



Podcast: Rodzicem Jestem

**Tytuł: „Jak uważność pomaga
w macierzyństwie”**

Numer odcinka: RJ #25

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Anna Kuszewska-Sprawka

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobytaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzi w to? Zapraszamy!

Cześć. Witamy Cię serdecznie. To jest odcinek z serii Rodzicielskie Drogowskazy w ramach podcastu Rodzicem Jestem. W tej serii odcinków przypominamy nagrania z rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście skierowanej do rodziców. Odbyła się ona we wrześniu tego roku czyli 2020. Dzisiaj zapraszamy Cię do wysłuchania kolejnej rozmowy przybliżającej drugi z 13 drogowskazów szczęśliwego rodzica. Jeśli słuchasz nas dzisiaj w dniu publikacji tego odcinka, to mamy dla Ciebie wyjątkowe zaproszenie. Już w najbliższy czwartek, czyli 12 listopada, przeprowadzimy pierwszy webinar, w którym pokażemy Ci 5 kroków, które przybliżą Cię do bycia bardziej cierpliwą w rodzicielstwie. Jeśli potrzebujesz więcej spokoju w tym trudnym czasie, to koniecznie dołącz do nas. Webinar poprowadzi dla Was Sylwia. Pewnie wiecie już, że ma ona duże doświadczenie w prowadzeniu szkoleń na żywo. Jednak ten webinar to coś całkiem nowego. Będzie to nasze wielkie wejście w nowe obszary w sieci online. Poza webinarzem ten dzień będzie szczególny również dlatego, że w końcu ruszamy ze sprzedażą naszego dopieszczonego workbooka dla mam



“Spokojna mama. 5 kroków do świadomego macierzyństwa”. Więcej o nim możesz posłuchać w poprzednim odcinku podcastu, a link znajdziesz w opisie. W międzyczasie mocno też dopieszczaliśmy workbook dla dzieci. Każdy kto zdecyduje się na workbook dla rodziców, otrzyma w gratisie też ten dla dzieci. Jednak to ciągle mało. Brakuje nam bardzo warsztatów na żywo, więc bądź na webinarze i dowiedz się co jeszcze przygotowaliśmy dla Ciebie w tym zakresie. Na szczęście już wszystko zapięte na ostatni guzik. A może jednak nie wszystko? Może o czymś zapomnieliśmy? A może po prostu to właśnie Ciebie jeszcze z nami brakuje. Więc jeśli chcesz być z nami jeszcze bliżej i zmieniać swoje rodzicielstwo na takie o jakim marzysz, to zapraszamy. Link do zapisu na webinar znajdziesz na naszej stronie www.rodzicemjestem.pl pod tym odcinkiem.

Poza treścią merytoryczną równie ważna jest praktyka. Dlatego do dzisiejszego odcinka przygotowaliśmy ćwiczenia, które poprowadzą Cię do uważności. Pobierz darmowy PDF i zacznij działać już dziś. Link znajdziesz w opisie odcinka.

Pamiętaj też, że zapisując się na nasz newsletter otrzymasz dostęp do całej Biblioteki Rodzica, która jest wypełniona materiałami będącymi wsparciem i drogowskazami na Twojej rodzicielskiej drodze.

Dobrze, teraz przechodzimy już do sedna, czyli do dzisiejszego odcinka. Zapraszamy do wysłuchania rozmowy z Uważną mamą.

Dobrego dnia, popołudnia, wieczoru, w zależności od tego kiedy słuchasz naszego odcinka.

W tej rozmowie dowiesz się czym jest uważność? Na początek kilka słów wstępu.

W poprzedniej rozmowie mówiliśmy o empatii i o tym jak prowadzić empatyczną komunikację. Rozmowa empatyczna to taka podczas, której staramy się słuchać drugiej osoby i rzeczywiście ją usłyszeć oraz zrozumieć. Wspomnieliśmy, że na empatię składają się cztery podstawowe elementy czyli brak oceniania, przyjęcie perspektywy drugiej osoby, zrozumienie jej emocji i uczuć oraz zakomunikowanie tego zrozumienia. Natomiast dr Brené Brown, która zajmuje się badaniami empatii, wymienia jeszcze piąty element, którym jest uważna obecność. I to właśnie uważności się dziś przyjrzymy. Uważność to bycie tu i teraz. To świadoma obecność. To przyjmowanie rzeczywistości, myśli tego co dzieje się w Tobie bez jej oceniania.

Codziennie jesteśmy zalewane tysiącem informacji. Od rana telewizje śniadaniowe pokazują nam różne sposoby na to jak wyglądać i czuć się lepiej. Portale internetowe publikują setki newsów, które koniecznie musimy zobaczyć. Telefon co jakiś czas sygnalizuje przychodzące powiadomienia. O czym? O spotkaniach czy ważnych wydarzeniach zapisanych w kalendarzu. Nowych postach na portalach społecznościowych zamieszczonych przez naszych znajomych, mailach, smsach,



wiadomościach na komunikatorach, które są kolejnym źródłem informacji jakie nasz mózg przetwarza.

Jakby tego jeszcze było mało, to same generujemy drugie tyle danych. W jaki sposób? Naszą ciągłą i nieustanną gonitwą myśli. Myślimy o zadaniach jakie mamy do wykonania w pracy i w domu. Zastanawiamy się co ugotować na obiad i od razu przeskakujemy na listę zakupów. A jak już jesteśmy przy sklepach, to przypomina nam się, że przecież musimy kupić dziecku nowe buty, bo z poprzednich wyrosło.

Uważność jest kluczem do opanowania tego chaosu. Jak to zrobić i co pomoże Ci stawiać pierwsze kroki w praktykowaniu uważności? Na te pytania odpowie Ania w rozmowie na którą zapraszamy Cię teraz serdecznie.

SYLWIA: Gościem dzisiejszej rozmowy jest Ania Kuszewska-Sprawka. Ania jest uważną mamą trójki dzieci. Bardzo się cieszę na tę rozmowę, ponieważ na Anię było mi dane czekać dosyć długo, ale wiem, że było warto. Zanim Ania zabierze nas w świat uważności, bo o tym będziemy dzisiaj z Anią rozmawiać, chciałam podziękować i serdecznie Cię przywitać.

ANIA: Dzięki i bardzo dziękuję za zaproszenie. Ja też bardzo się cieszę, że w końcu się udało po wielu próbach. Także super. Dzięki.

SYLWIA: Zanim przejdziemy do uważności, ja Cię krótko przedstawiłam, ale chciałabym, żebyś Ty ze swojej perspektywy powiedziała kim jesteś, czym się zajmujesz.

ANIA: Jestem terapeutką, trenerką uważności. Wspieram mamy w uważnym odkrywaniu siebie. Prowadzę kursy online, nagrywam różne medytacje i od niedawna w końcu mogę powiedzieć, że prowadzę bloga. Także powoli się rozwija blog, ale też już jest. I tak jak właśnie mówiłaś jestem mamą trójki dzieciaków, trójki chłopców - 5 lat, 3,5 roku i 11 miesięcy. Także tą uważność bardzo mocno wykorzystuję w praktyce. Nie uczę tego czego bym sama nie przetestowała. Ta uważność w moim wydaniu jest taka bardzo dostosowana do tego czego potrzebują mamy. Tak w skrócie.

SYLWIA: Wspomniałaś, że jesteś mamą. To jest na pewno duży kawałek Twojego życia i Twojej energii. Powiedz mi jak to było z Twoim macierzyństwem. Jaka była rzeczywistość w stosunku do tego czego się spodziewałaś, co sobie wyobrażałaś?



ANIA: Fajne pytanie i tak właśnie na chwilę się zatrzymałam przy nim jak mi wysłałaś wstępny zarys różnych pytań, to było takie jedno, które mnie mocniej zatrzymało. I uświadomiłam sobie, że tak naprawdę nie miałam zbyt wysokich oczekiwań w stosunku do macierzyństwa, bo ja zostałam mamą w takim bardzo mocno przejściowym okresie dla mnie. Bardzo dużo się wtedy działo w moim życiu osobistym. Rozstałam się wtedy z moim wieloletnim partnerem, byliśmy razem ok. 12 lat. Byłam po rozstaniu i bardzo szybko zaczęłam być z moim aktualnym mężem. W międzyczasie przeprowadziłam się z Anglii do Polski i bardzo dużo różnych rzeczy się działo. I tak naprawdę to macierzyństwo się stało w pewnym sensie. Nie spodziewałam się.

Zawsze mówiłam, że dzieci tak za 2-3 lata. Te 2-3 lata zawsze były jakimś limitem, a jak poznałam mojego męża, to po prostu nagle poczułam, że właściwie niech się dzieje co chce i zobaczymy co będzie. Nie zastanawiałam się nad tym i nagle się okazało, że jestem w ciąży. To też spowodowało lawinę zmian w moim życiu.

To co pomogło mi nie mieć oczekiwań, to że zaczęłam się zajmować uważnością jeszcze zanim zostałam mamą. To też był taki element, który mi bardzo pomógł w zostaniu mamą, w radzeniu sobie ze stresem, z napięciami. I mam wrażenie, że u mnie nie było jakiegoś takiego dużego szoku, dlatego że ten brak oczekiwań bardzo mi pomógł w przyjęciu tego, że jest jak jest. Nie wiem czy można powiedzieć, że miałam szczęście czy między innymi przez to, że wcześniej miałam trochę przerobionych pewnych tematów, dużo poodpuszczałam, pracowałam ze swoimi emocjami, to do tego mój pierwszy synek nie był wymagający. Zresztą każdy z moich synków na szczęście nie był wymagającym niemowlakiem. Dopiero później jak zaczęli pokazywać swoje charakterki. Wiadomo jak to chłopcy mają mnóstwo energii. Ale te pierwsze pół roku z każdym z moich dzieci wspominam jako taki czas kiedy oni dużo spali. Takie klasyczne niemowlaki - dużo śpią, jedzą i robią kupę. Wiadomo, że było dużo nieprzespanych nocy, jak to przy dzieciach, ale mam wrażenie, że to wszystko było takie dużo spokojniejsze.

I to też swoją drogą było u mnie zaczątkiem tego czym się zajmuję. W związku z tym, że jakoś tak spokojnie weszłam w macierzyństwo i jak rozmawiałam z innymi mamami, które w zupełnie inny sposób weszły w macierzyństwo - nagle zważyło się na nie mnóstwo stresu, napięć, z którymi nie potrafiły sobie poradzić - to zaczęłam dostawać pytania jak Ty to robisz, że jesteś taka spokojna. O co chodzi? To jakiś ewenement. I właśnie jakaś żaróweczka z tyłu głowy mi się zapaliła, że pewnie dlatego, że zajmuję się uważnością sama dla siebie. Wcześniej robiłam to tylko z klientami w Anglii gdzie pracowałam jako terapeutka. Jak wróciłam do Polski to się ta żaróweczka zapaliła, że to jest chyba fajna droga, żeby uczyć inne mamy jak mieć spokój na co dzień. Żeby to macierzyństwo nie było tak mocno stresogenne. To, że jest trudno to wiadomo, ale żeby to nie było aż tak trudne jak w wielu przypadkach bywa. Tak to było u mnie. Trochę naokoło, ale doszliśmy do sedna.



SYLWIA: Nasza konferencja - pomysł i projekt wyszedł z takiego założenia, że praktykowanie pewnych nawyków, wdrażanie ich w życie zbliża nas, zwłaszcza w kontekście macierzyństwa i rodziny, do bycia szczęśliwym i do życia taką pełnią szczęścia. Zanim przejdziemy do uważności chciałam Cię zapytać czym dla Ciebie jest szczęście? Jak Ty definiujesz to pojęcie?

ANIA: Szczęście dla mnie to jest w pewnym sensie stan umysłu, stan bycia, w którym jestem w pełni obecna, świadoma, wdzięczna za to co mnie otacza i czuję taki głęboki spokój. Tak naprawdę w bardzo podobny sposób ja też definiuję stan uważności. W pewnym sensie dla mnie to jest tożsame. Dla mnie szczęście, bycie szczęśliwą to bycie uważną. To jest bardzo mocno połączone ze sobą. I też to jak rozróżniam szczęście od radości.

Radość dla mnie to jest jedna z podstawowych emocji człowieka. I właśnie im więcej tych radosnych chwil mamy w ciągu dnia, bo nasze życie składa się z pojedynczych dni, tym zwiększa się to poczucie szczęścia. Gdzieś czytałam czy słyszałam o badaniach, które mówią o tym, że każdy z nas ma tak jakby stały poziom szczęścia. Bez względu na okoliczności, które się dzieją dookoła to ten poziom szczęścia jest w miarę stały. Możemy pracować nad tym, żeby on wzrastał. Właśnie ja to rozumiem w ten sposób, że im bardziej zwracamy uwagę, im bardziej jesteśmy obecni w tych chwilach, które sprawiają nam radość taką codzienną, te małe rzeczy, tym ten nasz wyjściowy stan szczęścia wzrasta. To wszystko jest bardzo połączone ze sobą, bo aby być w stanie widzieć i doświadczać tych chwil radości, to potrzebujemy właśnie być uważni. Potrzebujemy widzieć je, zwracać na nie świadomą uwagę.

Ja też często mówię o tym, że nasz mózg jest w ten sposób zbudowany, że dużo łatwiej wyłapuje zagrożenia i rzeczy, które są złe i negatywne, a dużo więcej energii potrzebujemy do skierowania świadomej uwagi na to co jest dobre. Na przykład jak w towarzystwie samych szóstek zobaczymy jedną jedynekę, to będziemy zwracać uwagę na tą jedną jedynekę i ubolewać nad nią, a wszystkie szóstki pójdą jakby w odstawkę. Tego też właśnie między innymi uczy nas uważność - tego świadomego nakierowania się na dobre rzeczy, na tą radość, przyjemność, na dobre chwile. Tak jak mówię, dzięki temu podnosi się nam poziom szczęścia na co dzień.

SYLWIA: Czyli szczęście jest dla Ciebie tożsame z uważnością. A gdybyś mogła zdefiniować czym jest dla Ciebie sama uważność? **Co to znaczy być uważnym?**

ANIA: Bardzo podobnie definiuję bycie uważnym do bycia szczęśliwym. **Generalnie w uważności chodzi o taki stan świadomej obecności. To jest takie bycie tu i teraz w pełni świadomym tego co się dzieje wokół nas i w nas, czyli też taka świadomość naszych, myśli, ciała, emocji i potrzeb.** I to jest taki stan, w którym jeśli go mamy, to jesteśmy wtedy szczęśliwi. Ale też nie raz jak rozmawiam z mamami, to właśnie jak



pytam o definicję szczęścia, to często właśnie słyszę definicję, że to jest taki głęboki spokój. Ciężko jest mówić o jednym i drugim nie łącząc ich ze sobą.

SYLWIA: Bardzo mi się podoba to co powiedziałaś. Nie patrzyłam na uważność od takiej strony, ale ma to sens. To, że uważność na pewno zbliża nas do bycia szczęśliwym, to jedna z korzyści. **Jakie jeszcze płyną korzyści z tego, że będziemy praktykować uważność w naszym życiu?**

ANIA: Korzyści jest bardzo, bardzo dużo. I tak naprawdę jak wpisujemy sobie w Google korzyści z praktykowania uważności, to po prostu pokaże się setki potwierdzających to badań naukowych. Mamy wrażenie, że uważność jest panaceum na wszystko w tym momencie. Oczywiście tak nie jest, bo uważność sama w sobie jest tylko bazą, a później potrzebujemy pewne rzeczy na tym budować. Co ta baza nam daje? Daje nam to, że jesteśmy w stanie zredukować swój stres, napięcia. **To jest takie naprawdę fantastyczne narzędzie do tego, aby obniżyć stres.**

SYLWIA: To muszę potwierdzić, o czym mówiłam przed spotkaniem. Miałyśmy mały poślizg, bo mój komputer odmówił posłuszeństwa. I tutaj właśnie takie zatrzymanie, oddech - "Ok., Ania jest. Ania na mnie czeka. Jestem wdzięczna, że Ania na mnie czeka." - spowodowało to, że zamiast jeszcze bardziej się nakręcać i bardziej stresować stresem, to nastąpiła redukcja stresu, który był, ale na takim poziomie akceptowalnym, który nie wybił mnie z rytmu. Także tutaj udało mi się to praktykować.

ANIA: Brawo. I to jest właśnie to - **daje nam tą przestrzeń, ten moment pauzy. Wracamy do tego co jest tu i teraz, jakie są fakty.** Jest teraz tak jak jest i mogę teraz świadomie wybrać. Jeśli widzę, mam świadomość, jestem uważna i zauważam, że jestem teraz w stresie, to mogę coś z tym zrobić. Mogę np. zacząć oddychać głębiej i przez to wysłać sygnał do mózgu, żeby obniżył napięcie, że jestem bezpieczna, że wszystko jest ok. **Zaczynamy też dzięki praktyce uważności mieć kontakt z naszymi myślami.** Nie dajemy im się tak łatwo. **Zaczynamy się troszkę dystansować od naszych myśli, więc nie nakręcamy się tak łatwo w różnych sytuacjach, które wcześniej bywały automatyczne.**

Każda mama pewnie zna automatyzmy gdzie obiecujemy sobie, że następnym razem na pewno już nie nakrzyczę na moje dziecko, bo wiem, że tak nie chcę. A tu nagle jest bodziec i automatyczna reakcja i zawsze jest tak samo. **Uważność daje nam możliwość przestrzeni pomiędzy tym co się dzieje a reakcją, żeby to nie było automatyczne.** Zaczynamy mieć coraz lepszy dostęp do tych naszych automatyzmów, do tych wszystkich scenariuszy, które sobie w głowie tworzymy, do naszych oczekiwań. Często tworzy się dużo stresu, bo mamy jakieś oczekiwania, wyobrażenia w stosunku do rzeczywistości, a się okazuje, że jest zupełnie inaczej i nagle powstaje konflikt.



Co jeszcze? **Daje nam możliwość kontaktu z naszym ciałem, naszymi emocjami.** W naszych czasach, to jak żyjemy, gdzie jest tyle bodźców, tyle informacji - jesteśmy bombardowani informacjami - już w którymś momencie nie wiemy co jest prawdziwe, co jest dla nas dobre. A uważność pomaga nam być w lepszym kontakcie ze sobą, ze swoim ciałem, z emocjami, z tym co czujemy, z intuicją. **Po prostu jest taką drogą do nas samych, do bycia w kontakcie z intuicją, bycia autentyczną** i tak dalej. Z której strony bym nie uderzyła to jest tych korzyści całe mnóstwo, ale zostaniemy już przy tych najważniejszych.

SYLWIA: Są korzyści, ale sama ze swojego doświadczenia wiem, że chcieć zacząć to jedno, a zacząć to drugie. Jakie są największe wyzwania i przekonania być może, bo bardzo często to się odbija od przekonań. **Jakie możemy spotkać wyzwania kiedy chcemy zacząć praktykować uważność?** Co dla nas może być najtrudniejsze?

ANIA: Ja często mówię, że uważność jest prosta w założeniach, ale nie jest łatwa. Tak naprawdę ten stan bycia tu i teraz, takiej pełnej świadomości i obecności, jest bardzo trudny. Właśnie choćby z tego względu, o czym mówiłam, że jesteśmy bombardowani informacjami, bodźcami z każdej strony i trudno jest nie dać się temu ponieść, tylko cały czas wracać do siebie. **Przede wszystkim główna trudność, z którą się spotykam - zresztą ja sama ją mam - to, że nie zostaliśmy tego nauczeni.** My jako dzieci rodzimy się z naturalną umiejętnością uważności. Inaczej, nie to, że nie zostaliśmy tego nauczeni, tylko w pewnym sensie zostało nam to zabrane.

SYLWIA: Oduczeni.

ANIA: Tak dokładnie. Bo jak patrzymy na dzieci, to dzieci są naturalnie uważne. One jak się bawią to są w pełni obecne w zabawie, nie interesuje ich nic dookoła. Właśnie często jak dostaję pytanie jak uczyć dzieci uważności, to mówię że najlepiej to się uczyć od nich. Później zostają nam wdrukowane te wszystkie myśli, przekonania, schematy. Te wszystkie uwarunkowania kulturowe, coś trzeba, coś wolno, a czegoś nie wolno. I tak naprawdę zaczynamy się w tym gubić.

Co to powoduje? To, że zaczynamy się odcinać od naszego ciała. **Czyli już na poziomie wychowania nie mieliśmy kiedyś możliwości podejmowania decyzji sami za siebie. Oczekujemy w związku z tym, że ktoś nam będzie mówił co my mamy robić.** To jest też jedna z rzeczy, które słyszę od mam. One cały czas chcą jakiejś instrukcji, jakiś zasad, których mogą się trzymać i jeśli je dostaną, to wtedy znaczy, że robią dobrze i jest ok. A w uważności nie ma czegoś takiego. Są ogólne zasady, ale tak naprawdę chodzi o to, żeby cały czas sprawdzać ze sobą, cały czas wracać do siebie. A my tak naprawdę często nie wiemy kim jesteśmy pod płaszczem tym wszystkich przekonań, myśli itd.



Jedną z takich rzeczy, która nas często blokuje jak zaczynamy medytację i praktykę uważności czyli taką praktykę, która polega np. na obserwacji oddechu, **to to że pojawia się bardzo dużo myśli.** Siadamy do medytacji, wkładamy słuchawki, słyszymy jakiś głos i nagle nasz umysł zaczyna produkować setki myśli i dochodzimy do wniosku, że najprawdopodobniej robimy coś nie tak, bo zaczynamy tyle myśleć, a tu przecież chodzi o to, żeby się wyciszyć i nie mieć myśli. I już myślimy. To dzieje się na początku i mówię często, że to właśnie znaczy, że robisz to dobrze, bo zaczynasz mieć dostęp do tych myśli. To nie jest tak, że tych myśli nie było. One były, tylko nie byliśmy ich świadomi.

Dzięki temu, że my zaczynamy mieć dostęp do tych myśli, to nie ma aż takiej aktywności umysłu, bo świadomie zaczynamy to obserwować. Uczymy się, że te myśli nam odbiegają i potem z powrotem wracamy do obserwacji oddechu. I znowu umysł nam gdzieś odbiega i z powrotem wracamy do obserwacji oddechu. My w ten sposób trenujemy nasz umysł, że w momencie kiedy gdzieś tam odbiega, to my z powrotem go przywołujemy. To podobnie jak z trenowaniem psa. Mamy szczeniaka, którego trenujemy i on cały czas nam odbiega, a my wołamy go z powrotem. I znowu odbiega i coś chce robić i z powrotem mówimy siad. To w bardzo podobny sposób działa. Warto o tym pamiętać, że umysł będzie odbiegał.

Kolejną rzeczą, która ludziom utrudnia praktykę uważności to opinia, że to jest tylko dla osób spokojnych, takich co to lubią jogę i w ogóle są takie spokojne, a jak ktoś jest taki energiczny i żywiołowy albo jest cholerykiem, to nie jest dla niego. Często mówię, że uważność jest dla każdego bez względu na temperament, dlatego że po pierwsze uspokojenie i relaks, który otrzymujemy poprzez praktykę uważności jest w pewnym sensie efektem ubocznym, bo my jesteśmy coraz bardziej w kontakcie ze sobą, mamy obniżony stres i napięcie.

Praktyka uważności tylko uwydatnia to kim Ty jesteś prawdziwie. Jeśli w środku jesteś energiczna i żywiołowa, to nagle poprzez praktykę uważności nie przestaniesz taka być. Będziesz bardziej sobą. Może się okazać, że ta energiczność i żywiołowość była jakąś przykrywką, a w środku jesteś łagodną, delikatną i wrażliwą osobą. Może tak być i z czasem się tak dzieje, że to co jest na wierzchu jest inne, ale wtedy ta prawdziwa Ty jest inna. A jeżeli prawdziwa Ty jest żywiołowa i energiczna, to Ty dalej zostaniesz sobą, tylko będzie Ci z tym dobrze, bo będziesz wiedziała, że to jesteś Ty. A jednocześnie nie będziesz miała tego napięcia. Więc pod tym względem nie ma czegoś takiego, że uważność zrobi z Ciebie nagle flegmatyczną, rozleniwioną, rozmemłaną osobę.

Jeśli akurat konkretnie np. medytacja oddechu jest trudna na początku, to można praktykować uważność w inny sposób. Można wybrać coś co nam sprawia przyjemność. Można pójść na uważny spacer. Można praktykować uważność w ruchu, uważność dźwięków, czyli skupiać się na tym co słyszymy dookoła siebie. I czasem właśnie osoby, które są mocno żywiołowe lubią ten sposób. Faktycznie jest im na



początku ciężko obserwować oddech, to mówię obserwować dźwięki. Generalnie cokolwiek w czym możesz ćwiczyć bycie obecną, świadomą tego co się dzieje. **Na tyle szerokie jest spektrum technik, narzędzi w praktyce, treningu uważności, że można dostosować to do swoich potrzeb.** A z czasem jak się oswajamy może się okazać, że już to siedzenie nawet 10 min medytacji nie jest takie straszne, bo już nasz poziom napięcia na tyle byliśmy w stanie opanować, obniżyć, że to już jest ok.

SYLWIA: Mam takie pytanie. Nigdy nie praktykowałam medytacji. **Jak to technicznie wygląda? O co w ogóle chodzi w medytacji?**

ANIA: **Medytacja, tak najprościej mówiąc, jest formą ćwiczenia umysłu.** Medytacji jest całe mnóstwo. Rodzajem medytacji może być np. relaksacja. Relaksacja ma już konkretny cel zrelaksowania Ciebie. A medytacja uważności jest to konkretny rodzaj medytacji, dzięki któremu trenujemy stan uważności. Polega na obserwacji tego co jest, tego co się dzieje w nas i dookoła nas.

Najłatwiej jest zacząć po prostu stosując medytacje prowadzone. Wtedy nie potrzebujemy jakiegoś specjalnego sprzętu, ani dziwnych pozycji. **Wystarczy usiąść na krześle, tak żeby kręgosłup był w miarę prosty i włączyć medytację.** Jak włączymy sobie medytację uważności, czyli będziemy chcieli ćwiczyć bycie obecnym tu i teraz, świadomym tego co się dzieje, a rozłożymy się na fotelu i jeszcze jesteśmy mamą po nieprzespanej nocy, to najprawdopodobniej odpłyniemy. Albo się na tyle zrelaksujemy, że ta świadomość nam odpłynie. Ja często mówię, że to też jest ok, bo widać taka była główna potrzeba. Jeśli mamy na początku zasypiają przy medytacji, to widać, że ta potrzeba snu jest potrzebą nadrzędną i dopiero jak organizm się troszkę zregeneruje, to będzie można ćwiczyć uważność.

Ja mam bezpłatną bibliotekę uważnej mamy, w której jest kilka moich bezpłatnych medytacji - na pewno gdzieś będzie link. I bardzo polecam zacząć od tego. Po prostu wziąć sobie jakąś medytację, znaleźć chwilę dla siebie i to dosłownie może być 3-5 minut. Puścić sobie taką medytację i zobaczyć jak się czujemy. Naprawdę z dużą otwartością do tego podejść, bo początki bywają trudne. O to w tym wszystkim chodzi, żeby się przez to przebić i nie zniechęcać. Nie ma czegoś takiego, że robisz to źle. Jeśli to robisz, to robisz to dobrze bez względu na to w jaki sposób to robisz. Z czasem zaczniesz widzieć efekty.

SYLWIA: Jak wyglądała praktyka uważności u Ciebie? Kiedy Ty się pierwszy raz z tym zderzyłaś? Mówiłaś, że już przed macierzyństwem miałaś duże doświadczenie w tym. Jak to wyglądało u Ciebie? Też musiałaś się tego uczyć, bo byłaś oduczona czy przyszło to naturalnie? Jak to wygląda teraz?



ANIA: Ja się śmieję, że musiałam się tak samo i to bardzo, bardzo długo uczyć uważności, bo ja byłam bardzo oduczona. W ogóle byłam odłączona od czucia ciała, byłam bardzo mocno w głowie. Pierwszy raz zetknęłam się z uważnością w Anglii jak pracowałam jako terapeutka. Tam w Anglii to podejście jest bardzo popularne. Zaczyna być już na porządku dziennym, że w obszarze opieki zdrowia psychicznego jest to jeden ze stałych elementów, o którym się mówi klientom. I ja na początku zaczęłam o tym opowiadać moim klientom. Mówiłam słuchaj tutaj jako jedno z narzędzi jest coś takiego i opowiadałam o tym. Oni przychodzili i opowiadali, że faktycznie to pomaga i to jest fajne. I tak obserwowałam. Widziałam, że jeden, drugi i kolejny mówi, że to jest takie fajne, to pomyślałam może też spróbuję.

Moje początki były bardzo trudne. Jak miałam okienko, ktoś mi nie przyszedł, to spróbowałam 10 min medytacji. Tak dosyć długo się rozkręcałam, ale z czasem widziałam, że nawet jak sobie zrobiłam 10 min medytację i później przyszedł mi klient, to czułam się o niebo lepiej. Miałam dużo lepszą sesję niż jak np. zajęłam się w tym okienku nadrabianiem zaległości z pracy czy czymkolwiek innym. Zaczęłam powoli widzieć efekty. I tak stopniowo, bardzo powoli się wdrażałam w tą praktykę.

Później zrobiłam sobie 8 tygodniowy kurs, ale po kursie miałam kryzys, bo tam były długie medytacje 20-30 minutowe i po prostu nie byłam w stanie wysiedzieć. 20 minut to było dla mnie absolutnie nie do przejścia. A już skanowanie ciała - to jest jedna z podstawowych medytacji uważności, w której mamy po kolei świadomość każdej z części ciała - takie 20 minutowe skanowanie ciała było dla mnie absolutnie nie do przejścia, bo po prostu zazwyczaj gdzieś w okolicach kolan odlatywałam i budziłam się na głowie i nie wiedziałam co się dzieje.

Z czasem, pamiętam gdzieś mniej więcej po roku medytowania właśnie ze skanem ciała, uświadomiłam sobie, że ja w ogóle nie czuję tych części ciała, ja o nich myślę. Już nie pamiętam dokładnie ale to był bardzo długi czas, w którym robiłam różne medytacje i dopiero z czasem sobie uświadamiałam różne rzeczy, takie jak właśnie to odcięcie od ciała. Powoli, powoli to sobie budowałam, ale tak naprawdę regularnie zaczęłam medytować jak wróciłam do Polski i byłam w ciąży. Później widziałam efekty jak zostałam świeżo upieczoną mamą, to bardzo mi to pomagało. Także u mnie ta droga była długa.

SYLWIA: Wspominałaś, że dzieci mają w sobie naturalną uważność, której później my chcąc czy nie chcąc troszeczkę ich tego oduczamy. A powiedz mi, jeżeli mamy takiego 5,6, czy 7 latka, czy to jest taki moment, kiedy możemy z nim wspólnie robić medytację albo korzystać z tych Twoich? Czy one się nadają do dzieci? Jak to wygląda?

ANIA: W moim kursie Spokojna i uważna mama w 21 dni są takie krótkie medytacje 3 do 5 minut. I często dostaję informację od mam, że jak ich dzieci widzą, że one akurat idą pomedytować, to po prostu naturalnie zaczynają się tym interesować. Nie raz



słyszałam, że z czasem zaczynają same prosić i medytować razem z mamami. Wydaje mi się, że to jest najbardziej naturalna metoda, jeśli chcemy zachęcić dziecko do tego, to wzbudza naturalną ciekawość. Wiadomo jak to jest z dziećmi - im bardziej my czegoś chcemy, żeby one robiły, tym bardziej one tego nie chcą.

Przyznam się szczerze, że tak jest troszeczkę u nas. Wiadomo, że z tym maluchem 3,5 roku to jeszcze nie, ale mój najstarszy syn ma 5 lat i jest wysoko wrażliwy i ja już rok temu zaczęłam mu mówić a nuż byś posłuchał i kilka razy słuchał. Były takie nagrania, które bardzo mu się podobały, płakał i mówił, że takie cudowne. I znowu mówiłam, a może dzisiaj posłuchasz, na co mi odpowiadał może wieczorem. I tak ciągle było coś i w pewnym momencie sobie uświadomiłam co robię i stwierdziłam, że to jest w ogóle bez sensu. Przyznam szczerze, że jakoś na razie go nie ciągnie i ja też odpuściłam, bo mam poczucie, że jak będzie chciał to sam zapyta albo spróbuje. Wie co to jest, ma tego świadomość. Wie, że mama i tata medytują. Nie raz bywa, że krzyczy "mamo, mamo", a ja w tym czasie medytuję na kanapie i przychodzi do pokoju, widzi, że ja medytuję i jest takie "a medytujesz" i idzie sobie. Wie, że musi poczekać i jak skończę będę mogła do niego podejść. Także to jest już taka naturalna część u nas w domu, ale tak jak mówię na ten moment jeszcze nie zaraziliśmy go. Wierzę, że jeśli będzie czuł, że akurat potrzebuje to przyjdzie taki czas.

Wiem, że są też książeczki, które wprowadzają w świat uważności. Bardzo polecam serię książeczek "Kraina uważności". Akurat one się mojemu synkowi bardzo podobały. Tam jest uważność w bardzo fajny, taki przystępny sposób wyjaśniona i też pomaga oswajać różne emocje czy doświadczenia np. jedna jest o lęku, jedna o złości. Niekoniecznie związane z medytacją, ale takim uważnym przeżywaniem, przyzwolenia, przestrzeni na pewne doświadczenia. I stosuję praktykowanie uważności u chłopców właśnie w ten sposób, że po prostu opowiadamy co się dzieje, co czuje, gdzie czuje. Podejrzewam, że na medytację przyjdzie czas albo i nie i to też jest ok. Mam pełną akceptację tego, że sam sobie wybierze co będzie dla niego ok.

Jeszcze tylko dodam, że u mnie na grupie Mam uważność jest nagranie - kiedyś zaprosiłam taką Iwonę, która uczy jogi i medytacji młodsze dzieci. Dla starszych jest też Uważność i spokój żabki i można gdzieś powoli próbować, tylko bez napięcia. A z młodszymi dziećmi to zapraszam właśnie do grupy Mam uważność. Tam jest nagranie jak można wprowadzać uważność z młodszymi dziećmi. Jest dużo różnych propozycji, ćwiczeń, które wprowadzą w ten świat. Ale tak jak mówię, jeśli my same nie mamy takiej naturalnej ciekawości i chęci, żeby to zgłębić i spróbować, to absolutnie nie ma sensu zaczynać z dziećmi. Tak naprawdę zaczynamy od siebie.

SYLWIA: Powiem Ci, że też o takiej fajnej zabawie gdzieś kiedyś usłyszałam, nie pamiętam już gdzie, ale myślę, że to jest fajna wskazówka dla rodziców nawet tych młodszych dzieci. Podczas spaceru szukamy 5 przedmiotów, słuchamy 4 dźwięków, dotykamy 3 faktury, próbujemy wyłapać 2 zapachy i próbujemy poczuć 1 smak. Bardzo



się to mojej córce spodobało, a to jest też jakaś taka praktyka uważności jakby nie patrzeć. Może nie do końca nazwana uważnością, ale myślę, że fajna zabawa.

Zauważyłam też, że uważność pozwala nam z tego co mówisz zadbać o siebie. Zwłaszcza jeśli chodzi o taką emocjonalną stronę, o nasze ciało, nasze potrzeby, co w przypadku bycia mamą jest bardzo ważne i pozwala te potrzeby w szybki sposób wyłapać, zauważać. W jaki sposób jeszcze Ty dbasz o swoją równowagę i o siebie?

ANIA: Jakiś czas temu prowadziłam taki program abonamentowy CUD uważności dla mam i CUD to było od ciało, umysł, dusza. Na mojej drodze bardzo mocno poczułam to, że uważność pomaga nam dbać o siebie na takim głębokim poziomie właśnie w aspekcie ciała, umysłu i duszy, czyli takim głębszym poziomie. U mnie nawet idąc tym torem bardzo mocno pomogła mi uważność w dbaniu o swoje ciało, o kontakt ze swoim ciałem. Tak jak mówiłam wcześniej, ja sobie uświadomiłam, że totalnie nie czułam swojego ciała. Byłam bardzo odłączona od ciała, a przez to byłam odłączona od swoich emocji. Czyli byłam w stanie rozpoznawać emocje, ale to wszystko było na poziomie głowy. Takie poznawcze nazywanie emocji. Ja ich nie czułam, nie dopuszczałam ich.

To było pierwsze co zawdzięczam praktyce uważności i to co mi pomaga dbać o siebie to właśnie przede wszystkim ten kontakt z ciałem. A przez ciało kontakt z emocjami. Na przykład przez długi czas miałam proces uwalniania złości, bo ja byłam z tych co to są grzecznymi, cichymi dziewczynkami i najlepiej to się dostosować, podporządkować i najlepiej, gdyby mnie w ogóle nie było widać. Bardzo długo wychodziłam z roli tej takiej szarej myszki i częścią tego było uwalnianie mojej złości, którą ja w środku miałam. Złość jest naturalną emocją, która się pojawia kiedy np. Twoje granice są przekraczane, kiedy się na coś nie zgadzasz. A jeśli Twoje granice zostały przekroczone totalnie już dawno temu i Ty nawet nie masz świadomości swoich granic, to ta złość zostaje zduszona. Więc ja może tak przewrotnie, ale dbałam i dbam o siebie np. przyzwalając sobie na wyrażanie złości. Przez jakiś czas wyglądało to tak, że naprawdę miałam dużo tej złości zduszonej i potrafiłam wrzeszczeć, krzyczeć, przeklinać. Właśnie niedawno była dyskusja gdzieś na Facebooku na temat przeklinania...

SYLWIA: Tak, u Kasi. Pamiętam, bo mi też kamień z serca spadł, że jak przeklnę to jest uwalniające. A jest dużo takiego przekonania, że to jest coś złego. A nie daj Boże, że dziecko jeszcze usłyszy. Jak nie usłyszy w domu to i tak gdzieś usłyszy. I dużo jest takich przekonań i potem mamy mają wyrzuty sumienia, że o kurczę, bo przeklnęłam przy dziecku i się świat zawali.

ANIA: Dokładnie. U mnie to przeklinanie jest bardzo połączone ze złością, z wyrażaniem złości. Też jest mnóstwo takich przekonań, że złość piękności szkodzi, że kobieta się nie powinna złościć. My dusimy to w sobie i to w środku zostaje. To nie jest tak, że to gdzieś znika - to zostaje w środku. Emocje są po to, żeby je przeżywać, żeby



dać im przepłynąć. W momencie kiedy my zdrowo wyrażamy złość, to przepływa przez nas, idzie dalej, uwalniamy to i to jest informacja. Ja np. tego chcę uczyć moje dzieci, żeby one wyrażały swoją złość w zdrowy sposób. Jeśli ja do tego akurat w danym momencie potrzebuję przekląć, to tak jak mówisz, jest to autentyczne i w zgodzie ze mną to to jest ok. To jest cały czas oczyszczanie się z poczucia winy i przede wszystkim w ten sposób dbam o siebie.

Dla mnie właśnie ta moja ciągła praca nad oczyszczaniem się z różnych traum, poczucia winy, wstydu, pomaga mi być coraz bliżej siebie, coraz bardziej autentyczną w tym co robię. Dzięki temu mogę być też dużo bardziej autentyczna w relacji z moimi dziećmi i wspierać ich w przeżywaniu np. ich złości, ich bólu. Jak ja jestem ok z moim bólem, to mogę też towarzyszyć mojemu dziecku w przeżywaniu jego bólu, cierpienia. A często mamy tak, że jak tylko nasze dziecko cierpi, coś je boli - fizycznie albo psychicznie - to my chcemy jak najbardziej mu to zabrać. A to tak nie działa. Chodzi o to, żeby dać temu przeżyć, przepłynąć i być obok. I to jest jedna z najtrudniejszych rzeczy.

Właśnie na takim głębszym poziomie dbam o siebie, ale też na takim poziomie czysto cielesnym bardzo dbam o to, żeby fizycznie o siebie zadbać, zdrowo się odżywiać. Ja np. bardzo lubię kąpiele - relaksują mnie. Bardzo lubię chodzić na masaże - wiadomo teraz było jak było, ale już się nie mogę doczekać kiedy będę mogła na nie wrócić. Bardzo dużo dla tego ciała robię z poziomu czysto fizycznego. Ostatnio kupiłam sobie olejki różnego rodzaju.

Dbam też o swoją głowę regularnie, o swój umysł. Codzienną medytację. Wyrobiłam sobie taki nawyk, że zanim zacznę pracę to siadam do medytacji. I wiem, że jak np. nie siadę do medytacji przed pracą to później w ciągu dnia już raczej nie siadę. Już wyszłam z iluzji, że teraz siadę, bo mam coś pilnego do zrobienia, a potem na pewno gdzieś znajdę na to czas. Nie, nie znajdę. Akurat w moim przypadku wieczorami jestem zbyt zmęczona.

SYLWIA: Ile w tej chwili czasu poświęcasz na medytację?

ANIA: Bardzo różnie. Ostatnio mi się ten czas wydłużył i zazwyczaj ok. 15 minut mi to zajmuje.

SYLWIA: Czyli jesteś blisko tych 20 nieosiągalnych kiedyś minut.

ANIA: Teraz już tak 15-20 minut. Spokojnie bym była w stanie już pół godziny "wysiedzieć" i absolutnie nie czuję, że mnie nosi. Tylko po prostu wyrobiłam sobie, że mniej więcej te 15-20 minut jest dla mnie teraz takie naturalne, optymalne. Przez długi czas korzystałam z medytacji prowadzonych, właśnie chociażby z tego względu, że mam bardzo aktywny umysł, milion myśli i po prostu potrzebowałam mieć prowadzenie. I tak było przez długi czas. Tak naprawdę samodzielnie, bez prowadzenia



zaczęłam medytować dopiero jakiś rok, półtora temu. Zaczynałam samodzielne medytacje od 7 minut, żeby tak łagodnie wejść. Teraz dalej z przyzwyczajenia mam nastawiony timer na 7 minut, ale widzę, że mi dodatkowo licznik dolicza i czasami wychodzi to 15, a nawet 20, jeśli akurat połączę to z jakąś głębszą intencją, modlitwą. Bardzo dostosowuję to do danego dnia, do tego czego akurat mi potrzeba.

SYLWIA: Brzmi ciekawie, a też pokazuje po raz kolejny, że od małych kroczków musimy zaczynać, a nie od razu z wysokiego c.

ANIA: Tak dokładnie. To jest właśnie warunkiem sukcesu, żeby się nie zniechęcić od początku. Bo jak sobie na początku weźmiemy właśnie 20-30 minut, to się bardzo szybko zniechęcimy. Ja bardzo często mówię, żeby zacząć naprawdę od 3 minut dziennie. To jest też taki czas, który nie jest barierą. Nawet jak jesteś bardzo zajęta mamą, to gdzieś te 3 minuty się znajdzie. A jak nie 3 to chociaż minutę. Aczkolwiek jest takie powiedzenie czy to z buddyzmu czy skądś, że jeśli nie masz, tam akurat jest 20 minut na medytację, to powinieneś medytować 40 minut. Dla mam, jeśli nie masz 3 minut, to medytuj 6 minut. To że nie mamy czasu dla siebie, też wynika z czegoś. Często z tych naszych przekonań, że bierzemy zbyt dużo na siebie itd.

SYLWIA: Temat na osobną rozmowę. Jest pretekst do kolejnej rozmowy. Też mi się tutaj nasuwa jeszcze jeden wniosek a propos nawyków. Nie wszystko na raz. Przeprowadziłam już kilka rozmów i jeszcze kilka przede mną i myślę sobie, ale to jest fajne i już bym chciała wszystko wprowadzić. A trzeba wybrać co akurat w tym momencie najbardziej u mnie kuleje, czego najbardziej mi potrzeba i od tego nawyku zacząć. Właśnie go takimi małymi kroczkami wprowadzać. To właśnie mi się nasunęło słuchając wszystkich tych cudownych rozmów. Jak tu wybrać?

ANIA: Dodam jeszcze na marginesie, na zasadzie moje najlepsze. Podejrzewam, że każda z rozmówczyń, moich poprzednich i następnych będzie miała takie podejście, że moje jest najlepsze i zacznij od mojego. Ale ja mam takie głębokie przeświadczenie, że jednak **uwaga to jest taka baza**. Wspominałam wcześniej o tym. **To jest taki fundament, na którym możemy budować dalej. Te chwile dla siebie, w ciszy, w kontakcie ze sobą, pozwalają nam później podejmować dużo bardziej świadome decyzje, bo nagle zaczynamy czuć co jest dla nas ważne, czego potrzebujemy a czego nie.**

Często przychodzą do mnie mamy, które wcześniej znały Rodzicielstwo bliskości, Porozumienie bez przemocy, Self-Reg, dużo różnych technik, metod, systemów, które mówią o tym jak można pracować z dzieckiem i z innymi itd. Tylko że bardzo ciężko jest je wdrożyć, jeśli nie masz takiego narzędzia, czegoś co pomaga Ci właśnie w wyjściu z tych starych schematów i wejściu w nowe. Często spotykam się z taką ulgą, że to było



to brakujące ogniwo, którego potrzebowałam, żeby faktycznie móc wprowadzać np. zasady Rodzicielstwa bliskości. Co z tego, że ja sobie przeczytam i w teorii to wszystko fajnie brzmi, jak brakuje właśnie....

SYLWIA: Tego wejścia w siebie. Tego czego ja naprawdę chcę, bo niekoniecznie wszystko na danym etapie życia może być dla mnie dobre. Może Rodzicielstwo bliskości jest na zbyt wysokim poziomie na ten moment. Może potrzebuję jeszcze chwili. Może zmiana jakiś lekkich przekonań jest na ten moment ok. Nic na siłę na pewno. I wydaje mi się właśnie, że to co powiedziałaś, jak sprawdzę to Ci powiem, że uważność jest tym pierwszym krokiem, który warto w taki czy inny sposób wykonać, żeby do siebie zajrzeć z czym mi po drodze. Aniu co nam może pomóc zacząć praktykę uważności? Czy jesteś w stanie coś polecić dla rodziców, bo o dzieciach już troszkę wspomniałaś. Chyba, że jeszcze też coś Ci się nasunie, ale przede wszystkim dla nas mam, co byś poleciła na początek?

ANIA: Na początek przede wszystkim zapraszam do mojego bloga, bo będzie już tam kilka artykułów, w tym taki mini poradnik jak zacząć praktykę uważności. Będzie po kolei wyjaśnione co można zrobić, żeby powoli zacząć to wdrażać. Zapraszam też do Biblioteki uważnej mamy. Tam znajdziecie m.in. mini ebook "33 sposoby na wprowadzenie uważności do codziennego życia". To jest coś oprócz medytacji, bo uważność można praktykować na przeróżne sposoby. Jak gdzieś załapiemy tę bazę, to jak ćwiczyć uważność, być obecnym w życiu codziennym, w tym co się dzieje, to na tym możemy budować kolejne rzeczy i też mamy większą akceptację siebie i tego co nas otacza.

Tak naprawdę z książek ciężko mi coś polecić, bo jest tego mnóstwo. Polecam po prostu popatrzeć intuicyjnie co nas ciągnie, co akurat w danym momencie nam pasuje. Z takich mniej oczywistych książek mogę polecić "Mózg i serce. Magiczny duet". Pomimo tego, że nie wiem czy tam w ogóle pada słowo praktyka uważności, ale książka jest genialna. Jest autobiografią słynnego neurochirurga, który opowiada o tym jak pochodząc z bardzo patologicznej rodziny w wieku 7 lat nagle spotyka na swojej drodze taką przewodniczkę, która uczy go w jaki sposób medytować i wizualizować. Jego życie się wtedy zmienia i cała książka jest o jego doświadczeniach życiowych. Naprawdę czyta się to jednym tchem. I nie dość, że jest w niej pokazane dokładnie w jaki sposób ona go uczyła, więc możemy sami to stosować i mówić o tym dzieciom, to jednocześnie jest bardzo ciepła, życzliwa. Mówi o tym jak ważne jest to połączenie pomiędzy umysłem a sercem. Nie chodzi tylko o samo ćwiczenie umysłu, ale chodzi o harmonię między sercem, czuciem i umysłem i tym wszystkim co nas otacza. Jeśli jedną książkę miałabym polecić to właśnie tą, bo ona nie jest podręcznikiem, tylko w taki nieoczywisty sposób tego uczy.



SYLWIA: Nie znałam, dopisuję do listy książek.

ANIA: A więcej nie polecam, bo chciałam jeszcze na koniec dodać, że ja zawsze polecałam mnóstwo książek, filmików, artykułów itd., a ostatnio jestem mocno za minimalizowaniem ilości informacji, które my przyswajamy. Mam takie poczucie, że szczególnie mamy, które do mnie przychodzą już wszystkie webinary oglądały, wszystkie kursy, książki, wszystko wiedzą i teraz jest czas na to, żeby zaufać sobie i zacząć z tego korzystać, integrować to. Często nawet nie ma tej przerwy, żeby to co my już wiemy, co chłoniemy, zintegrować w sobie. Więc jeśli też mogę coś polecić, to detoks informacyjny. Zrobić sobie ewentualnie przerwę i wtedy na świeżo już zupełnie inaczej wybieramy kolejne rzeczy. Z większą uważnością na siebie, na nasze potrzeby jesteśmy w stanie wybrać co dalej.

SYLWIA: Ta polecajka mi się bardzo podoba. Detoks informacyjny. Powiedz jeszcze na koniec Twoje miejsca w sieci. Gdzie Cię możemy znaleźć? Wspominałaś o blogu. Gdzie jeszcze Aniu

ANIA: Strona uwaznamama.pl Zapraszam do mojej grupy, w której mówiłam, że jest jeden z wywiadów z moim gościem jak praktykować uważność z dziećmi. Ja też tam bywam i to jest grupa Mam uważność. I fanpage Uważna mama Anna Kuszewska-Sprawka. Na razie to takie trzy główne miejsca, a z czasem mam nadzieję, że You Tube, ale to jeszcze chwila. Podcasty też mi się marzą, ale mając trójkę dzieci też już się nauczyłam cierpliwości. Jak coś się ma zadziać to się zadzieje.

SYLWIA: Pamiętaj, że jesteś u nas mile widziana i czekamy na ten odcinek o dbaniu o siebie. Jak tylko będzie przestrzeń to jak najbardziej się słyszemy. To Aniu zanim się pożegnamy to czy jest coś co chciałabyś dodać na koniec? Podsumować? Powiedzieć od siebie?

ANIA: Chyba tylko, że w macierzyństwie dla mnie chodzi o naukę odpuszczania. Jak skupimy się na sobie i na tym, żeby nam było lepiej, to będzie lepiej wszystkim dookoła. Ja to widzę po sobie. Im bardziej skupiam się na w pewnym sensie wychowywaniu siebie, tym mam wrażenie, że i moim dzieciom jest lepiej i mojemu otoczeniu jest lepiej. Ale jednocześnie, żeby z dużą łagodnością i życzliwością do siebie zacząć podchodzić, bo nie traktowałybyśmy nikogo innego tak jak często traktujemy siebie. Często same dla siebie jesteśmy największym wrogiem. Więc, żeby też poprzez praktykę uważności uczyć się wyłapywać przede wszystkim te głosy i dać im pójść, podziękować, bo miały cenną rolę wcześniej, bo nas chroniły. Podziękować i powiedzieć, że tego już nie potrzebujemy i pozwolić im pójść dalej. Mieć dużo życzliwości do siebie, odpuszczania i zapraszam do praktyki uważności, bo ona w tym pomaga. Jak ma być Ci chociaż



odrobinę lepiej, to dlaczego nie spróbować. Nic nie tracisz. Możesz tylko zyskać bardzo dużo.

SYLWIA: Ja zapraszam wszystkich, jeśli ktoś będzie chciał w tą drogę uważności wyruszyć, to myślę, że z czystym sercem mogę polecić Anię, bo na pewno będzie to droga przyjemna i bardzo zintegrowana z Wami. Bardzo Ci dziękuję za tą rozmowę. Dziękuję jeszcze raz, że się zgodziłaś i jesteś częścią tego projektu. Mam nadzieję, że do usłyszenia i zobaczenia. Dziękuję.

ANIA: Dziękuję.

