

# Jak przestać brać wszystko do siebie?

*Czasami, gdy przy okazji opowiadania o czymś, wspominam, co ktoś do mnie powiedział. I robię to tylko po to, żeby pokazać jak niewinna uwaga zmotywowała mnie do większych przemyśleń (staram się nie zakładać złych intencji osoby to wypowiadającej).*



Kiedyś potrafiłam się od razu rozpłakać (pisałam nawet o tym w mediach społecznościowych i na blogu), a teraz już nie biorę nic personalnie do siebie. Dlaczego? Bo zdaje sobie sprawę, że każdy z nas żyje w swojej własnej rzeczywistości wykreowanej przez jego dotychczasowe doświadczenia życiowe. Pozwólcie, że wytłumaczę, co mam na myśli.

Kiedy ktoś mówi mi, że za dużo się uśmiecham, to nie dyskutuje z tą osobą. Rozumiem, że teraz ona uważa, że gdyby żyła w moich okolicznościach to nie uśmiechała by się tyle. I moja radosna postawa drażni ją, bo jest niezgodna z jej wyobrażeniem o życiu z ciężko niepełnosprawnym dzieckiem. I

dlatego dyskusja nie ma sensu. I tu nie chodzi, że czuję się od niej lepsza, bo ja wiem lepiej, jak wygląda moje życie. Nie. Jej życie mogłoby wyglądać zupełnie inaczej, bo ona jest inną osobą, która nawet w identycznych sytuacji miałaby zupełnie inne odczucia, bo co innego ją ukształtowało niż mnie. I ona ma rację. Ja też mam rację, bo patrzę na to swoimi oczami. Krótko mówiąc gdy ktoś mówi, że nie mam racji, bo coś wygląda zupełnie inaczej, to przyjmuję do wiadomości ten cudzy punkt widzenia. Akceptuję go.

Żeby lepiej to zobrazować, posłużę się przykładem ulubionej zupy ☐ Każdy z nas ma swoją ulubioną wersję (choćby prawdopodobnie w Polsce statystycznie rzecz biorąc będzie to pomidorowa☐☐) i każdy z nas ma rację ☐:)

Kiedy ktoś mówi, że pięknie coś napisałam, to też nie biorę tego do siebie ☐ Oczywiście, bardzo się cieszę, ale nie przypisuję sobie żadnych zasług. Nie popadam w zachwyt, jaka to jestem mądra. Nie. Przyjmuję za to do wiadomości, że ktoś czytając moje słowa utożsamiał się z ich treścią, znalazł w nich coś, co jest bliskie jego własnym przemyśleniom.

W moim odczuciu, gdy ktoś wypowiada się na jakiś temat i mówi swoją opinię, to dzieli się kawałkiem swojego świata. Kiedy ktoś pisze czy wypowiada zarówno przykre i agresywne, jak i te miłe czy wspierające komentarze, to dzieli się tym, co w nim w środku siedzi. I jego wypowiedzi są wyłącznie projekcją jego wewnętrznego "matrixa".

I ja nie zamierzam brać ich do siebie, bo one nie mają ze mną nic wspólnego!

Jednocześnie, nie oceniam nikogo. Każdy ma prawo do wypowiedzenia swojego zdania, o ile nie krzywdzi drugiej osoby. A jeżeli ja traktuję cudzą wypowiedź jako jego prywatną sprawę, to nie mam powodu brać jego słów do siebie. (Postępowanie z takimi osobami to już temat na inny wpis☐). Warto też pamiętać, że każdy z nas ma swoją własną życiową

drogę do przejścia, jest na innym etapie dojrzałości emocjonalnej, psychicznej i innym poziomie samoświadomości i po pewnym czasie może zwyczajnie zmienić zdanie:)

Mam nadzieję, że po tych moich wywodach nie zniechęciliście się do komentowania ☐ Jestem ciekawa, co Wy o tym myślicie?

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

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

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida\\_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**