

**Pokochaj
siebie**

MATEUSZ KOBUS

Pokochaj siebie

Twoja droga
do wewnętrznej siły,
samoakceptacji
i szczęścia

⟨C3L⟩

Mateusz Kobus

Pokochaj siebie – Twoja droga do wewnętrznej siły, samoakceptacji i szczęścia.

Copyright © by Mateusz Kobus, 2024

Redakcja: Jowita Kostrzewa

Korekta: Natalia Bieniek

Okładka: Weronika Błaszczuk

Ilustracje: Depositphotos

ISBN 978-83-962067-4-9

Wydawca: Kobus

Praca nad „Pokochaj siebie” była niczym emocjonalny rollercoaster z przystankami na głęboką refleksję, salwy śmiechu i... łzy wzruszenia (tak, klawiatury wciąż dochodzą do siebie). Zespół redakcyjny z pełnym zaangażowaniem analizował każdy przecinek, kropkę i myślnik, a mimo to zdarzały się chwile, gdy zapominaliśmy, że jesteśmy w pracy – tak bardzo pochłonęła nas ta książka!

Autor? Istna zagadka – fascynujący i wymagający, ale przy tym tak inspirujący, że kilka osób z zespołu już planuje „kochać siebie bardziej” od poniedziałku. Wiercie nam, to nie jest zwykła książka. To emocjonalny przewodnik, który nie tylko wciąga, ale działa niczym terapia – wywołuje nieoczekiwane zmiany w myśleniu, nagły wpływ pewności siebie, a nawet niekontrolowane poczucie szczęścia.

Uwaga: lektura na własną odpowiedzialność! Zalecamy przygotować się na skutki uboczne, takie jak odwaga do działania, radość życia i wzrost poczucia własnej wartości. My swoje już przeżyliśmy – teraz czas na Ciebie. Odkryj magię „Pokochaj siebie” i przygotuj się na podróż, która może zmienić wszystko. [przyp. red.]

Dla
skarbów, które zapomniały,
jak pięknie jest wierzyć w siebie.

Dla tych, których rany przeszłości
nauczyły wątpić, a nie marzyć.

Dla tych, które oddały za dużo, tracąc samą
siebie w imię niespełnionych obietnic.

Twoje światło nie zgasło – jest w Tobie.

Niech ta książka pomoże Ci
odnaleźć siłę, radość i odwagę,
by żyć życiem, na które
naprawdę zasługujesz.






Spis treści


12 | O idei, która stoi za tym poradnikiem

ODKRYWANIE WEWNĘTRZNEJ SIŁY

- 24 | Ty jesteś początkiem każdej miłości
- 34 | Pesymizm i optymizm
- 51 | Przekonania na własny temat
- 59 | Podejmowanie lepszych decyzji
- 69 | Pewność siebie
- 80 | Produktywność i koncentracja
- 95 | Realizacja celów
- 106 | Motywacja

POKONYWANIE WEWNĘTRZNYCH BLOKAD

- 124 | Pokonywanie wstydu
 - 145 | Pokonywanie niskiego poczucia własnej wartości
- 

- 
- 155** | Pokonywanie strachu
169 | Pokonywanie stresu
179 | Pokonywanie wewnętrznej krytyczki

ROZKWI TWOJEGO POTENCJAŁU

- 190** | Zdrowie – siła ciała i umysłu
212 | Odnajdywanie wewnętrznego spokoju
221 | Praktyka uważności
234 | Intuicja i zaufanie do siebie
245 | Zarządzanie czasem
257 | Samodyscyplina i nawyki
268 | Jak zachować pozytywne podejście do życia?
281 | Jak budować pozytywne relacje z innymi?
290 | Wdzięczność
298 | Odkrywanie poczucia sensu i misji
304 | Pokochaj siebie
310 | Twój manifest
- 318** | Dodatek: Afirmacje
321 | Dodatek: Książki, które warto przeczytać



Jak najlepiej korzystać z tej książki

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku, w języku polskim używamy rodzaju męskiego i żeńskiego, jednak proszę, nie zwracaj uwagi na lingwistykę płci. W mojej książce, z powodów czysto praktycznych, będę posługiwał się głównie rodzajem żeńskim.

Zapewniam Cię, że treści, które tutaj znajdziesz, są uniwersalne i pomogą zarówno kobietom, jak i mężczyznom.

Ze względu na fakt, iż moimi czytelnikami są głównie kobiety, to uznałem za właściwe, że będę zwracał się bezpośrednio do nich. Proszę więc każdego mężczyznę, aby interpretował treści zawarte w tej książce przez pryzmat swojej płci. Myślę, że mężczyźni nie będą mieli z tym problemu – a zatem Panowie, niech Wam końcówka nie sugeruje!

Ponadto pamiętaj – samo przeczytanie książki nic nie zmieni. Klucz do sukcesu leży w pracy, jaką włożysz w opracowanie zawartych w niej treści. Kiedy coś Cię poruszy, zatrzymaj się, pomyśl, zapisz, wprowadź to w życie. Do tej książki będziesz wracać – może po miesiącu, może po roku – ale za każdym razem odkryjesz coś nowego.

Niech „Pokochaj siebie” będzie Twoją partnerką w rozwoju i towarzyszką w zmianach. Mazaj ją, zaginaj rogi stron, niech żyje Twoim życiem. To nie jest ozdoba na półkę – to klucz do Twojej wewnętrznej siły. I pamiętaj: efekty przychodzą z działaniem!

Czytasz darmowy fragment.
Zakup książkę na
www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie

WPROWADZENIE

O IDEI, KTÓRA STOI ZA TYM PORADNIKIEM

„Moim celem jest, abyś na końcu tej drogi zobaczyła siebie w zupełnie nowym świetle – silniejszą, pewniejszą siebie i gotową, by w pełni wykorzystać swój potencjał”.

– KOBUS

Droga Czytelniczko, zanim zaczniemy tę podróż, chcę, żebyś wiedziała, że książkę, którą właśnie trzymasz w ręku, napisałem o Tobie, kobiecie, która być może od dłuższego czasu czuje się zagubiona, zmęczona i bezradna. O kobiecie, która pragnie coś zmienić, ale nie do końca wie, jak zacząć, która codziennie budzi się z nadzieją, że ten dzień przyniesie coś nowego, lepszego, ale rzeczywistość często rozczarowuje. O pięknej kobiecie, którą widzisz w lustrze, ale również o tej, która piękna w sobie nie dostrzega. O tej, która teraz w sobie nie wierzy, zapomniała o swoich potrzebach i marzeniach, które kiedyś miała. O małej dziewczynce, nastolatce i kobiecie, która przez te wszystkie lata poświęcała siebie dla innych. I dziś, gdy już dawno po czasie... w jej domu być może pali się światło, słychać śmiech i czuć zapach wypiekanego w piekarniku ciasta. Jednakże gdzieś głęboko w sercu czuje się niezrozumiana i samotna. Rozumiesz?

Po sukcesie „Obowiązków uczuć” – kilkukrotnego bestsellera, poradnika dla par, który opowiada o tym, jak powinna wyglądać miłość, czym powinniśmy się kierować w związku; po sukcesie

Czytasz darmowy fragment.

„To (nie)miłość”, gdzie pierwszy raz wyszłaś ze mną na randkę, aby zrozumieć, jak mężczyzna powinien traktować kobietę, aby się dowiedzieć, jak NIE powinna wyglądać miłość... Dziś po tych książkach, które przeczytałaś lub być może przeczytasz, wracam, bo się o Ciebie szczerze martwię. Dlaczego? Chyba znów gdzieś zgubiłaś uśmiech, dawny optymizm i tę dziecięcą radość, z którą wchodziłaś w swoje pierwsze relacje. Doświadczyłaś w życiu wiele złego, zostałaś wielokrotnie skrzywdzona. Spotkałaś na swojej drodze osoby, których być może nigdy nie chciałybyś spotkać. Już wiesz, że były dla Ciebie katastrofą, ale potrzebowałaś tego doświadczenia, aby coś zrozumieć.

Dlatego dziś znów się spotykamy. Podaję Ci rękę, przyciągam do siebie i składam delikatny pocałunek na każdą z Twoich blizn. Robię to po to, by Ci pokazać, że jest na świecie ktoś, kto zna Twój ból, bo przeszedł równie dużo, by do Ciebie dotrzeć. To, że dziś możesz czytać moje książki, że mogą je czytać setki tysięcy osób, że mogą czytać wiadomości, w których kobiety, takie jak Ty, dziękują mi za moje słowa, które odmieniły ich życie – to wszystko nie jest czystym przypadkiem... to wypadkowa. Zasługa mojej mamy, która nauczyła mnie jak kochać kobiety, bo sama nigdy nie zaznała miłości od mojego ojca, o którym wspominałem już we wcześniejszej książce. I tak – uważam, że mam misję. Warto otwierać przed ludźmi swoje serce, nawet jeśli na nie naplują, jeśli uda mi się odmienić los choć jednej takiej kobiety jak moja mama. To dlatego tutaj wracam. A teraz na chwilę oderwij się od tych słów, zamknij oczy i poczuj ciepło moich dłoni. Pamiętasz? Jestem przy Tobie, w tej samej koszuli, którą zawsze u mnie tak lubiłaś. Jestem tu ze słowami, które, mam nadzieję, że są tym brakującym elementem układanki, który przywróci Ci wiarę we własne możliwości. Słowa mają moc. Potrafią ranić, ale i poskładać roztrzaskane serce oraz zmienić życie na lepsze. Trzeba tylko znaleźć

Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na

www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie

Czytasz darmowy fragment.
 właściwy moment. Odszukać je w sobie. Dlatego przy Tobie
 jestem – w każdym słowie pozostawionym w tej książce.
www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie

Jestem tu przy Tobie, bo przez lata troszczyłaś się o innych, zapominając o sobie. Zdarzało Ci się myśleć, że nie jesteś wystarczająco dobra, mądra, i silna. Czy mam rację? Jeśli tak, to wiedz, że nie jesteś sama. Byłem tam znacznie wcześniej niż Ty. Doskonale znam te uczucia. Chcę, żebyś wiedziała, że właśnie dlatego powstała ta książka – całkiem inna niż moje wcześniejsze. Jestem tutaj, by być Twoim przewodnikiem, wsparciem i przyjacielem. Chcę, abyś podczas lektury poczuła się, jakbyśmy razem usiedli przy stole albo na kanapie, gdziekolwiek poczujesz się komfortowo, i szczerze porozmawiali o Twoim życiu, pragnieniach, obawach i marzeniach. Opowiem Ci trochę o sobie, a tak naprawdę o nas, bo jeśli spotykamy się w tej książce, to musimy być choć trochę do siebie podobni. Nie są nam obojętne uczucia i ludzie, których kochamy. Nie jestem tu, by Cię oceniać, ale po to, by pomóc Ci zrozumieć Twoje upadki i zwątpienia. Jestem, by opatrzeć Twoje rany i ucałować każdą z blizn, byś zrozumiała, że to, co uważasz za swoje życiowe porażki, jest Twoim bezcennym orężem. Dziś może w to nie wierzysz, ale sięgnęłaś po moją książkę, a to wystarczający dowód na to, że nadal Ci na sobie zależy. Chcesz się zrozumieć, ratować, zmienić coś na lepsze. Czytasz darmowy fragment. Zakup książkę na **Widzę to, bo być może zależy mi na Tobie bardziej niż Tobie samej.** Zakup książkę na **Na tyle, by widzieć w Tobie najpiękniejszy kwiat, który wystarczy podlać zrozumieniem i empatią, by zobaczyć, jak pięknie wzrasta i pnie się ku górze. Ku lepszej przyszłości, na którą z pewnością zasługujesz.**

Wyobraź sobie, że każda strona tej książki to jeden krok do odkrycia swojej prawdziwej wartości. Moim celem jest, abyś na końcu tej drogi zobaczyła siebie w zupełnie nowym świetle –

Czytasz darmowy fragment.

silniejszą, pewniejszą siebie i gotową, by wykorzystać swój pełny potencjał. Bo stać Cię na dużo więcej niż Ci się wydaje. Chcę, abyś zapomniała te wszystkie przykre słowa od osób, które latami Cię dołowały i niszczyły. Nie pozwól, by ktokolwiek, Twoje przykre doświadczenia czy toksyczne relacje przekonały Cię, że możesz dostać od życia mniej niż to, na co zasługujesz.

Mam na imię Mateusz. Zapomnij wszystko, co słyszałeś o Panu Kobusie. Nie żyj swoimi wyobrażeniami na mój temat, ponieważ nie zawsze byłem tą osobą, którą jestem dzisiaj. Tak jak Ty przeszedłem przez ciemne zaułki życia. Przez wiele lat tkwiłem w związku, który stopniowo odbierał mi poczucie własnej wartości. Wiesz, jak to jest, kiedy codziennie słyszysz, że nie jesteś wystarczająca i że to Ty jesteś problemem, bo to z Tobą coś jest nie tak? Niezależnie ile byś dawała od siebie, jak bardzo kogoś kochała, wiecznie było coś źle, czegoś za mało. Byłem w związku, w którym mawiano mi, że jestem toksyczny, że jestem powodem wszystkich problemów i gównem wart. Młody chłopak, którym wówczas byłem, z łatwością w to wierzył, bo ufał i kochał nad życie osobę, która to wszystko mówiła. Dziś wiem, że to NIE była miłość. W żadnej zdrowej relacji nie powinno być miejsca na nienawiść i brak szacunku do drugiej osoby. Kochasz? Zależy Ci? To dbaj i wspieraj, zamiast podcinać skrzydła i przyczepiać stalową kulę do nogi. Od małego miałem we własnym domu przykład, jak miłość nie powinna wyglądać, bo ojciec przez całe swoje życie po mistrzowsku wiedział, co robić, aby krzywdzić mamę. To dlatego coś w głębi serca mówiło mi, że to, co słyszę od ukochanej dziewczyny, jest nieprawdą. Że nie zasługuję na te wszystkie złe słowa. Czułem, że to nieuczciwe, gdy ktoś wbija Ci nóż w serce, mimo że bardzo go kochasz i o niego się starasz. I choć toksyczne relacje, w których tkwiłem, trwały długo, to zrozumiałem, że to nie ja byłem toksyczny.

Czytasz darmowy fragment.

Zatruwał mnie związek z osobami, które były nieszczęśliwe same ze sobą. Stąd też tytuł mojej książki – „Pokochaj siebie”, bo bez miłości własnej nie ma mowy o uczciwej i dobrej miłości do innych.

Zacznij więc najpierw od siebie. Znajdź miłość własną. Bądź wdzięczna za to, kim jesteś, a dopiero później łap drugiego człowieka za rękę i obiecuj mu miłość oraz przyszłość, o jakiej wspólnie marzycie. W przeciwnym razie, w innej kolejności, zazwyczaj to się nie udaje. Dlatego w tej książce zaczniemy od odnalezienia i zbudowania miłości własnej i sprawimy, że pokochasz najpierw siebie, a później będziesz już tą szczęśliwą, przed którą świat stanie otworem. Umowa stoi? Świetnie, więc wróćmy jeszcze do Mateusza.

Związek, który kiedyś wydawał się wszystkim, stopniowo niszczył to, kim naprawdę byłem. Straciłem pewność siebie, przestałem wierzyć w swoje marzenia, w to, że mogę osiągnąć sukces. Każdy dzień był walką z myślami, które podcinały mi skrzydła. Ale pewnego dnia, gdy dosięgnąłem dna, postanowiłem to zmienić. Zerwałem więzy, które mnie krępowały, i postanowiłem zawalczyć o to wszystko, w co wierzyłem. Przede wszystkim o siebie. Kochałem i dawałem drugiej osobie to, co najlepsze i powinienem otrzymać w zamian to samo, miłość, zamiast nieustających pretensji i nienawiści. To nie było łatwe. Sama wiesz, jak to jest zostawić osobę, którą się kocha. To najtrudniejsza decyzja w życiu, bo serce podpowiada, żeby zostać, a umysł, że to Cię zabije. Z perspektywy tych dawnych relacji i wielu lat, dziś już wiem, że to była moja najlepsza, i jedyna, możliwa decyzja. Gdy myślałem, że się zagubiłem, to tak naprawdę się odnalazłem. Kiedy sądziłem, że nic lepszego mnie nie czeka, odnalazłem szczęście, o którym nigdy nawet nie śniłem. Gdy wydawało mi się, że wszystko straciłem, to odnalazłem sens.

Czytasz darmowy fragment.

Od tego momentu zaczęła się moja droga ku wierze w siebie i miłości własnej. Obiecałem sobie, że już nikt więcej mnie nie skrzywdzi – bo na to mojej zgody nie będzie. Kawałek po kawałku odbudowałem swoje życie. Zaczęłem pisać. Przyniosło mi to wewnętrzną ulgę i pozwoliło przekształcić ból w coś twórczego, potrzebnego moim czytelnikom. Kiedy opublikowałem pierwszą książkę „Obowiązki Uczuć”, nigdy bym nie przypuszczał, że stanie się ona kilkakrotnym bestsellerem tłumaczonym na inne języki. Ale to był dopiero początek. Później przysły kolejne sukcesy. Poprzez media społecznościowe dotarłem do ogromnej liczby ludzi na całym świecie. Moje posty tłumaczone są na większość języków świata. Udostępniają je osoby z pierwszych stron gazet, influencerzy, aktorzy, muzycy, przedsiębiorcy, biznesmeni. Robią to ci, którym podobnie jak mnie miłość nigdy nie była obojętna. Owszem jestem dumny, ale nie chcę się chwalić, tylko udowodnić Ci, że miłość zawsze wygrywa. Gdzieś tam w miejscach, które wydają się piekłem bez wyjścia, ona potrafi wszystko zmienić. Dlatego tak ważne jest, by w każdym z nas była miłość własna. Gdzie pozostawiłaś swoją? W przeszłości? Przy chłopaku, który Cię zdradził, gdy byłaś nastolatką? Przy mężu, który źle Cię traktuje i wciąż obiecuje zmiany, lecz ich nie spełnia? Właśnie po to tu przychodzę. Za sprawą tej książki musimy wrócić w te mroczne miejsca, aby odnaleźć Twoją miłość własną.

Gdzie dziś bym był, gdybym niegdyś nie walczył o siebie? Czy myślisz, że odnalezienie Mateusza było łatwe? Nie... a jednak było możliwe. Ty również możesz to osiągnąć. Zdradzę Ci sekrety, jak wydobyć swoją siłę z głębi duszy. Jak odbudować siebie nawet wtedy, gdy się wydaje, że wszystko się rozsypało w drobny mak. Jeśli ja to zrobiłem, Ty także możesz. Wystarczy, że uwierzysz, że zasługujesz na więcej. Jesteś dobrym człowiekiem. Tyle albo aż tyle

Czytasz darmowy fragment.

wystarczy. Nieważne, jakie są Twoje życiowe błędy. Kogo skrzywdziłaś. Ważne, że dziś potrafisz szczerze uderzyć się w pierś, żałować, wybaczyć sobie oraz innym i zawalczyć o lepszą siebie.

Pamiętaj, że nie możesz pozwolić, aby Twoje życie zależało tylko od jednego człowieka, od jednego związku. Zbyt często odajemy całą swoją energię i miłość drugiej osobie, zapominając o sobie. A co, jeśli ta relacja nagle się skończy? Co wtedy Ci zostanie? Najważniejsze jest to, co mamy w sobie. I musimy to pielęgnować. Musisz pokochać siebie, zanim będziesz w stanie kochać kogoś innego w pełni i zdrowo. Rozwój wszystkiego, co w nas najpiękniejsze, niezłomne i niewinne jest kluczem do szczęścia. Gdy zbudujesz silną relację z samą sobą, będziesz gotowa na to, by w pełni dzielić życie z drugą osobą, bez lęków, uzależnień emocjonalnych i poczucia krzywdy. Miłość to wyzwanie, które niesiemy razem przez całe życie – przez lepsze i gorsze momenty.

W tej książce znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, aby zacząć swoją podróż. Znajdziesz narzędzia, które pomogą Ci odkryć siebie na nowo, ćwiczenia, które pozwolą Ci pracować nad swoim umysłem, ciałem i duszą. To nie będzie łatwa podróż, ale na pewno warta podjęcia. A na jej końcu czeka zupełnie nowa wersja Ciebie. Silniejsza, pewniejsza, wolna od strachu i wątpliwości. Gotowa, by zacząć żyć życiem, na które zawsze zasługiwałaś.

Zaufaj mi. Wiem, jak to jest być na dnie i jak z niego wyjść. Przeszedłem tę drogę, a teraz pomogę Tobie. Nie jesteś sama. Jestem z Tobą na każdym kroku, a ta książka jest Twoim przewodnikiem. Wierzę w Ciebie, nawet jeśli Ty jeszcze nie potrafisz tego zrobić. I obiecuję Ci, że na końcu naszej podróży zobaczysz siebie w nowym świetle. Kobietę silną, niezależną i gotową, by w pełni cieszyć się życiem.

Nie jestem coachem i wynalazkiem z TikToka, który powtarza dyrdymały. I szczerze mówiąc, nie wierzę w coachów i ludzi, którzy

Czytasz darmowy fragment.

kopiują innych. W dzisiejszych czasach mamy do czynienia z zalewem motywacyjnych „guru”, którzy w mediach społecznościowych przedstawiają swoje życie jak bajkę, pełną sukcesów, podróży i idealnych relacji. Każdy z nich ma gotową receptę na szczęście, a wszystko to brzmi tak pięknie – aż za pięknie, prawda? Ale czy za tymi słowami naprawdę kryje się coś wartościowego? Czy te rady faktycznie zmieniają życie? A może to tylko marketingowa iluzja? Ja wierzę w miłość. W niektórych ludziach jej nie widać. Miłości do pomagania innym i bycia empatyczną osobą, która nie jest zawistna. Miłości do czegoś więcej niż popularność i związane z nią profity.

Często się okazuje, że Ci sami ludzie, którzy w Internecie pokazują idealne życie, za kulisami zmagają się z osobistymi porażkami. W rzeczywistości ich życie jest dalekie od tego, co próbują sprzedawać innym. Kiedy gasną telefony, okazuje się, że wielu z nich walczy z problemami, które są o wiele głębsze niż to, o czym mówią w swoich motywacyjnych przemowach i pokazują na zdjęciach. Dlatego trudno mi zaufać komuś, kto przedstawia rozwiązania ubrane w piękne słowa, ale nie są one poparte rzeczywistymi doświadczeniami. Jeśli zatem chcesz mówić o upadkach, to najpierw sama musisz upaść. Musisz upadać i wstawać przez całe życie, by pokazać ludziom poranione kolana i siłę, która pomogła Ci dotrzeć w to miejsce, gdzie teraz jesteś. Ja wychodzę z miejsc, w których nie powinno być żadne dziecko. I to dlatego moja książka jest inna od tych, które możesz znaleźć na rynku. Nie znajdziesz tutaj pustych frazesów ani obietnic bez pokrycia. Wszystko to, o czym piszę, oparłem na swoim życiu – na doświadczeniach, które mnie ukształtowały, na trudnych chwilach, przez które przeszedłem, na zwycięstwach, które zdobyłem po drodze. To nie są „magiczne” rady, które brzmią dobrze tylko na papierze. To sprawdzone rozwiązania, które realnie

Czytasz darmowy fragment.

zmieniły moje życie i życie tysięcy kobiet, które od lat wspieram w moich mediach społecznościowych. Nie wiem, czy Ci pomogę. Wiem natomiast jedno – że Ci nie pomogę, jeśli sama nie będziesz chciała sobie pomóc. Nikt ani nic nie może zrobić tego za Ciebie. To Twoja droga, to Ty piszesz swoją historię. Na szczęście idzie z Tobą ktoś, ramię w ramię, kto Ci w tym pomoże, i poda rękę, gdy naprawdę będzie trudno. Bo to będzie żmudna i emocjonalna podróż. Będzie bolało, będą łzy i chęć odłożenia tej książki na bok – może na wiele miesięcy. Do niektórych rzeczy być może będziesz w stanie dojrzeć po latach i dopiero wtedy je zrozumiesz. Nie wiem, bo to zależy od Ciebie, ile z tej książki dla siebie wyniesiesz. Wiem natomiast jedno – robię to dla Ciebie i wierzę, że Ty też zrobisz wszystko, aby coś zmienić. Cel jest tego wart. Przypominam, że walczymy o osobę, na której powinno Ci zależeć najbardziej na świecie.

Walczymy o Ciebie.

Już pora, kochana. Miło mi, że znów się spotykamy. Że ponownie patrzymy sobie w oczy, słyszymy nasze głosy pod zamkniętymi powiekami, chwytamy się za dłonie i ponownie jesteście razem. Nie jestem Panem Kobusem. Jestem kimś, kto przeszedł tę drogę i teraz, jak najlepszy przyjaciel, chcę pomóc Tobie. Razem zbudujemy życie, na które naprawdę zasługujesz – nie tylko piękne na pokaz, Czytasz darmowy fragment. Zakup książkę na ale prawdziwie szczęśliwe od wewnątrz.

Z olśniewającym uśmiechem na twarzy i miłością w sercu, którą od dziecka w sobie miałaś, pamiętasz?

Już czas, przewróć tę stronę i niech dzieje się magia.

mateusz 

Czytasz darmowy fragment.
Zakup książkę na
www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie



Czytasz darmowy fragment.
Zakup książkę na
www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie

ODKRYWANIE WEWNĘTRZNEJ SIŁY

Nasza pierwsza randka rozpocznie podróż do Twojego pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia. Wyjaśnię Ci i pokażę na konkretnych przykładach, czym jest i jak powinna wyglądać miłość własna, czyli absolutny fundament każdej miłości i relacji. W tym rozdziale zrozumiesz, że to, jak postrzegasz siebie, ma ogromny wpływ na Twoje relacje z innymi. Kiedy nosisz w sobie pesymizm, to negatywne myśli blokują Twoje działania i nie pozwalają Ci wykorzystać drzemiącego w Tobie potencjału. Dlatego nauczę Cię, jak myśleć o życiu bardziej optymistycznie, abyś mogła z większą świadomością podejmować właściwe decyzje. Skupię się na Twojej pewności siebie, produktywności i motywacji, po to, byś miała poczucie kontroli nad własnym życiem i jeszcze lepiej radziła sobie z trudnościami dnia codziennego. Nasze pierwsze spotkanie będzie pełne praktycznych wskazówek, które pomogą Ci realizować cele i sprawią, że Twoje marzenia będą osiągalne i na wyciągnięcie ręki.

I



TY JESTEŚ POCZĄTKIEM KAŻDEJ MIŁOŚCI

„Miłość własna to absolutny fundament zdrowego i satysfakcjonującego związku. Kiedy jesteś szczęśliwa sama ze sobą, Twoja relacja z partnerem będzie silniejsza, harmonijna i pełna uczuć, a oboje będziecie bardziej wyrozumiali względem siebie”.

– KOBUS

Kiedy myślisz o miłości, pewnie od razu przychodzi Ci do głowy troska, oddanie, może nawet poświęcenie dla innych. Ale co z miłością do samej siebie? Czy potrafisz o siebie zadbać tak jak o faceta? Czy potrafisz zrobić dla siebie tyle, ile jesteś w stanie zrobić dla bliskich lub miłości swojego życia? To pytanie może wydawać się trudne, bo od najmłodszych lat się uczy i oczekuje społecznie, że kobieta ma być dla innych – troszczyć się o rodzinę, partnera, dzieci, dom. A kto zatroszczy się o nią? Jeśli np. partner nią się nie interesuje, bo patrzy wyłącznie na siebie? Gdzie tu jest równowaga? A co w przypadku związków, w których to kobieta goni, a mężczyzna jest goniony? Problem w tym, że kobiety w tej całej gonitwie często zapominają o najważniejszej osobie w swoim życiu – o sobie samej.

Kochać siebie oznacza traktować się z taką samą troską jak ludzi, na których Ci zależy. Zastanów się chwilę, czy nie chciałabyś dawać sobie tego samego, co dajesz komuś, kogo kochasz? Jeśli on na to zasługuje, to na co Ty zasługujesz, gdy patrzysz w lustro?

Czytasz darmowy fragment.

Podpowiem Ci. Ty również zasługujesz na miłość, szacunek i wsparcie – od siebie samej. I choć brzmi to prosto, wiem, że w praktyce może być trudniejsze. Bo miłość do siebie to nie tylko chwila relaksu w wannie, nowa sukienka czy wyjście na wino z przyjaciółkami. Oczywiście, te małe gesty też są ważne, ale miłość własna to głębszy proces – to szczerze uznanie swojej wartości, akceptacja siebie ze wszystkimi zaletami i niedoskonałościami, które umożliwia traktowanie siebie z szacunkiem, troską i życzliwością.

POKOCHAJ NAJPIERW SIEBIE, A DOPIERO PÓŹNIEJ WCHODŹ W ZWIĄZEK!

Najczęściej związkowe problemy wynikają z jednego prostego faktu – uzależniamy poczucie własnego szczęścia od drugiej osoby. Niestety, ale to z tego powodu tworzymy toksyczne relacje, w których zapominamy o sobie i pozwalamy partnerowi na znacznie więcej, niż powinniśmy – argumentując to miłością. Dajemy sobą manipulować, zgadzamy się na układy, na które nigdy byśmy się nie zgodzili – gdybyśmy nie kochali. Brak miłości własnej lub całkowite przekładanie tej miłości na drugą osobę, to prośenie się w przyszłości o problemy i złamane serce. Musisz najpierw pokochać siebie, bo tylko wtedy stawiasz w relacji zdrowe granice. Bez tego jesteś słaba i podatna na to, że partner w wielu kwestiach zdecyduje za Ciebie o tym, co w danej chwili będzie dla niego ważniejsze. Nie wchodź w relację ze straconej pozycji. Jeśli kochasz i masz serce na dłoni wyciągniętej do drugiej osoby, to miej z tyłu głowy, że gdy coś pójdzie nie tak, partner zniknie. Wtedy w Twoim życiu, ba, w sercu, zostanie tak duża wyrwa, że nie będziesz w stanie poskładać siebie i swojego świata. Nie rezygnuj dla miłości z siebie i swojego życia. Też masz prawo do własnej przestrzeni i egzekwowania rzeczy, na których Ci zależy. Masz prawo kochać siebie, bo to nie żaden egoizm czy

Czytasz darmowy fragment.

narcyzm. Miłość własna to przede wszystkim bezpieczeństwo. To poczucie, że niezależnie od tego, co stanie się z Twoim związkiem, będzie w Tobie ten kawałek miłości, której nikt Ci nie zabierze. Uczucie, które pozwoli Ci szybciej i z mniejszymi perturbacjami stanąć na nogi i wygrać walkę o to, co po tej miłości z Ciebie zostało.

Miłość własna to coś, o co musisz troszczyć się przez całe życie. Jest fundamentem Twojego zdrowia emocjonalnego i psychicznego. Rozwijanie jej sprawia, że jesteś odporniejsza na stres, pewniejsza siebie i lepiej przygotowana do podejmowania właściwych decyzji. Zanim zdecydujesz się wejść w nowy związek, budowanie miłości własnej jest kluczowe. To ona pomoże Ci unikać niezdrowych relacji, chronić swoje granice i dążyć do tego, co dla Ciebie najlepsze.

DZIĘKI MIŁOŚCI WŁASNEJ BĘDZIESZ W STANIE:

- **Wyznaczać zdrowe granice**

Kiedy kochasz siebie, lepiej rozumiesz własne potrzeby, zasady i granice, na które możesz się zgodzić. Świadomość tego pozwala Ci wejść w związek jako osoba niezależna emocjonalnie, nieszukająca aprobaty czy poczucia wartości jedynie w oczach partnera. To tworzy zdrową równowagę, w której relacja opiera się na wzajemnym wsparciu, a nie zależności.

- **Unikać toksycznych relacji**

Miłość do siebie daje Ci większą zdolność rozpoznawania sytuacji, w których możesz być źle traktowana. Kiedy szanujesz siebie, nie tolerujesz manipulacji, lekceważenia czy braku szacunku. Dostrzeżesz czerwone flagi i zakończysz relację, zanim stanie się dla Ciebie szkodliwa. Samoświadomość sprawia, że nie wplączesz

Czytasz darmowy fragment.

się w relacje oparte na niewłaściwych wzorcach i nie pozwolił, by ktoś naruszał Twoje granice.

- **Być pewną siebie (w relacji)**

Kochając siebie, wchodzisz w związek z pewnością, że zasługujesz na zdrową, pełną miłości relację. Nie szukasz potwierdzenia swojej wartości u partnera, co chroni Cię przed nadmiernym przywiązaniem emocjonalnym i lękiem przed odrzuceniem.

- **Mieć zdrowe poczucie własnej wartości**

Kiedy kochasz siebie, masz zdrowe poczucie własnej wartości. To pozwala Ci unikać uzależniania się emocjonalnie od partnera. Ludzie, którzy znają swoją wartość, są mniej podatni na manipulację, a jeśli się zdarzy, że ktoś spróbuje Cię kontrolować, Twoja godność i świadomość siebie staną na straży. Nie pozwól, by ktoś podkopywał Twoje poczucie wartości – znając swoją siłę, unikniesz takich sytuacji.

- **Lepiej się komunikować**

Pewność siebie, która wynika z miłości własnej, sprawia, że łatwiej wyrażasz swoje myśli i potrzeby. Jasna komunikacja to podstawa zdrowej relacji. Zamiast milczeć w obawie przed urażeniem partnera, otwarcie mów, co myślisz i czujesz. Taka postawa pozwoli uniknąć nieporozumień i zbuduje między Wami głębszą więź. W końcu komunikacja to narzędzie do rozwiązywania konfliktów, a nie unikania ich.

- **Lepiej podejmować decyzje**

Miłość własna wzmacnia Twoją intuicję i zdolność do podejmowania świadomych decyzji. Wiesz, co jest dla Ciebie dobre i co Cię wspiera, co z kolei pozwala na budowanie relacji opartych na szacunku i wzajemnym zrozumieniu.

Czytasz darmowy fragment.

• **Miękko wylądować po rozstaniu**

Gdy kochasz siebie, www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie nie uzależniasz swojego szczęścia od związku. Relacja staje się dodatkiem do Twojego życia, a nie jego centrum. To daje Ci poczucie wewnętrznej siły i sprawia, że w związku jesteś bardziej spełniona i autentyczna.

Uważam, że miłość własna to absolutny fundament zdrowego i satysfakcjonującego związku. Kiedy Ty jesteś szczęśliwa sama ze sobą, Twoja relacja z partnerem jest silniejsza, bardziej harmonijna i pełna uczuć, a oboje jesteście wyrozumiali względem siebie.

Jak już wspomniałem, nie dziwię się, że tyle kobiet ma problem z miłością własną, skoro od małego uczy się nas, że kobieta powinna być silna, zawsze gotowa do poświęceń, dbająca o innych. To piękne cechy, ale jednocześnie zapominamy, że najpierw musisz zadbać o siebie. Być może wynika to też z porównań, które narzucają nam media. Widzisz idealne obrazy w internecie, na których próbujesz się wzorować. I w tym porównywaniu do nierealnych standardów często tracisz swoją tożsamość i wiarę w swoją wartość.

Chciałbym, żebyś pamiętała jedno – jesteś wystarczająca. Zaslugujesz na miłość, szacunek i uwagę nie dlatego, że spełniasz czyjeś oczekiwania, Czytasz darmowy fragment. Zakup książkę na ale dlatego, że po prostu jesteś. Masz prawo być sobą, z całą swoją www.pankobus.pl wyjątkowością, niedoskonałościami i pięknem, które nosisz w sobie.

Jeśli masz problem, by pokochać siebie za to, że jesteś, to zacznij od małych kroków. Zatrzymaj się na chwilę i wsłuchaj w siebie. Czego naprawdę potrzebujesz? Jakie są Twoje pragnienia i marzenia? To, co dla Ciebie jest ważne, może różnić się od tego, co inni uważają za istotne. I wiesz co? To jest w porządku. Miłość do siebie zaczyna się od zrozumienia, że

Czytasz darmowy fragment.

masz prawo do swoich uczuć, potrzeb, a także błędów. Każdy z nas je popełnia. Nie musisz być doskonała, by być godną miłości.

Zrób czasem coś z myślą tylko o sobie. Wróć później do domu, wyjdź z koleżanką na kawę, idź na spacer do parku, kup karnet na siłownię, zamów kolejną parę butów, pośpij do południa... Po prostu, się pokochaj i pokaż sobie, że jesteś dla siebie ważna.

Dzieci dorastają, mąż czasem odchodzi, praca się zmienia, dom nieustannie pokrywa się kurzem, ale w tym wszystkim, drugiej szansy DLA SIEBIE nie dostaniesz. Kiedy więc, jak nie teraz, chcesz być szczęśliwa?

Przestań porównywać się do innych. Nie bombarduj swojej głowy wyidealizowanymi obrazami z internetu czy mediów społecznościowych.

Nie wszystko, co widzisz na Instagramie jest prawdą. To tylko kadry wycięte z życia. Twarze i ciała, które nie potrafią znaleźć własnej akceptacji, tylko prześcigają się w niemających końca zabiegach kosmetycznych i operacjach plastycznych, bo wierzą, że dopiero wtedy będą wystarczające – dla siebie i świata. Wszystko piękne, ale powierzchowne. A w środku? Zepsute głowy z problemami, zgniłe jabłka, którym daleko do rzeczywistych ideałów. Dlatego nie wzoruj się na tym, co widzisz w sieci. Nie masz pewności, co jest prawdą, a co tylko stwarzaniem pozorów przez smutnych, małych ludzi, uzależnionych od uwagi i akceptacji innych. Tych, którzy często nie potrafią zaakceptować i siebie.

Badania pokazują, że spędzanie czasu w mediach społecznościowych, gdzie często widzimy tylko wyidealizowane wersje życia innych ludzi, może prowadzić do obniżenia własnej samooceny, a nawet depresji. Według danych opublikowanych przez Journal of Social and Clinical Psychology osoby, które intensywnie porównują się do innych w sieci, częściej doświadczają uczucia zazdrości i niezadowolenia z własnego życia. Jak wspomniałem, to,

Czytasz darmowy fragment.

co widzisz online, to jedynie fragment rzeczywistości – starannie wyselekcjonowane zdjęcia, które mają wywołać określone emocje. Ale za nimi często kryją się ludzie, którzy sami zmagają się z problemami – lękiem, niską samooceną, a nawet uzależnieniem od pozytywnych reakcji innych.

Co więcej, istnieje zjawisko znane jako „paradoks mediów społecznościowych”, gdzie osoby wydające się najszczęśliwsze online, w rzeczywistości mogą cierpieć na najgłębsze poczucie samotności i braku autentycznego kontaktu z innymi. Zamiast wzorować się na tych iluzorycznych obrazach, skup się na budowaniu swojego wewnętrznego poczucia wartości. Prawdziwe szczęście nie przychodzi z zewnątrz, nie zależy od liczby lajków czy pozytywnych komentarzy, ale od tego, jak Ty sama siebie postrzegasz i akceptujesz.

Wzmacnianie miłości do siebie i rozwijanie zdrowej samooceny to antidotum na pułapki porównań. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Cambridge dowodzą, że praktyki takie jak medytacja, uważność i pozytywne afirmacje mogą znacząco poprawić zdrowie psychiczne, zmniejszając potrzebę porównywania się do innych. Ja również jestem wielkim fanem afirmacji. Jeśli myślisz, że one nie działają, albo to jakieś tantryczne brednie, to wyrzuć te przekonania z głowy! Afirmacje działają i jest to potężne narzędzie, które może przeprogramować świadomość i nasze postrzeganie siebie. Afirmacje nie działają na tych, którzy nie potrafią ich wykorzystać. Nic Ci nie da przeczytanie tekstu z kartki. Ale jeśli włożysz w to określoną intencję, poczujesz to, co wypowiedasz, zgrasz się z tym, zaakceptujesz to całą sobą, to wtedy afirmacja działa. Na początku nie będzie Ci łatwo uwierzyć w to, co afirmujesz. Będzie to wynikiem niskiego poczucia własnej wartości. Dlatego ćwicz to przekonanie jak mięsień na siłowni, jak nową umiejętność, której chcesz się nauczyć. Powtórzysz to 100,

Czytasz darmowy fragment.

200, 500, 1000 razy i w końcu ta afirmacja w Ciebie wsiąknie, stanie się przekonaniem na Twój temat, w który będziesz wierzyła. Dlatego włóż w nie emocje, ożyw je, tchnij nowe życie i zaakceptuj. Jeśli latami wmawiałaś sobie, że jesteś beznadziejna, że do niczego się nie nadajesz, a na dodatek tkwiłaś w relacjach, w których również słuchałaś samych złych rzeczy na swój temat, to się nie dziw, że w takim środowisku Twoja głowa zaczęła w to wszystko wierzyć. Pozwól jej zmienić przekonania na te właściwe! I dlatego musisz afirmować. Musisz zastąpić stare myśli nowymi. Rozumiesz? Nie ma innej drogi jak patrzeć sobie prosto w oczy przed lustrem i z ciepłem w sercu, wyrozumiałością i empatią powtarzanie tych wszystkich dobrych rzeczy, które zawsze chciałaś o sobie usłyszeć. Skończ żyć z tym, co myślałaś na własny temat, bo to było i minęło. Nie przeżywaj tego, bo to blokuje Twój potencjał. Powtarzanie sobie dobrych rzeczy to najskuteczniejsza i najszybsza droga. To rozwiązanie, które po prostu działa, to niepodważalny fakt. Psychologowie wielokrotnie potwierdzili w swych badaniach, że afirmacje oraz pozytywne myślenie wspierają budowanie pewności siebie i poprawiają samopoczucie. W konsekwencji budują lub wzmacniają miłość własną.

No dobrze, więc teraz z Twojej strony powinno pojawić się pytanie – skąd wziąć afirmacje? Możesz zacząć od stworzenia własnych, które będą odzwierciedlać Twoje potrzeby i marzenia. Możesz też znaleźć inspiracje w internecie lub skorzystać z bezpłatnych zasobów na moim blogu (pankobus.pl), gdzie regularnie publikuję przykłady afirmacji i praktyczne wskazówki, jak je stosować.

Możesz też zrobić sobie wyjątkowy prezent i sięgnąć po zestawy kart afirmacyjnych, które osobiście przygotowałem i wydałem w formie pięknie ilustrowanych kart. Każda z nich została zaprojektowana z myślą o kobietach takich jak Ty – silnych, ambitnych, poszukujących spokoju i pewności siebie, aby móc

Czytasz darmowy fragment.

realizować własne cele. Powstały po to, aby uczestniczki mogły z nich korzystać na moich warsztatach. Niezależnie od tego, co wybierzesz, karty z afirmacjami to doskonałe narzędzie, aby codziennie pracować nad sobą i wzmacniać poczucie własnej wartości. Możesz nosić w torebce kartkę lub zapisać afirmacje w notatkach na telefonie. Albo po prostu wyjąć piękną, ilustrowaną talię kart, w których poza afirmacjami znajdziesz również ich opis i wyjaśnienie, co jeszcze lepiej będzie budowało nowe przekonania na swój temat. Niezależnie od narzędzia, miej afirmacje zawsze przy sobie i korzystaj z nich tak często, jak to możliwe. Wszystko po to, aby wzmacniały Twoją nową, lepszą tożsamość i przypominały Ci, jak wyjątkowa jesteś.

Wybór należy do Ciebie. Twórz swoje afirmacje, korzystaj z darmowych zasobów albo z gotowych kart, które stworzyłem z myślą o Twoim rozwoju.

ZADANIA

.....

Oto trzy praktyczne zadania, które pomogą Ci wzmocnić poczucie własnej wartości i zbudować zdrową relację z samą sobą.

Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na

ZADANIE 1: CODZIENNA AFIRMACJA PRZED LUSTREM

Każdego dnia, przez przynajmniej 5 minut, stań przed lustrem i powiedz sobie na głos coś miłego. Może to być zdanie typu: „Jestem wystarczająca taka, jaka jestem” lub „Zaslужuję na miłość i szacunek”. Staraj się w pełni uwierzyć w te słowa, nawet jeśli na początku może wydawać się to trudne. Z czasem zaczniesz dostrzegać, że te pozytywne myśli zakorzeniają się w Twojej codzienności i budują w Tobie pozytywne przekonania na swój temat.

Czytasz darmowy fragment.

ZADANIE 2: DZIENNIK W DZIĘCZNOŚCI DLA SIEBIE

www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie

Każdego wieczoru zapisz w dzienniku trzy rzeczy, które tego dnia zrobiłaś dla siebie, i z których jesteś dumna. Mogą to być małe gesty jak odpoczynek po ciężkim dniu, zdrowy posiłek czy chwila popołudniowych ćwiczeń. Ta praktyka pomoże Ci dostrzegać swoje osiągnięcia i doceniać siebie w codziennym życiu.

ZADANIE 3: WYZNACZANIE GRANIC

Zastanów się, gdzie w Twoim życiu naruszane są Twoje granice: czy to w relacjach, pracy czy w obowiązkach. Następnie wybierz jedną z takich sytuacji i postaw w niej zdrową granicę. Powiedz „nie” lub wyraż swoje potrzeby jasno i zdecydowanie. To ćwiczenie pomoże Ci szanować siebie i swoje potrzeby, co jest kluczowym elementem miłości własnej.

Czytasz darmowy fragment.

Zakup książkę na

www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie

PESYMIZM I OPTYMIZM

„Zapewne najtrudniej jest wierzyć, gdy wszystko wydaje się rozpadać, ale to właśnie wtedy nasz optymizm może przynieść największe owoce”.

– KOBUS

Optymizm jest najlepszą inwestycją w siebie jaką możesz zrobić, a w szczególności w relacjach miłosnych czy w procesie własnego doskonalenia. Rozwój osobisty, praca nad sobą, miłość – to wszystko ma szansę rosnąć i stawać się coraz lepsze, jeśli jesteś gotowa, by patrzeć na życie z nadzieją. Oczywiście nie zawsze będzie łatwo. Pesymizm – ten intrygujący kuzyn optymizmu – potrafi zawładnąć naszym umysłem, wydając się mądrzejszym i bardziej realistycznym podejściem. Jest jak cień, który nas nie opuszcza na krok, bo łatwiej jest wierzyć w to, co negatywne, niż w to, co pozytywne. Ale czy strach i przestroga mogą być najlepszymi kompanami, by wieść udane i atrakcyjne życie?

Mam duże wątpliwości. Nim jednak to wyjaśnię, warto się zastanowić, czym tak naprawdę jest optymizm. Wiele osób błędnie postrzega ludzi optymistycznych jako łatwowiernych czy głupich. Tymczasem prawdziwy optymizm nie polega na ignorowaniu problemów czy na pewności, że wszystko będzie dobrze. Optymizm to wiara, że nawet jeśli napotkasz wyzwania – w związku, pracy nad sobą, codziennym życiu – masz w sobie siłę, by je pokonać. Optymista nie wierzy, że miłość zawsze będzie prosta, ale jest przekonany, że warto pracować nad relacją, bo perspektywa szczęśliwego związku jest

Czytasz darmowy fragment.

warta wysiłku. Rozumiesz? Fundamentem optymizmu jest przekonanie, że większość ludzi, których spotykamy, ma w sobie dobre intencje, a relacje oparte na miłości, szacunku i wspólnej pracy mogą przynieść szczęście i satysfakcję, a nie tylko ból i cierpienie.

Jednakże pesymizm często wydaje się bardziej atrakcyjny i „bezpieczny”. W sytuacji, w której związek zaczyna napotykać trudności i przechodzi przez poważne kryzysy, pesymistyczne podejście podpowiada, że skoro nasza relacja się psuje, to pewnie nie ma sensu jej naprawiać. Może być już tylko gorzej, więc lepiej ją przerwać i poszukać sobie kogoś nowego. Przykładem takiego myślenia mogą być osoby, które w momencie pierwszej kłótni czy problemu zakładają, że związek jest skazany na porażkę – „To się nigdy nie uda”, „Zawsze coś pójdzie nie tak”. Te myśli mogą skutecznie zablokować możliwość rozwiązania problemów i dalszego rozwoju. Zatem pytam: a gdzie jest czas na przysłowiowe dotarcie się? Gdzie miejsce na różnice charakterów i znalezienie kompromisów, które są przecież kluczem do budowania udanych relacji? Gdyby tak rezygnować z każdej osoby, która jest od nas inna lub jej zachowanie nie do końca nam się podoba – nie mam wątpliwości, że na świecie nie byłoby szczęśliwych par, tylko nieszczęśliwi single, którzy non stop zaczynają od nowa, bo „coś poszło nie tak”.

Niestety, ale sporo ludzi woli myśleć negatywnie i szybko odpuszcza – nie tylko relacje, ale i sprawy w życiu prywatnym, na których im zależy. Tylko pomyśl, ile razy zrezygnowałaś z czegoś, czego pragnęłaś, bo strach okazał się silniejszy, a brak wiary w siebie Cię stopował? Odmówiłaś ciekawych spotkań towarzyskich, bo bezpieczniej było pozostać w domu? Ile razy sobie odpuszczałaś i przestałaś od siebie wymagać, bo na poczekaniu wymyśliłaś pesymistyczny argument? Byłaś na „NIE”, choć w głębi ducha chciałaś powiedzieć „TAK”? Pesymizm, choć mroczny, jest bardziej

Czytasz darmowy fragment.

fascynujący, ponieważ ostrzeża przed potencjalnymi zagrożeniami, a my naturalnie szukamy ochrony przed bólem. Tylko czy naprawdę większość Twoich decyzji Cię zrani? Jestem przekonany, że nie, bo przecież, gdy udało Ci się przełamać strach i coś zrobić, to finalnie byłaś zadowolona. Wizja porażki, strach przed odrzuceniem – to tylko wyobrażenia w Twojej głowie i nie zawsze się wydarzą, bo zdecydowana większość zmartwień, które w niej miałaś, i tak się nigdy nie zrealizowało. Czyż nie? Zatem czy warto iść przez życie z zaciągniętym hamulcem ręcznym, podczas gdy inni korzystają i bawią się życiem, które być może i Ty chciałabyś mieć? Odpowiedz sobie sama.

Zastanówmy się teraz, skąd się bierze optymizm i pesymizm? Wydawałoby się, że z życia, jednak wiele teorii opiera się na założeniu, że optymistyczne i pesymistyczne osobowości są kształtowane przez wczesne doświadczenia z dzieciństwa. Erik Erikson, ceniony na całym świecie psycholog rozwojowy, twierdził, że ci, którzy mieli „przewidywalne dzieciństwo”, zazwyczaj wzrastają w podstawowym poczuciu zaufania, podczas gdy dorośli, którzy mieli „nieprzewidywalne dzieciństwo”, są mniej skłonni do zaufania wobec innych ludzi i różnych okoliczności. Co ważne, optymiści odczuwają mniejszy stres niż pesymiści, gdy w ich życiu pojawiają się problemy.

Po pesymistach widać przynębienie i wątpliwości. Po optymistach ciekawość życia i gotowość do wyzwania. Co ciekawe, badania dowodzą, że zarówno pesymizm, jak i optymizm są zaraźliwe. Może więc teraz załóżmy optymistycznie, że czytasz tę książkę po to, by coś w swoim życiu zmienić? Zaufaj mi, niezależnie od tego, co myślisz, i podejdz do własnego rozwoju, do własnej przemiany, z większą wiarą w to, że się uda. Bo co może pójść nie tak? W miejscu, w którym jesteś, nie masz już nic do stracenia. Jeśli źle o sobie myślisz, to gorzej już nie będzie. Odważ się więc

Czytasz darmowy fragment.

choć raz powiedzieć, że od teraz będzie już tylko lepiej, bo bierzesz stery we własne ręce! Ta książka będzie Twoim wiatrem w żagle. Zobaczysz! John Augustus Shedd napisał: „Statek stojący w porcie jest bezpieczny, ale nie po to buduje się statki, by stały w portach”. Nie po to się urodziłaś, by nie być w życiu szczęśliwa. Widzę to, pisząc teraz te słowa.

Zajmijmy się przypadkiem osoby pesymistyczne nastawionej do relacji, bo się sparzyła i zawiodła na partnerze, który obiecywał związek na dobre i złe – a nie do pierwszego kryzysu. Zraniona osoba staje się na ogół pesymistycznie nastawiona do relacji i powtarza: „Związki zawsze kończą się źle”, „Ludzie zdradzają”. Te myśli stają się fundamentem jej podejścia do przyszłych relacji. Pesymizm w tej formie staje się samospełniającą się przepowiednią, która zamyka serce na nowe możliwości. Czy taki sposób myślenia ochroni ją przed cierpieniem? Może tak, ale z pewnością jednocześnie odbierze jej szansę na nową, prawdziwą miłość. Nie sądzisz?

Pesymizm wydaje się bardziej poważny i realistyczny. Gdy ktoś, kto wchodzi dopiero w świat relacji, mówi, że miłość jest piękna, że warto zaryzykować i otworzyć się na uczucia, wielu wzruszy ramionami, uznając te słowa za naiwne. Ale gdy ktoś mówi, że miłość jest ryzykowna, że związki kończą się zdradami i rozstaniem, zyskuje pełną uwagę. Taka jest natura pesymizmu. Przyciąga nas jak magnes, bo wpływa na nasze lęki i obawy.

Wyobraź sobie relację, która została doszczętnie zniszczona przez zdradę lub przeszła inny poważny kryzys. Wydaje się, że w takiej sytuacji nie ma szans na ratowanie czegokolwiek. Wiele osób rezygnuje wówczas z dalszej walki o miłość, zakładając, że wszystko jest już stracone. Gdyby jednak spróbować podejść do problemu w pełni optymistycznie? Oczywiście, że nie proponuję, byś skakała i się cieszyła, że zostałaś zdradzona.

Czytasz darmowy fragment.

Nie, ale wyobraź sobie, że zamiast kończyć Waszą relację, mówisz do niego: „Mimo tego, co się stało, wierzę, że możemy to odbudować. Będzie to wymagało czasu, pracy i wzajemnego wsparcia, ale jeszcze nasza miłość może rozkwitnąć na nowo i być silniejsza niż kiedykolwiek. Nasza relacja może stać się przykładem dla innych par, a to, co dziś wydaje się końcem, może okazać się nowym początkiem”.

Taki scenariusz wydaje się nierealny, prawda? Bo jak wybaczyć zdradę? Przecież ten, kto zdradza, to Cię nie kocha i tak dalej. Wicie, ile razy to słyszałem? Łatwo mówić, że zdrady się nie wybacza, jak się jest w związku 2 czy 3 lata. Inaczej się już twierdzi po 10 czy 20 latach bycia razem. I choć może to się wydawać kontrowersyjne, to uważam, że problemy są zupełnie inne po 3 latach związku, inne po 7, a jeszcze inne po 20. Być może dlatego część osób wybaczyłaby zdradę, bo rozumiałaby, że jest ona wynikiem złej kondycji samej relacji, a nie głupim wybrykiem, bo ktoś chciał przysłowiowo „skoczyć w bok”. Wiele par, które przetrwały poważne kryzysy, potwierdza, że wspólna praca, zrozumienie i chęć odbudowy mogą sprawić, że relacja staje się silniejsza niż wcześniej. Choć czarne wizje są bardziej akceptowalne i zrozumiałe, to właśnie optymizm daje szansę na pokonanie przeciwności. Mówienie o nadziei i odbudowie jest trudniejsze, bo wymaga od nas woli zaryzykowania i otworzenia się na nieznanne. Tymczasem ciągle uderzanie w bębny pesymizmu zagłusza triumfalne pieśni.

W miłości często skupiamy się na negatywach – zdradach, rozstaniach, konfliktach. Zapominamy o tych wszystkich pięknych chwilach, które mogą nam przynieść udane relacje. Jeśli pozwolisz, aby pesymizm zagłuszył Twój głos nadziei, przegapisz szansę na coś wspaniałego.

Myślę, że ludzie postrzegają świat jako dużo bardziej przerażający, niż jest w rzeczywistości. To samo dotyczy naszych relacji.

Czytasz darmowy fragment.

Wydaje się nam, że miłość jest pełną rzykią, że zawsze coś się może zepsuć, że ludzie nas zranią. Tymczasem, kiedy spojrzymy na nią z dystansu, zobaczymy, że większość związków to nie dramaty a codzienna wspólna praca i małe zwycięstwa. Miłość – tak jak świat – ma tendencję do wzrostu, jeśli tylko dajemy jej szansę i nie poddajemy się przy pierwszych trudnościach.

Może zatem prawdziwa mądrość polega na tym, by wierzyć w lepsze jutro – zarówno w miłości, jak i w życiu? Zapewne najtrudniej jest wierzyć, gdy wszystko wydaje się rozpadać, ale to właśnie wtedy nasz optymizm może przynieść największe owoce.

PESYMIZM NAS OGRANICZA, OPTYMIZM OTWIERA DRZWI. KTÓRĄ DROGĘ WYBIERZESZ?

Daniel Kahneman, psycholog i noblista, wyjaśnia, że nasz mózg jest zaprogramowany na silniejsze reagowanie na straty niż na zyski: „Kiedy bezpośrednio porównamy straty z zyskami, te pierwsze robią na nas większe wrażenie. Ta asymetria między potęgą pozytywnych a negatywnych doświadczeń ma swoje korzenie w ewolucji. Organizmy, które traktują zagrożenia jako coś pilniejszego niż okazje, mają większe szanse na przetrwanie”.

Ten mechanizm działa również w relacjach. Strach przed zranieniem, odrzuceniem czy złamaniem serca jest tak paraliżujący, że często unikamy nowych relacji lub budowania głębszych więzi, bo lęk przed stratą przysłania nam szansę na miłość. Tak samo dzieje się w życiu osobistym, kiedy odpuszczamy rzeczy, na których nam zależy i rezygnujemy z samych siebie oraz wizji tego, jak chcielibyśmy, aby wyglądało nasze życie.

Dlaczego pesymizm w związkach jest tak łatwy i powszechny? Dlaczego częściej boimy się zbliżyć do kogoś, niż otworzyć na nowe doświadczenia? Oto kilka przyczyn, które wpływają na nasze podejście do miłości.

Czytasz darmowy fragment.

Pierwsza z nich dotyczy wszechobecności w naszym życiu złych doświadczeń związanych z relacjami. Niemal każdy z nas słyszał wiele historii o zdradach, rozstaniach i nieszczęśliwych miłościach. Te negatywne opowieści potrafią przyciągnąć naszą uwagę i wywołać wewnętrzny strach, że spotka nas podobny los. Choć sytuacje mogą dotyczyć innych ludzi, budzą w nas lęk, że to samo stanie się w naszym życiu.

Łatwo jest założyć, że skoro w przeszłości doświadczyłaś bólu, to każda kolejna relacja też przyniesie rozczarowanie. Takie myślenie jest pociągające, bo nie wymaga od nas ryzyka. Ale życie to zmiany, a problemy w związkach mogą być rozwiązywane, jeśli tylko jesteśmy otwarci na rozwój. Zagrożenia mogą nas motywować do szukania nowych rozwiązań, lepszego porozumienia z partnerem, a nawet odbudowy związku po trudnych chwilach.

Jeśli spojrzysz na swoje relacje tylko z perspektywy ostatniego miesiąca czy roku, możesz nie dostrzec pełnego obrazu. Ale kiedy popatrzysz w szerszym kontekście, jak Twoje relacje rozwijały się na przestrzeni lat – od pierwszego spotkania, przez trudne chwile, aż po wspólne sukcesy – zobaczysz, jak wiele zyskałaś i jak bardzo się rozwinęłaś. Tak jak w medycynie, gdzie postęp jest widoczny dopiero po wielu latach, tak samo w związku prawdziwe zmiany i sukcesy często potrzebują czasu.

To samo dotyczy Twojego rozwoju jako osoby. Pewność siebie, umiejętność kochania i bycia kochaną kształtują się powoli poprzez codzienne doświadczenia, a nie przez nagłe wydarzenia. Pesymizm może sprawić, że stracisz z oczu ten długoterminowy rozwój, a skupisz się na krótkotrwałych problemach – warto pamiętać, że sukces wymaga cierpliwości.

Chciałbym, abyś w swoim życiu częściej była nastawiona pozytywnie, otwarta na akceptację. Wiem, że strach potrafi skutecznie

Czytasz darmowy fragment.

zniechęcać do działania, przysłań www.sklep.pankobus.pl/pokochaj-siebie oczy i trzymać nas w bezpiecznym miejscu, gdzie nic nie może pójść źle. Ale czy naprawdę chcesz spędzić całe życie w swojej strefie komfortu? Strach może zamknąć Cię w klatce, z której sama musisz się uwolnić. Nie pozwól, aby lęk zatrzymywał Cię w domu, gdy Twoje serce woła, że powinnaś korzystać z życia. Każdy dzień, w którym rezygnujesz ze swojej szansy na wspaniałe życie to dzień, którego już nigdy nie odzyskasz.

Masz tylko jedną szansę, żeby przeżyć swoje życie. Kiedy więc zamierzasz żyć jego pełnią? Nie zachęcam Cię absolutnie do lekkomyślności czy nieodpowiedzialności. Chcę, żebyś przestała pozwalać lękowi rządzić swoimi decyzjami. A w konsekwencji częściej mogła wybierać to, co daje Ci radość, co sprawia, że czujesz, że żyjesz naprawdę.

Jeśli masz dzieci, z pewnością kochasz je całym sercem. Czy to jednak znaczy, że powinnaś przez najbliższe lata być skoncentrowana wyłącznie na zaspakajaniu ich potrzeb, rezygnując z własnych? Jesteś matką, ale też kobietą. Twoje szczęście i spełnienie mają ogromne znaczenie, również dla Twoich dzieci. Pokaż im, że życie to nie tylko obowiązki, ale też radość, przygoda i realizacja marzeń. Kiedy Ty czujesz się szczęśliwa i spełniona, przekazujesz im najcenniejszą lekcję – że warto żyć pełnią życia, być odważną i mówić „TAK” własnym pragnieniom.

Częściej wychodź naprzeciw spotkaniom z przyjaciółkami, podróżom i marzeniom, które dawno schowałaś do szuflady. Rozwijaj swoje pasje, odkrywaj nowe rzeczy, nawet jeśli wymaga to od Ciebie wyjścia ze strefy komfortu. Stań naprzeciw wyzwaniom, które rozwijają i wzmacniają Twoją pewność siebie. Życie jest pełne niespodzianek, ale żeby je odkryć, musisz odważyć się na ten pierwszy krok – musisz powiedzieć „TAK”. I pamiętaj, że Twój partner również może czekać na Twoją akceptację. Może nie

Czytasz darmowy fragment.

mówi tego wprost, ale za każdym razem, gdy proponuje wspólne wyjście, kiedy zaprasza Cię na randkę czy chce podzielić się swoją pasją – czeka na Twoją reakcję. Gdy mu odmawiasz z powodu zmęczenia, obowiązków czy obaw, zamykasz się na możliwość pogłębienia tej relacji, na wspólne przeżycia, które mogą Was jeszcze bardziej do siebie zbliżyć.

Nie rezygnuj z tych małych, wspólnych przyjemności. Może to być wycieczka, wieczór na mieście, weekendowy wypad w góry albo nawet wspólne oglądanie filmu czy telewizji. Może nie zawsze jest to coś, co naprawdę chcesz robić, ale przecież miłość polega na odkrywaniu siebie wzajemnie, na wspólnym doświadczaniu życia. Kiedy akceptujesz jego propozycje, mówisz również „TAK” bliższej więzi, nowym doświadczeniom i wzmacnianiu Waszej relacji.

Tak samo jak Ty chcesz być doceniana i wspierana, tak on również potrzebuje Twojej obecności i zainteresowania. Gdy następnym razem zaprosi Cię na spacer, koncert czy zaproponuje coś szalonego, zaaprobuuj jego propozycje. Doceń jego starania. Często to te wspólne chwile, nawet jeśli różnią się od Twoich codziennych preferencji, budują najpiękniejsze wspomnienia i pogłębiają miłość.

Nie pozwól, aby strach, zmęczenie czy rutyna odbierały Wam możliwość wspólnego odkrywania świata. Życie jest zbyt krótkie, by nie próbować nowych rzeczy, by nie korzystać z szans, które oferuje – zarówno dla Ciebie, jak i dla Was obojga jako pary.

JAK NAUCZYĆ SIĘ OPTYMIZMU?

Optymizm może być zaraźliwy. Możesz więc go się nauczyć. Wszystko zależy od sposobu wyjaśniania zaistniałej sytuacji. Chciałbym przedstawić Ci książkę profesora psychologii Martina E.P. Seligmana – „Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić