

MAŁGORZATA TRZASKOWSKA



Czuła dla siebie

Żyj wolna
od presji
i lęku

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/odsos>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9018-8

Copyright © Małgorzata Trzaskowska 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Od autorki	9
Wprowadzenie	11
Rozdział 1. Po co Ci samoakceptacja?	15
Więcej życia w życiu	16
Odporność na krytykę	18
Możesz pokazać się światu	20
Szybszy rozwój, więcej motywacji	21
Życzliwa obecność i wsparcie	22
Znajomość siebie	23
Daj sobie czas	24
Rozdział 2. Dlaczego odpychamy siebie	29
Samoakceptacja pierwszym krokiem do zmiany	30
Wewnętrzny przymus natychmiastowego działania	31
Narzekanie? To też działanie!	32
Lęk przed odrzuceniem	33
Demon w Twojej głowie	35
Pomiędzy „SOBĄ OBECNĄ” a „SOBĄ DOSKONAŁĄ”	37
Nie muszę być jak inni	39
Opór jest w porządku	40
Obserwować i nie reagować	42
Czego się obawiasz?	43

Rozdział 3. Walka i wyczerpanie **47**

Jakie masz narzędzia?	48
Walka jest modna?	49
Co się dzieje kiedy walczysz?	50
Samokrytyka podsyca walkę	51
Światelko w tunelu	58
Odmowa bycia swoim wrogiem	60

Rozdział 4. Zamiast zderzenia ze ścianą **63**

Nie tylko działanie	63
Krok 1. Zatrzymanie	65
Krok 2. Nie oceniaj	65
Krok 3. Co sobie robisz, żeby siebie zmusić	68
Chwila prawdy	69
Krok 4. Co zamiast?	70
Zasilaj to, co Ci sprzyja	71
Co mówi do Ciebie Twoja Kochająca Część?	71
Krytyk będzie powracał	73
Jeśli nie krytyka, to co?	74
Usiądź w kinowym fotelu	77

Rozdział 5. Popatrz na siebie kochającymi oczami **81**

Samowspółczucie — katalizator zmiany	83
Wszechobecna krytyka	84
Autoempatia? Nie kojarzę	85
Motywacja z samoakceptacji	87
Rozwój bez presji?	90
Najcenniejsza rzecz	93
Daj sobie to, czego nie dostałaś	94
Ważne pytanie	95

Rozdział 6. Zaakceptować swoje ciało — czy to w ogóle możliwe? 97

Wstydzisz się czy akceptujesz?	98
Co czujesz i co sobie robisz?	99
Zmiana w głowie	101
Zobacz swoje ciało z innej perspektywy	102
Nowa jakość w relacji	103
Pamiętasz jeszcze, że Twoje ciało jest cudem?	106
W jaką ramkę chcesz się wpasować?	107
Słuchaj ciała, bo ciało wie najlepiej	108
Troska czy opresja	109
Kiedy kochasz, standardy nie mają znaczenia	110

Rozdział 7. Zgódź się na swoją przeszłość 115

Obrazy z dawnych lat	116
Oswoić przeszłość	117
Spójrz na przeszłość z innej perspektywy	118
Zobacz, co było dobre	120
Nie karm swoich lęków	121
W poszukiwaniu sensu	122
Zobacz swoją siłę	124

Rozdział 8. Przewrażliwiona czy histeryczka? Jak zaakceptować trudne emocje 129

Pozytywne i negatywne?	130
Wszystkie emocje są dobre!	131
Grzeczna dziewczynka i kobieta z klasą	134
Możesz być emocjonalna!	136
Powitaj każdą emocję!	137

Gdy Twoja złość krzywdzi innych	139
Mam emocje, więc żyję!	142
Rozdział 9. Poczucie winy.	
Cichy zabójca samoakceptacji	145
Okradziona z życia	146
Zaakceptuj, zamiast się zadrećzać	146
Już tego nie zmienisz	148
Najlepsza możliwa opcja	150
Oddaj głos Twojej Kochającej Części	152
Zobacz swój progres	153
Weź odpowiedzialność	154
Rozdział 10.	
Doskonała w niedoskonałości	159
Czym jest dla Ciebie doskonałość?	160
Nie wszystko umiem i to jest OK	161
Mogłaś się bardziej postarać!	162
Rozwój to nie naprawianie	163
Zobacz siebie jako całość	165
Doceniaj wszystko. Nawet porażki	167
Jesteś cudem	170
List Kochającej Części	175

Rozdział 1

Po co Ci samoakceptacja?

*Nigdy wcześniej nie było kogoś takiego jak ty i nie będzie —
jesteś niepowtarzalna i nieporównana do nikogo.*

Osho

Jak poczułabyś się, gdybyś w pełni zaakceptowała siebie? Co wtedy stałoby się dla Ciebie możliwe?

Czułabym spokój i zaufanie do siebie.

Byłabym wobec siebie bardziej wyrozumiała, opiekuńcza i troskliwa.

Mogłabym zrobić wszystko, co zechcę.

Poczułabym, że mam prawo tu być dokładnie taka, jaka jestem.

Wreszcie mogłabym przestać się naginać.

Poczułabym wolność, pewność siebie i ulgę.

Przestałabym się tak bardzo bać czyjejs krytyki.

Nie miałabym już w sobie tej nerwowości i wątpliwości co do własnej osoby.

Uwolniłabym się od lęku, że jestem nie taka, jak trzeba.

Pozbyłabym się tych ciągłych podejrzeń, że inni mogą się domyślać, że coś ze mną nie tak i mogłabym się wreszcie wyluzować.

Samoakceptacja. Zgoda na siebie. Przyjęcie siebie takiej, jaką jesteś. Stan wewnętrznej harmonii, w którym czujesz się ze sobą komfortowo. Niezależnie od tego, co robisz, jak wyglądasz, co posiadasz, jak się zachowujesz i bez względu na to, co myślą o Tobie inni ludzie. Stan emocjonalnego i mentalnego spokoju, wolności, spełnienia, pozwolenia sobie na bycie sobą. Uwolnienie się od ciągłej presji, aby być kimś innym. Kimś, kim wydaje Ci się, że powinnaś być.

Tak, jak w przytoczonych powyżej odpowiedziach moich kursantek. Aż czuje się emanującą z tych zdań ulgę, odprężenie, odpuszczenie zmagani, zaniechanie wewnętrznej szarpaniny. Wreszcie można odpocząć, przestać się bać, przestać słuchać swoich lęków i odebrać im władzę nad sobą. Zacząć doświadczać swojej własnej miłości i troski, rozkoszować się błogim spokojem i zaufaniem, że wszystko w nas jest dobre i potrzebne.

I można też odważnie działać, żyć, wyjść z ukrycia i zacząć sięgać po to, czego się chce. I nawet wierzyć, że się to dostanie. Bez ciągłego lęku, że coś będzie nie tak.

Więcej życia w życiu

Korzyści z zaakceptowania siebie możemy odczuć we wszystkich obszarach życia. Co jest tego przyczyną? Odzyskanie ogromnych ilości energii, które do tej pory inwestowałyśmy w walkę, opór i desperackie działania. Bo kiedy nie ma w nas akceptacji, bardzo staramy się te „wstydlive” fragmenty siebie zmienić albo całkiem wyeliminować. Podejmujemy starania, by „lepsz” wersja nas samych zmaterializowała się i przykryła tę nieidealną, która od lat kłuje nas w oczy swoimi wadami.

A co wtedy, gdy nie jesteśmy w stanie pewnych rzeczy ani zmienić, ani wyeliminować? Kiedy coś jest poza naszym wpływem i kontrolą, i nie możemy nic z tym zrobić? To przecież jasne! Skoro nie możemy się tego pozbyć, to przynajmniej postaramy się to ukryć. Nie pokazywać, zatuszować, zakamuflować...

Wyobrażasz sobie, ile energii idzie na takie działania? Na podejmowanie desperackich prób wyeliminowania tego, na co nie ma w Tobie zgody? Desperackich, bo wynikających z niechęci lub wrogości do siebie, z odrzucenia, zniecierpliwienia, rozpacz, ponieważ jesteś „niewystarczająca”. I najczęściej niedopasowanych do Twojego sposobu bycia, temperamentu, zdolności, umiejętności. Nic dziwnego, że nie jesteś w stanie na dłuższą metę utrzymać takich działań. A nawet jeśli w nich wytrwasz i uda Ci się zrealizować cel, nie masz siły się z tego cieszyć. Bo osiągnęłaś go bez lekkości, zmuszając się do działania wbrew sobie. Bo zrealizowałaś ten zamiar głównie dlatego, że wydawało Ci się to niezbędne do „naprawienia” siebie i pokazania sobie i światu, że ty też jesteś w porządku.

Czym zatem jest samoakceptacja, skoro nie rezygnacją z rozwoju? Jest odpuszczeniem ciągłej walki! Rezygnacją ze zmagania ze sobą.

A te wszystkie próby ukrycia wad i niedoskonałości? W to również inwestujemy mnóstwo wysiłku. To ogromny wydatek energetyczny, bo trzeba się nieźle namęczyć, żeby coś trwale ukryć. Jeżeli kiedykolwiek próbowałaś, to wiesz, jak w takim przypadku musisz się pilnować, żeby się nie wydało. Jak bardzo musisz być czujna, by nikt nie domyślił się prawdy. Uważać na każde słowo i gest, być nieustannie w gotowości. A gdy nieopatrznie zdarzy Ci się odsłonić fragment tajemnicy, pozostaje jeszcze zaprzeczanie albo obracanie w żart.

Jeżeli inwestujesz tyle energii w ukrycie swoich wad, ile zostaje Ci jej na inne aktywności w życiu? Niewiele. Dlatego przełączasz się na tryb przetrwania i jakoś udaje Ci się przślizgiwać przez kolejne dni, miesiące i lata.

Czym zatem jest samoakceptacja, skoro nie rezygnacją z rozwoju? Jest odpuszczeniem ciągłej walki! Rezygnacją ze zmagania ze sobą. Akceptacja siebie i swoich niedoskonałości oznacza odpuszczenie tych wszystkich starań. To tak, jakby po latach wciągania brzucha wreszcie puścić mięśnie wolno. OK, brzuch wystaje i jeśli ja się na to zgadzam i nie mam już poczucia, że to czyni mnie „nieodpowiednią”, mogę sobie darować ponowne

wciąganie. A potem — jeśli odkryję, że jednak chciałabym to zmienić — mogę się zastanowić, jakie podjąć działania. Ale już nie ze strachu i wstydu, tylko z troski o swój dobrostan. Piszę o tym obszernie w dalszych rozdziałach tej książki.

Odporność na krytykę

Odzyskanie ogromnych zasobów energetycznych to zaledwie jedna z kilku ogromnych korzyści, płynących z zaakceptowania siebie. Kolejną jest mniejszy lęk przed opinią innych ludzi, przed oceną i ewentualną krytyką. I to jest dobra wiadomość dla osób, które bardzo przejmują się tym, co ludzie o nich myślą i mówią. Często powtarzam, że tak silny lęk przed oceną wynika właśnie z braku akceptacji siebie i niskiego poczucia własnej wartości. Osoby, które tego lęku doświadczają zwykle same siebie uważają „gorsze i bezwartościowe”, widzą tylko swoje wady i są dla siebie niezwykle surowymi sędziami. Potrafią się ostro skrytykować i osądzić surowiej, niż zrobiłby to ktokolwiek inny. Wydaje im się, że wszyscy wokół również dostrzegają tak samo wyraźnie ich niewybaczalne błędy i niedoskonałości... A w rzeczywistości często okazuje się, że te rzekome „kardynalne” błędy wcale nie są tak widoczne ani tak naganne. „Rosną” tylko w oczach tej osoby, skutek zaburzonego postrzegania siebie.

Kiedy nie umiemy zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy, odrzucamy nielubiane części siebie i cechy, które nam się nie podobają, albo których się wstydzimy. Nie chcemy ich widzieć ani się do nich przyznać. A wtedy bardzo boli i irytuje nas, jeżeli ktoś inny te cechy dostrzeże i o nich wspomina. Jeżeli jesteśmy w trybie walki, zaczynamy walczyć. Odpychamy takie komunikaty, zaprzeczamy im, kłócimy się z tym kimś, wyliczając argumenty, mające udowodnić, że nie ma racji. Reagujemy złością, zawstyżeniem i smutkiem. Możemy jeszcze ewentualnie się obrazić i ostentacyjnie zerwać kontakt. Ale po cichu zaczynamy jeszcze bardziej uderzać w siebie. Mamy do siebie pretensje, że jesteśmy takie „beznadziejne, słabe, nienormalne” i że nie potrafimy pozbyć się jakichś swoich wad.

Wtedy rośnie też poczucie wstydu. Wstydzimy się, że nasze mankamenty mimo prób ich ukrycia tak mocno rzucają się w oczy, że inni ludzie też je widzą i potrafią wytknąć.

Kiedy zmieniamy sposób patrzenia na siebie, stajemy się dla siebie bardziej wyrozumiałe, życzliwe i akceptujące. Przystajemy też tak bardzo bać się niepochlebnych słów ze strony innych.

A co, jeżeli widzisz u siebie taką cechę i masz wewnętrzną zgodę na to, że ona w Tobie jest? Zawsze w odpowiedzi na próbę „wbicia szpilki”, możesz powiedzieć: „Tak, wiem. Zdaję sobie z tego sprawę, że tak reaguję/tak wyglądam/tak mam. Pracuję nad tym i podejmuję działania, by to zmienić.” Wytrącasz krytykantowi argumenty. Przyznajesz się do swojej słabości, jednocześnie wskazując na to, że jesteś w procesie zmiany. To wymaga odwagi, ale daje wielką siłę i sprawia, że krytyka nie jest już dla Ciebie tak dokuczliwa i raniąca.

Kiedy zmieniamy sposób patrzenia na siebie, stajemy się bardziej wyrozumiałe, życzliwe i akceptujące. Przystajemy też tak bardzo bać się niepochlebnych słów ze strony innych. Nawet jeśli ktoś głośno nazwie to, co chcemy w sobie ukryć, nawet jeśli o tym powie, to nie jest to aż tak bolesne. Owszem, usłyszenie krytycznych słów, oceny lub komentarza nie jest najprzyjemniejszą rzeczą na świecie, ale jeśli mamy w sobie zgodę na swoje słabości, jest do łatwiejsze do przelknięcia. Nie wpływa to już w tak druzgocący sposób na nasz nastrój, a poziom lęku znacznie się obniża i jest szansa, że ten lęk przestanie nas blokować przed działaniem albo powodować, że będziemy działać w desperacki sposób.

Mimo drobnych obaw czy wątpliwości, będziemy w stanie podejmować ważne dla nas działania, a te aktywności oraz ich rezultaty sprawią, że wzrośnie nasze poczucie sprawczości, a z nim wiara we własny potencjał i w to, że jesteśmy w stanie go wykorzystać.

Możesz pokazać się światu

Pisałam wcześniej o przymusie natychmiastowej naprawy dających się naprawić niedoskonałości i ukrywaniu tych, których zmienić nie możemy. Niekiedy niechęć do siebie i do tych cech charakteru lub wyglądu, z którymi nie jesteśmy w stanie nic zrobić, może przerodzić się w niechęć do pokazywania siebie w ogóle. Osoby traktujące siebie z taką niechęcią, tak bardzo wstydzą się swoich niedoskonałości i do tego stopnia ich nie akceptują, że żyją tak, jakby ukrywały się przed światem. Bo wstyd to uczucie, które bardzo izoluje. Do tego stopnia, że osoby nim dotknięte unikają interakcji z innymi. Nie chcą, żeby ktoś na nie patrzył, rozmawiał z nimi, myślał o nich. Zamykają się w sobie, zachowują tak, by nie zwracać na siebie niczyjej uwagi, niechętnie nawiązują kontakty z innymi ludźmi, a te które już nawiązały, ograniczają do niezbędnego minimum. Nieufne i podejrzliwe nawet przyjazne próby ocieplenia relacji mogą potraktować z dużą rezerwą. Do tego stopnia są przekonane o własnej bezwartościowości, że nie są w stanie przyjąć do świadomości tego, że ktoś mógłby chcieć spędzać z nimi czas.

Kiedy taka osoba zaczyna patrzeć na siebie łagodniej i pielęgnować w sobie poczucie, że mimo swoich niedoskonałości ma prawo w pełni być i żyć, nabiera coraz więcej zaufania do świata i do ludzi. Z czasem może stać się bardziej otwarta, mniej podejrzliwa, bardziej otwarta na kontakt. Przestaje obsesyjnie kontrolować swoje słowa, gesty, reakcje. Nie musi już siedzieć cicho, ze strachu, że powie coś, co ją zdemaskuje. Może pozwolić sobie na większy luz, swobodę w zachowaniu, bo łatwiej jest jej siebie przyjąć, nawet jeżeli nie zachowuje się idealnie. Nie ma już poczucia, że jest jakaś inna, gorsza albo „obca”. Pamiętam, jak jedna z moich klientek określiła ten stan słowami: „Odkryłam, że ja tu pasuję! Mogę tu być, na tym świecie. I to jest piękne!”

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Zostań swoją najlepszą przyjaciółką

Czy miewasz czasem do siebie pretensje? Czepiasz się siebie o byle co, wściskasz się na siebie, wytykasz sobie liczne wady, niedociągnięcia, bycie nie dość dobrą, wręcz niezdolną, zbyt wolną, za leniwą itd.? Czy doprowadzasz się do płaczu przekonaniem o swojej beznadziejności i nie widzisz możliwości wyjścia z tego impasu? Bo jak ruszyć dalej, skoro nie jesteś w stanie wyjść poza siebie? Nim gorliwie odpowiesz „tak!”, poczekaj moment. Wiele kobiet ma tak samo jak Ty, wiesz? Czepiamy się siebie, obwiniamy, mamy do siebie pretensje. Nie akceptujemy siebie. To naturalne, tak zostaliśmy (niestety) ukształtowane. I to jest bez sensu.

Bo pomyśl: co by się stało, gdybyś, zamiast w kółko się siebie czepiać, po prostu się zaakceptowała, niczym najlepsza przyjaciółka? Ze wszystkimi swoimi słabymi i mocnymi stronami. To niemożliwe — być może powiesz. A jeśli jednak? Co byś zyskała? Na pewno wewnętrzny spokój. Na pewno lepsze samopoczucie. Do tego większą pewność siebie. A co byś straciła? Szczerze mówiąc... nic. Samobiczowanie się nie ma zalet. Umieszczone w centrum Twojej strefy komfortu, daje poczucie, że troszczysz się o swój rozwój. Tyle że to poczucie jest złudne, niszczące, w rzeczywistości ogranicza Twój wzrost. Nie pozwala Ci rozkwitnąć. Zaprzestań więc natychmiast samobiczowania się i wreszcie siebie zaakceptuj.

Jak to zrobić? Najszybciej z tą książką. Pomoże Ci ona przestać wywierać na siebie presję, porzucić lęk przed porażką, spojrzeć wreszcie na siebie kochającymi oczami i rozpocząć kolejny etap w życiu.

Etap prawdziwej, satysfakcjonującej zmiany.

sensus



ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9018-8



9 788328 390188

cena 39,90 zł