ESENCJA

JAK WYCIĄGNĄĆ ESENCJĘ ZE SWOJEGO ŻYCIA?

Aleksandra Bohojło

WWW.ESENCJABLOG.PL

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

Odpowiedź na to pytanie jest jednocześnie prosta i złożona, a ma to związek z wartościami, które wyznajemy i życiowymi priorytetami, które sobie wyznaczamy, oczekiwaniami względem siebie i otoczenia, a także albo przede wszystkim dojrzałością i gotowością do korzystania z życia niezależnie od tego na jakim jego etapie w danym momencie jesteśmy.

Jeśli miałabym na tytułowe pytanie odpowiedzieć jednym zdaniem i udzielić prostej odpowiedzi, całą uwagę skierowałabym na słowo **"swojego"**. Skupiając się tylko i wyłącznie na swoim życiu, będziemy z niego znacznie bardziej zadowoleni niż wtedy, kiedy zaczniemy je porównywać z innymi. U sąsiada trawa zawsze jest bardziej zielona, dopóty dopóki na niej nie staniemy i nie spojrzymy w dół odkrywając, że jednak nie jest tak dobrze jak nam się wydawało.

Czuj, chłoń, zauważaj, rozumiej, doświadczaj, bo życie jest do doświadczania

To prawda, że warto uczyć się od innych i inspirować innymi, tyle, że my zwykle na tym nie poprzestajemy. Dokonujemy bolesnych czasem dla nas i przykrych w skutkach porównań. Wizualizujemy czyjeś życie nie wiedząc jak ono tak naprawdę wygląda, bo przecież nie mamy pełnego jego obrazu, a jedynie skrawki, które pokazuje nam jego bohater. Reszta to nasza wyobraźnia i dopowiedzenie, a nie realny obraz.

Chcąc jednak odpowiedzieć na tytułowe pytanie bardziej precyzyjnie, przygotowałam tego ebooka w oparciu o kilka założeń, które miałam czas przemyśleć w okresie świątecznym, a które spowodowały, że realizację swoich tegorocznych celów zaczęłam już od pierwszych dni stycznia.
Mniejsza zresztą o termin. Początek roku jest w moim przypadku jedynie zbiegiem okoliczności. Swoje cele możemy ustalać w każdym momencie życia, kiedy jesteśmy tylko gotowi na to, żeby osiągać więcej.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Z racji tego, że nie robię postanowień noworocznych, a pamiętam, że i określanie celów sprawiało mi czasem trudność, w tym roku dojrzałam do tego, żeby jednak spisać sobie bardzo konkretne cele i je po prostu zrealizować. Wiąże się to jednak z **weryfikacją dotychczasowych nawyków** i o tym piszę też w ebooku.

Swoim celom przypisałam pewne **założenia, które są ważnym dla mnie punktem odniesienia** i brzmią mniej więcej tak:

- wypuścić z siebie powietrze, które zbyt długo przetrzymywałam,
- udowodnić sobie, że opuszczenie strefy komfortu to nie tylko podjęcie trudnego wyzwania, ale też spełnienie swojego marzenia,
- uwierzyć, że to co się wydarzyło nie musi mieć wpływu na to co dopiero będzie miało miejsce,
- tak zarządzać swoim czasem, żeby mieć go więcej, a nie mniej,
- jeszcze bardziej korzystać z prostoty życia,
- unikać ludzi, którzy dużo mówią o sobie,
- nie zamartwiać się tym co i tak przeminie,
- a ponadto: wymyślać, rozwijać, próbować, eksperymentować, łamać bariery, pokonywać lęki, zmieniać zasady, dobrze się bawić, czuć i doświadczać, bo **życie jest do doświadczania**.

Na nich oparłam treść ebooka, a jak widzicie nie jest to teoria, lecz osobiste wnioski wynikające z dotychczasowego doświadczenia.

Każde z powyższych założeń ma swój fundament w esencjaliźmie - filozofii, którą kieruję się i którą praktykuję od ponad 4 lat.

No to lecimy po kolei.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Wypuścić z siebie powietrze, które zbyt długo przetrzymywałam

Na początku ustalasz sobie cele, robisz ambitne plany, kupujesz kalendarz na nowy rok, piękny planner, przepełnia cię optymizm, że tym razem wszystko pójdzie zgodnie z planem. Wierzysz, że nic nie stanie na przeszkodzie, bo wiesz co chcesz osiągnąć i zrobisz wszystko, żeby to się udało.

A potem...

wkracza proza życia i zajmuje część twoich planów. Mijają kolejne tygodnie, potem miesiące. Tłumaczysz sobie, że przecież doba nie jest z gumy, a ty nie jesteś cyborgiem, pracownikiem miesiąca, idealną matką, żoną bez skazy. Pracujesz, zajmujesz się domem, odhaczasz kolejne punkty ze swojego planu, ale w pewnym momencie dochodzisz do ściany. Czujesz, że nie dajesz rady, że codzienność odebrała twój cenny czas i nie wciśniesz już nic więcej. Może w kolejnym roku się uda?

I tu wracamy do punktu wyjścia. Wasze plany i cele powinny być dla Was najważniejsze. Oczywiście, że **będą pojawiać się przeszkody, jednak większość z nich jest w nas samych**.

"Każdego dnia rób jedną rzecz, która cię przeraża"

Eleanor Roosevelt

Tak właśnie było ze mną. Do niektórych projektów podchodzę jak do jeża. Nie tyle ostrożnie, ile z obawami, że się ukłuję, a to przecież boli. Bólu się jednak nie boję, więc co mnie powstrzymuje przed podjęciem natychmiastowego działania? **Strach przed porażką, brak wiary w siebie czy to, że nie zrobię tego wystarczająco dobrze?** Od razu Wam powiem, że to ostatnie.

Jaki jest tego efekt? Oczywiście niezrealizowany projekt i nieważne jakiej jest on rangi. On jest NIEZREALIZOWANY!

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

W tym roku postanowiłam jednak to zmienić i wypuścić z siebie powietrze, które zbyt długo wstrzymywałam.

Esencjalizm i uważność pozwalają oswoić myśl, że nasza podróż musi być czasem powolna, świadoma i ewoluująca. Potrzebujemy zrozumieć siebie i swoje prawdziwe potrzeby, uwierzyć w to, że warto wykorzystać swoją wiedzę, doświadczenie i potencjał, zaufać ludziom, ale też podporządkować wiele rzeczy temu co jest na danym etapie życia dla nas najważniejsze.

Dziś nie boję się już porażek, nie wątpię w zasadność swoich pomysłów, nie wytaczam całego arsenału za i przeciw. **Dziś chcę doświadczać więcej i pełniej. Po prostu działać.** Wiem, że otrzymam wsparcie, choć mam też świadomość, że będę musiała zmierzyć się z krytyką. Jestem na to **gotowa**. Jestem **silna**.

Moje nowe cele na ten rok zdradzam poniżej, a wierzcie mi, że wiele mnie to kosztowało, dlatego mówię o nich stopniowo i w ebooku, a nie np. w artykule na blogu:

- stworzenie blogowego newslettera (zrobione),
- napisanie pierwszego bezpłatnego ebooka (zrobione),
- założenie firmy i zdobycie dofinansowania (w trakcie),
- zorganizowanie warsztatów dla kobiet (tematykę zdradzę później, wstępna koncepcja jednak jest już gotowa - maj),
- nagrywanie podcastów (jeden mam już za sobą, ale pozostał gdzieś w czeluściach twardych dysków),
- założenie sklepu internetowego i sprzedaż własnych produktów (jesień),
- przygotowanie odpłatnego ebooka (jesień),
- zrealizowanie dwóch podróży swojego życia (jedna do Kambodży w marcu już załatwiona, drugą planuję latem),
- powrót do nauki języka hiszpańskiego (na razie nieregularnie, ale czytam repetytorium),
- powrót do biegania (zapisałam się na ORLEN Warsaw Marathon na 10 km poniżej godziny i rozpoczęłam już przygotowania),
- powrót do regularnych treningów i diety, która poprawi mój metabolizm (przygotowany dla mnie indywidualny plan treningowy i żywieniowy wdrożyłam już kilka dni temu w życie).

Jak widzicie, spora część moich planów już się zadziała lub dzieje, a mamy dopiero koniec stycznia. Co ważne, mój entuzjazm ani razu nie został naruszony, a radość z ich realizacji jest większa niż na etapie ich wymyślania.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Udowodnić sobie, że opuszczenie strefy komfortu to nie tylko podjęcie trudnego wyzwania, ale też spełnienie swojego marzenia

Marzysz o tym, żeby skoczyć ze
spadochronem, ale boisz się,
że się nie otworzy.
Marzysz o założeniu firmy,
ale obawiasz się, że splajtuje.
Marzysz o macierzyństwie, ale boisz się,
że cię ograniczy.

Nie spełnisz swojego marzenia, jeśli ciągle będziesz się czegoś obawiać.

Lubię wyzwania, o czym przekonałam się wielokrotnie w ostatnich latach. Wcześniej obawiałam się ich chyba jednak bardziej niż teraz. Wraz z dojrzałością do pewnych tematów przyszło przekonanie, że **strach powstrzymuje mnie przed działaniem,** a ja przecież potrzebuję działać, bo wtedy czuję, że moje życie jest kompletne.

Dodatkowo zrozumiałam, że **podjęcie wyzwania jest jednocześnie spełnieniem mojego marzenia**. Nie podejmuję przecież wyzwania dla sztuki, tylko dlatego, żeby się czegoś nauczyć, czegoś spróbować, w czymś sprawdzić i coś osiągnąć.

Czy moje cele są dla mnie wyzwaniem? Tak. Czy są spełnieniem marzeń? Oczywiście. Czy boję się, że coś pójdzie nie po mojej myśli? Liczę się z tym, ale postanowiłam **stanąć ponad to i spróbować**.

Największą przeszkodą w realizacji tych celów będzie mój perfekcjonizm i wewnętrzny krytyk. Jednak i im będę stawiać czoła.

Poza tym jestem przekonana, że osoby, na które patrzę dziś z podziwem, też miały w sobie kiedyś różne bariery, które mogły uniemożliwić im realizację planów, a jednak osiągnęły sukces.

To co nas blokuje i ogranicza to nasza wyobraźnia, poszczególne cechy charakteru, ale też te doświadczenia lub/i ludzie, którzy mieli na nas negatywny wpływ w przeszłości. **Trzeba czasu i pracy nad sobą, żeby zrobić następny krok** i zamiast patrzeć na wyzwanie jak na potencjalną porażkę, skupić się na tym co nas może uszczęśliwić.

Nie bój się marzyć, a wtedy i wyzwania przestaną Cię przerażać.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Uwierzyć, że to co się wydarzyło nie musi mieć wpływu na to co dopiero będzie miało miejsce

Wspomniałam wcześniej, że to co mnie zwykle powstrzymywało przed podejmowaniem odważnych decyzji było podyktowane wewnętrznym głosem, który jak tylko chciałam popłynąć grzmiał: Innym się nie udało, uważaj, bo i tobie może nie wyjść.

Nie jestem pesymistką, ale **mój realizm często daje się we znaki**. Receptą na pozbycie się wątpliwości może być chwilowe odcięcie się od zewnętrznego świata. Nie mam tutaj na myśli zamykania się w czterech ścianach domu i unikania ludzi, ale **czasowe zaprzestanie obserwowania i śledzenia innych**. Na analizę już był czas, więc skoro podjęłam decyzje, że działam, nie pora, żeby przerabiać cały proces od samego początku albo go zakłócać.

Wystarczająco dużo zobaczyłam, żeby **na czas tworzenia własnych rzeczy, skupić się tylko i wyłącznie na nich**. Kiedy będą już gotowe, mogę zająć się ich szlifowaniem, ale nie rezygnacją tylko dlatego, że ktoś inny zrobił coś lepiej, inaczej lub był przede mną. Dla mnie ważne jest to, że pokonałam własne bariery i zrobiłam krok naprzód.

Inspirowanie się kimś jest ważne, ale staje się nieznośne, jeśli sprawia, że poddajemy wątpliwościom swoje pomysły i zupełnie złe, jeśli rezygnujemy ze swoich marzeń.

Nie myślimy o tym, że zanim ktoś osiągnął sukces, wcześniej prawdopodobnie również mierzył się ze swoimi demonami albo poniósł jakieś porażki, dzięki którym nabrał więcej doświadczenia, a teraz korzysta z lekcji, które nabył w toku życia.

Znam wiele osób, które odnoszą sukcesy, a zbudowały je m.in. na swoich wcześniejszych porażkach. Nie poddały się jednak, lecz działają ze zdwojoną siłą. To mi pozwala wierzyć, że i mi się uda.

Odcinam się też od ograniczeń z przeszłości, bo zdaję sobie sprawę z tego, że jeśli dopuszczę je do głosu, znowu znajdę się w punkcie wyjścia.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Tak zarządzać swoim czasem, żeby mieć go więcej, a nie mniej

Kiedyś robiłam plany po to, żeby jak najwięcej rzeczy zmieścić w jednym dniu lub tygodniu. I oczywiście było tego za dużo.

Dzisiaj robię plany po to, żeby **zrobić to na czym mi najbardziej zależy i żeby zaoszczędzić czas przeznaczając go jedynie na to co jestem w stanie zrealizować**. Nie narzucam sobie więcej niż mogę zrobić i potrafię już przewidzieć przeszkody, które mogą się pojawić na drodze. Jestem bardziej elastyczna niż kiedyś i od frustracji, że czegoś nie zrobiłam, wolę radość z tego, co udało mi się osiągnąć i to w skali każdego dnia, a nie miesiąca czy roku. To się nazywa wyciągać esencję z dnia, godziny, minuty ;-)

Często wypowiadane zdanie: "Nie mam na nic czasu", jest według mnie kompletnie pozbawione sensu. Przecież cały czas coś robimy. Poza tym zgadzam się i często powtarzam stwierdzenie, że czasu wszyscy mamy tyle samo, tylko nie wszyscy potrafimy go dobrze wykorzystać.

Kiedyś wydawało mi się, że ciągle muszę gdzieś biec, coś zrobić, gdzieś zajrzeć, coś przeczytać, obejrzeć, przyswoić, a potem zrozumiałam, że więcej osiągnę, jeśli skupię się na tym **co ważne jest teraz** i w tym kierunku będę szukać informacji i inspiracji, a także motywacji do działania, bez rozpraszania się na rzeczy niepotrzebne.

Kiedyś za dużo czasu i energii poświęcałam rzeczom, po których niewiele pozostawało. Dziś mam satysfakcję, jeśli widzę, że zrobiłam nawet małą rzecz, ale taką, która toruje drogę do zrobienia kolejnych.

Wszechobecną potrzebę bycia na bieżąco ze wszystkim, zastąpiłam potrzebą chwili i działania. W ten sposób zyskałam czas nie tylko na pracę, ale też własne przyjemności. Po raz kolejny okazało się, że **ustalenie priorytetów i selekcja informacji** odgrywają tu kluczową rolę.

Jakkolwiek to zabrzmi, staram się nie tracić czasu na czynności i ludzi, którzy niczego do mojego życia nie wnoszą. Kiedyś nie było to dla mnie łatwe, dzisiaj nie mam problemu z tym, żeby zrezygnować z rzeczy, które jeszcze niedawno wydawały mi się takie istotne.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Jeszcze bardziej korzystać z prostoty życia

Ostatnio zrobiłam pewien mały eksperyment. Na biurku i przy łóżku otoczona jestem książkami o tematyce, która jest mi najbliższa, czyli uważność, esencjalizm, slow life. Lubię je mieć przy sobie i lubię do nich zaglądać po myśli, które podkreśliłam w nich ołówkiem. Otworzyłam 4 książki na przypadkowych stronach.

W pierwszej przeczytałam:

"Nowoczesne technologie są źródłem paradoksów. Nawiązujemy więcej kontaktów, ale mamy mniej ludzkiego ciepła. Angażujemy się na wielu frontach, ale popadamy w coraz większą izolację. Otrzymujemy więcej informacji, ale nie potrafimy myśleć krytycznie. Oglądamy coraz więcej tragedii, ale tracimy zdolność empatii. Żyjemy na wyższym poziomie, ale jesteśmy mniej zadowoleni. Jesteśmy przewrażliwieni na własnym punkcie, ale nieczuli na cierpienie innych".

s. 160 "Powoli. Jak żyć we własnym tempie" Brooke McAlary

Szczęśliwy człowiek to nie taki, któremu los sprzyja, lecz taki, który odnalazł radość w prostocie życia

W drugiej trafiłam na fragment:

"Jedna z podstawowych zasad zen mówi: jak idziesz, to idź, jak jesz, to jedz. To praktyka codziennego skupienia i świadomego przeżywania życia. Esencjalizm przypomina o tej wschodniej mądrości. Przez codzienną rutynę zastanawiania się, co jest dla nas istotne, stajemy się bardziej uważni i zaczynamy w pełni odbierać teraźniejszość. Zanurzamy się w niej.

W codziennym zabieganiu często ignorujemy fakt, że nie jesteśmy samotnym elementem w kosmosie. Jesteśmy drobniutką częścią wielkiej całości, od której jesteśmy zależni. Od cyklu dnia i nocy, pór roku, od tego, że nasz mózg też ma ograniczone możliwości, od relacji, które nas kształtują, i ludzi, z którymi przebywamy".

s. 85 "Prosto i uważnie na co dzień. Wybierz najlepsze, z reszty zrezygnuj" Aga Krzyżanowska

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Trzecia brzmiała:

"Hygge to gotowanie z moim chłopakiem w kuchni, gdy nasza córka bawi się na podłodze.
Element osobistego zaangażowania i cudowny zapach własnoręcznie przyrządzonej potrawy podkreślają, że jesz coś autentycznego i wyjątkowego, co nie ma nic wspólnego z masową produkcją.

Gdy wkładasz czas i energię w przygotowanie domowego obiadu albo ciasta własnej roboty, tworzysz przy stole nastrój hygge. Potrawy nie muszą być wyrafinowane ani trudne do przyrządzenia. Najlepiej zrobić coś niewyszukanego, co spotęguje atmosferę hygge, zamiast odwracać od niej uwagę jedzeniem".

s. 70 "Hygge. Duńska sztuka szczęścia" Marie Tourell Søderberg

A z czwartej dowiedziałam się:

"Esencjaliści są świetnymi obserwatorami i słuchaczami. Ponieważ znają rzeczywistość wyboru, wiedzą, że nie mogą zwracać uwagi na wszystko, a zatem celowo wsłuchują się w to, czego nie mówi się wprost. Czytają między wierszami. Albo postępują tak, jak Hermiona Granger, przyjaciółka Harry'ego Pottera (z całą pewnością niebędąca esencjonalistką, ale nosząca pewne cechy tego typu ludzi), która mówi: "Tak naprawdę myślę bardzo logicznie, dzięki czemu mogę pomijać nieistotne szczegóły i widzieć to, czego inni nie dostrzegają".

Nieesencjonaliści też słuchają. Robią to jednak, przygotowując się jednocześnie do powiedzenia czegoś. Rozprasza ich nieistotny szum. Nadmiernie się skupiają na nieważnych szczegółach. Słyszą najgłośniej wypowiedziane kwestie, ale źle odczytują komunikat. Nieprzeparta chęć zareagowania uniemożliwia im zrozumienie. W efekcie mogą się zachowywać tak, jak ludzie z metafory C.S. Lewisa: biegać z gaśnicą w czasie powodzi. Umyka im istota sprawy".

s. 91 "Esencjalista" Greg McKeown

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Niedawno przeczytałam gdzieś, że **liczy się tylko to, co sprawdza się w naszym przypadku**. Dla każdego będzie to oczywiście coś innego, dlatego nie ma sensu mierzyć się miarą innych.

Nieprzypadkowo wybrane losowo fragmenty książek idealnie pasują do filozofii życia, którą wyznaję.

W moim przypadku sprawdza się bowiem uważność, esencjalizm i życie w swoim rytmie według własnych zasad. Tego trzymam się od dłuższego czasu, ponieważ tylko ja znam się na tyle dobrze, że wiem co lubię, a czego nie znoszę, co sprawia mi radość, a co podcina skrzydła, co inspiruje, a co sprawia, że tracę wiarę w sens tego co robię.

Przez całe życie określałam siebie niespokojnym duchem i tak byłam też odbierana. Zawsze musiałam mieć plany na zapas, ciągle gdzieś wyjeżdżać, bywać wśród ludzi, robić wiele rzeczy jednocześnie. Wydawało mi się, że to moja recepta na szczęście. Tymczasem wpędzałam siebie w tempo życia, które bywało dla mnie trudne.

Zaczęłam szukać rozwiązania, weryfikować swoje priorytety, pracować nad swoimi nawykami.

Z czasem przyszedł spokój i zrozumienie, że przyjemność sprawiają mi drobne czynności i zdarzenia - padający śnieg za oknem, rosnące zioła w doniczce, laurki córki, które dostaję w hurtowych ilościach, zdrowe i smaczne śniadanie, przytulanie psa, szczery uśmiech kogoś z kim znam się tylko z widzenia, muzyka, dźwięki, które chłonę podczas jazdy rowerem, chodzenie boso po trawie, rozmowa z drugą osobą. Zmieniło się też postrzeganie mojej osoby i teraz najczęściej słyszę, że bije ode mnie spokój i pewność, choć ja wiem, że we mnie wciąż gdzieś siedzi ta charakterystyczna dla mnie odrobina szaleństwa i brak pokory.

Zrozumiałam jednak, że **tylko ja mogę przeżyć swoje życie świadomie, zdrowo, higienicznie i uważnie. Nikt inny nie zrobi tego za mnie.**

Pokochałam esencjalizm i życie w uważności, bo dzięki nim **odkryłam w sobie m.in. zamiłowanie do szukania równowagi.**
Z racji tego, że nadal lubię aktywne życie i jak dużo się dzieje, znalazłam sposób na to, żeby **zwalniać i zacząć zauważać**.
I robię to każdego dnia, choćby przez chwilę.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Nie tłumaczę sobie jak kiedyś, że popracuję np. przez miesiąc bardzo intensywnie, a potem pojadę na tygodniowe wakacje. Każdej czynności nadaję odpowiednie tempo. Kiedy trzeba przyspieszać przyspieszam, a kiedy zwalniać zwalniam.

Wypoczynku i wytchnienia nie wpisuję już w kalendarz, bo każdego dnia staram się znaleźć kilka minut na to, żeby przysiąść i skupić myśli na jednej rzeczy, jednej przyjemności. To bardzo budujące i motywujące ćwiczenie będące odskocznią i powodujące. że wyciszam się i nie pędzę.

Uważność to po prostu zwracanie uwagi, ale również:

- twórcze działania,
- spędzanie czasu na zewnątrz,
- uprawianie roślin,
- nicnierobienie,
- uprawianie jogi,
- odkrywanie medytacji,
- ruch, sport,
- doświadczanie zmysłami,
- spacer w ciszy,
- podziwianie czegoś pięknego,
- śmiech,
- życzliwość,
- kontemplowanie muzyki,
- zwracanie uwagi na coś lub na kogoś kto jest blisko.

Brooke McAlary

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Unikać ludzi, którzy dużo mówią o sobie

Kiedy odkryjesz w ludziach ich toksyczne inklinacje, zrozumiesz, że wystarczy przestać z nimi przebywać, a jakość twojego życia, zdanie o sobie i relacje z innymi ulegną poprawie. Że też nie wiedziałam tego kilka lat temu! Z drugiej strony nie musiałam tego wiedzieć, bo zawsze otaczali mnie ludzie życzliwi.

Dzisiaj **moim wentylem bezpieczeństwa jest świadomość, że nie muszę przebywać z ludźmi, którzy mi nie odpowiadają**, ludźmi, którzy wiecznie coś komplikują i którzy za wszelką cenę muszą być w centrum zainteresowania. To męczące i zajmujące umysł do tego stopnia, że przestaję myśleć o sobie, tylko przeżywam życie kogoś innego.

Szanuję innych, ale **mam też szacunek do siebie**. Traktuję siebie tak jak na to zasłużyłam. Często się nagradzam, jeszcze częściej w siebie wsłuchuję. Nie chcę, żeby ktoś lub coś zakłócało ten proces. Uważność względem siebie buduje świadomość własnych potrzeb, pozwala odkrywać siebie, wzmacniać, rozwijać, ale też zachować wrażliwość, umiar i samokrytycyzm.

Nauczyłam się mówić NIE, choć wymaga to odwagi i pewności siebie. Potrzebującym pomocy nie odmawiam, ale pamiętam też o tym co ważne dla mnie. Nie chcę już marnotrawić czasu na słuchanie tego co mnie nie interesuje, zajmować się tym, co mnie nie dotyczy. Wiem jak wykorzystać czas, żeby mieć go więcej dla siebie i bliskich.

Kiedyś zachwycałam się wszystkim i wszystkimi. Dzisiaj **dokonuję wyborów**. Czasami jest to niekomfortowe, ale z perspektywy czasu wydaje się słuszne. Presja z czasem znika pozostawiając uczucie błogości i spokoju.

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

Nie zamartwiać się tym co i tak przeminie

Odkąd pamiętam wyznaję zasadę, żeby nie martwić się na zapas. Mogłabym podać dziesiątki przykładów, kiedy sen z powiek spędzały mi drobiazgi zanim nauczyłam się nie zamartwiać tym na co i tak nie mam wpływu. Strach i ból kiedyś się kończą, a po drodze jest nasze zdrowie.

Najtrudniej jest wtedy, kiedy sprawa dotyczy najbliższych, ale choroba córki nauczyła mnie cierpliwie czekać, a los przyjmować ciosy, podnosić się i kroczyć dalej. Daleka jestem od narzekania, zatruwania innym życia, szukania dziury w całym. Biorę na klatę to co podrzuca mi dzień i zawsze szukam jakiegoś rozwiązania.

Kiedy mam powód do zmartwień, rzucam się w wir zajęć. Aktywność pomaga skupić myśli na istocie sprawy, a skupienie odrzucić troski i odmienić perspektywę. **Smutki odbierają najcenniejsze chwile. Radość je przywraca.**

Trzeba nauczyć się żyć z przeszkodami i nie traktować ich jako wyznacznika swojej drogi. Bycie zatroskanym odbiera nam siłę do stawiania czoła wyzwaniom, osłabia nasz entuzjazm, podcina wiarę. Z czasem powoduje ucieczkę od samego siebie.

Doskonałe życie to takie, z którego wycinamy wszystkie niepotrzebne elementy

Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?

ALEKSANDRA BOHOJŁO

A ponadto: wymyślać, rozwijać, próbować, eksperymentować, łamać bariery, pokonywać lęki, zmieniać zasady, dobrze się bawić, czuć i doświadczać, bo życie jest do doświadczania

Arystoteles powiedział, że "Jesteśmy tym, co nieustannie robimy", Einstein "Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać nowych rezultatów".

Ja mam to w naturze. Ciągle coś wymyślam, planuję, zmieniam, tworzę. Śmieję się i płaczę, troszczę się, a kiedy trzeba usuwam w cień. Dzielę się swoją energią, pomagam, ale też korzystam z pomocy innych. Próbuję, eksperymentuję, uczę się, sprawdzam się, doświadczam. Nawiązuję i pielęgnuję relacje, inspiruję, jestem. Dopóki coś robię, czuję, że jestem. Dopóki czuję, działam.

Dziś nie muszę już odpowiadać sobie na egzystencjalne pytania: co chcę po sobie pozostawić. Żyję dla siebie i bliskich. Żyję też dla tych, którym mogę pomóc lepiej, radośniej i dogłębniej przeżyć życie.

Dziś słyszę śpiew ptaków, czuję smak kawy, zachwycam się hortensją rosnącą na płocie, doceniam rutynę, odczuwam radość z poranków i nocy. Dziś robię mniej, ale lepiej. Jestem wierna swoim zasadom, potrafię też zachować dyscyplinę, nie przejmować się opinią innych, wyznaczać granice, unikać wielkich słów, doceniać drobne czyny, wykorzystywać szanse, znajdywać czas na odpoczynek i dla siebie, spać spokojnie.

I wiem, że nie chciałabym już zatracić daru uważności, życia w zachwycie, zdolności odczuwania, radości z codzienności, umiejętności bycia samej ze sobą, pielęgnowania własnej filozofii życia i dążenia do umiaru. Nie chciałabym znowu zamienić CHCĘ i MOGĘ na MUSZĘ.

Przede mną wiele wyzwań i nauki, ale wierzę i czuję, że jestem na dobrej drodze.

Wam życzę pięknego doświadczania życia. Tu i teraz.

Wasza Esencja

Copyright ©Aleksandra Bohojło, styczeń 2019
Fot. Anna Sobór Photography

Materiał objęty jest prawami autorskimi, ale jeśli podoba Ci się któryś jego fragment, możesz go udostępnić oznaczając cytatem i podając źródło: *"Jak wyciągnąć esencję ze swojego życia?" Aleksandra Bohojło, autorka bloga Esencja, www.esencjablog.pl*

Ebooka możesz zapisać na swoim dysku w formie pdf-a i wysłać go komuś bliskiemu.
Dziękuję, że jesteś i wspierasz.