



Następny krok

RÓŻA WIGELAND

Siostron
tę książkę poświęcam

Krok pierwszy

JESTEŚ PUNKTEM WYJŚCIA

Gdybyście zapytali mnie, jaką swoją cechą uważam za najlepszą, odpowiedziałabym, że umiejętność działania pod wpływem stresu. A moja najlepsza zdolność to podnoszenie się z życiowych kryzysów. Kiedy kilka osób z mojego najbliższego otoczenia dotknęły złe wydarzenia, choroby i nieszczęścia, starałam się je wspierać najlepiej, jak potrafiłam. Rozmawiałam, pisałam i dzieliłam się swoimi doświadczeniami. Naiwnością byłoby twierdzić, że skoro spotkało mnie wiele złego, to już więcej się nie przydarzy. Życie potrafi zaskoczyć na każdym etapie i w każdym wieku. Po wielu dobrych latach kryzys zapukał znów do moich drzwi, wdarł się i po raz kolejny rzucił na kolana. Wtedy jedna z kobiet, której pomagałam wcześniej, powiedziała mi, że sama nie jest w stanie mi pomóc, ale może podeśłać to, co kiedyś napisałam do niej. Odkopałam w celuściach Internetu tamte wiadomości i pomyślałam, że skoro one miały pomóc komuś, to mam właśnie okazję sprawdzić, czy moje własne słowa odznaczają się dobrą mocą sprawczą. Przetestowałam je na sobie po raz kolejny. Na nowo odkrywałam prawa rządzące moim szczęściem. Stosowałam własne rady na sobie. Zdały egzamin.

krok pierwszy

To drobne instrukcje obsługi życia dla kobiet stojących na rozdrożu i szukających inspiracji, drogowskazu lub choćby małej strzałki pokazującej podpowiedź, w którą stronę przekierować myśli i działania. Krótkie teksty mogą służyć do refleksji, zastosowania lub wręcz przeciwnie – niezgody i zrobienia po swojemu. Byle zaprowadziły Cię, Droga Czytelniczko, tam, gdzie chcesz dojść. Za każdą myślą i każdą refleksją stoją trudne sytuacje i doświadczenia z naszego życia. Ale to Ty jesteś punktem wyjścia do każdej z tych teorii. Dopasuj do własnego kontekstu, pozycji i sytuacji.



Następny krok

” Mam wielu przyjaciół, których nie lubię ”

– powiedziała hrabina wdowa grana przez Maggie Smith w *Downton Abbey*. Podpisuję się pod tym. Kogoś lubię bardziej, kogoś mniej, ale nie ma ani jednego, w którym lubiłabym wszystko. Jedną przyjaciółkę cenię, bo potrafi powiedzieć mi przykre rzeczy, nie raniąc mnie. Drugą za to, że jest przy mnie i rozumie, o czym mówię, bo bardzo podobnie odbieramy świat. Kogoś kolejnego potrzebuję do inspiracji, drugiemu to ja pomagam nie zboczyć z życiowego kursu, a jeszcze innego toleruję, bo potrafimy się cieszyć nawzajem ze swoich sukcesów, chociaż rozmawiamy właściwie tylko na jeden temat. Potrzebujemy siebie nawzajem do innych rzeczy na różnych płaszczyznach życia i w różnych jego momentach. Oni też mnie pewnie czasami lubią bardziej lub mniej. I tak jest dobrze.

My, kobiety, chcemy, by wszyscy nas lubili: dzieci, partnerzy, teściowie, współpracownicy, sąsiedzi. Ciągłe jesteśmy niepewne siebie i stale poszukujemy akceptacji w otoczeniu. A przecież nie wszyscy muszą nas lubić. Wystarczy, że będą się liczyć z nami i naszym zdaniem. A tego nie zdobywa się, będąc wyłącznie miłą.

Następny krok

NAWET DROBNA RZECZ

Za wszystko w życiu trzeba zapłacić. Czasem coś kosztuje dużo emocji i zdrowia. Za niektóre życiowe osiągnięcia płacimy poczuciem winy i wyrzutami sumienia. Niekiedy nasz sukces wystawia rachunek, na którym widnieje miłość lub przyjaźń. Wyjęcie portfela i zapłacenie pieniędzmi jest najtańsze i najprostsze.

Porozmawiaj dzisiaj sama ze sobą. Zapytaj, co zrobiłaś dla siebie dobrego. Czego nie chciałabyś powtórzyć? Co chciałabyś zmienić w swoim życiu? Ale nie kiedyś, w przyszłości – tylko już jutro. Niech to będzie nawet drobna rzecz. Takie rozmowy trochę bołą, ale też uspokajają. Zmieniają na lepsze, chociaż może nie widać tego od razu. Ale kiedy przypomnisz o nich sobie po roku, okaże się, że jesteś w innym miejscu swojego życia i ono o wiele bardziej Ci się podoba.

Następny



krok

Następny krok

JEŻELI TWOJE ŻYCIE WŁAŚNIE ROZPADŁO SIĘ NA KAWAŁKI,

jeżeli stało się coś złego – nie załamuj się. Nie zadawaj sobie pytania: „Dlaczego ja?”. Nie zastanawiaj się, czy mogłaś zrobić coś, by do tego nie dopuścić. Zło już się wydarzyło. Nie da się odwrócić biegu wydarzeń ani cofnąć czasu. Można tylko podjąć działania tu i teraz. Ale najpierw usiądź, ochłoń, uspokój się i oddychaj. Dopuszcz do mózgu tlen. Pomyśl. Rozważ. Przeżyj z tą myślą chwilę, może kilka godzin, jeżeli

możesz sobie na to pozwolić. Zapytaj siebie: „Co mogę zrobić dzisiaj?”. I zrób to. Zadzwoń. Dowiedz się. Wyjaśnij. Napisz. Przepróż. Krok po kroku, dzień po dniu, być może miesiąc po miesiącu. Zbieraj te rozsypane kawałki i układaj, aż zaczną na powrót przypominać Twoje życie. Takie, jakie chcesz, żeby było. I nie oglądaj się na nikogo, bo nikt tego za Ciebie nie zrobi. To Twoje życie, innego nie będziesz miała.