

Monica Galas

Przepraszam, którędy do mnie?



którędy szłam do siebie
moje **personalne** przeżycia

Monica Galas

Przepraszam, którędy do mnie



którędy szłam do siebie
moje **personalne** przeżycia

Testeś... i to wystarczy



spis treści

— **Rozdział 1: Czy uciekam?**

— **Rozdział 2: Chcę wrócić**

— **Rozdział 3: Wracam do siebie**

+ 10 *kroków*
bliżej siebie

rozdział I: Czy uciekam?

Wiele razy w swoim życiu odnosiłam wrażenie, że **jestem od siebie daleko**. Nagła potrzeba powrotu do samej siebie przez wiele lat była moim codziennym, niezaspokojonym pragnieniem. **W pewnym momencie chęć powrotu do siebie wydawała się wręcz abstrakcyjna**, bo miałam wrażenie, że nigdy nie byłam prawdziwie sobą i nigdy nie byłam prawdziwie w sobie.

Ale jak mam wrócić do domu, którego nie ma.

Czy to oznacza, że by wrócić do mojego domu muszę go wybudować? Ale w takim razie nie ma mowy o powrocie do czegoś, co w zasadzie nie istnieje.

Takie myśli przewijały się przez mój umysł, ale zaczęły też krążyć niebezpiecznie blisko serca. Tak jakby zainfekowały już całe moje jestestwo nieuzasadnioną i niemożliwą do zaspokojenia tęsknotą za czymś czego nie jestem w stanie zlokalizować. Bywały dni, że patrzyłam w lustro i krzyczałam **"Ty suko"**. I może zdziwi Cię to co czytasz, ale ta książka nie będzie poradnikiem: jak wrócić do siebie. To będzie **moja osobista przeprawa**. Otworzę się przed Tobą, bo wierzę, że być może moja historia posłuży Ci, tak jak posłużyła mnie

Wracając do lustra. Kiedyś mój dialog wewnętrzny był bardzo ubogi. Albo mówiłam o sobie źle albo mówiłam do siebie źle. Bywało też, że godzinami mówiłam modlitwę, która brzmiała tak:

Boże proszę, chcę być bogata jak... chcę być szczupła jak... chcę mieć włosy jak... i tak dalej.

Chciałam być kimś innym. Szczerze nie wierzyłam, że mogę być lepszą wersją siebie. Przecież lepsze gówno to nadal gówno. Można nałożyć na nie papierek, popsikać perfumami, ale nadal to będzie gówno.

Gdy byłam nastolatką wydawało mi się, że czuję się gorsza, bo nie mam fajnych ciuchów. Potem kiedy kupiłam super buty i cool jeansy, okazało się, że fajne ciuchy zestawily mnie z moim poczuciem bycia byle kim, jeszcze bardziej. Czułam się przebrana za fajną laskę, ale w środku byłam jak to gówno. **Tylko, że w ładnym papierku.** Zresztą i tak tych ładnych ciuchów było mało.

Pamiętam jak udało mi się kupić fioletowe rurki, fioletową ramoneskę i dwie bluzki w kolorze fuksji. Nosilaam te ubrania w kółko.

Była taka sytuacja. Jedna z dziewczyn chodzących ze mną na chór, zaczęła mnie obgadywać. Dowiedziałam się, bo moja kumpela obgadywała mnie razem z nią....

Kiedy stanęłam z tą 3 lata młodszą dziewczyną twarzą w twarz, powiedziała mi wtedy, że ciągle chodzę w tym samym.

Najbardziej zabolęło, że miała rację i że wszyscy będący wtedy wokół nas, słuchający naszego starcia, również mają tego świadomość.

Wstydziłam się. Koleżanki miały super ubrania, ja większość życia kupowałam na bazarze, a gdy miałam nadwagę, pasujące jeansy zawsze były za długie i mama musiała mi je skracać.

Moje pierwsze zagubienie pojawiło się w tamtym czasie. Nic wyjątkowego. Typowa nastolatka niewiedząca za wiele o sobie i o życiu, szukająca. Kiedy jesteś nastolatką tak bardzo chcesz się dopasować i wydaje Ci się wtedy, że to właśnie Ty jesteś tym niepasującym elementem.

Nie masz wtedy świadomości, że każdy głęboko w środku czuje się tak samo.

I każdy równie mocno jak Ty, **potrzebuje tej akceptacji**. Gdybym wtedy miała świadomość, że inni czują się tak jak ja, może łatwiej byłoby mi przez to przechodzić.

Miałam koleżanki, które kochałam całym swoim nastoletnim sercem. bardzo bałam się tego, że mnie kimś zastąpią. A one często dawały mi powody, żebym tę obawę miała. Samotne sylwestry, odwołane na ostatnią chwilę. Nagłe telefony, kiedy im się nudzi. Plany, które zmieniają się, gdy na horyzoncie pojawi się ciekawsza opcja.

To poczucie, że wystarczy jeden błąd, albo że nagle pojawi się ktoś nowy i zajmie moje miejsce. Jakbym nigdy nie była wystarczająca. I ten wstyd. Że nie mam, nie wyglądam, nie jestem jak one. Grubsza, brzydsza, ta, która nikogo nie interesuje.

Ta koleżanka tych ładnych dziewczyn.

Wierzyłam w tę łatkę, utożsamiałam się z nią.

Były cudowne momenty prawdziwej przyjaźni, ale strach, że te momenty miną i nigdy nie wrócą, zawsze czuwały nad moim nastrojem.

Te nastoletnie lata dużo mi dały

Dzisiaj czerpie inspirację z obserwacji samej siebie w tamtym czasie. Już wtedy miałam pasję, pomysły i dużo do powiedzenia. Bałam się jednak pokazać to kim byłam, by nie stracić tego, co zbudowałam na swojej niepewności.

Kiedy jesteś tak chwiejna, tak mało dla siebie znaczysz, wydaje Ci się, że każdy ruch może Cię pogrążyć. **Jeden błąd i wypadasz z gry.** Zostajesz sama. A kiedy nie lubisz siebie, zrobisz wszystko, **by nie zostać ze swoim największym wrogiem**, czyli Tobą.

Najgorzej kiedy ktoś powie Ci prawdę o Tobie. Ego wariuje, każe robić głupie rzeczy, wyklócać się i buntować. I kiedy nie wiesz, że to ego, nie potrafisz go okiełznać,

Wchodzisz w jego grę i zawsze przegrywasz.

Mówisz coś, robisz coś, czego potem żałujesz i tygodniami odtwarzasz w głowie słowa, za które jest Ci wstyd.

Może tylko ja tak miałam, a może liczę, że tą książką dotrę do kogoś kto miał tak samo.

Przez lata czułam się obco wobec samej siebie. Nie miałam wtedy potrzeby szukania siebie. Zakopałam się w poczuciu, że cokolwiek bym znalazła, byłoby niewystarczające. **Chciałam stać się kimś innym.**

Fantazjowałam o budzeniu się w cudzym ciele, żyjąc cudzym życiem. Czasem marzyłam o śmierci. Śmierć wydawała się taka łatwa. **Ale wtedy przychodziły mi myśli, że jeśli umrę** znajdą moje ciało. Grube, brzydkie ciało. I znowu wstyd, że warto by do śmierci schudnąć.

Tak destrukcyjne myśli towarzyszyły mi wiele lat. Dzisiaj pisząc tę książkę, jestem bliska płaczu. Gdybym mogła podbiec do tej nastoletniej Moniki, tuliłabym ją mocno. Tak jak nigdy nie zrobił tego nikt z jej rodziny.

Ona jest obok mnie, jest we mnie i tulę ją, staram się, ale kurcze, **łzy cisną się do oczu.**

Dobrze, że piszę na komputerze. Kartki łatwiej byłoby umoczyć :)

Mój ojciec, ojcem był tylko formalnie. W domu bywał raz w tygodniu. Od soboty rana do niedzieli wieczór. Nie rozmawialiśmy. Czasem opowiedział żart. Czasem powiedziałam o piątce ze sprawdzianu, ale ogólnie nie interesowałam go.

Nie znał mojego ulubionego koloru. nie wiedział kim chcę być jak dorosnę. **Czasem zapominał o moich urodzinach.** Gdy był w domu czułam się nieswojo.

Przez lata przyzwyczajona byłam, że normalne życie, codzienność i wszystko co ważne, dzieje się kiedy jego nie ma. **I kiedy nagle był, po prostu przeszkadzał** mi. Sama świadomość, że jest na podwórku, sprawiała, że czułam się nie do końca swobodnie.

Kiedy miałam około 14 lat, miał zawał. To co wtedy zaskoczyło mnie w moich odczuciach, to nie tyle strach o jego życie, ale strach o nas, o mamę o to, że nie będzie pieniędzy. Nie bałam się stracić jego, bo nigdy go nie było.

Bałam się stracić osobę, która nas utrzymuje.
To okrutne, ale nigdy nie zbudowaliśmy więzi

On jako ojciec powinien chociaż tego chcieć.

Kiedy dorostałam nigdy nie dzwonił. Dopiero jak nosiłam w brzuchu jego wnuczkę, zaczął czasami dzwonić. Ale wtedy obchodziła go moja córka, nie ja.

Chociaż to też bardziej dla zasady i z poczucia obowiązku. Nie z realnej potrzeby serca.

Czy mam do niego żal?

Absolutnie nie.

Czy chciałabym doświadczyć ojcowskiej miłości?

Absolutnie tak.

Obserwowałam jak moje koleżanki są córeczkami tatusia. Mojego ojca nie obchodziło nic. Nie był protekcyjny, nie martwił się o chłopaków, którzy ewentualnie mogliby pojawić się w moim życiu.

Kiedy w wieku 21 lat poszłam spotkać się do hotelu z teoretycznie obcym facetem, nie obeszło go to wcale.

Marzyłam wtedy jeszcze, że się zdenerwuje. Powie, że jestem jego córeczką i się martwi, ale nie. On niewzruszony na tę wieść nie powiedział absolutnie nic. Kiedy mój chłopak po raz pierwszy przyjechał do mojego domu rodzinnego, by poznać moich rodziców, został odciągnięty na bok i zachęcany do picia alkoholu.

Kiedy takie zachowanie spotkało się z moją dezaprobatą, ojciec potraktował mnie jak typową wścibską babę, która psuje im zabawę

Myślę, że dla dziewczyny jest bardzo ważne, by ojciec wykazywał zainteresowanie. **Kiedy ojciec ma Cię w dupie, ciężko się nie pogubić.** Mnie było ciężko

Pamiętam to uczucie skrępowania w jego obecności. Strach przed powiedzeniem czegoś głupiego. Wstyd i poczucie odrzucenia. **Kiedy po latach zarzuciłam mojemu ojcu, że nigdy mnie nie przytulał,** On powiedział, że po prostu nie lubi się przytulać

Miałoby to sens, gdybym nie była świadkiem przytulania ciotek, kuzynek i innych przez niego. Wtedy bym uwierzyła. A tak to dostałam sygnał: przekroczyłam swoje granice dla ciotki, kuzynki, sąsiadki, ale nie dla Ciebie.

**To był wystarczający sygnał,
że nie jestem tak ważna.**

Ten sygnał generowałam sobie sama.
NIE JESTEM TAK WAŻNA.

Czy łatwo było ten sygnał zmienić?

Absolutnie nie.

Bo ten sygnał emitowali też inni, którzy odpowiadali na mój sygnał.

Łatwo byłoby powiedzieć: To вина mojego ojca. Ale nie. To zasługa mojego ojca, że musiałam nauczyć się zmieniać ten sygnał sama. To dzięki niemu, nauczyłam się, że jestem swoim własnym ojcem, matką i wszystkim. **Jedyną osobą, która może nadać mi wartość, poprzez jej uznanie..**

W pewnym momencie pogodziłam się, że mój ojciec nie będzie wiwatował na widowni gdy śpiewam, nie ochroni mnie przed odrzuceniem przez innych. Pogodziłam się z tym, że jego rola ojca kończy się na płaceniu za moje studia. **Jestem za to wdzięczna.** Kiedy potrzebowałam pieniędzy tata stawał na głowie. Studia, remont pokoju. Udało mu się zawsze to ogarnąć. Szkoda tylko, że chętniej wyciągał portfel **niż ramiona w moją stronę.**

Wiele razy przed wyjazdem do pracy przychodził do mojego pokoju i dawał mi pieniądze. Po cichu by mama nie wiedziała. Ale nigdy nie przyszedł by powiedzieć, że mnie kocha. I rozumiem, że być może nie potrafił, ale ja uwierzyłam, że brak tych słów oznacza, że tej miłości nie jestem warta.

Wiem, że mnie kochał i nadal kocha.
Przynajmniej zakładam, że tak jest.
Ale nigdy tego nie poczułam.

A miłość nie działa w teorii. Przynajmniej nie dla mnie.

Nie mogę wiedzieć, że jest ciepło i czuć chłód na swojej skórze. Dla mnie to nie działa.

To podejście mojego ojca było jednym z kluczowych czynników, które wpłynęły na mój niski poziom miłości do siebie i brak chęci szukania swojej tożsamości.

Jeśli Twój rodzic nie chce Cię poznać, wierzysz, że to wynik Twojego braku wartości. **Dziś widzę to inaczej.** Wiem, że rodzice patrzą przez pryzmat samych siebie, własnych ran, przekonań i braków, ale wtedy o tym nie wiedziałam i dźwigałam ciężar tego w pełni.

Uciekałam od siebie.

W alkohol, w imprezy, w znajomości. Tak było łatwiej

Byłam śmieszna i zabawna. Jak mój ojciec. Wodzirej każdej imprezy. Byłam pajacem. Przejmowałam kontrolę i poniżałam samą siebie, by nie zostać poniżoną. Wychodziło mi to świetnie. Kiedy inni śmiali się ze mnie, bo tego chciałam, czułam się częścią grupy.

Czułam, że należę. **I to koło ból.**

Na chwilę.

Kiedy pierwsza doza większej samoświadomości pojawiła się we mnie, wszystko zaczęło się sypać.

Powoli wylewało się ze mnie to co prawdziwie moje.

Pisanie, wrażliwość, ale też gniew, frustracja. Czułam się momentami jak tykająca bomba. Czasem delikatnie wybuchalam niszcząc to co wokół mnie. Nie było to trudne. Stawałam się obrażalska, przewrażliwiona, maksymalnie niepewna.

Zazdrościłam ludziom, którzy potrafią mieć wywalone. Mnie zawsze **zależało troszkę za bardzo**. Na tyle, że telefon w środku nocy bez problemu wyciągał mnie z łóżka, a zmiana planów była dla mnie łatwa, jeśli tylko ktoś chciał bym to zrobiła.

Pierwszy przełomowy moment to była wyprowadzka z domu. Już po maturze zaczęłam tracić aż tak mocne przywiązanie do znajomości, które są zależne od mojego sprzedawania własnego spokoju.

Wtedy pierwszy raz powiedziałam komuś: NIE. Pierwszy raz nie pozwoliłam komuś wzbudzić we mnie poczucia winy. Pierwszy raz postawiłam na siebie. Straciłam wtedy 2 osoby.

To było ciekawe. **Odzyskujesz siebie a tracisz innych.**

Czy tak to działa?

Kiedy odzyskujesz siebie, tracisz tych, którzy pomagają Ci w zatracaniu siebie, albo tych przy których Ty siebie zatracasz z łatwością.

I tak było u mnie.

Jeden krok w stronę siebie zaniósł mnie dwa kroki za daleko od dwóch bliskich osób. Wtedy dostałam pierwszy sygnał. **Czy ja to ja?** Czy ja w tej znajomości byłam ważna, czy moje działania zgodne z czyimiś oczekiwaniami? To był ból. Jednak była pewna doza łatwości. I tak miałam z tymi osobami zaraz się rozdzielić,

Szliśmy do innych miast na studia. Ten fakt pozwolił mi wybrać siebie. Miałam świadomość, że tracę coś co i tak miało być utracone.

Studia to inne życie. Kiedy mieszkasz na malutkiej wsi 19 lat a potem trafiasz do wielkiego miasta, czujesz się co najmniej dziwnie. Przynajmniej ja się tak czułam.

Zawsze przytłaczały mnie miasta, galerie handlowe czy sklepy z ubraniami. W takich miejscach czułam się zawsze biednie. Czułam, że nie pasuje tutaj. A z drugiej strony budziła się nadzieja na nowe.

Na przeżycie historii jak z filmu, gdzie wiejska dziewczyna dostaje szansę jedną na milion i staje się swoją własną bohaterką. Oglądałam mnóstwo filmów, które mówią: **MOŻESZ BYĆ KIM TYLKO CHCESZ.**

Tylko średnio to działa, kiedy Ty po prostu nie chcesz być sobą, albo po prostu nie chcesz być. Raczej czekałam, aż magicznie przekroczę tę część historii, w której muszę coś realnie zrobić.

Wolałam obudzić się tuż przed napisami końcowymi po wielkiej wygranej. **Ale tak nie było.**

Wielka bitwa była dopiero przede mną.

Bitwa o samą siebie.

rozdział II: Chcę wrócić

Bitwa nie była aż tak wielka, bo nie biłam się z całym światem, chociaż jeśli uznać by, że każdy z nas to oddzielna galaktyka to całkiem możliwe.

Bo biłam się sama ze sobą.

Pierwsze wewnętrzne zrozumienie własnej roli i roli rodziców w tym, gdzie jestem. **Nauka odrywania się emocjonalnie od życia rodziców.** Zaprzestanie przeżywania problemów, które mnie bezpośrednio nie dotyczą. **To było pierwsze starcie.**

Mam wrażenie, że w drodze do siebie ważne jest zauważać co nam na tej drodze staje. Mnie na tej drodze stanęło wielkie zaangażowanie emocjonalne w życie moich rodziców. Kiedy coś na co nie masz bezpośredniego wpływu wysysa z Ciebie energię, wiedz, że oddalasz się od siebie. **Angażujesz się w coś, czego realnie nie możesz zmienić** (czytaj życie innych osób, tych bliskich) i dziwisz się, że jest Ci gorzej. Boisz się w to nie zaangażować, bo wydaje Ci się, że to oznaczałoby z Twojej strony brak serca.

GÓWNO PRAWDA.

Żyj dla siebie. Żyj sobą.

To najwięcej co możesz zrobić dla innych.
Zwłaszcza jeśli angażujesz się w sytuacje bardzo emocjonalnie. I to sytuacje które nie dotyczą Ciebie.
Ta lekcja bolała.

Przez 20 lat swojego życia codziennie wieczorem modliłam się modlitwą:

*Aniele Boży, stróżu **mój**
Ty zawsze przy mnie i **moich bliskich** stój
Rano wieczór, we dnie w nocy,
bądź **im** zawsze ku pomocy
Strzeż dusz i ciał **ich**
I zaprowadź **ich** do żywota wiecznego*

Wtedy mocno wierzyłam w Boga, takiego bardziej z biblii. I wierzyłam mocno w to, że każdy ma anioła. zresztą nadal wierzę, że mamy wsparcie zawsze.
Wtedy delegowałam swojego anioła do pomocy innym. Nie modliłam się o siebie, ale o bliskich.

Ale mój anioł najwięcej może zrobić dla mnie.
I każdy ma swojego, więc po jaką cholere odsyłałam swojego, by toczył bitwy innych?

I ciężko mi nawet opisać jak bardzo pragnęłam, by innym było dobrze. **Nie myślałam o sobie.**

Pod zamkniętymi powiekami widziałam zapłakane oczy mamy, która chodziła płakać do piwnicy, tak byśmy nie widzieli. Widziałam nieobecnego ojca. Problemy brata.

Czasem całą noc płakałam ze strachu o nich.

Kiedy rano szłam na studia oczy miałam tak zapłakane, że ludzie odsyłali mnie do domu, bo wyglądałam na chorą.

Moją pierwszą lekcją powrotu do siebie było to, by przestać starać się naprawiać życie innych, kiedy samemu jest się pustym w środku.

Chciałam ze swojej pustki nalać,
nie wiedząc, że to nie ma żadnego sensu.

Być może i Ty starasz się zbawić innych, zanim zbawisz siebie?

Nie rób tego. Twoja pełnia zrobi więcej, niż wielkie pragnienie pomocy, ale wynikające z Twojej pustki.

Kolejna kwestia. **Nie licz, że ktoś ze swojej pustki pomoże Ci odnaleźć Twoją pełnię.**

Ja też czekałam na bohatera. Jak patrzyłam w lustro widziałam gotowość do bycia uratowaną, ale nigdy gotowość do ratowania samej siebie. Kiedy dotarło do mnie, że tym bohaterem muszę być ja, usłyszałam wewnętrzne : **NIEEEEE CHCEEEEE**

Ten głos we mnie mówił; **proszę ja chce być uratowana**, ja chce by ktoś mnie podniósł, sama nie potrafię. Tylko prawda jest taka, gdybym nie wstała i nie była własnym wybawcą, to nadal leżałabym na glebie czekając na łaskę.

I wiem, że to może boleć, ale nikt nie pokaże Ci drogi do siebie. Czasem ktoś pokaże Ci drogę do jego wersji Ciebie, ale do swojej prawdziwej tylko Ty możesz poznać drogę.

I to nic złego. Wręcz przeciwnie. Dobrze być ocalonym przez siebie. Dobrze stworzyć wersję siebie idealną dla Ciebie. Dobrze nie opierać całej swojej wartości na kimś. Dobrze nie mieć wybawcy, od którego się uzależnisz.

Wtedy ta wolność i ocalenie bywa ulotne.

I wiem, że to czasem boli. Nie móc liczyć na kogoś, ale z drugiej strony to cudowne, **móc liczyć na siebie.** być skazanym na własne zbawienie.

Stać się swoją skatą.

Lubimy być uratowani, ale ratuje się ofiary.

Ale po co być ofiarą?

Jasne, to bywa wygodne.

Czujemy się zaopiekowani, poza odpowiedzialnością.

Otuleni tym że ktoś inny podejmuje decyzje, ale przez to również ktoś inny dyktuje warunki i zbiera owoce.

Czasem wolimy, by ktoś wziął nas pod swoje skrzydła, **ale wtedy nie możemy dostrzec jak wielkie są nasze własne.**

Dopiero jak zostaniemy wypchnięci spod chroniących nas skrzydeł, musimy zmierzyć się z wysokością, ale jednocześnie mamy okazję poznać pełną możliwość własnych skrzydeł i nauczyć się nimi sterować.

Mentalne wsparcie jest cudowne, jeśli takowe masz. Ja nie miałam. Nikt mnie nie rozumiał. Ja samej siebie nie rozumiałam.

Kiedy miałam w swoim życiu pierwszy atak, paniki przed maturą, moja mama była przerażona. Spytała czy chce pójść do psychologa, ale słowo **psycholog** brzmiało bardziej jak:

W kaftanie będzie Ci do twarzy, a pomieszczenie bez klamek Ci się spodoba.

Z dzisiejszą świadomością, powiedziałabym :

Błagam zapisz mnie na wizytę.

Ale wtedy te słowa, zwłaszcza znając podejście mojej mamy, brzmiały jak obelga, a nie chęć pomocy.

Bóg, którego uważałam za przyjaciela, ta niewidzialna siła, stanowił moje jedyne wsparcie. Tylko ciężko realnie opierać się na mocy, do której nie możesz się przytulić i realnie nie wiesz czy ona istnieje czy nie.

Możesz jedynie ufać, że Twoje serducho dobrze Ci podpowiada.'

Bóg przynajmniej słuchał i nie przerywał. To cecha dobrego rozmówcy, zwłaszcza dla kogoś kto mówi tak dużo jak ja. To już połowa sukcesu jeśli chodzi o dobrą rozmowę, mieć kogoś kto wysłucha. Więc połowicznie te rozmowy były udane. Mówiłam, odpowiedzi nie było, ale czułam się słyszana. Od zawsze dużo rozmawiałam z Bogiem, dzisiaj postrzegam Boga jako coś trochę innego, ale moja relacja z metafizycznym światem zawsze była mocna.

Kiedy przyśnił mi się Jezus, bałam się powołania do zakonu. Przekonywałam wtedy Boga, że kiepska ze mnie będzie zakonnica. Lubię czarny, ale bez przesady. Powołania nie było. Uff

Ale **zawsze czułam**, że ktoś, coś tam jest i jest ze mną. I jak to pisze to ryczę, bo to uczucie istnienia Boga w jakiejś formie jest bardziej prawdziwe, niż ta książka, którą czytasz. Tak to czuję. Zresztą ja tak mam. Jak mówiąc coś czuję taką wzniosłość i wzruszenie, wiem, że to prawda.

Moja prawda. Każdy ma swoją pamiętaj :)

Te rozmowy z Bogiem, momentami były rozmowami z samą sobą. Z czasem przerodziły się w rozmowy z bogiem we mnie i mną jako kreatorem.

W tych rozmowach było dużo emocji. **Były bardziej realne niż rozmowy z kimkolwiek innym**. Odpowiedzi padające z moich ust na zadane przeze mnie pytania, zdawały się pochodzić spoza mnie. **Czułam pokłady ukrytej mądrości**. Długo bałam się im zaufać. Bałam się zaufać sobie. **Bo to co do mnie przychodziło było dalekie od tego co mówią inni**.

Wypowiadanie swojego zdania na głos, często było podsumowywane jako fakt iż mam gadane, mnie nikt nie przegada i jestem pyskata.

Mysłałam ze to źle mówić i dyskutować.

Myslałam, że to źle kwestionować.

Dzisiaj wiem, że kolejną ważną lekcją w odnalezieniu siebie, jest kwestionowanie tego co już się znalazło i odkryło.

Jeśli zakładasz, że to co już odkryłeś to wszystko, nigdy nie poznasz więcej. A zawsze jest więcej.

Jesteśmy niewyczerpaną skarbnicą wiedzy, mądrości, inspiracji, uczuć i emocji. To żal nie korzystać z tej skarbnicy i wyjść z niej po znalezieniu pierwszego artefaktu własnego jestestwa.

Wiele rzeczy słyszałam na swój temat. Dobrych i złych, ale przede wszystkim nie moich.

Słyszałam, że byłabym dobrym psychologiem i w sumie to się zgadzam

Słyszałam, że ładnie byłoby mi w krótszych włosach, ale raczej kiepsko bym się w nich czuła.

Słyszałam, że za dużo mówię, ale ciężko określić ile to za dużo

Ale nigdy nie usłyszałam, że jestem zbyt mało sobą

Może dlatego, bo maski, które nosiłam były całkiem wygodne dla innych, dla mnie niekoniecznie.

Chociaż i mnie czasem było w masce wygodnie.

Kolejna ważna lekcja w dotarciu do siebie to:

Zdejmij maskę, nie patrz na konsekwencje

Maski które nosimy potrafią wtopić się na nas na tyle mocno, że sami zaczynamy wierzyć że to nasza prawdziwa twarz.

Z czasem maska staje się wygodna na tyle, że nie mamy potrzeby zdejmowania jej, nawet kiedy jesteśmy sami ze sobą.

Zwłaszcza kiedy nie zastanawiamy się kim jesteśmy. Z automatu wchodzimy z jednej czynności w drugą, nie dając sobie przestrzeni na spojrzenie w lustro i zadanie sobie pytania: **Czy to ja?**

Kiedy długo nosisz maskę, nie pamiętasz co jest pod nią, ale przychodzi dzień, że musisz ją zdjąć, bo zaczynasz się dusić. Wtedy nie ma czasu na pytania, zdejmujesz ją w biegu, nie patrząc co się stanie, kiedy ją zdejmiesz. Wiesz, że tracisz oddech i musisz zdjąć ją tu i teraz.

Czasem otoczenie jest w szoku.

To ona miała maskę?

Zwłaszcza osoby, które lubiły Twoją maskę, będą obwiniać Cię o jej zdjęcie.

Co się z Tobą stało?

Zmieniłaś się.

Nie poznaję Cię!

Mówią do Ciebie, **a przed oczami mają tylko Twoją maskę.**

Nie oszukujmy się, każdy z nas albo przynajmniej większość, chociaż raz w życiu nosiła maskę.

I my też zareagowaliśmy na to kiedy ktoś inny zdjął swoją i nie spodobało nam się to, co pod nią zobaczyliśmy.

Dlaczego to robimy?

Ze strachu

Boimy się być sobą. Łatwo nam uwierzyć, że maska nas uchroni przed zranieniem, ale często ona oddziela nas od prawdy.

I jasne prawda bywa nieprzyjemna, ale tylko ta, której nie potrafimy zaakceptować.

Chcesz wrócić do siebie albo pierwszy raz do siebie dotrzeć?

Proszę zdejmij maskę.

Do twarzy Ci w Tobie, uwierz mi.

Co się stanie jak ją zdejmiesz?

Ktoś będzie niezadowolony, ktoś się odwróci,
ktoś być może zniknie

Ale co jeszcze się stanie?

Dasz sobie szansę na poznanie w pełni najważniejszej
osoby w Twoim życiu - **CIEBIE**

Pozwolisz by inni poznali Cię i pokochali za to
kim jesteś naprawdę

Nie będziesz musiał obawiać się, że maska spadnie
Poczujesz mimo wszystko wolność

Kiedy ja zdjęłam maskę, moi rodzice byli
zaskoczeni. **Ja byłam zaskoczona.**

Ale byłam też wreszcie wolna. Może nie zadziało to
korzystnie na wiele relacji ale **otworzyło drzwi do**
budowania relacji z samą sobą, a ostatecznie z
innymi ludźmi, którzy wolą mnie niż moją maskę.

Co rozumiem przez zdjęcie maski?

Nie robienie rzeczy ze strachu przed utratą kogoś.
Nie sprzedawanie własnych poglądów za pozorny spokój. Zaprzestanie spełniania wbrew sobie czyichś oczekiwań. Udawanie i mówienie tego, co wydaje Ci się, że ktoś chce usłyszeć.

w zasadzie jedno słowo **PRAWDA**
TWOJA PRAWDA - jednak dwa słowa :)

Najgorsze jest jednak, kiedy ta prawda okazuje się niewygodna nie tylko dla otoczenia, ale dla nas samych. Wtedy korci, żeby szybko włożyć maskę z powrotem. Tylko często jak już zdejmujemy maskę, ona automatycznie nie pasuje i nie mamy możliwości włożyć jej ponownie.

Gdyby taka możliwość istniała, by **odzobaczyć** prawdę o samej sobie, nie wahałabym się ani minuty i szybko nałożyłabym moją maskę ponownie

Dzisiaj bardzo cieszę się, że takiej opcji nie było.

Ta wolność w zdjęciu maski bywa pełna bólu

Kiedy zaczynasz dostrzegać prawdę o sobie, często zaczynasz widzieć prawdę o innych.

Kurtyny wygodnej iluzji opadają, często bardzo boleśnie. Zmierzenie się z tym to nawet nie kwestia odwagi, ale braku innego wyboru.

Nagle wiesz, że ta prawda odłania się i nie masz wyjścia jak tylko się z nią zmierzyć. Inaczej to będzie Twój koniec. Myślę, że prawda wykończyła wielu ludzi. Zetknęli się ze swoją ciemnością, z fałszem własnego życia i nie wytrzymali, by doczekać światła wytłaniającego się z tej ciemności.

Mnie się udało.

Dobrnąć do pierwszej iskry nadziei. Takiego malutkiego, ulotnego poczucia ekscytacji związanej z tym, co czeka mnie po drugiej stronie mojej prawdy, którą odkrywam.

Kiedy prawda jest nieprzyjemna, chcemy uciec w fałsz. Wydaje się nam czasami, że skoro zdejmując maskę, czujemy się gorzej, oznacza to, że jest gorzej.

Tak jak alkoholik odstawiając alkohol, nie czuje się lepiej, ale gorzej. Jednak to nie znaczy, że robi sobie krzywdę, a wręcz przeciwnie. Wtedy jego ciało jest tak przyzwyczajone do autodestrukcji, że ozdrowienie wydaje się być stanem nienormalnym.

Tak samo jest z poznawaniem prawdy, zwłaszcza tej gorzkiej. **Kiedy przetykasz pierwsze jej okruchy, wydaje Ci się, że się dławisz.** A w rzeczywistości dowiadujesz się, jak blisko zadławienia byłeś do tej pory.

Filarem, który upadł, gdy zaczęłam zdejmować swoją maskę, a co za tym idzie, widzieć prawdę o innych, była rodzina. W mojej głowie wtedy rodzice byli wszystkim, zwłaszcza mama. Planowałam nawet wytatuować ich imiona pod lewą piersią. Tylko obraz mojej rodziny jako skały, na której mogę się oprzeć, istniał jedynie w mojej głowie.

Wyidealizowałam sobie ten obraz i trzymałam się własnej iluzji, idealnie zastaniającej prawdę. Gdy ujrzałam prawdę i to jak wiele kłamstw kryje się w fundamentach naszej rodziny, przygniotło mnie to. Jeśli opierasz się na czymś bardzo długo i nagle okazuje się, że to co miałeś za skałę, w rzeczywistości jest z papieru, wpadasz w panikę.

Wydaje Ci się, że nie masz już na czym się oprzeć i wtedy...stajesz na własne nogi.

Odkrywasz, że nie musisz opierać się na niczym, a Twoje własne nogi są w stanie Cię utrzymać.

Może to też część dorastania.

Stawanie na swoich nogach.

Zejscie z pleców rodziców.

Dla mnie zetknięcie się z własnymi ranami, kłamstwami, w które wierzyłam i realnym obrazem mojej rodziny były druzgocące. **Straciłam na chwilę grunt.** W jednej sekundzie przestałam być dzieckiem, które wierzy, że rodzice śpią osobno, bo tata chrapie.

Przez długi czas wierzyłam, że dorośli wiedzą lepiej. **Wierzyłam w autorytety.** Myślałam, że skoro są starsi, rozumieją więcej. Kiedy odkryłam, że dorośli dźwigają w sobie zranione dziecko lub niewyżytego nastolatka, autorytety opadły.

Nagle wiedziałam, że każdy z nas niezależnie od wieku i doświadczenia, jest po części zagubiony.

Zmiana autorytetów to kolejna duża część drogi do siebie. Komu ufasz odnośnie tego jak wygląda i działa świat? Komu wierzysz na temat samej siebie.

Kiedy zdałam sobie sprawę jak pogubieni wewnątrznie są moi rodzice, zrozumiałam, że nie mogę liczyć na ich postrzeganie świata jako to właściwe. **Zaczęły docierać do mnie istotne fakty,** a doświadczenia nabrały innego znaczenia.

To ciekawe kiedy nagle obraz danej osoby zmienia się o 180 stopni nie ze względu na zmianę w tej osobie, **ale na zmianę w Tobie.**

To niesamowite, że zmieniając postrzeganie bez zmiany tego co postrzegasz, wszystko jest inne.

Pamiętaj, że mówię o mojej drodze. Twoja z pewnością jest inna, może niektóre elementy są podobne, ale nie sugeruj się niczym w pełni i bierz to co Ci służy.

Ta droga do siebie często na jej początku nie zwiastuje niczego dobrego.

Ale negatywne emocje i zagubienie, które wtedy się pojawia, jest często niezbędne.

Dla mnie było niezbędne.

Droga do siebie, przynajmniej moja, prowadziła przez zwątpienie

Zwątpienie w rodziców, w świat w samą siebie. Zwątpiłam w Boga, w zasadzie zwątpiłam we wszystko.

To jednocześnie bolesna pustka i doza wolności. Przestrzeń, by odkryć, by wybrać, by decydować świadomie.

Z jednej strony czekałam na cud, który wszystko rozjaśni. **Z drugiej strony czerpałam z ciemności, w której się znalazłam.** Wewnętrzna ciemność jest straszna. Nie widać jej z zewnątrz. Uśmiechasz się i nikt nie widzi w Twoich oczach pustki. **Każdy wierzy, gdy na odwal mówisz: Wszystko OK.**

Jednak dociera do Ciebie, że prawdziwie nie obchodzisz nikogo,. I chociaż brzmi to brutalnie, jest to uwalniające i piękne. Ja obchodzę tylko siebie. Może czuje się w tym samotna, ale jednocześnie czuje się wolna od zobowiązań wobec innych.

Potem zadaje sobie pytanie:

Czy mnie ktoś prawdziwie obchodzi?

Czy obchodzi mnie tylko w takim stopniu w jakim wpływa na moje życie?

Więc skoro kocham kogoś, ale nie dociekam jego sedna. Nie odbieram sobie snu, by rozmyślać, czy aby jest szczęśliwy, to chyba nic złego, że ja nikogo prawdziwie nie obchodzę.

I nie zrozum mnie źle.

Mam i miałam w swoim życiu ludzi, dla których byłam i jestem ważna, ale uważam, że nigdy nikt nie będzie aż tak ważny i dla nikogo Ty nie jesteś aż tak ważny jak Ty sam dla siebie.

Kiedy odkrywając to zakopujemy się w pierwszej części tego odkrycia, czyli w tym, że dla nikogo nie jesteśmy aż tak ważni, ból przejmuję kontrolę. Kiedy jednak zastanowimy się nad tym głębiej, można znaleźć tam wolności i pewnego rodzaju spokój.

Przynajmniej dla mnie tak to wyglądało.

Nikogo nie obchodzi, nie dlatego, bo nikomu na mnie nie zależy, ale dlatego, bo mnie ma na sobie zależeć prawdziwie.

Tylko moja miłość do siebie, może wskazywać mi drogę.

Odkrycie tej oczywistej wręcz prawdy, było uwalniające. Jednocześnie pojawia się wtedy więcej pytań.

Co to znaczy, jak to zrobić?

Skoro wiem, że mam być dla siebie najważniejsza, czemu nie przychodzi mi to naturalnie?

Czemu nadal polegam na innych w ocenie własnej wartości?

Odkrywanie nowych rzeczy z poziomu zwątpienia, rodzi dalsze zwątpienie. I to nic złego.

W zasadzie to bardzo dobrze.

Pustka to nic innego jak **przestrzeń pełna potencjału.**

I wiem, że jeśli ktoś czyta to z poziomu pustki, może pomyśleć: *CO ONA PISZE, JAK ONA ŚMIE TAKIE BZDURY WYPISYWAĆ?*

Ale znam pustkę. Myślę, że każdy ją zna, ale ja pozwoliłam sobie mocno ją wyeksplorować. I pozwoliłam sobie eksplorować siebie w tej pustce.

Dużą część mojej drogi do siebie zajmowała obserwacja, To bycie takim cichym obserwatorem. Chociaż na początku wcale nie cichym. **Czasem wręcz krzykliwym obserwatorem.**

Kiedy zaczynasz po raz pierwszy obserwować siebie, wewnątrz jest mnóstwo krzyku, narracji, potrzeby określenia czegoś. Podzielenie na dobre i złe, czarne i białe, właściwe i niewłaściwe. I to też jest ważne, by pozwolić temu wewnętrznemu krytykowi na krytykę, narzekanie czy ocenianie. **Dzięki temu możemy zobaczyć nasz wewnętrzny świat w pełni.** Takim jaki jest. Jakbyśmy obserwowali niesprawny silnik podczas pracy. Możemy zrozumieć czemu nie działa tak jak powinien.

Ja wśluchiwałam się w swoje procesy, w swoją autodestrukcję. I na początku nie przyznawałam sama przed sobą, że to co widzę to ja.

Łatwo znaleźć winnych temu, czemu w środku coś nie gra. I kiedy ścierasz się z tym, że to Ty jesteś kreatorem, budzi się bunt.

Jak to ja? Przecież najpierw moi rodzice spowodowali braki. **Jak to ja?** Przecież to nie moja wina, że widziałam pewne sytuacje i uczestniczyłam w pewnych wydarzeniach.

Zaczynamy szukać winnych, bo nie jesteśmy w stanie pogodzić się z głosem umysłu: **TO TWOJA WINA.**

Tylko tu nie chodzi o winę. Nie szukasz winnego, który poniesie konsekwencje, ale kreatora, który patrząc na to co stworzył, zacznie tworzyć coś innego.

I jasne, nasza rodzina, dzieciństwo to wszystko jest poza naszym świadomym wyborem. **To wybór naszej duszy.** Zestaw lekcji, które musimy ogarnąć. Ale kiedy stykasz się ze świadomością, że to Ty kreujesz to życie, to czas, by realnie wziąć moc i odpowiedzialność i zacząć z nich korzystać.

Czy to Twoja wina, że miałeś kiepski start?

Nie, ale to będzie Twoja odpowiedzialność, jeśli mając świadomość wpływu na własne życie, będziesz skupiać się na tym, czego już zmienić nie możesz

Nie chodzi o wchodzenie w temat winy absolutnie.

Kiedy zaczynasz obarczać się winą, nigdy nie spojrzysz na swoje życie z perspektywy lekcji, szans i możliwości. A poczucie winy i odbijanie tej winy w każdą możliwą stronę, będzie Cię męczyć. Nie warto.

Wykreślmy słowo: WINA, ze słownika.

Wiesz co było dla mnie niesamowitym odkryciem?

W pustce odkryłam, że nie chodzi o brak odpowiedzi na moje pytania, ale o to, że zadawałam niewłaściwe.

Np. Pytałam, czemu jestem nieszczęśliwa?

I cisza...brak odpowiedzi

Ale nagle zadawałam pytanie:

Czemu chcę być nieszczęśliwa?

I nagle BUM

Po pierwsze samo zadanie właściwego pytania to już pół odpowiedzi. Bo zdajesz sobie sprawę, że Twój tor myślenia się zmienia. **Zauważasz niezauważone.**

Zamiast znajdować pytania w odpowiedziach, zaczynasz szukać odpowiedzi w pytaniach.

Pustka w tym pomaga, jeśli nie zarzucamy tej pustki żalem o to, że tę pustkę mamy.

Myszę, a w zasadzie czuję, że pustka ma nam do zaoferowania czasem więcej niż pełnia.

Z pustki wychodzi to, co pełnię stworzy.

Kolejnym przełomowym odkryciem było dla mnie to, że mój poziom szczęścia nie wynika z tego jak wygląda moje życie, ale jak się w nim czuje.

Odkryłam, że czasem z dnia na dzień, pomimo tego iż w moim życiu nie zmienia się nic, jakby zmieniło się wszystko. Tylko i wyłącznie ze względu na mój nastrój. **Oczywiste prawda?**

A jednak dla mnie było to jak odkrycie na skalę światową. Nawet czekałam na jakąś nagrodę, ale nagrodą było samo odkrycie.

Kiedy dociera do Ciebie jak Twój nastrój wpływa na cały świat, na serio zaczynasz wierzyć, że sterujesz tym światem. A skoro mój świat wewnętrzny jest tak połączony z tym co widzę na zewnątrz, z tego co dzieje się na zewnątrz, dowiem się co w środku jest nie tak.

Jeszcze jedna ważna rzecz. Możesz coś rozumieć, wiedzieć o czymś, ale póki tego nie poczujesz, wcale tego nie pojmujesz i to nie działa.

I niby takie znane wszystkim prawdy, pomimo, że są Ci znane, póki nie znajdują odbicia w tym co czujesz, są Ci wręcz obce.

Dotarło do mnie wtedy, **że aby zrozumieć którądy do mnie**, muszę zacząć zastanawiać się, gdzie ja w zasadzie doszłam. To trochę jak nawigacja. Możesz wbić cel podróży, ale musisz podać obecną lokalizację. Bez lokalizacji, nawet znając cel, **będziesz stać w miejscu**.

Więc zaczęłam się lokalizować.

Jak?

Zastanawiałam się co boli mnie najbardziej, najmocniej i najczęściej.

Dlaczego?

Bo ból dla mnie był językiem, który rozumiałam. Lubiłam smutek, rozczarowanie. To były emocje, które mój radar odbierał. Więc wiedząc iż mój świat mówi językiem moich emocji, skupiłam się na tych, które widzę i przez pryzmat, których patrzę.

Jeśli jesteś uwrażliwiony na negatywne emocje, nie usłyszysz tych pozytywnych.

Jeśli wszędzie widzisz ból i przez ból patrzysz, nie zauważysz nic ponad tym bólem.

Lokalizowanie siebie w oparciu o swoje emocje i wrażliwość na konkretne sytuacje to trudna sztuka.

Po pierwsze trzeba zdać sobie sprawę, że właśnie na dane emocje jesteśmy uwrażliwieni. Trzeba też zdawać sobie sprawę, że poza tymi emocjami jest o wiele szerszy obraz i zaczynając siebie lokalizować, w pewnym momencie poszerzysz ten obraz.

A jeśli lubimy kąpiele w smutku, radość wcale nie będzie orzeźwiająca. Będzie jak rodzic, który chce wyciągnąć małe dziecko z baseniku. Rodzic widzi, że dziecko marznie, ale dziecko nadal chce się bawić, nie patrzy na gęsią skórę na ciele.

Dopiero kiedy wyjdzie z baseniku zalewa je fala zimna, którego jeszcze przed sekundą nie czuło. Tak samo jest z wychodzeniem z perspektywy bólu. Kiedy w nim jesteś nie wiesz, że jest coś poza nim. Kiedy z niego wychodzisz, odczuwasz jeszcze mocniej jego skalę. I ten moment jest przelotowy.

By wychodząc z perspektywy bólu nie zatrzymywać się, by rozrysować jak wielki ten ból jest.

Wracając do poziomu szczęścia. Skoro to jak wygląda moje życie jest filtrowane przez to jak wobec niego się czuje, powstaje pytanie.

Czy zmieniając moje odczucia względem życia, zmienię moje życie? Klasyczne prawo przyciągania. To co w środku to na zewnątrz. Jako w niebie tak i na ziemi. **Prastare prawdy, których objawienia musisz doznać samoistnie.**

Wiele razy zastanawiałam się, co by się musiało stać, bym czuła się dobrze. I nagle to odwraca się w stronę: jak musiałabym się czuć, by stało się to czy tamto. I kolejne pytanie: Czy ja chcę doświadczyć czegoś w swoim życiu, czy jedynie emocji, które temu przypisuję.

A jeśli tak, to dlaczego przypisuje dane emocje danej sytuacji? **Skąd we mnie przekonanie**, że konkretne zdarzenie wywoła konkretne emocje i odczucia?

Skąd mogę wiedzieć jak pachnie coś , czego nie wąchałam?

Skąd mogę znać dotyk materiału, którego nie dotykałam?

Czyli nie znam odczuć związanych z tą sytuacją, a moje wyobrażenia oscylują wokół emocji, które już znam, a więc wokół tych które są już teraz w zasięgu mojego odczuwania.

Mam nadzieję, że ta książka zachęci Cię do zadawania pytań i zatrzymasz się wielokrotnie, by zastanowić się nad jej sensem.

To zadawanie pytań, nazywane przez ignorantów zbędnym filozofowaniem, jest dobre o ile nie trwa całymi dniami zbyt długo. O ile prowadzi do jakiś wniosków i potrafimy przerwać ten proces, bo pytania nie skończą się nigdy.

Zawsze wierzyłam i nadal wierzę, że nasza emocjonalność jest tak rozbudowana, by odczuwać ogrom emocji. Jest tak rozbudowaną częścią, bo jesteśmy o wiele mocniej odczuwający pod względem emocjonalnym niż fizycznym. Jeśli możemy odróżnić tak wiele barw, smaków i zapachów, to jak wiele odcieni emocji jest nam dane poznać.

Zawsze fascynowało mnie to. I chciałam poznać jak najwięcej emocji. Skrajnych, subtelnych, skoncentrowanych, ulotnych. Wszystkich. A najbardziej tych emocji, których nie będę potrafiła opisać. Tych, dla których nie znajdę słów, których nie ubiorę w nawet najbardziej złożone i bogate w zróżnicowane słowa, zdanie. **Może dlatego tak kocham pisać**. Bo często pisząc odczuwam emocje, których opisać nie umiem. I przypominam sobie wtedy o cudzie samego odczuwania, bez potrzeby opisu tych odczuć.

Kiedy widzisz pięknego motyla w kolorze, którego nie potrafisz określić, **nie marnujesz czasu na opisywanie go**, ale zatapiasz wzrok, bo wiesz, że ten motyl zaraz odleci.

Ja mam tak samo z emocjami. Kiedy przychodzą te nie do opisania, pozwalam sobie je odczuć, bo wiem, że szkoda marnować czasu na próbę zamknięcia tych emocji w słowach.

A droga do siebie to przede wszystkim droga emocji, odczuć, uczuć. Więc dla mnie fascynacja emocjami stanowiła ważny czynnik, który mi tę drogę nie tyle ułatwił, co mnie na niej utrzymał.

Co do zadawania pytań, to również niezwykle ważne. Zadawać je samemu sobie i nie oczekiwać konkretnej odpowiedzi. Rzucać hasło w eter i nie prognozować jaka pojawi się odpowiedź. Puszczając intencję i pozwolić, by coś do nas przytynęło.

Dla mnie największym narzędziem w drodze do siebie była **rozmowa ze sobą**.

Miałam w tym dużą łatwość, bo od zawsze gadałam sama ze sobą i uwielbiałam to

Gdy inni byli obok, czasem mówiłam do siebie po cichu. **Nie raz wyszłam na wariatkę**, ale temu byłam zawsze wierna i pomimo tego, że czasem moje rozmowy ze sobą wyglądały jak kłótnia dwóch rozhisteryzowanych lasek, ten zwyczaj rozmawiania ze sobą był niezwykle ważny w moim procesie docierania do siebie.

Często tłumaczyłam samej sobie różne rzeczy. Próbowалаm logicznie zadziałać na mój umysł. Czasem tworzyłam milion opcji typu: w najgorszym razie, by pocieszyć samą siebie, kiedy strasznie się czymś stresowałam. Tłumaczyłam sobie, że to nie koniec świata, kiedy czułam, że niebo spada mi na głowę. Czasem płakałam patrząc w lustro i między łkaniem pytałam: **Czemu nie możesz? Czemu tego nie potrafisz? Po co Ci to było?**

Minęło sporo czasu, zanim rozmowy zamieniły się w długie monologi, w których okazywałam sobie szacunek. Długie wywody, w których tłumaczyłam samej sobie sytuację. I długie wyznania miłości wobec siebie. W pewnym momencie rozmowy szły w stronę zdziwienia, jak to jest możliwe, że tak cudowna dziewczyna ma taką, a nie inną sytuację.

Wtedy zauważyłam, że można też tworzyć samemu ze sobą toksyczną relację. Masz do kogo narzekać, masz komu się wyżyć, ale jeśli Ty sam nie powiesz sobie: przestań pierniczyć, ta negatywna gadka może trwać bez końca.

Kilka rad ode mnie jeśli chcesz **budować zdrowy dialog wewnętrzny**:

- 1. Dawaj** sobie wsparcie, ale nie użalaj się nad sobą.
- 2. Bądź** ze sobą szczerzy zarówno w kwestii swojej ciemności jak i jasności
- 3. Naucz** się siebie zachęcać, ale również czasem stopować.

To bywa mega trudne i w sumie to kwestia mega indywidualna. Każdy z nas działa inaczej. I żeby zbudować fajny wewnętrzny flow, **trzeba dobrze poznać swoją wewnętrzną komunikację**.

A jak to zrobić? Przede wszystkim dużo ze sobą gadać i siebie obserwować. Tworzyć przestrzeń do poznawania siebie i reagować na to co przychodzi i co się dzieje.

To co jest trudne w tym całym odnajdywaniu siebie, to fakt, że nikt nie da Ci mapy, instrukcji a czasem brakuje jakiegokolwiek podpowiedzi. **Ja tej podpowiedzi nie miałam.**

Te 8 lat temu, gdy ja przechodziłam największą drogę do siebie, tę pierwszą w pełni świadomą, nie korzystałam z social mediów. Nie było w tamtym czasie w mojej przestrzeni treści o tym jak siebie pokochać, jak siebie odnaleźć, Nawet wtedy nie przyszło mi do głowy tych treści szukać w internecie.

A może wstydziłam się wpisać w wyszukiwarkę: jak znaleźć siebie, bo wydawało mi się to zbyt dziwne, by mogło wyskoczyć coś, co mi pomoże.

Zaczynałam zgłębiać własną tajemnicę siedząc sama w mieszkaniu, patrząc w pustą ścianę. Kiedy po jakimś czasie zaczęłam więcej w tym eksplorowaniu siebie uśmiechać się, niż płakać, wiedziałam, że dotarłam. Dotarłam nie do celu, ale do czegoś czego mogłam się złapać. **Odnalazłam jakiś wewnętrzny szlak,** którym wreszcie mogłam podążać. Nie zniechęcaj się, kiedy droga do siebie wydaje się prowadzić w odwrotną stronę. Kiedy cząstki tego kim jesteś są rozrzucone wszędzie, tam będziesz ich szukać

Będziesz szukać części siebie w przeszłości, w ludziach, którzy czasem wyrwali Ci serce. Będziesz szukać ich w tych, którzy dali Ci miłość, na którą nie czułeś, że zasługujesz. Będziesz szukać ich wszędzie tam, gdzie popłynie Twoja uwaga. I pamiętaj, że to jest okej. Ta książka nie jest Twoim rozwiązaniem, Ona jest zachętą do własnego procesu. Do odnalezienia tego, co możesz odnaleźć tylko Ty.

Jestem podekscytowana na myśl o Twojej podróży, o tym ile masz do odkrycia i jak wielkie skarby masz do odkopania. Nie bój się wyruszyć w stronę siebie. Słuchaj intuicji, Obserwuj to, co pojawia się w Twojej przestrzeni. Bądź czujnym i czułym obserwatorem samego siebie.

Odnalezienie siebie nie jest dane raz na zawsze. Przynajmniej ja muszę mocno o to dbać, by się nie zgubić, ale kiedy nawet się zgubię to już wiem co mam zrobić. W kolejnym rozdziale tym się z Tobą podzielę

rozdział III: Wracam do siebie

Kiedy już siebie odnajdziesz, albo do siebie wrócisz, nadal możesz się zgubić, albo potrzebować znaleźć się na nowo. Też tak miałam. **Pierwsze odnalezienie siebie** oprócz tego, że było początkiem wielu procesów, było pełne ponownych zagubień. I nie chcę Cię wystraszyć.

Po prostu chcę, byś miał świadomość, że tak jak pokoju nie da się posprzątać raz na resztę życia, tak samo nie można odnaleźć się i potem nigdy nie zgubić. By się nie pogubić trzeba dbać o to co się znalazło. Trzeba rozwijać poznane skarby w swoim wnętrzu i doceniać przeżyty proces. Ale ponowne zagubienie to również często przedsięwzięcie powiększania swoich wewnętrznych zasobów i otwarcie na jeszcze bardziej dogłębne poznanie siebie.

Kiedy zmienia się nasza świadomość, za każdym razem odkrywamy siebie na nowo. Czasem kolejny przeskok w świadomości to kolejny rozpięty żłociowy i zagubienie. Kiedy już pierwszy raz masz za sobą, możesz mniej więcej wiedzieć co i jak, z tym, że za każdym razem może być inaczej.

Ale świadomość procesu, który realnie do czegoś prowadzi, to już coś. Więc co zrobić jeśli się zgubisz, albo chcesz się szybko odnaleźć?

Przygotowałam swój własny poradnik dla siebie, ale dziele się nim z Tobą nie po to, by był Twoją instrukcją, ale by dać Ci chociaż zarys tego, jak Ty możesz opracować swój własny poradnik powrotu do siebie.

Pamiętaj, to moja instrukcja dopasowana do mnie. Ty musisz stworzyć swoją, a ja chcę Cię tym zainspirować. **A może jesteśmy bardzo podobni** do siebie i moja instrukcja okaże się też dobra dla Ciebie.

10 *kroków* bliżej siebie

W tej części przedstawię Ci moje 10 kroków powrotu do siebie, czyli rzeczy **które robię, gdy czuję, że się od siebie oddalam.**

To są moje osobiste zasady, którymi dzielę się z Tobą po raz pierwszy.

Pamiętaj! Weź to co z Tobą rezonuje i to co Ci służy.



krok 1

Ograniczam konsumpcję social mediów.

Dla mnie to bardzo ważna rzecz. Tworzę w internecie. To moja ogromna pasja, ale jednocześnie ważnym jest dla mnie trzymanie czystości umysłu. Raczej mało konsumuję. Oglądam tylko to, co wzbogaca mnie mentalnie. **Czasem jednak zdarzy się mi wpaść w bezrefleksyjne scrollowanie.**

Choroba naszych czasów. Kiedy zaczynam czuć, że trochę się od siebie oddaliłam, przestaje oglądać cokolwiek. Wtedy jedyne co puszczam na youtube to muzyka lub medytacje. **Nadmiar informacji na mnie wpływa bardzo negatywnie.** Łatwo wtedy mieć totalny chaos i w zasadzie zgubić sens. Mocno pilnuje, by nie konsumować bezmyślnie treści, ale kiedy jest mi od siebie dalej, wykluczam ich konsumpcję całkowicie. .

Im więcej bodźców, tym większych chaos.

Im większy chaos tym mniej klarowności we mnie. Im mniej klarowności we mnie, tym dalej od siebie jestem. U mnie tak to działa. ZAWSZE

krok II

Więcej medytuję. Wyciszam się. Myślę, że to dosyć oczywisty krok. Dla mnie wchodzenie głębiej w siebie, zapewnienie ciszy na zewnątrz, to kojący duszę zabieg.

Kiedy czuję się dalej od samej siebie, automatycznie by zbliżyć się do siebie, zwracam się ku sobie. Lubię medytacje prowadzone, także moje własne. Czasem relaksująca muzyka jest najlepszym tłem do wewnętrznego dialogu. **Czasem medytacją staje się dla mnie czytanie moich ebooków** i zastanawianie się nad wcześniej zapisanymi zdaniem.

Dla mnie medytacja to stworzenie **przestrzeni, w której siebie usłyszę**. Siadanie w siadzie skrzyżnym, w ciszy, z zamkniętymi oczami, wydaje się być dobrą opcją, jednak warto eksplorować i poszerzać możliwości tworzenia tej przestrzeni.

Kiedy czuję, że się od siebie oddalam, albo już oddaliłam, **jedną z pierwszych rzeczy** jest usłyszenie samej siebie. To jak spotkanie utęsknionego ukochanego czy ukochanej.

Kiedy nagle widzisz taką osobę, **zdajesz sobie sprawę, jak bardzo tęskniłeś**. I tak też jest dla mnie z ustąpieniem siebie podczas medytacji.

Nagle czuję, jak bardzo tęskniłam za sobą. I mimo, że medytuję w zasadzie codziennie, taka intencyjna medytacja wstuchiwania się w siebie to coś troszkę innego.

krok III

Zaspokajam potrzeby. I nie mam tu na myśli potrzeb fizjologicznych.

Kiedy już słucham siebie, medytuję, wyciszam się, pojawiają się często potrzeby, które nie były zaspokojone. Są to różne rzeczy.

Pójdźcie z samą sobą na kawę, obejrzenie dobrego filmu czy domowe spa. **Często działamy nie na podstawie własnych potrzeb**, ale wpadamy w pęd tego, co wydaje nam się, że powinniśmy robić.

Nawet będąc mocno świadomym, nadal prowadzimy działania, nadal bywa, że mamy natłok rzeczy, nad którymi pracujemy. Są też inni ludzie, którzy czasem czegoś od nas oczekują.

Mamy klientów, pracodawców, dzieci, żony, mężów. Czasem można zgubić się i nieświadomie zacząć działać znowu z poziomu pewnych niekorzystnych dla nas przekonań. **Kiedy ja łapie się na tym**, że dalej mi do siebie, nakładam perspektywę własnych potrzeb. Potrzeb fizycznych, mentalnych i emocjonalnych. **Spełniam te potrzeby**. Włączam tryb zaspokojenia samej siebie. Działam wtedy całkowicie intuicyjnie (oczywiście, jeśli Tobie pewne rzeczy nie pozwalają na to, rób to w stopniu w jakim możesz). Ja mając swoją firmę i pracując kiedy chcę, poza umówionymi konsultacjami mam pełną wolność i realnie mogę poświęcać czas na to, co chce.

Kiedy w moim umyśle zaspokojenie moich potrzeb staje się priorytetem, zaczynam inaczej działać. Często tymi potrzebami okazują się rzeczy, które robiłabym i tak, ale nadal ta perspektywa życia dla spełniania potrzeb i pragnień jest otwierająca i przyjemna. Pomyśl, że jedyne co dziś musisz to zaspokoić własne potrzeby. **Nie ma nic ważniejszego niż robienie wszystkiego byś czuł się zadowolony**. A jedyne na co masz reagować to na wewnętrzny głos prowadzący Cię przez dzisiejszy dzień. Fajnie też się dopieścić i rozpieścić. Zrobić coś na co od dawna miało się ochotę.

krok IV

Uwalniam emocje. To kolejna ważna rzecz.

Nasze emocje są zamykane w ciele. Kiedy czuję, że się od siebie oddalam, **zwracam większą uwagę na język mojego ciała.** Staram się uwalniać emocje i aktywizować ciało do ich uwalniania. Można to robić np. poprzez medytację. Tutaj znajdziesz moją wersję takiej medytacji **KLIKNIJ TU**

Można robić to poprzez **taniec intuicyjny** lub wykonywanie ćwiczeń zwłaszcza związanych z aktywizowaniem okolicy bioder.

Nasze ciało jest połączone z naszymi emocjami i stanem mentalnym. Więc aby w pełni do siebie wrócić, biorę pod uwagę także aspekt ciała i emocji, które być może się w nim nagromadziły. Taki trochę reset emocjonalny na poziomie mentalnym i fizycznym. Uwolnione z ciała emocje odkryją też więcej przestrzeni i większą czystość umysłu. To też pomoże w pełnym relaksie ciała i duszy, tak **by łatwiej wrócić** do sedna samego siebie.

krok V

Opiekuje się swoim wewnętrznym dzieckiem.

Im dalej od siebie, tym dalej od wewnętrznego dziecka czyli integralnej części nas samych. **Ten wewnętrzny maluszek żyje w każdym** z nas i dźwiga zranienia, brak uwagi czy zaniedbane połączenie.

Kiedy czuję, że jestem od siebie dalej niż zwykle, zwracam się z czułością do mojej **wewnętrznej Moniczki**, dając jej uwagę, ukojenie, miłość i wsparcie. Łatwiej mi pewne uczucia wyzwolić w pracy z wewnętrznym dzieckiem niż tylko na poziomie wewnętrznego dialogu. Kiedy czuję, że muszę wrócić do siebie szybko, droga przez moją Moniczkę jest najszybsza i najskuteczniejsza.

To wewnętrzne dziecko **najdobitniej pokazuje** zaniedbania, braki i emocje, które trzeba zauważyć.

Jak połączyć się z wewnętrznym dzieckiem?

Wizualizacja siebie jako mniejszej wersji i rozmowa z nią to najlepsza metoda. Jeśli potrzebujesz pomocy w tym temacie i chcesz być poprowadzonym, stworzyłam kurs w tej tematyce.

Natomiast najważniejsze jest pozwolić sobie zobaczyć i poczuć to dziecko w sobie.

Czasem łączy się to z odkopywaniem emocji i traum z dzieciństwa, zwłaszcza jeśli długo byliśmy daleko od siebie. Ale serdecznie polecam Ci podjęcie chociaż próby, która może **obudzić w Tobie tęsknotę i pragnienie bliskości z Twoim wewnętrznym dzieckiem.**

krok VI

Idę na spacer, uziemiam się, tulę drzewa, czyli łapie kontakt z naturą.

Jako, że jesteśmy połączeni ze wszystkim, ja w naturze znajduję siebie łatwiej. Mam wrażenie, że ziemia pod bosymi stopami przypomina mi kim jestem. Tulenie drzew jest jak rozmowa z przyjacielem, który dobrze Cię zna. Przynajmniej dla mnie. Uwielbiam naturę i w jej obecności czuję się sobą. Kiedy chcę wrócić do siebie, wychodzę na spacer, chodzę boso po ziemi i tulę drzewa. Mnie daje to bardzo dużo. Łatwiej wyciszyć się czerpiąc spokój z natury, obserwując ją i tym samym ucząc się od niej bycia. Właśnie bycie w tu i teraz mocno pomaga w powrocie do siebie. A w naturze mnie najłatwiej to bycie w tu i teraz przychodzi.

krok VII

Piszę

Pisanie to jeden z moich języków miłości do siebie. Piszę zawsze, a kiedy czuję się dalej od siebie, robię to częściej i czasem inaczej. Więcej zapisuję swoich emocji, przelewam je na wiersze lub piosenki. Zapisuję afirmacje wspierające mój powrót do siebie jak np.:

“Moja autentyczność robi mi miejsce w świecie”

Zapisuję co się we mnie dzieje. W ten sposób porządkuję też emocje układając je na kartce papieru. Pomaga mi to też spojrzeć na nie z dystansem.

Kiedy wylewają się ze mnie emocje i potokiem słów układają się na kartce, czytam je i wtedy widzę je inaczej. Słowo pisane smakuje inaczej niż to czytane. I wtedy pojawia mi się cały obraz tego co czuję. A **mierzenie się z emocjami**, dawanie im uwagi i transformowanie ich, zawsze zbliża mnie do samej siebie.

krok VIII

Robię post czyli ograniczam jedzenie.

Od wielu lat od czasu do czasu stosuje post wodny, czyli po prostu nie jem. I jeśli ten temat kojarzy Ci się z głodówkami w celach szybkiej utraty masy ciała, to nie jest to tym samym. Nie chodzi o głodzenie się, by schudnąć, ale o pozwolenie organizmowi na przetworzenie i zużycie niepotrzebnych i uszkodzonych komórek.

Nasz organizm to cudowna maszyna, która po ok 24h niejedzenia wchodzi w tryb autofagii, czyli samouzdrawienia i samozjadania komórek, które są uszkodzone.

Jeśli temat tych procesów Cię interesuje, z pewnością znajdziesz mnóstwo osób, które mają w tej kwestii duże kompetencje i proszę, zanim zdecydujesz się na post, zrób swój research.

Ja Cię nie zachęcam ani nie rekomenduję, ale opowiadam co robię i jak to u mnie wygląda. miej to proszę na uwadze.

Kiedy czuję się daleko od siebie, **chcę realnie zrobić pełen reset**. A nie ma dla mnie lepszego sposobu na reset niż post wodny. Kiedy nie jesz przynajmniej 24h, Twój organizm działa inaczej, umysł jest spokojniejszy i czysty. Myśli są klarowne, a wizje żywsze niż kiedykolwiek. Przynajmniej u mnie. Zazwyczaj robię posty nie dłuższe niż 3 dni. Czasem 24h to wystarczający czas.

Działam w oparciu o swoje poczucie i potrzeby mojego ciała. Ograniczenie jedzenia mnie pomaga, ale ważne by robić to w świadomy sposób z właściwych powodów.

krok IX

Odpuszczam

Kiedy czuję, że się od siebie oddalam, staram się odpuścić.

Co mam na myśli?

Staram się puścić to w czego trzymanie wkładam dużo wysiłku i uwagi. Ja robię to tłumacząc samej sobie jak bezsensownym jest ściskanie różnych sfer i próba kontroli ich.

Czasami łatwo wpaść w potrzebę kontroli i nadmierne ściskanie obszarów naszego życia, które są dla nas ważne. **Ale czasami to właśnie puszczenie i odpuśczenie potrzeby kontroli pozwala tym obszarom pięknie się rozwijać.** I to bywa trudne, puścić coś co jest ważne.

Czujemy, że gdy puścimy, to wszystko się posypie, a najczęściej bywa na odwrót. Ja kiedy oddalam się od siebie, przerzucam skupienie na siebie i puszczam to co jest wokół mnie i to generuje o wiele lepsze rezultaty niż ściskanie wszystkiego. Wiem, że w danym momencie moim priorytetem jestem ja sama i mój wewnętrzny spokój i nauczyłam się już odrywać od świata zewnętrznego.

Być może znasz to powiedzenie:

Dbaj o swój ogród a motyle zlecą się same.

Dokładnie tym jest odpuśczenie Skierowanie uwagi na ogród, a nie na motyle lub ich brak.

Czasami oddalenie się od siebie łączy się z przytłoczeniem i poczuciem braku kontroli lub potrzebą nadmiernej kontroli. **Wtedy odpuśczenie jest jak kojący okład,** pozwalający skupić się na sobie i pozwolić, by zasiane wcześniej ziarna w spokoju rosty.

krok X

Pozwalam odczuć sobie jak to jest być od siebie daleko.

Zagłębam się w emocje, które są przypisane temu stanowi oddalenia od siebie i czerpie z nich, zapisuje i daje sobie odczuć samą siebie w tym stanie.

Dla mnie eksplorowanie w pełni tego oddalenia nie tylko pomaga mi wrócić do siebie, ale sprawia, że to oderwanie od siebie ma pewien sens i moim celem jest ten sens uchwycić.

Wcześniej wspominałam o emocjonalności i właśnie dla mnie pozwolenie sobie na emocje, które są dla mnie odczuwalne tylko będąc dalej od siebie oraz w procesie powrotu do siebie, są równie ważne jak emocje towarzyszące byciu blisko siebie.

Nawet kiedy jestem od siebie dalej, to nadal ja

Nadal doświadczam siebie, a punkty odniesienia mnie uczą wiele. Kiedy przebywam z dala od siebie, staram się czerpać z tej przestrzeni, pozwalając sobie na ten stan. Nie utrzymuję tego stanu bardzo długo, ale nie winię siebie ani nie oceniam, za stan bycia oddaloną.

To już koniec mojego najbardziej osobistego ebooka, do tej pory.
Będę bardzo wdzięczna jeśli dasz mi znać co sądzisz

Testeś i to wystarczy

"Wiele razy w swoim życiu odnosiłam wrażenie, że jestem od siebie daleko.

Nagła potrzeba powrotu do samej siebie

przez wiele lat była moim codziennym, niezaspokojonym pragnieniem. W pewnym momencie chęć powrotu do siebie wydawała się wręcz abstrakcyjna, bo miałam wrażenie, że nigdy nie byłam prawdziwie sobą i nigdy nie byłam prawdziwie w sobie.



Ale jak mam wrócić do domu, którego nie ma.

Czy to oznacza, że by wrócić do mojego domu muszę go wybudować? Ale w takim razie nie ma mowy o powrocie do czegoś, co w zasadzie nie istnieje."

Przepraszam,
którędy do mnie?



Monica Galas