

Noworoczne postanowienie – rozwijanie samoświadomości

Początek Nowego Roku często jest okazją do formułowania postanowień, planów, które obiecujemy sobie zrealizować w nadchodzącym roku. Ja w tym roku stawiam na dalsze rozbudowywanie umiejętności zwanej samoświadomością, które dla mnie jest całościowym spojrzeniem na swoje życie, które może tylko je polepszyć i ubogacić.



Początek Nowego Roku często jest okazją do formułowania postanowień, planów, które obiecujemy sobie zrealizować w nadchodzącym roku. Dla jednych może to być dążenie do poprawy swojej kondycji fizycznej, zmiany diety na zdrowszą, odnowienia stosunków z dawno nie widzianym członkiem rodziny, wyczekiwana zmiana pracy, przeprowadzka do wymarzonego domu, nauka pływania, zrzucenie kilku kilogramów, nauka gry na instrumencie itp.

Samoświadomość

Ja w tym roku stawiam na dalsze rozbudowywanie umiejętności zwanej samoświadomością (*ang. self awareness*). Badania ([link tutaj](#)) pokazują istnienie dwóch rodzajów samoświadomości: wewnętrznej “przedstawia to, na ile jasno postrzegamy własne wartości, pasje, aspiracje, dopasowanie do środowiska, reakcje (w tym myśli, odczucia, zachowania, mocne i słabe strony) oraz

wpływ na innych” i zewnętrzna “zrozumienie, jak postrzegają nas inni w tych samych kategoriach, które przedstawiono powyżej”.

Nie chce tutaj Was “zanudzać” szczegółami psychologicznych wywodów na ten temat. Zainteresowani mogą kliknąć na link powyżej albo poszukać więcej informacji w książkach lub internecie.

Dla mnie rozwijanie własnej samoświadomości to całościowe spojrzenie na swoje życie, które pomoże nam zrozumieć może tylko je polepszyć i ubogacić. Warto zastanowić się nad tym:

- co czuję i myślę – jak moje własne przemyślenia wpływają na moje samopoczucie i działania – holistyczne spojrzenie na swoje myśli, które wpływają zarówno na duszę jak i na ciało
- co tak naprawdę DLA MNIE osobiście (a nie dla innych: partnera, rodziców, znajomych) się liczy i jest ważne w życiu – określenie takich małych i dużych, krótko- i długoterminowych celów życiowych
- co jem – i nie chodzi mi o to, że dziś ziemniaki, a jutro makaron □ ale o to, czy pokarm który spożywam dodaje mi energii czy też sprawia, że czuję się ociężała, zmęczona; skąd pochodzi to jedzenie: czy jest naturalne czy sztucznie wytworzone – holistyczne spojrzenie na jedzenie jako na lekarstwo dla ciała i duszy;
- co i jak mówię – czy moje słowa przynoszą radość, wsparcie drugiej osobie czy też może swoją krytyką, negatywnymi uwagami wobec innych czy narzekaniem psują dobre stosunki z innymi
- w jaki sposób spędzam swój czas – czy nie marnuję swojej energii na działania, które nie przynoszą mi radości, a jedynie zdenerwowanie i stres; czy swój codzienny wolny

czas spędzony przed komputerem czy nad telefonem muszę mierzyć w godzinach narzekając jednocześnie, że na kompletnie nic (np. zabawę z dziećmi, czytanie książek, naukę języka obcego, gimnastykę, rozwijanie swoich zainteresowań, rozwój wewnętrzny) nie mam absolutnie czasu

- czy stawiam na ilość czy na jakość – wartościowe spędzanie czasu z dziećmi, partnerem czy innymi domownikami; lepszej jakości produkty, które posłużą na lata, a nie na ledwo jeden sezon
- czy jestem obecna ciałem i duchem dla swoich najbliższych – czy zamiast pełnego poświęcenia uwagi odpowiadam monosylabami znad ekranu komputera czy telefonu
- na co wydaję pieniądze – wiem, że niektórym ludziom rozmowy o budżecie domowym mogą wydawać się bezsensowne (po co o tym gadać, kiedy na wszystko mi starcza), bo zagrażające naszej wolności (budżet równa się ograniczeniom i zakazom – a tymczasem nic bardziej mylnego! – daje nam pozwolenie na dokonywanie zaplanowanych wcześniej zakupów bez poczucia winy i bez marnotrawienia ciężko zapracowanych pieniędzy – ale to już temat na inny wpis ☐)
- co kupuję - czy to naprawdę jest mi potrzebne, pożyteczne, czy to poprawi moje życie czy jest tylko chwilowym kaprysem lub niepotrzebnym gadżetem; skąd pochodzi ten produkt, czy jego wyprodukowanie nie wiązało się w cierpieniem czy wykorzystywaniem innych. Każdy zakup powinien być przemyślaną decyzją nie tylko ze względu na to, że pochłania nasze zasoby finansowe i wymaga domowej powierzchni do jej przechowywania. Pamiętajmy także, że konsumpcjonizm przyczynia się także do wyniszczenia naszej planety i jej trwałego zaśmiecenia (chyba każdy słyszał o plastikowych

torebkach i opakowaniach pływających w morzach i oceanach, które powodują śmierć wielu zwierząt ☐)

- jak traktuję planetę, na której żyję – czy nie marnuję jedzenia czy zasobów naturalnych takich jak np. prąd i woda; czy ograniczam swój udział w zaśmiecaniu planety poprzez rezygnację np. z plastikowych jednorazowych opakowań (idealnie byłoby zaangażować się w *ang. zero waste movement* – więcej o tym [tutaj](#)).

Gdy już postawimy sobie powyższe pytania i odpowiemy na nie, mamy dokładniejszy obraz samego siebie w świecie i naszego wpływu na otoczenie. A to z kolei może pozwolić nam na dokonanie zmian, które doprowadzą nas do takiego życia, jakiego zawsze chcieliśmy.

Myślę, że takie “zatrzymanie się” w codzienności i zastanowienie się nad powyższymi punktami przyda się nie tylko rodzinie zmierzającej się na co dzień z nieuleczalną chorobą dziecka, tak jak w naszym przypadku. Także w “zdrowej” rodzinie warto zastanowić się nad tym. Może się zdarzyć, że po takim “rachunku sumienia” dojdziemy do wniosku, że nasze życie nie wygląda tak jakbyśmy chcieli, ale jakoś nie zauważyliśmy tego w życiowym pędzie...

A jakie są Twoje plany/postanowienia na ten Nowy Rok?

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#).

Jeżeli czytasz teraz te słowa, to znaczy, że dotarłaś/-eś to końca wpisu – bardzo się cieszę ☐ Uważasz, że ten artykuł jest wart udostępnienia dalej? To nie krępuj się, udostępniaj! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać. Dziękuję i pozdrawiam!