



Cześć, tu Lidia, a to jest calmletter - jedyny newsletter, który polecisz swojej Przyjaciółce. Co tydzień w Twojej skrzynce, byś robiła ze słów najlepszy użytek. Odpowiedzi na listy mile widziane. Dobrej lektury.

Odwiedziła mnie Elisabeth Gilbert

Kilka miesięcy temu zapukała do moich drzwi powieścią *"Jedz, módl się, kochaj"*, którą pokochałam od pierwszych stron. Gdybym miała napisać kiedyś swoją książkę (a temat czeka już od lat), to jej forma, styl i język, rozświećlałyby mi drogę. Uwielbiam narratora pierwszoosobowego. Uwielbiam historię opartą na faktach. Uwielbiam te dygresje, cytaty, wtrącane refleksje i złote myśli. Szefowa Miasta Kobiet z resztą wyraźnie zaznaczyła na Maratonie Pisania - czytaj różne książki, by móc znaleźć własny wyraz. *"Tak jest!"*

Gilbert odwiedziła mnie po raz drugi ze swoją najnowszą książką *"Aż do rzeki"*. No i cóż, *"okazuje się, Droga Elisabeth, że mamy więcej wspólnego, niż mogłabym przypuszczać."* Nie będę zdradzać Ci szczegółów, bo być może zechcesz po nią sięgnąć, jednak napomknę, że jest to książka poświęcona tematowi uzależnienia i współuzależnienia. Rzuca inne światło na czas, gdy Gilbert jako trzydziestokilkulatka odbywała swoją wewnętrzną (i fizyczną) podróż po smakowitych Włoszech, uduchowionych Indiach i romantycznym Bali. W *"Aż do rzeki"* jest bezwarunkowo szczerza. Nazywa rzeczy po imieniu. Odkrywa przed czytelnikiem swój pokręcony wówczas umysł, analizując go z perspektywy Kobiety po wieloletniej terapii.

Tu jest moje miejsce

"Te cztery słowa ratują mi życie dzień po dniu. "Tu jest moje miejsce" oznacza, że przynależę do tej planety, gdzie rzadko czuję się bezpiecznie czy choćby normalnie. Oznacza to, że moje miejsce jest w moim ciele, które rzadko dotąd zamieszkiwałam (...). Oznacza to, że należę do dowolnej boskiej siły, która zadała sobie tyle trudu, by mnie stworzyć, i że moja przynależność nie jest uwarunkowana tym, czy "robię, co trzeba" - cokolwiek to w ogóle znaczy. Moje miejsce jest tutaj, nawet jeśli wszystko robię źle. A może szczególnie wtedy. "Tu jest moje miejsce" oznacza również, że jestem w tej mojej własnej historii, nawet jeśli czasem zapominam o tym na kilka rozdziałów."

Przeczytałam ten tytuł czując, jak obmywa całe moje ciało fala akceptacji

Odetchnęłam. Naprawdę poczułam ulgę. **Jedno zdanie, 4 słowa, a mi zrobiło się w środku lżej.** To są te momenty *oświeceń*, których wyczekujemy rozglądając się wokół przebijając niecierpliwie nogami. Zdanie, które ściąga z barków ciężar, że *gdzieś indziej* jest lepiej. Nawet, jeśli głowa mówi swoje, i nawet jeśli rzeczywiście może być lepiej, to *tu teraz jest jak jest* i póki nie rozbroimy dział ACCEPTED, walka będzie trwać.

Toczyłam wojnę z TO NIE MOJE MIEJSCE na wszystkich frontach, ponosząc klęskę za klęską

To nie moje miejsce. To nie moje życie. To nie mój wybór. Wciąż mieszkam chwile, gdy popełniam błąd młokosa pytając *"dlaczego"*. Ale po ugaszeniu pożaru emocji, potrafię przywołać się do porządku - *"nie dlaczego Lidka, tylko co Ci to mówi"*.

To nie jest pikuś. To są lata pracy nad świadomą obserwacją siebie, swoich zachowań, reakcji, myśli i świata, który tkają wszystkie razem wokół mnie. To lata zgłębiania prawdy, o co w tym wszystkim chodzi.

Czy ją odkryłam? Hmm... a czy jest na tym świecie ktoś, kto może potwierdzić nam ostateczną wersję? Jest karma, nie ma karmy. Jest Bóg, nie ma Boga. Jest kat i ofiara, nie ma kata i ofiary. Jest wewnętrzne dziecko, nie ma wewnętrznego dziecka. Jest wino, nie ma winy. I tak można by bez końca wymieniać te sprzeczne idee.

W każdym razie myśl **TO NIE MOJE MIEJSCE** ma swoje przyczyny, a w moim odczuciu odkrycie ich jest bardzo ważne, by wyzwolić się ze stanu *czekania / rozczarowania / rozgoryczenia / zgorzknienia / frustracji*

Życie jest lustrem odbijającym nasze najgłębsze przekonania – tej idei się trzymam

Gdy jesteśmy brudne od jagodzianki, to nie rozbijamy lustra, ale myjemy twarz. Analogicznie, gdy czujemy się w *nie swoim miejscu*, to nie pakujemy walizki i przeprowadzamy się na drugą stronę globu, ale zaglądamy do wewnątrz - **co przyjęłam za prawdę o sobie, że tak się czuję?**

Pisanie listu to moment, który rozświecła mój tydzień, a myśli zanurzają się w rozpalającej serce wizji *"żyję z pisania"*.

Calmletter zaspakaja moją głęboką potrzebę dzielenia się. Wspierając moją pasję, pomagasz mi spełniać marzenia.

WPŁACAM



Zwierciadełko, powiedz proszę

Tak naprawdę, to żadna z nas nie prosi. Przynajmniej nie - świadomie. Nie prosimy o to, by znów wywaliło nam w realu przekonanie grubego kalibru, które, choć zauważone, nie chce pęknąć jak bańka mydlana na wietrze.

Nie chcemy więcej przeżywać trudnych chwil, słyszeć przykrych słów, doświadczać rozczarowań. **Ale jeśli nadal się pojawiają, to dlatego, że coś tam głęboko w zakamarkach podświadomości urządziło sobie wygodne gniazdko.**

Możemy przyjąć za swój cel odkrycie tego i pozbycie się *na wieczność* lub bujać się z tym do 100 czekając. *Pytanie tylko, jak ma się z tym Twoje ciało?*

Ja sobie zadaję pytanie, powtórzę - **co przyjąłam za prawdę o sobie, że tak się czuję?** - i zapisuję w notatniku na liście "do rozpuszczenia", tfu tfu "do powierzenia Bogu." ;)

P.S. Czy napisałaś swoją modlitwę?

Wszystkiego, co najlepsze

Lidia

DO NOTESU

Stwórz listę, która posłuży Ci do pracy nad najgłębszymi przekonaniami. Obserwuj swoje reakcje na sytuacje / słowa i sprawdzaj, jakie emocje w Tobie wywołują. Im potężniejsze, tym głębszych tematów dotyczą. Gdy jesteś w takiej sytuacji, bądź uważna i zamiast pozwolić zawładnąć nad Tobą emocjom, zrób krok w tył, zapytaj - **co przyjąłam za prawdę o sobie, że tak się czuję?**

Zapamiętaj, zapisz odpowiedź, a potem przepisz tę historię, by nauczyć się reagować inaczej.

Słowa, z których zrobisz najlepszy użytek:

Tu jest moje miejsce

POLECAM

- Rozmowę Cypriana z Maciejem Dąbrowskim o hermetyzmie. "*Biblia to księga ezoteryczna*" - taki nadałabym jej hook.
- Siebie, jeśli chcesz stworzyć stronę internetową spójną z Twoją energią lub **NOWOŚĆ** - masz do złożenia ebook / workbook / lead magnet.



lidia jekielek

Głos kobiet, nie ekspertek. Autorka [calmletter](#) i tekstów rozwojowych, felietonistka, praktyczka pisania transformacyjnego. Towarzyszka w najlepszym *użytkowaniu* słów. Kreatorka grupy [Journaling Polska](#). Eksploratorka [Substack](#).

Ten list wniósł wartość do Twojego życia? Na
buycoffee Internet mówi dziękuję :)

TAK!

Lidia Jekielek

ul. Marchołta 53/9, Kraków, lidia@calmletter.pl

[Regulamin newsletteru](#) | [Polityka prywatności](#)

Listy, których nigdy nie pisało i pisać nie będzie
AI. Jeśli nie wnoszą do Twojego życia olśnień,
możesz wypisać się w każdej chwili:

[ANULUJ SUBSKRYPCJĘ](#)

