Bądź dla siebie dobra!

Na początku chciałabym zadać Ci pytanie – Kiedy zrobiłaś coś dla siebie? Nie dlatego, że trzeba. Nie dlatego, że powinnaś. Tylko dlatego, że jesteś ważna a nawet najważniejsza!

My kobiety jesteśmy mistrzyniami w dbaniu o innych. Jesteśmy w tym po prostu najlepsze! Osiągnęłyśmy perfekcjonizm w łączeniu obowiązków domowych z zawodowymi. Świetnie organizujemy życie naszym najbliższym. Od podstawowych czynności, po przyjemności. Dość często powtarzamy sobie – później. Tylko to później przeważnie nie nadchodzi. Machina obowiązków przecież toczy się dalej i nie ma końca. I tak jakoś przypadkiem się staje, że w twoim prywatnym układzie słonecznym, brakuje słońca – bo nie ma tam Ciebie!

Prawdopodobnie ten wpis nie dotyczy każdej kobiety. Możliwe, że większość z Was po przeczytaniu tego tekstu powie: Nie, to w ogóle nie o mnie! Byłabym z tego powodu bardzo szczęśliwa i tego życzę każdej z nas! Odwołując się jednak do mojego doświadczenia zawodowego, wiem, że nie wszystkie kobiety są dla siebie po prostu dobre!

Zastanawiacie się, co to właściwie znaczy, być dla siebie dobrą?

Kobiety, z którymi spotykam się w gabinecie terapeutycznym bardzo często mają problem z udzieleniem odpowiedzi na to pytanie. Nie potrafią określić, co to dla nich znaczy. Przeważnie, gdy zadaje im to pytanie, odpowiedzią jest długa cisza i w końcu stwierdzenie, że nie wiedzą, bo dawno już o sobie zapomniały.

Dlaczego to proste pytanie stanowi dla kobiet takie wyzwanie?

Przyczyn jest wiele. Indywidualne doświadczenia, powielane wzorce kobiet w rodzinie, niskie poczucie własnej wartości, trudne doświadczenia, toksyczne relacje partnerskie, a także przyczyny kulturowe i stereotypy.

Jesteśmy dla siebie bardzo surowe i wymagające. Wystawiamy sobie gorszą ocenę niż tę, na którą naprawdę zasługujemy. Zamiast ocenić siebie na 5, no dobrze, na solidne 4+, te oceny krążą wokół skali 3/3+. Jeśli same sobie wystawiamy taką ocenę, to trudno się dziwić, że mamy problem z dbaniem o siebie. Co więcej, oceniając siebie tak nisko, ciężko jest oczekiwać, a nawet wymagać, żeby ktoś się o nas zatroszczył, zadbał. Nie dajemy na to przestrzeni lub mamy problem, aby tę pomoc przyjąć.

Koniec z takim podejściem. Każdego dnia uczmy się, jak być dla siebie dobrą!

Pozwól sobie – na odrobinę luzu i bycie po prostu sobą. Nie idealną, nie perfekcyjną, tylko sobą! Kobietą, która bywa zmęczona i miewa swoje słabości. Pozwól sobie na odrobinę przyjemności, błogiego lenistwa i nie miej z tego powodu wyrzutów sumienia!

Doceń siebie – pozbądź się skromności i wymień swoje małe i duże sukcesy. Powiedz na głos, w czym jesteś dobra i za co siebie lubisz. Doceniaj siebie każdego dnia.

Zadbaj o siebie – Poukładaj towarzyszące Ci myśli, zadbaj o emocje i swój rozwój. Przynajmniej raz w tygodniu zrób coś tylko dla siebie. Nie zapominaj o odpoczynku. Niezależnie, czym się zajmujesz, pamiętaj, że potrzebujesz regeneracji!

Zadbaj o swoje ciało. Uprawiaj regularnie sport, zatroszcz się o swoją dietę

Kochaj siebie – jeśli dużo z siebie dajesz, to równie dużo możesz brać. Nigdy nie gub proporcji w dawaniu i braniu.

Miłość do samej siebie jest zdrowa!

Nie rezygnuj z siebie i nie zapominaj o sobie! Kochaj siebie i bądź dla siebie dobra!

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001