

KIM SUHYUN

BĄDŹ

TYLKO

SOBĄ



JAK PRZESTAĆ PORÓWNYWAĆ SIĘ Z INNYMI
I POKOCHAĆ SIEBIE

Czas płynie, zmienia się wszystko
poza jednym: ty zawsze pozostaniesz sobą.



SPIS TREŚCI



Przedmowa • 10 Wstęp • 12

CZĘŚĆ PIERWSZA

JAK ŻYĆ
W POSZANOWANIU
TEGO, KIM SIĘ
JEST?



- Nie przymilaj się do tych, którzy nie są mili dla ciebie • 21
- Nie odbieraj sobie poczucia szczęścia • 25
- Nie pozwól się ranić osobom, które pojawiają się w twoim życiu tylko na chwilę • 29
- Przestań się skupiać na liczbach • 31
- Nie bierz za bardzo do siebie słów innych ludzi • 35
- Nie wpuszczaj do swojego świata mowy nienawiści • 39
- Nie wymyślaj dla siebie wymówek • 43
- Pamiętaj, że idealne życie nie istnieje • 47
- Zaakceptuj swoją przeciętność – i ją polub • 51
- Nie pozwól, by inni cię oceniali • 55
- Nie zaniżaj własnej wartości – to przejaw fałszywej skromności • 57
- Działaj na rzecz prawa do szacunku do samego/samej siebie • 61

CZĘŚĆ DRUGA

JAK BYĆ SOBĄ?



- Pracuj nad poczuciem własnej wartości • 69
- Szukaj własnej drogi • 75
- Nie zwlekaj z odkrywaniem źródeł radości • 79
- Podawaj w wątpliwość, co wydaje się oczywiste • 81
- Nie szukaj celu swojego życia w cudzym zadowoleniu • 85
- Bądź tylko sobą – nikim innym • 89
- Nie przyjmuj za pewnik powszechnych przekonań • 93
- Wyrabiaj sobie własny gust • 97
- Poznaj własne preferencje • 101
- Skonfrontuj się ze swoim prawdziwym „ja” • 105
- Odkryj, kiedy i gdzie błyszczysz najjaśniej • 109
- Nie wierz na słowo – sprawdź to na własną rękę • 113

CZĘŚĆ TRZECIA

JAK NIE DAĆ SIĘ LĘKOM?



- Naucz się znosić niepewność egzystencji • 119
- Nie zakładaj, że tylko ty borykasz się z trudnościami • 123
- Ignoruj bzdurne scenariusze • 127
- Szukaj realnych rozwiązań • 129
- Moderuj swoją wrażliwość • 133
- Smuć się tyle, ile trzeba • 135
- Kiedy jest ci z czymś trudno, mów o tym na głos • 139
- Daj sobie czas na przetrwanie tego, co cię spotkało • 141
- Nie pozwól, by do działania motywował cię lęk • 145
- Naucz się iść naprzód mimo trudności • 149

CZĘŚĆ CZWARTA

JAK ŻYĆ Z LUDŹMI?



- Obdarzaj innych szacunkiem • 155
- Nie zabiegaj o to, by wszyscy cię rozumieli • 157
- Szanujmy swoje granice • 159
- Promuj szczodry indywidualizm • 161
- Przestań rozpatrywać życie w kategoriach wygranej i przegranej • 165
- Nie bądź miłą osobą tylko po to, by nie być osobą nielubianą • 169
- Nie wstydz się tego, czego nie ma powodu się wstydzić • 173
- Nie musisz się dogadywać ze wszystkimi • 177
- Naucz się odróżniać zużycie od zepsucia • 181
- Daj z siebie wszystko w ważnych dla ciebie relacjach • 183
- Gdy masz zielone światło – cała naprzód • 187
- Nie duś w sobie emocji • 189
- Znajdź kogoś, z kim lubisz przebywać • 193

CZĘŚĆ PIĄTA

JAK SPRAWIĆ, BY ŚWIAT BYŁ LEPSZY?



- Nie umniejszaj sobie z byle powodu • 201
- Zaciśnij zęby, kiedy to konieczne • 205
- Pozwól zmianom dojrzewać • 209
- Wiedz, kiedy zachować neutralność • 211
- Twórz fundamenty dla nadziei • 215
- Polub dawanie • 219
- Odmawiaj udziału w igrzyskach śmierci • 223
- Dookreślaj siebie • 227
- Zadaj sobie pytanie: co to znaczy być człowiekiem? • 231
- Nie bój się być straconą duszą • 235

CZĘŚĆ SZÓSTA

JAK WIEŚĆ DOBRE I PEŁNE SENSU ŻYCIE?



- Nie czynić szczęścia celem swojego życia • 243
- Żyć lekko • 247
- Dbaj o urozmaicenie swojego życia • 251
- Nie bądź wydmuszką • 253
- Pamiętaj, że możesz wpływać jedynie na własne szczęście • 257
- Nie zapominaj o tym, co udało ci się zyskać • 261
- Pożegnaj się z przeszłością • 263
- Planuj z zapasem • 267
- Zaakceptuj siebie • 269
- Weź pod lupę własne szczęście • 273
- Pokochaj niedoskonałości • 275
- Zapytaj siebie o to, jak chcesz żyć • 277
- Żyj jak osoba dorosła • 283

Postowie • 284 Podziękowania • 286





PRZEDMOWA

Minęło pięć lat od pierwszego, koreańskiego wydania *Bądź tylko sobą*. Jedno z pytań, jakie najczęściej słyszę w związku z tym tytułem, brzmi: „Co skłoniło cię do napisania tej książki?”. Cóż, weszłam w dorosłość wyposażona w odgórnie narzuconą mi instrukcję obsługi życia, z bardzo konkretnymi punktami: pójść na studia, znaleźć dobrą pracę, wziąć ślub, kupić mieszkanie, urodzić dzieci, stać się osobą dorosłą o wyrobionym guście, prowadzić wygodny tryb życia. Innymi słowy – żyć tak, jak żyją inni. Tak, jakby ktoś nieustannie mnie obserwował.

O dziwo, z powodów, które rozumiem teraz aż za dobrze, nigdy nie zrealizowałam tego planu. Nie odhaczyłam kilku pierwszych punktów, więc nie mogłam przejść do kolejnych. Porażka, jaką poniosłam w realizowaniu życiowych wytycznych, wywoływała we mnie ogromny wstyd.

Co zrobiłam nie tak? Czy powinnam była uważniej słuchać świata, mocniej się skupić, zmusić do cięższej pracy? Czy może poszłoby mi lepiej, gdybym była kompletnie inną osobą?

Początkowo powodów swojego niepowodzenia szukałam przede wszystkim w sobie, jednak w którymś momencie w głowie wykiełkowała mi rewolucyjna myśl: „A jeśli w życiu chodzi o coś zupełnie innego?”.

W chwili, w której porzuciłam ścieżkę myślenia pt. „To wszystko moja wina”, skupiłam się na problemach, które trawią nasze

społeczeństwo. Kiedy zaczęłam wątpić, czy „życie idealne” to naprawdę jedyny warty starań cel, zaczęłam szukać innych dróg. Gdy już dopuściłam do siebie myśl, że większość ludzi może się mylić, zdobyłam się na odwagę, by spróbować kariery pisarskiej.

Niniejsza książka by nie powstała, gdyby nie jedna myśl: „A jeśli w życiu chodzi o coś zupełnie innego?” oraz wszystkie pomysły i pytania, które pojawiły się w ślad za nią.

To podstawowe pytanie doprowadziło mnie do wielu odpowiedzi. Dało mi siłę, by odrzucić kłamstwa, które odbierały mi swobodę życia w zgodzie z samą sobą. Dzięki niemu zaakceptowałam siebie taką, jaka jestem. Doświadczyłam tym samym niezwyklego uczucia wyzwolenia, którym bardzo chciałam podzielić się z czytelnikami i czytelniczkami.

Mam nadzieję, że podczas lektury nie poczujecie, że próbuję was przekonać do czegoś na siłę. Pragnę was zachęcić do pójścia w moje ślady i stawiania trudnych pytań; do przełamywania gotowych skryptów i konwencji. Spróbujcie na własną rękę poszukać odpowiedzi.

Każdego wieczora po skończonym dniu pracy nad tekstem szłam do domu z odświeżającym uczuciem lekkości. Od czasu do czasu wciąż ono do mnie powraca.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce poczujecie to samo. Minęło pięć lat od jej premiery, a ja nieustannie kibicuję wam wszystkim, którzy wyruszyliście ze mną w tę podróż. Powodzenia, kochani: życie dobrze – życie po swojemu.

Kim Suhyun



WSTĘP

Patrząc na swoje życie z perspektywy czasu, widzę, że zawsze lubiłam drążyć. Gdy w szkole nauczyciele wydawali mi jakieś polecenie, odruchowo pytałam: „Dlaczego?”. Szybko dostałam łatkę „trudnej”, jednak moja reakcja nie wynikała z buntowniczej natury, lecz z autentycznej ciekawości. Nie potrafiłam się powstrzymać – wciąż zadawałam pytania i szukałam odpowiedzi.

Potem stałam się osobą dorosłą i zaczęłam czuć się nieważna, wręcz żałośnie nieistotna. Byłam cieniem człowieka, nie miałam nic własnego, nie mogłam przypisać sobie żadnych osiągnięć. Jak do tego doszło?

Owszem, w procesie dorastania popełniałam różne błędy, a moim działaniom brakowało wyrazistego kierunku, ale czy nie tak właśnie funkcjonują wszystkie nastolatki? Jako uczennica zadawałam mnóstwo pytań, więc nic dziwnego, że jako młoda dorosła też próbowałam zrozumieć, dlaczego czuję się tak żałośnie, choć nie zrobiłam niczego złego.

Zwróciłam się do książek, ale nie dlatego, że szczególnie lubiłam czytać – po prostu szukałam odpowiedzi. Skąd we mnie

to wrażenie, że nic nie znaczę? Że jestem niewystarczająca? Dlaczego czuję się przegrywem?

Ostatecznie doszłam do wniosku, że świat może i mnie nie docenia, ale ja i tak będę darzyć szacunkiem samą siebie. I żyć swoim życiem, z wiarą w siebie. W książce pochylę się nad przyczynami ogarniającego mnie poczucia beznadziei oraz własnymi reakcjami na tego rodzaju doświadczenia.

Wierzę, że moje wcześniejsze teksty pomogły niektórym moim czytelnikom i czytelniczkom choćby na chwilę. Jednak od zawsze pragnęłam stworzyć źródło wsparcia, które zostanie z nimi na dłużej.

Chcę powiedzieć tym z was, którzy tak jak ja obwiniają się nawet wtedy, gdy niczemu nie zawiniли: to nie wasza wina.

Bycie sobą i życie w zgodzie ze sobą jest jak najbardziej w porządku.

**BĄDŹ TYLKO
SOBĄ**

CEL

Odpuścić sobie to, co do mnie nie
pasuje, wytrzymywać cudze osądy
i na przekór wszystkiemu
żyć własnym życiem.



CZĘŚĆ PIERWSZA

Jak żyć w poszanowaniu tego,
kim się jest?



Medycyna, prawo, biznes, inżynieria – to wszystko
szlachetne dziedziny nauki, niezbędne do
podtrzymywania życia. Ale poezja, piękno, romans,
miłość – to dla nich warto żyć.

N.H. KLEINBAUM, *STOWARZYSZENIE UMARŁYCH POETÓW*



NIE PRZYMIŁAJ SIĘ DO TYCH, KTÓRZY NIE SĄ MILI DLA CIEBIE

Tuż po zakończeniu studiów rozpoczęłam staż zawodowy. Moja pierwsza szefowa w tej pierwszej pracy traktowała mnie jak... służącą? Generalnie – dręczyła mnie na różne możliwe sposoby. Potrafiła zażądać, żebym przesunęła o dziesięć centymetrów monitor, który stał tuż przed jej nosem, wyklinała mnie za najmniejsze błędy. To była duża firma i miałam na horyzoncie wizję możliwości przejścia na pełny etat, dlatego wahałam się: odejść czy zostać. Każdy dzień boleśnie uświadamiał mi fakt, że *homo stażystus* znajduje się na samym dole korporacyjnej hierarchii.

I musiało minąć parę lat, odkąd skończyłam tamten staż, abym pewnego dnia wreszcie poczuła ogarniającą mnie złość na samo jego wspomnienie.

Złościło mnie nie tyle zachowanie szefowej, co fakt, że się na nie godziłam. Ta kobieta nie była istotą wszechmogącą, a jednak nie odezwałam się ani słowem w swojej obronie, przyzwalając jej na jeszcze gorsze zagrywki.

Niezręcznie byłoby porównywać te sytuacje, ale w analizach historycznych podkreśla się, że osobom torturowanym za działalność w ruchu demokratycznym w Korei Południowej większą krzywdę wyrządziły nie tortury fizyczne, tylko upokorzenie związane z próbami obławiania oprawców.

Prawdziwie mocnym ciosem w naszą godność nie jest zatem samo znęcanie, którego doświadczamy, ale nasza na nie reakcja – ją właśnie odbieramy jako ostateczne upodlenie.

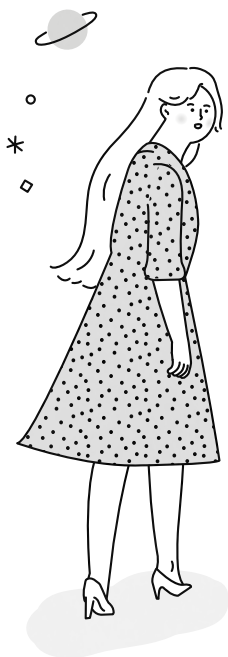
Jeśli ktoś jest dla ciebie niemiły, nie okazuje ci szacunku – naprawdę nie ma sensu zachowywać się względem niego uprzejmie. Nawet w poniżających sytuacjach jesteś w stanie mocno uchwycić się swojego poczucia godności.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^
**NAWET GDY NIE MAMY KONTROLI NAD SYTUACJĄ,
MUSIMY NAUCZYĆ SIĘ STAWIAĆ OPÓR,
BY OCHRONIĆ SWOJE POCZUCIE GODNOŚCI
PRZED NAJGORSZYMİ TYPAMI LUDZKIMI.**
^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

Dręczyciele rosną w siłę nie dzięki
zajmowanej przez siebie pozycji,
ale bezsilnej uprzejmości osób, które dręczą.

Zajmij się
sobą.

DO CHOLERY!





NIE ODBIERAJ SOBIE POCZUCIA SZCZĘŚCIA

Gdy po raz pierwszy przeglądałam nowy dla mnie świat Instagrama, na moim feedzie przypadkowo pojawiła się kobieta o tak obfitym biuście, że wręcz rozsadzał jej klatkę piersiową. Posty na tym profilu dosłownie ociekały luksusem. Ich bohaterka była ładna, szczupła, ubrana w drogie ciuchy, wiecznie w podróżach. Zszokował mnie jednak nie tyle jej rozrzutny styl życia, co liczba obserwujących.

Dlaczego tyle osób chciało śledzić poczynania tej kobiety? Przeglądanie zdjęć na jej profilu sprawiło, że bardzo źle się poczułam, zjadłszy rano porcję gotowego kimbab – koreańskiego sushi. Nagle przestała mi się też podobać moja nowa, urocza torba z cekinami, którą „upolowałam” za jedyne 8900 wonów (ok. 25 złotych – przyp. red.).

Media społecznościowe sprawiają, że zyskujemy zbyt łatwy, teoretycznie darmowy wgląd w cudze perfekcyjne życie.

Czy takie podglądactwo faktycznie nic nas nie kosztuje? W swojej książce *Shake It Off! Build Emotional Strength for Daily Happiness* Rafael Santandreu dowodzi, że obserwowanie życia innych ludzi i porównywanie się to najprostszy sposób na to, by pogrążyć się w nieszczęściu.

Bywa, że zerkamy na czyjś internetowy profil ze zwykłej ciekawości, a płacimy za to wysoką cenę. Nie wynosimy niczego dobrego z takiej aktywności. Lepiej przekierować tę energię i ciekawość na dbanie o siebie.

Przyjaźnij się z ludźmi, a nie tylko ich obserwuj.

Powierzchowne podsumowanie czyjegoś życia w zbiorze fotek nijak się ma do cennych, bo realnych doświadczeń osobistych.

^^
**NIE WKŁADAJ ENERGII W TO,
CO CIĘ UNIESZCZĘŚLIWIA.**
^^

WYDAWNICTWO BUKOWY LAS



@wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

Przestań porównywać się z innymi,
zwłaszcza w mediach społecznościowych
Odkryj w sobie siłę do życia po swojemu

Sprostanie wygórowanym wymaganiom, jakie stawia przed nami świat, wydaje się niemożliwe. Nieustannie oceniamy siebie według oderwanych od rzeczywistości standardów wytyczanych przez media społecznościowe. *Bądź tylko sobą* – w odpowiedzi na to – zachęca nas do celebrowania tego, jacy jesteśmy, i pokazuje, że warto poczuć się dobrze we własnym ciele.

Urocze ilustracje i ciepłe słowa Kim Suhyun dotarły do milionów czytelniczek i czytelników – także Jungkooka z BTS – i zainspirowały ich do wyruszenia w drogę, której cel brzmi: pokochać siebie. Aby wesprzeć ich w tej podróży, autorka przygotowała zestaw wskazówek:



- nie przymilaj się do tych, którzy nie są mili dla ciebie
- pamiętaj, że idealne życie nie istnieje
- nie pozwól, by opinie innych wpływały na twoje decyzje
- od czasu do czasu zrób głupi żart
- nie musisz się dogadywać ze wszystkimi

Te i inne porady zawarte w książce mają jeden cel: pokazanie, że uwolnienie się od ciężaru oczekiwań innych pozwoli nam cieszyć się własnym życiem.



bukowylas.pl

Cena: 34,99 zł