

Gala Darling

Radykalna miłość do siebie

Jak pokochać siebie i spełnić marzenia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

— Gala Darling —

Radykalna miłość do siebie

Jak pokochać siebie i spełnić marzenia

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ILUSTRACJE: Charlotte Thomson-Morley (www.charlottethomson.co.uk)

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-832-0

Tytuł oryginału: „Radical Self-Love: A Guide to Loving Yourself and Living Your Dreams”
RADICAL SELF-LOVE
Copyright © 2016 by Gala Darling
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwała

Radykalnej miłości do siebie

*Radykalna miłość do siebie powinna się znaleźć
na półce z książkami każdej kobiety.*

*Gala Darling to świeży głos nowego pokolenia,
zachęcający, abyśmy kochały same siebie
i ponownie odkryły najbardziej magiczne
aspekty tego, kim jesteśmy.*

*Książka ta otworzy was na obecność
waszej autentycznej mocy.*

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wstęp	11
Jak korzystać z tej książki	15

KOCHAĆ SIEBIE

Rozdział 1: Nauczyć się kochać siebie	19
Rozdział 2: Wewnętrzne szczęście	49

KOCHAĆ INNYCH

Rozdział 3: Najlepsi przyjaciele	89
Rozdział 4: Miłość, seks, Galaktyka i cała reszta	121

CODZIENNA MAGIA

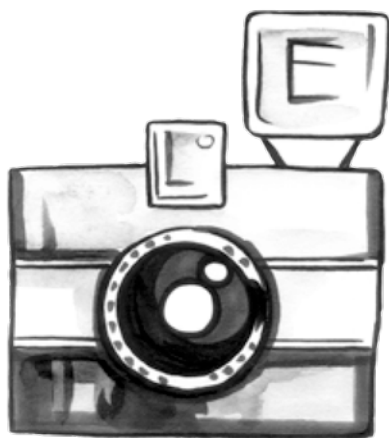
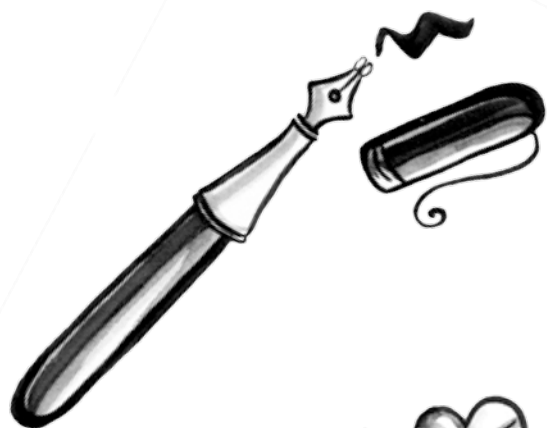
Rozdział 5: Manifestowanie i czynienie magii	156
Rozdział 6: Styl to twój sposób życia	180
Rozdział 7: Poradnik dobrych manier współczesnej kokietki	214

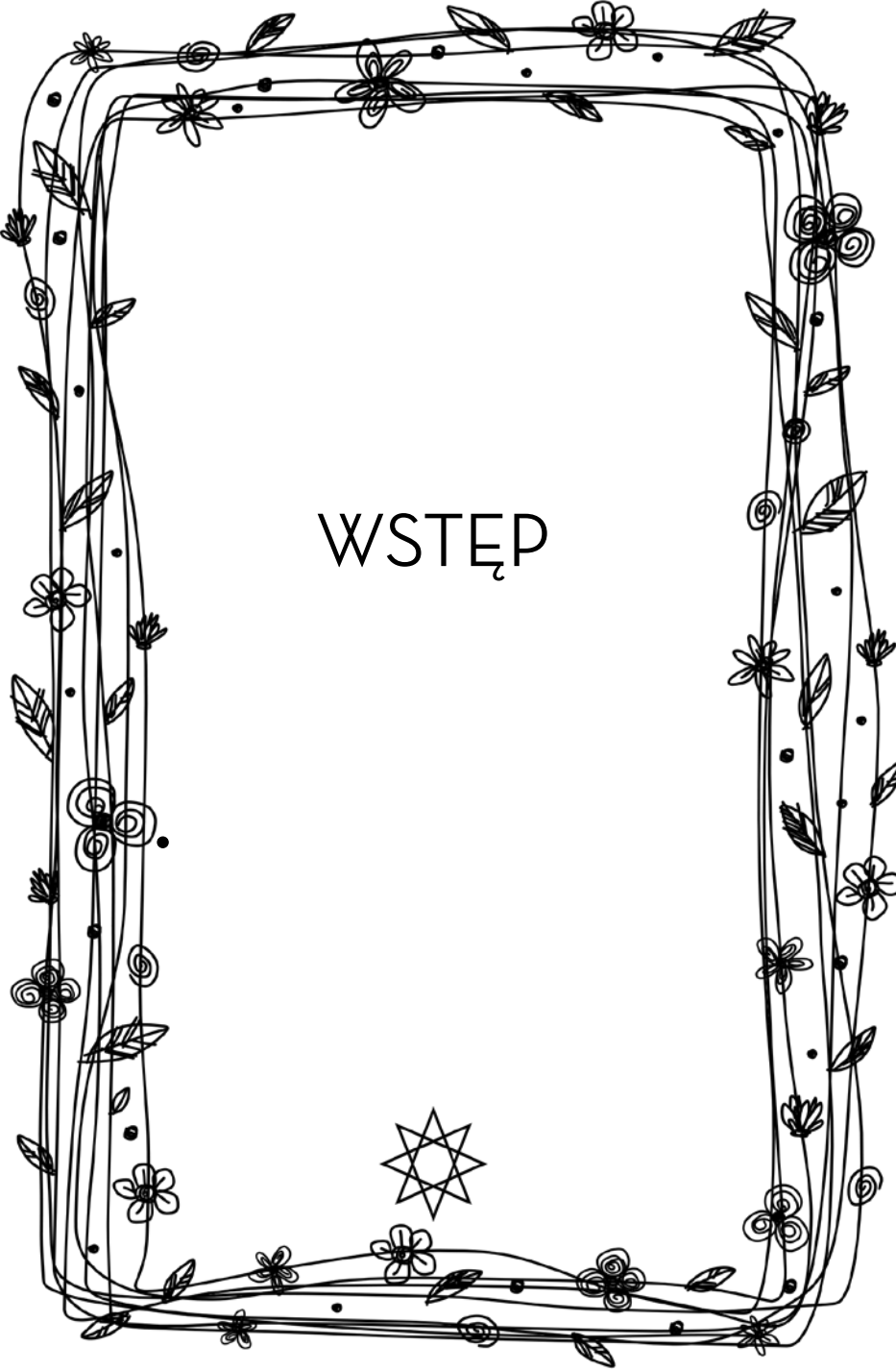
Zakończenie	238
O Autorce	244

PODZIĘKOWANIA

Czynienie magii to wysiłek grupowy. Przez ostatnie dziesięć lat spotkałam tak wiele fantastycznych kobiet, które mnie inspirowały, podnosiły na duchu i skłaniały do nowych przemyśleń. Każdej, która wysłała mi e-mail, przystanęła na ulicy, by mnie uściskać, albo wzięła udział w którymś z moich warsztatów, dziękuję z głębi mojego różowego, roziskrzonego serca. Odmieniłyście moje życie.

Stało się ono o wiele lepsze dzięki dziewczynom, które przyjęły moje marzenia jak własne. Darzę bezgraniczną miłością Shaunę Haider, która stała przy mnie od samego początku, Kat Williams za jej niestrudzony zapał i zachętę, Helen Sapunova i Jennie McNeil, które są moim sercem, Rachel Rabbit White, która pokazała mi nowy sposób patrzenia na rzeczywistość, Veronikę Varlow, najbardziej magiczną ze wszystkich, Emily Faulstich za lekkie podejście, Francescę Lia Block za nieustające wsparcie oraz – wymieniam ją jako ostatnią, choć zdecydowanie nie najmniej ważną – Janet Paape, która była zawsze moją najwspanialszą cheerleaderką. Nie potrafię wyrazić, jak wiele znaczą dla mnie wasza miłość i wsparcie. Dziękuję wam za wszystko.





WSTĘP



Cześć, piękna. Jakże się cieszę, że zaczęłaś czytać *Radykalną miłość do siebie: jak pokochać siebie i spełnić marzenia*. Jest to emocjonujący moment dla nas obu!

Wzięcie do ręki tej książki to pierwszy krok ku stworzeniu życia pełnego magii, życia, które napelnia radością. *Radykalna miłość do siebie* przedstawia moje podejście do tego, jak się zakochać w sobie i w życiu, czyli dwóch rzeczy, o których sporo wiem.

Niech cię to nie wprowadzi w błąd: bardzo długo trwało, zanim do tego doszłam. Moje ciało pokrywają tatuaże, blizny po dawnych piercingach i samookaleczeniach; są to wszystko oznaki upływu czasu. Nie myśl, że przychodzę do ciebie jak ktoś, kto miał całe życie od zawsze poukładane, ponieważ zdecydowanie tak nie jest. Jeszcze osiem lat temu byłam zupełnie inną osobą. Nieszczęśliwą, zbolełą, chorą i zagubioną. Wiedziałam, iż stać mnie na coś więcej, ale odnosiłam wrażenie, że utknęłam. Nie miałam pojęcia, jak dotrzeć tam, gdzie chciałam się znaleźć i pozwalałam, by lęk żelazną ręką rządził moim życiem.

Może utożsamiasz się z tymi doznaniem. Może czujesz się podobnie skołowana w życiu, które prowadzisz. Może nie wygląda ono tak, jak oczekiwałaś. W porządku. Nie czuj się źle, nie bądź smutna ani przytłoczona. Zaraz zaczniemy demontować jedną po drugiej wszystkie te myśli, które do niczego już ci nie służą!

Bez względu na to, w jakim punkcie podróży ku radykalnej miłości do siebie się znajdujesz, chcę, żebyś wiedziała jedno: zawsze istnieje możliwość zmiany. W każdej chwili dana nam jest szansa, by rozwijać się i wzrastać albo kurczyć się i tkwić w ślepej uliczce. Wybór należy do ciebie!

Poświęć chwilę, by dostroić się do tego szczególnego momentu. Może relaksujesz się właśnie w wannie przy migoczących światełkach. A może jedziesz autobusem, słuchając pisku wyciera-

czek i stukania deszczu o szyby. Albo siedzisz u siebie w dużym pokoju na kanapie, ze skrzyżowanymi nogami, a obok drzemie spokojnie twój pies.

Powiem ci coś i z całą pewnością jest to prawda: bez względu na to, gdzie się znajdujesz i co się wokół ciebie dzieje, jest to jedyny moment, jakim kiedykolwiek dysponujesz. Jutro może wcale nie nadejść, a twoja przeszłość już dawno minęła. Przyszłość ze wszystkimi jej nadziejami i obawami może się nigdy nie urzeczywistnić. Masz tylko ten moment, właśnie tutaj i właśnie teraz.

W tym momencie możesz stworzyć wszystko. Nieważne, co chcesz zrobić, osiągnąć czy przeżyć: nie ma żadnych ograniczeń. W tej książce pokażę ci, jak zrealizować twoje marzenia.

A teraz uczciwe ostrzeżenie: to nie jest poradnik twojej mamy! Nie będziemy słuchać Enyi Brennan i nie musisz chować tej książki za egzemplarzem *Vogue*, ilekroć znajdziesz się w miejscu publicznym. O nie, proszę pani!

Mam pretensje do tego, żeby być szaleńczo oryginalną, niesamowitą i cudowną, więc zaufaj mi, gdy mówię, że treść tej książki *całkiem szybko* przestanie być grzeczna i układna. Będziemy zgłębiać wszystkie sprawy wariackie i nieszablonowe. Będziemy mówić o manifestowaniu, masturbowaniu się i nadawaniu rzeczom przyziemnym prawdziwie magicznego wymiaru!

Wierzę, że radykalna miłość do siebie może iść w parze z rubinowymi wargami. Że szczęście można kultywować. Że o ile nie kochamy i nie doceniamy w pełni samej siebie, to nasze intymne związki okażą się żalosną katastrofą na kosmiczną skalę. Że nauka miłości do siebie może przypominać imprezę: serpentyny, lustrzane kule, helowe balony i cała reszta!

Chcę, żebyś urzeczywistniła swoją promiennność. Żebyś doszła do ładu ze swoją wewnętrzną naturą bogini. Żebyś zdała sobie

sprawę, jaka jesteś nieziemsko fantastyczna. Wszechświat tylko czeka, aż dodasz gazu i zrealizujesz się z fasonem!

Jestem wręcz zachwycona faktem, że powstała najprawdziwsza, papierowa książka, którą możesz wziąć w rękę, wsadzić do torebki i czytać, póki nie zaśniesz. Pamiętaj, by dokumentować swoje przygody na Instagramie, dodając hashtag #rslbook. Nie mogę się doczekać, aż zobaczę, co teraz zrobisz!

Bardzo dziękuję, że dołączyłaś do mnie w tej przygodzie.

Na zawsze Twoja

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jala' followed by a stylized flourish or mark.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Radykalna miłość do siebie składa się z trzech części: *Kochać siebie*, *Kochać innych* oraz *Codzienna magia*. Radziłabym czytać je po kolei, nawet jeśli cię kusi, by wybiec naprzód, ponieważ każdy rozdział nawiązuje do poprzednich. (Jak mawia RuPaul: „Jeżeli nie umiesz kochać siebie, to jak, u diabła, masz pokochać kogoś innego?”).

- ♥ ***Kochać siebie*** to nasz początek. W tej części odkryjesz, jak się zakochać w samej sobie – bez względu na twoje zahamowania! – zgłębimy tu również kwestię poszukiwania szczęścia.
- ♥ ***Kochać innych*** bierze za punkt wyjścia to, czego się nauczyłaś na temat miłości do siebie i poszerza na cały wszechświat. Radykalna miłość do siebie może niezmiernie pozytywnie wpłynąć na twoje przyjaźnie i związki intymne. Odkryjemy to wspólnie.
- ♥ ***Codzienna magia*** to ostatnia część, dzielę się w niej radami, jak sprawić, by twój świat stał się miejscem bardziej magicznym. Porozmawiamy o tym, jak manifestować swoje marzenia, ubierać się w sposób, który wyraża nasz charakter i może zmienić nasze życie oraz o tym, że odrobina osobistego czaru może zdziałać cuda.
- ♥ Na końcu każdego rozdziału umieszczono kilka zadań. Gorąco doradzam, abyś je wykonała! Jak zawsze w życiu, dadzą ci one tyle, ile w nie włożysz. Czemu by nie kupić sobie małego notesu, w którym będziesz wpisywać ćwiczenia, robić notatki na temat kolejnych rozdziałów i dokumentować codzienne postępy? Pomoże ci to przyswoić sobie i opanować materiał.

- ♥ Przygotowałam też nieodpłatny poradnik *Radical Self-Love* zawierający dodatkowe ćwiczenia, źródła informacji i zadania, które pomogą ci rozświecić swoje serce! Szczegóły znajdziesz na www.galadarling.com/rslguide.
- ♥ Obyś się pokochała od stóp do głowy!







Rozdział 1

NAUCZYĆ SIĘ KOCHAĆ SIEBIE

*Adoracja siebie, uzewnętrznianie
swojej idealnej osoby,
wyrażanie swojej wewnętrznej
Marii Antoniny i cała reszta!*

Radykalna miłość do siebie to moja racja bytu, moja pasja, moja misja. Zgłębianie tej idei, poznawanie nowych narzędzi i czynienie z nich praktycznego użytku do tego stopnia napędza mnie radosnym uniesieniem, że czasem mam wrażenie, iż mi serce pęknie! Cudowną rzeczą jest eksperymentować na sobie, sprawdzać, co można jeszcze podrasować, by pogłębić swoje szczęście, ale niech cię to nie wprowadzi w błąd: kluczową sprawą jest radykalna miłość do siebie.

Traktuję to jako moją osobistą misję. Uważam radykalną miłość do siebie za coś tak cennego, gdyż sama byłam kiedyś po drugiej stronie – poznałam, jak to nazywam, radykalną nienawiść do siebie – i powróciłam stamtąd. Kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, pograżyłam się w tak głębokiej depresji, że stałam się niemal zupełnie bezradna. Czułam się nieszczęśliwa, na domiar złego cierpiałam też na zaburzenia odżywiania. Mój wewnętrzny głos krytyczny, ten, który nieubłagane powtarzał mi, jaka jestem odrażająca, dopiekl mi do tego stopnia, że zupełnie straciłam wolę walki. Dzień po dniu słuchałam, jak ten głos mówi mi, jaka jestem okropna i nie byłam w stanie mu się przeciwstawić.

Działo się to w czasach, gdy tabloidy co tydzień pokazywały fotografie Mary-Kate Olsen mającej na sobie sto warstw ubrań i trzymającej kubek Starbucks prawie tak duży jak ona sama. Inspirowała mnie ona, by jeszcze bardziej schudnąć, była moim idolem. I wcale mi nie przeszkadzało, że ona ma metr pięćdziesiąt pięć wzrostu, a ja metr sześćdziesiąt osiem ani że jesteśmy zupełnie różnej budowy ciała, ani nawet to, że starania, by wyglądać jak osoba zmagająca się z poważną chorobą, są z góry skazane na niepowodzenie. Skoro mózg mówił mi, że powinnam wyglądać jak ona, no to czemu nie miałabym?

Przez cały dzień sącylałam sojowe latte, a puste kubki Starbucks ustawiałam na stole w piramidkę niczym jakiś dziwaczny ołtarzyk dający świadectwo temu, że nic nie jem. Całkiem dosłownie ciągnęłam na kofeinie.

Chociaż przepełniały mnie wspaniałe marzenia o tym, jakie mogłoby być moje życie, odnosiłam wrażenie, że patrzę na nie przez brudne okno. Na zewnątrz świat zdawał się jarzyć w technikolorze, lecz mój umysł dręczyła bezradność i rozpacz. Nie miałam pojęcia, co zrobić, by w końcu poczuć się lepiej.

Depresja występująca jednocześnie z zaburzeniami odżywiania to fatalna kombinacja, o największej umieralności wśród wszystkich chorób psychicznych. Mój umysł był tak wypaczony, że nawet gdy myślałam o jedzeniu w sposób w miarę normalny, głos w mojej głowie mówił, że bez zaburzeń odżywiania przestanę być interesująca. Świat zobaczy wówczas, jaka w rzeczywistości jestem nudna. Ten głos powtarzał, że wszyscy wielcy artyści cierpieli na depresję i inne schorzenia psychiczne. *Nikt szczęśliwy nie stworzył nigdy nic pięknego* podpowiadał.

Byłam kompletnie do niczego i doskonale o tym wiedziałam. Czułam się wyczerpana, chciałam już tylko dać sobie z tym wszystkim spokój. W głębi ducha miałam nadzieję, iż będę na tyle chora, że pójdę do szpitala i zajmie się mną ktoś inny. Ja sama nie miałam już sił.

Przeszłam od tego czasu długą drogę, a książka ta pokaże ci, jak mi się to udało. Ale moje osobiste doświadczenia dostarczyły mi wewnętrznej mocy, by zajmować się tym zagadnieniem. Świadomość tego, że moje życie mogło się potoczyć zupełnie inaczej, motywuje mnie, by szerzyć wiedzę o radykalnej miłości do siebie.

W tamtych, jak je nazywam, „starych, złych czasach” zawsze sądziłam, że szczęście to koncepcja absurda. Przecież tylko idiota

może być zadowolony w tym świecie mroku i zepsucia. Potem odkryłam, że świat jest taki, jakim go czynisz, a twoja rzeczywistość wewnętrzna nieustannie odbija się w tobie. Zrozumiałam, że jeśli starasz się skupiać na aspektach pozytywnych, liczyć błogosławieństwa i aktywnie szukać dobrych stron w ludziach i w codzienności, to dokonuje się całkowita transformacja. Na zawsze zmienia to twoje życie.

Niech cię to nie wprowadzi w błąd: twoja podróż ku radykalnej miłości do siebie nie dokona się w ciągu jednego dnia. Nauczyć się kochać siebie to jedno z największych wyzwań, jakie kiedykolwiek staną przed tobą, a praca ta nigdy nie ma końca. Jest to proces ciągły i nieprzerwany.

Nawet tym z nas, którym się wydaje, że są już bardzo zaawansowane w tej podróży, trzeba o tym czasem przypominać. Czuję, że potrzebuję codziennej zachęty, bym była dla siebie lepsza, delikatniejsza i bardziej wyrozumiała, skłonna do akceptacji wobec siebie i innych. Ale piękno tej pracy polega na tym, że choć każdy zaczyna z innego miejsca, wciąż musimy się uczyć i wprowadzać w życie te same nauki.

Na początek dobrze jest zastanowić się, co to właściwie znaczy kochać siebie. Niekiedy błędnie sądzimy, że miłość do samego siebie świadczy o egotyzmie, próżności lub obsesji na własnym punkcie. Mogę ci od razu powiedzieć: nie jest tak!

Radykalna miłość do siebie polega na tym, by traktować siebie tak, jakbyś traktowała najlepszą, najdroższą przyjaciółkę. Nasze przyjaciółki nie są doskonałe i same dobrze o tym wiemy (jeszcze jak!), ale i tak je kochamy. Twoja przyjaciółka może być absurdalnie roztrzęsiona z powodu jakiegoś faceta, który, twoim zdaniem, nawet nie jest jej wart. Albo może wciąż opowiadać, że wybrałaby się do Paryża, ale nie oszczędzać na to ani grosza. Mimo to wciąż ją kochasz. Uważasz,

że stanowi kosmiczny dar: jest spadającą gwiazdą w dziewczęcej postaci. W podobny sposób powinniśmy patrzeć na samą siebie.

Mówiąc metafizycznie: podobne przyciąga podobne. Znaczy to, że twoje życie wypełnią rzeczy, na które we własnym przekonaniu zasługujesz. Na przykład pomyśl o swoich przyjaciółach. Jak wygląda ich życie? Czy są szczęśliwi, spełnieni, odnoszą sukcesy? Jeśli nie, to zapewne z tobą jest podobnie. Człowiek jest ponoć wartością średnią z pięciu osób, w których towarzystwie spędza najwięcej czasu!

Radykalna miłość do siebie – albo jej brak – działa jak sprzężenie zwrotne. Jeśli nie jesteś o sobie dobrego zdania, emanuje to od ciebie jak fala. Ten odór wstrętu wobec siebie samej przesyca cię, więc zauważysz, że nieświadomie przyciągasz do swego życia ludzi, którzy są nieszczęśliwi, szkodzą sobie bądź lubią manipulować innymi. Czasem taka osoba wyczuwa to, rozumie podświadomie, że może cię źle potraktować, a ty wrócisz po więcej. A to podsyci jeszcze twój brak akceptacji wobec siebie, negatywny dialog wewnętrzny i nieszczęśliwe samopoczucie.

Z drugiej strony osoby, które otworzą się na radykalną miłość do siebie, stawiają sobie określone cele i starają się je realizować. Przyciągają w życiu ludzi inteligentnych, zabawnych, inspirujących, o pozytywnym nastawieniu. Są spełnione i wszędzie dobrze się czują. Nie osądzają bliźnich za ich osobiste wybory, raczej akceptują fakt, że wszyscy się różnimy i hołdują mu. Podejmują decyzje na własnych warunkach i nie pozwalają, by rodzina, przyjaciele, społeczeństwo czy nieznajomi o dobrych intencjach narzucali im, jak mają żyć.

Zauważyłam, że do najbardziej destrukcyjnych należy przekonanie, iż cynizm, sarkazm i postawa osądzająca pozwalają wyka-

zać się intelektem. A mam chyba prawo tak twierdzić, bo sama kiedyś tak uważałam! Jak już wspomniałam, podobne przyciąga podobne, więc jeśli na każdym kroku robisz uwagi na temat wszystkiego, co cię wkurza, nie dziw się potem, że budząc się rano, marnie się czujesz. Niech cię nie bulwersuje fakt, że wszystko w twoim życiu jest do kitu i nie możesz znaleźć ukochanego, który będzie cię należycie traktował. Wszystko to wynika z tego, że sama siebie nie kochasz. Naprawdę.

Wszystko, co w życiu robimy, rodzi się albo z lęku, albo z miłości. Jak często pozwalasz, by kierował tobą strach? Ile razy dziennie kierujesz się miłością?

Kiedy zaczęłam się uwalniać od dawnych paskudnych przekonań, poruszyło mnie kilka rzeczy, między innymi to, że znacznie łatwiej jest przyjmować postawę negatywną niż pozytywną. Byle stary dureń znajdzie powody do biadolenia, ale żeby dostrzec pozytywne aspekty życia potrzeba umiejętności i wysiłku. Bycie szczęśliwym wymaga siły i inteligencji. Każdy może być skłonny do osądzania innych, skwaszony, rozżalony i marudny, ale trzeba prawdziwej psychicznej dyscypliny, wytrwałości i wigoru, by zmienić swój sposób myślenia i dostrzec pozytywne aspekty świata, który bywa taki popapwany.

Powiedzmy sobie jasno: pomyśl, by zmienić swój pogląd na świat, to nie byle co! Jeżeli przeraża cię ta myśl, nie jesteś w tym odosobniona. No bo od czego, u licha, masz zacząć?

Zaczynasz od drobiazgów. I to po jednym na raz, ponieważ nie możesz zmienić świata, póki nie wykrztusisz z siebie własnych demonów. A jak masz to zrobić? Już mówię...

TAJNE BRONIE W WALCE Z NIENAWIŚCIĄ DO SIEBIE

#radicalselflovedate

Zacznij od tego, by poczuć się komfortowo, gdy spędzasz trochę czasu tylko we własnym towarzystwie. Zalecam *każdemu*, by przynajmniej raz na tydzień poszedł na randkę radykalnej miłości do siebie (#radicalselflovedate) – to taka jednoosobowa przygoda. Może mogłabyś wybrać się sama na obiad lub do kina. Albo udać się na przejażdżkę czy spacer po parku – wszystko będzie dobre! Tylko jeden warunek: zrobisz to solo.

Wiele kobiet odczuwa niepokój na myśl o czymś takim. Martwimy się, że inni będą się na nas gapić albo pomyślą, że jesteśmy jakieś dziwne, ale wierz mi, nikogo nie obchodzi, co robisz. Każdy jest tak zaprzątnięty własnymi niewygodnymi majtkami albo kłopotami finansowymi, że nie ma już wolnego miejsca w mózgu na osądzanie ciebie! A nawet gdyby cię jednak osądzali, to co z tego? Jakie znaczenie ma ich opinia? Pamiętaj: to, co inni o tobie myślą, to nie twój interes!

Wybranie się na randkę radykalnej miłości do siebie jest sprawą niecierpiącą zwłoki między innymi dlatego, że pomoże ci to wrócić do siebie, wesprze cię przy odkrywaniu, kim naprawdę jesteś. Wszystkim nam trudno dziś na czymś dłużej skupić uwagę, jesteśmy ciągle rozproszeni. Muzyka, telewizja, reklamy, telefony, esemesy, wpisy na Twitterze, e-maile, książki, gazety, filmy – można by tak długo wymieniać. A chociaż wszystkie te rzeczy