

WSZYSTKO DZIEJE SIĘ PO COŚ

Czy rzeczywiście wszystko dzieje się po coś? Myślę, że tak. Skąd to przekonanie? Jakiś czas temu nastąpił w moim życiu nadzwyczajny przełom, który dał mi dużo do myślenia i znacząco zmienił mój światopogląd, podejście do drugiego człowieka oraz samej siebie. Co takiego się wydarzyło? Oto moja historia.

Kilka lat temu znalazłam się na ostrym życiowym zakręcie. Pracowałam w ponurym biurze w firmie, która jedynie wymagała od pracowników. O szacunku i motywacji nie było mowy. Frustracja była więc nieunikniona. Kiedy przyszła i rozpanoszyła się na dobre, co więcej trwała bezustannie, a światelko w tunelu, zwiastujące szansę na poprawę sytuacji jakoś nie chciało się zapalić, coś we mnie pękło. Powiedziałam sobie i pracodawcy „Dość!”, rzuciłam papierami i odeszłam. I wtedy wszystko w moim życiu zaczęło się sypać.

Szukałam nowej pracy miesiącami. Bezskutecznie. Wysyłałam kolejne aplikacje na różne stanowiska, nawet te poniżej moich kwalifikacji. Bo wiadomo, że tonący brzytwy się chwyta. Często napływały mi do głowy różne myśli oraz wspomnienia z niektórych rozmów kwalifikacyjnych. Było ich już tyle, że naprawdę im dalej w las, tym trudniej udawało mi się wywnioskować cokolwiek z reakcji rekrutującego. Czasami byłam wręcz pewna, że zostanę zaproszona do drugiego etapu albo, że praca jest moja, a niestety potem przychodziło rozczarowanie.

Jednym słowem, bezrobocie było horrorem. Każdy dzień był niepewny. Był niewiadomą. Zagadką, co przyniesie jutro, którego w żaden sposób nie dało się przewidzieć. To męczyło. Męczyło okrutnie i nie dawało spokoju nawet na chwilę. Dni stawały się coraz bardziej mroczne, nawet kiedy świeciło piękne słońce i można było pójść na spacer czy posiedzieć w ogrodzie. Słońce nie świeciło niestety dwadzieścia cztery godziny na dobę, więc po zmroku zaczynał się mój koszmar. Czas, w którym wszystkie upiorne myśli zlatywały się do mojej głowy jak roje natrętnych much do lepu. I tkwiły tak, oblepiając mój rozum nieraz do białego rana. Cierpiałam na uporczywą bezsenność i bywały noce, że nie udało mi się zmruznąć oka, a złe myśli dręczyły i nie było szans, że się od nich uwolnię. Wisielczy nastrój przychodził coraz częściej i ani myślał wynieść się z mojego umysłu.

Całkiem już przestałam się lubić. Patrzenie w lustro stało się makabryczną wizją. Miałam wrażenie, że na skutek bezrobocia przybyło mi milion nowych zmarszczek i postarzałam się o dziesięć lat. Nie umiałam już nawet zdobyć się na uśmiech, widząc swoje lustrzane odbicie. Bo i do kogo miałabym się niby uśmiechać? Do niedojdy, która nie może znaleźć pracy i nie umie poradzić sobie z depresją? Do ofiary losu, która z dnia na dzień wygląda coraz starzej i tyje w oczach? Co zrobił ze mną czas bezrobocia? Wyglądałam gorzej niż kiedykolwiek! O dzinsach sprzed roku mogłam zapomnieć. Kiedy to się stało? Jak to możliwe, żeby aż tyle przytyć w ciągu kilku miesięcy? Przerażające! Jak to możliwe, że wcześniej tego nie zauważyłam? No, właśnie, możliwe. Jak większość dni spędza się w domu, w rozciągniętych dresach albo nie wychodząc z piżamy, to trudno jest zauważyć przybywające kilogramy. A potem jest szok! Przecież ja nawet nie chciałam wtedy wiedzieć ile ważę. Taka wiedza mogłaby mnie co najwyżej wpędzić w jeszcze głębszy dół!

Zacząłam analizować mój stan. Czy ja naprawdę żarłam jak świnia i dlatego tak tyłam? Otóż nie, bo zdarzały się dni, kiedy w ogóle nic nie jadłam. A potem nagle zaczynałam odczuwać morderczy głód i zapychałam żołądek czymkolwiek, niekoniecznie czymś zdrowym. Do tego dołożmy jeszcze bezsenność. Każdy dietetyk nam to powie, że jak chcemy schudnąć, musimy się wysypiać. Zaburzenia snu wpływają bowiem negatywnie na walkę z nadwagą. No i bądź tu mądra i gub kilogramy zamiast ich przybierać! Poza tym, na skutek depresji, z trzech treningów łyżwiarskich w tygodniu, zrobiły się (i to w porywach!) cztery w ciągu miesiąca. A i one przestały mnie cieszyć, bo ruszałam się raczej jak wóz z węglem, aniżeli energiczna łyżwiarka. O ćwiczeniach w domu w ogóle nie było mowy. Brak siły i ciągłe uczucie zmęczenia skutecznie uniemożliwiały jakąkolwiek aktywność fizyczną. Szczególnie, kiedy za oknem było szaro i buro, padał deszcz, chandra brała nade mną górę i nie było szans nawet na krótki spacer. Doszło więc do tego, że wstydziłam się pokazać ludziom na oczy. Może dlatego też zaczęłam stronić od koleżanek?

Zastanawiałam się jak poradzić sobie z huśtawką nastrojów i bezsennością? Bo to te dwie cholery mnie gubiły i odsuwały od ludzi, ćwiczeń i spożywania regularnych posiłków. Ileż to razy wieczorem obiecywałam sobie, że od jutra nie ma to tamto – biorę się za siebie i nie dam się depresji? I co? O poranku znów z trudem zwlekałam się z łóżka, odprowadzałam rytuał poszukiwania pracy, a potem dzień znowu potoczył się nie po mojej myśli. Znów nie miałam apetytu, znów zabrakło mi energii, znów bołały mnie wszystkie stawy...

Niestety nikt w magiczny sposób nie mógł uwolnić mnie z kokonu depresji i przygnębienia. Ja sama też nie mogłam sprawić, że pstryknę palcami i ot tak znów siebie polubię i zacznę żyć pełnią życia. Musiałam więc znaleźć jakiś złoty środek, żeby się do końca nie załamać i iść przed siebie, nawet kiedy wiał mi w oczy silny wiatr. Nie wiedziałam jak dalej potoczą się moje losy i co zrobię, żeby znaleźć zatrudnienie i odzyskać równowagę? Trwało to ponad rok i wspominam ten okres jako najmroczniejszy czas w moim życiu.

Nagle i zupełnie przypadkowo robiłam badania w kierunku chorób tarczycy i cukrzycy. I wyszło szydło z worka! Winowajcą okazało się Hashimoto – autoimmunologiczna choroba tarczycy. Nic jeszcze wtedy o niej nie wiedziałam, więc myślałam, że wystarczy zacząć brać lekarstwa i wszystko wróci do normy. Niestety, bardzo się myliłam. Zaczęłam więc zgłębiać moją wiedzę w tym kierunku, gdyż bez zmian w dotychczasowym stylu życia, normalne funkcjonowanie z tą chorobą, która dosłownie rozwała człowiekowi życie, nie jest możliwe. Czasami jest tak jakbyśmy byli tylko powłoką wykorzystywaną przez jakiegoś obrzydliwego, złowrogiego aliena, który stworzył sobie prywatne centrum dowodzenia w naszej głowie i bezlitośnie pastwił się nad nami od środka, zadając fizyczny i psychiczny ból. Choroby tarczycy to temat rzeka, więc zamiast się rozpisywać, proponuję obejrzenie krótkiego, ale bardzo esencjonalnego filmiku, nakręconego przez Patrycję Sawicką (dostęp do filmiku znajduje się na końcu artykułu).

Okazało się, że absolutną podstawą jest odpowiednia dieta. Jednakże wyeliminowanie nieodpowiednich produktów oraz prawidłowe bilansowanie posiłków dla laika jest zadaniem ogromnie trudnym. Na szczęście trafiłam na fantastyczną dietetyczkę, a dieta, którą mi zaproponowała stała się nie tylko dietą, ale nowym stylem życia, który to okazał się dla mnie zbawienny. Odkąd zaczęłam stosować się do nowych wytycznych, nie tylko widoczny był spadek zbędnych kilogramów, poprawa wyglądu skóry, ale napływ energii oraz całkowita zmiana nastroju.

Znów zaczęłam się uśmiechać i cieszyć życiem. Wróciłam na lodowisko i zaczęłam codziennie biegać. Czulałam jak z dnia na dzień zaczynam na nowo lubić siebie i otaczający mnie świat. Zaczęłam zau-

ważać więcej pozytywnych rzeczy i przestałam się wreszcie nad sobą użalać. Ba! Dotarło nawet do mnie, że jeszcze wiele mogę w życiu osiągnąć, tylko muszę znaleźć swoją drogę do sukcesu.

Z takim nastawieniem postanowiłam nie szukać już więcej pracy, tylko spróbować swoich sił we własnym biznesie i robić nareszcie to, co sprawia mi przyjemność. Pośredniak skierował mnie na kurs otwierania nowego biznesu i towarzyszące temu warsztaty. Napisałam biznesplan, który został zaakceptowany. Pozostało więc działać. Założyłam więc sklepik internetowy z moimi ręcznej roboty pracami. Kiedy wreszcie coś się ruszyło i zaczęłam sprzedawać, całkiem zniecierpliwiona przytrafiła mi się kolejna poważna choroba – porażenie nerwu twarzowego, czyli paraliż prawej strony twarzy, tak jakby mi ją ktoś wyprasał żelazkiem, wygładził wszystkie zmarszczki, zablokował mimikę i mruganie okiem. Oprócz nienormalnego wyrazu twarzy, było to ogromne obciążenie neurologiczne, więc musiałam się pożegnać z rozwijaniem własnej firmy na czas rekonwalescencji i rehabilitacji, a trwało to prawie rok.

I tu właśnie nastąpił ten, wcześniej wspomniany, przełom! Posłusznie stosowałam się do zaleceń lekarzy oraz fizjoterapeutki i zapominałam o materialnej stronie życia. Dużo odpoczywałam, ćwiczyłam twarz przed lustrem i wyganiałam z umysłu wszystkie, nawet najmniejsze ponure myśli, które mogłyby mi przysporzyć zbędnego stresu, a ten przecież mógł działać na mój stan zdrowia destrukcyjnie.

Miałam mnóstwo czasu na rozmyślanie. Na refleksję nad życiem, sobą, otaczającym światem. Czasu w bród było też na zatrzymanie się i rozejrzenie dookoła oraz docenienie wszystkiego, co w życiu piękne. Dotarło do mnie, że przecież jest tylu ludzi, którzy nie mają ręki czy nogi, czy też cierpią z powodu poważniejszych niepełnosprawności. Dlaczego więc mój problem neurologiczny, który przecież nie będzie trwał wiecznie, miałaby dać mi prawo do użalania się nad sobą? Zrozumiałam, że tak naprawdę jestem szczęściarą, która ma fajną rodzinę, oddanych przyjaciół i nie ma takiej siły, która zatrzymałaby mnie przed dążeniem do sukcesu. Zabawne, że kobietę trzydziestoparoletnią cieszyły, powracające na jej prawą stronę twarzy, zmarszczki. Zwiastowały bowiem poprawę funkcjonowania nerwu, więc chciałam jak najszybciej odzyskać je wszystkie i być znowu w pełni sprawna.

Niestety droga do pełnej sprawności była długa. Odkąd pamiętam, byłam osobą niesamowicie niecierpliwą, a wręcz w gorącej wodzie kąpaną. Toteż walka z chorobą okazała się trudna. Napotkałam wtedy na tejże drodze mojego life coacha – niesamowitą kobietę, która pomogła mi zrozumieć, że wszystko dzieje się po coś. Tak, tak – nagła choroba i borykanie się z nią jak najbardziej wydarzyło się u mnie po coś. Po co? By dać mi najdłuższą w moim życiu, ale i najskuteczniejszą lekcję cierpliwości. By zmienić na dobre mój światopogląd, dodać mi wiary w siebie i własne możliwości. By nauczyć mnie doceniać piękno tego, co mnie otacza – zapachu kwitnących drzew i kwiatów, śpiewu ptaków, kolorów nieba i tęczy, blasku słońca i księżyca, dotyku wiatru i smaku deszczu. Doceniać życzliwych mi ludzi i ignorować tych, którzy mogliby wpływać na mnie negatywnie. Uwierzyłam w to, że moje życie jest w moich i tylko moich rękach. Mam możliwość wyboru w każdej sytuacji i tylko ode mnie zależy jaką podejmię decyzję i jakie będą jej konsekwencje.

Dokonała się we mnie poważna przemiana duchowa - metamorfoza, która pożądnie zweryfikowała moją hierarchię wartości i poukładała ją na nowo. Szybko pojawiła się więc chęć pomocy innym. Tym, którzy już wiedzą co chcieliby w życiu zmienić, ale nie bardzo wiedzą jak czy też takim, którzy kompletnie nie wiedzą od czego zacząć swoją transformację. Postanowiłam połączyć przyjemne z pożytecznym i zostałam life coachem, który łączy coaching konwencjonalny z technikami terapeutycznej sztuki w procesie przemiany swoich klientów. Na mnie to podziałało, działa na moich dotychczasowych podopiecznych i podziała też na każdego, kto zechce zmienić swoje życie na lepsze. Nie trzeba być wcale artystą,

by zaprzyjaźnić się ze sztuką. Bo każdy może być kreatywny! Doskonale wiem, jak bardzo potrzebne jest wsparcie, motywacja i determinacja przy podejmowaniu nowych wyzwań oraz w dążeniu do osiągnięcia wyznaczonych celów. Oddając się pod opiekę coacha, droga do sukcesu staje się prostsza, łatwiejsza i przyjemniejsza. Tym, którzy nie są pewni czy potrzebują zmian, jak również tym, którzy są pewni, że ich chcą, polecam zacząć od stworzenia indywidualnej mapy marzeń, która powinna nieco rozjaśnić wizję własnych potrzeb.

Dziś z ręką na sercu mogę zadeklarować, że choroba w moim życiu na pewno pojawiła się po coś. I to coś niesamowicie wielkiego kalibru. Wiele mnie nauczyła, a nauka, którą wyciągnęłam z tego życiowego doświadczenia wykreowała moją ścieżkę kariery. Wspaniale jest robić to, co się kocha!

Dajcie znać w komentarzach czy doświadczyliście w swoim życiu jakiegoś znaczącego przełomu. Co to było? Czy też sądzicie, że wszystko dzieje się po coś? Podzielcie się swoimi opiniami.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

Skorek80, dodano 21.05.2019 05:04

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.