

Gala Darling

# Radykalna miłość do siebie

Jak pokochać siebie i spełnić marzenia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Radykalna miłość  
do siebie



— Gala Darling —

# Radykalna miłość do siebie

Jak pokochać siebie i spełnić marzenia

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński  
ILUSTRACJE: Charlotte Thomson-Morley (www.charlottethomson.co.uk)

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-787-3

Tytuł oryginału: „Radical Self-Love: A Guide to Loving Yourself and Living Your Dreams”  
RADICAL SELF-LOVE  
Copyright © 2016 by Gala Darling  
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



**STUDIO**  
**ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*  
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Pochwała

## *Radykalnej miłości do siebie*

*Radykalna miłość do siebie powinna się znaleźć  
na półce z książkami każdej kobiety.*

*Gala Darling to świeży głos nowego pokolenia,  
zachęcający, abyśmy kochały same siebie  
i ponownie odkryły najbardziej magiczne  
aspekty tego, kim jesteśmy.*

*Książka ta otworzy was na obecność  
waszej autentycznej mocy.*



# SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	9
Wstęp .....	11
Jak korzystać z tej książki .....	15

## KOCHAĆ SIEBIE

<b>Rozdział 1:</b> Nauczyć się kochać siebie.....	19
<b>Rozdział 2:</b> Wewnętrzne szczęście.....	49

## KOCHAĆ INNYCH

<b>Rozdział 3:</b> Najlepsi przyjaciele.....	89
<b>Rozdział 4:</b> Miłość, seks, Galaktyka i cała reszta.....	121

## CODZIENNA MAGIA

<b>Rozdział 5:</b> Manifestowanie i czynienie magii.....	156
<b>Rozdział 6:</b> Styl to twój sposób życia .....	180
<b>Rozdział 7:</b> Poradnik dobrych manier współczesnej kokietki .....	214

Zakończenie.....	238
O Autorce .....	244





## PODZIĘKOWANIA

**C**zynienie magii to wysiłek grupowy. Przez ostatnie dziesięć lat spotkałam tak wiele fantastycznych kobiet, które mnie inspirowały, podnosiły na duchu i skłaniały do nowych przemyśleń. Każdej, która wysłała mi e-mail, przystanęła na ulicy, by mnie uściskać, albo wzięła udział w którymś z moich warsztatów, dziękuję z głębi mojego różowego, roziskrzonego serca. Odmieniłyście moje życie.

Stało się ono o wiele lepsze dzięki dziewczynom, które przyjęły moje marzenia jak własne. Darzę bezgraniczną miłością Shaunę Haider, która stała przy mnie od samego początku, Kat Williams za jej niestrudzony zapal i zachętę, Helen Sapunova i Jennie McNeil, które są moim sercem, Rachel Rabbit White, która pokazała mi nowy sposób patrzenia na rzeczywistość, Veronikę Varlow, najbardziej magiczną ze wszystkich, Emily Faulstich za lekkie podejście, Francescę Lia Block za nieustające wsparcie oraz – wymieniam ją jako ostatnią, choć zdecydowanie nie najmniej ważną – Janet Paape, która była zawsze moją najwspanialszą cheerleaderką. Nie potrafię wyrazić, jak wiele znaczą dla mnie wasza miłość i wsparcie. Dziękuję wam za wszystko.



## Rozdział 1

# NAUCZYĆ SIĘ KOCHAĆ SIEBIE

*Adoracja siebie, uzewnętrznianie  
swojej idealnej osoby,  
wyrażanie swojej wewnętrznej  
Marii Antoniny i cała reszta!*

**R**adykalna miłość do siebie to moja racja bytu, moja pasja, moja misja. Zgłębianie tej idei, poznawanie nowych narzędzi i czynienie z nich praktycznego użytku do tego stopnia napełnia mnie radosnym uniesieniem, że czasem mam wrażenie, iż mi serce pęknie! Cudowną rzeczą jest eksperymentować na sobie, sprawdzać, co można jeszcze podrasować, by pogłębić swoje szczęście, ale niech cię to nie wprowadzi w błąd: kluczową sprawą jest radykalna miłość do siebie.

Traktuję to jako moją osobistą misję. Uważam radykalną miłość do siebie za coś tak cennego, gdyż sama byłam kiedyś po drugiej stronie – poznałam, jak to nazywam, radykalną nienawiść do siebie – i powróciłam stamtąd. Kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, pograżyłam się w tak głębokiej depresji, że stałam się niemal zupełnie bezradna. Czułam się nieszczęśliwa, na domiar złego cierpiałam też na zaburzenia odżywiania. Mój wewnętrzny głos krytyczny, ten, który nieubłaganie powtarzał mi, jaka jestem odrażająca, dopiekl mi do tego stopnia, że zupełnie straciłam wolę walki. Dzień po dniu słuchałam, jak ten głos mówi mi, jaka jestem okropna i nie byłam w stanie mu się przeciwstawić.

Działo się to w czasach, gdy tabloidy co tydzień pokazywały fotografie Mary-Kate Olsen mającej na sobie sto warstw ubrań i trzymającej kubek Starbucks prawie tak duży jak ona sama. Inspirowała mnie ona, by jeszcze bardziej schudnąć, była moim idolem. I wcale mi nie przeszkadzało, że ona ma metr pięćdziesiąt pięć wzrostu, a ja metr sześćdziesiąt osiem ani że jesteśmy zupełnie różnej budowy ciała, ani nawet to, że starania, by wyglądać jak osoba zmagająca się z poważną chorobą, są z góry skazane na niepowodzenie. Skoro mógł mi powiedzieć, że powinnam wyglądać jak ona, no to czemu nie miałabym?

Przez cały dzień sączyłam sojowe latte, a puste kubki Starbucks ustawiałam na stole w piramidkę niczym jakiś dziwaczny ołtarzyk dający świadectwo temu, że nic nie jem. Całkiem dosłownie ciągnęłam na kofeinie.

Chociaż przepelniały mnie wspaniałe marzenia o tym, jakie mogłoby być moje życie, odnosiłam wrażenie, że patrzę na nie przez brudne okno. Na zewnątrz świat zdawał się jarzyć w technicolorze, lecz mój umysł dręczyła bezradność i rozpacz. Nie miałam pojęcia, co zrobić, by w końcu poczuć się lepiej.

Depresja występująca jednocześnie z zaburzeniami odżywiania to fatalna kombinacja, o największej umieralności wśród wszystkich chorób psychicznych. Mój umysł był tak wypaczony, że nawet gdy myślałam o jedzeniu w sposób w miarę normalny, głos w mojej głowie mówił, że bez zaburzeń odżywiania przestanę być interesująca. Świat zobaczy wówczas, jaka w rzeczywistości jestem nudna. Ten głos powtarzał, że wszyscy wielcy artyści cierpieli na depresję i inne schorzenia psychiczne. *Nikt szczęśliwy nie stworzył nigdy nic pięknego* podpowiadał.

Byłam kompletnie do niczego i doskonale o tym wiedziałam. Czulałam się wyczerpana, chciałam już tylko dać sobie z tym wszystkim spokój. W głębi ducha miałam nadzieję, iż będę na tyle chora, że pójdę do szpitala i zajmie się mną ktoś inny. Ja sama nie miałam już sił.

Przeszłam od tego czasu długą drogę, a książka ta pokaże ci, jak mi się to udało. Ale moje osobiste doświadczenia dostarczyły mi wewnętrznej mocy, by zajmować się tym zagadnieniem. Świadomość tego, że moje życie mogło się potoczyć zupełnie inaczej, motywuje mnie, by szerzyć wiedzę o radykalnej miłości do siebie.

W tamtych, jak je nazywam, „starych, złych czasach” zawsze sądziłam, że szczęście to koncepcja absurdalna. Przecież tylko idiota

może być zadowolony w tym świecie mroku i zepsucia. Potem odkryłam, że świat jest taki, jakim go czynisz, a twoja rzeczywistość wewnętrzna nieustannie odbija się w tobie. Zrozumiałam, że jeśli starasz się skupiać na aspektach pozytywnych, liczyć błogosławieństwa i aktywnie szukać dobrych stron w ludziach i w codzienności, to dokonuje się całkowita transformacja. Na zawsze zmienia to twoje życie.

Niech cię to nie wprowadzi w błąd: twoja podróż ku radykalnej miłości do siebie nie dokona się w ciągu jednego dnia. Nauczyć się kochać siebie to jedno z największych wyzwania, jakie kiedykolwiek staną przed tobą, a praca ta nigdy nie ma końca. Jest to proces ciągły i nieprzerwany.

Nawet tym z nas, którym się wydaje, że są już bardzo zaawansowane w tej podróży, trzeba o tym czasem przypominać. Czuję, że potrzebuję codziennej zachęty, bym była dla siebie lepsza, delikatniejsza i bardziej wyrozumiała, skłonna do akceptacji wobec siebie i innych. Ale piękno tej pracy polega na tym, że choć każdy zaczyna z innego miejsca, wciąż musimy się uczyć i wprowadzać w życie te same nauki.

Na początek dobrze jest zastanowić się, co to właściwie znaczy kochać siebie. Niekiedy błędnie sądzimy, że miłość do samego siebie świadczy o egotyzmie, próżności lub obsesji na własnym punkcie. Mogę ci od razu powiedzieć: nie jest tak!

Radykalna miłość do siebie polega na tym, by traktować siebie tak, jakbyś traktowała najlepszą, najdroższą przyjaciółkę. Nasze przyjaciółki nie są doskonałe i same dobrze o tym wiemy (jeszcze jak!), ale i tak je kochamy. Twoja przyjaciółka może być absurdalnie roztrzęsiona z powodu jakiegoś faceta, który, twoim zdaniem, nawet nie jest jej wart. Albo może wciąż opowiadać, że wybrałaby się do Paryża, ale nie oszczędzać na to ani grosza. Mimo to wciąż ją kochasz. Uważasz,

że stanowi kosmiczny dar: jest spadającą gwiazdą w dziewczęcej postaci. W podobny sposób powinniśmy patrzeć na samą siebie.

Mówiąc metafizycznie: podobne przyciąga podobne. Znaczy to, że twoje życie wypełnią rzeczy, na które we własnym przekonaniu zasługujesz. Na przykład pomyśl o swoich przyjaciółach. Jak wygląda ich życie? Czy są szczęśliwi, spełnieni, odnoszą sukcesy? Jeśli nie, to zapewne z tobą jest podobnie. Człowiek jest ponoć wartością średnią z pięciu osób, w których towarzystwie spędza najwięcej czasu!

Radykalna miłość do siebie – albo jej brak – działa jak sprzężenie zwrotne. Jeśli nie jesteś o sobie dobrego zdania, emanuje to od ciebie jak fala. Ten odór wstrętu wobec siebie samej przesyca cię, więc zauważysz, że nieświadomie przyciągasz do swego życia ludzi, którzy są nieszczęśliwi, szkodzą sobie bądź lubią manipulować innymi. Czasem taka osoba wyczuwa to, rozumie podświadomie, że może cię źle potraktować, a ty wrócisz po więcej. A to podsyca jeszcze twój brak akceptacji wobec siebie, negatywny dialog wewnętrzny i nieszczęśliwe samopoczucie.

Z drugiej strony osoby, które otworzą się na radykalną miłość do siebie, stawiają sobie określone cele i starają się je realizować. Przyciągają w życiu ludzi inteligentnych, zabawnych, inspirujących, o pozytywnym nastawieniu. Są spełnione i wszędzie dobrze się czują. Nie osądzają bliźnich za ich osobiste wybory, raczej akceptują fakt, że wszyscy się różnimy i hołdują mu. Podejmują decyzje na własnych warunkach i nie pozwalają, by rodzina, przyjaciele, społeczeństwo czy nieznajomi o dobrych intencjach narzucali im, jak mają żyć.

Zauważyłam, że do najbardziej destrukcyjnych należy przekonanie, iż cynizm, sarkazm i postawa osądzająca pozwalają wyka-



zać się intelektem. A mam chyba prawo tak twierdzić, bo sama kiedyś tak uważałam! Jak już wspomniałam, podobne przyciąga podobne, więc jeśli na każdym kroku robisz uwagi na temat wszystkiego, co cię wkurza, nie dziw się potem, że budząc się rano, marnie się czujesz. Niech cię nie bulwersuje fakt, że wszystko w twoim życiu jest do kitu i nie możesz znaleźć ukochanego, który będzie cię należycie traktował. Wszystko to wynika z tego, że sama siebie nie kochasz. Naprawdę.

Wszystko, co w życiu robimy, rodzi się albo z lęku, albo z miłości. Jak często pozwalasz, by kierował tobą strach? Ile razy dziennie kierujesz się miłością?

Kiedy zaczęłam się uwalniać od dawnych paskudnych przekonań, poruszyło mnie kilka rzeczy, między innymi to, że znacznie łatwiej jest przyjmować postawę negatywną niż pozytywną. Byle stary dureń znajdzie powody do biadolenia, ale żeby dostrzec pozytywne aspekty życia potrzeba umiejętności i wysiłku. Bycie szczęśliwym wymaga siły i inteligencji. Każdy może być skłonny do osądzania innych, skwaszony, rozżalony i marudny, ale trzeba prawdziwej psychicznej dyscypliny, wytrwałości i wigoru, by zmienić swój sposób myślenia i dostrzec pozytywne aspekty świata, który bywa taki popaprany.

Powiedzmy sobie jasno: pomysł, by zmienić swój pogląd na świat, to nie byle co! Jeżeli przeraża cię ta myśl, nie jesteś w tym odosobniona. No bo od czego, u licha, masz zacząć?

Zaczynasz od drobiazgów. I to po jednym na raz, ponieważ nie możesz zmienić świata, póki nie wykrztusisz z siebie własnych demonów. A jak masz to zrobić? Już mówię...

## TAJNE BRONIE W WALCE Z NIENAWIŚCIĄ DO SIEBIE

### #radicalselflovedate

Zacznij od tego, by poczuć się komfortowo, gdy spędzasz trochę czasu tylko we własnym towarzystwie. Zalecam *każdemu*, by przynajmniej raz na tydzień poszedł na randkę radykalnej miłości do siebie (#radicalselflovedate) – to taka jednoosobowa przygoda. Może mogłabyś wybrać się sama na obiad lub do kina. Albo udać się na przejażdżkę czy spacer po parku – wszystko będzie dobre! Tylko jeden warunek: zrobisz to solo.

Wiele kobiet odczuwa niepokój na myśl o czymś takim. Martwimy się, że inni będą się na nas gapić albo pomyślą, że jesteśmy jakieś dziwne, ale wierz mi, nikogo nie obchodzi, co robisz. Każdy jest tak zaprzątnięty własnymi niewygodnymi majtkami albo kłopotami finansowymi, że nie ma już wolnego miejsca w mózgu na osądzanie ciebie! A nawet gdyby cię jednak osądzali, to co z tego? Jakie znaczenie ma ich opinia? Pamiętaj: to, co inni o tobie myślą, to nie twój interes!

Wybranie się na randkę radykalnej miłości do siebie jest sprawą niecierpiącą zwłoki między innymi dlatego, że pomoże ci to wrócić do siebie, wesprze cię przy odkrywaniu, kim naprawdę jesteś. Wszystkim nam trudno dziś na coś dłużej skupić uwagę, jesteśmy ciągle rozproszeni. Muzyka, telewizja, reklamy, telefony, esemesy, wpisy na Twitterze, e-maile, książki, gazety, filmy – można by tak długo wymieniać. A chociaż wszystkie te rzeczy

są pożyteczne i bywają fantastyczne, mają jedną wspólną cechę: odciągają nas od nas samych, od naszego prawdziwego centrum. Czas spędzamy na wysyłaniu e-maili czy oglądaniu telewizji to czas, którego nie poświęcamy na to, by po prostu *być*. Oddawanie się tym rozrywkom stanowi sposób na ucieczkę od samego siebie, byśmy nie musieli myśleć o tym, kim naprawdę jesteśmy, ani być obecnym, ani naprawdę osiąść w sobie. Toteż wiele z nas z trudem znosi samotny pobyt w pokoju bez żadnych rozrywek. Czujemy się zmuszone nastawiać coraz to nowe piosenki, sprzątać, sprawdzać pocztę elektroniczną lub wysyłać esemesy, ale wcale nam to nie pomaga. Odwleka tylko moment, gdy zaczniemy pracować nad sobą i nauczymy się czuć naprawdę swobodnie z tym, kim jesteśmy.

Czy nie nadszedł już czas, by zakochać się w sobie? Moim zdaniem: tak!

To jest moje pierwsze zalecenie dla ciebie (nazywaj mnie panią doktor [Radykalna] Miłość [do Siebie])! Wybierz się w tym tygodniu na randkę radykalnej miłości do siebie, a potem zamieść relację na Twitterze lub Instagramie z hashtagiem #radicalselflovedate!

## **Medytacja**

Dobra, tylko się nie wściekaj. Nie musisz siedzieć po turecku z gongiem przy boku w nieskazitelnie białym pokoju, żeby doświadczyć korzyści medytacji. Może to być po prostu pięć minut siedzenia w milczeniu. Nie trzeba się stawać mistrzem zen, daję słowo!

W medytacji chodzi o ćwiczenie tak zwanego „małpiego umysłu”. Czym jest małpi umysł, naszkicowałam na poprzedniej stronie. Jest to nieustanna potrzeba myślenia, przetrawiania wrażeń,

robienia czegoś i odciągania uwagi od faktu, że po prostu jesteście. Teoretycznie rzecz biorąc, medytacja jest doprawdy bardzo prosta – siada się, robi kilka głębokich oddechów i nic ponadto – ale w praktyce jest to znacznie trudniejsze, niż się wydaje. Sama się o tym przekonasz, jeśli kiedyś spróbujesz!

Kilka lat temu poradziłabym ci, byś klapnęła po prostu na poduszkę, zamknęła oczy i wykonała próbę, ale dzisiaj mamy do pomocy różne cuda techniki! Zamiast siedzieć w milczeniu, spróbuj przeprowadzić medytację kierowaną, gdy czyjś głos podpowiada ci, jakie doznania fizyczne masz obserwować albo podaje wskazówki do relaksującej wizualizacji.

Najprościej będzie, jeśli pobierzesz jakąś aplikację na telefon komórkowy! Do moich ulubionych należy Headspace, który przeprowadzi cię przez ciąg 10-minutowych sesji. Także YouTube stanowi fantastyczne źródło wszelkich możliwych medytacji. Poszperaj trochę, a zobaczysz, ile znajdziesz!

Podpowiedzieć ci coś jeszcze? Kiedy medytuję, uśmiecham się. Na początku trochę głupio się z tym czuję, ale prędko sprowadza to mnóstwo naprawdę pozytywnych odczuć. Nasz stan fizyczny wpływa na psychikę, dlatego uśmiech, nawet gdy wcale nie maś na niego ochoty, rzeczywiście sprawi, że poczujesz się szczęśliwa!

Czasem ludzie mówią mi: „Próbowałam medytować, ale po prostu nie potrafię. Myślę o zbyt wielu rzeczach!” No właśnie, i o to chodzi! Wszyscy myślimy o zbyt wielu rzeczach, to dlatego medytacja stanowi tak potężne narzędzie. Mało kto potrafi siedzieć z zupełnie czystym umysłem. Kiedy medytujesz, umysł będzie ci nieustannie podsuwał jakieś myśli – co masz do zrobienia, jaki ten chłopak albo ta dziewczyna są fajni, co powinnaś koniecznie zapisać, wątpliwości, jak długo masz tu jeszcze siedzieć – ale nie zwracaj na to uwagi. Nie osądzaj swoich myśli, nie strofuj się za nie, nie pogrążaj się w nich. Obserwuj je tylko, pozwalając przepływać.

Dobra wiadomość jest taka, że wcale nie trzeba medytować bardzo długo, żeby na tym skorzystać. Badania naukowe wykazały, że codzienna 12-minutowa medytacja nie tylko łagodzi gniew i niepokój, ale też poprawia pamięć. Nawet pięć minut po przebudzeniu się lub tuż przed snem przyniesie na początek wspaniałe efekty!

U osób przez długi czas praktykujących medytację stwierdzono w mózgu znaczne zwiększenie aktywności płatów czołowych, czyli tej jego części, która odpowiada za skupienie uwagi i wolę. (Czyli przy okazji możesz zyskać uwagę zogniskowaną jak laser i niezwykłą siłę woli). Wszystko to jest naprawdę fantastyczne. Jeśli trochę poszukasz, dowiesz się, pod jak wieloma względami medytacja może zmienić twoje życie!

## Opukiwanie

Gdy ktoś mnie pyta, od czego zaczynałam moją drogę ku radykalnej miłości do siebie, odpowiedź jest prosta: od opukiwania\*. Stosuję tę technikę od 2006 roku. Wówczas była jeszcze mało znana i bardzo „peryferyjna”. Dziś jest powszechnie stosowana, a mówią się o niej z entuzjazmem tacy liderzy jak Kris Carr i Gabrielle Bernstein.

Opukiwanie to energetyczna technika lecznicza zbliżona do akupunktury i akupresury w tym sensie, że wykorzystuje punkty ucisku i meridiany organizmu, by usuwać blokady emocjonalne. Uwielbiam opukiwanie, bo jest niezmiernie łatwe, a co najważniejsze nic nie kosztuje. Wystarczy tylko wielokrotnie uciskać różne części ciała, mówiąc na głos o problemie lub kwestii, którą usiłujemy rozwiązać.

No cóż, wiem, że brzmi to dziwnie. Naprawdę, bo kiedy sama po raz pierwszy o tym usłyszałam, pomyślałam sobie, że to naj-

---

\* Metoda opukiwania oraz inne techniki uzdrawiania zostały dokładnie opisane w książce „Weź zdrowie w swoje ręce” autorstwa Amy B. Scher. Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

większa blaga pod słońcem. Nauczył mnie tego mój chłopak, który całymi godzinami siedział w kącie, opukując się i mruczając coś pod nosem. Uważałam, że to już lekkie przegięcie, i choć zapewniał mnie, że w jego przypadku daje to znakomite wyniki, pozostawałam mocno sceptyczna. Byłam przekonana, że coś tak prostego nie może działać, więc musi to być efekt placebo.

W końcu, nasłuchawszy się jego gadaniny, postanowiłam sama spróbować. Jako osoba niezmiernie cyniczna chciałam dowodu. Zamierzałam „popukać” w związku z problemem, który da się jasno zinterpretować. A to pokaże, czy metoda zadziałała czy nie. Chciałam zająć się czymś, co nie pozwoli mi się oszukiwać, dlatego na pierwszy cel wybrałam astmę.

Od wczesnego dzieciństwa cierpiałam na straszną astmę. Atak mogło sprowokować niemal wszystko: kot, zmiany temperatury, ćwiczenia fizyczne, kurz... Wystarczyło cokolwiek, a już sięgałam po inhalator. Mieszkałam wówczas w Nowej Zelandii, w centrum Auckland, pracowałam na poczcie i każdego ranka musiałam podejść na wzgórze, by wsiąść do autobusu. I niezawodnie łąpałam przy tym za inhalator.

Tamtego wieczoru usiadłam i stosując się do instrukcji mojego chłopaka, opukiwałam się przeciw atakom astmy i potrzebie korzystania z inhalatora.

Wyobraźcie sobie moje zaskoczenie, gdy następnego ranka *astma zniknęła*. Wspięłam się na wzgórze na przystanek autobusowy, lecz nie odczuwałam przy tym najmniejszej potrzeby użycia inhalatora. Po prostu zdębiałam. Nie był to efekt placebo; to się działo naprawdę! Otworzyłam się psychicznie w sposób, który mnie zszokował. Z miejsca się nawróciłam. Przez następne kilka miesięcy opukiwałam się w związku ze wszystkimi elementami mojego życia, od których chciałam się uwolnić, jak depresja, katar

sienny, uczulenie na koty, chroniczny ból pleców oraz, co najbardziej dramatyczne, gnębiące mnie od lat zaburzenia odżywiania.

Upłynęło sporo czasu, nim zebrałam się na odwagę, by stawić czoło tej ostatniej dolegliwości. Tak bardzo już wrosła w moje życie, że przerażała mnie perspektywa wyzwolenia. Moje zaburzenia odżywiania nabierały mnie, oszukiwały i podszeptowały wszystko, byle tylko utrzymać mnie w potrzasku. Wiedziałam, jakie są w moim przypadku czynniki inicjujące. Generalnie chodziło o przekonanie, że jeśli będę szczęśliwa, przestanę być kreatywna – że smutna, szczupła dziewczyna jest znacznie bardziej „interesująca” niż szczęśliwa i zdrowa, że szczęście jest nudne, a postrzeganie jedzenia jako stawy dla organizmu, a nie wroga uczyni ze mnie nieciekawą przeciętniaczkę. Ale czułam, że jestem zdesperowana i nie panuję nad sytuacją; musiałam coś zrobić. Postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce, choć czułam się jak odrętwiała, choć zastanawiałam się, czy wraz z moją chorobą nie pozbędę się też osobowości.

Nie przygotowałam żadnego planu ani strategii, nie miałam też pojęcia, czy przy tak kolosalnym problemie opukiwanie odniesie jakikolwiek skutek. Zrobiłam tylko to, co wydawało mi się właściwe. Poszłam do łazienki, zamknęłam za sobą drzwi na klucz, rozebrałam się i stanęłam przed lustrem. Patrzyłam sobie w oczy i opukiwałam się, mówiąc jednocześnie o tym, jak się czuję ze sobą i ze swoim ciałem. W pewnym sensie nie mogłam uwierzyć, że takie słowa wychodzą z moich ust. Słyszeć to całymi latami we własnej głowie to jedno, ale wypowiedzieć to na głos to już zupełnie co innego. Prawie od razu się rozplakałam, a w pewnym momencie wpadłam w taką histerię, że nie mogłam z siebie wydobyć słowa. Mimo to nie ustawałam. Opukiwałam się dalej.

Opukiwane to dziwna rzecz, ponieważ na pewnym etapie zabiegu odczuwa się jakby wewnętrzne przesunięcie. Ma się wów-

czas wrażenie, że problem uległ zmianie albo, w pewnych przypadkach, zniknął całkowicie. Doświadczylam tego przełomu. Coś się we mnie zmieniło. Nagle przestałam płakać i poczułam spokój. W lustrze ujrzałam obraz nieznaną mi i nową.

Odczuwałam euforię w całym ciele. Znacie ten niezwykły spokój, jaki ogarnia człowieka, kiedy się porządnie wypłaczę? To było coś podobnego, tylko sto razy silniejsze. Założyłam znów ubranie i wróciłam do salonu, gdzie siedział mój chłopak. Tłumaczyłam mu właśnie, co zaszło, kiedy ogarnęły mnie nagłe mdłości. Wybiegłam do łazienki, zaczęłam gwałtownie wymiotować, raz za razem. Jestem przekonana, że to moje ciało potwierdzało słuszność tego, co właśnie zrobiłam. W sposób nie budzący wątpliwości mówiło: „Chcę się pozbyć wszystkich tych uczuć!”

Następnego dnia byłam w stanie jeść bez poczucia winy i właściwie nigdy potem nie odczuwałam już wstydu czy przerażenia w związku z odżywianiem się. To graniczyło z cudem. Wyglądało zupełnie tak, jakby część mózgu, która wypluwała z siebie te straszne myśli dotyczące jedzenia, najzwyczajniej w świecie zniknęła. Choć wcześniej opukiwałam się już na wiele innych problemów, osiągając wspaniałe rezultaty, teraz byłam naprawdę oszołomiona tym, jak radykalna okazała się przemiana związana z zaburzeniami odżywiania.

Wieczór spędzony przed lustrem całkowicie odmienił moje życie. Nigdy już potem nie czułam potrzeby tykania tabletek odchudzających ani wytrzymywania przez cały dzień na kubku kawy. I nie znajduję słów, by wyrazić moją wdzięczność.

Kiedy już problemy związane z jedzeniem zniknęły jak kamfora, zajęłam się moim obrazem ciała. Wciąż zdarzały się momenty, gdy czułam niezadowolenie, patrząc w lustro. W takich chwilach opukiwałam się w związku z tą kwestią. Wiele moich problemów



z ciałem miało związek z udami i tym, jak je postrzegałam. Opukiwałam się na to w kilku różnych wariantach: raz była to myśl *Moje uda są za grube*. Innym razem mogło to być: *Chciałabym, żeby moje uda wyglądały inaczej* albo: *Nie podobają mi się moje nogi w tych dżinsach*. Dzięki konsekwentnemu opukiwaniu się w chwilach pojawiania się tych negatywnych myśli udało mi się „pogodzić” z moimi udami! Dziś uważam wręcz, że są całkiem zgrabne, a to już niemałe osiągnięcie!

Muszę też z radością stwierdzić, że moje zaburzenie odżywiania się myliło. Bycie szczęśliwym jest po prostu *wspaniałe*, jestem też bardziej kreatywna, żadna przygód, interesująca, zamożna i spełniona, niż mogłabym sobie wymarzyć. A na dodatek odkryłam też moją prawdziwą osobowość. Zawsze uważałam, że pozostanę cyniczna aż do końca, ale na szczęście tak nie jest. Stałam się prawdziwą optymistką, pełną nadziei i zdolną dostrzec jasną stronę prawie w każdej rzeczy. Fakt, że dokonałam tego wszystkiego, to niemal magia.

Najlepsze przy opukiwaniu jest to, że gdy już raz zastosuje się je dla usunięcia jakichś naprawdę ważnych problemów, można dalej modyfikować metodę, by poprawić jakość życia, stać się szczęśliwszym i bardziej produktywnym, mieć bardziej pozytywne nastawienie. Jest to najlepsze narzędzie z mojego arsenału. Odkąd zaczęłam o nim pisać na mojej stronie internetowej, z wielką przyjemnością czytam listy od osób, które zastosowały tę metodę z fantastycznym skutkiem.

Pewna kobieta przyznała mi się, że nigdy w życiu nie doświadczyła orgazmu i nawet zapisała się do lekarza, by mieć pewność, że wszystko jest u niej w porządku pod względem fizycznym. W wieczór poprzedzający tę wizytę przypomniała sobie mój artykuł o opukiwaniu i postanowiła spróbować. Wykonała sobie taki zabieg, myśląc o tym, że nigdy nie udało jej się szczytować, no

i kilka dni później przeżyła swój pierwszy orgazm. A potem drugi. I trzeci. I czwarty, piąty, szósty i siódmy! Owego wieczoru odwiedził ją jej chłopak i miała dwanaście orgazmów pod rząd! Alleluja! Trzeba nadrobić stracony czas!

Chociaż większości z nas sama koncepcja opukiwania wydaje się głupia i nieprawdopodobna (na początku nawet ja tak uważałam), zawsze miałam wrażenie, że warto tego spróbować. Jeśli nie stwierdzisz, że metoda jest skuteczna – a nie spotkałam ani jednej osoby, u której by nie zadziałała – okaże się, że co najwyżej straciłaś trochę czasu. Nie wydasz ani grosza, nie będziesz musiała robić w miejscu publicznym żadnych bardzo krępujących rzeczy. Po prostu wykonasz parę eksperymentów we własnej sypialni. Warto spróbować choćby dlatego, że może to odmienić twoje życie.

Ponieważ opukiwanie jest czynnością fizyczną, łatwiej *poka-  
zać*, jak to robić. Aby się tego nauczyć, odwiedź stronę [www.gala-darling.com/tapthat](http://www.gala-darling.com/tapthat).

## Miłość do ciała

Stwierdzono, że kobiety spędzają przed lustrem średnio pięćdziesiąt pięć minut dziennie. Czasem po prostu myjemy zęby lub czeszymy włosy, ale ile z tego czasu poświęcamy na przyglądanie się z bliska porom skóry, zamartwianie się przyszczeniem albo snucie marzeń, że wyglądamy całkiem inaczej?

Kiedy ostatni raz, patrząc w duże lustro, uznałaś, że podoba ci się wszystko, co w nim widzisz?

Kochanie, pora się obudzić, bo wciskają nam kłamstwa. Serce mi się kraje, jak czytam statystyki mówiące, ile młodych dziew-

czyn wolałoby być „szczupłą” lub „sławną” niż zostać astronautką. Rozmiar 0 to taktyka marketingowa! Wielki biznes ciągnie zyski z twoich cierpień fizycznych, sprzedając ci tabletki odchudzające, pończochy uciskowe na twoje podrygujące wdzięki, niezliczone kosmetyki, karty na siłownię i wyprodukowane w laboratorium sztuczne jedzenie, byś mogła „jeść i chudnąć”. Mogłabym tak wyliczać bez końca, ale nie będę. Wystarczy wiedzieć, że biznes zarabia – a szefowie firm inkasują co miesiąc miliony – kiedy my nabieramy się na kłamstwa, które nam sprzedają.

Zmagania, by nie utyć, to nasza wewnętrzna bitwa rzutowana na zewnątrz. Myślisz może, że chcesz inaczej wyglądać, ale tak naprawdę chcesz się inaczej *poczuć*. Szczupła sylwetka nie zmienia twojego życia, nie czyni cię też szczęśliwą ani spełnioną. Bycie zdrowym to jedno – owszem, silne i sprawne ciało zmieni twoje odczucia wobec siebie samej – ale patykowska figura to nie ścieżka do oświecenia.

Właściwie jest dokładnie odwrotnie. Jeśli się głodzisz, jesteś przeciwieństwem zadowolonej osoby. Będziesz tylko – a mam prawo tak mówić, bo też przez to przechodziłam – nieznośnie nudna, nie wspominając już o tym, że także nieszczęśliwa. Ludzie, którzy nie jedzą, są tacy opryskliwi! Twoje ciało *potrzebuje* jedzenia, by żyć. Nie jest to coś, z czego można zrezygnować bez poważnych konsekwencji. Może w tej chwili twoim największym problemem jest zły nastrój, ale przyszłe następstwa mogą się okazać co najmniej ponure. Jeśli dalej będziesz iść tą drogą, powypadają ci włosy i zęby, nie będziesz w stanie chodzić, a narządy twego organizmu zaczną niedomagać. Moim skromnym zdaniem nie warto płacić takiej ceny.

Stosuję opukiwanie, by na bieżąco zaradzić pojawiającym się problemom z obrazem ciała, ale KOCHAĆ moje ciało nauczy-

ły mnie ćwiczenia fizyczne. Kiedy byłam chora, odbywałam długie, wyczerpujące biegi, przez cały czas myśląc tylko o tym, jaka jestem gruba. Nie dawało mi to radości, stanowiło jedynie ponury popis. Dziś chodzę do klubu fitness pięć razy w tygodniu – dwa razy na pilates, trzy na siłownię – i absolutnie to uwielbiam. Jest to najszybszy sposób, żeby poprawić sobie nastrój, a poza tym widzę, jak z każdym dniem staję się coraz silniejsza i sprawniejsza.

Ale siłownia nie jest dla każdego. Popróbuj różnych form aktywności fizycznej i sprawdź, co ci odpowiada! Może zachwyci cię kurs jogi i porządne rozciąganie się, ćwiczenia z hula-hoop w rytm ulubionych melodii albo latanie w powietrzu na zajęciach z trapezu.

Czasem już sama świadomość, że czynimy wysiłek, by rozruszać ciało, poprawi nam samoocenę o dwieście procent. A na dodatek ćwiczenia fizyczne powodują wyzwalamie endorfin i adrenaliny, co daje nam natychmiastowego i całkiem naturalnego psychicznego kopa.

Jeśli na samą myśl o ćwiczeniach zbiera ci się na wymioty, nie zmuszaj się! Świetnym sposobem na to, by nawiązać – całkiem dosłownie – kontakt ze swoim ciałem, jest częstsza masturbacja! To kwintesencja miłości do siebie, a kogo nie zachwyci cudowne przeżycie orgazmu?!

Pomyśl też o swoim języku ciała i postawie. Wyprostuj plecy, rozluźnij barki i trzymaj głowę prosto. Uśmiechanie się, nawet gdy mamy zły humor, śle do mózgu sygnał, że jesteśmy szczęśliwi! Wyprostowana sylwetka wywiera podobny wpływ na naszą psychikę. Wyciągnij szyję, unieś podbródek, wyobraź sobie, że jesteś królową Nefertiti i obserwuj, jak przekształca się twoje życie!

**S**amotność dotyka nie tylko ludzi żyjących w chatkach jak pustelnicy albo nigdy nie wychodzących z domu. Wielu z nas odczuwa samotność, nierzadko ledwo sobie z tego zdając sprawę, ponieważ może się ona objawiać na wiele sposobów. Jeśli często odnosisz wrażenie, że jesteś wykluczona lub nikt cię nie rozumie albo jeśli trudno ci z kimś porozmawiać o swoich odczuciach, mogą to być po prostu oznaki samotności.

To smutne, ale samotność jest częścią kondycji współczesnego człowieka. Tak wiele czasu spędzamy przed komputerem albo wpatrując się w ekraniki naszych telefonów, a choć mamy możliwość przez cały dzień „rozmawiać” z przyjaciółmi czy kolegami, brak nam głębokich, łączących ludzi osobistych kontaktów twarzą w twarz, które niegdyś stanowiły tak istotny element życia.

Najtrudniej pogodzić się z samotnością, gdy jednocześnie pozostajemy z kimś w stałym związku. Każda kobieta hołubi fantazje, że partner spełni wszystkie jej wymagania, a na dodatek okaże się fascynującym rozmówcą, świetnym słuchaczem i będzie podzielać wiele jej zainteresowań. Jak rzadko się tak dzieje! Powiedzmy sobie szczerze, niemądrze jest oczekiwać, że jedna osoba będzie w stanie zapewnić nam wszystko, czego potrzebujemy od świata zewnętrznego. Właśnie dlatego większość z nas ma różnych znajomych, z którymi spędza czas lub których rady zasięga. Każde z naszych przyjaciół daje nam coś innego.

Mam przyjaciół do rozmów o interesach, innych, którzy uwielbiają pogawędki o duchowości, trochę takich, którzy uważają się za ekspertów od seksu i kilkoro wybranych, z którymi mogę rozmawiać absolutnie o wszystkim. To ogromna zaleta przyjaciół: wprowadzają w nasze życie różnorodność i szersze perspektywy.

Dobra wiadomość jest taka, że jeśli czujesz się samotna, to jak na ironię, wcale nie jesteś w tym sama. Wielu ludzi tak się czuje

i nie ma w tym nic złego. Nie wszyscy wtedy wariują! A nawet lepiej, wystarczy po prostu zmienić swój sposób myślenia (albo system przekonań), by zdać sobie sprawę, że świat jest pełen ludzi, którzy mogą dać ci to, czego pragniesz. Czy potrzebujesz kogoś, z kim mogłabyś szczerze pogadać o twojej seksualności? Łakniesz dyskusji politycznych? Tęsknisz za kobiecym wzorcem osobowym albo mentorką? Nawet jeśli potrzebujesz po prostu kogoś, z kimś mogłabyś zrobić sobie razem manicure albo do kogo mogłabyś wysłać gorączkowe esemesy o tym, czy twoja ostatnia kreacja spełniła oczekiwania, istnieje gdzieś ktoś, kto zapełni tę lukę, kto stanie się dla ciebie taką osobą. Wystarczy go odnaleźć!

Słyszac słowo „zaprzyjaźnić się”, wszystkie czujemy się trochę nieśmiało i młodzieńczo. No bo niby jak masz się zaprzyjaźnić jako osoba w zasadzie dorosła?! Jakoś tak niezręcznie!

Tyle że nie ma w tym nic niezręcznego, a w każdym razie nie powinno być. Jest to równie łatwe jak przywołanie na usta uśmiechu i zwrócenie się do kogoś przyjaznym tonem. Spotkałam w ten sposób mnóstwo ludzi, choć muszę przyznać, że większość moich najlepszych przyjaciół – prawdziwych, serdecznych i wiernych – poznałam przez internet.

Wiem, jest w tym może szczypta hipokryzji, bo przecież dopiero co pisałam o tym, jak ciągle korzystanie z netu sprawia, że czujemy się bardziej izolowani i samotni. To prawda, ale internet ma tę zaletę, że łatwo tam *znaleźć* ludzi, którzy nam odpowiadają.

Zanim w 1996 roku odkryłam dla siebie internet, właściwie znałam tylko dziewczyny ze szkoły. Uczyłam się w prywatnej anglikańskiej szkole żeńskiej i, delikatnie mówiąc, nie do końca tam pasowałam. Kiedy moje rówieśniczki rozprawiały o czekającym je turnieju piłki wodnej, ja czytałam w ostatniej ławce powieść *American Psycho*. Dodajcie do tego fakt, że byłam zagorzałą mi-

łośniczką subkultury gotyckiej wtłoczoną obowiązkowo w drapiący zielony mundur, a możecie sobie wyobrazić moją udrękę!

Kiedy tylko podłączono nam w domu modem 33,6 kilobajta na sekundę, moje postrzeganie świata uległo zmianie. Internet stał się dla mnie linią ratunkową. Przez cały czas pozostawałam w kontakcie z ludźmi dzielącymi moje zainteresowania. Miałam możliwość zgłębiać sprawy, które uwielbiałam i dowiedziałam się przy tym mnóstwa rzeczy. To było zupełnie tak, jakby mi dano klucze do tego królestwa. Poczułam się wolna.

Moje zainteresowanie internetem szybko przerodziło się w kompletną obsesję. Tyle było do przeczytania, do nauczenia się, do odkrycia... Nie mógł się z tym równać żaden serial komedii w telewizji.

Kiedy nie byłam w szkole, siedziałam w necie, szukając ludzi, z którymi dało się pogadać. Niebawem te internetowe przyjaźnie przeniosły się do realnego życia. Natknęłam się na pewną grupę nastolatków i dwudziestokilkulatków. Mieszkali w moim mieście i uwielbiali wszystko to, co ja. Umówiłam się z jednym na spotkanie – przed barem kanapkowym na stacji metra, ma się rozumieć – i zostałam zaproszona do ich kręgu.

Byłam zafascynowana tymi ludźmi, z drugiej strony oni zainteresowali się mną i nauczyli nowych rzeczy. Stali się moimi wzorcami osobowymi i doradcami. Wiele dla mnie znaczyło, że mam starszych od siebie przyjaciół, z którymi mogę prowadzić inteligentne rozmowy. Dobrze się dzięki temu z sobą czułam. Przestałam już być tak wyalienowana, trochę bardziej akceptowałam własną odmiennność. Oddalałam się od koleżanek szkolnych, spędzałam za to weekendy z nową grupą.

W późniejszych latach ludzie ci naprawdę stanowili dla mnie punkt odniesienia dla moich oczekiwań wobec relacji towarzyskich.

Na przykład wolałam z przyjaciółmi rozmawiać zamiast do rana pić na umór. Chciałam, by moje grono znajomych było różnorodną mieszaniną niezwykle ludzi z najdziwniejszych środowisk, o naturze buntownika. Zdecydowanie pasowało to do mojego życia!

Spotkania z tymi ludźmi, w internecie i nie tylko, nauczyły mnie, że nic mnie nie ogranicza. Wcale nie musieliśmy być w tym podobnym wieku ani mieszkać w tym samym miejscu, aby nawiązać kontakt, więc uświadomiło mi to, że przyjaźnie z rozsądku to nie jedyna opcja. Moimi przyjaciółmi zostali ludzie, których sama sobie wyszukałam i w późniejszym okresie nie uległo to już zmianie. Właściwie z biegiem lat coraz mniej obawiam się nawiązywać przyjaźnie z mieszkańcami Londynu, Minneapolis czy Tokio, bo przecież mogę teraz podróżować, gdzie zechcę!

Zdałam sobie sprawę, że osoby korzystające z internetu w taki sposób jak ja – można powiedzieć: obsesyjno-kompulsyjny – to gatunek, który lubię. Spędzający „w sieci” tyle czasu co ja są ciekawi świata, kreatywni, społecznie świadomi i zaangażowani. Jeśli podobnie jak ja jesteś maniaczką internetu, nie przeocz sieci jako *niewiarygodnego* źródła możliwych przyjaźni.

## PRZYJAŹNIE Z KOBIECAMI

Przyznaję, gdy byłam młodsza, chłopaków stawiałam na pierwszym miejscu. Nie miałam właściwie wielu przyjaciółek, ale to chyba żadna niespodzianka. Ponieważ najlepszym przyjacielem był dla mnie zawsze mój chłopak, właśnie *jego* grono przyjaciół była *moim*. Jedynymi dziewczynami, które naprawdę znałam, były te, które chodziły z jego kumplami. Nie szukałam towarzysstwa kobiet i tak było w porządku.



Ale kiedy w 2008 roku przeniosłam się do Nowego Jorku, nie miałam zaufanego partnera, więc musiałam sama wyszukiwać sobie przyjaciółki. Zaczęłam odkrywać wszystkie te zdumiewające kobiety, które prowadzą własne firmy i blogi, kroczą własną drogą i wywierają ogromne wrażenie. Osobiste spotkania z nimi stanowiły dla mnie wielką inspirację, a z biegiem czasu coraz bardziej cenię sobie ich obecność w moim życiu.

Dziś na pierwszym miejscu stawiam czas spędzony z przyjaciółkami; jest to dla mnie sprawa podstawowa. Przypomina to sabbat czarownic, które *cię rozumieją*, uwielbiają się z tobą pośmiać, mogą służyć radą albo podnieść na duchu, gdy tego potrzebujesz.

Mnóstwo kobiet nie ma wielu przyjaciółek i to jest w porządku, ale jeśli nie jest ci z tym dobrze, zachęcałabym, żebyś poszukała sobie więcej dziewczyn, z którymi możesz spędzać czas. Wciąż uczy się nas widzieć w innych kobietach raczej konkurencję niż istoty ludzkie, które nas potrzebują i mogą poprawić jakość naszego życia. Dokonaj przeskoku myślowego i chromol status quo! W grupie jesteśmy znacznie silniejsze!

## ZAWIERANIE PRZYJAŹNI

Niech cię nie onieśmiela tytuł tego podrozdziału. Miej na uwadze, że już teraz otaczają cię znajomi, więc *nie musisz* poznawać całej masy nowych dziwaków, by nawiązać wspaniałe przyjaźnie albo prowadzić rewelacyjne życie towarzyskie. W rzeczywistości jeśli spiszesz sobie wszystkie znane ci osoby – krewnych, kolegów z pracy, przyjaciół rodziny, byłych współpracowników, członków organizacji religijnych czy innych grup, do których należysz,

.....

dawnych kolegów szkolnych, ich rodziny i tak dalej – strasznie się zdziwisz, jak rozległa jest twoja sieć społeczna.

Nie przykładaj *zbyt* wielkiej wagi do pozorów! Jeśli będziesz zadawać właściwe pytania, stwierdzisz, że każdy może się okazać fascynujący! Gdybyś kiedykolwiek zechciała skorzystać z tego zasobu ludzi, wystarczy zadzwonić albo wysłać e-maila. Sytuacja nigdy nie jest tak okropna, jak ci się wydaje!

Zdarzało mi się poznawać ludzi w najbardziej nieprawdopodobnych miejscach. Jako jedyna odpowiedziałam kiedyś na zamieszczone w serwisie internetowym ogłoszenie pewnego Amerykanina, który przyjechał na kilka tygodni do Auckland i szukał kogoś do towarzystwa. Przyjaźnie rodziły się w Las Vegas przy kolacyjnym bufecie, odbywałam fantastyczne rozmowy z ludźmi w samolotach, poznawałam w necie dziewczyny, które później pomogły mi przetrwać zawód miłosny. Pod wieloma względami przyjaźń daje nam tyle, ile w nią włożymy: trzeba uczynić wysiłek i wyjść komuś naprzeciw.

Realnie rzecz biorąc, nawiązanie przyjaźni jest równie łatwe jak rozpoczęcie rozmowy... ale oto kilka rzeczy, które trochę ułatwią ci poszukiwania!

## **Uśmiechaj się.**

Wiem, zabrzmiało to trochę dziwnie, ale mówię serio: rób to! Uśmiechaj się do ludzi, gdy mijasz ich na ulicy, wsiadasz do windy albo zamawiasz posiłek. Stwierdzisz przeważnie, że większość odpowie tym samym. (Ci, co tego nie robią, mają pewnie po prostu zły dzień, więc nie bierz tego osobiście!). Uśmiech sprawia, że czujesz się dobrze. Jest w życiu społecznym tym, czym

dodatkowe kółka przy dzieciennym rowerku. Jest to sposób na wyrwanie cię ze strefy komfortu, a to jest nieodzowne, jeśli chcesz zacząć poznawać nowych ludzi!

### **Mów *Dzień dobry*.**

Jest to jakby kolejny krok po uśmiechu, ale tym razem angażujesz struny głosowe! I znowu stwierdzisz, że większość osób ci odpowie, a niektórzy nawiążą nawet rozmowę.

### **Nie szczędź komplementów.**

Każdy lubi usłyszeć dobry, szczerzy komplement! Ich wymyślanie to także zabawne zajęcie, bo uczy cię szukać czegoś pozytywnego u innych, nawet u tych, co sprawiają wrażenie, jakby nie mieli z tobą nic wspólnego. Zacznij od drobiazgów, jak pochwała spódnicy czy butów, potem przejdź do komplementów dotyczących osobowości albo inteligencji. Nawet sobie nie wyobrażasz, jak prawdziwe jest stare porzekadło: „Na pochlebstwie zajedziesz, gdzie zechcesz”.

### **Zdejmij słuchawki!**

Osobiście rozumiem, jak wspaniale jest paradować po mieście w rytm własnej ścieżki dźwiękowej, ale spróbuj spojrzeć na to z punktu widzenia potencjalnego przyjaciela. Jeśli idziesz do supermarketu, siłowni czy biblioteki ze słuchawkami na uszach, nikt nie spróbuje cię zagadnąć, bo wydajesz się niedostępna! Robisz

wrażenie osoby, która przebywa w swoim intymnym świecie i nie potrzebuje nikogo innego. Może nic z tego nie jest prawdą, może po prostu nigdy nie masz dość wzbierających symfonii płynących ci wprost do ucha. Wierz mi, doskonale cię rozumiem! Też mam hopla na punkcie muzyki. Sęk w tym, że ludzie, którzy cię widzą na ulicy, nie mają o tym wszystkim zielonego pojęcia. Nie rozumieją szerszego tła. Może wydasz im się interesująca, ale ponieważ nosisz na uszach słuchawki, nie zechcą cię niepokoić. Tak to już jest!

### **Unikaj barów.**

Nie są to po prostu najlepsze miejsca na zawieranie znajomości. To znaczy, o ile szukasz przelotnego romansu, pewnie warto tam zajrzeć, ale jeśli starasz się odnaleźć kandydatkę na najlepszą przyjaciółkę, będzie z tym trudniej. Ludzi w barze łączy tylko jedno: chcą sobie strzelić drinka, więc o ile nie to stanowi główny obiekt twoich zainteresowań, istnieją znacznie lepsze miejsca, by trafić na osoby mające podobne jak ty pasje. Znikome są szanse na to, że będziesz mieć coś wspólnego z człowiekiem, który stoi obok przy barze. Nie ma powodów do zmartwień, jeśli nie poszczyściło ci się w barach, pubach czy klubach. Nie jest to akwen, gdzie można złowić coś wartościowego.

### **Zamieść ogłoszenie!**

Brzmi to trochę dziwnie, ale na podstawie własnych doświadczeń twierdzę, że może to być naprawdę zabawne, więc warto spróbować. Wiele lat temu zerwałam z chłopakiem i brakło mi przy-

jaciół. Postanowiłam zamieścić ogłoszenie w miejscowej gazecie w kolumnie *Szukam przyjaciół*.

Nie pamiętam już szczegółów, ale prawie na pewno mówiło ono, że jestem „22-letnią enfant terrible i miłośniczką pikników”, a moja ulubiona lektura to *Lolita*. (Już pewnie widzisz oczyma wyobraźni, jacy to ludzie się ujawnili, prawda?). Dostałam na automatyczną sekretarkę mnóstwo ciekawych odpowiedzi!

W dzisiejszych czasach możesz bez problemu skorzystać w podobnym przypadku z serwisu internetowego, choć dla mnie nic się nie może równać z widokiem takiego tekstu w formie drukowanej. Zabawnie jest zobaczyć, kto odpowiada. Jest to znakomity sposób, by poznać ludzi spoza twego codziennego środowiska.

### **Pamiętaj, że ludzie przeważnie nie są zbyt skomplikowani.**

Każdy chce być lubiany. Nawet jeśli twój rozmówca plecie wszelkiej maści androny, spróbuj odnaleźć w tym ziarno prawdy i wyraż swoją aprobatę. Znacznie przyjemni to konwersację, nie wspominając już o tym, że stanowi dobre ćwiczenie w dostrzeganiu cudzego punktu widzenia. Zawsze pamiętaj, że ludzie pragną, by ich kochano i akceptowano, chcą się też poczuć kimś szczególnym. Jeśli naprawdę potrafisz się na nich skupić – pomogą w tym kontakt wzrokowy i przytomność w chwili obecnej – będą cię wysoko cenić. W rozdziale siódmym (*Poradnik dobrych manier współczesnej kokietki*) znajdziesz więcej wskazówek na temat obycia towarzyskiego!

Świat jest pełen ludzi, a każdy z nich ma do zaoferowania coś wspaniałego, nawet jeśli nie jest to oczywiście na pierwszy rzut oka. Warto zadać sobie trud i spróbować poznać nieznanomych.

Nigdy nie wiadomo, czym się to może skończyć! Wszyscy powinniśmy być zaszczytzeni, że ktoś chce z nami spędzić czas i zawrzeć znajomość. Dopóki ludzie, z którymi obcujesz w życiu, sprawiają, że dobrze się ze sobą czujesz, jesteś na właściwej drodze.

## JAK UTRZYMAĆ PRZYJACIOŁ

Woody Allen powiedział kiedyś, że osiemdziesiąt procent sukcesu to po prostu pokazać się. Natomiast osiemdziesiąt procent budowania i podtrzymywania relacji to po prostu pozostawać w kontakcie.

Przyjaźnie trzeba pielęgnować. Niestety nie jest tak, że wystarczy spotkać się z kimś parę razy, a potem można liczyć na to, że pozostanie on przyjacielem. Tak się po prostu nie da zrobić. Ludzie są zajęci i nieustannie poznają kogoś nowego, więc jeśli nie starasz się pozostać w czyimś polu widzenia, zaczniesz o tobie zapominać. Bywa to frustrujące, ale da się temu zapobiec!

Mam przyjaciela, który każdą niedzielę poświęca na e-mailowe kontakty ze znajomymi. Tej przydatnej sztuczki nauczył się z książki *Nigdy nie jedź sam* Ketha Ferrazzi (jeden z ludzi mających najszerzą sieć kontaktów w świecie). Nazywa on taką praktykę regularnego kontaktowania się z ludźmi „dawaniem o sobie znać”. Cała ta koncepcja wychodzi z założenia, że jeśli już zadajesz sobie tyle trudu, by kogoś poznać, powinieneś iść za ciosem! Wszyscy spotykamy tylu ludzi, że bardzo nieliczni pozostają w naszej pamięci, *o ile* nie zrobią czegoś, by się wyróżnić. Chociaż „dawanie o sobie znać” dotyczy przeważnie kontaktów biznesowych, sensowne wydaje się rozszerzenie tej praktyki także na sferę przyjaciół i znajomych. Nie musisz zbyt często nawiedzać czyjejs i tak już zapchanej skrzynki odbiorczej, ale wysłanie e-ma-

ila raz czy dwa razy na miesiąc na pewno nie wyda się natręctwem i prawdopodobnie zostanie bardzo miło przyjęte.

Byłoby fantastycznie, gdyby wszyscy tak postępowali, ale w rzeczywistości tak nie jest, więc czasem stwierdzisz, że sama musisz wykazać inicjatywę. Możesz porozmawiać przez telefon, zorganizować lunch albo po prostu zadzwonić z pozdrowieniem. Wymyśl jakieś zajmujące zajęcie i zaproś przyjaciół. Moi są niebywale zajętymi ludźmi, ale nietrudno pozostawać w kontakcie. Wysyłamy sobie wzajemnie e-maile, zasięgamy rady, planujemy różne zajęcia i wakacje, i knujemy intrygi! Nie musisz wysyłać całego eseju, wystarczy coś równie prostego jak: „Zobaczyłam tę sukienkę i pomyślałam sobie, że może ci się spodoba!” z odpowiednim linkiem. To przemyśli sposób, by pokazać przyjaciółkom, że o nich pamiętasz, a może się z tego łatwo wywiązać dłuższa rozmowa. Pamiętaj, kontakt z przyjaciółmi powinien być czymś fajnym! Jeśli tak nie jest, to od czego ich masz?!

Jedna uwaga: jeśli mimo twoich najszczerzych starań masz wrażenie, że wasza przyjaźń jest tak naprawdę jednostronna, wspomnij o tym przyjacielowi. Czasem ludzie po prostu zapominają, więc trzeba im przypomnieć, by znaleźli dla nas czas! Jeżeli jednak puści to mimo uszu, to przynajmniej będziesz wiedzieć, jak wygląda sytuacja i oboje możecie iść swoją drogą. Bywa to bolesne, ale zawsze dobrze znać prawdę. A na dodatek, skoro już usuniesz tę osobę ze swego życia, zostanie znacznie więcej miejsca dla innych fantastycznych ludzi!

Kluczową sprawą jest, by znajdować czas dla przyjaciół. Współczesne życie jest tak gorączkowe, mamy wrażenie, że ledwie nam starcza czasu na oddychanie, nie wspominając już o towarzyskich rozrywkach. Prawda jest taka, że jeśli przyjaźnie są dla ciebie ważne, poświęcisz im czas, a – co najważniejsze – jeśli go nie

znajdziesz, przyjaciele po prostu o tobie zapomną. Okrutne, ale prawdziwe! Wszyscy wolelibyśmy myśleć, iż jesteśmy tacy wspaniali i niezapomniani, że nasi przyjaciele wybaczą nam wszystko, ale rzadko tak się dzieje. Oni też mają swoją wrażliwość, więc jeśli będziesz ich odrzucać dostatecznie często, w naturalny sposób zwrócą się ku komuś innemu. Dotyczy to relacji wszelkiego rodzaju: początkowa iskra przygasa, a jeśli zamierzasz podtrzymać świeżość i magię uczuć, musisz nad tym pracować.

## CO MAMY ROBIĆ RAZEM?

Co powinnaś robić wspólnie z przyjaciółmi? No cóż, wszystko, co zechcesz!

Ludzie lubią rutynę i powtarzalność, właśnie dlatego większość z nas odwiedza wciąż te same stare restauracje i zamawia dokładnie ten sam posiłek. To samo dotyczy rzeczy, które robimy wraz z przyjaciółmi. Po jakimś czasie jednak pojawia się pewne znużenie. No bo ile razy można iść do baru z tymi samymi ludźmi, nim zaczniesz nas to śmiertelnie nudzić?

Próg nudy jest u mnie bardzo niski. Dlatego muszę się wykazywać pomysłowością i – co najważniejsze – działać z wyprzedzeniem. Nie mogę siedzieć z założonymi rękami, czekając, aż ktoś zaproponuje jakieś szaleństwo, bo pewnie nigdy do tego nie dojdzie. Muszę sama wymyślać niesamowite rzeczy, a potem je realizować! Kiedy już zaczniesz tak robić, wchodzi ci to w nawyk, przede wszystkim zaś wnosi w twoje życie ogromną dawkę przygody i intensywnych emocji.

Spróbuj podsunąć te pomysły swoim przyjaciołom. A potem zacznij wprowadzać je w życie!





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

**Gala Darling** jest pisarką, nauczycielką i mówczynią, która od prawie dziesięciu lat naucza radykalnej miłości do siebie. Za pośrednictwem książek, swojego bloga i strony internetowej pomaga tysiącom kobiet wyrażać siebie, żyć bez lęku i zakochać się w życiu. Strona internetowa [www.galadarling.com](http://www.galadarling.com).

## Jak pokochać siebie?

Łatwo nam przychodzi krytykowanie, obwinianie się czy branie na siebie zbyt wielu obowiązków. Teraz możesz to zmienić. Pozbądź się złych nawyków i powróć do swojej prawdziwej natury.

### Dzięki radom Autorki:

- ♥ pokochasz siebie,
- ♥ odkryjesz wewnętrzne szczęście,
- ♥ nawiądziesz trwałe przyjaźnie,
- ♥ poznasz prawdziwą miłość i potęgę seksu,
- ♥ znajdziesz swój styl odślaniając prawdziwy charakter,
- ♥ opanujesz tajniki współczesnej kobiety.

## Zacznij świętować każdy dzień!

Patroni:

**DOLCEVITA**  
celebruemy życie



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-787-3



9 788373 777873