

Biblioteka
POZITIVNE MISLI ZA SVAKI DAN

Naziv originala:
THE ART OF EXTREME SELF-CARE
Cheryl Richardson

Copyright © Cheryl Richardson, 2009
Za izdanje na srpskom jeziku © Edicija, Beograd 2021.

IZDAVAČ
Edicija
Dunavski kej 8, Beograd

ZA IZDAVAČA
Lazar Vuk Bokan

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK
Lazar Vuk Bokan

PREVODILAC
Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA
Edicija

DIZAJN KORICA
Edicija

ŠTAMPA
Tukan-Print, Beograd

TIRAŽ
500 primeraka

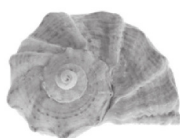
Plasman
+381/64-521-521-0
klubcitalaca@edicija.rs
www.edicija.rs

ISBN 978-86-81962-23-7

Godina izdanja 2021.

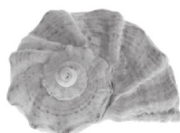
Šeril Ričardson

UMETNOST
IZUZETNE
BRIGE O SEBI



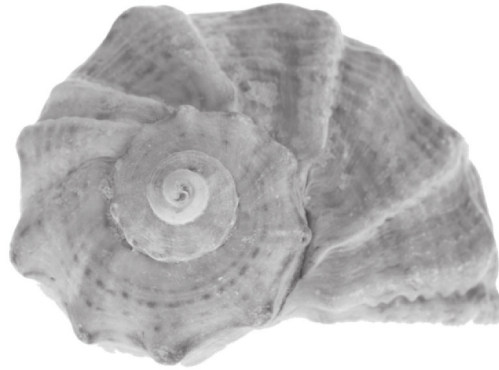
SADRŽAJ

Uvod.....	7
Glava 1: Okončajte nasleđe lišavanja	19
Glava 2: Ogledalce, ogledalce na zidu.....	31
Glava 3: Dozvoli mi da te razočaram.....	39
Glava 4: Moć ritma i rutine	53
Glava 5: Pustite kormilo	63
Glava 6: Spisak onoga što apsolutno morate odbiti.....	79
Glava 7: Prostor za dušu	91
Glava 8: Veoma ste osećajni	105
Glava 9: Podesite vreme.....	119
Glava 10: Da li taj bes ima dobar ukus?	135
Glava 11: Probudite se!	145
Glava 12: Komplet <i>uradi sam za izuzetnu brigu o sebi</i>	153
Zahvalnice	163
O autorki.....	167



UVOD

Godine 1994, odlučila sam da unajmim prvog ličnog trenera. I pored toga što sam smatrala da ću zahvaljujući toj odluci i sama postati bolji trener, ispostavilo se da je to za mene bilo i nešto mnogo više. Pružilo mi je bolji život. Taj čovek bio je Thomas Leonard, osnivač Univerziteta za trenere i vodeći pionir na polju profesionalnog podučavanja; nikada neću zaboraviti ono što se dogodilo na našem prvom sastanku.



Tokom procesa upoznavanja, Tomas me je zamolio da mu ispričam ponešto o svom životu. Želeo je da oseti ko sam i kako živim. Narednih dvadeset minuta, pričala sam o stvarima kojima sam tada ispunjavala vreme:

- ⊙ Noću i preko vikenda radila sam kao savetnica za razvoj poslova.
- ⊙ Držala sam seminare o planiranju karijere za korporativne konsalting firme.
- ⊙ Dobrovoljno sam se prijavila da radim u lokalnoj organizaciji za pronalaženje posla, kojoj sam ponudila da vodim radionice o anketiranju i umrežavanju veština.
- ⊙ Podržavala sam prijatelje koji su imali probleme i kojima je bilo potrebno da ih neko nesebično i saosećajno sasluša.

Moram priznati da sam se osećala prilično dobro dok sam govorila o svom rasporedu. Bilo je očigledno da me ispunja-

va zadovoljstvom to što sam potrebna i što me traže. Kada sam završila, Tomas je nekoliko trenutaka ćutao, a potom je, sa izvesnom oštrinom u glasu, primetio: „Sjajno se starate o mnogo ljudi. Divna ste osoba.“

Osmehnula sam se u sebi i pomislila: *Hmmm, on me stvarno razume.* Ali, ono što je potom kazao strašno me je iznenadilo: „Znate, Šeril, ta vaša uloga 'dobre devojke' pogubna je za vaš vlastiti život.“

Imala sam utisak da se jako dugo nisam čak ni pomerila. Trenutak trijumfa polako se pretvorio u suze kada sam konačno shvatila šta mi Tomas govori. Bila sam dobra devojka. Toliko sam se navikla na ulogu čuvarke da je takav život za mene postao sasvim normalan. Poistovećivala sam se s njim i na osnovu njega procenjivala sam vlastitu vrednost. Sada, mnogo godina i klijenata kasnije, znam da nisam bila sama. Mnogi od nas, posebno žene, preuzeli su tu „plemenitu“ ulogu. Međutim, kolika je cena koju plaćamo što smo „toliko velikodušni“... cena koju izvlačimo iz sopstvene srži... shvatimo tek kada je već kasno.

Iako sam u to vreme smatrala da se osećam dobro zato što se staram o drugima, kada je kucnuo čas da sa Tomasom popričam i o onome što nije funkcionisalo u mom životu, moje pritužbe otkrile su nešto sasvim drugo. Morala sam da priznam da nemam vremena za sebe. Bila sam ogorčena što drugima pomažem da postignu uspeh i ne stižem da uradim ono što sam ja želela. Takođe sam morala da se suočim s tim da je suviše mojih odnosa bilo jednosmerno. Neki od mojih prijatelja bili su izuzetno zahtevni, pa ipak sam ih zadržavala u svom životu, jer sam se u njihovoj blizini osećala bezbedno, imala sam kontrolu i bila sam značajna. Da, Tomas je bio u pravu: bila sam dobra devojka i to je isisavalo život iz mene.



Tokom zajedničkog rada, Tomas me je upoznao sa konceptom izuzetne brige o sebi. Reč *izuzetna* me je zainteresovala i privukla mi pažnju. Sećam se da sam bila uzbuđena zbog te ideje, ali i pomalo nervozna. Tomasovo shvatanje dotičnog koncepta podrazumevalo je da brigu o sebi podignem na potpuno nov nivo – nivo koji je meni delovao arogantno i sebično. Smatrala sam da ga upražnjavaju ljudi koji neosnovano smatraju da polažu pravo na neke stvari. Koncept je podrazumevao radikalne promene u cilju poboljšanja života *i* u svakodnevnom angažovanju, u cilju održavanja novog životnog standarda. Na primer, nije bilo dovoljno uzeti samo jedan slobodan vikend tokom koga neću pomagati drugima. Tomas je tražio da u narednih šest meseci *svakog dana* odvojim vreme za sebe (i da ga zacrtam u kalendaru).

Izuzetna briga o sebi takođe je zahtevala da se okružujem pametnim, samosvesnim ljudima koje zanimaju samo dvosmerni odnosi. To je značilo da ću morati da preduzmem smeće korake, usporim i ne smem da pristajem na bilo šta zbog osećaja krivice ili obaveze.

Tomas je takođe objasnio da je stavljanje zadovoljstva na prvo mesto ključno za izuzetnu brigu o sebi – mislio je na pravo zadovoljstvo u koje ne spada jedna poruka u nekoliko meseci, povremeni produženi boravak u kadi ili odlazak na godišnji odmor jednom godišnje. To je podrazumevalo da ću morati da prekidam posao usred dana radi odlaska u prirodu, uživanja u odličnoj masaži jednom nedeljno i razvijanje svakodnevnih navika koje me čine srećnom i ohrabruju; zatim slušanje muzike koju volim, ispijanje omiljenog čaja ili naručivanje svežeg cveća za kancelariju.

U početku sam imala strašan otpor prema ideji o izuzetnoj brizi o sebi. Masaža jednom nedeljno? Svakodnevno posvećivanje vremena sebi? Jedva sam stizala da odem u kupatilo, a kamoli da prošetam za vreme pauze za ručak. Predlozi mog trenera zvučali su idealistički, graničili su se sa apsurdom. Ali, kao što ću uskoro otkriti, *sjajan život počinje otvaranjem uma*. Do dana današnjeg zahvalna sam što je Tomas Leonard imao višu viziju za moj život od mene same.

Kada sam polako počela da unosim izuzetnu brigu o sebi u svoj život, postalo mi je jasno da ću prvo morati da promenim sebe da bi se dato ponašanje primilo. Na primer, morala sam da prestanem da budem mučenica i usredsredim se na zadovoljavanje vlastitih potreba. Morala sam da prestanem da očekujem da mi drugi čitaju misli i da otvoreno govorim šta želim. Upućen mi je izazov da zatražim pomoć mnogo pre nego što mi je zatrebala. Umesto da se žalim i kukam što su me drugi izneverili, morala sam svoju frustraciju da shvatim kao nagoveštaj da nešto mora da se promeni. Takođe, morala sam da naučim da tražim od drugih da podele teret sa mnom i da ne izigravam junakinju tako što ću pokušati sve sama da uradim. I na kraju, morala sam da prestanem da budem mašina koja automatski kaže *da* kada ljudi od mene zatraže pomoć i da naučim da ih samouvereno i s lakoćom odbijem.

Što je rad koji smo Tomas i ja zajedno obavljali više napredovao, postajalo mi je sve jasnije da neće biti nimalo lako uneti pomenute promene. Kada se sad osvrnem na to vreme, shvatam da sam se suprotstavljala nasleđu samožrtvovanja i preteranog davanja koje su mi prenela mnoga pokolenja žena u mojoj porodici – istom onom nasleđu koje čak i danas zbuňuje toliko žena. Prevelik broj nas i dalje teži da budu dobre devojke i teško je raskrstiti s tom navikom. I dan-danas uhva-

O AUTORKI



Šeril Ričardson je autorka bestselera *Njujork tajmsa: Nađite vremena za svoj život (Take Time for Your Life)*, *Životni preobražaji (Life Makeovers)*, *Borite se za svoj život (Stand Up for Your Life)* i *Nepogrešivi dodir milosti (The Unmistakable Touch of Grace)*. Vodi veliku virtuelnu zajednicu na www.cherylrichardson.com, koja pomaže ljudima širom sveta da poboljšaju život.

Najnovije izdanje izišlo je u saradnji sa autorkom međunarodnih bestselera Lujzom L. Hej pod nazivom *Možete stvoriti izuzetan život*. Šeril se redovno pojavljuje na radionicama i predavanjima u Engleskoj.

CIP Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-81962-23-7
COBISS.SR-ID 46425353