

Jak polubić siebie – krótki poradnik z życia wzięty



Jeszcze niedawno bardzo się nie lubiłam. Patrząc w lustro widziałam wystający brzuch, boczki i ziemistą cerę z bardzo intensywnym trądzikiem hormonalnym. Od dawna wiedziałam, że po ciąży nie wszystko wróciło do normy. Ale nie miałam ani siły, ani energii, ani tym bardziej motywacji, żeby cokolwiek zmienić.

Zdarzało mi się, że patrząc w lustro płakałam, bo żadne sposoby nie działały, a twarz była jedną wielką raną. Czesząc się lub biorąc prysznic z podłogi zbierałam całe kłęby moich gęstych, grubych włosów. Byłam 35-letnią babą z kompleksami nastolatki, samopoczuciem babuleńki i niemowlęcą oponą na brzuchu. Chciałam jeszcze chociaż raz w życiu poczuć się piękna, atrakcyjna i młoda (a przecież taka jestem!). Chciałam, żeby moi bliscy czuli się ze mną dobrze.

Zamiast tego miałam bardzo silne wahania nastrojów, a mówiąc

mniej delikatnie:

Kurwica mnie strzelała o byle gówno.

Bywały dni, że już od rana wewnątrznie się gotowałam, a wszyscy wokół mnie uciekali po kątach. Raniłam męża, krzyczałam na dziecko, tygodniami nie odzywałam się do znajomych.

Do tego dochodziły bardzo silne migreny, wieczory spędzone samotnie pod kocem, silne środki przeciwbólowe i poczucie straconego czasu. Doszło do momentu krytycznego, w którym sama ze sobą już nie mogłam wytrzymać i zaczęłam nienawidzić potwora, którym się stałam.

Za długo szukałam motywacji na zewnątrz.

A ona oczywiście nie przychodziła. W mediach społecznościowych obserwowałam dziewczyny, które prowadziły zdrowy tryb życia, dbały o siebie, ćwiczyły. Sama na boku zajadałam Maca i mleczną czekoladę. Karmelowa Milka z fistaszkami – to była moja ukochana!

Nawet nie było tak, że nie próbowałam. Dwa lata temu endokrynolog stwierdził u mnie hirsutyzm i na to mnie leczył. Rok później kolejny ginekolog wykrył u mnie PCOS i stwierdził, że to jest przyczyną. A ja miałam wrażenie, że kolejne diagnozy były jak kulą w płot, bo nic się nie zmieniało.

Postanowiłam przypierdzielić z grubej rury i nie przebierać w

Środkach.

Powiedziałam sobie: teraz albo nigdy. Kto jak nie ja. ZE MNĄ SIĘ NIE NAPIJESZ??? No dobra, tak nie powiedziałam.

Zaczęłam od znalezienia najlepszego ginekologa endokrynologa w moim mieście. Było bardzo wielu lekarzy o doskonałych notowaniach, ale po przejrzeniu forów, grup i znanego lekarza, po przeczytaniu miliona opinii i pogodzeniu się z faktem, że muszę wydać kupę kasy na prywatne leczenie, poszłam do tego mojego wybranego.

Ta kasa nie była taka zła...

...bo wiedziałam, że jak już ją wydam, to nie ma to tamto, muszę w to iść. Muszę wytrwać, muszę się za siebie wziąć.

Lekarz dał mi skierowanie na szczegółowe badania w szpitalu na oddziale endokrynologicznym, badania pierwszej i drugiej fazy cyklu. W życiu nie miałam tak dużo pobieranej krwi. Do tego USG tarczycy i biopsja endometrium, która bolała mnie bardziej niż naturalny poród bez znieczulenia.

Tym bardziej wiedziałam, że to musi być dopiero początek dużych zmian.

Diagnoza brzmiała jak wyrok.

Wyszłam z gabinetu lekko ogłupiała, nie bardzo wiedząc, od czego zacząć, gdzie szukać, jak to wszystko ugryźć.

Pani Magdo, ma pani początki Hashimoto i jest pani na dobrej drodze do cukrzycy. Daję pani leki, a od dzisiaj już na zawsze dieta o niskim indeksie glikemicznym.

Zrobiło mi się ciemno przed oczami. Coś, co kiedyś było dla mnie niewyobrażalne: rezygnacja z ukochanej pizzy,

ziemniaczków pod wszelkimi postaciami (fryteczki!!!), z sushi z ryżem. To wszystko stało się teraz faktem.

Początki nie były łatwe.

Potykałam się, robiłam błędy, ulegałam pokusom. Musiałam znaleźć mój system regularnego brania leków i nie zapominania o nich. Upadałam i się podnosiłam. A jednocześnie cieszyłam się z każdego kilkuset gram mniej na wadze i zaczynałam myśleć co dalej. Co mogę jeszcze zrobić, żeby uśmiechnąć się do odbicia w lustrze i wreszcie na nowo się polubić.

Kiedy po półtora miesiąca ze zdziwieniem zauważyłam, że trądzik zniknął i zostały same przebarwienia, postanowiłam skonsultować twarz z lekarką kosmetologii estetycznej. Podjęłam decyzję o stopniowej naprawie wszystkiego, co przeszkadzało mi do tej pory w mojej twarzy i powodowało kompleksy. Laserowo usuwam nadmierne owłosienie i skorygowałam kształt ust pozbywając się uśmiechu z widocznymi dziąsłami, który zawsze był moim kompleksem. Przede mną jeszcze peeling medyczny pomagający pozbyć się przebarwień i bardzo możliwe, że lekkie wygładzenie zmarszczek poziomych na czole.

Za tydzień o tej porze będę robić u fryzjera mój wymarzony kolor farby, a za jakiś miesiąc dodatkowe dziurki w jednym uchu. Marzy mi się wyjazd z przyjaciółkami na weekend do SPA i wiem, że w końcu to zrealizuję.

I najważniejsze.

Wreszcie ruszyłam dupsko z kanapy. Wykupiłam dostęp do platformy **Edyty Litwiniuk Trainingpoint** i codziennie wieczorem wskakuję z legginsy i sportowy stanik, rozkładam matę i ćwiczę. Edyta jest super bezpośrednią babką, a same ćwiczenia są kierowane do kobiet takich jak ja, do matek. Co fajne, są dość różnorodne, więc codziennie wybieram inny trening.

To nie jest wiele. 30-40 minut dziennie. Ale daje mi to wewnętrzną siłę i energię. Czuję, że mogę przenosić góry. Właśnie teraz, w szczycie pandemii, w epicentrum lockdownu, ja czuję, że żyję.

Chcę się sobie podobać i to są właśnie te elementy, które pomogą mi czuć się lepiej. Ty też możesz poszukać swoich. Go for it, girl! Zrób to, co czujesz, że będzie dla Ciebie dobre.

Jak polubić siebie?

To zabrzmi głupio i trywialnie, ale motywacja musi przyjść z wewnątrz. Nie musisz podobać się otoczeniu. Najważniejsze, żebyś podobała się sobie. Zaczniij od badań, od wizyty u lekarza. Zrób regularne badania kontrolne: cytologię i USG piersi. A potem pomyśl, tak w sobie, w środku, w Czesiu, co sprawi Ci tak egoistycznie największą przyjemność. I zrób to.

To tak niewiele i tak wiele.

Jeszcze trzy miesiące temu wyglądałam tak:







A to ja teraz:



[Redacted]

[Redacted]



[View this post on Instagram](#)

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

A post shared by Magdalena Rogala (@motheratorka)

