



Zadbaj o siebie

Ciężko jest dać szczęście drugiej osobie, kiedy sama sobie nie potrafisz dać szczęścia.

Gdyby ktoś 5 lat temu powiedział mi, że trzeba kochać siebie powiedziałabym co za bzdura. Jak można być taką egoistką?

Zanim zostałam mamą zarzekałam się, że nigdy nie utracę swojej kobiecości na rzecz bycia mamą.

Ale tak się stało i nawet nie wiem kiedy dałam się temu wszystkiemu pochłonąć.

Większość swojego życia postępowałam tak by być dla wszystkich dobra, by nie odmawiać, by nie okazywać niezadowolenia. Być grzeczną, skromną, ogarniętą i uporządkowaną.

Najpierw inni, dopiero na samym końcu moje potrzeby. W życiu trzeba się poświęcać, zadowolić, uszczęśliwić innych. Możliwe, że tylko dzięki mojemu poświęceniu ten ktoś nadal jest ze mną. Nadal mnie lubi, albo mnie zauważy.

Potrafiłam być idealną przyjaciółką dla wielu. Wiedziałam co zrobić by wesprzeć, okazać zrozumienie. Podczas gdy dla siebie nie byłam nią wcale. Zawsze dla dzieci, męża. Mało dla siebie.

Umiałam skrytykować swoje zachowanie, wprowadzić w poczucie winy, bo zawsze mogłam zrobić coś inaczej, lepiej. Mogłam dać więcej by zadowolić bardziej.

Dlatego chce żebyś w tym dniu spróbowała być dla siebie dobra, odrzuciła wewnętrznego krytyka.

Była dla siebie taką przyjaciółką jaką jesteś dla innych, a jakiej może jeszcze nigdy nie miałaś.

Spróbuj, zaryzykuj, postaw siebie na pierwszym miejscu. Posłuchaj głosu swojego serca, zadbaj o siebie.

Nie bądź dla siebie surowa, zmień perspektywę.

Pamiętam, że kiedy ja to zrobiłam, po raz pierwszy chciało mi się płakać.

Uświadomienie sobie jak dużo uzależniam od innych, jak mało sobie daję, jak mało dbam o to by mi było dobrze. Jak mało ważne jest to co czuję.

Dbanie o siebie to nie to co wymagane od innych by robili tj. ja chcę. Przeczytasz o tym więcej w moim ostatnim wpisie na IG.

Dlatego chcę, żebyś wiedziała, że niezależnie od tego jakie emocje będą Ci towarzyszyły przyjmij je.

Dla mnie stały się one pierwszym krokiem do pracy nad sobą, do samoakceptacji.

A jeśli czujesz, że nie potrafisz pójść dalej bo twoja ekspertyza okaże się za mała. Nie bój się sięgnąć po pomoc specjalisty. Możliwe, że jest coś w twoim życiu do przepracowania do poprawy, coś co cię ogranicza, czego się boisz, albo z czym ci niewygodnie. Coś co sprawia, że zamknęłaś się i ciężko znaleźć drogę do wyjścia.

Twoje życie to dar dla ciebie, wykorzystaj go tj. chcesz.

