

# Sztuka Samokochania w prostych zadaniach

B A S I A B R Y Z E K

Zacznij działać,  
żeby:

nabyć pewność Siebie.

zbudować zdrowe

relacje.

stawiać granice.

poznać Swoje mocne

strony.



sztuka samokochania

# Spis treści

Wstęp	2
Sztuka Samokochania, czyli co?	4
Twoje zadania w drodze do Sztuki Samokochania	9

Zadanie 1: Nie udawaj.

Zadanie 2: Kochaj siebie na dobre i na złe.

Zadanie 3: Mów „NIE” bez wyrzutów sumienia.

Zadanie 4: Uważnie słuchaj siebie.

Zadanie 5: Wiedz, kiedy popadasz w konflikt wewnętrzny i unikaj go z uporem maniaka.

Zadanie 6: Żyj w takim tempie, które pozwala naprawdę żyć.

Zadanie 7: Nie daj swojemu potencjałowi szesznąć

Zadanie 8: Otaczaj się ludźmi świadomie. Wybieraj.

Zadanie 9: Eliminuj ze swojego życia przemoc w każdej postaci.

Zadanie 10: Przestań brać siebie i innych tak cholernie poważnie.

# Wstęp

## Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego. Zacznij od siebie.

Serio, o tym jest w Biblii.

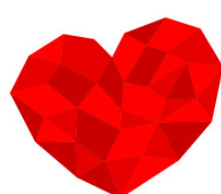
Nazywam się Basia Bryzek. Od 2014 roku zajmuję się coachingiem. Moją specjalizacją jest Sztuka Samokochania, bo ona leży u źródła powodzenia w relacjach.

Każda droga do samopoznania zaczyna się od bardzo dobrych pytań. Gotowości ich usłyszenia i gotowości udzielenia na nie odpowiedzi. W ich zadawaniu mam czarny pas karate.

Czasem, żeby zrobić pierwszy krok potrzeba kogoś, kto pomoże być ze sobą szczerym.

Ta książka to mój prezent - Twój mały krok bliżej Siebie.

Zrób go koniecznie!  
Basia



# Wstęp

To brzmi ogólnie, ale przekłada się na bardzo konkretne rzeczy:

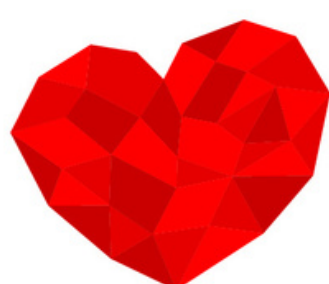
odejście z przemocowego związku,  
zostanie w niedocenianym związku,  
nabranie odwagi do realizacji dawno odkładanego celu,  
założenia własnego biznesu,  
rewizję drogi kariery tak, żeby żyć, a nie tylko pracować,  
odbudowanie poczucia własnej wartości po doświadczeniu mobbingu,  
szukanie swojej prawdziwej drogi, zamiast tego, co się zdarzyło, "bo tak wypadło",  
odejście z układu, w którym się jest "tym trzecim",  
wyprowadzka od rodziców, gdy już czas był na to i wiele innych przykładów...

Pracuję w ramach pracy indywidualnej - online czy stacjonarnej, ale zapraszam Cię także na profile w moich mediach społecznościowych: na Instagramie i Facebooku, gdzie chętnie dzielę się wiedzą i przemyśleniami.

Tymczasem oddaję w Twoje ręce ebook - dzięki niemu poznasz podstawowe zasady, którymi warto się kierować, żeby dbać o siebie.

Miłej lektury,

Basia



# Sztuka Samokochania, czyli co?

O tym, że miłość do siebie jest najważniejsza powiedziała mi moja matka chrzestna - miałam wtedy 5 lat i byłam małą, rezolutną dziewczynką, która zawzięcie twierdziła, że najbardziej na świecie kocha mamę.

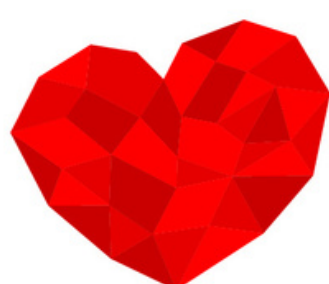
I chociaż były to słowa zbyt trudne do zrozumienia dla tak małego dziecka, przez kolejne lata przekonałam się, że miłość własna jest może nie najsilniejsza, ale z pewnością jest jedną z miłości, które warunkują dobrostan i szczęście. I na tyle mocno naznaczyło mnie to zdanie, że właśnie to Kocham robić i z tym pracuję.

## **A tak konkretnie?**

Z co drugiej piosenki, reklamy, gazety, atakują nas obecnie hasła,

że pokochaj siebie, jesteś wyjątkowa i to doceniaj, ramię w ramię popłyniemy razem...

A ja mam wrażenie, że to tylko słowa. Słowa, które w dodatku mogą wyrządzić wiele krzywdy i budować puste ego, zamiast mądrych i szczęśliwych ludzi.



# Sztuka Samokochania, czyli co?

## Dlaczego?

Bo ktoś, kto nie zaznał głębokiej miłości własnej, nie będzie umiał tego sobie dać, pozostając na rozumieniu powierzchownym:

Rozpieszczaj się - kupuj sobie rzeczy i otaczaj się tym, co ładne.

Asertywnie (co dla wielu oznacza agresywnie) mów wszystkim, żeby się bujali i że masz ich zdanie w poważaniu.

Bądź niezależna/y – chociaż prawdziwa magia dzieje się tam, gdzie otwarte, uleczone serce pozwala nam na współzależność i piękne bycie z drugim człowiekiem..

Tymczasem chodzi o umiejętność bycia swoim przyjacielem. Słuchania siebie. Rozumienia swoich uczuć.

## KURS ONLINE PRAWDZIWA ASERTYWNOŚĆ

ZACZNIJ  
KOMUNIKOWAĆ  
SWÓJ SPRZECIW

BEZ WYRZUTÓW  
SUMIENIA

I W ZGODZIE ZE SOBĄ

BEZ AGRESJI/ ULEGŁOŚCI



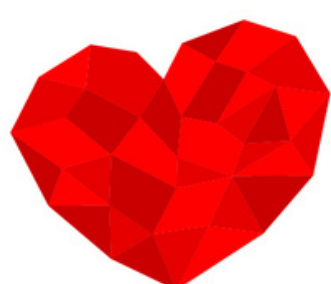
# Sztuka Samokochania, czyli co?

Umiejętności ich akceptowania i przeżywania – od słabości, bezradności, bezsilności, przez złość, rozczarowanie, aż po radość, satysfakcję, szczęście, zadowolenie, niecierpliwość.

To także sztuka rozumienia swoich intencji, mechanizmów i reakcji. Bycia ze sobą tak naprawdę. Bo wtedy zaczyna się Twoje życie tak naprawdę.

Mając taki zasób, możesz zrobić prawie wszystko. Budować więzi i relacje w sposób zdrowy. I oddychać pełnią siebie każdego dnia. Nie każdego dnia będziesz szczęśliwy – ale każdego dnia możesz kochać swoje życie i być za nie wdzięcznym, bo jest takie, jakie chcesz. Mądra miłość to taka, która pozwala dorosłym ludziom funkcjonować, zachowując szacunek dla siebie i innych, budować zdrowe relacje, znać i poznawać siebie, swoje granice, rozumieć swoje potrzeby i oczekiwania. I je realizować z miłością do siebie oraz z szacunkiem do innych. W zgodzie z zasadą, że tam się kończy moja wolność, gdzie zaczyna się Twoja.

**O ileż mniej popełnialibyśmy błędów, gdyby uczono nas kochać siebie takimi, jakimi jesteśmy?**



# Sztuka Samokochania, czyli co?

## **Dla kogo?**

Był taki moment, że zdecydowanie bardziej chciałam pracować z kobietami, bo – jak mi się wydawało – to im najtrudniej z wielu przyczyn tę samomiłość rozwijać.

Ale to nie prawda. Wszyscy mamy z tym problem – kobieta, mężczyzna. Wszystko uwarunkowane jest tym, skąd pochodzimy

i co – a także kto nas ukształtował. Nie znoszę tekstów z cyklu: chłopaki nie płaczą, bądź mężczyzną...No hej...A niestety wbrew temu, co się może wydawać, te stereotypy mają się świetnie. Co mówię jako matka dwóch małych chłopców i ciotka kolejnych kilku...

Jeżeli więc Twoja przeszłość nie ukształtowała w Tobie miłości do samego siebie, to czas najwyższy nadrobić...

Do pracy nad Prawdziwą Sztuką Samokochania zapraszam z całego serca.

Każdego bez wyjątku.

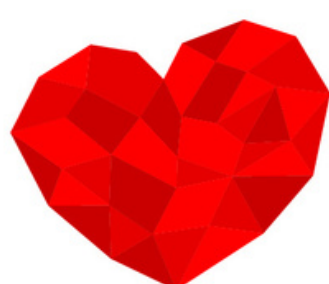
# Twoje zadania w drodze do Sztuki Samokochania

...to moja osobista lista tego, co robić, a czego nie robić, żeby się kochać skutecznie, a nie tylko na poziomie werbalny. Jak to mówią - mieć mordę wypchaną frazesami o samomiłości - a jednocześnie robić różne złe dla siebie rzeczy w imię nieswoich zasad.

Poniższe ćwiczenia to absolutne podstawy. I w gruncie rzeczy znacznie więcej tu jest o tym, czego nie robić, niż o tym, co robić.

Jest tak, ponieważ **WYELIMINOWANIE NIESŁUŻĄCYCH NAM NAWYKÓW** to początek drogi. Nie powiem Ci, że to jest recepta i wszystko już będzie ok, jak ją wykupisz. To jest proces zmiany, a to, co dla Ciebie przygotowałam na pewno

Ci w nim pomoże. Więc zaczynamy...



# Zadanie 1:

## Nie udawaj.

Nie udawaj, że kogoś lubisz, bo nie chcesz być niemiły.

Nie udawaj orgazmów.

Nie udawaj, że to, co słyszysz, Cię nie rani.

Nie udawaj, że nie masz wad.

Nie udawaj, że zawsze dasz radę.

Nie udawaj, że nie potrzebujesz pomocy, kiedy ledwo zipiesz.

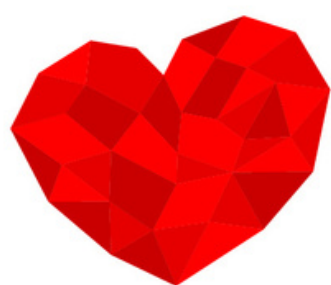
Nie udawaj, że nie dasz rady, bo łatwiej porzucić wyzwanie, niż zaryzykować.

Nie udawaj, że nie czujesz tego, co czujesz.

Nie udawaj szczęścia, kiedy czujesz smutek.

Nie udawaj, że masz ochotę, kiedy jej nie masz.

**Bo kiedy udajesz, mówisz komuś tak, ale sobie mówisz wielkie, tłuste, obrzydliwe NIE.**



## Zadanie 2:

### Kochaj siebie na dobre i na złe.

Na dobre i na złe. To przysięga małżeńska. Obiecujesz to każdego dnia współmałżonkowi, lub być może, pewnego dnia obiecasz to komuś. Więc tym bardziej powinna dotyczyć Ciebie. Najpierw przysięgnij i trzymaj się jak niepodległości tego, żeby kochać Siebie. Nie tylko wtedy, kiedy jesteś super i wszystko Ci wychodzi. Tyle potrafi niemal każdy. Sztuką (Samokochania) jest traktować się z troską i miłością, kiedy jest bardzo nieserialowo.

Kiedy masz zły dzień.

Kiedy na kogoś nakrzyczysz.

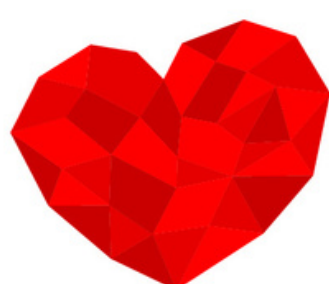
Kiedy stracisz pracę.

Kiedy masz stłuczkę samochodem.

Kiedy nic Ci się nie udaje.

Kiedy nie panujesz nad sobą.

Kiedy pochłania Cię chaos, świat przeraża, a problemy urastają do „to mnie przerasta”.



## Zadanie 2:

### Kochaj siebie na dobre i na złe.

Kiedy patrzysz na siebie z miłością, to z wyrozumiałością potraktujesz swoje błędy czy potknięcia. Zamiast się biczować.

Z troską o swoje emocje zaczniesz szukać przyczyny swojego negatywnego zachowania wobec innych ludzi - bo każde takie zachowanie, które wychodzi od Ciebie jest o Tobie i o Twoich emocjach.

Biczowanie nie prowadzi do zrozumienia.

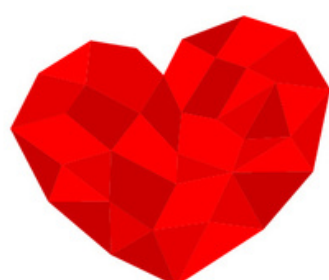
Brak zrozumienia siebie nie prowadzi do zmiany.

No i najważniejsze.

Traktując siebie z miłością będziesz oczekiwać tego od innych.

Nie pozwolisz traktować się źle. Będziesz stawiać granice. Będziesz spokojniejszy.

To zmienia wszystko.



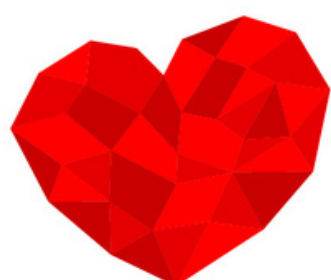
## Zadanie 3: Mów „NIE” bez wyrzutów sumienia.

Mówienie „nie”, odmawianie ludziom, sytuacjom, oczekiwaniom, jest niebywale nieoczywiste. A jest podstawą tego, żeby dobrze się czuć i być sobą.

Bez mówienia „nie” tam, gdzie jest to najtrudniejsze, nie zbudujesz siebie tak naprawdę. Bo nie respektujesz własnych granic.

Najgorzej, jak ktoś był wychowywany na grzecznego chłopca albo dziewczynkę i odmawianie było niemile, niekulturalne, niekoleżeńskie, niegrzeczne i wiele innych słów z niewłaściwie użytym „nie” powinno tu jeszcze paść.

Sama uczyłam się tego długo - nawet nie tyle mówienia nie, co właśnie pozbycia się poczucia winy za to, że nie jestem pomocna, do dyspozycji, że czegoś komuś nie daję.



## Zadanie 3: Mów „NIE” bez wyrzutów sumienia.

Szczególnie bliskim.

Ten dyskomfort jest potrzebny, chociaż niełatwy.  
Żeby być w zgodzie ze sobą, osiągać MOJE cele,  
realizować MOJE plany, żyć MOIM życiem.

**I żeby mówić to NIE na spokojnie. Bez emocji.**

**Z poczuciem komfortu, a nie walki.**

**W zgodzie ze sobą.**

Niestety, nie mogę Ci pomóc.

Niestety, nie chcę Ci poświęcać swojego czasu.

Nie mogę wziąć tego na siebie.

Nie chcę z Tobą być.

Nie zmienię planów, żeby Cię zadowolić.

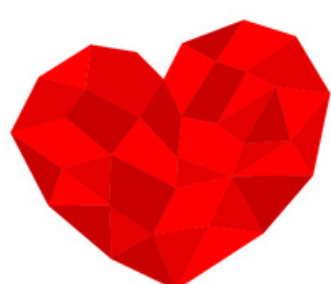
Nie będę spełniać oczekiwań, które wobec mnie masz.

Nie mam na to ochoty.

Nie mam na to siły.

Nie zamierzam słuchać Twoich  
wyrzutów/roszczeń/wykładów.

Po prostu.



## Zadanie 4: Uważnie słuchaj Siebie.

Bezsensowność.

Spięte mięśnie.

Krzywy, wymuszony uśmiech.

Lekkie ukłucie w sercu.

Frustracja.

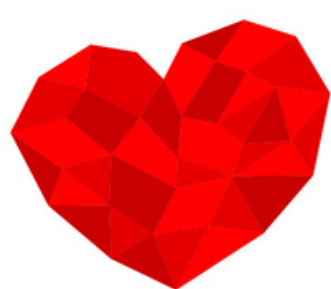
Ból głowy.

Intuicyjny sygnał, że coś tu nie gra.

Nieproporcjonalne wybuchy złości.

**Nie racjonalizuj sobie**, kiedy czujesz jeden z tych, lub wiele innych symptomów.

Wszystko, co dzieje się w emocjach, ma swoje przełożenie w ciele. Każdy z tych symptomów coś oznacza. I bardzo często ból głowy to nie potrzeba ibuproenu, tylko rozmowy. Uwolnienia emocji. Uwolnienia się od czegoś. To alarm, który mówi, że Twoje ciało coś chce zablokować. Przed czymś się broni. Jeżeli czujesz zagrożenie w relacji to być może warto o tym porozmawiać. O zaufaniu. Poczuciu bezpieczeństwa. Zamiast popadać w kontrolę i eskalować napięcie.



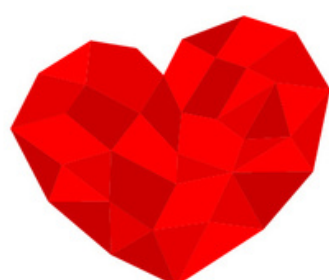
## Zadanie 4: Uważnie słuchaj Siebie.

Kiedy emocje Cię ponoszą, nie panujesz nad sobą,  
krzyczysz - to też oznacza, że sobie z czymś nie radzisz.  
Każdy sygnał z ciała i emocji jest podpowiedzią.  
Kiedy ich słuchamy, nie pogubimy się tak łatwo.  
Kiedy ich słuchamy, jesteśmy w kontakcie ze sobą.  
Tu i teraz.

I kiedy umiemy ich słuchać u siebie, możemy pomóc je  
dostrzec komuś, kto nie umie.

**Tylko najpierw musisz przyznać sam przed sobą, że sobie  
z czymś nie radzisz.**

PS. To normalne. I zasługuje na Twoją akceptację.



## Zadanie 5: Wiedz, kiedy popadasz w konflikt wewnętrzny i unikaj go z uporem maniaka.

**Czym jest konflikt wewnętrzny? To sytuacja, w której robisz coś wbrew sobie.**

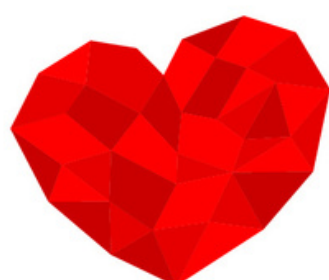
Milczysz, kiedy ktoś Cię do czegoś zmusza, albo narusza Twoje wartości.

Trwasz w sytuacji niekomfortowej, nie zabierając głosu.

Naruszasz własne granice, zmuszając do postępowania wbrew sobie.

Jest to trochę podobne do nie mówienia NIE wtedy, kiedy trzeba – ale jest to temat fundamentalny i dlatego traktuję go osobno. Konflikt wewnętrzny to taka forma kompromisu, na którą nie możesz iść bez poczucia pogwałcenia siebie, naruszenia zasad, które są nie do ruszenia.

Przykłady podam ekstremalne: udajesz, że jesteś katolikiem i dla świętego spokoju zasuwasz z mamą na mszę. Udajesz, że nie jesteś homoseksualistą. Idziesz na prawo, chociaż chcesz być kimś totalnie innym.



## Zadanie 5: Wiedz, kiedy popadasz w konflikt wewnętrzny i unikaj go z uporem maniaka.

Podejmujesz pracę, której nie chcesz wykonywać, bo ktoś Cię namawia (np. współmałżonek).

Informuję Cię uprzejmie, że jeżeli pozwolisz sobie na bycie w zgodzie ze sobą – ludzie to prędzej czy później zaakceptują. Nawet, jeżeli teraz wydaje Ci się to niemożliwe.

**Nie szukaj na siłę akceptacji.**

**Nie wszystkim będziesz pasować i nie wszystkim musisz.**

**Nie ma sensu i nie dasz rady.**

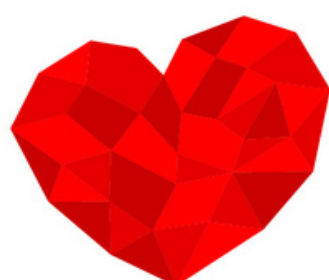
Nie jesteś pomidorową, a nawet gdyby - zawsze się znajdzie ktoś, kto tyka tylko rosół. I przede wszystkim zrozum, że tę akceptację musisz dać sobie we własnym zakresie.

Nie trzymaj się kurczowo relacji, w której ktoś nie chce z Tobą być. Chłopak, koleżanka, współpracownik czy ktokolwiek inny. Te osoby, które Cię kochają, będą.

Osoba która nie zaakceptuje prawdziwej wersji Ciebie i tak nie da Ci tego, czego potrzebujesz. A akceptacji potrzebujesz, więc na początek daj to sobie samodzielnie.

**Zaakceptuj też, że nawet najbliższe osoby nie muszą się z Tobą zgadzać. I kochaj je mimo wszystko.**

**Tak, jak siebie.**



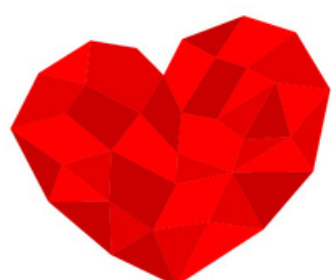
## Zadanie 6: Żyj w takim tempie, które pozwala naprawdę żyć.

Sprowadzanie dbałości o siebie do zaspokajania zachcianek, rozpieszczania się i kompensowania sobie różnych rzeczy, to taka forma życia obok siebie - a nie ze sobą. Oczywiście wszystko jest dla ludzi - ale to nie wystarczy.

W życiu chodzi o to, żeby je konsumować świadomie. Tempo ma znaczenie. Bo kiedy pochłaniasz burgera, żeby zaspokoić głód, to teoretycznie też się odżywasz, ale czy czujesz cokolwiek?

**Bycie w swoich uczuciach i odczuciach to jest to osławione tu i teraz.**

Wszyscy o tym trąbią, ale umówmy się - mało kto jest w stanie w każdej chwili żyć świadomie, pilnować równego oddechu i świadomie przeżywać emocje. A przy tym zachować ZEN w dzikim natłoku codzienności, kiedy szef przegina z nobilitowaniem nowymi projektami, partner życiowy przegina z barłogiem, czepianiem się i niesłownością, dzieci z niesubordynacją, samochód się psuje, a kawa rozlewa się na Ciebie, bo grawitacja przerosła Twoje roztargnienie wynikające ze zmęczenia.



## Zadanie 6: Żyj w takim tempie, które pozwala naprawdę żyć.

**Żeby dać sobie szansę na bycie świadomie w swoim tu i teraz, trzeba systemowo podejść do zwolnienia tempa:**

Planować czas, który jest tylko Twój - właśnie, żeby świadomie pobyć ze sobą.

Eliminować wszystko, co nie jest konieczne, ani wnoszące, a zabiera czas.

Outsource'ować, czyli mówiąc po polsku zlecić zadania komuś, kto może je zrobić za nas. Umyć samochód, zrobić zakupy z dostawą, posprzątać dom, odrobić z dziećmi lekcje, odebrać je z przedszkola.

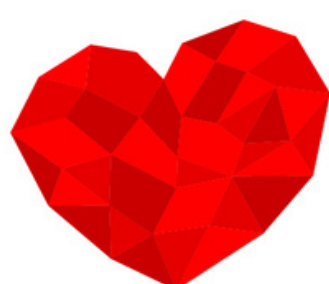
Czasem przydaje się wsparcie przyjaciół, babci, dziadka, cioci, kogoś, kogo umiemy poprosić o pomoc. A jak możemy to i profesjonalistę warto zatrudnić.

Innymi słowy zacznij proces rewizji. Samodzielnie lub z pomocą.

Nie mów, że się nie da. Czasem się nie da, ale te okresy są krótkie.

Na wszystkie pozostałe znajdź sposób.

Zrób wszystko, żeby żyć tak, by mieć kiedy żyć i czuć, że żyjesz.



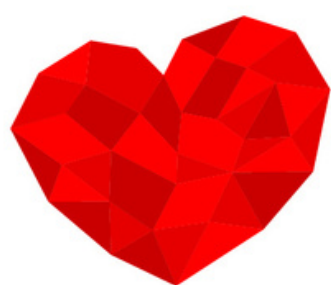
## Zadanie 7: Nie daj swojemu potencjałowi szczeznąć.

Równie dobrze mogłabym napisać „nie leń się, ale i nie przeginaj”. Prawdą jest, że każdy ma jakiś potencjał. Zupełnie inny, własny, specyficzny - **kompletnie nie należy się porównywać z nikim.**

**Najwyżej ze sobą z przedwczoraj.**

Ale moralnym obowiązkiem każdego człowieka wobec siebie samego jest ten swój potencjał rozwijać. Nie ważne, czy jako rekin biznesu, wolontariusz, barman, wspieracz samotnych ludzi, obrońca zwierząt, ekolog, tygrys giełdowy czy podróżnik.

Pokonywanie rutyny, utrzymywanie odpowiedniej kondycji intelektualnej, a wreszcie satysfakcja życiowa, wynikają z tego, że stawiamy przed sobą wyzwania. I wykorzystujemy to, co mamy w głowie, uczuciach i wszelkich innych zasobach.



## Zadanie 7: Nie daj swojemu potencjałowi szczeznąć.

Niektórzy tego nie robią, bo nie mają motywacji, nie mieli wzorca, kogoś kto popchnął, pokazał, że można więcej i lepiej czerpać z tego życia. Albo na przykład się boją. Bo jak wiadomo, strach zabił znacznie więcej marzeń, niż jakakolwiek porażka.

Nie ma na co czekać.

Rutyna, samotność, brak energii i zgorzknienie, biorą się z braku pasji. Pasji do życia.

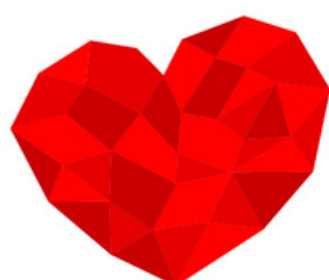
Bo nie każdy musi mieć jakiś

nie wiadomo jaki talent – to nie o to chodzi.

Ale mocne strony każdy ma. Korzystaj z nich.

**Natomiast jeżeli już to robisz, to tylko pamiętaj, żeby nie przesadzić. Pasja też może uzależnić.**

**Ważne, żeby nie pochłonęła i nie przykryła deficytów jako temat zastępczy.**



## Zadanie 8: Otaczaj się ludźmi świadomie. Wybieraj.

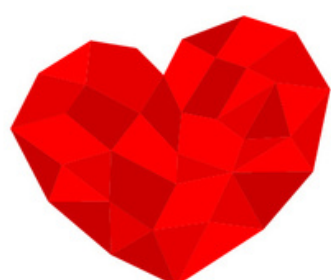
To, kim się otaczamy, ma ogromne znaczenie.

**Badania mówią, że przejmujemy energię 5 osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu.**

Kiedy się o tym dowiedziałam, sama byłam w miejscu, które zainspirowana m.in. tą wizją, dosyć sprawnie zmieniłam.

Zaczynaj tak. Musisz przyjąć do wiadomości i zaakceptować następującą informację: Jesteś wyjątkowym ktosiem. Udawanie kogoś innego, napinanie się, wstydzenie za to, kim jesteś, szukanie do towarzystwa kogoś, kto swym blaskiem uniesie Cię na piedestał, uzupełni, nada znaczenie i powagę... to błąd perspektywy.

Jeżeli ludzie, którzy Cię otaczają pomagają Ci być tym wyjątkowym kimś, lepszą wersją Ciebie, inspirują Cię tym kim są, jacy są - jesteś w dobrym miejscu. Jeżeli nie, przemyśl temat... Pamiętaj, że to Ty ich wybierasz. Masz po swojej stronie odpowiedzialność za to, z kim spędzasz czas, jaką energią się karmisz komu pozwalasz spędzać czas z Tobą.



## Zadanie 8: Otaczaj się ludźmi świadomie. Wybieraj.

**Jeżeli chcesz nad tym pracować, to na początek... Odkurz swój piedestał, który być może schowałaś na strychu. I kroczonek po kroczoneku wchodź na niego, każdy krok napędzając większą świadomością tego kim jesteś i co masz do zaoferowania.**

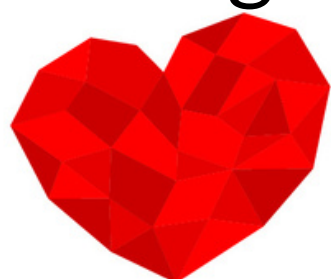
Wysłuchuj się w siebie. Codziennie. Miej świadomość tego, co czujesz, szczególnie kiedy jest to trudne. Dyskomfort, który czasem ignorujemy, napędza zmianę. Zrób mapę swoich najważniejszych relacji, żeby upewnić się, czy ta kartografia odpowiada Twojej wizji świata, jaki chcesz Sobie budować. Jeżeli potrzebujesz w tym procesie pomocy, służę.

### **Sprawdź:**

Czy w relacjach więcej daję? Czy biorę?  
Słucham? Czy jestem słuchana?  
Szukam ich? Czy to one o mnie zabiegają?  
Czy Twoja emocjonalna inwestycja w relacje się zwraca?

Ten zwrot to bardzo subiektywna rzecz. Ale Ty musisz to wiedzieć.

A jeżeli widzisz taką potrzebę, przemyśl to jeszcze kilka razy, poobserwuj i... przekonfiguruj.



## Zadanie 9: Eliminuj ze swojego życia przemoc w każdej postaci.

Przemoc jest czasami prawie niewidoczna...

Głupia jesteś.

Schudłabyś.

Musisz się ze mną kochać, bo mam ochotę.

Znowu jesteś nieprzygotowana. Nie sprawdziłaś poczty wieczorem?

Beznadziejnie gotujesz.

Nie umiesz tego zrobić lepiej?

Nie masz gustu.

Brzydko się ubierasz.

Nie znasz tego? No wiesz???

Co z Ciebie za matka?

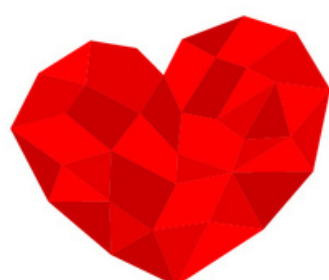
Dlaczego nie jesteś jak żona Zenka/ mąż Jadzi?

Nie muszę dotrzymywać słowa.

Przesadzasz.

Nie wstyd Ci???

No nie wstyd mi. Wstydzić się powinien ten, kto się przemocy dopuszcza. Przemoc fizyczna jest oczywista. Przemoc psychiczna przybiera formy delikatnego wbijania szpilek.



## Zadanie 9: Eliminuj ze swojego życia przemoc w każdej postaci.

I nie można jej odpuszczać tylko dlatego, że jest werbalna. Bo obdukcji nie będzie. Obdukcja duszy też się liczy. Tylko zamiast paragrafu należy się ekstradycja poza Twoje uniwersum. Bo ofiara "tylko" słów traci bardzo wiele.

Traci moc.

Traci godność.

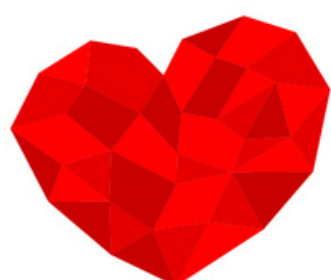
Traci wiarę w siebie, o ile ją miała.

Traci sprawczość.

Traci kontrolę nad swoim życiem.

Ja osobiście bym wszelką przemoc wykarczowała, zmiotła z powierzchni ziemi jak Kartaginę i posypała popiołem. Jednakże wiem, że kiedy ktoś jest ofiarą przemocy, wzrastał w domu, gdzie przemoc była obecna, często nawet nie ma w sobie siły na bunt, wiary w to, że on coś zmieni, albo co gorsza - chęci szukania wolności od przemocy, bo np. :

- ➔ nie poradzę sobie sam/a,
- ➔ mam już 40 lat, gdzie ja sobie życie ułożę na nowo,
- ➔ ja lubię ten dom, nie chcę się przeprowadzać,
- ➔ to i tak nic nie da,
- ➔ nie zrobię tego dzieciom,
- ➔ lepszy diabeł znany...



## Zadanie 9: Eliminuj ze swojego życia przemoc w każdej postaci.

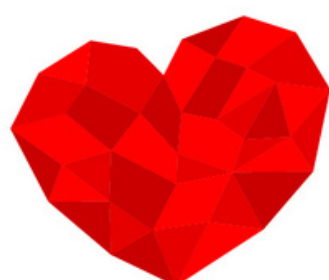
Kto był dłuższy czas pozbawiany prawa do swojego zdania, nie tak łatwo da mu wiarę.

Kto jest w kryzysie psychicznym, potrzebuje długiej drogi, żeby coś zmienić.

### **PRZEMOC JEST ZAWSZE ZŁA.**

Jeżeli jesteś jej ofiarą, zrób coś. Dla siebie i swojej przyszłości. Powoli. Znajdź wsparcie. Dasz radę.

A jeżeli znasz kogoś takiego, bądź. Wspieraj.



## Zadanie 10: Przestań brać siebie i innych tak cholernie poważnie.

Poluzuj gumę w gaciach. Brzmi trywialnie?

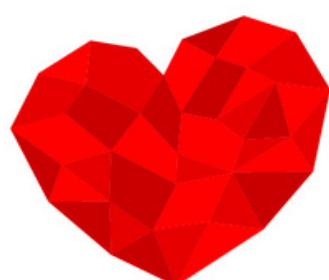
Może powinnam napisać: nabierz dystansu do rzeczywistości?

Nie stresuj się byle czym?

Nie bierz siebie i świata tak bardzo na serio?

Może powinnam. Ale to wszystko sprowadza się do poluzowanej gumy w gaciach. Tak po ludzku.

- ➔ Do nieoceniań innych i siebie zbyt surowo. A może wcale?
- ➔ Do niezastanawiania się, a co by było, gdybyś wtedy zrobił/a inaczej...
- ➔ Do ignorowania irracjonalnych lęków i niemarnotrawienia na nie swojego czasu – bo większość rzeczy, których się boimy po prostu się nie zdarza.
- ➔ Do niezastanawiania się, co kto o Tobie myśli. Jeżeli myśli, to może nie ma swojego życia, albo cierpi na nadmiar czasu i złych intencji. Nie Twoja sprawa.
- ➔ Do braku potrzeby kontrolowania świata i ludzi.
- ➔ Do działania pomimo wątpliwości i strachu.
- ➔ Do dawania sobie prawa do błędów i prób.
- ➔ Do wyrozumiałości dla siebie i innych.



## Zadanie 10: Przestań brać siebie i innych tak cholernie poważnie.

**Obok szacunku, czułości oraz czasu, wyrozumiałość to jest kolejne złoto naszych czasów.**

Nie zastanawiaj się, czy ktoś na Ciebie krzywo patrzy. Czy się uda.

I co kto powie.

Jak powie to z dużą dozą prawdopodobieństwa i tak będzie mówił o sobie i swoich deficytach. Nie o Tobie.

Poluzuj więc tę gumę i oddychaj dobrze. Zdrowo. Bez napięć. Świadom siebie.

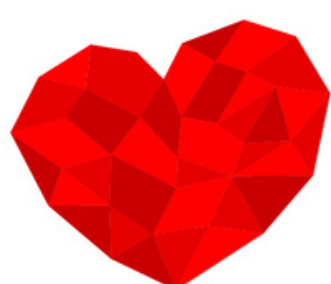
A jeżeli nie potrafisz tego osiągnąć sama w ramach autorozwoju, idź na terapię, skorzystaj z coachingu.

To nie wstyd. To nie koszt, na który nigdy nie będzie pieniędzy.

To inwestycja. W Twoje jutro i pojutrze.

W lekkość życia, na jaką zasługujesz.

I o jakiej być może nie masz jeszcze pojęcia.



## Na do widzenia...

Dzięki raz jeszcze za zainteresowanie e-bookiem - skoro doszłaś aż tutaj i czytasz te słowa, to znaczy, że pochłonęłaś całość i wzięłaś te lekcje dla Siebie.

Mam nadzieję, że wiedzę wprowadzisz w życie..  
Daj znać, co z niego wykorzystasz dla siebie!

Jeżeli jeszcze nie znamy się na instagramie albo Facebooku, wpadnij na moje konto i sprawdź, czy masz ochotę na więcej takich treści.



Pozostańmy w kontakcie,

Basia

