

**ZACZNIJ
NA NOWO**

@MAMALIFE ŻANETA BOGDZIEWICZ

ZACZYNASZ OD NOWA

Czytasz tego e-booka. Chcesz więc zacząć... NA NOWO.

Doskonale Cię rozumiem! 3 lata temu, w maju 2018 roku - stanęłam przed koniecznością poukładania swojego życia... w pojedynkę. Po 9 latach małżeństwa! Wydawało mi się to wtedy niemożliwe. Po prostu niemożliwe.

Nie wiedziałam, jak zacząć ogarniać swoje życie. Nie wiedziałam, jak poradzić sobie ze smutkiem i radzić sobie z emocjami, których nawet nie potrafiłam nazwać. Czułam złość, rozgoryczenie. Ciągle obwiniałam siebie. Wstydziłam się swoich emocji i przez pewien czas zataczałam błędne kółka. Nie umiałam się pozbierać.

W końcu... udało mi się! Każdego tygodnia - odczuwałam coraz większy spokój. A to, co mi pomagało - zapisywałam w swoim notatniku.

Dziś chciałabym się Tobą tym podzielić.

Od 3 lat pomagam kobietom takim jak Ty.

Wierzę, że ten e-book oraz karty Zaczynam NA NOWO - w jeszcze lepszym stopniu, pozwolą Ci poukładać swoje życie. Przed Tobą nie łatwy czas! Ale uwierz mi: wyjdiesz z tego silniejsza, niż Ci się to kiedykolwiek wydawało

.

Skąd pomysł na stworzenie poradnika, który pomoże Ci poukładać pewne sprawy oraz kart, które pozwolą Ci przez miesiąc skupić swoją energię na działaniu? Pojawił się - po wielu wiadomościach moich czytelników, proszących o słowa wsparcia i otuchy.

Pomyślałam wtedy: mam to za sobą. Przeżyłam każdą emocję, która może towarzyszyć również i Tobie. Czuję się więc na siłach - by pokazać Ci, co mi pomagało zacząć od zera.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że każda historia jest inna. Każda z nas jest inna. Mamy różne wzorce rodzinne, posiadamy zupełnie inne doświadczenia. Nasze związki - również były inne i rzecz jasna, inne były powody naszych rozstań. Jeśli jednak rozwód można przyrównać do żałoby, odczuwanej po śmierci bliskiej nam osoby - to oznacza, że możemy korzystać z pewnych uniwersalnych wskazówek, jak sobie z tą żałobą poradzić.

Przed Tobą kilkadziesiąt stron przewodnika, który (mam nadzieję!) pozwoli oswoić nową rzeczywistość, która stała się przecież Twoim udziałem. Wracaj do tego e-booka za każdym razem, gdy będziesz miała potrzebę. A któregoś dnia, powiesz sobie w sercu: zamknęłam ten rozdział swojego życia. Szczęście stoi przed Tobą z otwartymi ramionami. Biegnij je wyściskać!



POMYŚLAŁAM WTEDY: MAM TO ZA SOBĄ.
PRZEŻYŁAM KAŻDĄ EMOCJĘ, KTÓRA MOŻE
TOWARZYSZYĆ RÓWNIEŻ I TOBIE. CZUJĘ SIĘ WIĘC
NA SIŁACH - BY POKAZAĆ CI, CO MI POMAGAŁO
ZACZAĆ OD ZERA.

Czy to naprawdę koniec?

Masz za sobą pierwsze emocje. Usłyszałaś już: To koniec! Mijają pierwsze dni, mijają pierwsze samotne poranki, samotne wieczory. Pozwu jeszcze nie ma. Zaczynasz się więc zastanawiać: czy to na pewno koniec, to nie jest jakaś fatalna pomyłka? A może istnieje jakaś nadzieja, choćby cień? Może to jednak tylko chwilowy kryzys? W końcu macie dzieci. Dzieci!

Znam to z własnego doświadczenia. Gdy spoglądam na początki rozstania, już z perspektywy siebie obecnie – widzę, jak bardzo byłam wtedy zdesperowana. Tak, desperacja. To dobre słowo, trafne słowo! Wcześniej, wspominałam o strachu. Paraliżował mnie tak bardzo, że wzniecałam w sobie wciąż kolejne iskry nadziei. Mimo, że doskonale wiedziałam: to koniec. Ale przecież nie tak – to miało wyglądać!

Jeśli stanęłaś przed wieloma znakami zapytania i pojawia się hasło **rozwód** – masz trzy wyjścia. Możecie wspólnie rozwiązać ten problem. Możesz też zaakceptować fakt rozstania i zaczynać powolutku na nowo. Możesz też cierpieć dalej, nie potrafiąc pogodzić się z tym, co się wydarzyło.

Którą drogą pójdziesz?

Gdy mówimy o rozwodzie, zupełnie nowe, szczególne znaczenie ma powiedzenie: do tanga trzeba dwojga. Dlaczego? Nawet, jeśli Ty widzisz szanse na rozwiązanie problemu i uratowanie małżeństwa, wiszącego przecież na włosku – taki sam entuzjazm musi być również po stronie drugiej osoby. Całkiem możliwe, że Wasz związek nie jest jeszcze definitywnie zakończony. Całkiem możliwe, że szanse na naprawę – pojawiają się nie tylko w Twojej głowie, ale również w głowie Twojego Byłego Męża. Zawsze uważałam, że wszystko da się naprawić.

Warunek jest jeden: muszą chcieć tego oboje. Chcecie oboje? Działajcie! Nie ma nic wspanialszego, niż wspólna walka o coś, co kiedyś przypieczętowaliście wspólnym tak! I tak, jest jeszcze coś! To może się udać, gdy miłość wciąż się tli...

"Kryzys w małżeństwie zazwyczaj rozpętuje burzę uczu, mogącą utrudniać jasną ocenę sytuacji. Co teraz robi? Jak zareagować? Jak się otrząsnąć?
Człowiek miota się między pewno cią, a wątpliwo ciami, gniewem, a
poczuciem winy, ufno cią, a podejrzliwo cią."

Anthea Turner
"How to survive divorce"

Nie za wszelką cenę.

Warto próbować, oczywiście! Tylko nie za wszelką cenę. Co jest gorsze, niż sam rozwód? Bycie ze sobą – tylko dlatego, że „mamy dzieci”, „mamy wspólne interesy”, „mamy majątek, którego nie podzielimy tak, jakbyśmy chcieli”. Bycie ze sobą „bo nie wypada się rozstać”, „bo co ludzie powiedzą” albo „w naszej rodzinie nigdy nie było rozwodu”.

Wiesz, rozwód kiedyś się zacznie i kiedyś się skończy. Tkwienie w małżeństwie dla zasady – to trochę jak przywiązanie sobie worka piasku do pleców, w nadziei że w końcu przestaniemy się garbić. Ale przecież skutki uboczne przeciążenia – mogą być zdecydowanie bardziej dotkliwe, niż samo garbienie się!

Musiałam to sobie w głowie przepracować. Wiele nocy – zajęło mi u wiadomianie sobie, że nie mogę kogo zmusić do miłości. Mogę się starać, zapewniać o tym, co czuję. Mogę nawet próbować w wszystkim dookoła, że to przecież dla dzieci. Dla ich dobra. Mogę w to wierzyć. Wierzę w to. Zawsze wierzyłam, że dzieci są motorem napędowym do wszystkich zmian w życiu. Że dla ich szczęścia warto zrobić TO jeszcze raz. Od nowa. Małymi krokami, nawet w podartych butach.

Wierzę, że można się nawet w tym wszystkim pogubić i tylko czas może sprawić, że odnajdzie się właściwą drogę powrotną... Ale wierzę też w to, że czasem jedyną właściwą drogą – będzie pozwolić komu odejść, jeżeli Były Mąż tylko tego chce. Bo choćbym nie wiem, jak się zbuntowała, wylewając nawet morze łez – przymusić do miłości się nie da. A na tą miłość ... ja też zasługuję.

Z małżeństwem – jest podobnie. Nie biorąc rozwodu, możesz zaspokoić czyjeś oczekiwania: konserwatywnej rodziny, Byłego Męża niechętnego do zmian. Pytanie tylko: czy naprawdę będziesz szczęśliwa? Załóżmy jednak, że wspólnie doszłicie do wniosku: WARTO, żebyście popracowali nad swoim związkiem.

Znajdźcie wiele rad, zwłaszcza w Internecie. Rad sugerujących, że to tylko „strata czasu” albo „odwlekanie tego, co nieuchronne”. Nie słuchaj! Nie słuchaj nikogo poza sobą! Nikt z nas nie jest w stanie oszacować, czy praca nad Twoim związkiem zakończy się słowami „i żyli długo, i szczęśliwie” – czy może przypieczątujecie ją rozwodem.

O miłość warto walczyć. Nie zawsze, ale warto.

Cheryl Cole w swoim wielkim przeboju „Farth for this love”, śpiewa: „Anything that's worth having is sure enough worth fighting for Quitting's out of the question, when it gets tough gotta fight some more”. Oznacza to mniej więcej: „wszystko, co jest warte posiadania – oczywiście jest warte walki. Ucieczka nie wchodzi w grę. Gdy robi się ciężko, trzeba walczyć”. Niejedno małżeństwo już pokazało, że gdy są chęci walki – to i sposób się znajdzie!

Od czego zacząć? Od najważniejszego pytania!

Kiedy nie warto?

- *Przemoc fizyczna i psychiczna* | Gdy w związku pojawia się jakakolwiek przemoc, a mężczyzna pastwi się nad najbliższymi – ucieczka może stać się jedyną drogą do normalności. Przemoc domowa to sytuacja, w której walka o miłość – traci na znaczeniu, biorąc pod uwagę dobro własne i dobro dzieci. Pamiętaj! Jeśli jesteś ofiarą przemocy – masz prawo prosić o pomoc. Nie jesteś sama! Jeśli jej doświadczasz – skorzystaj ze wsparcia osób lub organizacji, które mogą Ci pomóc wyrwać się z toksycznej sytuacji, bez obawy o swoje zdrowie i/lub życie.
- *Zdrada* | Nie masz obowiązku wybaczyć zdrady. Znam osobiście dwa małżeństwa, które są ze sobą szczęśliwe - pomimo że jedna ze stron doznała bolesnej krzywdy, w postaci zdrady. Tutaj naprawdę nie ma reguły. Nie jest wcale powiedziane, że „skoro zdradził raz, to już zawsze będzie zdradzał”. Może stać się wiernym i uczciwym mężem.

Jeśli zostałaś zdradzona, zadaj sobie również pytanie: czy jeśli wybaczysz, będziesz w stanie ponownie zaufać? Czy dasz radę wyzbyć się lęku przed ewentualną kolejną zdradą? Nie masz obowiązku schować swoich negatywnych emocji do kieszeni – tylko dlatego, że on przeprosił i obiecał, że już tego więcej nie robi. Możesz jemu wybaczyć, oczywiście. Ale jeśli jednak czujesz, że po tej sytuacji już nic nigdy nie będzie takie samo – rozstanie może się okazać jedyną słuszną opcją.

**Będzie bolesne, zwłaszcza jeśli nadal kochasz Byłego Męża – ale życie w ciągłym stresie, codzienność z tą myślą „a co, jeśli”, będzie sprawiać Ci jeszcze większy ból.
Sama oceń: czy warto...?**

Krok pierwszy: szczerza rozmowa.

Nie znam małżeństwa, które choć raz nie borykałoby się z jakimiś problemami. Mniejsze, większe – ale są. Kiedy pytam pary z dużym stażem, o ich receptę na szczęśliwy związek małżeński – najczęściej pojawia się jedno, wcale nie tajemnicze słowo: ROZMOWA. Bez rozmowy nie ma dobrych relacji. Nigdy. Z nikim.

Jeśli stoicie na rozdrożu, zadajcie sobie pytanie: kiedy ostatnim razem szczerze rozmawialiście? Czy w natłoku codzienności, nie zapomnieliście o tym, żeby każdego dnia poświęcić sobie CZAS? Nie chodzi o rozmowę o tym, co kupić i przygotować na obiad. Nie chodzi nawet o to, kto ogarnie dzieci wieczorem. Chodzi o rozmowę o swoich emocjach, o tym co piękne i o tym, co boli. O naszych oczekiwaniach, które na przestrzeni lat – ewoluują każdego dnia.

Innymi ludźmi byliście, kiedy się poznawaliście i mieliście kilkanaście lat. A inni jesteście – mając kilkadziesiąt lat, być może dzieci i mnóstwo życiowych doświadczeń. Często patrzymy na partnera i zastanawiamy się: „gdzie ten Janek, który codziennie dawał mi kwiaty?”. Zmienił się Janek. Zmieniła się Ty. Zmieniło Was życie i czas. Warto o tym pamiętać!

Jeśli zastanawiacie się nad zakończeniem Waszego związku, ale jest cień szansy na jego naprawę – zacznijcie od ROZMOWY. Nauczcie się ze sobą rozmawiać. Jeśli nie mieliście takich zwyczajów, nauka rozmowy – może być dla Was wyzwaniem. Ale z każdą kolejną rozmową... będzie łatwiej! Rozmawiając, pamiętajcie o najważniejszej zasadzie: jest czas mówienia, jest czas słuchania. Słuchać a słyszeć – to dwa zupełnie różne pojęcia. Jeśli naprawdę zależy Wam na zmianach, musicie słuchać nie tylko uszami, ale przede wszystkim sercem! Z uważnością, ze zrozumieniem, z miłością.

Proces dowiadywania się, co doprowadziło Was do punktu, w którym jesteście teraz, będzie wymagał od Was wielu przegadanych godzin. Jeśli jednak CHCECIE OBOJE uratować to, co stworzyliście – jest duża szansa, że Wam się uda.

Krok drugi: terapia.

A co, jeśli nie wiecie, co jest powodem problemów w Waszej relacji? Jeśli nie umiecie się porozumiewać? Jeśli w Waszym związku brakuje równowagi? Jeśli jedyne, co przychodzi Wam do głowy – to wzajemne obwinianie się o wszystkie Wasze niepowodzenia? Tutaj naprawdę dobrym rozwiązaniem, jest terapia. Jaki jest jej cel? Terapia ma pomóc dotrzeć Wam do źródła spięć i zdecydowanie polepszyć Waszą komunikację.

A jak to było u nas...?

Przed rozводом odbyliśmy kilka takich sesji. Nie udało nam się, ponieważ tylko ja byłam szczerą i tylko mi zależało. A przecież szczerłość i zaangażowanie to podstawa! Jeśli jednak chcecie spróbować – to nie ma czego się obawiać! Naprawdę wielu parom, terapia pomogła zrozumieć i naprawić to, co szwankowało. Oczywiście, ten proces trwa! Jedna sesja raczej niczego nie zmieni... Jeśli oboje jesteście otwarci na zmiany – to po prostu poszukajcie terapeuty, który może Wam pomóc.

Krok trzeci: od słów do czynów.

Czym byłyby słowa, gdyby za nimi nie szły czyny? Jeśli zdecydowaliście się na dwa poprzednie kroki – to nie koniec! To dopiero początek.

Jeśli stoicie na rozdrożu, zadajcie sobie pytanie: kiedy ostatnim razem szczerze rozmawialiście? Czy w natłoku codzienności, nie zapomnieliście o tym, żeby każdego dnia poświęcić sobie CZAS? Nie chodzi o rozmowę o tym, co kupić i przygotować na obiad. Nie chodzi nawet o to, kto ogarnie dzieci wieczorem. Chodzi o rozmowę o swoich emocjach, o tym co piękne i o tym, co boli. O naszych oczekiwaniach, które na przestrzeni lat – ewoluują każdego dnia.

Odbudowywanie więzi małżeńskiej – to PROCES długofalowy i tak naprawdę nigdy się nie kończący. Na każdym etapie naszego życia w związku – musimy o ten związek zwyczajnie DBAĆ, żeby był silny i gotów przetrwać niejedną burzę, która nad nim przejdzie. Jak to robić? Sposobów jest naprawdę wiele! Pamiętaj też o tym, że 40% naszej codzienności – składa się z nawyków.

Wykorzystajcie je, kiedy będziecie zastanawiali się, jak pielęgnować związek. Pracujcie nad swoimi nowymi przyzwyczajeniami. Na przykład? Dawajcie sobie codziennie buziaka na dzień dobry czy na dobranoc. A może napiszecie sobie w ciągu dnia coś miłego? Zorganizujcie raz w tygodniu małą randkę na mieście. I najważniejsze: doceniajcie drobne gesty!

Jeśli oboje bardzo chcecie naprawić Wasz związek – musicie się w pełni zaangażować i postawić go na pierwszym miejscu. Jeśli to miejsce zajmą Wasze dzieci, Wasza praca czy nawet hobby – nie stworzycie małżeństwa, którego oboje pragniecie.

To się nie uda. To już koniec!

Możliwe, że już spróbowaliście doszłóściedo tego, że to sięjednak nie uda. Możliwe też, że nie próbowaliście – bo wygaśło uczucie i nie ma już czego ratować. Możliwe, że doszło do sytuacji, które po prostu przekreślają Wasze małżeństwo. Możliwe też, że bardzo byś chciała, ale... jesteś w tym sama.

Co teraz? Akceptacja sytuacji, w której się znalazłaś – to najważniejszy krok do uwolnienia się od przeszłości. I niestety... nie przychodzi z dnia na dzień. To ta część pracy, którą trzeba wykonać już samodzielnie. Zanim sama zaakceptowałam rozstanie i zaczęłam dostrzegać korzyści, które mi przyniosło – minęło sporo czasu. Być może brakowało mi wtedy takiego e-booka, który pomógłby mi skorzystać z wiedzy tych bardziej doświadczonych. Może wtedy zrozumiałabym, że im szybciej zaakceptuję to, co nieuniknione i to, czego zmienić już nie mogę – tym szybciej rozpocznę nowy etap w życiu. Etap, w którym czeka mnie wiele dobra!

A jak to wygląda u Ciebie? Możesz, podobnie jak ja – próbować zmieniać swoje nastawienie do tego, co przed Tobą. Oczywiście! Wszystko po to, żeby nie cierpieć dalej. Nikt z nas nie zasługuje na to, żeby nie móc być szczęśliwym. Nikt nie zasługuje również na to, żeby być nieszczęśliwym z własnego wyboru! Myślę, że doskonale wiesz, że jeśli nie da rady już tego uratować – masz tylko jedno wyjście.

Zróbmy więc to RAZEM! Pamiętaj: zaczynasz NA NOWO. To nie znaczy, że zaczynasz gorzej czy lepiej. Zaczynasz z czystą, niezapisaną kartą. To, jak ją zapiszesz – leży tylko w Twoich rękach.

Rozstanie: emocje, które Ci towarzyszą. To normalne!

Pamiętam ten moment. Pamiętam, że wiedziałam już wtedy: nie ma odwrotu. Wiedziałam, że klamka zapadła. Wiedziałam, że czeka mnie rozwód i rozpoczęcie samodzielnego życia. Nie było mi wtedy łatwo. Nie miałam w sobie tej siły, która mam teraz. Nie miałam tej wiedzy, nie miałam doświadczenia.

Bąłam się.

Nie tego, że zostanę rozwódką. Bąłam się życia w pojedynkę. Nie chciałam, żeby moje córki miały „rozbitą rodzinę”. Paraliżował mnie strach o to, jak poradzą sobie dzieci i jak to wpłynie na ich przyszłość. Bąłam się też samotności. Tej głuchej ciszy, która przychodzi. Zawsze, gdy córki pójdą spać. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że ciszę można oswoić i będzie ona lepsza niż to, co było moją codziennością.

Co może odczuwać, gdy wiesz, że będziesz musiała zacząć NA NOWO?

Cały wachlarz emocji, z której żadna nie powinna być wstydem. Rozstanie to bardzo trudny temat, gdyż zawsze jest końcem czegoś, co na pewnym etapie życia – było dla nas ważne, o ile nie najważniejsze. Przecież żadna z nas, wychodząc za mąż – nie zakłada rozstania. Nie ma więc czegoś takiego, jak dobre czy złe emocje. Wszystkie, które się pojawiają: od złości, smutku, żalu, bólu, strachu, rozczarowania, po wściekłość i gniew. Wszystkie są potrzebne i zupełnie naturalne.

Nie istnieją również idealne ramy czasowe, w których uczymy się te emocje regulować we właściwy dla nas sposób. Jednej poradzenie sobie z tymi emocjami – zajmie miesiąc, innej rok. Oczywiście, można sobie pomóc w jakimś stopniu to przyspieszyć.

Oczywiście, można też skorzystać z profesjonalnej pomocy. W tym również nie ma nic złego, absolutnie! Nie każdemu terapia będzie potrzebna, czasem będzie jednak najlepszą drogą do balansu w tej nowej rzeczywistości.

Z jakich form wsparcia możesz skorzystać?

- Pomoc psychologa lub psychoterapeuty,
- pomoc doradcy personalnego,
- „grupy wsparcia” dla kobiet, które przechodzą to samo, co Ty.

Nie bez znaczenia - jest również pomoc bliskich. Życzliwi znajomi, przyjaciele, rodzina. Nie wstydź się prosić o wsparcie ludzi, którzy są przy Tobie. Nie odrzucaj ich pomocy, sądząc że przecież poradzisz sobie doskonale. Kto, jak nie Ty?

Wiem z doświadczenia, że czasami mamy ochotę udowodniać wszystkim dookoła, że radzimy sobie świetnie w tej sytuacji. Prawda jednak jest zgoła odmienna: w początkowym okresie, potrzebujemy obecności kogoś tuż obok. Czasami nawet w milczeniu.

Moment rozstania – może być również początkiem czystek w swoim otoczeniu. Pamiętam reakcje kilku osób, które na wieść o rozstaniu – unieważniały moje emocje. „Weź się w garść i ciesz się, że masz dwójkę dzieci – a nie czwórkę”, „Nigdy do siebie nie pasowaliście” albo „Kobiety mają gorzej”. Takie słowa mi nie pomagały, sprawiały w zamian jeszcze większy ból.

Rozstanie: od czego zacząć?

Kiedy zacząć przygotowania do rozwodu? Jak takie przygotowania mają wyglądać? Co należy zrobić w pierwszej kolejności? Czekać na pozew? A może... złożyć go pierwsza? Czy walczyć o winę, czy może też sobie tego oszczędzić? Jak powiedzieć dzieciom o rozwodzie? Jak z nimi rozmawiać? Jak reagować? Jaka przyszłość nas czeka? Co ze wspólnym mieszkaniem? Co z alimentami? Co z opieką nad dziećmi?

Bardzo dużo pytań.

Bardzo dużo wątpliwości.

Nie dawały mi spać. Czas od momentu rozstania, od momentu wyprowadzki Byłego Męża z domu - do chwili uzyskania rozwodu, wspominam właśnie jako czas niekończących się pytań. Na dodatek takich, na które nie znałam odpowiedzi. To również czas wielu rad, których czasami wołałabym nie słyszeć, niezliczonej ilości nieprzespanych nocy, straconych kilogramów, litrów kawy - mającej ratować moje poranki.

Trwało to 10 miesięcy.

10 bardzo długich, bardzo intensywnych miesięcy. Miałam wtedy tylko jeden cel: działać. Doskonale wiedziałam, że emocje emocjami - ale gdy przychodzi naprawdę koniec, warto być przygotowanym na różne warianty. I działać, niezmiennie działać. Krok po kroku. Każdego dnia. Im szybciej wrzucisz tryb działania - tym szybciej osiągniesz potrzebny spokój. Ten spokój Ci się przyda!

Docenisz go zwłaszcza na sali rozpraw.

Kiedy zacząć?

Gdy wiesz, że to już koniec.

Nie ma najmniejszego sensu zwlekać! Im szybciej Twoja podświadomość, otrzyma sygnał do działania - tym lepiej się przygotujesz. Oczywiście, może się zdarzyć, że będziecie zgodni co do rozstania i wszystkich spraw wokół niego. Wtedy Twoje działania - będą ograniczać się do minimum formalności. Takie historie naprawdę się zdarzają! W rzeczywistości jednak, zdecydowanie więcej jest tych przypadków, gdy rozwód oznacza walkę.

Małżonkowie nie są zgodni w kwestii winy, alimentów albo podziału majątku. Jest przecież jeszcze temat opieki nad dziećmi, która wzbudza ogrom emocji. Może również zdarzyć się, że umowa zawarta początkowo - z czasem przestanie mieć znaczenie i ostatecznie, będziesz potrzebować dowodów i wsparcia. Dlaczego o tym piszę? Dlatego, żebyś przygotowała sobie listę spraw, które mogą okazać się przydatne - na każdym etapie sprawy.

Krok pierwszy: sama czy ze wsparciem?

I to jest absolutnie najważniejsza kwestia na starcie: czy chcesz iść do sądu sama, czy jednak z profesjonalnym wsparciem? Twoja decyzja tutaj - zależy od wielu czynników, oczywiście. I ta decyzja może się z czasem zmienić!

Co mogę tutaj powiedzieć z osobistego doświadczenia? Profesjonalne wsparcie zawsze się przydaje i nie warto wierzyć w mity typu: sąd jest empatyczny, kobiety w sądzie mają łatwiej.

Dla Sądu liczy się przede wszystkim znajomość prawa, trafne argumenty i wiarygodne dowody. Sąd nigdy nie był w Waszym domu, nie poznał ani skrawka Waszego życia, nie zaznał Waszych emocji. Sąd słucha. Sąd analizuje. Nie interesuje się tym, czy nosisz sukienkę, czy może krawat. Nie masz dowodów? Masz problem. Nawet najpiękniejsza sukienka - tutaj nie pomoże. Wiedząc, jak to wszystko naprawdę wygląda w sądzie - nie odważyłabym się nikogo namawiać do obecności tam samodzielnie.

Podziwiam wszystkie te z Was, którym się udało - szczerze! Czasami jednak, również w rozmowach z Wami, nasuwa się smutny wniosek: a jednak zabrakło mi tutaj wsparcia. Odpowiedniego wsparcia.

Moim pierwszym krokiem w stronę rozvodu - było znalezienie właśnie wsparcia prawnego. Zanim trafiłam do Radcy Prawnego Tomasza Plasoty, który teraz jest moim pełnomocnikiem w sprawach, które toczą się z moim udziałem - miałam prawnika stacjonarnie, na miejscu. Na początku chciałam, żeby koniecznie była to osoba z mojego miejsca zamieszkania. Miałam wielką nadzieję na regularną i owocną współpracę. Jak się już zapewne domyślacie, nie wyglądało to tak wspaniale w rzeczywistości.

Dlatego właśnie, absolutnie bez wahania - odważyłam się skontaktować z Mecenasem Plasotą, zaraz po tym jak go znalazłam. Wystarczyła jedna rozmowa z nim i zdecydowałam się na współpracę. To właśnie on otworzył mi oczy na bardzo wiele zagadnień, o których nie powiedział mi prawnik z Opola.

Dlaczego o tym mówię? Dlatego, że to bardzo ważne! Szukając wsparcia prawnego, musisz brać pod uwagę kilka istotnych rzeczy:

Po pierwsze: to oczywiście wydatek. To właśnie minus rozvodu, czyli koszty. Warto więc już na samym początku - określić wspólnie, jakim budżetem musisz dysponować. Jak było w moim przypadku? Nie miałam potrzebnych środków, dlatego zdecydowałam się zaciągnąć kredyt na ten cel.

Ku przestrodze? Mój pierwszy prawnik nie określał wynagrodzenia, w kółko powtarzał: jakoś się dogadamy. Z perspektywy czasu, widzę jak dużym błędem była ta próba współpracy.

Po drugie: kieruj się dobrymi rekomendacjami osób, które taką współpracę - mają już za sobą. Czasami pytacie mnie: czy polecasz kogoś jeszcze, oprócz Tomasza Plasoty? Niestety, odpowiedź brzmi: nie. Nie mam pojęcia, jak pracują inni (oczywiście, są tacy godni polecenia - ale nie poznałam ich osobiście) i między innymi, dlatego nie jestem w stanie kogoś jeszcze polecić. I tutaj jest coś jeszcze!

Kluczem do udanej współpracy, mającej przynieść pożądany efekt - jest złapanie świetnego kontaktu, niepowtarzalnej "chemii", dzięki czemu znajdzie się również miejsce na niezbędne zaufanie. Niejednokrotnie opowiadasz tej osobie o bardzo wrażliwych szczegółach swojego życia, Waszego małżeństwa, detali relacji. I właśnie dlatego: zaufanie to podstawa, szczerość to podstawa. Nie ma tutaj miejsca na półprawdę ani zatajanie czegokolwiek.

Musisz więc mieć poczucie, że jest to odpowiednia osoba - na odpowiednim miejscu.

Ja to czułam!

Wciąż nie jesteś pewna, czy pełnomocnik to ktoś, kto może się przydać? Zadałam swojemu mecenasowi pytanie: do sądu z radcą prawnym, czy bez?

Aco odpowiedział, poczytaj sobie na następnej stronie:

Pisałem o tym - na moim instagramowym profilu, kto nie widział - zapraszam!

https://www.instagram.com/radca_prawny_plasota/

Temat jest jednak ważny, dlatego omówię go raz jeszcze.

Na liczne pytania typu: "Czy mogę sam/a napisać podanie do sądu- czy musi zrobić to prawnik?" "Czy mogę sam/a brać udział w debacie sądowej, czy musi robić to prawnik?",

odpowiadam:

Tak, możesz sam/a złożyć POZEW lub WNIOSEK (tutaj forma zależy od tego, o jaką sprawę chodzi). Tak, możesz sam/a występować w swoim imieniu, podczas ROZPRAWY. Przed Sądem możesz występować sam/a praktycznie w każdej sprawie, oprócz spraw przed Sądem Najwyższym.

Najczęściej, po tych dwóch pytaniach - pojawia się trzecie, krótsze: "A czy dam sobie radę sam/a?". I co ja mogę odpowiedzieć? To indywidualne i zależy od Twojej świadomości prawnej (lub jej braku), od problemu prawnego, jak i stanowiska drugiej strony sporu. A gdy o sporze mowa, to i odporności na stres, który jest znacznie większy, gdy działasz bez wsparcia fachowca - radcy prawnego.

No właśnie, fachowca... Wybór odpowiedniego - jest kluczowy i wbrew pozorom, trudny. Ale tak to już jest w życiu z wyborami. Czym człowiek bardziej świadomy, tym wybór trudniejszy, prawda? Dotyczy to zarówno wyboru mechanika, majstra od remontów, nauczyciel angielskiego dla dziecka, lekarza, jak i partnera życiowego. Jedno jest pewne: jak wybierzesz źle tego ostatniego i narobi Ci szkód w życiu lub będziesz chciał/a się od niego uwolnić, to wizyta w Sądzie jest zazwyczaj konieczna.

A co do samego Sądu - to pamiętaj, że Sąd nie jest od pomagania stronom. Dla Sądu każdy jest równy - Ty działający/a sam/a, jak i druga strona, która wspierana jest przez prawnika. To, co otrzymasz od Sądu - to dwie strony pouczenia, czcionką nr 6 - wyciąg z kodeksu. Nie licz na podpowiedzi. Dla Sądu sytuacja jest jasna: toczy się spór i każda ze stron, ma przekonać Sąd do swoich racji, za pomocą argumentów zgodnych z procedurą (czego Sąd pilnuje!), a na koniec wyda wyrok i... next, please!

Tak to wygląda. Ocena tego, czy dasz sobieradę - należy do Ciebie.

| TomaszPlasota |

Ja w sądzie? Polegåłabym.

Zarówno na braku znajomości prawa, jak i na słabej odporności na stres. I to nie na ten życiowy stres. W życiu przeszłam już wiele rzeczy, które mnie osłabiały. Jednak być w Sądzie - to zupełnie inny rodzaj stresu i inna szkoła jazdy. Jak wspomniał już w swojej wypowiedzi, Mecenasa - trzeba do swoich racji przekonać Sąd, a to nie jest takie proste, kiedy druga strona chce zrobić to samo.

Sama doskonale wiem po sobie, ile miałam zawsze zanotowanych pytań do Mecenasów. Jakbym chciała ogarnąć to jakkolwiek samodzielnie - to poparzenia byłyby naprawdę głębokie. Absolutnie nie czułam się w Sądzie lubiana. Czułam się... taka mała i nijaka. Ostatecznie, i tak szukałabym wsparcia.

Ze wsparciem jest tak, że to też nie powinien być przypadek. Im bardziej przemyślana jest nasza decyzja - tym lepsze rezultaty.

Nie stać mnie na prawnika. I co teraz?

Doskonale zdaję sobie sprawę, co to znaczy nie mieć pieniędzy na wsparcie prawne. Jak wspomniałam już niejednokrotnie - rozwód kosztuje i nikt, kto zajmuje się wsparciem w sytuacjach okołorozwodowych oraz prowadzi z tego tytułu własną działalność, nie robi tego przecież charytatywnie.

Jeśli nie dysponujesz gotówką, możesz pomyśleć o kredycie. Osobiście, do dziś spłacam kredyt zaciągnięty na działania okołorozwodowe. Jeśli jednak to nie wchodzi w grę, zawsze możesz w trakcie trwania sprawy - ubiegać się o pełnomocnika z urzędu.

Gdy wnosisz o rozwód, musisz ponieść koszty pozwu (600 zł). Gdy nie stać Cię na pokrycie tego z własnej kieszeni, możesz zwrócić się do Sądu o umorzenie części lub całości opłaty, uzasadniając to swoją trudną sytuacją majątkową. Podobnie, gdy wnosisz o rozwód z orzekaniem winy - możesz uzyskać darmowe wsparcie pełnomocnika po przedstawieniu odpowiedniego wniosku, dokumentując swoją sytuację materialną (dane o dochodach i źródłach utrzymania).

Zazwyczaj, jeśli sprawa jest trudna pod względem prawnym a Twoja sytuacja materialna nie jest najlepsza, masz szansę, że Sąd przychyli się do Twojej prośby i ustanowi Tobie pełnomocnika z urzędu. Wynagrodzenie dla niego - może zasądzić od małżonka, który ponosi wyłączną winę za rozpad małżeństwa. W naprawdę wyjątkowych sytuacjach, koszty rozwodowe mogą być pokryte przez Skarb Państwa.

Procedura przydzielania adwokata z urzędu

Po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku, Sąd zwraca się do Okręgowej Rady Adwokackiej - o przydzielenie adwokata. Całość trwa około 14 dni. ORA wysłała Ci zawiadomienie, w którym wymienia imię i nazwisko pełnomocnika, który został dla Ciebie wyznaczony. W zawiadomieniu znajdziesz również informacje, m.in. o adresie doręczeń.

Krok drugi: lista zadań.

Masz już wybranego adwokata, który będzie Cię reprezentował i wspierał od strony prawnej. Teraz przychodzi pora na kolejne kroki! Na pewno otrzymasz od adwokata listę zadań, niezbędnych do napisania pozwu lub do odpowiedzi na pozew rozwodowy. W międzyczasie - możesz już zacząć się przygotowywać, korzystając z mojego doświadczenia i bazując na pracy, którą osobiście wykonywałam w tych pierwszych tygodniach od rozstania. A co to dokładnie było?

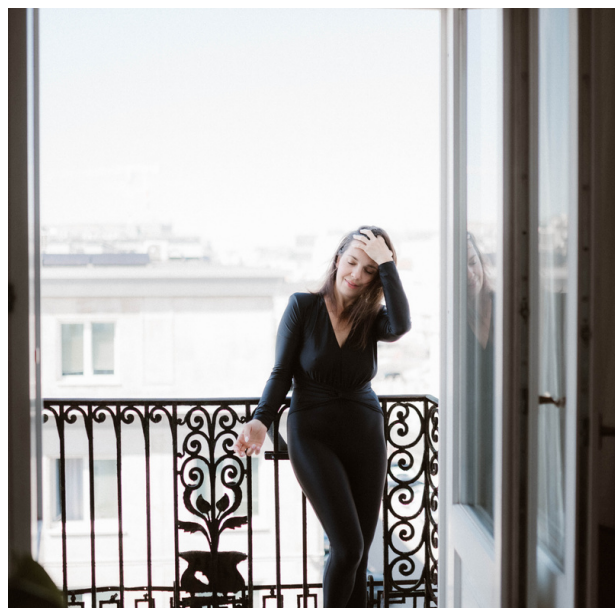
Dowiesz się na kolejnych stronach!

GROMADZENIE FAKTUR

I tutaj obowiązuje zasada: im wcześniej tym lepiej. To naprawdę bardzo ważny krok w drodze do uzyskania godnych alimentów. Mało znam byłych małżeństw, które w toku rozvodu - były zgodne co do wysokości alimentów zasądzonych na dziecko. To temat, który chyba ZAWSZE wywołuje ogromną ilość emocji. Nic w tym dziwnego: utrzymanie dzieci kosztuje niemałe pieniądze. Alimenty na poziomie 200-400 zł na dziecko - to ogromna niesprawiedliwość! Jeśli takiej niesprawiedliwości chcesz uniknąć, musisz potraktować ten temat bardzo... zadaniowo.

Robisz zakupy? Poproś o fakturę. Opłacasz lekarza, stomatologa, okulistę, ortopedę? Poproś o fakturę. Kupujesz dzieciom ubrania? Poproś o fakturę. Wykupujesz leki? Poproś o fakturę. Nawet jeśli robisz zwykłe małe zakupy w piekarni, warzywniaku, gdziekolwiek - pamiętaj o dowodzie. Zapłać kartą i weź potwierdzenie. Gromadź faktury, paragony, potwierdzenia płatności kartą.

Brzmi strasznie, prawda? Takie rozliczanie kobiety z każdej złotówki, którą wydaje na własne dzieci. Dokumentowanie zakupu sześciu bułek na śniadanie i butów na zimę. Ale uwierz mi, tak to wygląda. Jeśli chcesz otrzymać pieniądze, które naprawdę Ci się należą - musisz wykonać w tym kierunku naprawdę dużo pracy.



MOJE PRZYGOTOWANIA DO OBLICZENIA TEGO,
ILE KOSZTUJE MNIE UTRZYMANIE
DZIEWCZYNEK - ZAJĘŁY KILKA DŁUGICH
MIESIĘCY. NA POZĄTEK DO SĄDU TRAFIŁY
TABELKI Z ROZPISKĄ NA KONKRETNE
POTRZEBY KAŻDEJ Z CÓREK.

Pamiętaj, że w skład kosztów utrzymania dziecka, oprócz jedzenia, opłat za przedszkole, ubrań, zabawek, leków czy kosmetyków - wchodzi również stałe koszty mieszkania, koszty eksploatacyjne, koszty paliwa, koszty utrzymania samochodu, wakacje, a nawet kieszonkowe.

I tutaj ważna informacja: absolutną nieprawdą jest, że Sąd bierze pod uwagę świadczenie 500 Plus. Oczywiście, zdarzają się wyjątki od reguły ale są to sporadyczne sytuacje. Więc ujmijmy to inaczej: Sąd nie powinien brać 500 Plus pod uwagę. Umówmy się: dzisiaj ono jest, jutro może go nie być. Dodatkowo warto mieć na uwadze, że są to pieniądze, które możesz chcieć (i masz prawo!) odkładać na koncie, żeby dziecko mogło z nich skorzystać po 18. roku życia. Dlatego jeśli tylko Twój Były Mąż mówi Ci, że masz jeszcze przecież 500 Plus i on może płacić tylko kwotę X i więcej nie zobaczysz - masz tutaj wybór. Albo się na to zgodzisz z niewiedzy, ewentualnie ze strachu - albo walczysz, dla dobra swoich dzieci. Ja wybrałam to drugie.

DOWODY

Kolejna kwestia, o której musisz obowiązkowo pamiętać - to zbieranie dowodów. Oczywiście zdarza się, że małżonkowie zgadzają się co do tego, że ich uczucie wypaliło się, chcą się rozstać bez orzekania niczyjej winy. Zdarza się to jednak nadal bardzo rzadko. Często dochodzi do zdrady, często ma miejsce przemoc (zapamiętaj: ona miewa różne oblicza!) albo inne sytuacje, na które można - i warto - znaleźć dowody. Nawet jeśli zastanawiasz się, czy faktycznie chcesz dochodzić winy w Sądzie (bardzo często jest tak, że gdy Ty chcesz dochodzić winy - druga strona w zamian odgraża się, że ona też udowodni Ci winę) albo bierzesz pod uwagę to, że możesz nie chcieć jej nikomu udowadniać - zbieraj dowody, na wszelki wypadek. Tak naprawdę nigdy nie wiesz, czy ostatecznie Ci się nie przydadzą. Z własnego doświadczenia wiem, że czasem mogą się przydać nawet 2 lata po rozwodzie, już w zupełnie innej sprawie.

JAKIE DOWODY POWINNAŚ PRZYGOTOWAĆ ZAWCZASU?

Wszelkiego rodzaju SMS-y, e-maile, rozmowy telefoniczne. Najlepiej na bieżąco dokumentuj ważne treści - rób zrzuty ekranu, zgrywaj nagrania i przerzucaj je do osobnych podpisanych folderów, do których dostęp masz tylko Ty. To ważne zwłaszcza w momencie, gdy mieszkasz jeszcze z Byłym Mężem ale wiesz, że rozwód to tylko kwestia czasu. Zapisuj wszystko, co może mieć znaczenie.

Ja w tym czasie założyłam sobie po prostu notes, w którym zapisywałam również każde spotkanie ojca z dziećmi (gdy przygotowywałam się do sprawy - nie mieszkaliśmy już razem). Notowałam datę, czas spotkania, SMS-y z odmowami, powody odmów, itd.

Musisz pamiętać, że w przypadku sporu, w którym nic nie zapowiada pokojowego rozwodu - Były Mąż może:

- 1.Chcieć wyprowadzać Cię z równowagi i gromadzić materiały na Twoją niekorzyść. Tutaj bardzo typowe zachowanie to początkowo próba rozjuszania Cię a następnie... nagrywanie Twoich emocji.
- 2.Chcieć Tobą manipulować - może Ci wmawiać, że to wszystko Twoja wina, że jesteś nienormalna, że jesteś złą matką, itd.
- 3.Chcieć Cię szantażować - np. tym, że jeśli tylko będziesz chciała udowodniać winę, to odbierze Ci dzieci, zostaniesz z niczym, i tak dalej, i dalej.

Co w takich sytuacjach? Przede wszystkim - niezmiennie gromadź materiały, nie daj się prowokować. Oczywiście, szalenie trudne jest utrzymywać emocje na wodzy. Wiem to z własnego doświadczenia: to bardzo ważne w przypadku konfliktu! Zbieraj wszelkie dowody na próby szantażu emocjonalnego. W miarę możliwości - nie wchodź w żadne dyskusje, wiem o czym mówię! Ja wiele razy ten błąd popełniłam i za dużo napisałam w emocjach, co było potem wykorzystywane przeciwko mnie, manipulując faktami przed Sądem.

Jeśli z kolei czujesz, że jesteś manipulowana i nie radzisz sobie z tym tak, jak byś chciała - nie bój się prosić o pomoc specjalistów. Pamiętaj: nigdy nie jesteś sama! Ostatecznie zawsze możesz przecież liczyć na... moją pomoc!

WINA - WALCZYĆ CZY ODPUŚCIĆ?

Z jednej strony - to bardzo indywidualna sprawa i nikt z boku nie powinien mówić Tobie, czy masz walczyć w sądzie o winę, czy też nie. Z drugiej jednak strony - warto, żebyś zdawała sobie sprawę z tego, co może się wydarzyć, gdy podejmiesz walkę a co stanie się, gdy odpuścisz. Każdy z tych wariantów ma swoje plusy, każdy ma też swoje minusy. Zanim podejmiesz decyzję najlepszą dla Ciebie - dobrze się nad tym zastanów.

Jak było u mnie?

Ostatecznie odpuściłam sobie rozwód z orzekaniem winy. Czy żałuję? Tak! Dzisiaj podjęłabym zupełnie inną decyzję. Pomimo tego, że wiązałoby się to z tym, że być może... wciąż ten temat nie byłby zakończony. Zamiast rozwódką - byłabym walczącą żoną. Oczywiście, nie myślę obecnie o tym w kategorii popełnionego błędu. Ale tak, to był mój błąd! Nie byłam wtedy wystarczająco silna, żeby potrafić nie przejmować się SMS-ami, z których płynął bardzo jasny przekaz: "spróbuj tylko walczyć...".

Wiedziałam, że po drugiej stronie - stoi osoba, która chce na nowo ułożyć sobie czym prędzej życie i jest gotowa zrobić bardzo wiele, żeby tak się stało. Wydawało mi się wtedy, że doskonale wiem: dlaczego, jak i kiedy doszło do rozpadu małżeństwa. Że wystarczy to, że ja wiem. I z taką myślą żyłam jeszcze na długo po rozwodzie. Aż pewnego dnia otrzymałam wiadomość o innej sprawie, toczącej się z moim udziałem.

**ZOSTAŁO MI ZARZUCONE, ŻE WYPOWIADAM SIĘ O
PRZYCZYNACH ROZWODU (CHOĆ KAŻDY WIE, ŻE UNIKAM
TEGO TEMATU), PODCZAS GDY ROZWÓD BYŁ BEZ
ORZECZENIA WINY!**

Tutaj jeszcze dodam od siebie, że oczywiście nie zawsze tak jest. Są rozwody, w których wina jest orzekana na pierwszej i ostatniej rozprawie, maksymalnie na drugiej. Tutaj po prostu nie ma reguły - jeśli tylko masz silne dowody, wcale nie musisz rozwodzić się latami!

Pamiętaj też, że rozwód z orzekaniem winy, ze wsparciem prawnym - będzie z pewnością kosztował więcej. Ale to wsparcie może Ci się naprawdę przydać - przy udowadnianiu winy. Prawda jest taka, że znam naprawdę mało osób, które zdecydowały się na wariant z orzekaniem o winie i robiły to samodzielnie.

Dla mnie wystarczająca jest już sama świadomość, że jest tuż obok mnie ktoś, kto zawsze mnie wesprze jeszcze przed salą rozpraw, w trakcie i po. Ktoś, kto będzie mnie reprezentował przed Sądem.

Ta świadomość wpływała pozytywnie na moją psychikę i samopoczucie. Nie wyobrażam sobie rozwodu: ja samiuteńka kontra mój Były Mąż. Nie wyobrażam sobie tego bez wsparcia Mecenasa Plasoty. Ale o tym już wspominałam, o tym już było wyżej!

Wchodząc w tok orzekania winy - pamiętaj jednak, że tak naprawdę przez cały czas trwania sprawy, jesteś w wielkiej niepewności i to na pewno nie pozostanie bez wpływu na Twoje emocje. Rozwódając się z kolei bez orzekania o winie, nawet jeśli wiesz kto zawinił - zyskujesz względny spokój i możesz zacząć NA NOWO znacznie szybciej.

Ostateczna decyzja jednak należy do Ciebie.

ROZWÓD Z ORZEKANIEM O WINIE A ALIMENTY MIĘDZY BYŁYMI MAŁŻONKAMI

Jeśli udowodnisz w Sądzie, że jesteś niewinna a winę za rozpad małżeństwa ponosi Były Mąż - to w sytuacji, kiedy rozwód spowodowałby pogorszenie Twojej sytuacji materialnej w sposób istotny i odczuwalny, możesz wnioskować o alimenty na siebie. Obowiązek alimentacyjny jest nieograniczony w czasie, natomiast zawsze wygasa wtedy, gdy zawrzesz nowy związek małżeński.

OPISZ SWOJĄ HISTORIĘ

Jednym z wielu zadań - było opisanie historii naszego małżeństwa. Przyłożyłam się do tego bardzo wnikliwie i polecam Ci, żebyś również to zrobiła. Dlaczego? Po pierwsze: był to dla mnie element osobistej terapii, gdy codziennie opisywałam swoje małżeństwo w ostatnich dziesięciu latach. Z każdym kolejnym opisanym rokiem - czułam mniejszy ciężar w powodu tego, co się wówczas wydarzyło. Po drugie: zdałam sobie sprawę, jak wiele rzeczy umykało mi podczas rozmów z prawnikiem. Gdy jednak na spokojnie o tym myślałam, w zaciszu własnego domu i przelewałam te myśli "na papier", przypominałam sobie bardzo wiele szczegółów, które były naprawdę istotne dla sprawy. Robiłam sobie notatki, zapisywałam na przykład: kto mógł wiedzieć o danej sprawie, kto coś widział, itd. Od razu tworzyłam też listę potencjalnych świadków.

Wyobraź sobie, że codziennie przez dwa tygodnie - opisywałam jakiś fragment naszego życia i wszelkie ważne niuanse. To właśnie dzięki temu - mój prawnik mógł na spokojnie zapoznawać się z tym, dawać mi wskazówki co do tego, które fragmenty muszę bardziej rozpisać a które zupełnie się nie przydadzą. W ten sposób mnie poznawał, zgłębiał naszą historię widzianą moimi oczami i dzięki temu mógł jeszcze rzetelniej odpisać na pozew rozwodowy.

**"NO WŁAŚNIE! A CO Z POZWEM? JESTEM PEWNA, ŻE CHCĘ
ROZWODU. MAM DO TEGO PRZESŁANKI. CZEKAĆ NA POZEW
- CZY SKŁADAĆ GO JAKO PIERWSZA?"**

Ja złożyłam odpowiedź na pozew. Choć zakładałam, że zrobię to pierwsza - wtedy, kiedy analizowałam wariant walki o winę, ostatecznie wiedząc, że drugiej stronie bardzo się śpieszy - poczekaliśmy. W tym czasie przygotowywałam wszystko, o czym wspominałam Ci wyżej.

Całkiem niedawno, moja znajoma podała sensowny powód, dla którego warto poczekać i odpisać na pozew - zamiast składać go samodzielnie:

Jeśli złożysz odpowiedź na pozew - w Sądzie będziesz zawsze stawiała jako druga. Czyli najpierw będzie pytany Były Mąż, a Ty będziesz mogła odnieść się do jego wypowiedzi i ewentualnych zarzutów. To wydaje się być naprawdę... praktyczne.

Oczywiście, są sytuacje, gdy nie ma co zwlekać. Jeśli rozwód jest nieunikniony a druga strona nie chce składać papierów - bo jej to nie robi żadnej różnicy, lub gdy jesteś szantażowana, że i tak nie dostaniesz rozwodu, i tak dalej, i dalej. Złożenie pozwu rozwodowego - wydaje się być jedyną słuszną decyzją.

Zawsze pamiętaj jednak o pilnowaniu wszystkich terminów! Nie tylko spraw - ale również pism, które przez cały przebieg sprawy rozwodowej, będą się nawarstwiać. Moja wskazówka? Jeśli dostaniesz awizo, nie odbieraj pisma od razu. Idź do Sądu, zapoznaj się z aktami - a pismo odbierz ostatniego dnia. Zyskujesz cenny czas, który możesz poświęcić na dobre przygotowanie.

Dzieci a rozwód rodziców.

Często pytania, które do mnie kierujecie - dotyczą właśnie dzieci. Jak im powiedzieć o rozstaniu rodziców? Kiedy to zrobić? Czy ta decyzja je skrzywdzi? A co, jeśli się nie pozbierają? Czy mam je zabrać do psychologa? Mam nadzieję, że moja historia - pomoże Ci podjąć dobre decyzje.

- Kiedy powiedzieć dzieciom?

Wtedy, gdy wiadomo już, że to koniec. Nie ma sensu przeciągać przekazania tej informacji - bo prędzej czy później, dzieci i tak się dowiedzą. Największym wyzwaniem nie jest tak naprawdę czas ale sposób, w jaki to najlepiej zrobić.

- Jak powiedzieć dzieciom o rozstaniu?

Idealnie byłoby, gdyby rodzice po wspólnym ustaleniu tego, co powiedzą dzieciom - usiedli z nimi razem i im to wszystko wyjaśnili. Ale nie będę Cię czarowała, że właśnie tak większość rozstających się rodziców - przekazuje dzieciom tą informację. Książkowa teoria swoje a życie... swoje. Najczęściej rodzice wzajemnie próbują obarczać się tym zadaniem. U nas było podobnie. Najpierw były zapewnienia, że trzeba iść do psychologa, odpowiednio się do tego przygotować. Ostatecznie jednak, z braku inicjatywy drugiej strony - zrobiłam to ja.

Powiedziałam to wprost.

Odpowiednio do wieku, bez używania jakichkolwiek epitetów - a jednak wprost. Przy okazji znalazłam w naszym otoczeniu podobne przykłady i wyjaśniłam, że w dzisiejszych czasach - takich sytuacji jest coraz więcej. Zapewniłam je, że wciąż mają Tatę - ale Tata nie będzie z nami mieszkał. O dziwo, przyjęły te informacje na spokojnie. Od momentu rozstania - tylko raz się zdarzyło, że się popłakały, tuż na samym początku. Potem z każdym dniem już widziałam, że radzą sobie z tą informacją naprawdę dobrze.

Dlatego podjęłam decyzję, że nie jest im potrzebny psycholog.

Pamiętaj jednak, że każde dziecko jest inne. Zanim więc powiesz dzieciom o rozstaniu - nie zakładaj z góry, że ono nie będzie umiało sobie poradzić z tą informacją, że ona wywróci ich świat do góry nogami. Owszem, nastąpią zmiany. Dzieci jednak potrafią się do różnych zmian adaptować. Szybciej, niż nam się wydaje!

W dużej mierze ich emocje - będą odzwierciedleniem Twoich emocji. Jeśli w ich obecności, będziesz płakała, nie będziesz wiedziała, co ze sobą zrobić albo będziesz powtarzała, że teraz to wszystko zmieni się już tylko na gorsze - istnieje wówczas bardzo duże prawdopodobieństwo, że dzieci będą chłonąć Twoje emocje i myśleć podobnie. Innymi słowy: że rozwód rodziców to koniec świata.

Jeśli natomiast sama uwierzysz w to, że Wasz rozwód to nie koniec świata - to właśnie taki przekaz będzie wpływał z Twoich wypowiedzi i czynów. I nie, nie chodzi o to, że masz ukrywać swoje emocje. Nie. Mi zdarzyło się płakać przy dziewczynkach, nigdy nie wstydziłam się swoich łez. Ale tłumaczyłam wówczas, że to naturalne, że Mama czasem zapłacze i zapewniałam je, że z każdym kolejnym dniem - będę silniejsza.

Zawsze też powtarzałam im, że niezmiennie wciąż mają rodzinę. Na miejscu jesteśmy ja i ONE, i wciąż mają też Tatę. Dlatego wcale nie jesteśmy niepełni, wciąż jesteśmy pełnowartościowi. Dziś już doskonale wiem, że to właśnie nasze długie, szczere rozmowy - pomogły im przejść przez ten wcale nie łatwy czas, z uśmiechem i spokojem. A to najważniejsze!

- "A co, jeśli ta decyzja skrzywdzi ich raz na zawsze? Iść z nimi do psychologa?"

A co, jeśli nie...? Wiem, że mój punkt widzenia nie każdemu przypadnie do gustu. Ale nie musi! Zwłaszcza w czasach, gdy "terapia jest lekiem na całe zło".

Jestem dzieckiem rodziców po rozwodzie. Nigdy z tego tytułu nie chodziłam na terapię - choć pewnie wiele osób powiedziałoby, że to powinna być konieczność. Dlatego dziś nie myślę o tym, co się wydarzy za kilka lat. Staram się być Mamą, która obserwuje i słucha. Nawiązałam z dziewczynkami cudowną relację, która opiera się przede wszystkim na zaufaniu. Wiem, że gdyby miały jakikolwiek problem - teraz czy w przyszłości - który wiązałby się z tym, co wydarzyło się w ich życiu, gdy miały kilka ledwie lat, powiedziałyby mi o tym albo sama bym to w porę dostrzegła. I działała!

W tym momencie wierzę, że wychowując dzieci samodzielnie - jesteśmy w stanie dać im tyle zrozumienia i miłości, że czasem powiedzenie "kochać za dwóch" nabiera tutaj szczególnego znaczenia. Owszem, dzieci potrzebują obojga rodziców. Jednak by czerpać jak najwięcej - oboje rodziców muszą brać udział w wychowaniu. A prawdą jest, że kiedy zostajemy samodzielne, większość ciężaru wychowania spada na nasze barki. Dlatego wychowuj i wierz w to, że nawet jeśli nie będzie drugiego rodzica obok Twojego dziecka (a niestety często tak bywa, wcale nie z naszej winy!) - to doskonale sobie poradzisz! A Twoje dzieci wyrosną na wspaniałych ludzi.

Bądź dobrej myśli. Bo po co być złej...?

- "Partner grozi, że odbierze mi dzieci".

Znam to. Nie jesteś sama! Wielokrotnie byłam nazywana różnymi epitetami, które nijak miały i mają się do rzeczywistości. Twierdzono, że jestem patologiczną matką, że dzieci będą miały lepiej gdzieś indziej. Że nie wychowam ich tak, żeby były szczęśliwe - sugerując się tym, że ze mną będą... nieszczęśliwe. Początkowo takie wiadomości - spędzały mi sen z powiek. Z czasem jednak zrozumiałam, że to tylko GRA. Gra na moich emocjach. Kto wygra ten pojedynek?

Jeśli kiedykolwiek usłyszałaś takie groźby i zapewnienia walki o dziecko. Jeśli kiedykolwiek - ktoś powiedział Ci wprost, że "stracisz dzieci, obiecuję!". Jeśli przydarzyło Ci się cokolwiek podobnego - przeczytaj raz jeszcze wpis, który napisałam jakiś czas temu na swoim blogu. Specjalnie dla Ciebie, przepisałam go do tego e-booka i mam nadzieję, że doda Ci sił, pomoże zrozumieć, że kiedyś ta walka się skończy:

Oni walczą o dzieci tylko na początku. Potem dzieci muszą walczyć o nich.

Dokładnie pamiętam, kiedy dostałam maila od dziewczyny, mniej więcej o takiej treści: *"Czuję się załamana. Do tej pory mój mąż średnio interesował się dziećmi, a wszystko było na mojej głowie. Od 2 tygodni nie mieszkamy już razem. Nadchodzi rozwód. Tymczasem On zapowiedział mi wczoraj, że robi wszystko by... odebrać mi dzieci."*

Ba. Przychodzi do nich codziennie. Dzwoni, żeby zapytać, czy wszystko jest OK. A ja czuję, że nie daję rady... Boję się, że naprawdę zabierze mi dzieci, a przecież one to cały mój świat. Jedyny, który mi pozostał."

W pierwszej chwili, czytając te słowa - poczułam smutek. Chciałam odpisać, że jest mi przykro z tego powodu. A potem, słowo po słowu, napisałam e-mail, w którym pierwsze słowa brzmiały: *"Spokojnie. Oni walczą o dzieci tylko na początku. Potem dzieci muszą walczyć o nich..."*

Jeśli czytasz te słowa i czujesz, że kieruję je właśnie do Ciebie - bo przecież dokładnie tak to wygląda u Ciebie, uspokoję Cię! Nie jesteś sama. Każdego dnia, z podobnymi myślami - bije się mnóstwo kobiet na całym świecie. Walka o dzieci nabiera rozmachu, już od pierwszego dnia tego na pozór "innego życia". Przepychanki, groźby tego, że zabierze Ci dzieci, chęć widzenia ich codziennie, choćby pod przykrywką "dam im buziaka na dobranoc, przecież tak bardzo za mną tęsknią". Cóż. Nie każda krowa, która dużo moczy - równie dużo mleka daje.

Schematy

Jeden z najbardziej standardowych schematów to ten, w którym rodzic odchodzący z domu - zapowiada walkę (najczęściej jest to ojciec). Co prawda ma on już swoją wizję życia, z dala od rodzinnego domu. Wydaje się jednak jemu, że im więcej nagada - tym znacznie nas osłabi. Przy każdej nadarzającej się okazji, zapowiada częste kontakty, w świętek, piątek i niedzielę. Wakacje dzieli na pół, proponuje opiekę naprzemienną. Mówi dużo. W pierwszym tygodniu. A potem, w każdym kolejnym - jest tego jakby trochę mniej. Nagle nie może. Bo praca. Bo wyjazd. Bo zaplanowany weekend. Z 8 godzin w sobotę - robią się 4. Najlepiej z rana do południa, a w niedzielę "lepiej, żeby dziecko odpoczęło". W domu, oczywiście.

Początkowy zapał i energia, z czasem ustają. Jednym zajmuje to miesiąc, innym rok. Ale koniec prawie zawsze jest taki sam. Poznanie tego, jak smakuje codzienność bez dzieci - sprawia, że czasami te same dzieci, które tak bardzo chciało się wyrwać od matki, stają się przeszkodą na drodze do nowego życia. A przecież o to chodziło, prawda? By zacząć z nową lekką walizką, nie ze starym i niewygodnym, bagażem podręcznym.

I zanim Ty zaczniesz jakkolwiek na nowo układać sobie życie, okazuje się że Były Mąż... zrobił to już dawno.

WTEDY WŁAŚNIE PRZYCHODZI TEN MOMENT, KIEDY PRZESTAJE WALCZYĆ O DZIECI, KTÓRE ZACZYNAJĄ WALCZYĆ O NIEGO.

- "Zabierze mnie Tata do siebie na weekend?"
- "Tatuś dziś nie może, kotku. Ani jutro. Ani pojutrze."

A potem dni lecą - a On się wcale nie pojawia tak często, jak zapewniał na początku. Zjawia się tylko z doskoku, kupuje prezenty i paczki słodczy. Czasami zabierze do kina, albo odrobi zadanie z matematyki. Z telefonem w ręku - odlicza minuty, aż będzie mógł wyjść. Misja wykonana! A cała reszta? Przejmuj się sama. Pranie? Gotowanie? Wychowanie? Nauka dobrych manier? Rozmowy o dorastaniu? Pierwsza miesięczka? Usłyszysz: "to nie moja bajka!". Najważniejsze, że batonik kupiony naprędce w Biedronce się zgadza. I do następnego razu. Pa.

GDYBYŚ WCZEŚNIEJ WIEDZIAŁA...

Wiem, że gdybyś wcześniej wiedziała - to kilka lat temu, byłabyś o wiele spokojniejsza. Że zamiast bić się z myślami, że nigdy dziecka nie oddasz na tydzień, dałabyś je chętnie - i równie szybko... dostała z powrotem. Wystarczyłaby pierwsza gorączka. Wtedy już dzwoniłby do Ciebie z mało zaskakującą informacją, że w chorobie najlepiej jednak, gdy dziecko jest przy matce.

Gdybyś wcześniej wiedziała - zaproponowałabyś jemu wtedy wszystkie weekendy i połowę wakacji, skoro tak bardzo chce. Dorzuciłabyś wizyty u lekarza. I bilans czterolatka! Szkolne przedstawienia też. Zajęcia dodatkowe również. Nie obgryzałabyś paznokci z nerwów, że dziecko wybierze jego. Mimo że wcześniej - mało go na oczy widziało...

Żyłabyś lżej. Wiem.

Bo ja żyłabym dokładnie tak samo.

Więc się nie martw.

Możesz naprawdę dużo słyszeć na początku. Ale koniec końców - to Ty będziesz tą, która ukradkiem napisze SMS: "A może byś przyjechał jutro zobaczyć dzieci?". Po chwili usłyszysz sygnał przychodzącej wiadomości i przeczytasz: "Pogadamy o tym następnym razem...".

Czy teraz rozumiesz? Każda walka kiedyś się kończy. Oczywiście, trzeba mieć na nią mnóstwo sił i cierpliwości. Jednak z czasem, gdy emocje zaczynają słabnąć i zaczyna się życie, wszystko wraca do normy. Pamiętaj! Dobre wsparcie prawne w takich sytuacjach - jest na wagę złota. Spokój to coś, co niejednokrotnie może Cię uratować. I czas. Bez wątpienia czas! Czas zmienia wszystko. On jest Twoim najlepszym przyjacielem.

NA NOWO przed rozwodem

Sam rozwód orzeczony na rozprawie sądowej - często bywa "kropką nad i". Czymś, co dopiero wtedy uzmysławia nam, że to koniec a zarazem... początek. To początek czegoś nowego, czegoś innego! Zanim jednak usłyszysz z ust kogoś zupełnie obcego, że Twoje małżeństwo zostało rozwiązane - może minąć sporo czasu. Czasu, który upłynął od dnia, w którym dowiedziałas się, że taki koniec jest nieunikniony. Ile? Może miesiąc. A może dwa? Może pół roku, rok, dwa lata. Tutaj nie ma dobrej odpowiedzi. To zależy od bardzo wielu czynników.

I najważniejsze: nie na wszystkie masz osobisty wpływ.

Jak więc żyć NA NOWO jeszcze przed formalnym rozwodem?

To, co najbardziej przeraża nas, gdy myślimy o rozwodzie - to PIENIĄDZE. Jak to wszystko ogarnąć finansowo? Gdzie mam mieszkać? Co z moją pracą?

1. Zabezpieczenie finansowe na czas rozvodu.

Pamiętam ilość pytań, które tłoczyły się w mojej głowie wtedy, gdy wiedziałam już że to koniec. Połowa z nich to były pytania, związane właśnie z pieniędzmi. Do tej pory - naszym głównym źródłem utrzymania była pensja Byłego Męża. Ja? Owszem, zarabiałam. Była to jednak praca dość niestała. Jednego miesiąca przynosiła zadowalający dochód, w kolejnym mogło już go nie być. Mając taką właśnie pracę - nie miałam właściwie szans, że wystarczy mi na wszystko to, co niezbędne dla dziewczynek, bez alimentów. Dlatego też pierwszą sprawą było ustalenie zabezpieczenia alimentów z ewentualnym wyrównaniem wstecz.

Pamiętaj o tym! Nie czekaj na pozew. Zanim wniesiesz pozew rozwodowy lub go dostaniesz, masz prawo złożyć wniosek o zabezpieczenie alimentów na czas trwania rozvodu. Takie sprawy dość szybko są ustalane, a z pewnością szybciej niż sam rozwód. Owszem, wszystkie sprawy możecie omówić wspólnie i jeśli jesteście zgodni - to na pewno wiele tematów, które poruszycie, rozwiążecie właśnie rozmową. Jednak z doświadczenia swojego i innych kobiet wiem, że często zgoda trwa zaledwie do pierwszej rozmowy. Potem zaczynają się schody i najczęściej kończy się tak, że jeśli sama o to nie zadbasz i sama tego nie poukładasz - to niestety nie masz co liczyć na wsparcie.

Wspomniałam tutaj już wcześniej, jak ważne jest dobre przygotowanie. Pamiętajasz?

Sąd nie jest od tego, żeby wyliczać ile potrzebujesz na utrzymanie dzieci. Sąd interesują dowody. Czyli dokładnie to, o czym Ci mówiłam: faktury, papierki, paragony. Bez tego ani rusz. Jeśli nie będziesz tego wszystkiego miała i nie przygotujesz się odpowiednio, Sąd przychyli się do wysokości alimentów drugiej strony - a ta często jest zaniżona.

Bo pomyśl tylko: czy na pewno 300 złotych, to są godne pieniądze, z których można utrzymać dziecko?

Nie bez znaczenia - jest Twoja sytuacja zawodowa oraz sytuacja zawodowa Byłego Męża, na dzień wniosku o zabezpieczenie alimentów. Ważne jest również Wasze osobiste zaangażowanie w wychowanie dzieci po rozstaniu. Na to też najlepiej mieć dowody - w postaci SMS, nagrań, itd.

UWAGA: oczywiście nagrywanie drugiej osoby bez jej zgody - jest prawnie zabronione, w Sądzie jednak takie dowody to również dowody.

Najlepiej, jeśli będziesz miała zeszyt, w którym będziesz notowała każdą wizytę, każde spotkanie - czas trwania i to, co druga osoba w tym czasie robiła.

- Czy angażował się w zajęcia pozalekcyjne?
- Czy odrabiał w swoim czasie lekcje z dzieckiem, czy musiałaś to robić sama po kontakcie, często w późnych godzinach?

Bądź naprawdę dobrze przygotowana!

Moje przygotowanie do sprawy o zabezpieczenie alimentów - trwało kilka miesięcy. Opisałam to już wyżej. Wróć, przeczytaj jeszcze raz, jeśli potrzebujesz. Dlatego właśnie, zanim uzyskasz formalny rozwód, zabezpiecz pieniądze, które są Ci potrzebne na utrzymanie dzieci.

Zerknij, co sądzi na temat alimentów - Radca Prawny Tomasz Plasota:

"Sytuacja wygląda tak:

Rozstanie. Dwójka dzieci. Dzieci mieszkają z mamą, a ojciec ma zapewnione kontakty. Płaci też alimenty. Wszystko reguluje orzeczenie sądowe. Ojciec wywiązuje się z kontaktów. Nie ma też większych konfliktów. Ogólnie... bajka! Czego chcesz więcej?

No niestety - jest pewien słaby punkt.

Alimenty zostały zasądzone już kilka lat temu, gdy potrzeby dzieci były dużo mniejsze niż obecnie. Jest to problem dla budżetu mamy. Jednak dla zachowania dobrych stosunków z ojcem dzieci - nie podejmuje ona walki w Sądzie o ich zwiększenie. Ojciec natomiast ma taki zwyczaj, że koszt prezentów dla dzieci, koszt wyjazdów z dziećmi, czy koszt organizowanych im atrakcji wakacyjnych - odlicza od kwoty alimentów przekazywanych matce na następny miesiąc. W związku z powyższym, czasem zupełnie ich nie płaci...

Bywa jeszcze gorzej! Bo odlicza także wszystkie koszty związane z dziećmi, które ponosi. Przez cały rok. W tym również paliwo na podróże po dzieci, kupione im lody. Spotkałem się nawet z sytuacją, gdy odliczał 2 złote za... toaletę dworcową.

I tym sposobem - dochodzimy do meritum problemu. Czy może on dowolnie decydować o takich potrąceniach? Jak się to ma do przepisów prawa?

Jednym słowem: NIE.

Wyrok to jest wyrok. A alimenty to nie prezenty. Niezapłacenie alimentów w całości lub części oznacza, że taki ojciec uchyla się od obowiązku alimentacyjnego i taka matka ma prawo rozpocząć postępowanie egzekucyjne, przeprowadzone przez komornika."

Alimenty to nie prezenty i jeśli walczysz o dobro swoich dzieci - zadbaj również o tę kwestię.

Jakie jeszcze sprawy musisz przemyśleć, żeby ruszyć do przodu - jeszcze przed formalnym rozwodem?

2. Mieszkanie.

Oczywiście, wariantów jest sporo - bo wszystko zależy od tego, jaki był Wasz status mieszkaniowy. Nasze mieszkanie było własnościowe w kredycie i podjęliśmy decyzję o sprzedaży mieszkania i każdy idzie w swoją stronę. Były mąż wyprowadził się z mieszkania w maju 2018 roku. Ja mieszkalam tam z dziewczynkami - do czerwca 2020 roku. Mieszkanie sprzedaliśmy w październiku 2019 roku. Pani, która je od nas kupiła - była za granicą, wynajmowałam je więc do momentu jej powrotu. W lipcu byłam już w Warszawie.

A zatem, jeśli:

- Macie mieszkanie lub dom, własnościowe w kredycie - zastanówcie się, czy sprzedajecie je i każdy idzie na swoje, czy może któraś ze stron przejmie kredyt i ewentualnie spłaci drugą osobę? Pamiętaj, że podział majątku to osobna kwestia - te sprawy trwają bardzo długo i nie musisz spłacać tego na już, od razu. Jeśli nie ma między Wami zgody - to Sąd ustali wartość Waszego majątku i ewentualną spłatę jednego czy drugiego z Was.
- Macie mieszkanie lub dom, własnościowe bez kredytu - tutaj sytuacja jest analogiczna. Albo któreś z Was zostaje w mieszkaniu (domu) i spłaca drugą osobę, albo sprzedajecie całość i dzielicie się gotówką. Możecie dogadać się w kwestii podziału. Ewentualnie znów czeka Was sprawa o podział majątku.

Często sytuacja wygląda tak, że jesteśmy zmuszone wynajmować choćby niewielkie lokum na start lub musimy wyprowadzić się, np. do rodziny. Wtedy ważne jest zabezpieczenie alimentów, w wysokość których wchodzi również takie opłaty, jak koszty wynajmu i utrzymania mieszkania.

Pamiętaj, że rzadko kiedy można liczyć na to, żeby przyszły były współmałżonek - pomógł i niejako zabezpieczył godną przyszłość Waszych wspólnych dzieci. Albo powiedział coś w stylu: "OK. Zostajesz z naszymi dziećmi, więc z mojej strony możesz liczyć na pełną pomoc i wsparcie!" Oczywiście wierzę, że są mężczyźni z klasą, którzy naprawdę wspierają w dalszym wychowaniu i opiece swoje byłe żony. Choć znów - nie liczyłabym na to, że to się akurat sprawdzi u Was. O wiele lepiej się miło zaskoczyć, niż gorzko rozczarować, prawda?

3. Praca.

Najwięcej pytań może pojawić się wtedy, gdy do tej pory Twoją pracą... była praca w domu. W takiej sytuacji zrozumiałe jest, że żeby zacząć na nowo - musisz podjąć zatrudnienie, żebyś mogła zapewnić sobie utrzymanie. O ile przerwa w pracy trwała rok, dwa - powrót na rynek może nie być taki trudny. Gorzej, jeśli na przykład nigdy nie pracowałaś inaczej, niż w domu. Co wtedy?

"Najpiękniej byłoby, gdyby oboje rodziców zdawało sobie sprawę z kosztów utrzymania dzieci i nawet w świetle rozstania - priorytetem było dla nich, żeby dzieci wciąż żyły na poziomie, który wcześniej miały zapewniony.

Rzeczywistość wygląda jednak zupełnie inaczej. Tym bardziej, kiedy wcześniej kobieta zajmowała się domem, podczas gdy mężczyzna utrzymywał rodzinę. Często ta sama kobieta - finalnie ląduje w jednym ciasnym pokoju u rodziców. Pozostając przy tym właśnie stwierdzeniu: wiele razy myślałam o tym, jak bardzo każda z nas powinna być świadomą kobietą. Bo kiedy żyjemy w szczęśliwym małżeństwie i pracujemy w domu, odkładając na bok swoją pracę - wydaje nam się, że to najlepsza droga. Ale kiedy ta sama osoba jest zmuszona na nowo organizować swoje życie, często już nie jako dwudziestoparolatka - okazuje się, że to co było kiedyś piękne, dziś jest zwykłym utrapieniem. Ciężko przecież z dnia na dzień znaleźć odpowiednią pracę, bez żadnego doświadczenia zawodowego...

Wniosek jest jeden. Niezależnie od sytuacji, w której się znajdujesz - dbaj o to, żeby mieć pracę na której się znasz i która przynosi Ci zadowolenie, będąc jednocześnie dla Ciebie pewnym źródłem dochodu. Nawet jeśli druga strona mówi Tobie, że nie musisz. Najwyżej wydasz na waciki. I nieważne, czy to połowa etatu, etat czy własna działalność. Nigdy nie daj się zamknąć w czterech ścianach - bo nigdy nie wiesz, czy nie przyjdzie taki dzień, że będziesz musiała je opuścić. I to, jak bardzo będziesz wtedy samodzielna, pomoże Ci łatwiej i pewniej stawiać kroki w innej rzeczywistości."

Dzień ROZWODU

Stało się. Nadszedł dzień, na który czekałaś, niekoniecznie z uśmiechem wymalowanym na ustach.

- O czym pamiętać, idąc do Sądu?
- Jak się ubrać?
- Jak zachowywać się na rozprawie?

Odpowiedzi na te pytania - nie były dla mnie oczywiste.

Bardzo dokładnie pamiętam tamten wieczór, na dzień przed najważniejszą rozprawą. Nasza pierwsza rozprawa w październiku - to była rozprawa o zabezpieczenie alimentów. Kolejna, jak się okazało finalna - miała miejsce w lutym. Miałam jeszcze spotkanie z prawnikiem, który przyjechał do Opola wcześniej, żeby mieć pewność, że wszystko się uda i nic nie przydarzy się po drodze. Przy herbacie omówiliśmy jeszcze niezbędne kwestie, o których musiałam pamiętać w dniu rozprawy. Potem on pojechał do hotelu. A ja? No cóż, mnie zaczął obezwładniać strach. Najbardziej bałam się tego, że się zwyczajnie rozpłaczę. Doskonale wiedziałam, że emocje to nic złego. Ale bałam się również tego, że właśnie z powodu tych emocji - zapomnę o istotnych faktach. Albo nie powiem czegoś, co jest naprawdę ważne.

Całe szczęście była u mnie moja siostra - bo emocje były ogromne! Tamtego wieczoru bardzo potrzebowałam się wyciszyć. A moje emocje doskonale koi jazda samochodem. Wsiadłam więc do auta i zrobiłam sobie półgodzinną wycieczkę, słuchając muzyki tak głośno, że ledwo słyszałam swoje własne myśli. Tego mi było trzeba. Po powrocie? Napiałam się ciepłej melisy i poszłam spać.

RANO SZYBKO WSTAŁAM, USZYKOWAŁAM SIĘ I
RUSZYLIŚMY DO SĄDU.SPOTKANIE NA KORYTARZU
- NIE NALEŻAŁO DO NAJMILSZYCH.

List do mnie samej, po tym jak odszedł ode mnie mąż

Droga Ja!

Stało się. Nie tego oczekiwałaś od życia, ale życie nie patrzy na Twoje oczekiwania. Nie spełnia też każdej Twojej zachcianki. Chciałaś pełnej rodziny, trochę innej niż takiej, w której sama byłaś wychowywana. Stało się podobnie. Tak jakby życie czasem zataczało krąg, zamiast biec prosto do mety...

Ale będzie dobrze. Jeszcze tego nie wiesz - bo wciąż ocierasz łzy, z trudem przełykając ślin. Każdego dnia pytana: "Mamusiu, dlaczego płaczesz?", odpowiadasz że przecież kroisz cebulę. Szkoda, że nawet nie masz w domu tej cebuli.

Ale będzie dobrze. Jeszcze tego nie wiesz - bo sądzisz, że skończyły się najpiękniejsze lata Twojego życia. Tymczasem z tego miejsca, z którego do Ciebie piszę, a w którym Ty będziesz dopiero za dwa lata, mówię Tobie jedno: najpiękniejsze lata dopiero przed Tobą.

Co się wydarzy po drodze...?

Schudniesz. *Sama nie wiesz kiedy - ale kilogramy będą leciały w dół. Nie przejmuj się. To tylko stres. Brak apetytu. Obniżony nastrój. Brak snu. Podkrążone oczy. Nic poważnego. Ale też nie ciesz się za bardzo! Za dwa lata te kilogramy wrócą. To będzie znak, że zaczynasz od nowa.*

Będziesz wpadać w zupełnie odmienne nastroje. *To normalne. Niech nikt nie próbuje Ci wmówić, że coś z Tobą nie tak. Potrzebujesz tych emocji, żeby umieć je owoić. Musisz na nowo odnaleźć w tym siebie. Bądź dla siebie wyrozumiała. Dbaj o siebie. Nie zważając na huśtawkę emocjonalną! Z czasem wszystko wróci do normy, po prostu.*

Wszystko się zmieni. *Zmieni się całe Twoje życie. Codziennosc Twoja i Twoich dzieci. Być może będziesz musiała sprzedać mieszkanie i wyprowadzić się na drugi koniec Polski. Być może będziesz musiała zmienić pracę. Być może zweryfikujesz też, kto tak naprawdę był Twoim przyjacielem. Te zmiany - nie będą łatwe. Ale sobie poradzisz! Poradzisz sobie z każdą zmianą. Z każdym napotkanym problemem. Bo jesteś silna. Choć dziś tego nie wiesz.*

Nie zamykaj się na ludzi. Nie zamykaj się na miłość. Ale daj sobie czas. Nie popełniaj błędów innych kobiet. Nie szukaj miłości na siłę. To nie jest odpowiedni moment, żeby to robić. Najpierw naucz się żyć sama ze sobą. Naucz się ufać sobie i swoim wyborom. By kiedyś móc zaufać drugiej osobie.

Nie martw się o dzieci. To nie rozwód je krzywdzi. Krzywdzą je rodzice. Nie bądź jednym z nich. Choć dziś chciałabyś je ustrzec przed wszelkimi konsekwencjami Waszych decyzji - wiedz, że najgorszą decyzją, którą mogłabyś podjąć, to ich izolacja. Korzystaj z tego, że Twoje dzieci mają też Ojca. Korzystaj z czasu, kiedy to On ogarnia swoją rzeczywistość z nimi. I nie bój się. Wciąż jesteś - i będziesz! - ich Mamą. Tego nie zabierze Ci nikt. Nigdy.

Pozwól sobie pomagać. Nie bądź uparta. Nie bój się prosić o pomoc. Nie wstydź się tej pomocy. Nawet jeśli potrzebujesz pieniędzy - nie uważaj, że się do niczego nie nadajesz. Rozwód wszystko zmienia. Nawet status materialny zmienia! Ale pamiętaj: to nie pieniądze dają szczęście. One raz są, raz ich nie ma. Szczęście daje rodzina. A Ty wciąż ją masz. Są nią Twoje dzieci. Twoi najbliżsi. Ci, którzy wciąż przy Tobie stoją. Bez względu na to, czy masz na palcu obrączkę, czy nie.

I zapamiętaj: **w końcu przestaje boleć.** Za dwa lata będziesz zupełnie inną kobietą. Silną. Świadomą swojej wartości. To, co dziś wydaje się być najtrudniejszym momentem Twojego życia - okaże się Twoim zwycięstwem.

Wspomnisz więc moje słowa. Za dwa lata odczytasz ten list i zrozumiesz, że miałam rację.

Twoja Ja. Inna Ja.

Odnajdziesz mnie po latach...

Zaczniј na nowo po ROZWODZIE

Mogłabym Ci teraz pogratulować, że masz to już za sobą. Ale tak naprawdę jednak... ROZWÓD często nie jest powodem do dumy. Choć z drugiej strony - nie jest również osobistą porażką, jak to niektórzy sądzą.

Dla mnie było to zamknięcie pewnego rozdziału w życiu osobistym i rozpoczęcie nowego. Nigdy nie uważałam, że doznałam życiowej klęski - rozwodząc się. Nigdy też nie uważałam rozvodu za coś #wow. Szanuję instytucję małżeństwa i uważam, że warto dbać o związek z całych sił. Tutaj słynne powiedzenie, że do tanga trzeba dwojga - nabiera wyjątkowego znaczenia. Sama na pewno przekonałaś się już, że nawet jeśli Ty chciałaś ratować Wasze małżeństwo a nie chciała tego druga strona - to nie było innej opcji. Ta historia musiała zakończyć się tak, jak się zakończyła.

Pamiętam czas po naszym formalnym rozwodzie. Z jednej strony? Wciąż zastanawiałam się, gdzie popełniłam błąd i kiedy była szansa, żeby jakkolwiek móc go naprawiać. Z drugiej strony? Miałam już swoje życie, w którym było mi całkiem wygodnie.

I to jest właśnie to, co dostrzegają kobiety po rozwodzie! Najpierw jest czas, gdy totalnie tego nie chcą i nie potrafią nawet myśleć o słowie "rozwód". Potem przychodzi moment, gdy są już po rozwodzie i zastanawiają się, dlaczego wcześniej się tego bały. Przecież bycie samodzielną kobietą, czy też samodzielną mamą - ma swoje wady. Ma też mnóstwo zalet! Nagle zaczynasz je dostrzegać.

Może już to dostrzegałaś, a może to wciąż przed Tobą. Jedno jest pewne: prędzej czy później przyjdzie taki dzień, w którym uświadomisz sobie, że choć mogłaś tego nie chcieć, była to dobra i słuszna decyzja. I poczujesz ulgę.

Mam nadzieję, że wskazówki, które znajdziesz w tej części e-booka - pozwolą Ci uporządkować swoje życie po rozwodzie. Bo przed Tobą nowa, czysta karta.

JAK JĄ ZAPEŁNISZ?

Nie obwiniaj się

Pierwsze pytanie, jakie zadawałam sobie zaraz po rozstaniu brzmiało: "Gdzie popełniłam błąd?". Bardzo długo żyłam z myślą, że to tylko i wyłącznie moja wina. Z czasem jednak zdałam sobie sprawę z tego, że istnieją na tym świecie ludzie, którzy potrafią manipulować innymi oraz tacy, którzy na tą manipulację są podatni.

Do której grupy należałam?
Oczywiście, że do tej drugiej.

Tak naprawdę, doskonale zdawałam sobie sprawę z własnej niedoskonałości. Zdawałam sobie sprawę z tego, że podczas trwania naszego małżeństwa - z pewnością popełniłam wiele błędów. Niemniej jednak, życie uczy mnie każdego dnia, że nie istnieją błędy, których nie da się naprawić. Jeśli ktoś CHCE dokonać zmiany, przejść metamorfozę - wszystko jest możliwe. Osobiście byłam gotowa na zmiany, jeszcze zanim doszło do rozwodu. Problem polegał jednak na tym, że tylko JA chciałam ratować coś, co i tak było niemożliwe do uratowania.

W momencie, gdy uświadomiłam sobie swoje własne błędy oraz gdy zrozumiałam, że zrobiłam dosłownie WSZYSTKO, co mogłam zrobić, żeby zachować naszą rodzinę w schemacie 2+2, przestałam się obwiniać. Musiałam do tego zwyczajnie dojrzeć. I chociaż wciąż byłam obwiniana - nie robiło to na mnie już żadnego wrażenia.

Jeśli za rozpad małżeństwa - ktoś próbuje Cię obwiniać, a w rezultacie Ty czujesz się winna i zaczynasz robić to samo, wciśnij przycisk STOP!

Mogłaś robić coś lepiej. Mogłaś starać się bardziej. Mogłaś. Ale to minęło! Cokolwiek teraz przyjdzie Ci jeszcze do głowy, że jakkolwiek "mogłaś" - przypomnij sobie, że to minęło. Tego już nie ma. Nie ma. Obwinianie się za potknięcia w codzienności - nie ma najmniejszego sensu. Jeśli w czymś zawiniłaś, a ktoś nie dał Ci drugiej szansy, oznacza to tylko tyle, że Cię nie kochał na tyle mocno (o ile w ogóle), żeby razem z Tobą zacząć NA NOWO.

Być może ktoś uzna, że jestem staroświecka. Być może mało modna. Jednak z szacunku dla instytucji małżeństwa - uważam, że wspólnie można naprawić naprawdę niemal wszystko. Niestety nie każdy myśli tak samo.

Dlatego WYBACZ sama sobie. Przeszłość minęła bezpowrotnie. Przed Tobą nieznane, nowe! Nikt jednak nie mówi, że gorsze. Może się bowiem okazać przecież, że Twoja księga życia - od tego właśnie rozdziału, będzie najlepszym, co Cię do tej pory spotkało. Jesteś już gotowa przerzucić kartkę?

Daj sobie czas

Choć mogłaś przepracować wiele tematów, jeszcze zanim się rozwiodłaś - przeszłość może do Ciebie wracać. Osobiście: jestem po rozwodzie dwa lata i mimo to... wciąż zdarza mi się wracać do pewnych sytuacji, odczuwać wielkie emocje z nimi związane. Zapewne mają na to spory wpływ sprawy, które jeszcze się ciągną w Sądzie. Wiem jednak, że na wszystko potrzeba CZASU.

Może się tak zdarzyć, że jeszcze po rozwodzie - przyjdzie Ci niejednokrotnie zapłakać w poduszkę. I znów to powiem: daj sobie CZAS. Powoli oswoisz nową rzeczywistość. Powoli. Aż któregoś dnia uświadomisz sobie, że masz to już za sobą. Dostrzeżesz, że nie jesteś już tą samą osobą, która roztrzęsiona - nie miała pojęcia, co ze sobą zrobić, gdy usłyszała: "To koniec!". Spójrz tylko na to, ile przeszłaś. Pokonałaś swoje lęki. Pokonałaś swoje słabości. Czas doprowadził Cię do tego miejsca, w którym jesteś teraz. A jeśli tylko czujesz, że potrzebujesz jeszcze chwili - pozwól sobie na to.

Czas nie stoi w miejscu.

W końcu zaprowadzi Cię tam, gdzie powiesz: zaczęłam NA NOWO.

Uwierz w to. Bo zarówno ja, jak i tysiące kobiet w podobnej sytuacji - jesteśmy najlepszym przykładem na to, że tak to właśnie działa.

Wyprowadzka: a może zacząć NA NOWO w zupełnie innym miejscu?

Od samego początku, czyli od dnia, w którym dowiedziałam się, że to koniec - wiedziałam, że nie chcę mieszkać w Opolu. To miejsce przywoływało zbyt wiele bolesnych dla mnie wspomnień. Jediną słuszną opcją wydawała mi się przeprowadzka. Wielokrotnie byłam pytana, głównie przez swoje czytelniczki: czy Tata dziewczynek wyraził na to zgodę, jak to zrobić bez szkody dla dzieci?

Chcesz o tym przeczytać?

- Dlaczego wyprowadzka może być dobrym rozwiązaniem?

W mojej sytuacji - wyprowadzka była podyktowana kilkoma czynnikami.

Po pierwsze: chciałam zacząć żyć na nowo w miejscu, z którym nie łączą mnie żadne niechcianewspomnienia.

Po drugie: chciałam zacząć tak po prostu nowo, z czystą kartą. Zacząć wśród ludzi, którzy nie wiedzą o moim życiu, co byłoby jakkolwiek sprzeczne z rzeczywistością, z tym co naprawdę się wydarzyło.

Po trzecie: pragnęłam mieć większe możliwości. Samodzielność to przecież większe potrzeby! Oczywiście, również finansowe.

Innymi słowy: chciałam zwyczajnie zapomnieć, oddalić się od niektórych ludzi, dać sobie szansę. Ktoś mógłby tutaj pewnie pomyśleć: niezła z niej egoistka! Czy myślałam wtedy o dzieciach? Owszem. Oczywiście, że myślałam. Osobiście uważam, że dzieci do prawidłowego rozwoju - potrzebują widzieć rodziców... szczęśliwych. A mieszkanie w miejscu, w którym mieszkalam właśnie przez ostatnie 10 lat - to szczęście mi odbierało.

Doskonale zdawałam sobie sprawę z tego, że szczęśliwa będę pod innym adresem. I to właśnie powiedziałam córkom.

Że jedziemy szukać szczęścia.

- Czy musisz otrzymać zgodę na wyprowadzkę, gdy oboje macie prawa rodzicielskie?

Tata dziewczynek od początku wiedział, że jeśli dojdzie do rozwodu - wyjedziemy we trzy z Opola. Czy protestował? Odnoszę wrażenie, że nawet w momentach, gdy zdarzało się jemu napisać coś w stylu: "nigdzie nie pojedziesz" - chciał mnie tylko zirytować. Nic więcej. Tak naprawdę nigdy nie powiedział mi wprost o tym, że nie wyraża zgody na wyprowadzkę - ze względu na rzadsze spotkania z córkami. Poprosił jedynie o spisanie porozumienia rodzicielskiego w celu ustalenia kontaktów z dziewczynkami - na nieokreślone czasowo. Ze względu na odległość. Jak się można domyślić - zgodziłam się, podpisałyśmy i było to dla mnie tak naprawdę równoznaczne ze zgodą, o którą nawet nigdy nie prosiłam.

Dlatego w sytuacji, gdy oboje macie równe prawa rodzicielskie - jeśli tylko planujesz wyprowadzkę i uważasz, że będzie to dla Was najlepsze wyjście, najpierw postaraj się uzyskać zgodę byłego współmałżonka. Pamiętaj też, że jeśli Sąd przyznał Ci opiekę nad dziećmi - miejscem zamieszkania dzieci jest każdorazowo miejsce zamieszkania Mamy. I Sąd nie ma prawa Ci zabronić wyjechać 30, ani 300 kilometrów dalej.

Bardzo często jest tak, że do wyprowadzki jesteśmy niejako zmuszone. Chociażby do takiej przeprowadzki do rodziny. Dzięki temu - możemy zacząć NA NOWO. Takie sytuacje nie są łatwe dla kobiety, która do tej pory prowadziła dom z mężem (możliwe, że zajmowała się głównie tym i nie miała pracy poza domem), a teraz musi znaleźć pracę i potrzebuje pomocy kogoś bliskiego.

I między innymi właśnie dlatego - naprawdę warto mieć takie kwestie dokładnie omówione i spisane w formie zawartego porozumienia rodzicielskiego.

- Porozumienie rodzicielskie - szansa na start

Porozumienie rodzicielskie to dokument, w którym rodzice lub opiekunowie dziecka - mogą porozumieć się w zakresie kwestii spornych, dotyczących wychowania i opieki nad ich wspólnym dzieckiem. Mogą w nim zawrzeć wyczerpujący plan wychowawczy. Mogą również ustalić zaledwie kwestie incydentalne, takie jak: określenie miejsca zamieszkania dziecka (np. u jednego z rodziców w danym miejscu zamieszkania), sprecyzowanie władzy rodzicielskiej lub kontaktów z dzieckiem.

W przypadku, gdy mamy do czynienia z dużą odległością między rodzicami - najlepiej ustalać kontakty każdorazowo przed spotkaniem, z określonym wyprzedzeniem. Treść porozumienia powinna pomóc w uregulowaniu kwestii, jakkolwiek związanych z opieką i wychowaniem dziecka. Można w nim zawrzeć również inne, bardziej szczegółowe zagadnienia, które zapobiegą ewentualnym nieporozumieniom lub konfliktom w przyszłości.

Wzór takiego porozumienia można znaleźć w Internecie. Jeśli spisujecie je już po rozwodzie - pamiętaj, żeby zachować swój egzemplarz! Porozumienie możecie również zawrzeć jeszcze przed rozprawą sądową. Zwłaszcza w sytuacji, gdy rozwodzicie się bez orzekania o winie i większość spraw, związanych z wychowaniem wspólnych dzieci - macie już ustalonych a rozwód to tak naprawdę jedynie formalność.

Nigdy nie pracowałam. Jak zacząć NA NOWO z pracą po rozwodzie?

Nie będę się rozpisywać na temat tego, do czego doszłaś już sama: każda kobieta powinna dbać o swoje własne, niezależne finanse i stabilną pracę.

Na każdym etapie swojego życia!

Właśnie dlatego, że życie niesie za sobą bardzo różne scenariusze, często bardzo zaskakujące. To już wiesz, prawda? Dowiedziałaś się o tym jednak za późno, już z własnego bolesnego doświadczenia. Było, minęło. Nie wracaj do tego, nie rozdrapuj. Nie wyrzucaj sobie, co mogłaś a czego nie mogłaś. Mogłaś, owszem. Zrobiłaś jednak tak, jak dyktowało Ci serce. Do głowy by Ci nie przyszło, że kiedykolwiek staniesz przed takimi trudnościami.

Teraz masz jasno sprecyzowany CEL: musisz zacząć na nowo. Czyli na nowo znaleźć pracę, która zapewni Wam utrzymanie. Która wesprze Was w realizacji wszystkich Waszych planów. Nie jest to łatwe zadanie! Jednak jest jak najbardziej realistyczne. To możliwe!

Każda kobieta, niezależnie od wieku czy wykształcenia - może znaleźć pracę, która zapewni jej satysfakcję i pieniądze.

- Dowiedz się: co tak naprawdę lubisz robić?

Poszukiwania swojej nowej pracy - rozpocznij od szczerzej rozmowy. Sama ze sobą! Odpowiedz sobie na pytanie: co tak naprawdę lubisz robić?

Owszem, może się zdarzyć, że będziesz potrzebowała pracy od zaraz. Wówczas niekoniecznie może ta praca odpowiadać Twoim zainteresowaniom, ambicjom również nie. Ale to tylko chwilowe! Zawsze będę zachęcała do tego, żeby systematycznie dążyć do znalezienia się w miejscu, które będzie dawało Ci nie tylko pieniądze - ale również osobiste spełnienie. Robienie w życiu tego, co się kocha, tego co czujemy całą sobą - to kolejny krok by zacząć na nowo. By żyć świadomie, w duchu slow life.

Dlaczego o tym wspominam? Po tak trudnych doświadczeniach, jakimi z całą pewnością są rozwód i rozstanie, nowy etap życia może stać się właśnie początkiem zupełnie innego postrzegania rzeczywistości, zupełnie nowego spojrzenia na świat. Doświadczylam tego i myślę, że Ty sama z czasem - dostrzeżesz coś podobnego.

A więc: co tak naprawdę lubisz robić? Jaki jest Twój wyuczony zawód? Czy kiedykolwiek pracowałaś w zawodzie? Czy masz jakiekolwiek doświadczenie? Czy możesz wrócić na rynek pracy, robiąc to samo, co potrafiłaś kiedyś? Czy będzie się to może jednak wiązało ze zdobyciem dodatkowych kwalifikacji? Czy praca w Twoim wyuczonym zawodzie nie będzie kolidowała z rolą samodzielnej Mamy?

A może tak naprawdę zawsze marzyłaś, żeby robić coś zupełnie innego? Tylko jakoś tak nigdy nie miałaś wystarczająco odwagi, żeby to zrobić i właśnie teraz, w tej chwili - pojawia się okazja, żeby w końcu zacząć na nowo?

Moja historia

Właśnie przed takimi pytaniami, jak te wymienione przed chwilą - stanęłam w tym niełatwym czasie okółorozwodowym.

Mam dwa wyuczone zawody. Jestem magistrem fizjoterapii. Ukończyłam też studium kosmetyczne. Nigdy jednak nie pracowałam zawodowo. Zdążyłaś już przeczytać o tym, że po urodzeniu Wiktorii przez cały czas zajmowałam się domem. Zarobki byłego męża były dla nas wystarczające, żeby móc żyć na poziomie. Na takim poziomie, który nas satysfakcjonował. Moja pierwsza świadoma aktywność zawodowa - miała miejsce w 2015 roku, dokładnie miesiąc przed narodzinami Mai.

Właśnie wtedy założyłam bloga www.mamalife.pl, gdzie postanowiłam dzielić się treściami parentingowymi z innymi kobietami, z innymi matkami. Tak, dokładnie - to był właśnie ten moment, gdy podobnych blogów... było mnóstwo. Ba! Wciąż powstawały nowe, i nowe. Niejednokrotnie zastanawiałam się: czy to na pewno dobry pomysł na długofalową inwestycję? Podjęliśmy jednak ostatecznie decyzję, że wchodzimy w to. Docelowo chciałam, żeby to miejsce przynosiło nam zyski i tak właśnie się stało. Moja pierwsza blogowa współpraca? Miała miejsce już kilka miesięcy po założeniu bloga. Lata 2016-2018 z kolei obfitowały w wiele współprac i stanowiły one dodatkowe źródło dochodu. Nawet przez moment jednak - nie było to zajęcie główne. Współprace blogowe mają to do siebie, że raz są, raz ich nie ma. Dlatego w momencie rozstania, zaczęłam zastanawiać się: co dalej?

Potrzebowałam regularnych wpływów pieniędzy i absolutnie nie mogłam sobie pozwolić na to, żeby pojawiały się miesiące bez pracy i zarobków. Dodatkowo pojawiał się tutaj nowy problem. Wszystko to, co mnie wówczas doświadczało - sprawiało, że nie jestem w stanie pisać. To trochę tak, jakby nagle, w jednej chwili wręcz, cała moja dotychczasowa wena... zniknęła!

Odnosiłam nieprzyjemne wrażenie, że nie jestem w stanie przekazać niczego innego, niż kwestie rozwodowe - te z kolei nie interesowały wszystkich moich odbiorców. Chwilowo pozwoliłam sobie na zniknięcie z mediów społecznościowych, żeby dać sobie czas na zastanowienie się, co tak naprawdę lubię robić, co przede wszystkim chciałabym robić i co będę mogła robić, dźwigając równolegle rolę samodzielnej Mamy.

Po jakimś czasie zrozumiałam, że pisanie to jest właśnie to, co czuję. Dostrzegałam również jakiś potencjał w tym, co już udało mi się dotychczas stworzyć. Gdy dorzuciłam do tego jeszcze swoje zamiłowanie do gotowania - przełożyłam to na pierwszego e-booka kulinarnego "Jak gotować dla niejadka". Zawierał ponad 100 przepisów, które wypełniały ponad 200 stron, stanowiących źródło prawdziwej inspiracji dla Mam. Praca nad tym poradnikiem - zajęła moje myśli i na początku stanowiła wręcz terapię. Robiłam coś, co kocham i to coś - zaczęło przynosić mi dochód. Potem wszystko potoczyło się już błyskawicznie. Nowe znajomości, świeże inspiracje - sprawiły, że założyłam własną markę odzieżową OKYOO. W grudniu 2020 zrobiłam kolejny krok i zostałam przedstawicielką Thermomixa.

Co dalej? Na ten rok przygotowuję kolejne projekty, jeden z nich możliwe, że już jest - gdy Ty właśnie czytasz te słowa!

Wszystko to, co udało mi się zrobić od rozstania - to moja osobista droga do realizacji celów. A mój największy cel w tym momencie? Wypracować sobie taką zdolność kredytową, która pozwalałaby na zakup mieszkania dla mnie i dziewczynek. W zasadzie nigdy niczego nie dostałam, w związku z czym w momencie rozstania - zostałam z niczym. Dosłownie. Bez działania, bez mobilizacji i jasno określonych celów, które chcę zrealizować - stałabym nadal w martwym punkcie. Nie jest łatwo prowadzić biznes samodzielnej mamie, choć dostrzegam coraz więcej plusów takiej działalności. A to już coś, prawda? Widzieć plusy wyraźniej, niż minusy. Czasami przychodzą nawet chwile zastanowienia: jak poradziłabym sobie na etacie?

Na pewno (jakżeby inaczej!) wymagałoby to ode mnie jeszcze większej organizacji. Staram się nie myśleć za często o tym, czego nie ma, czego brakuje. Skupiam się głównie na tym, co jest teraz moim udziałem. A właśnie teraz - mam swoją firmę, w której zarządzam sama sobą. Dokładnie tak, jak o to zadbam - tak też będę miała. Dlatego każdą chwilę, gdy dziewczynki są w szkole i przedszkolu, wykorzystuję maksymalnie.

O tym, jak dokładnie organizuję swoją codzienność, opowiem już na kolejnych stronach. Teraz mogę jeszcze dopowiedzieć: dbam by te momenty były maksymalnie wykorzystywane, żeby mieć szansę zbierania plonów tego, co w ten sposób zasiewam. Właśnie to poczucie - napędza mnie do dalszego działania!

Teraz kolej na Ciebie.

W jakim miejscu jesteś? Jakie zmiany możesz wprowadzić, żeby robić w życiu dokładnie to, co lubisz i czerpać z tego korzyści? A jeśli już musisz zacząć od nowa - to czy jesteś pewna, czy doskonale wiesz, dokąd ta droga ma Cię zaprowadzić?

Jeśli chcesz na nowo poukładać swoje życie zawodowe - najpierw określ swój CEL. Co musisz zmienić i do czego jest Ci potrzebne? Niech posłuży Ci za przykład moja sytuacja: za cel obrałam sobie zdolność kredytową. Jednak bez pracy i odpowiednich dochodów - nigdy mi się nie uda, będąc samodzielną Mamą.

A co jest Twoim celem...?

Gdy już go sobie wyznaczysz i zastanowisz się, jak go osiągnąć - możesz zacząć działać. Nie powiem, że będzie łatwo. Bo nie będzie. Jeśli jednak będziesz siedziała i czekała, co gorsza jeszcze narzekała na temat tego, jak to nie widzisz żadnego pomysłu na siebie - nic się nie wydarzy. Ryzykujesz tylko i wyłącznie wtedy, gdy robisz... NIC. Próbuując czegoś nowego, dajesz sobie szansę! Nawet, jeśli realizacja Twojego celu będzie bardzo pracochłonna i w dodatku bardziej, niż Ci się pierwotnie wydawało.

20 pomysłów na pracę, gdy nie masz pieniędzy

Czy wiedziałaś, że 5,7 % osób zatrudnionych w gospodarce, pracuje w więcej niż jednym miejscu? Pod tym względem wyprzedzają nas tylko Szwedzi, Duńczycy, Holendrzy i Finowie. Teraz już wiesz.

Dorabiać można na różne sposoby, w czym oczywiście bardzo pomaga nam Internet. Dlatego właśnie postanowiłam, że przygotuję Ci garść inspiracji, które mogą posłużyć Ci za bazę. Nawet, jeśli nie masz na ten moment możliwości znalezienia dobrej pracy poza domem - pamiętaj że obecnie możemy prowadzić biznes w domu. I nie traktuj tego z przymrużeniem oka! Wymieniam tutaj tylko i wyłącznie takie propozycje, które można potraktować absolutnie na poważnie:

- Załóż bloga, konto na Instagramie, Facebooku, TikToku czy YouTube.

Zastanów się, co lubisz robić: pisać, nagrywać filmiki, czy może jednak robić zdjęcia? Jeśli przemawia do Ciebie któryś z tych sposobów, czujesz się w tym dobra - ten biznes jest dla Ciebie. Oczywiście, z dnia na dzień nie będzie z tego przyływu gotówki.

Potrzeba sukcesywnych działań, cierpliwości, regularności i niekończących się pokładów kreatywności. I wtedy zaczniesz zarabiać dobre pieniądze, przekonując się że to wcale nie jest takie trudne. Większość blogujących kobiet, które znam - rozpoczęła swoją przygodę z Wordpressem na macierzyńskim. Te blogi stały się źródłem możliwości, gdy życiowa sytuacja ulegała jakimkolwiek zmianom. Tak, jak było to w moim przypadku, co już wiesz.

- Hand-made, czyli wszystko to co własnoręczne i w domu.

Tutaj można wymieniać wiele przykładów. Przede wszystkim: tworzenie biżuterii, szycie torebek, malowanie, szycie, szydełkowanie, haftowanie, produkcja kosmetyków, tworzenie grafik, ilustracji, świeczek i tysiące innych dzieł, które znajdą swoich odbiorców. Zastanów się teraz: potrafisz robić coś, co możesz z powodzeniem sprzedawać, chociażby na Instagramie?

- Sklep internetowy.

Zawsze chciałaś mieć swój sklep - ale wizja siedzenia w nim 10 godzin Cię przeraża? Zrób to w domu. Możesz sprzedawać artykuły dziecięce, gry, kosmetyki. Pomyśl: co Cię kręci, w czym będziesz się doskonale odnajdować? Poczytaj, zdobądź potrzebną wiedzę i... niech to się wydarzy!

- Tłumacz. Nauczyciel online. Korepetytor.

Jeśli posiadasz umiejętności językowe na wystarczającym poziomie - możesz zostać tłumaczem, nawet dla wielkich firm! Często takie ogłoszenia można znaleźć na freelancer.com, polecam zaglądać. Jeśli masz zdolności matematyczne, chemiczne, itd. - możesz swoich sił w nauczaniu innych. Do zapamiętania: po nitce do kłębka!

- Masz piękny głos? Lubisz czytać bajki?

Pomyśl o tworzeniu audiobooków. Do ich nagrywania - potrzebujesz dobrego dyktafonu z mikrofonem i ciszy. Zajęcie wręcz idealne na wieczory, gdy dziecko już śpi!

- Lubisz robić zdjęcia?

Może uda Ci się wygospodarować mały kącik w domu, stworzyć mini-studio i fotografia dziecięca będzie tym, co zaczniesz rozwijać zawodowo?

- Opiekunka we własnym domu.

Słyszałaś już, że sąsiadka planuje wrócić na 1/4 etatu ale pojęcia nie ma, co zrobić z dzieckiem? Żłobek odpada, dziadkowie pracują, sytuacja pozornie bez wyjścia. Zaproponuj, że Ty się maluchem zajmiesz. 2 godziny dziennie Twoje dziecko będzie mieć towarzysza zabaw.

Ty zyskasz dodatkową gotówkę. Czy to nie brzmi dobrze...?

- A może nowe kwalifikacje?

Pomyśl, jakie dodatkowe umiejętności - warto zdobyć? Jakie kursy możesz odbyć? Obecnie mamy bardzo duży wybór kursów i szkoleń on-line, które mogą wesprzeć Cię w pewnym wkroczeniu na rynek pracy.

- Wirtualna asystentka.

Coraz więcej osób rozwija swój biznes w sieci. Czym to skutkuje ostatecznie? Poszukują kogoś do pomocy. Kogoś, kto wesprze ich w codziennym prowadzeniu tego biznesu. Jeśli czujesz ten temat, widzisz siebie w tej roli i masz predyspozycje do pracy zadaniowej - spróbuj! A co w przypadku, gdy nie masz doświadczenia ani umiejętności? No cóż, moja droga - pora się nauczyć!

- Przedstawiciel handlowy.

Lubisz gotować? A może interesują Cię szczególnie kosmetyki? Zostań przedstawicielem handlowym, wybierając coś dla siebie! Thermomix, Avon, Oriflame, Mary Kay, Monat i wiele, naprawdę wiele innych. Możliwości zatem masz. Musisz jeszcze tylko chcieć. A przecież chcesz, prawda? Masz swój cel, pamiętasz o nim?

- Scrapbooking.

Wciąż popularny! Może akurat to uwielbiasz? Zarabiasz na tym. Po prostu.

- Tworzenie gier planszowych.

Wiesz, że jest wielu twórców, którzy szukają osób do pomocy w projektowaniu ciekawej planszówki? Jeśli tylko nie brakuje Ci wyobraźni - to coś dla Ciebie!

- Pieczenie ciast na zamówienie.

Umiesz piec? Lubisz piec? Nie wszyscy umieją, nie wszyscy lubią. Ty możesz robić to za nich! Piecz ciasta na zamówienie, wykorzystaj social-media do reklamy.

- Projektowanie stron internetowych.

Bo kto powiedział, że tylko mężczyźni mogą to robić? Wiem, wiem - tak się do niedawna mówiło. Teraz już wiemy, że nie ma reguły i specjalistki bywają na równi dobre, oczywiście również lepsze! Sama chętnie zleciłabym to jakiejś zdolnej kobiecie, która ogarnia strony zawodowo.

- Pisanie scenariuszy, książek, artykułów do gazet.

Przy odrobinie zaangażowania i dobrego researchu - możesz znaleźć taką pracę. Nie powiem, że bez problemów. Powiem jednak: zaskakująco szybko.

- Tworzenie pikników tematycznych.

Scenariusz pikniku tworzysz w domu, dekoracje szykujesz w domu. Następnie tylko jedziesz i tworzysz to na miejscu, w plenerze. I wiesz co jeszcze? Możesz zabrać ze sobą dziecko!

- Programy partnerskie.

Poszukaj, poczytaj! Jest ich naprawdę sporo! Zarabiasz już nawet na samych klikach, nie tylko na zrealizowanych koszykach zakupowych! Polecam sprawdzić, naprawdę warto.

- Napisz e-booka.

Podziel się wiedzą, doświadczeniem, inspiracjami. Postaw się w pozycji eksperta, którym w danej dziedzinie jesteś specjalistą. I pisz!

- Wydaj książkę.

Dokładnie to samo, co w przypadku e-booka. I... powodzenia!

Mogłabym wymieniać dalej. Kolejne 20. I jeszcze kolejne. Wiesz, dlaczego to przychodzi tak łatwo? Bo ograniczenia siedzą często tylko w naszej głowie. Jeśli tylko się otworzysz - z całą pewnością sama znajdziesz jeszcze więcej możliwości.

Gdzie szukać odbiorców?

Przede wszystkim w sieci. Obecnie to oczywiste. Zacznij od wnikliwego przejrzenia dostępnych ofert lub zamieszczenia własnej. OLX, Oferia, Freelancer.com. I wiele innych portali, które są dostępne. Możesz znaleźć tam dziesiątki, setki, jeśli nie tysiące - różnorodnych ofert, które będą bliskie Twoim kwalifikacjom, możliwościom i zainteresowaniom.

Pamiętaj: nigdy nie bój się podejmować wyzwań! Obalaj mity na temat swojej pracy - zarówno swoje, jak i innych. Jeśli ktokolwiek mówi Ci, że to bez sensu albo co gorsza - sama tak sobie mówisz, natychmiast przestań! Pomyśl o tych dziesiątkach tysięcy ludzi, którym udaje się na co dzień zarabiać na pisaniu, na Instagramie. Nikt z nich nie doszedłby aż tam, gdyby powtarzał sobie podobne bzdury i siedział na kanapie. Porzuć też przekonania, że do tego wszystkiego - potrzebujesz ogromnych ilości pieniędzy. Nie potrzebujesz. W OKYOO zainwestowałam 2000 zł na tkaninę. Były to pieniądze pożyczone od rodziny. Resztę ogarniałam zupełnie samodzielnie lub z pomocą przyjaciół. Miałam to szczęście, że spotykałam na swojej drodze ludzi, którzy byli gotowi dać mi kredyt zaufania. Jeśli tylko pomyślisz, zastanowisz się, rozejrzysz - z pewnością znajdziesz kogoś, kto i Tobie może pomóc.

Nie szukaj wymówek. Poszukiwanie swojej życiowej drogi to proces i nawet jeśli trochę trwa - pomyśl, że jesteś o krok przed osobami, które niczego nie chcą zmieniać w swoim życiu i wciąż stoją w miejscu.

Nigdy nie narzucaj sobie presji. Owszem! Kiedy pieniądze zaczynają topnieć, ustępując miejsca coraz większym obawom - trudno presji nie odczuwać. Ale nawet wtedy, gdy musisz działać na teraz, zaraz, już - zrób to, jak należy i w międzyczasie szukaj siebie. Być może praca w sklepie nie należy do szczytów Twoich marzeń i planów. Być może jednak to najlepsza opcja w tej chwili, która pomoże Ci stanąć na nogi. W międzyczasie nadal rób wszystko, co może doprowadzić Cię do tego założonego celu, do wymarzonej przyszłości.

Daj sobie przyzwolenie na popełnianie błędów, pozwól im się zdarzać. To naturalny element życia każdej z nas. Jeśli coś Ci się nie udaje, nie przynosi pożądaných rezultatów - nie traktuj tego w kategorii osobistej porażki. Zmień kurs! Nawet jeśli będzie to wiązało się z sytuacją, w której pozornie Twój wcześniejszy wysiłek - idzie na marne. Teoretycznie. Pozornie. Bo błędy możesz rozważać też w kategorii rozwoju. Tak naprawdę to, co Ci się nie uda - jest dla Ciebie zawsze nauczka i może dać Ci kolejne nowe możliwości.

I najważniejsze: nigdy nie przestawaj inwestować w siebie. Zdobądź nowe umiejętności, poszerzaj swoją wiedzę, krok po kroku zwiększając swoją konkurencyjność na rynku pracy. Języków obcych możesz uczyć się za darmo, wiesz? Wystarczy korzystać z bezpłatnych kursów online. Może się też zdarzyć tak, że w pewnym momencie dojdiesz do złożonego wniosku: warto się przebranżowić. Wówczas zastanowisz się, czy ta dotychczasowa praca daje Ci satysfakcję? Czy naprawdę nadal chcesz robić to samo? Czy jednak niekoniecznie? Jeśli TAK - to w porządku! Szukaj pracy w miejscach o podobnym profilu. Jeśli jednak NIE - koniecznie coś zmień!

Zadbaj również o... formę. Nie dopuść do tego, żeby Twoim głównym zajęciem było siedzenie w domu i oglądanie śniadaniówek. Zdrowo się odżywiaj, regularnie ćwicz. Dobra kondycja fizyczna bezpośrednio wpływa na poprawę naszego stanu psychicznego. Tego chyba nie muszę Ci mówić, prawda? Pamiętaj też o tym, że dzieci rosną i nawet, jeśli teraz jest Ci skrajnie ciężko - przyjdzie taki moment, gdy nie będą wciąż przy Tobie. Będą mogły zająć się chwilę sobą. Ba! Będą mogły nawet zostać same w domu. Wiem, w tej chwili pewnie sobie tego nawet nie wyobrażasz...

Zastanów się, proszę: co będziesz wtedy robiła? Na jakim etapie życia będziesz? Nie zmarnuj czasu, który masz teraz, gdy jesteś w domu. Działaj! Nawet, jeśli musisz zacząć NA NOWO.

Nowa miłość, nowy związek.

Gdy dokucza Ci samotność...

Mija dzień za dniem. Każdego poranka masz nieodparte wrażenie, że radzisz sobie coraz lepiej. Może nie jest idealne na całej linii, nie jest jednak aż tak źle. Możliwe, że masz całkiem dobrą pracę a organizacja to Twoje drugie imię. Dzieci są szczęśliwe. Ty też jesteś! Większość spraw sądowych już za Tobą, musi być już tylko lepiej, tylko spokojniej. Tylko dokucza Ci ta nieszczęsna samotność.

To zrozumiałe, że będąc solo - czujesz się inaczej, zdecydowani inaczej. Możesz czuć się wręcz źle. Możesz z tego powodu być przygnębiona, smutna, nieszczęśliwa. Takie emocje to nic dziwnego! A w przypadku, gdy Twój byłby partner powoli układa albo już ułożył sobie życie NA NOWO - możesz również odczuwać złość. Co robić w takiej sytuacji? Jak reagować? Czy poszukiwanie nowej miłości to dobry kierunek? A może lepiej trochę jednak odczekać? A jeśli poczekać - to jak długo? Kiedy jest ten właściwy moment, żeby zacząć otwierać się na nowe damsko-męskie relacje?

Rozstanie to nie koniec świata.

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek kroki - musisz zrozumieć, że rozstanie to nie koniec świata. Może być początkowo szokiem, oczywiście. Jednak z każdym kolejnym dniem, gdy przyzwyczaisz się do tych wydarzeń, zaczniesz dostrzegać więcej plusów - niż minusów. A jak brzmi jeden z plusów?

Samotność jest fajna!

Ile razy zdarzyło Ci się pomyśleć (oczywiście, jeszcze w trakcie trwania małżeństwa), że przydałoby się zaznać odrobinę ciszy i spokoju? Albo jeszcze inaczej! Czy w Waszym związku byliście razem w na tyle bliskiej relacji, w pełni znaczenia tego słowa? A może to było bardziej życie obok siebie, bez większych fajerwerków? Wiesz, całkiem możliwe że samotna w związku - byłaś już dawno. Teraz jedynie tęsknisz za poczuciem bezpieczeństwa, które straciłaś przy rozwodzie. Może być również tak, że Twoje otoczenie wywiera na Ciebie duży wpływ, wmawiając że życie bez partnera "musi być naprawdę ciężkie".

Oczywiście, miałam bardzo podobne odczucia. Bardzo brakowało mi drugiej osoby w życiu. Najgorsze były wieczory, gdy dziewczynki już spały. Totalnie nie potrafiłam znaleźć dla siebie miejsca. Wówczas robiłam sobie herbatę, włączałam jakiś film, próbowałam oswojać ciemność i ciszę. Z czasem zaczęłam dostrzegać coś, co dało mi do myślenia. Robiłam w te wieczory dokładnie to samo, co robiłam w roli żony. Najczęściej przecież wyglądało to tak, że sama oglądałam filmy - bo On takich nie lubił. Herbatę też piłam sama - bo on wolał whisky. Moja aktualna rzeczywistość zatem - niczym nie różniła się od przeszłości. Z tą różnicą, że teraz sama mogłam decydować o tym, co robię i kiedy robię. Chociaż człowiek został wręcz stworzony do tego, żeby żyć w parach - to w momencie, gdy życie wręcza nam inny scenariusz, uczymy się z tym żyć i dostrzegać korzyści płynące z tego stanu.

To teraz zastanów się przez moment: Co możesz robić teraz, czego nie robiłaś - będąc w małżeństwie? Wymień przed sobą 5 plusów samotności. Spisz je na kartce. I czytaj zawsze, gdy poczujesz się źle.

"Mijają dni. Już nawet miesiące. Minie stycze , potem luty. I zn w zakwitną kwiaty.

A potem spadnie nieg. Nim się obr cę, minie rok... Najpierw pierwszy, potem drugi.

Gdy jestem sama. W maju my lałam, że ciężko by szczę liwym. Że na szczę cie zasługują wszyscy, tylko nie ja. Dzi wiem, że możnainaczej. Że w życiu, tak kr tkim, nie trzeba emocjom pozwoli wybiera . Szarpa sięznimi w niesko czono . Że to, co dane raz - nie musi by wieczne. Że wszystko,cosiedzieje, można nazwa po imieniu. Wrzuci do segregatora i odłoży nap łkę.Zapomnie i odej . Trzeba tylko chcie ... Dzi wiem,żemożnainaczej.

Dzi wieczorem, idąc alejką, mijalam ludzi.C żtotakiego, skoro mijam ich każdego dnia? Ale wła nie dzi , kiedy po prostuszłamzplecakiem, zrozumiałam, że mijam jaką historię. Każda z tych os b jestinna.Jednasilna, inna nieszczę liwa.

Żadowolona z życia - lub nim zmęczona.Dotarłodomnie, że jaka będę ja - zależy tylko ode mnie. To, jak ułożęsw j wiat-to m j wyb r.

I gdy wła nie teraz, pomimo trudno ci, zaczynammałymi krokami w codzienno ci, dawa sobie szansę... Rozumiem, że szczę liwym możnaby tylko wtedy, gdy się sobie u wiadomi, jak prosto by nieszczę liwym."

Czy na pewno jesteś samotna...?

Ja NIE! Zdecydowanie NIE!

Nie znoszę tego pojęcia: samotna mama. Nie jestem samotna. Samotna mama kojarzy mi się przede wszystkim negatywnie. To kobieta sfrustrowana, zmęczona, nieszczęśliwa, niepotrafiąca odnaleźć się w swoim własnym świecie. Wciąż rozpamiętuje dawne życie - mimo że oczywiście wie, że ono nie wróci. Ja jestem inna. Czuję się inna. Codziennie odczuwam zmęczenie, czuję się jednak szczęśliwa. Mam wokół siebie ludzi, którzy przy mnie są. Zawsze! Bez względu na to, czy mam obrączkę na palcu, czy też nie. W dodatku takie osoby - każdego dnia uświadamiają mi, że jestem kobietą-rakietą, ogarniającą wszystko dookoła. To dzięki nim - samo określenie "samotna" przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie.

Samotnym można być również wtedy, gdy nie mamy obok siebie bratnich dusz albo osoby obecne przy nas - nie biegną w tym samym kierunku. Samotnym przecież można być nawet w związku! Bywało już, że we własnym domu czułam się bardziej samotna, niż teraz...

Teraz jestem samodzielna!

Spodobało mi się to określenie. Samodzielna Mama. To bardzo pozytywne słowa, które idealnie odzwierciedlają moją obecną sytuację, w której próbuję się jak najlepiej odnaleźć. Z powodzeniem! Moja samodzielność to przede wszystkim samodzielna dbałość o te wszystkie rzeczy, które dawniej były dzielone na dwie osoby. Moja samodzielność jest widoczna na każdym kroku. Samodzielność w macierzyństwie to całkowite przeciwieństwo samotności. Samodzielna Mama jest wciąż aktywna zawodowo, bez względu na to, czy pracuje w domu - czy poza nim. Jest dobrze zorganizowana. Nie narzeka. Bierze sprawy w swoje ręce. Wie, że to ona kształtuje życie swoje i swoich dzieci. Stara się każdego dnia być wystarczająco dobrą. Potyka się - ale wstaje. Mięwa chwile zwątpienia, jak każdy ale potrafi zamknąć te drzwi, które powinny zostać zamknięte. Dostrzega słońce nawet przez chmury. Bo doskonale wie, że kiedyś każda chmura... płynie dalej!

Nie, nie jestem samotna. Samodzielna, owszem. Samotna Mama jest smutna. Samodzielna coraz częściej się uśmiecha. Wierzy w siebie, choć inni woleliby zupełną tego odwrotność. Poddają w wątpliwość. Skoro ona nie płacze - to czy na pewno przeżywa? Czy jej zależało? Czy kochała?

Tymczasem ona najlepiej wie, że to właśnie jej wiara w swoje siły i umiejętności - każdego dnia pomaga jej stanąć na nogi. Bo czasami wszystko nadal boli.

Tyle, że po ciemku.

Ostatecznie? Samodzielna Mama nigdy nie jest samotna. Przecież ma przy sobie dzieci. Czy naprawdę można wtedy czuć się opuszczonym? A zatem: czy na pewno jesteś samotna? Czy naprawdę jesteś samotna?

WIEM DOSKONALE, ŻE JEŚLI CHCĘ
POCZUĆ MIŁOŚĆ - MUSZĘ
TRAKTOWAĆ SIEBIE Z MIŁOŚCIĄ.
MAM MOC - WIĘC JESTEM
WYJĄTKOWA.

Życie Samodzielnej Mamy - organizacja

Niczego nie zrobisz na 100%. Opuść.

Najwięcej pytań zadajecie zawsze o to, jak się zorganizować by wystarczyło czasu na wszystko: pracę, sprzątanie, gotowanie, życie osobiste, czas spędzany z dziećmi. Prawdą jednak jest, że nawet najbardziej zorganizowana mama - niczego z tej listy nie robi na 100% w ciągu dnia. Nie ma szans. Dlatego w samodzielnym macierzyństwie - najważniejsze to nauczyć się odpuszczać!

Był czas, kiedy starałam się być perfekcyjna w każdym aspekcie swojego życia. Jeszcze przed rozwdem, dużo czasu poświęcałam - na przykład na sprzątanie. Wydawało mi się, że to bardzo ważne by w domu zawsze było czysto. Po rozwodzie trudno mi było zmienić sposób myślenia. Czym to skutkowało? Często bywało tak, że gdy dziewczynki poszły spać - ja wpadałam w wir pracy i chodziłam spać długo po północy. Byłam przemęczona. Zmiana priorytetów była zatem koniecznością! Tylko jak to sobie poukładać w głowie...?

DOM TO NIE MUZEUM

Najważniejszy pierwszy raz! Jeśli podobnie, jak u mnie kiedyś - Twoje życie obraca się wokół pracy, sprzątania, gotowania i ogarniania swoich dzieci, dla odmiany po prostu spróbuj inaczej. Do pewnych rzeczy trzeba się po prostu przyzwyczaić.

Praca jest ważna i tutaj całkiem możliwe, że nie ma zmiłuj. Wszystko inne jednak... najczęściej można sobie odpuścić. I wiesz co? Świat się nie zawali. Naczynia w zlewie? Jak poleżą - to krzywda im się nie stanie. Nieodkurzona podłoga? Jutro będzie dokładnie to samo przecież. Nieugotowany obiad? Przy tak dużej dostępności dań instant i tanich barów mlecznych - "korona Ci z głowy nie spanie", jak raz nie ugotujesz.

Pozwól sobie być nieperfekcyjną. Pozwól sobie na gorszy dzień. Nie udawaj przed światem, że jesteś niezniszczalna. Nie ma twardych ludzi. Są jedynie tacy, którzy dobrze się maskują i cierpią w samotności.

Jak ogarnąć dzień z dziećmi od A do Z?

Ile już razy zadawałaś sobie pytanie: jak ogarnąć sprawnie dzień? Ile już razy siadałaś wieczorem i miałaś z tyłu głowy, że nie dałaś rady, że inni robią to lepiej, niż Ty? Tymczasem wszystko to, co widzisz na ekranie swojego smartfona - stanowi wykreowaną rzeczywistość albo... odpowiednią organizację.

Tak, wiem. Wiele Mam pokazuje swój idealny świat idealny - tylko na potrzeby zdjęcia, które ma zdobywać lajki. To smutne ale bardzo prawdziwe. Osobiście znam osoby, które w sieci kreują się na najbardziej ogarnięte mamy na świecie - podczas gdy w rzeczywistości tak po prostu nie jest. Tajemnica? Ideały nie istnieją. Dlaczego więc one miałyby takimi ideałami być?

Sama często łapię się na tym, że moje instagramowe życie wygląda trochę bardziej bajkowo, niż to zakulisowe "tu i teraz". Gdy pytacie mnie, jak ja to robię - dociera do mnie, że muszę pokazać Wam również, jak ponoszę porażki. Chociaż na co dzień bardzo staram się dbać, żeby na wszystko wystarczało nam czasu...

Wiedziałaś, że człowiek jest najszczęśliwszy i najzdrowszy, gdy 8 godzin poświęci na sen, kolejne 8 na pracę i 8 na odpoczynek? Jeśli uważasz, że nie ma szans by taki model sprawdził się u Ciebie, mam wielką nadzieję że ten poradnik pomoże Ci sprawnie ogarnąć nie tylko jeden dzień. Również cały tydzień! Ostatecznie wejdzie Ci to w nawyk i zaznasz poczucia ogromnej ulgi, wiedząc że robisz to tak samo dobrze, jak inne Mamy - również te podglądane na Instagramie.

JAK SPRAWNIE ZORGANIZOWAĆ DZIEŃ?

Co przede wszystkim się u mnie sprawdza? Plan. Codziennie wieczorem siadam i przeznaczam 5 minut na to, żeby przygotować sobie plan na kolejny dzień. Robię to albo w planerze - albo na zwykłej kartce, którą znajdę pod ręką.

Nie zapominaj o czasie dla siebie! Może to być 5 minut, może być również godzina. Kiedy ostatnio miałaś godzinę tylko dla siebie? Godzinę na to, żeby spokojnie usiąść z kubkiem herbaty, wziąć książkę do ręki i zatopić się w lekturze?

Teraz coś Ci powiem.

Powiem Ci, że to jest możliwe. Jeśli tylko uwzględnisz to w swoim planie! Jeśli tego nie zapiszesz - gwarantuję Ci, że nie znajdziesz na to nawet minuty. Jeśli jednak zapiszesz 5 minut - znajdziesz 5 minut. Jeśli z kolei zanotujesz, że od danej godziny - masz czas na swój relaks, tak też się stanie. Nie wierzysz?

Zrób swój plan.

Zapisz wszystko dokładnie.

I przekonaj się, jaką planowanie ma moc!

W TEJ CHWILI PEWNIE ZADAJESZ SOBIE PYTANIE: A CO JEŚLI NIE UDA SIĘ ZREALIZOWAĆ MOJEGO PLANU?

Nie załamuj się. Życie to życie. Nie sposób zaplanować je co do sekundy. Wiele razy czułam złość, że nie udało mi się odhaczyć wszystkich punktów z checklisty. Nie wysłałam e-maili, nie przygotowałam oferty, nie wysłałam dokumentów księgowej. I wiesz co...? NIC. Nic się nie działo. Świat się nie zatrzymał. Odhaczałam te zadania - dzień lub dwa później, wciąż wszystko grało.

Odrzućmy w końcu ten perfekcjonizm! Nikomu nie jest on do szczęścia potrzebny! Cokolwiek ma być - to będzie. Czasu ani nie przyspieszysz, ani nie spowolnisz. Twoje zdenerwowanie na rzeczy, na które nie masz żadnego wpływu - absolutnie nic nie da.

Jeśli tylko pod koniec dnia Ty i Twoja rodzina - jesteście najedzeni i zdrowi, to jesteście szczęśliwi.

Na resztę przyjdzie czas.

Odpowiedni czas.

Pamiętaj: myśl pozytywnie i nie narzucaj sobie zbyt wielu obowiązków

Każdego wieczoru - staram się myśleć pozytywnie i nie rozważać tego, czy coś mi się uda czy może jednak nie. Zakładam, że sobie poradzę ze swoimi obowiązkami. Jeśli następnego dnia jednak nie ogarnę - nie przejmuję się.

Ty też myśl pozytywnie! Po pierwsze: lepiej myśleć pozytywnie, niż negatywnie. Po drugie: co ma być - to będzie. Jeśli zaplanujesz, że pojedziecie na rowery a w drodze powrotnej do domu - zepsuje Ci się samochód i popołudnie spędzisz u mechanika, nie masz wpływu na to, czy wyrobisz się na tę wycieczkę, czy też nie.

Będzie - co będzie! Tak staram się myśleć.

Natomiast zawsze staram się mądrze zaplanować swój dzień. Jeśli wiem, że dzieci wracają wcześniej - realnie oceniam swoje aktualne możliwości. Nie nakładam na siebie zbyt wielu obowiązków, których nie jestem w stanie wykonać. Planując swój dzień - wypisz zadania priorytetowe a te, które mogą poczekać - dopisz już na samym końcu. Albo postaw obok nich znak zapytania. Nie denerwuj się, jeśli tegonie zrobisz. Zapamiętaj: jutro świat nadal będzie stał na swoim miejscu, Ty i Twoja rodzina razem z nim.

WEJDŹ W NAWYK ZADAWANIA SOBIE PYTANIA: PO CO JA TO ROBIE? DLA KOGO? CO
CHCĘ W TEN SPOSÓB OSIĄGNĄĆ? RÓB TO DLA SIEBIE. RÓB TO DLA SWOJEGO
SZCZĘŚCIA. RÓB TO DLA SWOJEJ DUSZY. SĄ MILIONY DRÓG ŻYCIOWYCH, NIE MUSIMY
WSZYSCY WYBIERAĆ TEJ SAMEJ, PRZETARTEJ ŚCIEŻKI. NIE MA JEDNEGO SPOSOBU NA
ŻYCIE, KTÓRY UCZYNI CIĘ LEPSZYM LUB GORSZYM OD INNYCH. WSZYSCY MAMY JAKIEŚ
BRAKI. NIKT NIEJEST IDEALNY.
NAWET "IDEALNE ŻYCIE" NIESIEZA SOBĄ WYZWANIA I PROBLEMY.

AGNIESZKA MACIĄG

Jak zorganizować poranki z dziećmi?

Codziennie musimy wychodzić z domu o 7:50. Najpierw odwożę Wiki, później Maję. By zdążyć wyjść na czas - dziewczynki budzą się o 7:00. Ja natomiast muszę wstać 20 minut wcześniej i czas ten przeznaczam na szybki prysznic, zaparzenie sobie ziół i przygotowanie lunchboxa dla Wiktorii. Gdy dziewczynki się budzą, zaczynam robić śniadanie. Jemy razem lub jedzą one. Sobie śniadanie przygotowuję już po powrocie. Po śniadaniu myję zęby, ubierają się i jesteśmy gotowe.

Jeśli mam nieco luźniejszy poranek - budzę się 5 minut przed nimi, wychodzę na balkon i wdycham świeże powietrze. Nie wiem czemu - ale to właśnie ten mały rytuał, nastraja mnie pozytywną energią na resztę dnia. Nie będę zachęcała Cię do tego, żebyś budziła się godzinę wcześniej. Osobiście tego nie praktykuję. Z prostego powodu: samodzielne prowadzenie domu jest dla mnie bardzo czasochłonne, często muszę na pewne sprawy poświęcić czas wieczorem, gdy dziewczyny zasypiają i SEN jest dla mnie bardzo ważny.

Wiem też jednak, że każda z Was musi znaleźć swój złoty środek. Jeśli ktoś lubi budzić się o 5:00 - to czemu nie...? Rankiem półtorej godziny - to ogrom czasu do porządnego wykorzystania!

Jeśli nie jesteś Samodzielną Mamą - o wiele łatwiej będzie, gdy ustalicie jasny podział porannych obowiązków. Gdy jedno bierze prysznic - drugie może już szykować śniadanie. Gdy drugie bierze prysznic - pierwsze przygotowuje lunchboxy. I tak dalej, i dalej.

Osobiście? Nie miałam nigdy problemów z porankami. Drugie śniadania dla Wiki szykuję zazwyczaj wieczorami, podobnie ubrania - szykujemy je wspólnie z dziewczynkami. Plecak do szkoły? Również jest pakowany wcześniej. W ten sposób zapobiegamy porannej gonitwie. I zawsze zdążamy wszędzie na czas!

Dużym ułatwieniem - oczywiście! - jest dla mnie praca w domu. Gdybym jednak musiała pracować poza domem - przyjęłabym ten sam schemat: **prysznic, śniadanie i w drogę, każdego ranka!**

Szybkie śniadanie dla rodziny?

Postaw na jajka!

Najprościej byłoby... zrobić kanapkę. Wiadomo! Ale można też inaczej. Być może wiesz, że od dłuższego już czasu, moje śniadania są białkowo-tłuszczowe. Nie jadam rankiem pieczywa, czuję po nim ogromny spadek formy. Ponieważ pragnę uczyć dziewczynki zdrowych nawyków żywieniowych - dbam by na śniadanie jadły jajka . Czasami serwuję im jajecznicę z kanapką z żytniego lub bezglutenowego chleba. Najbardziej jednak... smakuje im omlet!

Przygotowanie omleta zajmuje jakieś 5 minut, jego smażenie drugie tyle. Około 15 minut trwa wspólne śniadanie przy stole. Można zdrowo? Można.

Spróbujesz...?

ZDARZA SIĘ TEŻ, ŻE RANO STRZELAJĄ FOCHY. ZDARZA SIĘ TEŻ, ŻE
NIC NIE IDZIE ZGODNIE Z PLANEM. PODGRZEWAM MLEKO KOKOSOWE.
WRZUCAM DO MISKI BEZGLUTENOWE PŁATKI. EWENTUALNIE
MIODOWE DLA MAI. I NADAL CZUJĘ SIĘ DOBRĄ MAMĄ.

PRZEPIS NA SZYBKIPORANNY OMLET

Składniki na 3 omlety:

- 4 duże jajka (najlepiej w temperaturze pokojowej)
- 8 łyżek mleka kokosowego (lub innego)
- 6 łyżek mąki - zazwyczaj pszenna lub mix (owsiana, ryżowa, ziemniaczana)
- 1 łyżka cukru, np. kokosowego lub szczypta soli, jeśli wolicie wytrawnie
- masło do smażenia - najlepiej klarowane

Przygotowanie:

Białka oddziel od żółtek. Ubij. Żółtka wymieszaj z mlekiem, mąką i cukrem/solą. Połącz z ubitą pianą. Smaż omlet z dwóch stron. Podawaj na słodko, jak lubicie. Albo na słono, np. z serem żółtym, jeśli tylko jadacie nabiał. Osobiście uwielbiam omlet bezglutenowy z szynką. Do tego świeży pomidor.

I mamy gotowe pyszne, wartościowe śniadanie!

SMACZNEGO!

Śniadania? Odhaczone!

Lunchboxy? Do ogarnięcia!

Jak ja to ogarniam? **Przygotowuję wieczorem.** Nie wyobrażam sobie przygotowywać rano wyszukane śniadaniówki. To nie dla mnie! Gdybym miała zająć się lunchboxami dla siebie, z pewnością postawiłabym na sałatkę zamkniętą w słoiku. Taką, którą rano można wyjąć z lodówki i... gotowe.

W rzeczywistości jednak - sytuacja wygląda inaczej. Wiki nie zje sałatki. A biorąc pod uwagę fakt, że na śniadanie zjada jajka - na drugie wybieramy węglowodany. Oczywiście, unikam pszenicy i dlatego staram się przygotowywać coś pysznego bez glutenu dla niej.

Co się u nas sprawdza?

- Naleśniki - i tutaj polecam jednak przygotowanie na świeżo. Jeśli chcesz nieco zaoszczędzić czas, możesz naszykować sobie wieczorem masę na naleśniki i włożyć do lodówki na noc. Babeczki. Muffiny bezglutenowe. Batony mocy.
- Zdrowe ciasta. Przykłady? Nam blacha brownie jaglanego wystarcza na 3 dni.
-
-

Do lunchboxa wkładam - przykładowo - kawałek ciasta, jabłko i wodę.

Śniadanie gotowe!

PROSTA ZASADA:
DRUGIE ŚNIADANIE PRZYGOTOWUJĘ DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

PRZEPIS NA BROWNIE JAGLANE

Składniki na jedną "blaszkę":

- 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3 jajka M
- 1/2 szklanki cukru lub 1/2 szklanki daktyli namoczonych w wodzie
- 50 g roztopionego masła lub oleju kokosowego
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 1/2 szklanki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli
- opcjonalnie: maliny, borówki, jagody

Przygotowanie:

Kaszę ugotuj. Ja zalewam ją wodą lub mlekiem kokosowym (wody więcej niż kaszy) i gotuję około 15 minut. Daktyle zalej wodą, odsącz, zblenduj. Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj. Dodaj owoce. Przelej do foremki.

Piecz 45-50 minut w 160 stopniach (termoobieg).

Po wystudzeniu - polej polewą lub zostaw solo.

SMACZNEGO!

PRZEPIS NA CHLEBEK KOKOSOWY

Składniki na jedną "blaszkę":

- 1 szklanka mąki kokosowej
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 1/2 szklanki miodu lub innego słodziwa
- 1 i 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- 6 jajek
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 175 stopni (grzałka górna i dolna). Wszystkie składniki, oprócz sody oczyszczonej - zmiksuj na gładką masę. Następnie dodaj sodę. Przelej całość do keksówki.

Upiecz i wystudź.

SMACZNEGO!

Jak sobie radzić z obiadami?

Mamy już omówione śniadania i lunchboxy. A co z obiadami? Na to też mam swoje sposoby. U nas doskonale sprawdzają się potrawy jednogarnkowe, które podaję z ryżem, kaszą gryczaną, kaszą jaglaną lub makaronem bezglutenowym.

Przygotowuję je na bazie śmietany, np. owsianej, kokosowej, mleka kokosowego (curry) lub przecieru pomidorowego.

I mam jedną zasadę. Gdy robię, np. sos boloński - przygotowuję potrójną ilość i zawsze mam pod ręką słoiki, do których wkładam sos i wekuję 10 minut lub mrozę. Wiesz, że tym sposobem gotuję w jednym tygodniu a w kolejnym... mam luz? Zawsze mam awaryjne słoiczki z domowym jedzeniem, dzięki którym w mig wyczaruję pyszne danie.

Często też królują u nas zupy. Przygotuj więcej, zamknij je w słoiku, włóż do lodówki i zostaw na później. Obiecuję Ci, że się nie zmarnują!

Takie wekowanie powinno wejść nam w nawyk. Pamiętaj o tym! Od teraz, gdy gotujesz - zrób 2-3 porcje więcej. Zobaczysz, jak szybko zapełnisz całą lodówkę daniami obiadowymi i nie będziesz stresowała się, że nie masz obiadu.

WEKOWANIE = 10-15 MINUT

Szybki, zdrowy obiad - czyli jaki?

Gdy muszę przygotować szybkie danie, zazwyczaj bazuję na schemacie:

- Baza: mięso, strączki, tofu, warzywa.
- Sos: na bazie śmietany, mleczka kokosowego, pomidorowy lub sojowy.
- Dodatki: warzywa.
- Dobrej jakości olej.
- Przyprawy. Curry - do mleczka kokosowego. Bazylia, oregano, kmin rzymski - do pomidorów. Sól, pieprz - do śmietany.

Przygotowanie takiej potrawy - zajmuje około 15-20 minut.

Wiem, że dawniej na stole lądowała zazwyczaj zupa i drugie danie. U mnie to jednak nie działa. Prawdą jest, że albo robię treściwszą zupę - albo szykuję drugie danie. Nie czuję się niewolnikiem garnków i nie poświęcam na gotowanie połowy dnia. Uważam, że można zjeść bardzo zdrowo i przygotować szybki (niemalże ekspresowy!) obiad.

Dlatego zachęcam Cię do tego samego. Żebyś wyrzuciła z głowy myśl, że cokolwiek MUSISZ. Że musisz przygotować obiad dwudaniowy - bo tak wypada. Wypada jak najbardziej ale... nakarmić rodzinę zdrowym posiłkiem. Na to wystarczy poświęcić 30 minut w ciągu dnia. W zupełności wystarczy!

SOS BOŁOŃSKI, KTÓRY WARTO MIEĆ W LODÓWCE

Nie odkrywam nic nowego, gdy podrzucam tutaj przepis na banalny dość sos boloński, który u nas zawsze się sprawdza. Do makaronu bezglutenowego (lubimy ten z soczewicy) lub ryżu. Tak jak napisałam: ugotuj więcej, zamroź lub zawekuj. To naprawdę nie jest trudne!

Składniki (zrób z trzech porcji):

- 500 g mięsa mielonego
- marchewka, cebula
- 500 g passaty pomidorowej
- 2 łyżki koncentratu
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz, bazylia, oregano

Przygotowanie:

Podsmaż cebulę z mięsem, dodaj startą marchewkę, podduś. Wlej passatę i koncentrat. Dopraw. Gotuj 25 minut. Na koniec dopraw czosnkiem.

Resztę dania podziel na dwa słoiki. Zawekuj lub zamroź.

Nie chcę być perfekcyjną. Chcę być mamą.
Perfekcyjna i Mama – nie idą w parze.
Perfekcjonizm bywa nudny. Pozbawia życie tego, co
najpiękniejsze. Barw.
Dzieci perfekcyjnych rodziców – nie są szczęśliwe.
Nie chcą być tacy jak oni. Chcą być inni.
Sama zdecyduj więc, jaką chcesz być...
Bo w czasach, w których panuje kult perfekcyjności – ja
wybieram inaczej.
Do szczęścia nie potrzeba wiele.
Szczęście nie patrzy na kurz.
Dom jest tylko sposobem na przetrwanie.
W czterech ścianach łatwiej przeżyć zimę.
To nie jest muzeum. Tu nie ma godzin otwarcia.
To musi być miejsce, gdzie słyszeć gwar i tłukące się
przypadkiem szklanki.
To miejsce musi żyć i właśnie wtedy jest idealnie.
Perfekcyjnie inaczej.

Mamalife

A co na kolację?

Znasz to?

Zbliża się wieczór.

Padasz ze zmęczenia.

A tu jeszcze wypadałoby kolację zrobić.

Mam na to doskonały plan. Najczęściej na kolację przygotowuję jaglane naleśniki, jaglany budyń lub pudding. Żeby było szybciej - jednego dnia gotuję 0,5 kg kaszy jaglanej i chowam do lodówki. Potem łatwiej mi z niej wyczarować jakieś danie. Wieczorem jaglanka działa spore cuda i to zdecydowanie lepsze rozwiązanie, niż jaglanka rano. Do tego banan, jabłko i kolacja gotowa!

Tak, bywa że nasze kolacje są monotematyczne. I wiesz co...? To super! Wolę, żeby dzieci jadły monotematyczną jaglankę, niż parówki. Zdrowo i szybko!

MONOTEMATYCZNY BUDYŃ JAGLANY

- 1/3 szklanki suchej kaszy
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- łyżeczka masła
- łyżka kakao (opcjonalnie)
- kilka namoczonych daktyli (zblendowanych na mus)

Przygotowanie:

Kaszę przepłucz, zalej mlekiem, ugotuj. Zblenduj z daktylami i masłem.

Dodaj owoce, kolacja gotowa!

PS NIE DAJMY SIĘ ZWARIOWAĆ, NIE MUSISZ CODZIENNIE GOTOWAĆ INACZEJ!

Jak znaleźć czas dla siebie?

Oto jest pytanie!

Jak w ciągu doby znaleźć czas dla siebie? Czy warto w ogóle się starać?

TAK. I nie mówię o czymś wielkim. Oczywiście, raz możesz wyjść na manicure, innym razem do fryzjera. A następnego dnia - ten czas dla siebie, może oznaczać kawę wypitą w fotelu na spokojnie.

Samodzielnie wychowuję dziewczynki i często moim jedynym wolnym czasem - jest te kilka godzin, gdy są one w szkole i przedszkolu. Ale nawet wtedy... poświęcam się pracy. Oczywiście, piję ciepłą kawę i delectuję się ciszą. Maksimum tego czasu - wykorzystuję jednak na swoje obowiązki zawodowe. Jak wracają do domu? Lubię spędzać czas z nimi.

Nauczyłam się jednak tego, że popołudniami potrzebuję resetu. I mówię o tym dziewczynkom wprost. Gdy zaczynają "wchodzić mi na głowę" i słyszę ciągle "mama", stawiam granice. Mówię wówczas: *pobawimy się a później Mama zajmie się sobą, Wy sobą*. Przestałam odczuwać wyrzuty sumienia, że nie jestem na każde ich zawołanie.

Jestem Mamą. Ale jestem też człowiekiem. Mam swoje potrzeby i swój świat. Mam w życiu wiele ról. Bycie Mamą - choć to rola najpiękniejsza - nie jest jedyną.

DBAJ O SIEBIE - JESTEŚ WAŻNA!

Wina jest jak nawyk. Może nas wpędzić w emocjonalny dołek. W dodatku jest zaraźliwa.

Dlatego przyjrzyj się swojemu życiu. To, co możesz - naprawiaj każdego dnia. Do skutku! Choćbyś próbowała raz po raz, po raz setny nawet. A to na co nie masz wpływu - zostaw.

Idealna Mama nie istnieje

Nie jestem nią ani ja, ani Ty.

Ba! Nie istnieje idealny człowiek.

Nie jest nim ani Twoja sąsiadka, ani teściowa.

Dla swojego dziecka zawsze będziesz najlepsza.

Ono o kolkach nie będzie pamiętać.

W żłobku – też w końcu się odnajdzie.

Pewnie nawet szybciej, niż myślisz.

W przedszkolu pozna swojego najlepszego przyjaciela.

No i w końcu spróbuje tej kiszzonej kapusty.

To nie Twoja wina.

Kapusty nie lubi.

Ale Ciebie kocha!

I naprawdę, uwierz: kocha Cię taką, jaką jesteś.

Nieważne, czy z blizną po cięciu, czy z zapachem mieszanki mlecznej w domu.

Kocha Cię za nic.

Bo nie istnieje żaden powód miłości do Mamy, prawda...?

OK! Ale jak znaleźć czas dla siebie w praktyce?

Przecież ze wszystkim jesteś sama...

Wiele z Was często pisze mi, że mimo bycia w szczęśliwym związku - większość obowiązków spada na Was.

Do momentu, gdy będziesz godzić się na taki podział - a raczej jego brak - nic się nie zmieni. Absolutnie nic!

Najlepszym punktem wyjścia - zawsze jest rozmowa i wypracowanie jakiegoś kompromisu z partnerem: wspólnych obowiązków, wspólnego odpoczynku i odpoczynku solo.

Jeśli jesteś Mamą pracującą w domu - to czas, gdy Twój Mąż jest w pracy, jest Twoją pracą. Po jego powrocie - jesteście na równej pozycji. Oczywiście, jeśli tak nie jest a chciałabyś, żeby tak było - myślenie o tym nic nie zmieni, dopóki tego nie przegadacie.

A co, jeśli się nie da...? Jeśli Twój partner wyniósł z domu schematy, które trudno obalić zwykłą rozmową? Nie załamuj się. Jest na to sposób! Weź sprawy w swoje ręce. I przede wszystkim: nie wstydź się prosić o pomoc.

Prosić o pomoc? To nie wstyd!

Pomoc innych osób bywa naprawdę nieoceniona. Bez niej - bywa, że nawet najlepiej zorganizowana Mama, pod presją czasu i obowiązków, po prostu wysiada... Fizycznie wysiada. Psychicznie też wysiada. Czasem jedynie na zewnątrz widać, jak - resztkami sił - sama ogarnia.

Ale gdzieś wewnątrz niej... pojawia się bunt.

Jeśli nie chcesz być taką sfrustrowaną Mamą, nie bój się prosić o pomoc. Może dziadków? Koleżankę? Sąsiadkę? Może tuż za ścianą masz kogoś, z kim mogłabyś się wymienić obowiązkami? Raz dzieci u niej, raz u Ciebie. Wzajemna współpraca.

Proś sama. Angażuj w codzienne obowiązki przy dziecku - jego Tatę oraz bliskie Wam osoby, jeśli tylko masz taką możliwość. Nie sądź, że skoro Dziadkowie swoje wychowali - to na pewno nie będą chcieli Ci pomóc. Zazwyczaj, z racji swojego wieku i doświadczenia - potrafią zrobić wiele dobrego i nierzadko robią to lepiej, niż my sami. Chcą zabrać niemowlaka na spacer? Śmiało!

Spójrz tylko, ile możesz zrobić, gdy zyskasz godzinę tylko dla siebie. I doprawdy ta jedna godzina bez dziecka - nie sprawi, że będziesz gorszą Mamą. Możesz być dzięki temu tylko lepszą Mamą! Zrelaksowaną. Wypoczętą. Gotową na dalsze cienie i blaski codzienności.

A te - będą Ci towarzyszyły już zawsze.

Codziennosc...

... z dziećmi nie jest łatwa. Instagram wcale nam nie pomaga. Osobiście? Obserwując inne Mamy - czułam się źle, że nie jestem taka jak one. To okropna pułapka, w którą łatwo wpaść! Śniadanie na wyprasowanej świeżo pościeli, placuszki, mrożone owoce... Serio? Nigdy tak nie jadłam. Nawet w hotelu.

Życie to nie bajka. Życie to życie. Jest cudowne i piękne. Ale jest w nim też miejsce na wiele łez i cierpienia. Nigdy nie sądziłam, że się rozwiodę i będę musiała przeorganizować wszystko, ogarniając przeprowadzkę na drugi koniec Polski. A jednak dałam radę! I daję radę codziennie. Daję radę codziennie szykować dzieci do szkoły. Zawsze mam ciepły obiad. Zawsze zdrowe słodczy pod ręką.

Ale gdy nie daję rady - to mam parówki ze zdrowym składem i płatki kukurydziane. I jestem szczęśliwa! Nie czuję presji. Potrafię powiedzieć - mam dość i chcę odpocząć. Potrafię czyścić okna o 22:00 - bo energii mam akurat ogrom. Ale następnego dnia o tej porze, mogę kłaść głowę na poduszkę. Słucham swojego ciała i daję sobie przestrzeń do bycia najlepszą Mamą pod słońcem jednego dnia i... nieperfekcyjną kolejnego.

I już nie oglądam się na innych. Przecież to moje życie.
Nasz kawałek świata. Nikogo innego!

Lepiej? Oczywiście!

Jest Ci trochę lepiej? Mam nadzieję, że TAK. Chciałam pokazać Ci, że możesz się zorganizować a jeśli coś Ci się nie udaje - to nie załamuj rąk.

Życie ma to do siebie, że dopóki jesteśmy zdrowi - to "jakoś to jest". Czasem lepiej. Czasem gorzej. Ale jest.

Spójrz tylko! Dzisiaj moje dzieci wymagają większej opieki - ale mniejszej, niż 5 lat temu. Za kolejne 5 lat - będę mieć w domu nastolatkę, która wróci do domu, zrzuci kurtkę i poprosi o dychę. Bo idzie na lody z koleżankami. Ty masz dokładnie tak samo, prawda?

Najwięcej czasu inwestuj nie w wyszukane dania na miarę Pinteresta. Nie inwestuj też go w czyste okna. Czas inwestuj w rodzinę. Nie zapominając o sobie! Bądź Mamą. Ale bądź także żoną i kobietą. Córką. Siostrą. Przyjaciółką. Dbaj o relacje. Ale nie te wrzucane na instagramowy profil! Te prawdziwe, w realu. Bo gdy kiedyś ktoś odłączy się - to ci prawdziwi ludzie, te prawdziwe uśmiechy i ta prawdziwa miłość, zostaną przy Tobie.

CZAS INWESTUJ W RODZINĘ.
ON ZAWSZE WRÓCI!

Jak odzyskać kobiecą siłę i pewność siebie po rozwodzie?

Pewność siebie to czynnik, który decyduje przede wszystkim o... Twoim spokoju.

Spójrz wstecz, wróć do momentu rozstania. Do momentu, w którym Twoje wywróciło się do góry nogami. Czy zauważasz tam brak spokoju albo racjonalnego myślenia?

Mało znam kobiet pewnych siebie. Kobiet, które nigdy nie miały żadnych wątpliwości, do problemów podchodzą ze stoickim spokojem - wiedząc, że i tak sobie poradzą. Wiele znam natomiast kobiet (i sama taką byłam!), które na pewnym etapie swojego życia nie wierzą w siebie i swoje możliwości. A rozwód? On z tego poczucia... ograbia jeszcze bardziej.

Pamiętaj jednak o tym, że każda "osoba to płynny proces, niestały i stateczny byt. To płynąca rzeka zmian - a nie blok z solidnego materiału. To stale zmieniająca się konstelacja możliwości, nie ustalona ilość cech." Jednym słowem? Nawet, jeśli rozstanie przyniosło Ci ból i sprawiło, że straciłaś swoją kobiecość i wiarę w siebie - możesz to naprawić. Ty. Nikt inny. Ty sama możesz wziąć teraz sprawę w swoje ręce i... zacząć na nowo!

MOŻESZ ZMIENIAĆ SIĘ KAŻDEGO DNIA.
JESTEŚ PLASTYCZNA. JESTEŚ
PLASTELINĄ I ARTYSTĄ ZARAZEM.
MOŻESZ TWORZYĆ SIEBIE WE WŁASNYCH
DŁONIACH NIEOGRANICZONYCH
MOŻLIWOŚCI.

Rozwód to jedno z najbardziej emocjonalnych doświadczeń, które wpływa na naszą samoocenę. Pamiętam, że kiedy dowiedziałam się o pewnych szczegółach - moje poczucie własnej wartości i świadomość swojego JA jako KOBIETA - upadło niczym domek z kart. W głowie miałam tysiąc myśli. Zastanawiałam się: co jest ze mną nie tak? Czy kiedykolwiek ktoś mnie jeszcze pokocha? Rozwódkę z dwójką dzieci? 35-letnią kobietę? Doświadczoną przez życie?

Wiele myśli nie dawało mi wtedy spokoju. Patrzyłam w lustro i widziałam brzydką siebie. Dosłownie. Czułam się brzydka fizycznie. Nie widziałam pięknych oczu, pięknego koloru włosów, który innych urzeka. W zamian miałam wciąż na uwadze kiepski zgryz, cienką czuprynę i nie-tak-wcale-idealną cerę. Psychicznie wcale nie było lepiej.

Ten stan trochę trwał. Większość dni upływała mi na dręczących myślach. Byłam sfrustrowana. Bardzo. Nie wyczuwałam żadnej nadziei na lepsze jutro. Nie wiedziałam, jaki krok zrobić - by poczuć się lepiej sama ze sobą. Dlatego właśnie teraz, gdy od rozvodu minęło półtora roku - doskonale czuję kobiece emocje, które pojawiają się, gdy przychodzi świadomość nadchodzącego rozvodu.

Byłam taka. Czułam się nikim.

Pierwszy przełom przyszedł zaraz po wyprowadzce Byłego Męża z domu, kiedy powtórzyłam sobie na głos: **Jeśli ktoś mnie nie chce - czy jest wart moich łez?** Usiadłam. Wtedy jeszcze w Opolu. Zaczęłam myśleć o tym - pozornie błahym - stwierdzeniu. Jeśli ktoś, z kim dzieliłam życie - odchodzi gdzieś indziej - nie jest wart moich łez. Powtarzałam to, jak mantrę. Pamiętam, że podeszłam do lustra, spojrzałam i zobaczyłam w nim kobietę, która traci radość życia. Miałam smutne, podkrążone oczy, chudłam coraz widoczniej i coraz szybciej - podczas gdy inicjator mojego kiepskiego samopoczucia, wcale się tym nie przejmował. Ba! On się rozwijał, podczas gdy ja gasłam.

Wtedy zrozumiałam, że to, gdzie i kim będę - za rok, dwa, trzy - zależy tylko ode mnie. Miałam wybór: pozwolić by pochłonęła mnie czarna rozpacz albo przeżywać swoje życie z dziećmi najlepiej, jak potrafię. **Wybrałam szczęście.** I chociaż w dniu, w którym moje życie zmieniło się całkowicie - nigdy bym tego nie powiedziała: dziś uważam, że rozwód, choć początkowo druzgoczący - okazał się być dla mnie... zwyczajnym dobrem.

Przed wszystkim uruchomił we mnie pewne procesy, które trwają do tej pory. Nigdy bym nawet nie pomyślała, że konsekwencją rozwodu - będzie pokochanie siebie. Samej siebie! Czas pozwolił mi doskonale rozumieć, że jestem warta okazywania szacunku, miłości, zainteresowania. I musiałam zacząć w tym wszystkim... od siebie.

JESTEŚ WYSTARCZAJĄCO DOBRA

Każdego ranka, od już niemal dwóch lat - budzę się i mówię: **jestem wystarczająco dobra, zasługuję na to, co najlepsze**. Chociaż w samodzielnym macierzyństwie brakuje czasu na wiele rzeczy - to od momentu rozstania, zaczęłam siebie sama traktować z dużą dozą ciepła, uwagi i staranności. Pozbyłam się z szafy workowatych ubrań. Zaczęłam bardziej o siebie dbać. Zrobienie tzw. hybrydy na paznokciach - było dla mnie pierwszym krokiem do udowodnienia sobie, że mam absolutne prawo do drobnych przyjemności. Właśnie tak staram się teraz żyć. Wymaga to ode mnie wielu wyzwań, więcej luzu w codzienności czy odrzucenia samokrytyki. Wiem jednak, że to się po prostu opłaca. Tak zwyczajnie opłaca!

Dziś, czyli trzy lata od chwili, gdy zrozumiałam, że pewien 10-letni okres w moim życiu - zakończył się, jestem zupełnie inna. Jestem najlepszą wersją siebie. Oczywiście, wciąż mam ogrom wad i staram się nad nimi pracować - ale wiem, że NIKT nie będzie w stanie podkopać mojego poczucia własnej wartości. Bo przecież zbudowałam ją samodzielnie. Krok po kroku.

Jeśli czytasz to, będąc wciąż przed rozwodem - daj sobie CZAS. Tylko czas pomoże w zrozumieniu, że każda porażka - może stanowić wstęp do pięknej historii. Tylko czas pomoże Ci dostrzec, zrozumieć i naprawić swoje błędy. Dziś, gdy łzy spływają po policzkach - możesz tego nie czuć.

W głowie wciąż wybrzmiewa: **dlaczego?**

Niebawem zrozumiesz, że za swoje szczęście odpowiadasz tylko i wyłącznie TY. Odnajdziesz potrzebny spokój a on - pomoże Ci zrozumieć, że na świecie jest mnóstwo osób, które pokochają Cię dokładnie za to, co ktoś inny bardzo łatwo znienawidził.

*Od rozvodu minęło 7 lat.
Z perspektywy czasu to najlepsze co mnie spotkało.
Kiedyś to zrozumiesz*

Dziękuję że dobrnęłaś do końca.

*Ściskam
Żaneta*