

Czy znasz kogoś kogo możesz nazwać człowiekiem cierpliwym?

Czego mu zazdrościsz?

Pierwsza myśl, a w zasadzie osoba która przychodzi mi do głowy to mój przyjaciel Marcin. Człowiek którego jako jednego z niewielu mogę nazwać BLISKIM. Poznałam go jako przyjaciela mojego męża, z lat ich młodości jak również mitingów AA, był także świadkiem na naszym ślubie. Skończył właśnie 12-krokowy plan na życie i to dzięki niemu dowiedziałam się o tych zajęciach. Na przestrzeni lat widzę jego rosnącą świadomość samego siebie, widzę i zazdroścę mu czucia siebie. Stara się robić tak jak czuje, nic nie przyspiesza, nie pogania. Czasem nawet mam wrażenie jakby włączył sobie pauzę na życie, żeby przyjrzeć się sobie w jakim jest miejscu i czego właśnie mu potrzeba. Wydaje mi się i czuję w nim oazę spokoju, radości i miłości. Przy nim czuję się sobą, czuję spokój i szczerą jego osobą wobec samego siebie i świata. Zazdroścę mu odwagi i determinacji w swoim działaniu. Wręcz oczywiste jest dla mnie że zazdroścę mu już przebytej drogi - i tu widzę swój brak cierpliwości. Od Tomka i od Marcina wiele razy już słyszałam żeby się nie spieszyć, żeby zmian dokonywać powoli. No bo faktycznie jak zabiore jakieś dotychczasowe schemat/zachowanie to czym je zastąpić? Hmm chyba na razie pustką, bo nie czuję się na tyle dobrze by używać nowych narzędzi, tym bardziej że nie wszystkie mam a wielu jeszcze nie dostrzegam. Dzięki Marcinowi widzę że cierpliwość to kolejne narzędzie, które pomaga w życiu /przeżywaniu teraźniejszości.

Co chcę zrobić żeby odzyskać zaufanie do siebie ?

Myślę że pierwszym krokiem jaki powinnam zrobić, to sama przed sobą przyznać się co tak naprawdę czuję i czego chcę. Skonfrontować się z tymi uczuciami, przyznać się do nich, tak po ludzku je poczuć. Tłumienie uczuć przez tyle lat, kolorowanie lub ich wybielanie spowodowało chaos, którego nie jestem obecnie w stanie ogarnąć. Nie wiem co jest uczuciem, co emocją a co głosem rozsądku/rozsądku. Takie zagubienie, powoduje nieustanny ból, cierpienie. Po co mi to? Hmm to jest pytanie, chyba do tej pory było mi to potrzebne "żeby czuć że żyję", choć również po to by się nad sobą użalać i nic nie robić. Teraz, no cóż czuję że żyję nie kąpiąc się tak często jak kiedyś, lecz dalej niestety nie rezygnuję z tego. Myślę, że zaufanie do siebie odzyskam kiedy będę czuć siebie, będę iść swoją drogą, drogą który mi pokazuje mój wewnętrzny kompas, stanę przed sobą taką jaka jestem bez masek, min, makijażu i innych zbędnych dodatków i pokocham tego człowieka którym jestem.

Monika