

JENNA
KUTCHER

Prowadząca
podcast
„Goal Digger”

BESTSELLER
„NEW YORK
TIMESA”



JAK SIĘ
NAPRAWDĘ
CZUJESZ?

Szczere odpowiedzi na trudne pytania,
które dadzą ci siłę, by żyć
w zgodzie ze sobą

LAURUM

Spis treści

WSTĘP: Możemy porozmawiać? 11

Część I

KIM JESTEŚ, ALE TAK SZCZERZE

- 1. Łagodniejsze pytanie:** Jak doznawać własnych uczuć 23
- 2. Złote kajdanki:** Jak odrzucić cudze oczekiwania 39
- 3. W połowie drogi do marzeń:** Dążenie do celu 51
- 4. Przytulny kącik:** Jak usłyszeć samą siebie (ponownie) 65
- 5. Matki uczące się mandaryńskiego:** Jak znowu zacząć się bawić 79
- 6. Grzmot i wstrząs:** Jak zmienić swoje nastawienie 95
- 7. Pocięte niczym pole bitwy:** Jak słuchać własnego ciała 111
- 8. W małżeństwie z Panem Sześciopakiem:** Jak przemawiać do samej siebie 125
- 9. Spełniona wizja:** Jak sprawić (albo raczej pozwolić), by twoje marzenia się spełniły 139

Część II

KOGO MASZ I KTO MA CIEBIE

- 10. Tabliczka do gry w cribbage:** Jak dzielić się marzeniem 161
- 11. Tacos i prawda:** Jak stworzyć własną autentyczną społeczność 177
- 12. Zduś swoją dumę:** Jak prosić o pomoc 191
- 13. Realizując marzenie:** Jak być tam, gdzie jesteś (czyli tu i teraz) 205

Część III

CO Z TYM ZROBISZ

- 14. Czego nie wie Brooke Shields:** Dlaczego twoja historia jest ważna (i to bardzo) 221
- 15. Tylko jeden krok:** Gdzie i jak zacząć 233
- 16. Gdy kobieta zna swoją wartość:** Jak to zrealizować 247
- 17. To skomplikowane:** Jak inwestować w siebie i dlaczego jest to ważne 261
- 18. Ile dla ciebie oznacza „wystarczy”?:** Jak powiedzieć „nie” 273
- 19. Savasana dla duszy:** Jak być 293
- EPILOG:** To właśnie może być on. Co zrobić teraz? 307
- ANEKS 1: Jak zacząć rozmowę 317
- ANEKS 2: Wskazówki Jenny 319
- Podziękowania 327
- O autorce 335

WSTĘP

Możemy porozmawiać?

Wyznanie: pogawędki to nie moja bajka.

Jeżeli kiedykolwiek się spotkamy, proszę, nie pytaj mnie o pogodę. Od tego są apki! Wołałabym raczej porozmawiać o twoim zbliżającym się rozwodzie, triku organizacyjnym, który właśnie opanowałaś, o tym wiralowym filmiku z sałatką caprese na TikToku, napadzie hysterii twojego malucha czy o dziwnym kształcie znamienia pod twoją pachą, które naprawdę powinnaś zbadać. Pogawędki mnie wyczerpują. Wysysają ze mnie życie. Jestem jak płetwonurek, który chce zejść tak głęboko w toń, że aż bębny w uszach pękają. Zostawić rzeczy powierzchowne dla nurka z rurką, który unosi się z tyłkiem kołyszącym się na wodzie, wiesz o co mi chodzi?

A jednak wydaje się, że w dzisiejszych czasach pogawędki stały się normą. Nie ma znaczenia, czy rozmówcą jest kasjer w domu handlowym, sąsiadka na twojej ulicy czy przyjaciółka, z którą od roku nie miałaś okazji usiąść i porozmawiać – trudno jest nam wyjść poza odpowiedzi w stylu „dobrze” i „jestem zabiegana”, gdy słyszymy pytanie, które zadaje nam większość osób (tak naprawdę nie mając wystarczająco dużo czasu, by wysłuchać odpowiedzi): Jak się masz? Bądźmy jednak uczciwe:

JAK SIĘ NAPRAWDĘ CZUJESZ?

Łatwo jest wytłumaczyć, dlaczego większość z nas tak naprawdę nie wie, jak odpowiedzieć na to pytanie. Nie będziemy od razu roztrząsać kwestii bolesnego zapalenia powięzi podeszwowej w rozmowie z baristą w okienku Starbucksa. (W przypadku niektórych relacji, zanim zanurkujemy z butlą tlenową, musimy trochę popływać z rurką).

A co z resztą? Z tymi bliższymi relacjami z ludźmi, którzy nas wspierają? Powinniśmy mieć chęć lepszego zbadania głębin. Czasami nasze mózgi w rutynowy sposób po prostu łączą kropki, co zapewnia najłatwiejszą i najszybszą reakcję. A czasami nie chcemy obarczać bliskiej przyjaciółki prawdą lub boimy się pokazać inną stronę samych siebie, taką, która pozostaje w ukryciu, gdy rozmawiamy o pogodzie, lokalnej drużynie piłkarskiej, czy o tym przepisie na zupę z Pinteresta.

Często wybieramy bezpośredni skrót do „zabierz mnie stąd, zanim się odślonię”, tak samo jak pozwalamy Siri zmienić trasę, by ominąć roboty drogowe. W trakcie rozmowy unikamy zakrętów, zagłębień i kurzu wznieszanego przez nasze życie. Szybko zmieniamy trasę, by wrócić na bezpieczny teren lub wybieramy najbliższy zjazd, by nie musieć odpowiadać na jakieś ważne pytanie. Z jednej strony chcemy, by inni poświęcali nam uwagę, ale z drugiej nie na tyle, żeby pytać nas o prawdziwe rzeczy, o osobiste rzeczy, o rzeczy typu „to długa historia, kto chciałby tego słuchać?”.

Oprócz braku szczerości w kwestii naszych problemów dusimy też w sobie rzeczy, które sprawiają, że żyjemy. I ostatecznie wszyscy na tej zmęczonej planecie po prostu trajkoczymy, jednocześnie nosząc w sobie wielkie marzenia, odważne cele i przełomowe pomysły, o których nawet słowem nie wspominaliśmy. Przez cały tydzień – w kolejkach do kas, w salach konferencyjnych i przy stole w domu – skrywamy wewnątrz dzikie części samych siebie.

Czy znasz to uczucie, które pojawia się, gdy słyszysz pytanie: – Jak się masz, ale tak szczerze?, gdy zaczynasz odrzucać głupoty i pomijać drobnostki? Ta zaledwie jedna cenna fraza więcej, to drobne zaproszenie, by dać sobie spokój z bzdurami i subtelnościami, porozmawiać szczerze ze sobą i z tym, kto miał odwagę je zadać. Jest to niczym łyk tlenu, jak wypłynięcie na powierzchnię i ujrzenie ponownie światła. Dlaczego zatem nie robimy tego tak często, jak tylko możemy? Od czego uciekamy, co zagłuszamy, co zamykamy na klucz?

Odpowiedź.

Prawda jest taka, że boimy się tego, co może wypłynąć na wierzch, jeżeli zatrzymamy się i zadamy szczerze to pytanie – nie tylko osobom z naszego życia, ale sobie samym. Boimy się tego, co możemy usłyszeć, jeżeli wyciszymy się do tego stopnia, by zadać sobie pytania, które mają znaczenie. „Czy jest coś więcej?”, „Czy to już wszystko?”, „Czy tak naprawdę jestem szczęśliwa?”, „Co teraz?”, „Co potem?”, „W czym jest problem?”

Gdy tego typu pytania wypływają na powierzchnię, większość z nas pycha je z powrotem w dół, chwytając smoothie, wybiega przez drzwi i wpada w wir dnia, zajmując sobie czas i starając się nie zatrzymywać na tyle długo, by musieć zastanawiać się nad odpowiedziami. Mimo to odpowiedzi na głęboko ukryte pytania w jakiś sposób przenikają do naszego życia. Wracają do nas w środku nocy lub gdy jedziemy zrobić coś, do czego nieopatrznie się zobowiązaliśmy. Pojawiają się, gdy dzieciak rozsypuje cheeriosy po podłodze lub nastolatka przewraca oczami siedemnasty raz z rzędu.

I – jak gdybyśmy zostały do tego stworzone – po prostu idziemy do przodu, brniemy dalej, wciąż się uśmiechamy i przypominamy sobie, że mamy szczęście, że jesteśmy uprzywilejowane, że powinnyśmy być wdzięczne. Ta sama stara piosenka z tandetnym tekstem. Powtarzamy sobie, że tak wiele osób

JAK SIĘ NAPRAWDĘ CZUJESZ?

ma znacznie gorzej. Albo że prawdopodobnie to nasza wina, że nie jesteśmy ani zadowolone, ani szczęśliwe, i że powinniśmy po prostu „wybrać radość”, jak w tych sloganach na kubkach i butelkach na wodę.

Posłuchaj: nie każde uczucie to wybór. Czy życie to karta z pysznymi daniami, z których trzeba jedynie wybierać? Czy świat nie jest w ogniu, a poziom wody w oceanach się nie podnosi? Czy nasz ból nie ma prawa istnieć, ponieważ inni też mają swój ból? Czy to, że doświadczamy trudniejszych, bardziej złożonych emocji, jak smutek, niezadowolenie czy poczucie daremności oznacza, że wszystko robimy nie tak?

(Usłysz mnie wyraźnie: tak nie jest). Będą w naszym życiu chwile, gdy radość nie będzie dostępną emocją i w takich momentach nie chodzi po prostu o to, by ją wybrać. Wybór, jaki faktycznie mamy, to zapytanie samych siebie, kiedy ostatni raz ją odczuwałyśmy i dokopanie się do odpowiedzi.

Gdy jednak odczuwamy wstyd z powodu tego, że nie wybrałyśmy wygodnej odpowiedzi (#uprzywilejowana), lub uważamy, że nasza reakcja na dowolną sytuację nie jest społecznie akceptowalna, odciągamy się od prawdziwej pracy. Staramy się prześcignąć pragnienia, zapomnieć o naszych potrzebach, próbujemy uciszyć każdą głęboką wątpliwość i głębsze marzenie. Albo sięgamy po cokolwiek, co może odrętwić uczucia, których nie da się wyciszyć. Ponieważ czasami szukanie odpowiedzi staje się zbyt bolesne, szczególnie gdy sądzimy, że musimy zadać je w cieniu – tam, gdzie nie będziemy nikomu zawracać głowy. Gdzie nikt nie usłyszy, że w istocie przyznajemy się do tego, że nie jesteśmy szczęśliwe lub że życie nie okazało się takie, jak sobie tego życzyłyśmy.

Ileż to razy budzimy się o trzeciej nad ranem, a w naszych umysłach dzwonią powiadomienia na temat setek tych stłumionych reakcji? To coś jak informacja o błędzie, kiedy wysyłamy

SMS-a, a jakiś czarodziej, który zarządza tą współczesną magiczną chmurą, odsyła komunikat na ziemię: „Wiadomość nie została wysłana”. Momenty, gdy nie poprosiliśmy o to, czego nam potrzeba. Momenty, gdy jasno nie zakreśliliśmy własnych granic. Momenty, gdy udawaliśmy, że nie czujemy bólu. Momenty, gdy było nam wstyd, że wciąż odczuwamy ten ból. Momenty, gdy nie przeprosiliśmy. (Momenty, gdy przeprosiliśmy, ale za coś, za co wcale nie musiałyśmy przeproszać). Momenty, gdy trywializowaliśmy własne osiągnięcia. Momenty, gdy mówiłyśmy: „Nie ma sprawy!”, a jednocześnie czułyśmy się zdradzone. Momenty, gdy mówiłyśmy lekarzowi: „To prawdopodobnie nic wielkiego, ale...”.

Zalewają nas te niewysłane wiadomości i te pytania, na które nie odpowiedziałyśmy. Przechowują je nasze ciała, przechowuje je nasze życie i nie ma na ziemi projektu sieci 5G, która byłaby w stanie poradzić sobie z tym nagromadzeniem. Nosimy je ze sobą cały dzień i całą noc, wszystkie te nieodczuwane uczucia, niewyrażone słowa i niezbadane marzenia.

I zastanawiamy się, dlaczego budzimy się tak cholernie zmęczone. Zmęczone do szpiku kości. Zmęczone tak, że nie pomoże krótka drzemka. Zmęczone staraniem się, by spełniać oczekiwania. Zmęczone niekończącymi się gierkami kultury pośpiechu. Zmęczone nienawidzeniem własnych ciał i jednocześnie staraniem się, by pomimo tego wprawiać je w ruch i odżywiać. I jeżeli jesteś podobna do mnie, to jesteś naprawdę zmęczona tymi wszystkimi kulkami sierści, które twoje małe psy zostawiają w każdym kącie twojej przestrzeni.

Nic dziwnego, że jesteśmy wykończone. Zanim do końca się przebudzimy, zaczynamy przeglądać opinie, pomysły i rozwiązania innych osób – w aktualnościach, na Facebooku, na Instagramie. Zapełniamy nasze życie społecznościami, by te nas popchnęły ku czemuś innemu, by odwróciły naszą uwagę,

JAK SIĘ NAPRAWDĘ CZUJESZ?

byśmy zagubiły nasze myśli z trzeciej nad ranem w pokrzedającym chaosie najnowszego trendu. Stawiamy sobie takie cele, jakie naszym zdaniem powinnyśmy sobie stawiać, kupujemy popularny planer, tworzymy postanowienia, które dobrze brzmią dla wszystkich innych i żyjemy nadzieją spełnienia obietnicy, że w poniedziałek wszystko będzie inaczej.

Ale w większości przypadków w poniedziałek po raz kolejny zdajemy sobie sprawę, że ta pięciogwiazdkowa superdieta nie działa. Te medytacje wciąż nie stały się nawykiem. Znowu zgrzytamy zębami. Ten sam stresor przeszkadza za każdym razem, gdy staramy się prowadzić dziennik, budować strategię czy realizować swoją metodę osiągnięcia szczęścia.

I dochodzimy do wniosku, że zapewne problemem jesteśmy my same. Na pewno robimy coś nie tak. Zawsze wszystko sprowadza się do nas i do różnych wytłumaczeń tego, dlaczego się nie nadajemy. Zastanawiamy się, czego potrzeba, by w końcu coś zadziało – jeszcze trzech sesji jogi? Czy może wystarczy budzić się wcześniej?

To rozwiązanie za 499 złotych sprawdza się u wszystkich innych, prawda? Przynajmniej tak mówią w reklamie. Tak twierdzi guru od wellness. Tak obiecywano w książce.

Dlaczego zatem nie działa to na mnie?

Uwaga, spoiler: ta rzecz, którą robisz, nie działa na ciebie, ponieważ nie pochodzi od ciebie. Ta „odpowiedź” – dieta, planer, czteroetapowy plan realizacji marzeń – pochodzi od czegoś (lub kogoś) poza tobą. Pochodzi z Amazona. Pochodzi od influencera lub tego guru od wellness. Pochodzi od twojej siostry lub od sąsiadki twojej siostry albo od najlepszego przyjaciela sąsiada siostry teź sąsiadki.

Nie zawsze możemy poradzić sobie z własnymi problemami za pomocą czyichś rozwiązań. Nie zawsze możemy odnaleźć same siebie, wykorzystując czyjeś wskazówki. I na pewno nie

zawsze możemy szczerze zakwestionować własne życie, jeżeli nie zamkniemy oczu na wszystkie te krzykliwe odpowiedzi, które bez przerwy przed nami paradują.

Gdy chcemy, by to tłum odpowiedział na nasze najgłębiej ukryte pytania, płyniemy tam, dokąd on nas poniesie. Przestajemy patrzeć do wewnątrz, przestajemy sprawdzać same siebie, przestajemy nosić w sobie własne wizje, ponieważ to, co jest w nas, może nie pasować do tożsamości, w które świat chce nas odziać. Zamiast tego nasz wzrok chwyta ruch tłumu, a my zaczynamy poruszać się w jego rytmie. Zamiast być kimś innym, stajemy się osobami, które wiedzą, jak płynąć z prądem. A na końcu jesteśmy wyczerpane i posiniaczone, odrętwiałe wobec samych siebie, zagubione na ścieżce, na którą nie pamiętamy, jak w ogóle weszłyśmy.

Tym razem będzie jednak inaczej. Tym razem usłyszysz swój głos – nie swojej najlepszej przyjaciółki, nie swojej matki i nie tej dziewczyny z Instagrama. (Tak, ja też się do nich zaliczam).

W tej książce zamierzam delikatnie potrząsnąć cię za ramiona i przypomnieć ci, byś obudziła się do życia, zaczęła siebie słuchać i bardziej sobie ufać. Powiem ci, że powinnaś być gotowa zakwestionować to, o czym myślałaś, że nie może (lub nie powinno) być kwestionowane, byś okazała ciekawość – ponieważ może ona narobić trochę szumu. Zadam ci pytanie, które powinnaś sama sobie zadawać każdego dnia: Jak się naprawdę czujesz? Pomogę ci też przygotować się do szukania odpowiedzi gdzieś bardzo głęboko.

Świat mówi nam, że zdobycie tego, na czym naprawdę nam zależy, wymaga odzyskania mocy (sama idea i ruch są z pewnością piękne), ale ja postawię pytanie: Kiedy w ogóle pozwoliłyśmy sobie ją odebrać?

Moc zawsze była w nas. Była zawsze dostępna, głęboko pod powierzchnią. Wiemy, że tam jest, ponieważ szept do nas

JAK SIĘ NAPRAWDĘ CZUJESZ?

w ciszy, krzyczy do nas, kiedy tego potrzebujemy i ujawnia się na milion różnych sposobów. Gęsia skórka. Drobnie ukłucia. Śmiech. Ból, zadziwienie, znudzenie, nerwowość, bezgraniczne zdumienie.

Dotarcie do naszej mocy nie musi zaczynać się od marszu w kolejnym proteście lub przekazania pokaźnej sumy na szczytny cel, nie musi odbywać się na scenie czy przed tłumem ludzi. Odkrywanie twojej własnej mocy może nabierać kształtu w bardziej dyskretny, osobisty sposób. Może odbywać się w twoim własnym domu lub w kręgu sąsiadów. Może mieć miejsce na przystanku autobusowym, w sklepie spożywczym lub w salce katechetycznej. Może nawet wydarzyć się w trakcie lektury niniejszej książki. Może za kilka lat, a może za kilka minut.

Bez względu na to, jaka moc wypłynie z kart tej książki, będzie ona twoja. Pełno w niej będzie twoich własnych pytań i twoich własnych odpowiedzi – będzie to życiowy przepis, który jest twój i tylko twój. Nie tylko będzie wyglądał dobrze – poczujesz, że jest dobry. Poczujesz, że jest właściwy.

Życie, które nie odkłada radości na później.

Które przeddefiniowuje sukces.

Które cieszy się ze zwycięstw.

Które docenia trudy.

Które zachęca do odpoczynku i zabawy.

Które przestaje się chować, przestaje się kurczyć.

Które nie znieczula bólu.

Które pozwala czuć.

Które wsłuchuje się w intuicję.

Które tworzy przestrzeń, by cieszyć się z korzyści, jakie zapewnia ci twoja praca.

Które wie, jak i gdzie dokładnie znaleźć to, czego szukasz.

WSTĘP: Możemy porozmawiać?

Gdy będziesz czytać, nie słuchaj wyłącznie mnie – słuchaj siebie. Wewnętrzna narracja czy dialog (lub, jeśli tak wolisz, dobra wróżka w postaci, powiedzmy, Dolly Parton siedzącej na twoim ramieniu) będzie światłem przewodnim, które pokaże ci, gdzie jesteś. Dlatego w każdym rozdziale znajdziesz pytania, na które powinnaś dać sobie pisemną odpowiedź. Zapisz ją na papierze albo nagraj w postaci notatki głosowej. Wycisz się. Bądź konkretna. Bądź szczerą. I przekonaj się, co się wydarzy potem.

Bo najprawdziwsze odpowiedzi już tu są. Są cały czas w tobie, gotowe na zaproszenie, gotowe, by się wylać, gotowe, by ożyć, gotowe, by zostać wywołane. Czekają tylko na pytania.

Jak się naprawdę czujesz?

LIST OD JENNY

ŻYCIE NAUCZYŁO MNIE, że istnieje nieskończona liczba ścieżek, które możemy wybrać. Niektóre są wydeptane i są na nich przewodnicy, którzy dobrze znają teren, podczas gdy inne są mniej wyraźne i trzeba przemierzać je w samotności, karczując sobie drogę przez zarośla.

Gdy szukamy odpowiedzi dotyczących naszego życia i poszukujemy prawdy, często korzystamy z pomocy innych, ale mam nadzieję, że ta część książki pomoże ci wyciszyć hałas i **SPOJRZEĆ NAJPIERW DO WEWNĄTRZ**.

Zanim zagłębimy się w aspekty taktyczne czy moje własne opowieści, musimy najpierw dokładnie przyjrzeć się historiom, które być może sama sobie opowiadasz na temat tego, kim jesteś. Przekonałam się, że jeśli nie zaczniemy od poznania samych siebie, to będzie nam trudno **WYKAZAĆ AUTENTYCZNOŚĆ** we wszystkich aspektach naszego życia.

Musimy nauczyć się, jak wyciszyć naszego wewnętrznego tyrana rodem z placu zabaw i dopuścić do głosu naszą intuicję. Jeśli uda ci się wyciszyć na tyle, by pozwolić przemówić najgłębszej części twojej osoby, to **MOŻESZ BYĆ ZASKOCZONA TYM, CO USŁYSZYSZ**.

Twoja nowo odkryta pewność siebie wkrótce zdusi twoje niedowierzanie.

Zapnij pasy!

Jenna

ROZWÓJ OSOBISTY

PRAWDA JEST TAKA, ŻE KŁAMIEMY, I TO SAMI PRZED SOBĄ. KŁAMIEMY NA TEMAT TEGO, JAK NAPRAWDĘ SIĘ CZUJEMY I CZEGO PRAGNIEMY. CZAS Z TYM SKOŃCZYĆ. !

Jenna Kutcher uczy, co zrobić, by zacząć kontrolować własne życie, bo zasługujesz na więcej – i gdzieś głęboko wiesz, że to prawda. Jeżeli jesteś gotowa zdobyć się na prawdziwą szczerłość wobec siebie i odkryć, że chcesz czegoś więcej od życia – więcej radości, pasji, spełnienia, spokoju – ta książka jest właśnie dla ciebie.

W dzisiejszym świecie pełnym chaosu możesz czasami mieć wrażenie, że nie jesteś już sobą i nawet nie wiesz, jak się czujesz... **TAK NAPRAWDĘ.** Starasz się wszystko zrównoważyć: rodzinę, pracę, życiowe cele, ale twoje emocje są w rozsypce, a ty nie czujesz się tak pewna siebie i szczęśliwa, jak kiedyś pragnęłaś.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak odnaleźć w końcu radość i spełnienie w świecie, który narzuca ci, kim masz być. Zrozumiesz, co dzieje się w twojej głowie i jak powrócić do życia, które jest naprawdę twoje.

„Doskonała lektura dla każdego, kto kiedykolwiek czuł się uwięziony pomiędzy tym, gdzie znajduje się teraz, a gdzie chciałby być”.

– Maria Menounos
autorka bestsellerów „New York Timesa”

Dołącz do milionów osób, które korzystają z porad Jenny na temat życia i biznesu.

Zadaj sobie pytanie, którego unikasz:

JAK SIĘ NAPRAWDĘ CZUJESZ?

Znajdź własną odpowiedź i zacznij żyć.

Książka dostępna także jako e-book i audiobook.

WWW.LAURUM.PL

ISBN 978-83-8231-234-8



9 788382 312348

L23017

Cena 54,90 zł