Zwracanie uwagi na krytyczne myśli i zmiana ich na bardziej pozytywne.
- * Traktowanie siebie równie łagodnie jak osób, które uczymy i karmimy.
- * Drzemka i odpoczynek, gdy trzeba.
- * Spacerowanie na świeżym powietrzu.
- * Pływanie w morzu.
- * Chwile wyciszenia.

miłość





„Choć na chwilę otwórz się na myśl,
że z tobą wszystko w porządku”. Cheri Huber

Pewnie myślisz, że miłość własna to zwykłe dogadanie sobie. Gdy jednak w pełni pokochasz siebie, weźmiesz większą odpowiedzialność za swoje życie, a tym samym zdejmiesz ją z ramion osób, które kochasz. Miłość do siebie samej to nie narcyzm czy egocentryzm. To dobroć okazywana sobie i ludziom wokół ciebie. Nie będziesz szukać miłości w innych ludziach czy rzeczach z nadzieją, że inni wypełnią pustkę, którą odczuwasz.

Być może zdaje ci się, że miłość to wielkie, romantyczne uczucie. Popelniasz błąd, myśląc, że skoro w tej chwili nie ma w twoim życiu cudownego romansu, to nikt cię nie kocha i nie jesteś warta miłości. To dlatego miłość własna i dbanie o siebie z miłością są takie ważne. To miłość, która cię nie zawiedzie. Zawsze możesz na nią liczyć, bez względu na to, co się wydarzy.

Gdy obdarzysz siebie dobrocią i miłością, bardziej otworzysz się na miłość okazywaną ci przez innych. Zrozumiesz też, jak wiele możesz dać. To niczym fala, która rozchodzi się kręgami i zaczyna od ciebie.

Są tacy szczęściarze, którzy nauczyli się kochać siebie już w dzieciństwie. Reszta musi się tego uczyć w drodze, na różnych etapach życia. Mamy nadzieję, że ten rozdział ci w tym pomoże.

Z TOBĄ WSZYSTKO W PORZĄDKU

„A gdybym sobie wybaczyła? Gdybym sobie wybaczyła, nawet jeśli zrobiłam rzeczy, których nie powinnam robić? A jeśli właśnie to wszystko, czego nie powinnam była robić, przywiodło mnie tu, gdzie jestem? A jeśli nigdy nie odkupię swoich win? A jeśli już je odkupiłam?” Cheryl Strayed

Pomyśl, zaledwie przez minutę, że następujące hasło jest absolutną prawdą: z tobą wszystko w porządku. Powtórz to zdanie kilka razy. Jak się z tym czujesz? Dziwnie, prawda?

Wiele z nas wychowuje się w przeświadczeniu, że musimy być pod jakimś względem lepsze. Może mówiono ci, że musisz mieć w szkole najlepsze stopnie? A może czułaś, że musisz coś osiągnąć, żeby zadowolić kogoś, kogo kochasz? Jeśli nie zdałaś egzaminów albo wyleciałaś ze szkoły, a mimo to miałaś pewność, że nadal jesteś kochana, to w porządku. Jeśli jednak ogólny przekaz od twoich rodziców lub ważnych dla ciebie osób był taki, że na miłość trzeba zasłużyć, to nawet jako dorosłej osobie trudno ci będzie czuć się kimś wartościowym.

Nie zrozum nas źle. Wierzmy, że trzeba ciężko pracować, rozwijać swoje zdolności i starać się ze wszystkich sił. Ważne jest jednak nie tyle to, że możesz się stać dobra, ile to, że urodziłaś się już pełna dobra i miłości.

Mogły ci się przydarzyć różne inne rzeczy, które wyrobiły w tobie przekonanie, że z tobą coś nie tak. Może twój chłopak na randce rzucił jakąś drobną uwagę, która zapadła ci w pamięć. Nawet jeśli od dawna się nie widujecie, czujesz, że musisz coś w sobie poprawić lub zmienić. Nadia usłyszała kiedyś od najlepszej szkolnej przyjaciółki, że powinna nosić luźne ubrania i zasłaniać nogi, bo jest strasznie chuda. Gdy była już dorosła, przyjaciel spytał ją, dlaczego zawsze zakrywa ciało. Przypomniała sobie wtedy tamtą uwagę i zrozumiała, jak wielką zadrą tkwiła w jej pamięci przez wiele lat.

Pomyśl o tych wszystkich uwagach na swój temat i przeświadczeniach, które przyswoiłaś sobie w młodym wieku. Potrafisz podać je w wątpliwość i zadać sobie pytanie, czy są prawdziwe?

Te wspomnienia z dzieciństwa w tobie zostają. Gdy obecnie zdarza się coś, co ci o nich przypomina, często powracasz do tego wpojonego ci przekonania: coś ze mną jest nie tak. Gdy w dorosłym życiu jakieś wydarzenie je potwierdzi – może krytyka ze strony szefa albo kłótnia z partnerem lub przyjaciółką – coś cię wypycha w ten ciemny zaułek w twojej głowie, gdzie czujesz się nic niewarta.

Pamiętaj, nawet jeśli zachowałaś się źle, zrobiłaś coś paskudnego czy przykrego, to jeszcze nie znaczy, że jesteś złym człowiekiem. Wszyscy popełniamy błędy. Najlepsza rzecz, jaką możesz teraz dla siebie zrobić, to sobie wybaczyć.

JAK ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ ZE SWYMI MYŚLAMI

Pewnie próbowałaś różnych sposobów, by uciec od poczucia, że jesteś mało warta. Ludzie szukają magicznego zaklęcia, które uśmierzy ból i poczucie pustki. Być może, żeby się pocieszyć, chodzisz na zakupy, dużo pijesz lub uprawiasz seks z ludźmi, za którymi nie przepadasz (bo chcesz, by cię polubili). A może idziesz do wróżki z nadzieją, że z kart tarota wyczyta odmianę, która jest ci pisana przez los czy przeznaczenie, a nie wyniknie z jakichś twoich działań.

Ludzie chodzą do różnych terapeutów, kupują poradniki, zamykają się w pustelni, odwiedzają rozmaitych guru i uzdrowicieli, stosują diety lub głodówki albo szukają innych dróg, by zyskać dobre samopoczucie. Rozumiemy to, same też tak robiłyśmy! I nie ma w tym nic złego. Trudno jednak usłyszeć swój głos wewnętrzny, gdy cały czas szukasz odpowiedzi poza sobą.

Nigdy nie uwolnisz się od tego, czego w sobie nie lubisz. Spróbuj jednak zobaczyć, że twoje wady są piękne i że możesz się z nimi zaprzyjaźnić.

Nie żeby było coś złego w chęci zmiany zachowań, które ci nie służą. Albo że nie powinnaś się rozwijać i szukać nowych dróg. Chcemy tylko podkreślić, że dbanie o siebie z powodu niskiej samooceny i potrzeby zmiany to jednak coś zupełnie innego niż dbałość wynikająca z traktowania siebie z taką samą czułością jak kogoś, kogo kochasz.

Zastanów się, dlaczego ćwiczysz jogę, medytujesz, chodzisz na gimnastykę albo próbujesz nowej diety. Bądź szczerą. Czy próbujesz coś naprawić? Czy też potrafisz zobaczyć, że jesteś doskonała taka, jaka jesteś, ze wszystkimi wadami i zaletami? Dbaj o siebie nie po to, by coś w sobie poprawić, ale żeby okazać wielką miłość i szacunek wspaniałej osobie, którą jesteś, oraz ciału, w którym żyjesz.

CO W SOBIE LUBISZ?

Spisz trzy do pięciu rzeczy, które w sobie lubisz. Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, pomyśl o ukochanej osobie i zapisz jej przymioty. Widzisz, jakie to łatwe? Teraz znów się zastanów i napisz o sobie...

Pierwsze kilka razy możesz czuć się dziwnie. Z czasem pójdzie ci coraz łatwiej.

A oto przykład na dobry początek:

- * Lubię ludzi.
- * Lubię ich rozbawiać.
- * Jestem lojalna.

Teraz zrób własną listę i zobacz, jak się z tym czujesz.

Następnie spisz trzy do pięciu rzeczy, które zrobiłaś i jesteś z nich dumna.