Jak odzyskać spokój po trudnej relacji. 5 kroków do wewnętrznej równowagi



Anna Wolna

Mentalny Azyl
mentalny-azyl.pl

Jak odzyskać spokój po trudnej relacji.

5 kroków do wewnętrznej równowagi

Wstęp

Jeśli jesteś po trudnej relacji i masz w sobie chaos, napięcie, lęk albo ogromne zmęczenie, to chcę Ci od razu powiedzieć jedno:

Z Tobą naprawdę jest wszystko w porządku.

Twoje reakcje nie są przesadą, słabością ani „brakiem pracy nad sobą". One są naturalną odpowiedzią ciała i psychiki na długotrwały stres, niepewność, przekraczanie granic i emocjonalne przeciążenie.

Ta publikacja nie jest po to, żeby Cię naprawiać.
Jest po to, żeby **pomóc Ci wrócić do spokoju,** w swoim tempie, po kawałku i bez presji.

Nie musisz robić wszystkiego naraz.
Wystarczy, że zatrzymasz się na jednym kroku.

Krok 1. Zatrzymaj się i uznaj to, co czujesz

Po trudnej relacji wiele kobiet próbuje jak najszybciej „stanąć na nogi". Wziąć się w garść. Nie myśleć i iść dalej.

Tylko że spokój nie rodzi się z ucieczki.

Pierwszym krokiem jest zatrzymanie się i danie sobie prawa do tego, co czujesz, bez oceniania i bez poprawiania siebie.

Możesz czuć smutek.
Możesz czuć złość.
Możesz czuć pustkę, zagubienie albo zmęczenie życiem.

ITo naturalne reakcje na to, czego doświadczyłaś.

Spróbuj teraz dokończyć jedno zdanie, mówiąc na głos albo w myślach:
„W tej chwili czuję..."

W tej chwili nie musisz nic z tym robić. Samo zauważenie i uznanie tego, co czujesz, przynosi ulgę.



Krok 2. Najpierw uspokój ciało, nie umysł

Spokój nie zaczyna się od myślenia ani analizowania.
Zaczyna się wtedy, gdy ciało może się rozluźnić i poczuć, że nic mu nie zagraża.

Po trudnej relacji układ nerwowy często działa w trybie ciągłej czujności. Nawet jeśli „na zewnątrz" wszystko wygląda normalnie, w środku jest napięcie, ścisk i gotowość do obrony.

Ukojenie zaczyna się nie od myślenia, ale od sygnału bezpieczeństwa wysłanego do ciała. Jednym z najprostszych sposobów, by to zrobić, jest spokojny, prowadzony oddech.

A teraz połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
Zrób spokojny wdech nosem, licząc do czterech.
Na chwilę zatrzymaj oddech, licząc do dwóch. Następnie zrób długi, powolny wydech ustami, licząc do sześciu.

Powtórz ten oddech trzy razy.
Pozwól ciału stopniowo się rozluźnić.

Możesz powiedzieć do siebie: na głos lub w myślach:

„Jestem tu i jestem bezpieczna. Moje ciało może odpuścić"

Te słowa wspierają Twoje ciało w powrocie do spokoju.
To sygnał, który pomaga Twojemu ciału poczuć bezpieczeństwo.

Krok 3. Przestań się obwiniać

Jednym z największych źródeł napięcia po trudnej relacji jest ocenianie samej siebie.
W głowie pojawiają się myśli takie jak:
„Jak mogłam na to pozwolić?",
„Dlaczego nie odeszłam wcześniej?",
„Co jest ze mną nie tak?".

Prawda jest jednak dużo prostsza i znacznie łagodniejsza.

W tamtym czasie zrobiłaś tyle, ile było dla Ciebie możliwe. Z tym, co wtedy miałaś. Z wiedzą, doświadczeniem i zasobami, które były dostępne w tamtym momencie.

Obwinianie siebie nie przywraca spokoju. Dokłada jedynie kolejną warstwę bólu.

Gdy umysł zaczyna krążyć wokół przeszłych decyzji i wchodzi w kołowrotek ocen, warto oprzeć się na jednym zdaniu, do którego możesz wracać za każdym razem, gdy pojawia się napięcie:

„W tamtym czasie zrobiłam najlepiej, jak potrafiłam, a to, że dziś widzę więcej, jest częścią mojego procesu."

Krok 4. Wracaj do siebie małymi gestami

Po trudnej relacji wiele kobiet traci kontakt z samą sobą, ze swoim ciałem, potrzebami i z tym, co naprawdę daje ulgę.

Powrót do siebie nie dzieje się przez wielkie decyzje, lecz dzieje się przez małe, codzienne wybory.

Czasem to będzie ciepły prysznic.
Czasem spacer.
Czasem herbata wypita w ciszy.
Czasem powiedzenie „nie", bez tłumaczenia się.

Zatrzymaj się na moment i zadaj sobie jedno pytanie:

"Czego potrzebuję teraz, aby poczuć choć odrobinę więcej spokoju"?

I pozwól sobie to dać, bez poczucia winy.



Krok 5. Daj sobie czas

Spokój nie wraca od razu, to jest proces.
Będą dni, kiedy poczujesz ulgę. I takie, kiedy napięcie znowu się odezwie.

To nie znaczy, że cofasz się w swoim rozwoju.
To znaczy, że uzdrawiasz się po swojemu.

Nie musisz się poganiać.
Nie musisz porównywać z innymi.
Nie musisz „już być gdzieś dalej".

Każda z nas ma inną historię, inne zasoby i zaczyna z innego miejsca, dlatego każda idzie w swoim własnym tempie, bez potrzeby przyśpieszania.

Warto zapamiętać jedno zdanie:
„Nie muszę wiedzieć, dokąd idę, wystarczy, że robię kolejny krok w swoją stronę."



Na zakończenie

Jeśli czujesz, że to z Tobą rezonuje…

Jeśli ta publikacja coś w Tobie poruszyła i jeśli poczułaś ulgę, zrozumienie albo po prostu to, że ktoś Cię widzi, to chcę Ci powiedzieć jedno:

To jest dopiero początek.

Spokój po trudnej relacji to proces.
I nie musisz przechodzić go sama.

W moich kolejnych publikacjach i materiałach znajdziesz więcej o:
– uzdrawianiu po trudnych i narcystycznych relacjach
– regulacji układu nerwowego i pracy z ciałem
– stawianiu granic bez poczucia winy
– wychodzeniu z roli ratowniczki i poczucia nadmiernej odpowiedzialności
– powrocie do siebie z czułością, a nie presją

Nie dlatego, że „musisz się naprawić".
Tylko dlatego, że **zasługujesz na życie w spokoju, bezpieczeństwie i w zgodzie ze sobą**.

Jeśli poczujesz gotowość, to zapraszam Cię dalej.
Krok po kroku i w Twoim tempie.

Z czułością,
Anna Wolna

DODATEK 1

Zatrzymaj się na chwilę. Pytania, do których możesz wracać

Nie musisz czytać tej publikacji „od deski do deski".
Możesz wracać do niej fragmentami. Do jednego kroku lub do jednego zdania.

Jeśli chcesz, zatrzymaj się teraz na chwilę i odpowiedz sobie na te pytania, najlepiej zapisując je w notesie lub na kartce:

1. Co w tej chwili najbardziej mnie męczy lub boli?
Nie analizuj. Nazwij pierwsze, co się pojawi.

2. Co daje mi choć odrobinę ulgi lub spokoju?
Nawet jeśli to coś bardzo małego.

3. Gdybym dziś mogła zrobić jedną drobną rzecz tylko dla siebie, to co by to było?

Nie musisz mieć „dobrych" odpowiedzi. Wystarczy zapisać to, co pojawi się jako pierwsze.

Te pierwsze myśli i odczucia zwykle płyną z głębszego miejsca, z ciała i intuicji, jeszcze zanim odezwie się ego, które chce analizować, poprawiać i oceniać. Właśnie dlatego warto im zaufać.

DODATEK 2

Jak korzystać z tej publikacji

Nie jest ona zadaniem do odhaczenia.
Nie jest planem naprawy.
Nie jest testem, który trzeba „zdać".

Możesz:
– czytać ją powoli
– wracać tylko do jednego kroku
– otworzyć ją w gorszy dzień
– zostawić na jakiś czas i wrócić później

Możesz iść w swoim tempie, bez poprawiania siebie.

Spokój nie przychodzi wtedy, gdy się zmuszamy.
Przychodzi wtedy, gdy zaczynamy być dla siebie łagodne.