



Czy warto porzucić miasto?

Zadaję sobie to pytanie niemal codziennie. I gdyby nie mój mężczyzna, to zapewne już kilka lat temu miasto nieodwołalnie bym porzuciła. Ale on, warszawiak z krwi i kości (i chyba jeszcze innych substancji), absolutnie nie chce o tym pomyśleć nawet przez sekundę. Cóż... Mieszkamy dalej w Warszawie. Powiem więcej — w samiusieńkim centrum. Szukając nałogowo we wszystkim dobrych stron, mogę tylko powiedzieć, że jest to bardzo pouczające doświadczenie w poszukiwaniu słow w dużym mieście. Bardziej empirycznie już nie da się tego doświadczać. Mój blok leży jakieś 2 minuty marszu od Ronda ONZ i 10 minut od Dworca Centralnego. Zgiełk miasta budzi mnie codziennie rano i w zgiełku miejskim zamykam oczy każdego wieczoru. Wokół mnie rosną nowe drapacze chmur, a ze swojego siódmego piętra widzę wszystkie ważniejsze budowle w centrum.

Ja wiem, że wielu z Was mi teraz pewnie zazdrości (choć wcale nie mieszkamy we własnym mieszkaniu, bo jeszcze nas nie stać na lokum za 15 tysięcy za metr ☺), ale uwierzcie mi, że dla mnie, miłośniczki ciszy, spokoju, śpiewu ptaków, szumu morza, bezkresu pól i łąk, jest to naprawdę bardzo, bardzo trudne doświadczenie. Mówiąc językiem gry, w któ-

rażę czasem gram na smartfonie, żeby odciążyć umysł od myślenia: jest to „koszmarnie trudny poziom”. Ale daję radę. Oczywiście dzięki tym wszystkim metodom, o których pisałam wcześniej. Bez nich niewątpliwie zniknęłabym dawno w czeluściach depresji połączonej z jakimś upiornym mal-kontenctwem do szczęścianu.

Są jednak tacy, którym udało się opuścić miasto — i to z własnej, nieprzymuszonej woli — w momencie, który sami wybrali i o którym całkowicie sami zdecydowali. Do takich osób należy moja znajoma Karolina Buszkiewicz¹¹, świetna coach i psycholożka, która z Warszawy wróciła do rodzinnego Kalisza, a właściwie na podkaliszką wieś, i tam właśnie rozwija swój biznes, udowadniając każdego dnia, że można i że wcale Wawa do szczęścia, sukcesu i biznesu potrzebna nie jest. No pewnie, że nie! Jak ona to zrobiła? I czy jest z tym szczęśliwa? Zapytałam, bo sama byłam bardzo ciekawa.

-
- 11 Karolina Buszkiewicz — psycholożka, coach i trenerka. Po 9 latach mieszkania w stolicy zdecydowała zamienić się zgiełk miasta na powolne życie i przeniósła się na podkaliszką wieś. Na co dzień pracuje z kobietami, które zamiast przejmować się tym, co myślą o nich inni, chcą w końcu zaakceptować siebie takimi, jakie są, pozwolić sobie na bycie niedoskonałymi i poczuć się ze sobą dobrze. Dużą przyjemność oraz satysfakcję daje jej towarzyszenie innym w odkrywaniu ich wewnętrznych skarbów i w procesie budowania samoakceptacji i miłości do siebie. Marzy o świecie, w którym kobiety wierzą w siebie, czują się wartościowe i ważne i żyją takim życiem, jakim chcą żyć. W wolnym czasie praktykuje jogę, czyta najczęściej po kilka książek naraz, bierze udział w niezliczonych kursach on-line albo po prostu leży na trawie i odpoczywa, gapiąc się na chmury.

NATALIA KRAUS:

Karolino, poznałam Cię, kiedy jeszcze mieszkałaś w Warszawie i podobnie jak ja szukałaś wytchnienia na zajęciach jogi w bardzo kameralnej grupie. Pewnie miejski stres mocno dawał Ci się wtedy we znaki. Teraz od roku mieszkasz na wsi, do najbliższego tramwaju masz spory kawał, a do centrum handlowego jeździsz chyba tylko co jakiś czas. Nie ma Starbucksa za rogiem ani zapiekanek z budki. Nie ma teatru, dobrego kina, a pójście na koncert oznacza dwudniowy wyjazd. Jak się w tym odnajdujesz? Nie brakuje Ci czegoś?

KAROLINA BUSZKIEWICZ:

— Do najbliższego tramwaju mam sto dwadzieścia kilometrów. (*śmiech*) Mieszkam na wsi, jednak mam dość blisko do miasta, więc nie jest tak, że to wszystko, co miałam, jest teraz niedostępne. Od centrum Kalisza dzieli mnie jedynie dziesięć kilometrów. To mniejsza odległość niż ta, którą pokonywałam codziennie w Warszawie w drodze do pracy. A rzeczy, które wymieniłaś... hmm — nie, zupełnie za nimi nie tęsknię. No, może czasem za dobrym filmem. Repertuar w Kaliszu jest dość okrojony.

Spędziłaś swoje studenckie lata w Poznaniu. To moje rodzinne miasto, więc trochę je znam. Nie jest na pewno tak zagonione jak Warszawa, ale jednak nie jest też słow. Jak wyglądało wtedy twoje życie?

— Pamiętam, jak pojechałam tam w klasie maturalnej. Szłam deptakiem w stronę Starego Browaru¹² i czułam eks-

.....
12 Centrum handlowe (przyp. red.).

cytację płynącą z energii tego miasta. Było w nim coś, co mnie przyciągało, dlatego też zdecydowałam się na studia w Poznaniu.

Ta ekscytacja trwała jednak dość krótko. Sam okres studiów był dla mnie trudny. Nie ze względu na wielkość miasta czy tempo życia. Miałam wtedy tak nikły kontakt ze sobą, że nawet nie potrafię powiedzieć, jak odbierałam te kwestie. Na pewno nie czułam, żeby to miasto pędziło i jakoś mnie przytłaczało, a stolica — owszem. W Poznaniu spędziłam studenckie lata, które mocno różniły się od „dorosłego życia” po studiach. Miałam wtedy sporo czasu na lenistwo pomiędzy zajęciami, więc można powiedzieć, że żyłam słow. (*śmiech*)

W Poznaniu studiowałam ekonomię, która okazała się chybionym wyborem. Trzy lata zajęło mi przyznanie się przed samą sobą, że to nie jest kierunek dla mnie i że obrałam niewłaściwą ścieżkę. Po trzecim roku rozpoczęłam równoległe psychologię w Warszawie i to był już strzał w dziesiątkę.

Potem mieszkałaś w tym mieście dziewięć lat. Ja już jestem tu od dziesięciu, więc mniej więcej tyle samo. Podobało Ci się tutaj? Co sądzisz o naszej stolicy?

— Przez pierwsze dwa lata psychologii bywałam w Warszawie tylko w weekendy. W ciągu tygodnia studiowałam nadal w Poznaniu. To był czas, kiedy odżyłam. Psychologia bardzo mnie interesowała, poczułam, że w końcu jestem na właściwym torze. Spotykałam osoby, z którymi miałam wspólne tematy. To było bardzo odświeżające doświadczenie. W związku z tym, że przyjeżdżałam tu tylko na weekendy i właściwie całe dni spędzałam na uczelni, miałam mgliste wyobrażenia o prawdziwej, zagonionej Warszawie.

Wtedy jeszcze nie wiedziałam, jak to miasto pędzi w ciągu tygodnia. W weekendy stolica zwalnia, nawet ludzie chodzą trochę wolniej, i przez te pierwsze lata studiowania znałam tylko takie jej oblicze. Prawdziwą Warszawę odkryłam dopiero po przeprowadzce do tego miasta na stałe.

Prawdziwą Warszawę, czyli jaką?

— Myślę, że to bardzo subiektywne. Dla mnie Warszawa to miasto dużych szans, dające wiele możliwości rozwoju, kariery. Miasto, w którym sporo się dzieje, w którego ofercie można przebierać. A jednocześnie miejsce, które męczy odległościami i czasem spędzanym na dojazdach.

To jest też miasto, z którego bardzo dużo wzięłam. Wyjeżdżałam z niego jako zupełnie inna Karolina niż ta, którą byłabym, gdybym została po liceum w Kaliszu czy wróciła tam tuż po studiach. Bardzo dużo się w Warszawie nauczyłam, stałam się kimś pewniejszym siebie. Teraz często słyszę od innych kobiet, że jestem odważna. Nie miałabym w sobie tej odwagi, gdyby nie doświadczenia zawodowe i osobiste z tych kilkunastu lat. Myślę, że one wszystkie były istotne i potrzebne, choć nie wszystkie były łatwe. Mimo że nie mieszkam tu gdzie kiedyś (od urodzenia do matury mieszkałam w bloku w Kaliszu), metaforycznie mogę powiedzieć, że wróciłam do domu i do siebie. A ta poznańsko-warszawska ścieżka była mi potrzebna, żeby właśnie siebie odkryć.

Nie bałaś się tak dużej zmiany?

— Myśląc o przeprowadzce, najbardziej obawiałam się tego, czy nie stracę relacji, które miałam w Warszawie — kontaktu z przyjaciółmi, z którymi mogę porozmawiać o wszystkim i u których niezależnie od tego, co się będzie działo, znajdę

wsparcie. Z perspektywy czasu widzę, że nie było czym się martwić. Te relacje, które dla obu stron były ważne, trwają nadal. Wtedy, kiedy jesteśmy daleko, kontaktujemy się telefonicznie, przez Messengera. Dość często widzimy się też na żywo. Myślę, że gdyby zliczyć godzinowo czas naszych spotkań w przeciągu roku, mógłby okazać się on nawet dłuższy niż wtedy, gdy mieszkałam w Warszawie. Widzimy się co jakiś czas w weekendy, wyjeżdżamy wspólnie na wakacje czy krótsze wypady, część osób odwiedza mnie tutaj. Tych spotkań jest naprawdę sporo.

Mnie miasto męczy, ale też i zachwyca. Cały czas się miotam między marzeniem o zamieszkaniu na wsi a lękiem, że będzie mi brakować bliskości sklepów i wydarzeń kulturalnych, które są na wyciągnięcie ręki. Jak było u Ciebie?

— To nie były tematy, które jakoś by mnie zajmowały. Nie wyprowadzałam się też na „koniec świata”, tylko na wieś, która jest położona w sąsiedztwie miasta. Myślę, że to może być zupełnie inne doświadczenie niż mieszkanie na wsi, z której do najbliższego sklepu jest trzydzieści kilometrów, do sąsiada niewiele mniej, a zimą głównym zmartwieniem jest to, czy kolejnego dnia uda się dojechać do sklepu po produkty spożywcze, czy może drogę znów zasypie śnieg i nie będzie przejezdna przez dłuższy czas. Ta moja wieś jest dość „cywilizowana”, tutaj nie ma takich problemów.

Jeśli chodzi o sklepy, kiedy mieszkałam w Warszawie, często bezmyślnie robiłam zakupy, kupowałam „po drodze” coś, co niekoniecznie było mi potrzebne. Teraz kupuję dużo mniej i wcale nie ciągnie mnie do miasta, a już na pewno nie do sklepów czy centrów handlowych. Odwiedzając w ostatnich miesiącach Warszawę, zauważyłam, co się dzie-

je z moim ciałem, kiedy idę przez oblegane centrum handlowe albo przez podziemia przy Metrze Centrum w godzinach szczytu. Zaobserwowałam, że mój oddech przyspiesza, czasem wręcz się duszę, odczuwam spore napięcie w klatce piersiowej i brzuchu. Mam ochotę uciekać. To mocno mnie zaskoczyło, bo mieszkając w Warszawie, nie miałam takich odczuć. Nigdy nie lubiłam ruchliwych miejsc, pełnych ludzi, ale wcześniej nigdy nie obserwowałam aż tak wyraźnych sygnałów płynących z ciała, informujących o dużym dyskomforcie. Zastanawiam się, czy wcześniej nie miałam z tym problemu, czy może po wyprowadzce na wieś mój układ nerwowy uwrażliwił się na mniej intensywne bodźce i z tymi dużymi nie daje sobie rady tak dobrze, jak kiedyś.

W czasie przeprowadzki zorientowałam się, jak dużo mam rzeczy. Do tej pory nie mogę uwierzyć, jak wiele ciuchów i różnych bibelotów miałam pochowanych w szafach. Po tej konfrontacji kupuję dużo mniej. No, może poza książkami, ich nadal kupuję dużo. (*śmiech*) Daleko mi do minimalizmu, za to na pewno stałam się bardziej świadomą i rozważną konsumentką. Bardziej stawiam na jakość niż na ilość, częściej wybieram małe manufaktury niż duże marki. A jak coś, na czym mi zależy, nie jest dostępne w mojej okolicy, kupuję to on-line albo przy okazji wizyty w większym mieście.

Jeśli chodzi o ofertę kulturalną, nie miałam przez ostatni rok momentów, kiedy czegoś mi brakowało. Nigdy nie ciągnęło mnie na masowe wydarzenia. Koncert na stadionie to nie moja bajka. Zdecydowanie wolę kameralne wydarzenia i do takich mam dostęp, choćby w Kaliszu czy sąsiadującym z nim Ostrowie. Podobnie z teatrem — dzieli mnie od niego dwadzieścia minut jazdy samochodem.

Jak to się stało, że podjęłaś decyzję o zamianie Warszawy na wieś pod Kaliszem?

— Był taki okres, kiedy intensywnie myślałam o przeprowadzce i czułam się, jakbym stała w rozkroku. Jedna noga była już gotowa opuścić Warszawę, a druga jeszcze mocno się jej trzymała. Ten mentalny rozkrok był bardzo męczący i w którymś momencie zdecydowałam, że na razie odkładam ten temat na bok. Widziałam, że rozmyślanie mi nie służy, i opuściłam.

Później wydarzyło się kilka rzeczy, które złożyły się na moją decyzję. Przez kilka lat dość poważnie chorowałam. Czasem o tym zapominałam, nieświadomie zaprzeczałam swojemu stanowi zdrowia. Bywały jednak okresy, kiedy mocno konfrontowałam się z własną śmiertelnością i z tym, że nie wiem, dokąd zaprowadzi mnie choroba. Pamiętam, jak poszłam na jeden z pokazów wyświetlanych w ramach Kinoterapii z Sensem. Grany był wtedy film *Kuracja Yaloma* — dokument biograficzny o znanym psychoterapeucie. Na jego początku Yalom powiedział, że często prosi swoich klientów, aby wyobrazili sobie całe swoje życie jako oś o określonej długości. Zobaczyłam bardzo krótką oś, kończącą się mniej więcej na trzydziestym piątym roku życia. Miałam wtedy trzydzieści jeden lat i wyobrażenie to było bardzo silne i konfrontujące. Bardzo mnie przestraszyło. Po kilku dniach zadałam sobie pytanie „Okej, gdyby okazało się, że naprawdę zostały mi cztery lata życia, czy chciałabym je przeżyć tak, jak żyję teraz?”. Odpowiedziałam wtedy: „Nie”. To był moment, kiedy zrozumiałam, że nie chcę już żyć w takim tempie jak ostatnio, że właściwie nie wiem, za czym gonię, i że gdybym spędziła tak wszystkie kolejne lata, niezależnie od tego jak dużo ich będzie, na koniec miałabym

poczucie straconego życia. Zaczęłam sobie wtedy zadawać pytania o to, jak w takim razie chcę żyć. To był czas, kiedy zdecydowałam między innymi, że nie chcę spędzić całego życia w Warszawie.

Później do decyzji o przeprowadzce dołożyło się kilka innych czynników. Moja Mama miała wtedy siedemdziesiąt dwa lata, mieszkała sama, a ja zorientowałam się, że to już jest ten moment, kiedy może przydać się jej pomoc i obecność w domu drugiej osoby. Pomyślałam też o tym, że skoro jeszcze nie założyłam własnej rodziny, to jest to dobry czas, kiedy taka przeprowadzka będzie prosta — nie muszę zabierać nikogo ze sobą, namawiać go do zmiany miejsca. Dotarło do mnie też, że jak już założę rodzinę, będę wolała mieszkać w domu z ogrodem niż w bloku w Warszawie. Kiedy te wszystkie elementy złożyły się w całość, podjęłam decyzję: „przeprowadzam się do Wolicy”.

Nie byłam jednak gotowa zrobić tego z dnia na dzień. Rozłożyłam sobie proces przeprowadzki na okres pół roku. Mieszkałam kilka tygodni w Wolicy, kilka w Warszawie i tak na przemian. To był czas dużych zmian — założyłam wtedy własną działalność, zajęłam się coachingiem, później stopniowo dołączyłam do tego prowadzenie warsztatów rozwojowych i kursów on-line.

W międzyczasie przeszłam leczenie, jestem już zdrowa i myśli o śmierci nie zaprzątają już mojej głowy. Poza tym na tyle oswoiłam ten temat, że zdarza mi się wspierać inne osoby w mierzeniu się z ich chorobami i związanym z tym lękiem czy niewspierającymi myślami. Nie pielęgnuję w sobie już wizji, jakobym miała umrzeć w wieku trzydziestu pięciu lat. Mam nadzieję, że będę żyć dużo, dużo dłużej. *(śmiech)* Szczególnie że zaczynam właśnie tworzyć miejsce, do któ-

rego inni będą mogli przyjechać na weekend lub dłużej, odetchnąć od zgiełku miasta, wziąć udział w warsztatach, które prowadzę. A w przerwach pomiędzy zajęciami — po-
bując się w hamaku, porozmawiać o ważnych tematach z ciekawymi osobami, wyjść do lasu, odpocząć.

Innych nie dziwi, że zrezygnowałaś z Warszawy?

— Było sporo osób, które patrzyły na mnie, jakbym postradała zmysły, gdy mówiłam o swojej decyzji. (*śmiech*) Teraz widzą, że ta zmiana mi posłużyła, i dopingują mojemu nowemu życiu. Coraz częściej spotykam też osoby, które latami myślą o wyprowadzce z Warszawy. Pytają mnie o to, jak znalazłam w sobie odwagę na taką zmianę, szukają u mnie inspiracji.

Przez wiele lat byłam konformistką. Próbowałam się dostosować do innych, myślałam, że jak będę taką uśrednioną wersją siebie, podobną do innych, będę akceptowana i lubiana. Teraz wiem, że to guzik prawda. (*śmiech*) Zdecydowanie lepiej sprawdza się autentyczność. W którymś momencie zorientowałam się, że ten mój konformizm doprowadził do tego, że jestem niczym produkt z taśmy — żyję tak samo jak inni, robię to samo, znajduję się w jakimś schemacie. Problem w tym, że w moim życiu było mało mnie. I z każdym rokiem stawało się to coraz mniej wygodne, w takim życiu robiło mi się ciasno.

Dzisiaj mam poczucie, że jestem coraz bardziej sobą. Coraz lepiej rozpoznaję swoje potrzeby. Mam coraz większą świadomość tego, co lubię, czego nie, na co się zgadzam, a co jest nie do przyjęcia. To się nie zadziało z dnia na dzień, jest wypadkową wielu elementów — od warsztatów rozwojowych, przez podróże, ważne rozmowy, ludzi,

kórych poznałam w tym czasie, po terapię. Pamiętasz, jak się nazywał kurs jogi, na który razem chodziliśmy? „Joga dla indywidualistów”. *(śmiech)* Nie wiem, czy to on tak na mnie zadziałał, w każdym razie dzisiaj naprawdę czuję się indywidualistką, która dobrze wie, czego chce, co jest jej bliskie i co dla niej ważne, a nie idzie ślepo za tym, co podpowiadają inni.

Czy myślisz, że można żyć slow w Warszawie i innych dużych miastach?

— Mnie się to nie udało, co nie znaczy, że jest to niemożliwe. Przez ostatnie kilka miesięcy kilkakrotnie odwiedzałam w Warszawie przyjaciółkę, Twoją imienniczkę. Jej udaje się to całkiem dobrze. Gdy nocowałam u niej, sama wchodziłam w tryb slow. Mimo że byliśmy w Warszawie, nie czułam tempa tego miasta. Myślę, że jak ktoś decyduje się żyć powoli, a ma dobry kontakt ze sobą i swoimi potrzebami — i mądrze wybiera, jak chce spędzać czas — to nawet wielkie miasto mu w tym nie przeszkodzi.

Ważna jest jeszcze jedna rzecz. Sama przeprowadzka z miasta na wieś nie sprawiła w magiczny sposób, że z osoby żyjącej w ciągłym pośpiechu zmieniłam się w osobę żyjącą powoli. Oczywiście środowisko, w jakim żyjemy, całe to otoczenie, ma tu istotne znaczenie. Gdyby porównać miasto do rzeki, to łatwo jest dać się porwać rzece płynącej szybkim nurtem, a trudniej zwolnić — przecież ta rzeka płynie nadal w tym samym tempie i co i rusz „porywa nas” do płynięcia razem z jej nurtem. Łatwiej zwolnić w spokojnie płynącej rzece. Tak samo łatwiej jest żyć slow na wsi niż w mieście. Jednak jest jeszcze coś ważnego — nasze nawyki, przekonania, wartości. Samo przeniesienie się na wieś nie

musi być gwarantem, że zaczniemy żyć wolniej. To wymaga też świadomej decyzji — nie przyjmowania na siebie ilości obowiązków przekraczających możliwości jednej osoby. Wybierania — czym chcę się zajmować, a czym nie. Sprawdzania, czy przypadkiem jakieś przekonania nie wchodzą nam w paradę i nie słuchamy wewnętrznego głosu, który nakazuje nam robić więcej, szybciej, efektywniej.

Czy jeszcze kiedykolwiek zamieszkaś w mieście?

— Nie sądzę. Z drugiej strony, gdybyś spytała mnie pięć lat temu, czy myślę, że kiedykolwiek zamieszkał na wsi, raczej też nie usłyszałaś stanowczego „tak”. Co najwyżej „może”. Nie mogę powiedzieć, że nigdy się stąd nie wyprowadzę, w każdym razie na pewno nie mam tego w planach. Nie potrafię przewidzieć, co będę chciała robić za pięć, dziesięć czy dwadzieścia lat, tak samo jak pięć czy dziesięć lat temu nie wyobrażałam sobie, że moje życie będzie wyglądało tak, jak wygląda teraz. Jeśli pytasz o to, jakie mam plany na dziś — czuję, że mieszkam w miejscu, w którym jest mi dobrze, wykonuję pracę, która ma dla mnie sens i znaczenie. Wnosi wartość w życie innych, a to dla mnie najważniejsze. Żyję tak, jak chcę żyć. Z perspektywy tu i teraz nie planuję się już przeprowadzać i nie ciągnie mnie do miasta.

Czego najbardziej brakuje Ci po wyprowadzce na wieś?

— Na początku naszej rozmowy wspomniałam o kinie. W Kaliszu repertuar jest dużo uboższy niż w Poznaniu, Krakowie czy Warszawie, a ja lubię niszowe filmy — szczególnie takie, które skłaniają do przemyśleń, poruszają. Od czasu do czasu chodzę na seanse w ramach Poniedziałkowego Klubu Filmowego — można tam zobaczyć prawdziwe

perelki. Często też nadrabiam zaległości filmowe przy okazji odwiedzin w większych miastach.

Niczego więcej mi nie brakuje. To kwestia zmiany priorytetów. Teraz bardziej doceniam spokój, soczystą zieleń za oknem, jedzenie owoców prosto z drzewa. To, że przyrodę mam na wyciągnięcie ręki — wystarczy, że otworzę drzwi. Że mam czas na rozmowy z ważnymi dla mnie osobami, na niespieszne głaskanie psa. Nie pociąga mnie już wizja robienia wielkiej kariery i pędzenia nie wiadomo za czym.

Jak wygląda codzienność po wyprowadzce z miasta? Co się zmieniło?

— Co prawda mieszkam tu już ponad rok, ale cały czas uczę się tego życia na wsi. Do tej pory różne rzeczy mnie zaskakują. Przykład z ostatniego czasu: ktoś pomaga nam w ogrodzie, prosi, żebym wyłączyła na chwilę pompę, a ja nie mam pojęcia, ani gdzie jest pompa, ani gdzie zawór. Teraz już wiem. (*śmiech*)

Jeśli chodzi o mój tryb życia, teraz każdy dzień jest inny. Nie mam takiej regularności jak w Warszawie. Kiedy pracowałam na etacie, wstawałam o podobnej porze, pracowałam od dziewiętej do siedemnastej (przynajmniej w teorii, często zostawałam w pracy dłużej). Teraz czymś w miarę stałym jest sen, joga dwa razy w tygodniu, roczny kurs on-line, w ramach którego spotykamy się co tydzień o tej samej porze, i to by było na tyle, jeśli chodzi o stałe elementy mojego harmonogramu.

Mogę powiedzieć, że w zasadzie wszystko się zmieniło. Przebywam dużo więcej na powietrzu, dużo mniej czasu spędzam przy komputerze. Mniej też pracuję. Przyznaję, że jestem dużo mniej efektywna i produktywna niż kiedyś.

(śmiech) Nadal szukam swojego złotego środka w temacie zarządzania sobą w czasie. W każdym razie lubię tę wolność i elastyczność, którą mam teraz. Dodają one życiu dużo lekkości.

Żyjesz slow?

— Tak. Żyję slow. Po przeprowadzce bardzo zmieniałam tempo życia. Wcześniej pędziłam jak chomik w kołowrotku. Usłyszałam kiedyś od koleżanki z pracy, że jestem jak terminator. Ze smutkiem muszę przyznać, że rzeczywiście tak było. Pracowałam w bardzo dużym tempie. Jak myślę o tym z perspektywy czasu, jestem prawie pewna, że kortyzol w mojej krwi musiał znacząco przekraczać normę. Teraz żyję o wiele wolniej i bardzo to doceniam.

Jakie masz rady dla tych, którzy pragną w życiu mieć więcej czasu dla siebie, ale jednocześnie muszą pracować, zarabiać pieniądze i zajmować się domem, dziećmi, psem...?

— Daleko mi do udzielania rad, jak żyć. *(śmiech)* W końcu każdy z nas ma swoje życie i to on wie, co jest dla niego ważne, co daje mu radość. To, co mogę zrobić, to podzielić się tym, co dobrze sprawdza się u mnie, a mianowicie wspomnieć o potrzebie kontaktowania się ze swoimi wartościami.

Jest takie ćwiczenie, do którego lubię zapraszać moje coachingowe klientki. Proszę, żeby wyobraziły sobie, że właśnie obchodzą osiemdziesiąte urodziny i urządzają z tej okazji przyjęcie, na które mogą zaprosić, kogo tylko zechcą. Tutaj nie ma ograniczeń, można zaprosić każdego, niezależnie od tego, czy dana osoba będzie jeszcze żyła, gdy my będziemy w wieku osiemdziesięciu lat. Później pytam o to, co chciałyby usłyszeć od tych osób, zakładając, że zamiast składać ży-

czenia wyrażają one wdzięczność solenizantce, mówią o tym, za co ją cenią, co wartościowego wniosła w ich życie.

Jest jeszcze drugie narzędzie — mocniejsze. Polega na wyobrażeniu sobie, że został nam np. rok albo pięć lat życia, i udzieleniu odpowiedzi na pytanie „jak chciałbym/chciałabym przeżyć ten czas”. To jest silnie konfrontujące, a jednocześnie pokazuje, co jest dla nas naprawdę ważne.

Bardzo lubię te narzędzia, one pięknie kontaktują nas z wartościami. I to jest właśnie to, co mogę polecić — przypomnienie sobie, co jest dla nas w życiu najważniejsze. Podobnie jak regularne zadawanie sobie pytania — „jakim życiem chcę żyć?”. I realizowanie tego.

Dzięki za rozmowę i życzę dalszych sukcesów w rytmie słów!

— Dziękuję. (*śmiech*)