

A large, heart-shaped tree with a thick trunk and dense green foliage stands on a grassy mountain peak. A dirt path leads up to the tree. In the background, there are mountains, a body of water, and a rainbow in a blue and purple sky.

Justyna Kamińska

Sens życia

Justyna Kamińska

Sens życia

[Kup książkę](#)

Spis treści

WSTĘP	4
ROZDZIAŁ I CO Z TYM ŚWIATEM JEST NIE TAK?	7
ROZDZIAŁ II POSZUKIWANIE MIŁOŚCI.	
DLACZEGO CIĄGLE	
KOGOŚ POSZUKUJEMY?	28
ROZDZIAŁ III AKCEPTACJA SIEBIE.	
DLACZEGO JEST TAK WAŻNA?	70
ROZDZIAŁ IV CO MOJE CIAŁO CHCE MI POWIEDZIEĆ?	90
ROZDZIAŁ V DLACZEGO TO MNIE SPOTYKA?	120
ROZDZIAŁ VI ROLA SNU W DRODZE	
DO ODNALEZIENIA SIEBIE	140
ROZDZIAŁ VII TRENING UWAŻNOŚCI	159
ROZDZIAŁ VIII WDZIĘCZNOŚĆ	169
ROZDZIAŁ IX CZY DA SIĘ OSIĄGNĄĆ SZCZĘŚCIE	
I HARMONIĘ?	175
ROZDZIAŁ X JAK ZBUDOWAĆ	
ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?	185

WSTĘP

Czym jest sens życia? To pytanie towarzyszy nam od wieków i zdaje się nie mieć jednoznacznej odpowiedzi. Niektórzy uważają, że sens życia jest w samym jego istnieniu, inni widzą go w zdobywaniu wiedzy i doświadczeń, a jeszcze inni w budowaniu relacji z innymi ludźmi.

Ta książka to próba odpowiedzi na pytanie o sens życia. Nie ma tu gotowych recept ani uniwersalnych odpowiedzi – każdy z nas musi znaleźć własną drogę. Jednak w książce znajdziesz wiele inspiracji i wskazówek, jak odkryć własną drogę ku autentycznej wersji siebie, w burzy codziennych zmartwień i chaosu współczesnego świata. Nie jest to podróż z góry wyznaczona ani mapa prowadząca do skarbu. To raczej kompas, wskazujący kierunek do wewnętrznego spokoju, harmonii i autentycznej radości. W miarę jak zanurzysz się w te strony, odkryjesz wartość i sens życia. Zauważysz, że świat, w którym żyjemy, gdzie prędkość i produktywność stały się miernikami wartości i trudno jest znaleźć chwilę na refleksję nad tym, kim

naprawdę jesteśmy i jakie miejsce chcemy zajmować w tym wielkim uniwersum. A jednak, kiedy zatrzymujemy się i patrzymy w głąb siebie, możemy odkryć prawdy, które są wieczne i uniwersalne.

Niech ta książka będzie Twoim towarzyszem w poszukiwaniu sensu, drogowskazem prowadzącym do siebie i przypomnieniu, że w każdym dniu, w każdej chwili, można odnaleźć radość i cel. Bo prawdziwy sens życia nie jest ukryty na końcu dalekiej podróży, ale w sposobie, w jakim żyjemy każdą chwilą.

Za każdym z nas kryje się opowieść, a ta książka jest moją. Jako autorka podzielę się z wami głębokimi refleksjami, które wynikły z mojego życiowego doświadczenia. Przyjrzałam się różnym aspektom życia – miłości, pracy, przyjaźni, pasji, samorealizacji, a nawet duchowości. Te sfery, choć różnorodne, tworzą spójną całość, która decyduje o tym, jakie jest nasze życie.

Nie zawsze moje doświadczenia były udane. Porażki, błędy, momenty zwątpienia – to wszystko stało się częścią mojej drogi. Ale to właśnie one, często bardziej niż sukcesy, kształtowały moje postrzeganie świata i uczyły, jak znaleźć w nim miejsce. Dzięki nim dowiedziałam się, jakie wartości są dla mnie najważniejsze i czego naprawdę pragnę w życiu.

Chcę się z wami podzielić tym, co odkryłam, oraz praktycznymi radami, które pomogą wam poprawić jakość waszego życia. Niezależnie od tego, gdzie jesteście i kim jesteście. Mam nadzieję, że odnajdziecie w książce inspirację i wsparcie. Jest ona dla wszystkich, którzy podobnie jak ja, szukają odpowiedzi na pytanie o sens życia i pragną żyć jego pełnią, czerpiąc z niego co najlepsze i najpiękniejsze.

Pełnia życia to stan, w którym człowiek czuje się spełniony i szczęśliwy, realizując swoje cele i marzenia. Osoba żyjąca w pełni nie boi się ryzyka i podejmuje wyzwania, co pozwala jej na rozwój i zdobywanie nowych doświadczeń. Taka osoba egzystuje w zgodzie ze sobą i otaczającym światem, ciesząc się każdą chwilą i nie tracąc czasu na negatywne emocje. Pełnia życia to także umiejętność radzenia sobie z trudnościami i porażkami, dzięki czemu człowiek staje się silniejszy i bardziej dojrzały.

Niech ta książka będzie przewodnikiem, który pomoże wam odnaleźć drogę do siebie i do życia, które zawsze chcielibyście prowadzić.

ROZDZIAŁ I

CO Z TYM ŚWIATEM JEST NIE TAK?

Zanim świat powie nam, co jest dobre, a co złe, co należy, co wypada, co powinniśmy, a czego nie – pamiętajmy, aby być sobą. Jesteśmy istotami nieskalanymi manipulacjami, działającymi zgodnie ze swoimi wewnętrznymi zasadami i przyzwoleniami. W takiej przejrzystości swojego „ja” macie szansę stać się prawdziwie wolni i piękni. Czasem bywa inaczej, bo zgoda na wolność i prawdę nie jest oczywista. Chowamy więc swój potencjał, możliwości, marzenia, pragnienia, emocje, granice i potrzeby. Żyjemy jak w klatce. Tak, to życie w klatce. Chcemy się stać kimś, kim nie jesteśmy. Zaczynamy postępować jak inna osoba i przestajemy siebie poznawać. Chcemy udowodnić innym dosłownie wszystko i zatracamy siebie. Dążymy do perfekcji, szukamy uznania i aprobaty, zapominając o najważniejszym – o SOBIE. Dopiero gdy spojrzymy w lustro, w swoje odbicie, zajrzemy głęboko w swoje oczy, zauważymy tę zagubioną w świecie istotę. Nie bez przyczyny mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy.

Oczy to narząd odpowiedzialny za zmysł wzroku, a ich rola w naszym codziennym życiu jest nieoceniona. Nie tylko pozwalają widzieć świat, ale również są w stanie wyrazić nasze emocje i stan wewnętrzny. Wielu ludzi uważa, że oczy są zwierciadłem duszy, ponieważ mogą wiele powiedzieć o naszej osobowości i emocjach. Na przykład, jeśli jesteśmy szczęśliwi, nasze oczy będą emanować radością i entuzjazmem, natomiast gdy jesteśmy smutni, będą wydawać się mroczne i przygnębione. Oczy mają też zdolność do przekazywania intencji i emocji. Możemy to zobaczyć, kiedy ktoś patrzy nam w oczy i wyraża swoje uczucia lub kiedy próbujemy zrozumieć emocje innych, patrząc im w oczy. Są także narzędziem do nawiązywania kontaktów międzyludzkich.

Patrzenie sobie w oczy podczas rozmowy jest jednym z podstawowych sposobów nawiązywania kontaktu i budowania relacji. Oczy mogą również zdradzać nasze intencje i emocje, zwłaszcza jeśli staramy się coś ukryć lub nie mówimy prawdy. Zdarza się, że ludzie patrzą w oczy gdy kłamią, a ich zachowanie wtedy wydaje się sztuczne i niespontaniczne.

Oczy mogą informować o stanie naszego zdrowia, na przykład zaczerwienione informują o alergii, a opuchnięte o braku snu czy zmęczeniu. Ponadto sygnalizują pewne cechy osobowości. Przyjęło się, że ludzie o jasnych oczach są częściej postrzegani jako bardziej otwarci i przyjacielscy, podczas gdy ci z ciemnymi mogą być uważani za bardziej tajemniczych i zamyślonych. Ale to nie tylko oczy mówią nam o kimś coś więcej. Nasze odbicie w lustrze skrywa głębszą prawdę. Ono nie kłamie, a maska, którą zakładamy na co dzień, w jego obecności opada.

Jesteśmy tworamí świata, który narzuca nam standardy i oczekiwania. Te standardy, definiujące to, co uznaje się za dobre lub złe, właściwe lub niewłaściwe, pochodzą z wieloludzkich wytworów, takich jak kultura, religia, media czy społeczeństwo jako całość. Wpływają one na nasze decyzje, kształtują nasze wartości i zachowania. Ale mimo tych narzucanych ról i standardów w głębi serca każdy z nas dąży do odkrycia swojej prawdziwej tożsamości. Często bowiem to, co społecznie jest uważane za właściwe, dobre lub złe, jest kwestią subiektywną i nie zawsze odzwierciedla nasze indywidualne poczucie wartości. W niektórych kulturach noszenie brody przez mężczyzn jest uważane za oznakę męskości i szacunku, podczas gdy w innych może być uznane za niechlujstwo. Narzucanie standardów i oczekiwań przez świat może mieć pozytywne i negatywne skutki. Z jednej strony może to pomóc w utrzymaniu pewnego poziomu kultury i cywilizacji, zapewniając pewną stabilność i harmonię w społeczeństwie. Z drugiej zaś może prowadzić do wykluczania i marginalizacji osób, które nie pasują do ogólnie przyjętych norm społecznych.

Narzucanie standardów może również wpływać na nasze samopoczucie i samoocenę. Możemy czuć się nieswojo, gdy nie spełniamy oczekiwań innych lub nie pasujemy do pewnych standardów. Może to prowadzić do poczucia niepewności, braku pewności siebie, a nawet do depresji oraz różnych zaburzeń emocjonalnych. Dlatego ważne jest, aby być świadomym, że narzucanie standardów i oczekiwań przez świat jest częścią naszego życia, ale nie musimy się z tym identyfikować. Możemy rozważać nasze decyzje i zachowania, kierując się własnymi wartościami i przekonaniami, zamiast

podążać za ogólnymi standardami i oczekiwaniami. Ważne jest, aby szanować różnorodność i akceptować innych, którzy mają inne podejście do życia niż my.

Narzucanie standardów jest częstym zjawiskiem w dzisiejszym społeczeństwie, niezależnie od tego, czy chodzi o wygląd, czy osiągnięcia edukacyjne lub zawodowe. Ciągła presja, aby spełnić te wymagania, może prowadzić do różnych problemów emocjonalnych i psychologicznych. W szczególności wpływa na nasze samopoczucie i samoocenę. Współczesne media społecznościowe i branża beauty zachęcają nas do przyjmowania idealnego standardu piękna, który często jest nierealny i trudny do uzyskania. Może to prowadzić do niskiej samooceny i niezadowolenia z własnego ciała. Ostatecznie może powodować zaburzenia emocjonalne, takie jak depresja, lęki oraz zaburzenia odżywiania. Podobnie narzucanie standardów w pracy lub edukacji może wpływać na naszą niską samoocenę i wprowadzać nas w niepewność.

Oczekiwanie, że spełnimy określone wymagania, bywa stresujące i wymaga wysiłku, aby utrzymać równowagę między pracą, szkołą a życiem osobistym. Brak satysfakcji z wyników czasami prowadzi do zmniejszenia motywacji i poczucia beznadziei. Niezależnie od tego, czy narzucone standardy dotyczą naszego wyglądu, osiągnięć w pracy lub edukacji, ich ciągłe niespełnianie może prowadzić do poczucia, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, a to z kolei wpływa na nasze zdrowie emocjonalne i fizyczne. W związku z tym ważne jest, aby pamiętać, że każdy jest unikalny i ma własne cele oraz priorytety. Nie powinniśmy dopuszczać do narzucenia nam standardów i oczekiwań, które nie odpowiadają naszym wartościom

i celom życiowym. W ten sposób będziemy w stanie budować silne poczucie własnej wartości, co pozwoli na realizację marzeń i osiągnięcie sukcesu na własnych warunkach.

Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć o mediach i ich roli w kreowaniu rzeczywistości. Codziennie oglądamy telewizję lub przeglądamy wiadomości w telefonach czy włączamy filmy – większość tych przekazów uznajemy za prawdziwe. Trudno się przyznać i zauważyć, że media nami manipulują. Dlaczego częściej w mediach pojawiają się negatywne informacje, bezwartościowe programy i sztuczne problemy? Gdzie są pozytywne fakty i postawy? Nie od dziś wiadomo, że tragedie, potyczki polityczne, kłótnie, sąsiedzkie swary to tematy, które sprzedają się najlepiej. Dzięki nim TV zyskuje większą oglądalność – ludzie kochają, gdy się coś dzieje, gdy pojawiają się problemy albo ktoś robi z siebie „głupka”. Zapewniają sobie w ten sposób rozrywkę i odskocznię od swoich problemów i rzeczywistości. Zagłuszają siebie.

Inna sprawa, że media manipulują informacjami, aby osiągnąć określone cele. Korzystają z najróżniejszych sposobów, aby przyciągnąć uwagę i skłonić ludzi do podjęcia określonych działań. Z tego powodu często pomijają fakty, które uzmysławiają nam prawdę, oraz wydarzenia, które w niekorzystnym świetle ukazują aktualnie rządzącą partię lub zawirowania w poszczególnych regionach kraju. W mediach widzimy tylko mały wycinek rzeczywistości i to często podkoloryzowany lub wyjęty z kontekstu. W programach telewizyjnych wielokrotnie goszczą osoby o niskim poziomie kultury, co może wpłynąć negatywnie na nasze wartości, postawy i zachowania. Nie od dziś wiadomo, że osobami o niskim ilorazie inteligencji łatwiej

manipulować i łatwiej przekonać do swoich racji. Tak samo jest z reklamami, nad którymi pracuje sztab ludzi, bo mają oddziaływać na naszą podświadomość. Ich zadaniem jest sztuczne wywołanie w nas potrzeby posiadania danego produktu. Media kładą także duży nacisk na wizerunek i wygląd zewnętrzny, co na niektóre osoby może działać dotłuczająco i zaniżać ich samoocenę. W skrajnych przypadkach prowadzi nawet do zaburzeń psychicznych.

W dzisiejszych czasach dużą konkurencją dla telewizji jest internet, z którego również czerpiemy wiedzę i informacje. Daje nam on bardzo duże możliwości, ale wiąże się z nim ogromne zagrożenia. W internecie jeszcze trudniej odróżnić prawdę od fikcji, dlatego ważne jest, aby na wszelkie wiadomości i informacje patrzeć z przymrużeniem oka. Wybierajmy i szukajmy takich treści, które nas interesują i dzięki którym możemy się dokształcać, a nie takie, które nas oślepiają. Obejrzenie dziesiątego śmiesznego filmiku nic wartościowego nie wniesie, jedynie skradnie nasz cenny czas, który można było spędzić na rozmowie z sąsiadem czy na rowerze. Dokonujmy naszych wyborów w sposób wartościowy i selektywny.

Słuchając siebie i swojego ciała, będziesz wiedzieć, czy to, co narzuca otoczenie i świat, jest dla ciebie dobre, czy jest zgodne z twoimi wartościami i ideałami, czy też nie. Jeżeli nie posłuchasz siebie i pójdziesz za głosem otoczenia, bo tak jest łatwiej, to zaczniesz doświadczać różnych sytuacji, które dadzą ci do zrozumienia, że wybrałeś złą ścieżkę. Przede wszystkim powie ci o tym twoje ciało. Ciało? Zastanawiasz się pewnie, jak ono może coś powiedzieć? Twoje ciało to twój dom, to drogowskaz i twoja ochrona. Zaczynj słuchać siebie, swojej intuicji i ciała, a w twoim życiu zaczną dziać

się cuda. Ciało jest wewnętrzną wskazówką. Gdy zwracasz się ku ciągłej pogoni za pieniędzmi, dobrą pracą, uznaniem, szacunkiem, perfekcją, realizowaniem celów bez żadnej refleksji, bez zajrzenia w głąb siebie, bez kontaktu ze sobą, to właśnie ciało jako pierwsze zapali ci czerwoną lampkę kontrolną: „Halo, ja tu jestem i nie podobą mi się to, co robisz. Zwolnij. Zatrzymaj się i zastanów, bo nie tędy droga. Uważaj na siebie”.

Ciało subtelnie wysyła nam sygnały, aby się zatrzymać i skontaktować ze sobą, ze swoją prawdziwą osobowością. Jeżeli nie zauważysz tych delikatnych sygnałów, to będziesz ich doświadczać coraz silniej, aż w końcu usłyszysz wewnętrzny głos i zrozumiesz siebie. Ciało chce powiedzieć ci, w czym tkwi sedno twoich problemów, abyś je zrozumiał i wziął się w garść, bo uzalanie się nad sobą to najgorsze, co możesz dla siebie zrobić. Dlatego też często dopadają nas różne schorzenia lub choroby. To wszystko dzieje się dla nas, a nie nam. Bóg, wszechświat, energia, czy jakkolwiek to nazwiesz, wysyła nam sygnały i podpowiedzi, ale my często jesteśmy na nie głusi z różnych przyczyn. Dopiero jak porządnie nami tąpnie, zaczynamy się zastanawiać, myśleć, drążyć i dochodzimy do sedna sprawy, zaczynamy widzieć siebie. Dostrzegamy, ile krzywdy wyrządziliśmy sobie w tej gonitwie szczurów, w udowadnianiu każdemu wszystkiego. Pytanie, po co to robimy? Po co dosłownie się zarzynamy i zatracamy siebie?

Przychodzimy na świat dzięki naszym wspaniałym mamom. To one noszą nas pod sercem dziewięć miesięcy, dbają o nas, tracąc przy tym część siebie, ale jednocześnie zyskując tak wiele. Oczywiście rola ojca jest także ważna i należy to bardzo podkreślić. Kobieta

zostaje zapłodniona przez mężczyznę, w wyniku czego zostaje poczęte dziecko – owoc miłości lub też nie, bo sytuacje życiowe bywają różne. Nie chciałabym się na ten temat rozpisywać, bo nie to jest moim celem. Chcę nakreślić pewien obraz sytuacji, abyś zrozumiał, co chcę przekazać. Powiedzmy, że dziecko zostaje poczęte z miłości dwojga ludzi i jest dzieckiem chcianym oraz wyczekiwany. Oboje przyszłych rodziców pielęgnuje tę malutką, rosnącą w brzuchu kobiety fasolkę. Tak, oboje, bo mężczyzna w chwili pojawienia się informacji o dziecku staje się dojrzały, bardziej opiekuńczy i przyjmuje odpowiedzialność za zapewnienie godnych warunków oraz bezpieczeństwa swojej rodzinie. Jest to bardzo duże obciążenie dla każdego człowieka bez względu na płeć, niosące ze sobą wiele obaw i pytań. Najważniejsze pytanie to – czy ja sobie poradzę? Czy będę dobrym tatą, dobrą mamą? Jak dam radę w nocy wstać do dziecka, a rano iść do pracy? Czy wystarczy nam pieniędzy? Za co kupimy wyprawkę? To naturalne, że w chwili dużej życiowej zmiany, pojawiają się wątpliwości. Dużej, ponieważ pojawienie się dziecka zmienia dotychczasowe życie dwojga osób o sto osiemdziesiąt stopni. Zaczynają zmieniać się priorytety, otaczające nas osoby i my sami. Znikają osoby, które nie wносиły nic wartościowego do naszego życia, przestajemy dla nich istnieć, ale za to pojawiają się nowi ludzie i perspektywy. Ta niepewność będzie rodzicom towarzyszyć do końca życia na różnych etapach rozwoju dziecka.

Wiem, o czym mówię, bo sama jestem mamą dwójki wspaniałych dzieci, które nieraz dają mi popalić, ale nie wyobrażam sobie bez nich życia. Dzięki nim i mężowi nauczyłam się siebie na nowo. Poznałam swoją wartość oraz upewniłam się w twierdzeniu, że

poradzę sobie w każdej sytuacji, bo mam wewnętrzną moc. Posiadam zdrowy obraz siebie, wiarę we własne możliwości, znam swoje silne strony i nie boję się zawalczyć o siebie, bo kocham i akceptuję siebie taką, jaka jestem. Czasem radzę sobie rewelacyjnie, a czasem średnio lub kiepsko, ale daję sobie prawo do porażek i nie obwiniam się o nie. Nasuwa się wam pewnie pytanie – dlaczego? Otóż dlatego, że uważam, iż nic nie dzieje się w naszym życiu bez przyczyny. Każda osoba, która się w nim pojawia, nie zjawia się przypadkiem, każda trudniejsza sytuacja nie dzieje się bez powodu. Jedyne, na co mamy wpływ, to w jaki sposób na to zareagujemy i jaką lekcję czy doświadczenie z tego wyciągniemy. Jakie wnioski nam się nasuną, co nam to pokaże, czego nas to nauczy, a może pokaże coś, nad czym należy popracować? Takie podejście wprowadziło do mojego zabieganego życia harmonię i spokój, czyli coś, czego nie kupisz za żadne pieniądze świata. To trzeba osiągnąć samodzielnie, właśnie poprzez doświadczanie i wyzwania, jakie napotkasz na swojej ścieżce.

Wracając do sedna – każde z rodziców odgrywa określoną rolę w rozwoju dziecka jeszcze podczas ciąży. Jest ona narzucona z góry od zarania dziejów, jednak to my jako istoty myślące mamy prawo głosu i decyzji, czy dana norma i zasada jest z nami w zgodzie, czy dobrze się z nią czujemy? Dopiero jak odpowiesz sobie na to pytanie, będziesz na właściwej drodze. Istnieje też przekonanie w środowisku uduchowionych, że każde dziecko, które przychodzi na świat, wybiera sobie podświadomie potencjalnych rodziców.

Idea, że dziecko wybiera rodziców, jest jedną z wielu teorii dotyczących natury życia poza ciałem fizycznym i procesu narodzin.

Według tej teorii dusza dziecka przed narodzinami dokonuje wyboru, kim będą jej rodzice i w jakim środowisku zostanie wychowana. Zwolennicy tej teorii uważają, że proces ten jest częścią większego planu życiowego duszy, który ma na celu jej rozwój i ewolucję. Dziecko wybiera rodziców, którzy pozwolą mu przeżyć określone doświadczenia, a także zapewnią najlepsze możliwości rozwoju. Wybór rodziców dokonywany jest na podstawie różnych czynników, takich jak karma, duszyczka, plan życiowy, potrzeby rozwojowe, doświadczenia poprzednich wcieleń i wiele innych. Niektórzy uważają, że proces ten może również zależeć od indywidualnych preferencji duszy, jej charakteru czy osobowości. Istnieją różne sposoby interpretacji tej teorii. Na przykład niektórzy wierzą, że wybór rodziców dokonuje się na etapie, gdy dusza jest poza ciałem, w stanie pomiędzy wcieleniami, inni natomiast uważają, że proces ten odbywa się tuż przed narodzeniem, gdy dusza łączy się z ciałem fizycznym. Nie ma naukowych dowodów na poparcie tej teorii, jednak dla wielu ludzi jest ona sposobem na wyjaśnienie niektórych zjawisk i zrozumienie pewnych aspektów naszego życia, takich jak relacje międzyludzkie, wybory życiowe czy trudności, jakie nas spotykają. Inni wierzą, że wybór rodziców jest częścią procesu duchowego, który ma na celu rozwój duszy. W tym sensie dusza wybiera sobie rodziców, którzy pozwolą jej się rozwijać i dadzą świadectwo swojej mocy oraz piękna w trudnych okolicznościach.

Teoria ta ma swoje korzenie w filozofii i religiach Wschodu, takich jak hinduizm i buddyzm, według których ludzie są częścią wielkiego cyklu narodzin i śmierci, trwającego wiecznie, a nasze działania w jednym życiu wpływają na kolejne. Właśnie dlatego dusze

mają możliwość wyboru rodziców i wpłynięcia na swój rozwój. Ponadto dzięki temu rodzice są połączeni z dzieckiem więzami duchowymi, zarówno w czasie życia, jak i po śmierci. Nawet jeśli dusze rodziców odejdą, ich miłość do dziecka nigdy nie przestanie istnieć. Idąc dalej tym tropem, rodzimy się doskonali. Bóg stworzył nas doskonałymi na podobiznę siebie, niczego nam nie brakuje i wszystko mamy w sobie. Każdy z nas posiada w sobie część boskości, wszechświata i energii. Nasz organizm jest zbudowany z cząstek i atomów, które w połączeniu tworzą narządy, układy krwionośne i wszystko inne, co jest nam potrzebne do życia. Jak wiemy, każdy atom i cząstka to energia. Jeżeli nie wierzysz w Boga i nie zgadasz się z moją teorią – dobrze, masz do tego pełne prawo i to jest super. Zatem rodzimy się doskonali z czystą kartą. Nie ma na niej nic, ale już niebawem wypełni się ona wszelkimi przeżyciami, przekonaniami, a także emocjami, nawet tymi wywołującymi w nas lęki i traumy, które będą nam towarzyszyć przez resztę życia.

Należę do osób, które wierzą, że nasze dzieciństwo ma ogromny wpływ na to, kim jesteśmy w dorosłym życiu, jakie zawody wybieramy, jakie schematy zachowań naszych rodziców powtarzamy, jak ukształtowała się nasza wiara w siebie, nasze poczucie własnej wartości oraz miłości do siebie. To, czy w domu okazywało się sobie wzajemnie miłość, czy mówiło się na głos o problemach, czy też zamykało się je pod dywan, ma na to wszystko ogromny wpływ. Czy rozmawiano o emocjach, przeżyciach, czy dawano sobie prawo do bycia sobą, do wyrażania swoich uczuć i emocji, czy też zastraszano, zakazywano wielu rzeczy i porównywano do innych. Dopiero jak zdamy sobie sprawę z powtarzania schematów naszych

rodziców – jesteśmy uratowani. Wszelkie zachowania przechodzą pokoleniowo, ale my nie zdajemy sobie z tego sprawy i postępujemy w jakiś sposób, bo tak wypada, bo tak powinno się robić. Guzik prawda! Schematy należy łamać, zaprzeczać im i iść swoją drogą, żyć w zgodzie ze sobą.

W tym miejscu przytoczę pewną anegdotę, która w zabawny sposób wyjaśni, co mam na myśli. Pewna rodzina przygotowywała się do świąt i piekła schab ze śliwką według rodzinnej tradycji. W przygotowaniu potrawy mamie pomagały dzieci. Nagle jedno z nich zapytało: „Mamusiu, a dlaczego odcinasz przód i tył od schabu?”. Skonsternowana matka odpowiedziała: „Co ty, nie wiesz? Tak zawsze robiła moja mama, a ją nauczyła tego babcia. Tak się u nas w domu robi”. Dziewczynka nie dawała jednak za wygraną i drążyła temat: „Mamo, ale to nie jest odpowiedź na moje pytanie”. Podenerwowana kobieta zdecydowała się zadzwonić do babci – swojej mamy: „Mamus, dlaczego ty zawsze obcinasz przód i tył schabu świątecznego?”. Ta odpowiedziała: „Ale ty zadajesz głupie pytania. Tak się robiło w moim domu”. Córka dodała: „Dobrze, mamo, ale to nie jest odpowiedź, z jakiego powodu obcinało się tę część schabu”. Babcia się zastanowiła i odpowiedziała: „Poczekaj, zawołam babcię i się jej zapytam”. Podeszła więc do starszyny – swojej mamy i zapytała: „Mamo, dlaczego robiąc świąteczny schab, zawsze obcinałaś przód i tył?”. Odpowiedź była prosta: „Ponieważ miałam za małą brytfankę i się nie mieścił. Czy ty nadal nie kupiłaś nowej i większej?”.

I właśnie w ten sposób bezmyślnie powielamy pewne schematy zachowań. Gdyby córka od razu zapytała swoją matkę, dlaczego tak

robiła, to kilkanaście lat później jej dziecko nie powiełaby owego zachowania. Bardzo dużo sytuacji powstaje poprzez nieporozumienia, słabą komunikację, a nawet jej brak. Często boimy się dopytywać, bo jeszcze ktoś pomyśli, że nic nie wiemy, albo powie, że to głupie pytanie. Otóż nie. Zapamiętajcie sobie, że nie ma głupich pytań, są tylko niemądre odpowiedzi. Jeżeli czegoś nie jesteście pewni, nie dosłyszeliście czy zastanawiacie się, dlaczego w waszej rodzinie robi się coś tak, a nie inaczej – dopytajcie. Pytajcie do skutku, aż otrzymacie odpowiedź. Jeżeli jakaś osoba nie jest w stanie z różnych powodów udzielić odpowiedzi, szukajcie jej u kogoś innego. Znajdując rozwiązanie, znajdujecie drogę i budujecie swoją wartość, uczycie się dążyć do celu i rozwijacie komunikację. Tym tematem zajmiemy się szerzej w kolejnym rozdziale, ponieważ nie da się tego opisać w kilku zdaniach – jest to zbyt ważny temat w naszym życiu. Bez komunikacji nie pójdziemy do przodu, nie zbudujemy relacji, tylko utkwimy w miejscu, bardzo często tracąc część siebie.

Od pierwszego roku swojego życia, gdy zaczynamy stawiać pierwsze kroki i stajemy się ciekawi świata, z każdej strony dostajemy ograniczenia. Z jednej strony jest to spowodowane troską, a z drugiej – wygodnictwem rodziców. Należy tu wspomnieć o dwóch typach – rodzicach świadomych i nieświadomych. Rodzic nieświadomy jest zazwyczaj nadopiekuńczy, jest o krok przed dzieckiem, zaczyna myśleć za nie i przewidywać zagrożenia oraz wszystkie sytuacje losowe, jakie mogą spotkać dziecko. Przewidując to, stara się je jak najlepiej chronić i zamyka takie dziecko pod przysłowiowym kloszem. Proszę mnie tu źle nie zrozumieć, bo każdy rodzic chce chronić swoje dziecko i to jest super. Tak powinno być.

Jednak mam na myśli przewrażliwionych rodziców, którzy są zdecydowanie zbyt nadopiekuńczy, którzy zabraniają dziecku doświadczać świata i uczyć się na swoich błędach.

Przy moim pierwszym dziecku, synku Oliwierze, również taka byłam, ale na szczęście szybko się otrząsnęłam. Kiedy Oliwier zaczął chodzić, starałam się mu zapewnić bezpieczną przestrzeń, ciągle sprzątając, myjąc podłogę przynajmniej cztery albo pięć razy dziennie, aby nie było na niej bakterii i innych niebezpieczeństw. Za każdym razem, jak spadł mu smoczek, opłukiwałam go pod bieżącą wodą. Nawet na spacer brałam ciepłą wodę do termosu oraz zapas kilku smoczków. Byłam idealną mamą, przygotowaną na każdą sytuację losową. Wychodząc na spacer i pakując wszystko do wózka, wyglądałam jak wielbłąd, umęczona już na samym początku podróży. Był to bardzo trudny i wymagający czas, w którym poświęcałam się w stu procentach dziecku, zapominając o sobie i o tym, że przecież istnieje świat poza nim. Niestety im więcej czytałam poradników i książek dotyczących wychowania dziecka, tym bardziej wpadałam w paranoję i robiłam wszystko nie tak. Pewnego dnia, zmęczona doświadczeniami, powiedziałam sobie: „Justyna, ogarnij się! Jak długo jeszcze tak pociągniesz? Nie tylko ty zostałeś mamą, posłuchaj też siebie”. Usiadłam na kanapie i zaczęłam rozmyślać. Doszłam do wniosku, że wszystko robiłam źle. No, prawie wszystko... W tamtym momencie, jak to mówią, poszłam po rozum do głowy, a raczej stałam się świadomą i odpowiedzialną mamą. Dopiero wtedy pozwoliłam sobie na gorsze dni, dni zwątpienia, dni bez idealnie posprzątanego domu, bez zaplanowanych zabaw, bez idealnie spakowanej torby na spacer. Przestałam planować i to był

sukces, to był mój pierwszy krok. Zaczęłam słuchać siebie i swojej intuicji. Moje dziecko zaczęło doświadczać, żyć i odkrywać świat oraz siebie. Już nie panikowałam, że wzięło do buzi zabawkę, której wcześniej nie wyparzyłam. Dużo rzeczy zeszło na drugi plan. Przede wszystkim przestałam czytać poradniki i słuchać złotych porad: „bo ja tak robiłam, to ty też powinnaś”. Nie ma większej bzdury niż słuchanie porad innych i życie pod ich dyktando.

Każdy człowiek jest inny, każdy ma inny bagaż doświadczeń, każdy ma inny temperament, osobowość, sytuację rodzinną, sytuację materialną i tak dalej. Nie możemy nikogo naśladować. Czy jak pojawią się poważne problemy, to ta osoba przeżyje je za ciebie? No nie, ona się na ciebie wypnie i zostaniesz sam. Tylko i wyłącznie ty masz prawo do decydowania o swoim życiu. Owszem, możesz w sposób świadomy i odpowiedzialny wysłuchać rad oraz doświadczeń innych i wybierać to, co jest dla ciebie ważne. Jednak nie uszczęśliwisz innych, robiąc to, co ci każą, bo to nie jest twoje zadanie. Człowiek może siebie uszczęśliwić tylko i wyłącznie sam. Mam tu na myśli takie wewnętrzne szczęście, które wnosi do naszego życia spokój i harmonię.

Wracając do historii, przez pewien etap dorastania mojego synka byłam mamą nadopiekuńczą i nie pozwalałam mu doświadczać świata. Chciałam wszystko zrobić za niego, pokazać mu, że świat jest piękny i kolorowy, a przecież taki nie jest, o czym każdy z nas doskonale wie. Kiedy to zrozumiałam, moje dziecko nauczyło się zaznawać odrobinę świata samodzielnie. Oczywiście zawsze stałam na straży, aby w razie potrzeby zareagować, ale musiało samo się uczyć. Przypomniła mi się jedna historia z naszego

życia. Pojechałam z synkiem do minizoo, gdzie kurki, króliki i inne zwierzęta chodzą wolno, dzieci mogą karmić kózki czy pojeździć na kucyku. Za ogrodzeniem z siatki były także strusie. Ostrzegłam Oliwierka kilka razy, aby nie podchodził zbyt blisko strusia, bo ten go dziabnie, jednak mój synek bardzo lubił dokarmiać zwierzęta i zawsze robił to z ogromną radością. W przypadku strusia, którego się trochę bał, miał tendencje, że podchodził z jedzeniem w otwartej dłoni, po czym zaciskał ją i uciekał. W końcu podszedł zbyt blisko i nie zauważył drugiego ptaka, który go dziobnął w rękę. Płacz i panika były straszne, ale dzięki temu dostał lekcję, której ode mnie z jakichś przyczyn nie chciał przyjąć. Niestety, doświadczył na własnej skórze, jak to się może skończyć. Od tamtej pory omija strusie szerokim łukiem.

Innymi przekonaniem, jakie wpajamy dzieciom, to pewne reguły – co wolno, a czego nie wolno – według naszej opinii, ponieważ chcemy, aby nasze dzieci były idealne, mądre, grzeczne i potrafiące zachować się w każdej sytuacji. Znowu zapominamy przy tym, że to są tylko dzieci, mające prawo do nieradzenia sobie ze swoimi emocjami i problemem z rozładowaniem energii. Pamiętasz, jacy my byliśmy pełni radości i euforii podczas wyjść na dwór. Jakie cudowne i kreatywne zabawy wymyślaliśmy? Kawałek patyka i skrawki materiału zamienialiśmy w piękne lalki, auta i wszystko, co tylko nam podpowiedziała wyobraźnia. Bawiliśmy się w podchody, Baba Jaga patrzy, kopaliśmy dziury i przychodziliśmy cali umorusani na posiłki. Spójrzmy, jak to wygląda teraz: „Pamiętaj, z tą się nie baw, bo jej rodzice nie są fajni, nie ubrudź nowych spodni, nie idź na trzepak, bo to niebezpieczne, nie pobrudź nowych foremek

do piasku, pamiętaj, za dziesięć minut masz wrócić”. A przecież między innymi na tym polega dzieciństwo – na zabawie poprzez doświadczanie, na umorusaniu się, na integracji z innymi dziećmi, na wspólnym czerpaniu z życia.

Teraz dzieci nie wiedzą, co to jest zabawa w podchody, wolą zostać w domu przed telewizorem lub ze smartfonem w ręce. Udogodnienia, jakie mamy w dzisiejszym świecie, zabrały nam część nas. Swój wolny czas poświęcamy na bezwartościowe rzeczy, takie jak oglądanie śmiesznych filmików na YouTube czy też polajkowanie zdjęcia sąsiada, zamiast pójść i mu powiedzieć, że coś się nam podoba. Poprzez media zaczynamy kreować idealny obraz siebie, idealne życie, podróże i czekamy, aby dostać lajki, by się dowartościować. Zatraciliśmy wiarę w siebie, w swoje umiejętności i miłość do siebie. Miłość do najbliższej nam osoby, z którą będziesz do końca życia. Zamiast tego często dowalasz tej osobie, porównujesz się z innymi, obwiniasz się o coś, na co nie masz wpływu. Kiedy ostatni raz się zatrzymałeś, aby pobyć sam ze sobą? Kiedy ostatni raz przed lustrem powiedziałeś sobie coś miłego? Kiedy ostatni raz zrobiłeś coś tylko dla siebie? Ciężko odpowiedzieć na te pytania. Dalsza część książki pomoże ci w odnalezieniu siebie i swojej drogi. Nauczę cię, a przynajmniej pokażę, w jaki sposób pokochać się na nowo, zadbać o siebie, stać się ważnym dla siebie, znaleźć sens własnego życia. Jednak aby iść dalej, musisz zrozumieć, jak ważny wpływ mają na to uwarunkowania środowiska oraz nasze dzieciństwo. Często, aby iść do przodu, musimy porzucić pewne schematy postępowania i przekonania, jakie zostały nam wpojone. Moim wewnętrznym przekonaniem, z którym bardzo długo nie

potrafiłam się pożegnać i go porzucić, było: „Jesteś niewystarczająco dobra, aby...”. Przez długi czas nie mogłam zrozumieć, skąd się ono wzięło.

Jako mała dziewczynka byłam wychowywana w domu pokoleniowym. Każdy miał swoje piętro w domu i swoje pomieszczenia, jednak życie toczyło się poniekąd wspólnie. Od małego mi wpajano, że nie jestem tak dobra, jak moja kuzynka, że nie jestem wystarczająco mądra, aby zasłużyć na miłość moich dziadków. Od małego miałam poczucie niedostatku, tego, że jestem gorsza. Starałam się robić wszystko, aby być zaakceptowaną i pokochaną. Aż nadszedł dzień, w którym skontaktowałam się ze sobą, pozwoliłam sobie przeżyć i zaakceptować odrzucenie oraz brak okazanej miłości. Dopiero wtedy zrozumiałam, że jestem wartością, że dokończyłam tak wiele własną ciężką pracą. Zaczęła się zmieniać moja świadomość i rozumiałam też tę drugą stronę. Zrozumiałam, że w ten sposób członkowie mojej rodziny byli wychowywani, nie mówiono o uczuciach, tłumiono emocje, nie przytulano dzieci. No bo jak mężczyzna ma okazać uczucie dziecku? Przecież to nie jest męskie, jeszcze chłopczyk wyrośnie na jakąś beksę, maminsynka. Takie wtedy było przekonanie. Liczyła się ciężka praca, istniał wręcz etos pracy, zbudowanie domu w szerokim tego pojęcia znaczeniu, stabilizacja i bezpieczeństwo, bez patrzenia na uczucia innych. Mój dziadek sam przyznał mi rację podczas którejś z rozmów, że nie został nauczony miłości. Nikt mu nie pokazał, jak ją okazywać, nie nauczono go rozmawiać o uczuciach, o emocjach. W tamtych czasach nie znano nawet pojęcie emocji, tak jak teraz się o tym mówi, i nie uczono, jakie to jest ważne.

Jednak dzisiaj, jako dorosła osoba, wiem, że mój dziadek mnie kocha, szanuje i na swój sposób docenia. Nigdy od niego nie usłyszałam, że jest ze mnie dumny, ale już tego nie potrzebuję. Jeszcze kilka lat temu bardzo tego chciałam i potrzebowałam, ale pewnych rzeczy nie da się przeskoczyć i zmienić, należy je zaakceptować i się z nimi pogodzić. Dlatego jak szukacie swojej drogi, zacznijcie od zrobienia porządku ze swoją świadomością i przeszłością. Jest to bardzo ciężka i bolesna praca, ale przynosząca cudowne efekty i poczucie spełnienia oraz spokoju. Porzućcie wszystko, co wam nie służy z przeszłości, wszelkie przekonania, opinie i sytuacje, które wywołują ból czy napięcie. Pozwólcie sobie na skontaktowanie się z tym, poczujcie to po raz ostatni, podziękujcie za to doświadczenie i za lekcję, jaką z tego wynieśliście, a następnie zamknijcie przeszłość. Ona nie może mieć wpływu na wasze postępowanie i na was. Żyjąc przeszłością, codziennie umierasz po trochu, codziennie rozsypujesz się na kilka lub kilkanaście kawałków, rozdrapujesz niezagojone rany, babrasz się w tym, obwiniasz i dowalasz sobie. Nie pozwalasz sobie na zapomnienie, bo przecież to cię wzmacnia, przecież to jest twoja historia, twój ból, jak masz o tym zapomnieć? Najszybciej, jak się da. Jeżeli tego nie zrobisz, nie będziesz w stanie iść świadomie naprzód. Zawsze te stare rany się otworzą w najmniej oczekiwanym momencie i uderzą ze dwójoną siłą. Pytanie, czy jesteś na to gotowy? Czy przez całe życie chcesz żyć przeszłością i bólem? Po co? Co daje życie w bólu? Zadaj sobie te pytania. Poczuj siebie. Skontaktuj się ze sobą. Staw czoła temu i nie zamiataj tego pod dywan. Nie odnajdziesz w ten sposób swojego sensu życia.

Wczesne lata kształtują nasze zachowania, emocje, postrzeganie świata i podejście do życia. Wszelkie doświadczenia i interakcje w dzieciństwie mają wpływ na nasze zachowania w życiu dorosłym i mogą przyczynić się do naszych sukcesów lub niepowodzeń. Pierwsze lata życia dziecka są kluczowe dla jego rozwoju. W tym okresie uczy się podstawowych umiejętności, takich jak mowa, chodzenie, samodzielne jedzenie i korzystanie z toalety. To również czas, w którym rozwijają się emocje i umiejętności społeczne. Wszystkie te doświadczenia wpływają na sposób, w jaki dziecko będzie postrzegać siebie oraz otaczający je świat za kilkanaście lat. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci otrzymywały wsparcie i miłość od rodziny, aby rozwijały się zdrowo i miały szanse na udane życie w dorosłym świecie.

Dzieciństwo to czas kształtowania naszych wartości, postaw i zachowań, które często przenoszą się na dorosłe życie. Wpływ rodzinnej atmosfery na rozwój osobowości dziecka jest niepodważalny i może mieć długotrwałe skutki, na przykład wpływa na relacje z innymi ludźmi w dorosłym życiu. Dzieci, które w młodości miały trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami lub rodzeństwem, mogą rozwijać w sobie lęk społeczny i w przyszłości unikać kontaktów interpersonalnych. To może prowadzić do izolacji i trudności w tworzeniu trwałych relacji z innymi ludźmi. Z drugiej strony, dzieci wychowywane w rodzinach pełnych miłości i wsparcia często rozwijają zdolność do empatii i lepszego zrozumienia potrzeb innych. To pozwala im na łatwiejsze nawiązywanie pozytywnych relacji. Wpływ dzieciństwa może również objawiać się w trudnościach w nawiązywaniu intymnych związków emocjonalnych. Dzieci

wychowane w rodzinach, w których nie wyrażano swoich uczuć, mogą nie potrafić wyrażać siebie w przyszłych relacjach. Dzieciństwo może również wpłynąć na poziom zaufania. Dzieci, które były zaniedbywane przez opiekunów, mogą mieć trudności z zaufaniem w dorosłym życiu, dzieci wychowywane w rodzinach pełnych zaufania i uczciwości będą natomiast miały tendencję, by łatwiej zaufać. Wpływ dzieciństwa na relacje międzyludzkie jest nieunikniony, ale nie oznacza to, że negatywne doświadczenia z dzieciństwa muszą prowadzić do negatywnych relacji w dorosłym życiu. Osoby, które doświadczyły trudności w dzieciństwie, mogą nauczyć się budować pozytywne relacje z innymi poprzez terapię lub praktykowanie empatii i akceptacji wobec innych.

Copyright © Justyna Kamińska 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja: Magdalena Ceglarz

Korekta: Erato

Projekt okładki: Jakub Mączka

DTP: Graph-Sign

BookEdit

tel.: 512 087 075

e-mail: redakcja@bookedit.pl

www.bookedit.pl

facebook.com/BookEditpl

instagram.com/bookedit.pl/

BookEdit

ISBN 978-83-67539-89-0



Szukasz poradnika,
który realnie Cię zainspiruje?

Oczekujesz porady, ale takiej,
którą z łatwością
możesz wprowadzić
do swojego życia?

Masz już dość
wydumanych złotych myśli
kolejnych „specjalistów”
od szczęścia?

Dobrze się składa. Bo właśnie masz przed sobą książkę, która spełnia wszystkie Twoje potrzeby i:

- została napisana przez matkę, żonę i aktywną zawodowo pedagogożkę, znającą trudy szarej codzienności
- składa się z polskich realiów – nie jest to kolejny amerykański bestseller ukazujący świat tylko przez różowe okulary
- nie jest także trudnym do przebrnięcia podręcznikiem wypełnionym historiami kolejnych klientów gabinetów psychoterapeutycznych
- stanowi sprytne i lekkie połączenie życiowych doświadczeń z najistotniejszymi faktami naukowymi, które pozwalają lepiej zrozumieć siebie.

**Co ważne, książka uzupełniona jest o proste ćwiczenia
będące znakomitą uzupełnieniem i narzędziem
do skutecznego samorozwoju.**

**Bo prawdziwy SENS ŻYCIA ukryty jest w tym,
co mamy na wyciągnięcie ręki...**

Patroni medialni



w tonacji
kultury.pl



MAMO PRACUJ
JESLI CHCESZ!

Kup książkę