

Co się zmienia przed trzydziestką?

Właśnie wybiło mi 30 lat! Ten tekst pisałam 2 tygodnie przed urodzinami. To już taki wiek, że zebrałam kilka swoich przemyśleń dla Was, a może dla siebie? Może przeczytam ten tekst, kiedy będę miała 40 lat i w duchu będę się śmiać „co ja sobie myślałam wtedy” :).

Uśmiecham się teraz, bo mając jakieś dwadzieścia lat, wyobrażałam sobie, że mając 30stkę na karku, będę bardzo poważną panią... No cóż, dalej mam w sobie ducha dziecka (ale to dobrze, prawda?) i nie czuję się zbyt poważnie, chociaż rozsądku coraz więcej w tej głowie. :).

Co się zmieniło przed moją 30stką?



Przestałam się przejmować wszystkimi.

Zaczęłam się robić małą egoistką i na pierwszym miejscu

stawiać swoje potrzeby, a nie innych. Niektórzy nigdy nie mają z tym problemu, ale ja jestem osobą, która chciałaby dla wszystkich dobrze. Czasami się tak nie da, a czasami ludzie wcale tego nie doceniali. Od jakiegoś czasu moje plany, marzenia i odczucia są najważniejsze, do tego stopnia, że przestaję się martwić „a co powiedzą inni”. Ludzie będą mówić zawsze o nas, dobrze i źle, staram się już o tym nie myśleć. Uczę się odpuszczać, choć nie zawsze wychodzi.

Dbam o moich bliskich.

Dalsze znajomości schodzą na dalszy plan. Najważniejsze jest dla mnie te kilka najbliższych osób – rodzina, partner, przyjaciele. Nie pędzę już jak szalona za nowymi znajomościami, nie zabiegam na siłę o spotkania z tymi, którym na mnie wcale aż tak bardzo nie zależy. Pielęgnuje natomiast relacje z tymi, na których mi zależy.

Dbam o siebie.

Staram się znaleźć w szalonym tempie życia momenty, w których muszę zwolnić. Czasami muszę odetchnąć od wszystkich i od siebie też, a raczej swoich myśli. Lubię wtedy iść na zumbę, posłuchać głośno muzyki albo wręcz przeciwnie wyciszyć się przy relaksującej muzyce w kąpielni. Próbuję też dbać o swoje zdrowie i pamiętam, jak ważna jest profilaktyka! Badam się regularnie!

Piję więcej wody.

Od zawsze miałam problem z piciem odpowiedniej ilości wody, ba

z piciem wody w ogóle. Kiedy jednak okazało się, że odwodnienie ma negatywny wpływ na moje zdrowie, to zmusiłam się do poprawy. Koleżanki z pracy pomagają i pilnują. Takie podpatrywanie innych, że w danym momencie piją wodę skutecznie przypomina mi, że i ja powinnam sięgnąć po szklanę.

W domu natomiast nastąpiła rewolucja, od kiedy mamy dzbanek filtrujący Aquaphor ([pisałam o nim tu](#)). Nie trzeba iść do sklepu po wodę, wystarczy nalać kranówkę i gotowe.

Stosuję kremy do twarzy.

Wyobraźcie sobie, że jeszcze 2 lata temu nie używałam żadnego kremu do twarzy. Większość mnie zapychała lub po prostu się nie sprawdzała, aż w końcu odkryłam, że żadne nawet bardzo drogie kremy nie są dla mnie. Muszę używać eko kosmetyków i Vianek mi się tu świetnie sprawdza, polecałam go Wam w ulubieńcach miesiącach ([zobacz](#)). Nawilżam też twarz kwasem hialuronowym i stosuję krem lub olejki od Diana Kosmetyki. Zaczęłam nawet rolować się wałkiem jadeitowym.

Nie kupuję tanich butów.

Jeśli śledzicie mnie na [Instagramie](#) to wiecie jak trudno o dobre buty dla mnie w rozmiarze 35. Kiedy znalazłam pasujące brałam w ciemno! Potem mnie takowe obcierały albo były niewygodne lub za wysokie. Koniec końców nie nosiłam ich i zalegały w szafce. Od jakiegoś czasu stawiam na wygodne buty, ale droższe, renomowanych marek albo po prostu wybieram skórzane. Oczywiście dalej wariuję, kiedy znajdę rozmiar 35, ale tu cena mnie potrafi zahamować :). Pokochałam New Balance, eleganckie Tamaris, brzydkie, ale wygodne i zdrowe dla nogi

Birkenstocki czy skórzane buty od Lasockiego.

Nie wstydzę się kupować w lumpeksach.

Pamiętam, że jako nastolatka strasznie przeżywałam, kiedy musiałam wejść z mamą do lumpeksu. Dziś ją rozumiem! Jestem mistrzem szperania w lumpach, mam swoje ulubione, daję ubraniom drugie życie i nawet potrafię się pochwalić, że daną perełkę kupiłam za 2 zł!

Mam swoje zdanie i potrafię powiedzieć nie.

Nie jestem już zawstydzoną i czasem nieśmiałą 20stką. Potrafię wyrazić już swoje zdanie i się przeciwstawić. Okazuje się, że przytakiwanie wszystkim lub nie zajmowanie żadnej strony i nie wypowiedzanie się nie przynosi korzyści, a czasem miewa nawet negatywne skutki. Walczę o swoje i coraz częściej potrafię powiedzieć nie.

Cieszę się każdym dniem.

Staram się widzieć pozytywy danego dnia, a nie niepowodzenia. Nie będę ściemniać, że nie martwię się tym, co się nie udało. Nawet bardzo, ale tuż obok zaczynam wyszukiwać pozytywy, także z trudnych sytuacji, które zawsze nas czegoś uczą. Doceniam to co mam i walczę o to co mogę mieć. Nie chcę cofać się wstecz. Nie wybiegam też za daleko w przyszłość.

Podziwiam naturę, gapię się na zachody słońca i wsłuchuję w śpiewające ptaki – natura biologa ze mnie wychodzi. Doceniajmy

to co mamy wokół. Pomyślmy co by było gdyby tego już nie było?

Robię, to co lubię.

Mam ciekawą pracę, mam bloga, mam Was! Kocham jeść, fotografować, chodzić po restauracjach, podróżować, spędzać czas z bliskimi!

Złoszczę się na maksa, płaczę jak bóbr i cieszę się jak dziecko.

Wszystkie emocje przybierają maksymalną postać. Niby 30 stka a jakby nastolatka? ☐

To, co? Stukam się z Wami kieliszkiem, wypijcie za mnie „zdrówko” :).

<https://www.instagram.com/p/BwP6YpJhKQF/>