

ZADBAJ O SIEBIE METODA EXTREME SELF-CARE

CHERYL RICHARDSON

ISBN: 978-83-7746-032-0

format 141/218, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 152

cena: 29,90 zł



Książka, która może zmienić twoje życie. Cheryl Richardson proponuje 12 strategii zmiany stylu życia, bez pośpiechu, bez nerwów, bo program jest rozłożony na 12 miesięcy, tak aby w ciągu roku wypracować nową, lepszą osobowość. Autorka, będąca równocześnie przewodnikiem na tej drodze, opiera się na licznych przykładach, dzięki którym łatwiej jest zrozumieć jej tezy i rady. Każdy rozdział zawiera odniesienia do źródeł, z których korzystała, książek, programów, co pozwala na poszerzenie wiadomości w wybranym temacie.

Czy dojrzałaś już do zadbania o siebie? Przeczytaj poniższe stwierdzenia i zastanów się, czy przypadkiem nie mówią o tobie:

- Denerwuje mnie, gdy ludzie nie spełniają moich oczekiwań.
- Oczekuję, że inni powinni domyślać się, czego potrzebuję lub chcę.
- Często czuję się jak męczennica, której przyszło poświęcać się dla innych.
- Czuję się często wykorzystywana w relacjach z innymi ludźmi.
- Seks to kolejny punkt na mojej długiej liście obowiązków.
- Wciąż sobie coś obiecuję i nigdy nie dotrzymuję słowa.
- Trudno mi nakłonić domowników do pomocy w obowiązkach domowych.
- Poświęcam się dla innych, aby czuć się potrzebna, ważna i wartościowa.
- Rzadko potrafię się odprężyć i cieszyć z przyjemności.
- Zadowolam się resztkami, chociaż w głębi duszy marzę o całym posiłku.
- Mimo że jestem przeciążona, zmęczona i zestresowana, rzadko rozważam poproszenie kogoś o pomoc.
- Marzę w sekrecie o tym, aby wreszcie ktoś docenił moje poświęcenie.
- Ludzie, którzy uważają, że „im się należy”, onieśmielają mnie – sama nigdy tak się nie zachowuję.
- Czasami czuję się głupio, gdy akceptuję, aby czyjeś potrzeby były ważniejsze niż moje własne.
- Nie cierpię rozczarowywać ludzi.

Spis treści

Wprowadzenie	7
<i>Rozdział 1.</i> Kres gospodarki rabunkowej	17
<i>Rozdział 2.</i> Lustreczko powiedz przecie...	27
<i>Rozdział 3.</i> Przykro mi, ale Cię rozczaruję	35
<i>Rozdział 4.</i> Potęga rytmu i regularności	47
<i>Rozdział 5.</i> Przekaż stery innym	55
<i>Rozdział 6.</i> Lista bezwzględnych zakazów	69
<i>Rozdział 7.</i> Otoczenie kojące zmysły	79
<i>Rozdział 8.</i> Jesteś taka wrażliwa	93
<i>Rozdział 9.</i> Czas na przegląd okresowy	107
<i>Rozdział 10.</i> Nie duś w sobie złości	121
<i>Rozdział 11.</i> Obudź się!	131
<i>Rozdział 12.</i> Apteczka pierwszej pomocy	139
Podziękowania	147

Rozdział 1

Kres gospodarki rabunkowej

Każda książka, którą piszę, stanowi pewnego rodzaju wyzwanie, aby zastosować w praktyce zasady, które propaguję. Do tej pory zauważyłam, że zawsze powinnam spodziewać się wystąpienia okoliczności, które zmuszą mnie do podjęcia zdecydowanych działań w związku z treścią każdego rozdziału. Zdarzenia towarzyszące powstawaniu tekstu na kolejnych stronach również nie należały do wyjątków.

Zaraz po podjęciu przeze mnie decyzji o napisaniu książki o metodzie *Extreme Self-Care* mój mąż ciężko zachorował. Podczas operacji, której celem było usunięcie małego guzka z ucha, wystąpiły komplikacje, które przyczyniły się do poważnych problemów zdrowotnych, trwających przez kolejne dwa lata. Był to wyjątkowo nieszczęśliwy zbieg okoliczności. W tamtym czasie nie tylko zarządzałam własną firmą, prowadziłam cotygodniową audycję radiową, jeździłam z wystąpieniami i pisałam książkę, ale również wraz z mężem byliśmy w trakcie ostatniego etapu budowy naszego domu marzeń – stresogennego przedsięwzięcia, któremu Michael poświęcił wiele czasu przez wcześniejsze trzy lata.

Z racji swojej choroby Michael nie był w stanie nadzorować budowy, co oznaczało, że musiałam zaangażować się w to przedsięwzięcie (w tamtym momencie podejmowaliśmy kluczową decyzję dotyczącą projektu domu) i przejąć część jego obowiązków, które wręcz wepchnęłam pomiędzy wizyty u lekarza, bieganie do apteki i wspieranie mego męża emocjonalnie, abyśmy wspólnie przetrwali ten trudny okres.

W momencie gdy stajemy wobec ogromnego życiowego wyzwania, większość z nas automatycznie powraca do zachowań, które ratowały nam skórę w dzieciństwie. Przykładowo, wiele dzieci ma tendencję do chronienia się w swoim pokoju, aby uniknąć konfrontacji z rodzicami, którzy się wciąż kłócą. W wieku dorosłym stojąc w obliczu chaosu wywołanego na przykład utratą pracy lub problemami małżeńskimi, ta sama osoba zacznie izolować się od ludzi, próbując uciec od stresu. Nie poprosi o pomoc. Nie będzie szukać wsparcia. I nie przyzna się ani przed samym sobą, ani przed innymi, że istnieje jakiś problem. Będzie natomiast cierpieć w milczeniu.

Pomimo że mam sporo wiadomości na temat troszczenia się o własną osobę, mam tendencje do podobnych zachowań. Kilka tygodni po operacji Michaela zaczęłam funkcjonować w „trybie ratunkowym”, który miał ułatwić pogodzenie obowiązków związanych z budową nowego domu, prowadzeniem własnej firmy i pisaniem książki. Przygotowałam długą listę zadań do wykonania, abym zawsze wiedziała, co pozostaje do załatwienia. Przeskakiwałam od

jednego zadania do drugiego, próbując robić jednocześnie kilka rzeczy i często budziłam się w nocy z niepokoju, gorączkowo zastanawiając się, czy czegoś nie pominęłam. W miarę jak poziom stresu rósł, rosła również ilość spożywanego przeze mnie jedzenia, którym próbowałam zagłuszyć uczucie niezadowolenia i frustracji – typowe odreagowanie na stresującą sytuację. Czułam się jak szybkożar, który zaraz eksploduje i w konsekwencji robiłam to, co zwykle, gdy mam zbyt wiele pracy: zapadałam się w siebie, zamieniałam w nicłość i ignorowałam własne potrzeby w nadziei samodzielnego pogodzenia wszystkich tych obowiązków. Przez większość czasu czułam się samotna i przerażona, ale nigdy się nikomu nie zwierzyłam. Po prostu parłam na przód. Niedługo potem zorientowałam się, że walczę o przetrwanie, że już niewiele dzieli mnie od wielkiej porażki. Gdzie podziała się moja wiara w zasady *Extreme Self-Care*?

Żyłam z dnia na dzień w pełni świadoma ironii losu. Z jednej strony pisałam książkę o ekstremalnej trosce o siebie, a z drugiej moje życie było jednym wielkim przeciwieństwem – ekstremalną rozpacz! Stwierdzenie, że ciągnęłam resztkami sił, byłoby ogromnym eufemizmem. Już nie posuwałam się do przodu – utknęłam w miejscu.

W końcu musiałam przyznać, że nie daję rady i poprosiłam o pomoc osobę wspierającą opiekunów w sytuacjach kryzysowych. Niebiosa mi ją zesłały – odpowiednia osoba w odpowiednim czasie. Pewnego dnia podczas naszej sesji jej celna uwaga trafiła w moje czułe miejsce. Po wysłuchaniu, jak bardzo jestem wyczerpana, powiedziała: „Wydaje mi się, Cheryl, że kiedy masz zbyt wiele pracy, twoje zachowanie jest dokładnym przeciwieństwem tego, co człowiek powinien zrobić w takiej sytuacji. Zamiast oczyścić biurko, poprosić o pomoc i pozwolić sobie odetchnąć, ty zaczynasz zupełnie się zaniedbywać. Nie zastanawiasz się, czego potrzeba tobie, lecz wchodzisz na najwyższe obroty i zanurzasz się w potrzebach innych ludzi. Moim zdaniem najwyższy czas, abyś położyła kres tej rabunkowej gospodarce”.

Gospodarka rabunkowa. Hm... Takiej opcji nie brałam pod uwagę. Gospodarka rabunkowa. Obrabowany. Obrabować. Siedziałam przez chwilę analizując w głowie różne odmiany tego słowa.

Tak, to jest to. Wreszcie wiedziałam, w czym problem. Czułam się obrabowana. Pomimo że uważana byłam za eksperta w dziedzinie dbania o własną osobę, w sytuacji kryzysowej wracałam do dawnych przyzwyczajzeń. Znowu robiłam wszystko sama, często ogromnym kosztem, ale zawsze wracając na znany grunt: do sytuacji, gdy automatycznie skupiałam się na potrzebach innych ludzi, unikałam mówienia o sobie i pierwsza biegłam z pomocną dłonią, gdy ktoś potrzebował wsparcia. Ale teraz byłam zmęczona – właściwie to wyczerpana – i miałam serdecznie dość bycia męczennicą. Nadszedł czas na zmiany.

Kiedy tego dnia wróciłam do domu, usiadłam na łóżku, wyciągnęłam mój dziennik i zapisałam poniższe zdania:

Czuję się obrabowana z następujących rzeczy:

- Sen
- Wsparcie emocjonalne
- Czas dla samej siebie
- Energia fizyczna
- Towarzystwo – tęsknię za Michaelem jako partnerem życiowym i przyjacielem
- Spokój – Cały czas się martwię
- Nadzieja – Obawiam się, że już nigdy nie będzie lepiej
- Dotyk – Brakuje mi czułości i bliskości, które są stałym elementem mojego związku z Michaelem.

Spojrząwszy na swoją listę, pomyślałam: „Nic dziwnego, że czuję się wypalona i rozgoryczona przez cały czas. Wróciłam do roli grzecznej dziewczynki, która bierze na siebie zbyt wiele i potem narzeka z tego powodu. To prawda, że zajmowanie się bliską osobą stanowi pewną okoliczność łagodzącą, ale w sumie jest to idealna okazja, aby poćwiczyć zasady *Extreme Self-Care*”.

Na szczęście byłam wystarczająco doświadczona, aby wiedzieć, gdzie postawić następny krok. Świadomość jest potężnym katalizatorem wywołującym pozytywne zmiany. W momencie gdy zdałam sobie sprawę, jak bardzo obrabowana się czuję, natychmiast wdrożyłam

w życie zasady *Extreme Self-Care*. Rozpoczęłam od wyczyszczenia własnego podwórka. Zrezygnowałam z połowy obowiązków, aby zyskać czas na kontakt psychiczny i fizyczny z Michaeliem. Opóźniłam termin zakończenia książki, ograniczyłam dostęp do siebie poprzez telefon i pocztę elektroniczną i przestałam wciąż planować cały swój czas. Celem było odzyskanie przestrzeni wokół siebie, abym wreszcie mogła swobodnie odetchnąć. Zawiesiłam niektóre projekty zawodowe i wyeliminowałam te, które wywoływały stres. Ponadto uzgodniłam z kilkorgiem przyjaciół, że jeśli będę potrzebowała wytchnienia, poproszę o pomoc bez względu na to, jak bardzo źle się będę z tym czuła. Z czasem gdy coraz sprawniej stosowałam zasady metody *Extreme Self-Care*, zaczęłam powoli odzyskiwać radość życia.



Zrozumiałam, że nadmierne poświęcanie się dla innych jest oznaką braku – sygnałem, że jakieś nasze potrzeby nie są zaspakajane, że nie wyrażamy jakiś emocji lub mamy gdzieś pustkę, której nic nie wypełnia. Przykładowo, jeśli poświęcasz całe godziny na skoordynowanie spotkań rodzinnych, być może w gruncie rzeczy brakuje ci głębszych i bardziej złożonych relacji z najbliższymi, potrzebujesz rozmowy lub większej prywatności. Być może jesteś zawsze dostępna i dużo dajesz z siebie, ponieważ podświadomie pragniesz, aby ktoś odpowiedział podobnym zachowaniem, bez względu na to, czy mowa jest o uznaniu, czułości, szacunku czy wsparciu. Uświadomienie sobie, na jakim polu i z jakiego powodu czujemy się obrabowani, może mieć kluczowe znaczenie, aby zrozumieć, co trzeba zmienić chcąc naprawdę o siebie zadbać.

Na jakim polu pozbawiasz się rzeczy, które są niezbędne do udanego i urozmaiconego życia? Ponieważ świadomość sama w sobie wyzwala zmiany, chciałabym, abyś przez kolejne 30 dni spróbowała dostrzec czego – bez względu na wymiar – się pozbawiasz, a co ma dla ciebie znaczenie. Zdając sobie sprawę, że winą za zaistniałą sytuację możesz obarczyć jedynie siebie, możesz poczuć, że dzięki

temu jesteś w stanie coś z tym zrobić. W końcu to ty zgadzasz się na wszystko, zmieniasz swoje plany i przedkładasz potrzeby innych nad swoje. Korzyścią wypływającą z faktu uświadomienia sobie tej prawdy jest jednocześnie zrozumienie, że również tylko ty możesz to zmienić.



Aby zrozumieć o czym mówię, przeanalizujmy kilka bardzo często spotykanych skarg i poszukajmy ich prawdziwego znaczenia:

- Jeśli zdarza ci się mówić: „Nigdy nie mam czasu, aby robić to, na co mam ochotę” – tak naprawdę myślisz: „Nie poświęcam czasu swoim potrzebom”.
- Jeśli jesteś przekonana, że: „Zawsze kończy się na tym, że wszystko muszę zrobić sama”, tak naprawdę mówisz: „Nie proszę o pomoc”.
- Jeśli często narzekasz, że: „Nikt nie docenia mojej pracy” – podświadomie myślisz: „Biorę na siebie zbyt wiele w nadziei, że ktoś to zauważy i powie mi, że jestem taka dzielna i że jest mi bardzo wdzięczny”.
- I w końcu, jeśli wykorzystujesz wymówkę, że: „Dzieci pochłaniają cały mój czas” – tak naprawdę powinnaś przyznać, że: „Podjęłam decyzję, że potrzeby moich dzieci są ważniejsze od moich własnych”.

Rozumiesz? Decyzje, które podejmujesz albo mieszczą się w ramach metody *Extreme Self-Care*, albo z czegoś cię obrabowują. To naprawdę jest tak proste.

Zachęcamy do lektury!