

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Jak zadbać o zdrowe nawyki będąc mamą?"

Numer odcinka: RJ #37

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Klaudia Sobczyk

Cześć. Dziś przygotowaliśmy dla Ciebie kolejne nagranie z serii Rodzicielskich Drogowskazów. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście. Kolejna rozmowa z serii Rodzicielskich Drogowskazów dotyczy zdrowia. Zapraszamy do wysłuchania.

Drogowskaz dziesiąty czyli zdrowie. Ta rozmowa będzie dotyczyła zdrowia fizycznego i psychicznego, ponieważ uważamy, że są one ze sobą ściśle powiązane. Żadna z nas nie jest lekarką, więc nie będziemy dawać gotowych recept jak masz żyć i postępować, żeby być zdrową. W końcu każda z nas jest inna. Chociaż mechanizmy w naszych organizmach właściwie są takie same, to nasza sytuacja czy cechy osobowości powodują, że zupełnie coś innego może się sprawdzić u każdej z nas.

O czym więc będzie dzisiejsza rozmowa? O szeroko pojętym dbaniu o siebie, o swoje ciało, umysł i duszę. Właśnie to kryje się pod pojęciem zdrowia w naszym rozumieniu. Nie chodzi tylko o uwolnienie się od chorób i dolegliwości, dobrą kondycję, pełnowartościowe jedzenie. Oczywiście jest to ważne i każda z nas powinna o to zadbać. Jednak na tym temat zdrowia się nie kończy.

Nasze ciało bardzo mocno reaguje na emocje i uczucia. Na początku drogi w kierunku szczęścia zachęcałyśmy Cię do tego, żebyś zaczęła poznawać siebie, wsłuchiwać się w swoje potrzeby, zauważać co dzieje się w Twoim ciele, kiedy odczuwasz różnego rodzaju emocje. Teraz chciłybyśmy, żebyś zaczęła się przyglądać jak Twoje ciało reaguje na różnego rodzaju aktywność fizyczną, brak snu. Ponieważ uważamy, że znajomość siebie i swojego ciała jest kluczem do odpowiedniego zadbania o siebie. Zapytamy jeszcze raz. Czy wiesz co sprawia Ci przyjemność? Kiedy rzeczywiście się relaksujesz i odpoczywasz? Co łąduje Twoje akumulatory?

I znowu nie chodzi nam tu tylko o ładowanie baterii fizycznych, ale w dużej mierze o odbudowanie Twojej energii psychicznej. Sama pewnie zauważyłaś, że jak jesteś radosna to więcej Ci się chce. Jeśli coś sprawia Ci przyjemność, to chętniej to wykonujesz, jesteś w stanie włożyć w to więcej wysiłku. Dlatego dbając o siebie



powinnaś zidentyfikować swoje małe przyjemności. Jak to zrobić? W jaki sposób możesz dbać o siebie? Posłuchaj naszej rozmowy z Klaudią. Zapraszamy.

SYLWIA: Dzisiaj będziemy rozmawiać o nawyku jakim jest zdrowie. Z Klaudią umawiałyśmy się kilka razy. Znamy się można powiedzieć z widzenia, bo jesteśmy sąsiadkami i mimo, że mamy do siebie bardzo blisko to trudno było się nam spotkać. Co wynika na pewno z tego czym zajmuje się Klaudia i jak wiele działań i przedsięwzięć jest w zakresie jej działalności. O tym kim jest Klaudia i czym się zajmuje za chwileczkę nam sama opowie, a później przejdziemy do nawyku zdrowia. Klaudia witam Cię serdecznie. Dziękuję Ci za to, że jesteś.

KLAUDIA: Dzień dobry. Ja też się bardzo cieszę z tego naszego spotkania, bo okazuje się, że mamy bardzo fajne wspólne tematy i rzeczy, którymi się pasjonujemy i są dla nas bardzo ważne w życiu.

SYLWIA: Tak jak wspomniałam, trudno mi było przedstawić Klaudię w dwóch, trzech zdaniach, więc zostawię to Klaudii. Klaudio opowiedz kim jesteś i czym się zajmujesz.

KLAUDIA: Mogę powiedzieć, że od dwudziestu trzech lat uruchamiam w ludziach takie wewnętrzne moce. Moce do tego, żeby chcieli szczęśliwie i zdrowo żyć. A tak potocznie mogę powiedzieć, że od 23 lat jestem trenerem personalnym, instruktorem fitness, trenerem mentalnym. Rozwijam w sobie też gen przedsiębiorczości, po dziadku, który kiedyś był dyrektorem Społem i wszyscy się śmieją, że ja ten gen przedsiębiorczości mam dosyć szeroki. Stworzyłam marki Galerie fitnessu, sieć studiów EMS Galerie treningu EMS, sieć gabinetów krioterapii estetycznej. Oprócz tego współpracuje ze Słowakami i Włochami, jeśli chodzi o sprzęty do krioterapii estetycznej, bo uwielbiam też nowe technologie.

Mentalnie ostatnio bardzo dużo się dzieje, bo układam autorski program, który ma powodować wyrobienie sobie nawyków szczęśliwego życia. Wychodzę z założenia, że w życiu nie możemy ćwiczyć tylko mięśni i dbać o zdrowe sylwetki, ale przede wszystkim musimy dbać o nasz umysł i o nasze szczęśliwe życie.

SYLWIA: Dlatego Klaudia jest idealnym gościem do nawyku zdrowia i do konferencji Kierunek Szczęście. Klaudia, jeżeli już jesteśmy przy szczęściu, to jaka jest Twoja definicja szczęścia?

KLAUDIA: Moja definicja szczęścia to przede wszystkim to, że szczęściem jestem ja, wszystko co jest wewnątrz mnie. Nie szukam szczęścia na zewnątrz. Uważam, że mamy bardzo duży potencjał, tylko czasami zapominamy o tym, że potrafimy mieć wpływ na nasze szczęśliwe życie.

SYLWIA: Piękna definicja. Powiem Ci szczerze, że to jedna z ostatnich naszych rozmów i jeszcze takiej definicji szczęścia nie miałyśmy.

KLAUDIA: Cieszę się bardzo.

SYLWIA: Uważamy, że każdy z nawyków, w naszej konferencji mówimy o trzynastu, zbliża nas w jakimś stopniu do takiego szczęśliwego życia. Życia pełnią swoich możliwości, pełnią tego jak my chcemy żyć na naszych zasadach. I właśnie zdrowie jest jednym z takich nawyków. Czym jest dla Ciebie zdrowie? Co się kryje pod tym słowem w Twojej definicji?

KLAUDIA: Zdrowie dla mnie jest też takim bardzo ważnym kluczem życia. Tylko znowu nawiąże do zdrowia przez pryzmat szczęścia. Jeżeli my wiemy życie pełne spokoju, pozytywnych emocji, dbamy o te nawyki radości, miłości, bezpieczeństwa i nasze myśli krążą wokół tych pozytywnych emocji, to nasze zdrowie ma się bardzo dobrze. My właściwie nie musimy nawet o nim myśleć, bo jeżeli dbamy o nasz stan umysłu to zdrowie jest tutaj pewnikiem rzekłabym. A jeżeli mamy w sobie dużo niepokoju, lęku, negatywnych emocji, czyli smutku, poczucia winy, wtedy nasze ciało odpowiada nam tym, że zaczyna chorować. Widzę tu ścisły związek. Dla mnie zdrowie to jest takie holistyczne podejście do ciała i do umysłu. Musimy, tak jak powiedziałam, trenować i ciało i umysł.

SYLWIA: Łatwo nam zobaczyć kiedy nasze ciało odmawia posłuszeństwa. Przychodzi choroba. Wiemy, że coś jest nie tak i warto o to zdrowie zadbać. A czy są wcześniej jakieś symptomy, które możemy wypatrzyć od strony umysłu?

KLAUDIA: Myślę, że tak. Nasze ciało nam wręcz odpowiada. Na początku wystarczy tylko porozmawiać z drugą osobą o tym jak się czuje w danej sferze i ciało już nam podpowiada np. przez grymas twarzy. Jak zaczyna się o czymś rozmawiać to od razu jest grymas, zamykamy się w sobie, garbimy się więcej, jesteśmy zestresowani, żołądek nam od razu odpowiada, jelita przecież to nasz drugi mózg i pojawia się zmęczenie. Przede wszystkim taka apatia, mniej nam się chce. To już są symptomy, że w naszym ciele dzieje się coś niedobrego. Nie mamy energii na to, żeby choćby się poruszać i cóż z tego, że wiemy, że sport to zdrowie jak my na to nie mamy chęci.

SYLWIA: Kółko się zamyka. Jak przerwać ten krąg?

KLAUDIA: Wszystko się dzieje z nawyków. U mnie, w mojej teorii jest myśl, która powoduje emocje, negatywne bądź pozytywne i wydruk w tym jak się czujemy, co się dzieje w naszym życiu i co się dzieje z naszym ciałem. Te nawyki trzeba po prostu sobie wypracować. To, że my częściej np. myślimy negatywnie to wtedy nawyk po prostu musimy wypracować na ten pozytywny. Nie możemy nawyku zlikwidować, my go musimy zamienić. Z definicji nie możemy tego zrobić. Nie da się po prostu nawyku wziąć, poskładać w papierek i wykasować. Musimy go po prostu zamienić na inny nawyk.

Nawet praktykuje taką tablicę nawyków. Ona ma 90 dni. Najpierw ją praktykuje z moimi podopiecznymi. Wypisujemy sobie wszystkie nawyki, które chcemy zrobić. One oczywiście dotyczą ciała i umysłu. Na przykład, że wypijesz dziennie 8 szklanek ciepłej wody lub pójdziesz na spacer, czy patrzysz na to jak się odżywasz. To jest u mnie też temat rzeka, bo nie stosuję żadnych diet, tylko dopasowuje żywienie do procesów

fizjologicznych w końcu dnia. Wypisujemy te wszystkie nawyki - albo trening oddechowy albo to co chcemy jeszcze zmienić w życiu - i mamy taką tablicę. Codziennie sobie robimy krzyżyk czy zrobiliśmy to czy nie. Wypracowujemy sobie te nawyki na nowo, zastępujemy te stare i nowymi.

SYLWIA: Mówisz jak ważne jest zdrowie w naszym życiu, jak bardzo nam pomaga budować dobre nawyki, zadbać o siebie, o nasze emocje. Jakie są jeszcze korzyści, jeżeli będziemy prowadzić taki, powiedziałabym nawet nie tyle zdrowy, ale higieniczny tryb życia?

KLAUDIA: Zaczniemy od oddechu, bo oddech jest bardzo ważny. Co nam robi oddech? Przede wszystkim w naszym świecie żyjemy w dosyć dużym pędzie, pośpiechu i to oddychanie jest bardzo ważne. My na dzień dzisiejszy bardzo płytko oddychamy i stąd też się bierze apatia, zmęczenie, niedotlenienie całego ciała. Pierwszym takim sposobem są ćwiczenia oddechowe. Poza tym ćwiczenia oddechowe, jest ich bardzo dużo, można dopasować do swoich potrzeb. Na początku mogą to być krótsze ćwiczenia oddechowe, a potem dłuższe.

SYLWIA: Możesz dać przykład takiego zupełnie na początek?

KLAUDIA: Na początek w ogóle najlepsze co może być i to też bardzo fajnie trenuje nam uważność, żeby nam myśli nie uciekały, to jest po prostu zrobienie 10 głębokich oddechów, ale przeponowych. W tym momencie nawet oddechy zaczynamy liczyć, żeby właśnie nam myśli podczas tych oddechów nie uciekały. To jest taki pierwszy stopień do tego, żeby być jeden na jeden, abyśmy nie uciekali nigdzie.

SYLWIA: Szkoda, że nie mamy wizji, bo pokazałybyśmy gdzie ta przepona jest.

KLAUDIA: Ja zawsze mówię tak, napełnij powietrzem swój brzuch. Najprościej to zrobić kładąc się na plecach, przyciągając kolana do klatki piersiowej i próbując unieść te nogi brzuszkiem. To jest takie najprostsze ćwiczenie. Możemy sobie też ręce położyć i nabrać powietrza tak, żeby ten brzusek nam te ręce uniół. I to jest to przeponowe oddychanie, które bardzo dobrze nam dotlenia nasze ciało.

Najprostsze to jest tych 10 oddechów albo jest też bardzo fajne, szybciutkie ćwiczenie kiedy się sfrustrujemy albo zdenerwujemy - to jest 9 oczyszczających oddechów. Może je przećwiczymy, żebyśmy się nie zakręciły. Tak powolutku. Najpierw prawą ręką lewą dziurkę zatykamy i robimy trzy głębokie oddechy. Później zmieniamy dziurkę, ale zostajemy przy prawej ręce i znowu trzy głębokie oddechy. Potem zmieniamy sobie lewą rękę, lewą dziurkę i trzy głębokie oddechy. Później lewa ręka wędruje do prawej dziurki i znowu trzy głębokie oddechy. Później 3 głębokie oddechy już obydwoma dziurkami. Gwarantuję Wam, że w momencie kiedy będzie jakieś zniecierpliwienie, zdenerwowanie albo rodzicielskie wyzwanie, to wtedy zostawiamy wszystkich, idziemy zrobić 9 oczyszczających oddechów i wracamy rozwiązać, to wyzwanie, które powstało. Nie rzeknę problem, bo nie lubię tego słowa.

Poza tym oddechy nam bardzo mocno obniżają poziom stresu, poziom kortyzolu w organizmie, regulują PH, więc to już jest ta pielęgnacja, higiena. Wszelaki ruch, czy to

spacer interwałowy, szybko-wolno, powoduje, że produkują się endorfiny. Jakikolwiek ruch powoduje rozładowanie emocjonalne. Do tego hormony szczęścia są nam bardzo potrzebne.

SYLWIA: Mówiłaś dużo o oddychaniu, zaczęłaś mówić o ruchu, o sporcie. Ale jak to my mamy, tu dziecko, praca, sprzątanie i już nam się nie chce zbytnio pójść na zajęcia fitness czy nawet na ten spacer. Jak się zmotywować? Co zrobić, żeby nam się chciało?

KLAUDIA: Przede wszystkim nie myśleć o tym, że nam się nie chce. Zawsze mówię 3, 2, 1, start. Nie myślę o tym w ogóle. Przestaję myśleć o tym czy mi się chce czy nie chce. Najwięcej frustracji w naszym życiu powoduje myślenie o działaniu. Działanie daje nam najwięcej satysfakcji. Nawet jak na początku nam się nie chce to później zadowolenie jest niesamowite i warto jest wziąć odpowiedzialność za to, że właśnie wstaje z kanapy. Jest tyle cudownych możliwości online-owych, że można szybciotko zrobić treningi. Zresztą zaproszę Was na takie treningi, bo praktykuję też online-owo i one się bardzo ładnie sprawdziły.

Mamy właśnie mówią, że jak są w domu motywują się, bo dzieci nie trzeba z nikim zostawiać, tylko włączają sobie trening i trenują. Dla zdrowia psychicznego uważam, że ten taki malutki egoizm, nawet półgodzinny jest bardzo wskazany. On przyniesie bardzo dużo korzyści dla całej rodziny. Trzeba taką logistykę sobie wypracować w domu, żeby przynajmniej ta złota godzina albo złote pół godziny mieć dla siebie. To poprawia jakość życia nie tylko osobistą, ale jakość życia całej rodziny. Jeżeli ta mama znajdzie dla siebie czas, to później bardziej szczęśliwie wychowuje dzieci. Tą relacje ze sobą trzeba bardzo mocno budować i być dla siebie po prostu dobrym, bo to bardzo emanuje do świata zewnętrznego, ma wpływ na naszą rodzinę.

SYLWIA: Myślę, że to o czym mówisz jest bardzo ważne, bo mamy takie przekonanie, że dbanie o siebie to jest egoizm. Ja uważam, że to jest heroizm dzisiaj. I tutaj powinniśmy się bardzo na tym skupić. O tym jak dbać o siebie i jakie Ty masz na to sposoby jeszcze porozmawiamy, ale chciałam zapytać jak małymi kroczkami zacząć wdrażać takie zdrowe życie? Od czego zacząć? Z doświadczenia wiem, lubię sport, fitness, crossfit, ale jak przestałam chodzić w trakcie pandemii, to tak ciężko mi pójść znowu ten pierwszy raz mimo, że wiem jak fantastyczne są korzyści z tego. Wiem jak się czuję po tych zajęciach, ale znajdę co najmniej milion wymówek, żeby mnie pójść.

KLAUDIA: Trzeba siebie zapytać i zrobić sobie taką równowagę - co się zadzieje kiedy zacznę i co się zadzieje jak nie zacznę. Wiemy, że po ruchu czujemy się fantastycznie, dobrze, jesteśmy zdrowi, dotlenieni, nasze endorfiny po prostu szaleją, więcej nam się chce, mamy dużo energii. Ale drugi chochlik w głowie mówi nie chce mi się. Trzeba po prostu wziąć odpowiedzialność za swoje szczęśliwe życie. Po prostu trzeba do tego podejść tak 3, 2, 1, start i koniec. Tak jak mówiłam, że od razu robię, bo jak zrobię to będzie dobrze.

Przede wszystkim iść małymi kroczkami. Na przykład dla mnie jest bardzo ważne to picie letniej wody. Po pierwsze osiem szklanek to jest taki nawyk. On też bardzo nas

nawadniania, nasze jelita zaczynają inaczej pracować, toksyny nam inaczej funkcjonują, obniża nam się ciśnienie, obniżają nam się PH. Nawet te krótkie 10 oddechów zrobić.

Zapytać siebie czego ja chcę. Zrobić sobie taką małą kalkulację - teraz zacznę np. robić krótkie treningi po 15-20 minut. Cóż to jest kwadrans zrobić? Nic. Później jak już zrobię kwadrans, to może zajrzę na trening godzinny. Najpierw może zmobilizuje się dwa, trzy razy w tygodniu w domu. Potem jak będzie więcej chęci i odwagi to znajdę dla siebie miejsce, w którym będę ćwiczyć. Albo zacząć sobie od spaceru. W ogóle zachęcam do tego, żeby jednak przynajmniej raz dziennie czy raz na dwa dni spędzić czas z naturą. Zieleni, natura bardzo dobrze wpływa na nasz komfort psychiczny. Czy z dziećmi czy bez dzieciaków, to jest bardzo ważne, żeby obcować z naturą. Ona nam daje bardzo dużo spokoju.

SYLWIA: Wspomniałaś już dwa razy w trakcie naszej rozmowy, żeby pić wodę, ale ciepłą.

KLAUDIA: Już mówię dlaczego. To jest taka dobra praktyka wytworzenia w ogóle nawyku picia wody, bo nasz organizm to jest troszeczkę leniwiec, który nie lubi pić zimnej wody, ponieważ musi ją ogrzewać i nie ma zwyczajnie na to ochoty. Jeżeli my mu podamy letnią wodę, to z biegiem czasu będzie wręcz się domagał, żebyśmy dali mu ciepłej wody. Poza tym według medycyny chińskiej ciepła woda bardzo ogrzewa organizm, nie doprowadza do wychłodzenia śledziony, wątroby, naszych wewnętrznych narządów. A przede wszystkim mamy więcej ochoty na tą ciepłą wodę.

Praktykuje sobie jedną trzecią szklanki wrzątku, resztę zalewam wodą zimną i to jest taka odpowiednia proporcja. Poza tym to bardziej gasi pragnienie latem. Zimą dodaje sobie jeszcze kurkumę, cynamon, goździki to jeszcze działa bardzo dobrze na naszą odporność i na to, żebyśmy po prostu czuli się dobrze. A też wpływa drogie mamy na to, żebyśmy miały wspaniałą figurę, bo cynamon, kurkuma, goździki są też takimi przyprawami, które są strażniczkami dobrej sylwetki.

SYLWIA: Świetnie. Mamy już umysł, mamy sylwetkę. Jak to było u Ciebie z dbaniem o zdrowie? Jak się zaczęła Twoja przygoda? Miałaś to w nawyku, we krwi czy się tego uczyłaś?

KLAUDIA: To wszystko u mnie bardzo mocno ewoluowało. Zaczęłam tak rzeczywiście sportowo żyć po maturze. Po maturze trochę mi się przytyło. Jako 19-latka stwierdziłam, że matura maturą, a tutaj kilogramów mi przybyło. W rodzinie mamy tendencję do tycia, do takich figurek troszeczkę obfitych i stwierdziłam, że muszę coś z tym zrobić.

Zaczęłam trenować, po czym przyszła taka dziewczyna i powiedziała Klaudia masz bardzo fajne dyspozycje do tego, żeby być instruktorem fitness. Masz poczucie rytmu, do tego fajnie się ruszasz. Widzę, że sylwetka Ci się bardzo zmienia, a ja wybieram się na macierzyński i potrzebuję zastępstwa. Miało być tak win-win. Okazało się, że zanim zrobiłam kurs instruktora fitnessu, to już owa koleżanka zaszła w ciążę i musiałam

właściwie od razu wejść na salę. Moja przygoda się zaczęła po 18-tych urodzinach. A jako 19-latka otworzyłam mobilną firmę, mobilny fitness.

23 lata temu jeszcze nikt nie myślał, że będzie jakiś fitness. Były tylko takie siłownie mordownie. Prowadziłam zajęcia fitness we wszystkich salach gimnastycznych tutaj w rejonie, właściwie na całym Śląsku. To była moja wielka pasja. Robiłam coraz więcej certyfikatów. Szukałam bardzo nowoczesnych form fitness. Kiedyś było callanetics, aerobik. Wszyscy znamy Jane Fonda i te klimaty. A ja chciałam wprowadzać coraz to nowsze formy i tak zostało przez lata.

Później bardzo mocno dołączyłam do tego tą mentalną stronę. Też różnie w moim życiu bywało. Były wzloty i upadki, ale stwierdziłam, że muszę dbać o higienę mojego umysłu. Bardzo dużo pracowałam i później czułam się coraz bardziej zmęczona. Praca nie przynosiła mi już aż tyle szczęścia i radości ze względu na to, że nie dbałam o balans w życiu. Nie dbałam o to, żeby wyjść na spacer tylko pracowałam. Generalnie pracuję bardzo dużo, ale już teraz w innej świadomości. Na dzień dzisiejszy mam tyle luzu i spokoju wypracowanego w sobie, że każdego dnia potrafię się w swojej pracy czuć jak na urlopie. I to mnie bardzo cieszy, ale tak jak mówiłam, to były lata treningu fitnessu umysłu mogłabym powiedzieć.

SYLWIA: Przed nagraniem rozmawialiśmy o tym, że nie zawsze nasze życie jest usłane różami i pojawiają się pewne wyzwania, trudności, problemy. Jednak opowiadając o tym z czym się borykałaś, nie mówiłaś o tym jako o problemie, tylko jak o nauce, o lekcji, o czymś z czego bardzo dużo wyciągnęłaś i co bardzo mocno wpływa na Ciebie teraz. Nawet o tym mówisz w sposób pozytywny.

KLAUDIA: Tak, bo uważam, że każdy upadek w życiu, każda lekcja, którą przechodzimy powoduje u nas duży progres, duży sukces. Duże sukcesy w życiu, przynajmniej moim, były zawsze poprzedzone jakąś porządną lekcją i upadkiem. U mnie siedem lat temu nastąpił taki kryzys. Po tej lekcji, przez te siedem lat tyle rzeczy zrealizowałam i przez to stałam się inną osobą. To też miało duży wpływ na to jak teraz pracuję z ludźmi, jak ulepszam życie z ludźmi, z którymi współpracuję. Właściwie jak pracuję mentalnie z ludźmi i ktoś mówi o tych wszystkich przypadkach, to ja jak gdyby z rękawa wytrzepuję moje doświadczenia i dużo wiedzy czerpanej z moich doświadczeń. Z tego jak się kiedyś czułam, jak praktykowałam to swoje szczęśliwe życie. Na dzień dzisiejszy mogę powiedzieć, że jestem w stu procentach szczęśliwa i zadowolona z tego co robię.

Muszę powiedzieć, że zawsze byłam bardzo pozytywną, uśmiechniętą osobą, ale kiedyś ten uśmiech był taką przykrywką, bo w środku było trochę niepokoju i lęku. Na dzień dzisiejszy ten uśmiech jest kompatybilny z tym co czuję w środku. Tym też się zajmuję i tak chce dalej współpracować, żeby trenować umysł i trenować ciało, bo to jest droga do zdrowego i szczęśliwego życia.

SYLWIA: Jak zrobiłaś pierwszy krok? Pamiętasz co było takim momentem przełomowym kiedy stwierdziłaś, że teraz będę żyła inaczej, na swoich zasadach i będzie po prostu tak, jak właśnie powiedziałaś, żeby ten uśmiech płynął z serca, a nie z takiej przykrywki? Pamiętasz jaki był taki punkt przełomowy?

KLAUDIA: To był właśnie ten punkt przełomowy. Uważam, że to co się wydarzyło w moim życiu 7 lat temu to właściwie był taki wydruk z tych 15 lat, które przeżyłam. Te myśli i emocje nie do końca były pozytywne, było dużo lęku i niepokoju, ale było też bardzo dużo odwagi. Mimo to, że miałam w sobie jakieś niepokoje, to i tak działałam z uśmiechem. Niestety te niepokoje w środku doprowadziły do upadku. Trzeba było się odbić i wtedy stwierdziłam, że muszę, chcę żyć w spokoju, w spełnieniu i przede wszystkim sama muszę się psychicznie bardzo dobrze czuć - to jest klucz.

Działanie z poziomu, nie mogę tego nazwać chorymi ambicjami, ale zawsze miałam poczucie, że bym tylko nie zmarnowała potencjału, który mam. Zawsze mój ojciec mówił Klaudia pamiętaj nie można zakopywać talentów i tak też było. Ja chyba sobie narzuciłam zbyt duże, może nawet nie tempo, bo tempo mojego życia jest teraz o wiele większe, ale nastawienie i poprzeczkę. W tej chwili ten balans w życiu jest taki spokojny, dojrzały. Wtedy było dużo rzeczy na hurra. Przede wszystkim nie chciałam tego potencjału zaprzepaścić, ale było to okupione bardzo wielkim trudem. Przez to, że ten stan emocjonalny jednak nie był do końca dojrzały. Te nawyki nie były do końca wypracowane, a niektóre rzeczy były zakupane pod dywan, a nie przerobione.

SYLWIA: Z tego co słyszę to w tej chwili u Ciebie jest szybkie tempo, dużo pracy, ale świadomej. Ty wybierasz co chcesz, a nie co musisz.

KLAUDIA: Tak. Bardzo dobrze zaczęłam zarządzać czasem, ale przede wszystkim robię rzeczy, które są bardzo produktywne, które mają rezultaty, przynoszą owoce w życiu. Kiedyś było tak, że robiłam rzeczy z obowiązku. To też jest taka nasza świadomość kobiet. My jesteśmy takie rzekłabym służebnice pańskie. Mamy bardzo głęboki ten instynkt matkowania. Mimo, że ja dzieci nie mam, ale bardzo mocno mamy zakorzenioną taką kontrolę, poświęcenie i brak odmowy, asertywności. Na dzień dzisiejszy wybieram tylko rzeczy, które dają rezultat, konkretne owoce i są bardzo produktywne. Bardzo mocno koncentruje się na dobrym planowaniu i właśnie gospodarowaniu czasem. To jest klucz.

SYLWIA: W jaki sposób wprowadzasz nowe nawyki do swojego życia?

KLAUDIA: Po prostu. Na początku było to podkreślanie, pracowanie nad tymi nawykami, a teraz to jest tak zwane wychodzenie z kolejnej strefy komfortu. Mój mentor mówił, że nie można mieć w życiu impotentnych celów, czyli za niskich. My się asekurujemy, żeby pewnych rzeczy nie robić, bo nie wiemy co nas za rogiem spotka. A tym wychodzeniem ze strefy komfortu jest na dzień dzisiejszy też praktykowanie nowych nawyków.

Na przykład teraz praktykuje nawyk spędzania wolnego czasu. Rzeczywiście tej pracy u mnie jest dużo. Jestem bardzo zafascynowana i w ogóle lubię przedsiębiorcze życie, lubię tworzyć nowe rzeczy, ale to życie ucieka i teraz muszę budować nawyk właśnie wolnego czasu. To jest bardzo ciekawe dla mnie.

SYLWIA: Myślę, że nie jesteś sama i jest na pewno sporo osób, które mają problem z odpoczywaniem. Odpocznę jak zasłuże i wiele innych tego typu przekonań mamy.

KLAUDIA: Dokładnie, lubimy się tak biczować, że nie zasługujemy na to, żeby zbudować tę fajną relację ze sobą i właśnie raz w tygodniu pójść do kosmetyczki czy na dobry spacer czy zrobić dla siebie nagrodę.

W tym pierwszym cyklu, jak pracowałam ze sobą i teraz pracuję z podopiecznymi, jest 7 dni gdzie wypracowujemy te wszystkie nawyki, ale przychodzi po siedmiu dniach nagroda. Zawsze od razu sobie wytyczamy nagrodę. Oczywiście to nie jest nagroda w postaci smakołyków. Mamy przekonanie, że nagroda to jest właśnie smakołyk, coś słodkiego i tutaj się później zapętłamy. Nie panujemy nad uzależnieniem od cukru, czy u dzieciaków czy u siebie, bo nagradzamy się tylko w ten sposób, jesteśmy tak nauczeni.

Dlatego nagroda może być też określona w jakimś innym aspekcie np. z dziećmi to może być zabawa albo wyjście na spacer albo zrobienie wspólnie czegoś konstruktywnego, fajnego. To nie musi być do końca nagroda przez słodczy. Tak samo u nas to może być taka nagroda, że będę miała czas dla siebie, albo usiądę sobie z pyszną kawą. Czasami to też jest rarytas, że mamy czas, żeby usiąść z kawą i chwilę побыć tu i teraz. W tym budowaniu nawyków poza tym, że przez te siedem dni wykreślamy je sobie, to potem mamy nagrodę.

Przede wszystkim my też do nawyków musimy podejść nie jako do czegoś co my musimy zrobić, ale jako do czegoś do nam polepszy jakości naszego życia. Dla mnie bardzo ważne jest też, żeby uzmysłwić sobie w budowaniu dobrych nawyków, że może przyjść kryzys. Jeżeli wiemy, że ten kryzys może nastąpić, to go lepiej znosimy. I też znowu pracując z podopiecznymi zadaję kilka takich kluczowych pytań, które mają nas przygotować na kryzys. Mija miesiąc, drugi, jeszcze ten nawyk nie jest do końca wypracowany i przychodzi kryzys. Ego zaczyna nam bardzo podskakiwać i wtedy mówimy sobie jestem gotowa na ten kryzys, akceptuję go, ale idę dalej, trzymam się dalej.

SYLWIA: Jak Ciebie słucham, to myślę, że jest jeszcze krok wcześniej. Warto się zastanowić dlaczego ja to chcę i po co mi to. Czy to na pewno jest coś mojego czy ja to robię dla siebie czy dla kogoś? Jeżeli chcę mieć, bądźmy przy tym fitnessie, płaski brzuch dla męża czy po to, żeby lepiej wyglądać z koleżankami, to ciężko będzie nam znaleźć tą motywację, o której mówiłaś.

KLAUDIA: Wspaniały przykład przytoczyłaś, bo przede wszystkim musimy zbudować taką dobrą relację z sobą. Mamy w sobie wszystko czego potrzebujemy. I tutaj mówiłaś, że dla męża, dla koleżanki, więc musimy zacząć znowu od naszego umysłu. Dlaczego my chcemy podobać się wśród koleżanek czy męża? Gdzie jest nasze poczucie wartości, gdzie jest nasze kochanie siebie i dlaczego my tego nie chcemy dla siebie zrobić, żeby nam było dobrze? Musimy sobie zadać pytanie i obserwować te myśli dlaczego się czujemy tak, że chcemy się podobać właśnie mężowi czy koleżankom.

SYLWIA: W jaki sposób dbasz o siebie? Jak Ty ładujesz akumulatory?

KLAUDIA: Przede wszystkim przez rytuały, przez te moje złote godziny w dniu. Czasami jest złota godzina, czasami jest złote 15 minut, ale przede wszystkim dobrze się kładę spać i budzę się rano. Dbam bardzo mocno o takie pozytywne nastawienie,

energię życiową. Może to tak brzmi bardzo górnolotnie, ale dbam o mój poziom emocjonalny, to jak się czuję.

Wiadomo każdego z nas spotykają gorsze i lepsze dni. Nie zawsze rano wstaje radosna, zadowolona. Czasami wstaję zmęczona, bo tyle jest rzeczy. Jeżeli wstaję w niższej kondycji psychicznej, od razu zaczynam o nią dbać. Nie idę w dzień z tym gorszym nastawieniem. Od razu znajduję dla siebie te 15 minut, pół godziny, żeby zmienić ten stan emocjonalny. Chwilkę pobyc w tym stanie emocjonalnym, oswoić się z nim. Trochę tak się ugłaskać, utulić. Zrobić właśnie ćwiczenia oddechowe, życzliwości, wdzięczności, napić się ciepłej wody, potem filiżanki kawy. Pomyśleć o tym co spowodowało, że dzisiaj się tak czuję. Czy mnie denerwuje jakaś rzecz, której dzień wcześniej nie zrobiłam? Co spowodowało, że ten mój nastrój spadł? Tutaj mocno to obserwuje i zaczynam tymi nawykami, rytuałami dźwigać poziom emocjonalny.

A wieczorem, jeżeli jest coś nerwowego, niepokojącego, to znowu mam ten czas dla siebie, robię ćwiczenia oddechowe. Poza tym wieczorem lubię też spisać wszystkie rzeczy, które mam zrobić następnego dnia. Przelewam to wszystko na kartkę, żeby w nocy nie kotłowało się w mojej głowie, żebym się nie przebudziła w nocy z myślą, która mnie będzie dręczyć do rana. W nocy musimy spać i mieć zdrowy, dobry sen, więc ważne jest też jak kładziemy się spać, bo jakość snu jest bardzo ważna.

Kiedyś cierpiałam na dosyć dużą bezsenność i w tej chwili przygotowuje taki autorski program zdrowy sen. Te rzeczy, które mi mocno pomogły zapanować nad tym, żebym nawet jak śpię krótko, spała treściwie, dobrze i ze spokojem.

SYLWIA: Wspomniałaś o rytuałach porannych i wieczornych, jak bardzo one są ważne. Które Ciebie wspierają? Jakie masz takie swoje złote recepty?

KLAUDIA: Poranne. Poza tym na początku, jak zaczęłam bardzo mocno świadomie żyć to nawet miałam rytuały popołudniowe. Jak rano mój poziom nastroju był bardzo wysoki, to w ciągu dnia miałam różne zadania, spotkania z różnymi ludźmi, którzy byli w różnych stanach emocjonalnych i ten poziom potrafił spaść. Wtedy nawet na 15 minut popołudniu dbałam, żeby znowu swój nastrój podnieść.

Poza tym polecam każdemu bardzo fajne ćwiczenie akceptacji, żebyśmy akceptowali wszystko takim jakie jest, akceptowali ludzi takimi jakimi są, akceptowali wszystko co nas spotyka. Wtedy łatwiej rozwiążemy nasze wyzwania. Nie będziemy, że tak powiem walić głową w mur. Po prostu tak to funkcjonuje, tak się dzieje, akceptuję to, biorę się za to albo omijam szerokim łukiem.

A druga taka bardzo fajna praktyka to nieosądzanie. Myślę, że dużo u nas jest osądów, ale nie osądzajmy. My najczęściej jesteśmy wtedy jak lustrzane odbicie. W innych ludziach widzimy troszeczkę siebie i osądzając tych ludzi praktycznie osądzamy siebie. Więc to też są takie cudowne praktyki, które w moim życiu dały mi dużo szczęścia, dużo zadowolenia, jak zaczęłam akceptować wszystko takim jakim jest i nie osądzać.

SYLWIA: Wspomniałaś jeszcze o jednej bardzo ważnej rzeczy. Kiedy jesteś zmęczona, masz jakieś trudne emocje, to nie zamiatasz ich pod dywan, tylko z nimi jesteś.

Rozmawiasz sobie z nimi, myślisz sobie skąd one są. Myślę, że to jest bardzo ważne. Zwłaszcza, jeżeli mówimy o tych trudnych emocjach, bo z tymi pozytywnymi jakoś nam łatwiej. Chociaż też nie zawsze, ale tych trudnych często chcemy się jak najszybciej pozbyć.

KLAUDIA: Dla mnie najlepsza jest kartka i długopis. Nawet jest takie fajne opisywanie myśli - ja wiem, ty myślo tutaj jesteś, powodujesz u mnie takie i takie emocje i uwalniam się od tych emocji. To jest takie bardzo fajne ćwiczenie. Mam mnóstwo takich ćwiczeń, którymi mogłabym się podzielić i które dla mnie były naprawdę kluczem do spokoju, harmonii i równowagi w moim życiu.

SYLWIA: Czyli właśnie ukrywanie tych trudnych emocji i nie rozmawianie o nich przynosi efekt wręcz odwrotny. Jak z tym pójdziemy to mamy cały dzień do niczego.

KLAUDIA: Najczęściej świat nam zwraca to bardzo mocno właśnie w jakiejś kluczowej lekcji albo w takim niezadowoleniu. Absolutnie nie możemy niczego zakopywać i nie możemy też tkwić za bardzo w tych negatywnych emocjach, bo one są dla nas i dla naszego zdrowia bardzo złe.

SYLWIA: Dużo czytasz. Jakie książki najmocniej wpłynęły na budowanie u Ciebie nawyków? Które najbardziej Cię wsparły?

KLAUDIA: Bardzo polecam książkę "Siła nawyku". Nie pamiętam autora, ale to jest taka żółta książka, bardzo fajna. Dla mnie bardzo dużym krokiem w życiu była książka Howkinsa "Siła czy moc". Techniki uwalniania emocji, uwolnienia stanów emocjonalnych. I tam bardzo dużo jest o tym przywracaniu swojego zdrowia, swojej witalności właśnie przez te techniki uwalniania.

SYLWIA: Jak na początku wspomniałaś, miejsc w sieci i Twojej działalności nie sposób zawrzeć w jednym podcaście, ale chciałabym, żebyś powiedziała gdzie można Ciebie znaleźć online. Bardzo dużo działasz, ostatnio coraz więcej. Opowiedz troszkę o tym co planujesz w najbliższym czasie i gdzie możemy Ciebie znaleźć i w jakim zakresie.

KLAUDIA: Właściwie online-owo to już w tej chwili występuję pod swoją marką osobistą Klaudia Sobczyk. W social mediach tak mnie możecie spotkać. Na to się składa Galeria fitnessu, gdzie działamy online i offline. W tej chwili nawet się szykujemy do pewnego wyzwania związanego z sylwetką, ale nie tylko, też z nawykami. Tam też znajdziecie dużo treningów na dobrą sylwetkę. Oprócz tego teraz we wrześniu powstanie mój autorski program właśnie na tworzenie nawyków, które powodują szczęśliwe życie i dają nam więcej spokoju i radości z każdego dnia.

Oprócz tego, tak jak mówiłam przygotowuje się do nagrania podcastów i takiego kursu online Zdrowy sen. Więc oprócz tych rzeczy takich typowo fizycznych, dużo rzeczy mentalnych się dzieje.

SYLWIA: Jak dobrze pójdzie, to jak będziecie słuchać tego wywiadu już we wrześniu będziecie mogły praktykować i edukować się razem z Klaudią.

KLAUDIA: Ja Was nie będę niczego przez to uczyć, tylko będę Wam dawała takie dobre wskazówki, które akurat u mnie w życiu bardzo mocno zakiełkowały i spowodowały dużo dobrego. Będę się dzielić swoim doświadczeniem, swoimi praktykami. Dużo jest też w tym o zarządzaniu swoim czasem, żeby produktywnie i owocnie żyć.

SYLWIA: Ja Was serdecznie zapraszam do miejsc Klaudii, bo Klaudia jest wulkanem energii. Nawet przed nagraniem pomysły u Klaudii rodziły się same, więc myślę, że być może jeszcze po naszej konferencji coś więcej się zrodzi. Mamy taką nadzieję.

Zanim Klaudio skończymy, powiedz jak byś chciał tą naszą dzisiejszą rozmowę podsumować. Co byś chciała przekazać mamom, które chcą zacząć dbać swoje zdrowie?

KLAUDIA: Żeby wzięły odpowiedzialność za swoje szczęśliwe życie. Wszystko zależy od nich i one mają to wszystko w środku, nie muszą szukać niczego na zewnątrz. To jest podjęcie decyzji tu i teraz czy chcę szczęśliwie żyć i czy chcę wychować szczęśliwie swoje dziecko. Wziąć za to odpowiedzialność, a później przez tworzenie, wypracowywanie tych swoich szczęśliwych nawyków czerpać z tego owoce. Bo życie mamy moje drogie kobiety jedno.

Najważniejsze jest to, żebyśmy zrozumiwały, że życie jest darem, my jesteśmy darem, a nie jakimś cierpieniem. Nikt nie chce, żebyśmy były utrapione, żebyśmy się nie miały dobrze. Życie jest obfite i dobre i korzystajmy z niego. To my tworzymy w głowie myśli, które tworzą albo życie pełne negatywności albo pełne pozytywności.

SYLWIA: Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko.

KLAUDIA: Tak, ale to w ogóle szczęśliwe życie dookoła. Relacje z wszystkimi ludźmi wtedy układają się bardzo dobrze.

SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję za tę rozmowę. Było mi bardzo miło.

KLAUDIA: Mnie też, sympatycznie i przemiło.

SYLWIA: Myślę, że do tematu zdrowia jeszcze wrócimy, być może w innej konfiguracji, w innym odcinku. Bardziej szczegółowo porozmawiamy na jakiś temat, bo pytań jak o siebie dbać, jak taki nawyk wprowadzać w życie jest nadal dużo.

KLAUDIA: Jest to temat bardzo rozbudowany, rzekłabym temat rzeka. Mogłabym opowiadać tutaj w ogóle o zdrowiu, o sylwetce, o tych mentalnych rzeczach.

SYLWIA: Pomysłów jest sporo, więc myślę, że to nie będzie nasza ostatnia rozmowa. Dziękuję Ci bardzo, że znalazłaś czas.

KLAUDIA: Ja też dziękuję. Bardzo jestem wdzięczna.

SYLWIA: Również bardzo dziękujemy i myślę, że do usłyszenia.

KLAUDIA: Do usłyszenia.