



PRETTY HAPPY

Przepis na pokochanie siebie

KATE
HUDSON



PRETTY HAPPY

Przepis na pokochanie siebie

KATE HUDSON

i

BILLIE FITZPATRICK

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Łachmacka



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Pretty Happy: Healthy Ways to Love Your Body

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska

Redakcja: Justyna Yiğitler

Korekta: Ewa Popielarz

Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcie na okładce: © Darren Ankenman

Skład: skladigrafika@gmail.com

Projekt książki: Headcase Design

Zdjęcia: Darren Ankenman

Ilustracje: Sun Young Park

Copyright © 2016 by Kate Hudson

Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

Copyright © for Polish translation by Karolina Łachamcka

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2018

ISBN 978-83-65506-64-1



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl



SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i>	11
--------------------	----

CZĘŚĆ I

Jak stać się body smart?

ROZDZIAŁ 1. NIE WIĘŻ SWOJEGO „JA”.....	25
Wsłuchaj się w siebie	25
Nie ma uniwersalnego rozmiaru dla wszystkich.....	29
Bez pracy nie ma kołaczy.....	32
Twoje ciało ma intuicję	34
Wszystko w twoich rękach.....	35
Twój zeszyt myśli.....	37
Harmonia wewnątrz.....	39
ROZDZIAŁ 2. PRZYGOTOWANIA W OKOPACH.....	41
Czy coś cię powstrzymuje?	41
Twoje cztery filary – jak dbać o siebie	47
Jak się teraz czujesz?	52
Czy twoje potrzeby są spełniane?.....	53
Analiza twojego organizmu.....	58
Kwestionariusz – jakim typem organizmu jesteś?	60
Bądź dla siebie dobra	67

CZĘŚĆ II

Cztery filary w praktyce

ROZDZIAŁ 3. FILAR PIERWSZY: PIELĘGNUJ TWÓJ INTUICYJNY ZWIĄZEK ZE SWOIM CIAŁEM.....	73
Jedno ciastko zamiast dwóch	74
Bądź sobą.....	77

Kiedy lustro kłamie	82
Napraw swoje myśli	82
Pięć najważniejszych rodzajów negatywnego myślenia	85
Zwracaj uwagę na wskazówki	89
Odzyskaj swoje ciało	97
Ty na pierwszym miejscu	101
ROZDZIAŁ 4. FILAR DRUGI: ZDROWE ODŻYWIANIE	103
Jazda na rollercoasterze	106
Odzyskaj równowagę twojego organizmu	110
Przywrócić właściwe odżywianie	113
Cztery podstawowe zasady zdrowego odżywiania	116
Przyrządzanie posiłków może być proste	126
Kiedy twoje ciało traci równowagę	129
Wszystkie sześć smaków każdego dnia!	130
Twój zeszyt myśli – ćwiczenie z jedzeniem w roli głównej	130
Jeść zgodnie z intuicją	131
ROZDZIAŁ 5. FILAR TRZECI: OBUDŹ SWÓJ ORGANIZM	133
Twój profil fizyczny	137
Obudź swój organizm od środka	141
Poranne rozciąganie	142
To, co sprawdza się w moim przypadku	144
Wyjdź z domu!	146
Twój zeszyt myśli: ruch	152
Co wybrać?	153
Zmiana jest u mnie niezmienna	158
Twój zeszyt myśli	158
ROZDZIAŁ 6. FILAR CZWARTY: CUD UWAŻNOŚCI	161
Antidotum na stres	163
A jaki jest twój poziom stresu?	169
Twój poziom stresu – kwestionariusz	170
Kwestionariusz, dzięki któremu ocenisz swoją uważność	174
Zacznij od początku	183
Nie chodzi tylko o ciebie	185

ROZDZIAŁ 7. GŁĘBOKIE OCZYSZCZENIE	189
Trzy proste metody oczyszczania	190
Czy jesteś uzależniona od cukru?	193
Oczyszczanie – poskromienie cukrowego wroga	193
Trzydniowe oczyszczanie ajurwedyjskie	195
Oczyść i zrównoważ swoją doszę	202
Toksyny, których należy się wystrzegać	202
Wspaniałe narzędzia oczyszczające: sauny, łaźnie parowe, kąpiele z masażem wodnym	204
Emocjonalna strona odtruwania	205
ROZDZIAŁ 8. JAK STAĆ SIĘ PIĘKNĄ I SZCZĘŚLIWĄ	209
Odkrywanie przyjemności na nowo	211
Bądź zadowolona	216
To, co najważniejsze	219
Twój zeszyt myśli – upraszczanie	222
Wiarygodność	223

CZĘŚĆ III

Życie zgodne z inteligencją twojego organizmu

ROZDZIAŁ 9. COŚ PRAWDZIWEGO, COŚ, CO DZIAŁA	231
Mantra motywacyjna	234
Rozwiązywanie problemów	235
Przygotowania i planowanie	238
ROZDZIAŁ 10. TYDZIEŃ Z ŻYCIA WZIĘTY	241
KILKA MYŚLI NA SAM KONIEC	247
<i>Niektóre z moich ulubionych książek</i>	248
<i>Lista produktów zasadowców i zakwaszających</i>	249
<i>Planer dnia</i>	252
<i>Podziękowania</i>	254
<i>O autorce</i>	255



WSTĘP

MAM NADZIEJĘ, że was to nie rozczaruje, ale ta książka nie będzie jakąś dziwną spowiedzią. To raczej szczerą opowieść o tym, jak udało mi się zrozumieć siebie, potrzeby mojego organizmu i połączyć te informacje tak, bym nie musiała już zamartwiać się, czy odpowiednio dbam o swoją dietę lub o to, jak i ile ćwiczę. Nareszcie czuję się na tyle pewnie, by móc się tym podzielić. Chcę otworzyć innym na taki optymizm i motywację, jakie ja staram się odczuwać. Pomagając, czuję się najlepiej. Ta książka jest także o tym, jak nauczyłam się zwalniać tempo i dostosowywać moją dietę i plan ćwiczeń oraz medytować w taki sposób, że kiedy trafiam na życiowe wyboje, mogę czuć się pewnie w moim siodle.

Dlaczego to, czego się nauczyłam, daje mi więcej pewności siebie? Ostatnio odkryłam, że nie tylko moja publiczna aktywność ewoluowała. Podobnie zmieniło się to, kim jestem w środku – szczególnie w kwestii mojej relacji z sobą samą. Być może uchodzę za pełną życia i wiecznie uśmiechniętą osobę, ale w rzeczywistości nie zawsze taka jestem. Nikt nie jest. Jak każdy człowiek miewam dobre dni, te gorsze i całkowicie beznadziejne. Jestem dobrze po trzydziestce, a moje życie komplikuje się i przybywa mi coraz to nowszych obowiązków. Ale jestem też znacznie bardziej szczęśliwa, niż kiedy miałam ledwie dwadzieścia lat, jeszcze zanim zostałam matką. Czuję się też znacznie silniejsza niż kiedykolwiek, bardziej pewna siebie i odporniejsza. Coś tu nie gra? Pozwól mi wyjaśnić. Myślę, że można powiedzieć, iż w końcu w pełni pogodziłam się sama z sobą. Jestem gotowa i chętna podjąć się nowych wyzwań, spojrzeć w nadchodzącą przyszłość bez strachu, z pewnością, kreatywnością i poczuciem humoru. Bez nieśmiałości czy strachu, że w moim życiu mogą pojawić się przeciwności. Teraz, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami, czuję się bardziej pewna siebie. Nawet jeżeli ten przekaz trafi tylko do jednej osoby, będę mogła powiedzieć, że zrobiłam coś dobrego.

Innym powodem, dla którego zdecydowałam się napisać tę książkę, była frustracja. Często pytają mnie, jak zachowuję formę. W jaki sposób zrzuciłam te wszystkie nadprogramowe kilogramy po narodzinach mojego pierwszego syna, Rydera? Jak to jest, że niemal bez wysiłku zrzucam prawie pięć kilogramów na potrzeby nowej roli? Jak udaje mi się dobrze wyglądać i wydawać się taką zdrową osobą? Odpowiedzi na te pytania podchwycone przez media zazwyczaj brzmią jak puste slogany: „Uwielbiam skakać na skakance”, „Uprawiam jogę”, „Ćwiczę pilates”, „Jestem weganką”, „Codziennie ćwiczę dwadzieścia minut”, „Każdego dnia ćwiczę dwie i pół godziny”.

I nie chodzi o to, że te odpowiedzi są nieprawdziwe – niektóre tak, inne nie – ale nie przekazują pełnego obrazu sytuacji. Przyzwyczailiśmy się uzyskiwać interesujące nas informacje natychmiast, w postaci szczątkowych urywków czy tweetów, ale nauka, jak powinniśmy o siebie dbać, wcale nie odbywa się w mgnieniu oka. Innymi słowy, jeśli chcesz zmienić coś w swoim życiu, nie wystarczy polubienie zdjęcia opublikowanego na Instagramie! To wymaga i czasu, i dyscypliny.

Frustracja, o której mówię, wynika z faktu, że wiedza o dbaniu o siebie nigdy nie zostanie wyczerpana w ramach jakiegoś strzępka wiadomości. To tak, jakbym próbowała opowiedzieć całe swoje życie w czterominutowym wywiadzie. Naprawdę chcę podzielić się tymi lekcjami, jakie przeszłam, swoimi odkryciami, dzięki którym czuję się świetnie. Nie mogę jednak tego zrobić, rozmawiając z tobą przy gorącej herbacie, stąd też pomysł na książkę z moimi pomysłami na to, jak lepiej rozumieć swój organizm.

Jeden z głównych wniosków, jakie wyciągnęłam, jest taki, że zrozumienie własnego organizmu to proces, a nie dieta czy program, który zaczyna się jednego dnia i kończy dwadzieścia jeden dni później. Podobnie jak twoje, moje ciało i umysł ulegają ciągłym przemianom, co oznacza, że powinniśmy bez przerwy wsłuchiwać się w siebie, trwać w gotowości na małe zmiany, by dostosowywać się do tych przemian. Ta myśl była dla mnie wielkim odkryciem! Kiedyś myślałam, że będę mogła po prostu znaleźć dla siebie odpowiednią dietę, schudnąć i już nigdy się tym nie martwić. Ale ani życie, ani dbanie o siebie na tym nie polegają. Pragnę,

by ta książka stanowiła dla ciebie drogowskaz na ścieżce do właściwej pielęgnacji ciała i duszy. Nie było tak, że pewnego dnia obudziłam się, nagle rozumiejąc, jak się o siebie troszczyć. Musiałam się tego nauczyć z czasem i wciąż się uczyć – każdego dnia. Powtórzę – ten proces trwa, bo mój organizm wciąż się zmienia. Tak samo jest z twoim. Kiedy w końcu przyjąłam do wiadomości, że zawsze tak będzie, wreszcie się odprężyłam. Nasze ciała nie stoją w miejscu.

Kolejna ważna lekcja, którą sama odebrałam i którą chciałabym ci przekazać, brzmi: perfekcja jest dla amatorów. Poważnie! Kiedy rozumiesz samą siebie i własny organizm, całkiem szybko zdajesz sobie sprawę, że nie warto dążyć do ideału. Poczujesz się komfortowo w swoim ciele. Właśnie to prowadzi do pewności siebie, do tego, że czujemy się i wyglądamy fit, że jesteśmy *naprawdę szczęśliwe*. Czy nie brzmi to wspaniale? Według mnie tak!

Być może, znając mnie z tych wszystkich zdjęć i filmów, zakładasz, że urodziłam się posiadaczką szczupłego i silnego ciała. Nic z tych rzeczy. Nie przestaję nad nim pracować. Jak każda kobieta chudłam, przybierałam na wadze i znów ją traciłam. Moje ciało było smukłe, ale nie mocne. Ale nie byłam też typowym chudzielcem.

Kolejną rzecz uświadomiłam sobie po narodzinach Binga, mojego drugiego syna. To wtedy powstała Fabletics, moja marka ubrań do ćwiczeń. Zdałam sobie sprawę, że muszę dbać o siebie w całościowy sposób. Użyłabym terminu „holistyczny”, gdyby nie został on wcześniej wyeksploatowany do cna. Mogłabym posłużyć się słowem „zbilansowany”, ale już niemal straciło ono swoje znaczenie. Łączę troskę o różne sfery. Nareszcie w pełni czuję siebie samą – związek między moim ciałem a umysłem, z małym dodatkiem duszy, tak dla równowagi. To poczucie połączenia i świadomości dało mi emocjonalną stabilność w moim życiu, chociaż cały czas zachodzą w nim zmiany. Zachowuję skupienie i jasność umysłu, mimo skakania od projektu do projektu, od jednego poradnika do kolejnego, a potem znów do poezji. Mam wiele rzeczy do zrobienia, ale nie żyję gorączkowo. Jestem pełna energii, a jednocześnie spokojna. To, że jestem tutaj, gdzie jestem, sprawia, że czuję się zwyciężczynią. Nie było tak, dopóki w końcu nie zrozumiałam, że dwa plus dwa to cztery – teraz wiem, jaka dieta jest dla mnie dobra, co uszczęśliwia



mnie, kiedy ćwiczę, i czego naprawdę mi potrzeba. Wtedy mój organizm się wyciszył. I właśnie to miejsce połączenia zainspirowało mnie do napisania tej książki.

Wciąż słyszę pytania o moje tajemnice – ludzie chcą poznać tajemniczą dietę, tajemniczy sposób na zrzućenie wagi, tajemniczy zestaw ćwiczeń, dzięki któremu jestem mocna, silna i czuję się seksowna. Zdjęcia moje czy każdej innej celebrytki mogą być twoją inspiracją, lecz nie sprawią, że ruszysz się z kanapy. To zależy tylko od ciebie. Ja proponuję ci to, co sama odkryłam – a mianowicie czułą relację z samą sobą. To najważniejszy związek, jaki zawrzesz w swoim życiu. Kiedy jesteś spokojna, gdy czujesz się syta, ani głodna, ani pełna, kiedy jakaś forma ćwiczeń dostarcza ci energii i powoduje uśmiech na twojej twarzy – już wiesz, że wygrałaś los na loterii.

Zrozumiałam to dzięki metodzie prób i błędów, ciągłej modyfikacji, obserwowaniu tego, co pozytywnie działa na moich bliskich, w tym rodziców, a także dzięki moim własnym poszukiwaniom. Od kiedy zdecydowałam się założyć Fabletics i szerzyć hasła zdrowego życia i realizacji swoich pasji, zgłębiałam psychologię pozytywną, psychologię sportu, nowatorskie nauki o żywieniu, a także badania nad mózgiem, które wskazują, jak niektóre rodzaje pożywienia wpływają na nasz organizm, wywołując niebezpieczne i niezdrowe nawyki, a także jak na mózg wpływa aktywność fizyczna. Moja mama, Goldie Hawn, w swojej pracy z MindUP (projekt mający na celu pomoc dzieciom w opanowywaniu stresu i emocji, by mogły efektywniej się uczyć) współpracuje z neurobiologami i specjalistami psychologii pozytywnej. Jej dokonania wzmogły moje zainteresowanie uważnością – jako matki, ale także jako kobiety. Zdołałam mnóstwo informacji, w tym o zaletach diety alkalicznej (w przeciwieństwie do diety, która prowadzi do zakwaszenia organizmu). Nawiązałam kontakty z wieloma osobami praktykującymi równowagę ciała i duszy oraz ekspertami w dziedzinie medycyny ajurwedyjskiej (starożytna hinduska metoda holistycznego wiązania zdrowia ciała i umysłu). Wszystko po to, bym mogła stworzyć prosty i łatwy w zastosowaniu elementarz o utracie wagi, związkach ciała i umysłu, a także sprawności, według którego sama mogłabym żyć. Teraz naszym przewodnikiem może być *Pretty happy*.

Mamy świadomość, że diabeł tkwi w szczegółach. Nie chcemy szczątkowych informacji podawanych dla mas. Potrzebujemy spersonalizowanej, szczegółowej instrukcji, która pomoże nam zrozumieć coś nowego, co pochodzi z wnętrza nas samych. Chcemy uwewnętrznić to, czego się nauczymy, by naprawdę poczuć, że to się sprawdza. I tak właśnie działa ta książka. Najpierw pokażę ci mój *zeszyt myśli*, co pozwoli ci stworzyć twój własny.

Niech zeszyt myśli pomoże ci uporządkować całe przedsięwzięcie – zapisuj tam wszystkie myśli, uczucia, pytania i obawy związane z twoim ciałem, ale także z całym twoim życiem. Ja tak właśnie robię. To swojego rodzaju życiowy dokument, który pozwala mi utrzymać kontakt ze mną samą. Czasami mój zeszyt myśli to mój dziennik. Innym razem traktuję go jak kolaż notatek. Możesz wykorzystać wszystko, co tylko chcesz – notatnik, pamiętnik czy też aplikację w smartfonie. Gdy tylko poczuję lęk albo utknę w jakimś punkcie, wracam do notatnika. Kiedy jestem szczęśliwa i radosna, też to notuję. Zawsze po bieganiu, medytacji czy szczególnie trudnym dniu zapisuję moje myśli, uczucia i notuję zauważone prawidłowości. Mój zeszyt ciągle się zmienia, to aktualny dokument o mnie i o tym, w jakim punkcie mojego życia jestem. To pozwala mi pozostać w kontakcie z sobą samą i tymi, których kocham. To on pomaga mi ufać mnie samej.

Pokażę ci, jak możesz stworzyć własny zeszyt myśli i zastosować go w intuicyjnym związku z sobą samą – związku, który pozwoli ci uzyskać wewnętrzną równowagę, świadomość oraz wewnętrzną stabilizację. Nie istnieje jeden sposób na odnalezienie siebie, mam jednak nadzieję, że odkryjesz swój.

Oczywiście opowiem, jak się odżywiam i jaką aktywność fizyczną uprawiam, ale wcale nie chodzi o to, byś podążyła krok w krok tą samą drogą. Ta książka ma pomóc ci odnaleźć to, co polubisz i co sprawdza się w twoim przypadku. Może zainspiruje cię do poszukiwań, a możliwe też, że to, co lubisz i czego potrzebujesz, po prostu stanie się dla ciebie bardziej oczywiste. Dostarczę ci wiarygodnych informacji, które pomogą ci w podejmowaniu odpowiednich decyzji – takich, które sprawdzą się w twoim przypadku.



I chociaż przedstawię wiarygodne, oparte na naukowych przesłankach strategię redukcji tkanki tłuszczowej i utraty kilogramów, nie otrzymasz ode mnie programu, który sprawi, że będziesz wyglądać jak ja.

Obiecuję, że nie zamęcę cię informacjami z dziedziny biologii czy chemii. Nie otrzymasz ode mnie masy porad żywieniowych, które jedynie przyprawią cię o ból głowy. Chcę ci tylko zakomunikować, że odrobiłam lekcje, wydobyłam to, co najważniejsze i najcenniejsze ze zgromadzonej wiedzy, i zaprezentowałam to tutaj w postaci prostych do wdrożenia wskazówek, narzędzi i strategii.

By zdobyć naprawdę znaczącą wiedzę, potrzeba czasu i wysiłku. Przypominam to sobie za każdym razem, gdy budzę się rano i nie mam ochoty ćwiczyć, ruszać się ani zdrowo się odżywiać. Podejrzewam, że wiele z was też tak ma – ale wiecie, że szczęście oraz odnajdywanie przyjemności i zadowolenia wymagają dyscypliny.

Fabletics to symbol mojego wewnętrznego dialogu nie tylko o osiągnięciu widocznych efektów, ale także wyraz tego, że mogę sięgnąć głębiej. Podobnie jest z tą książką – pragnę, by podsunęła ci ona pomysły na to, jak dostać się w głębsze, prawdziwsze rejony siebie. Mam nadzieję, że odnajdziesz tego rodzaju siłę i wytrzymałość w pełnej obowiązków i wyzwań codzienności. Ufam, że odnajdziesz poczucie jedności z twoim zewnętrznym „ja”, wiedząc, że im większy czujesz spokój, tym bardziej harmonijne będą twoje relacje z innymi. Obyś dzięki tej książce natrafiła na coś wewnątrz siebie – nawet jeżeli będzie to tylko jedna rzecz, jeden aspekt w twoim życiu. Wiedz też, że jestem przepełniona szacunkiem dla siebie i etapu życia, na którym się znajdujesz. Uwierz mi, mam świadomość, że dokonywanie zmian nie jest proste, ale wszyscy musimy zacząć od jakiegoś punktu. Dlatego zawrzemy pakt, że będziemy próbować cieszyć się tym procesem!

Ta książka to moje zaproszenie wysłane do ciebie. Dlaczego masz godzić się na to, co przeciętne i co toczy się w gorączkowym rytmie, jeśli możesz czuć się po prostu bosko? Czy nie chcesz stabilizacji dla twojego życia i ciała? Poczucia szczęścia, kiedy budzisz się rano i przyglądasz się liście zadań na nadchodzący dzień? Czyż nie chcesz czuć się w swoim ciele tak wspaniale, że nawet nie musisz przeglądać się w lustrze i sprawdzać, ile ważysz? Czy nie pragniesz tej pewno-

ści, że kiedy nadejdą gorsze czasy lub gdy zabraknie ci narzędzi, będziesz mogła z zaufaniem pochylić się nad swoim zeszytem myśli i powrócić na właściwe tory? To jest właśnie definicja świadomości ciała.

Kiedy nauczysz się poprawnie oddychać i zaczniesz dbać o pozytywny, oparty na intuicji związek z samą sobą i twoim ciałem, wówczas pogodzisz się i zsynchronizujesz ze wszystkim, co cię otacza. To właśnie esencja zdrowia. Kiedy potrafimy zachować dobre samopoczucie nawet pośród stresu, kiedy mamy większą odporność i wytrzymałość – pojawia się radość, napędzając nas do życia.

Podsumowując, ta zdobyta w pocie czoła wiedza ma pomóc być *naprawdę szczęśliwa*, a także odnaleźć szczęście – a to nie jest abstrakcyjne pojęcie, ale doświadczenie, odpowiednie podejście i cel na każdy twój dzień. Nie czekaj, aż szczęście ci się przytrafi. Sama po nie sięgnij! Zaczynij teraz! Bez zastanowienia!



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Kolejowa 12B/12

15-701 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059