

**KATARZYNA H. KOWALSKA**

**WEWNĘTRZNA  
PRZEMIANA KOBIETY**



**PEŁNIA ROZWOJU, KATOWICE 2019**

Katarzyna H. Kowalska

**W** EWNĘTRZNA  
PRZEMIANA KOBIETY

Copyright © by Katarzyna Helena Kowalska, 2019

Projekt okładki: Katarzyna H. Kowalska, Tomasz Dziedzic

Skład: Grażyna Dobromilska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autorki. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

ISBN 978-83-954161-0-1

Wydawca:

PEŁNIA ROZWOJU — KATARZYNA KOWALSKA

[www.khkowalska.pl](http://www.khkowalska.pl)  
[www.sklep.khkowalska.pl](http://www.sklep.khkowalska.pl)  
[www.ustawieniakatowice.pl](http://www.ustawieniakatowice.pl)

*Mojej Rodzinie*

# Spis treści

<b>Słowo wstępu</b>	<b>13</b>
<b>Rozdział 1</b>	<b>17</b>
<b>Zmiana — wprowadzenie</b>	<b>17</b>
Jak rozpoznać sygnały do zmian na lepsze?	17
Jak powstaje cierpienie?	20
Niczego nie zmieniaj pochopnie!	24
Przywiązanie do ideałów	26
Dlaczego tak trudno podejmować decyzje?	30
Siła wewnętrzna a różne życiowe katastrofy	34
<b>Rozdział 2</b>	<b>39</b>
<b>Przemiana wewnętrzna</b>	<b>39</b>
Konflikt — o co naprawdę chodzi?	39
Kłótnie wewnątrz nas samych	41
Jak rozpoznać konflikt wewnętrzny?	42
Wewnętrzny sabotażysta	49
O wyrażaniu prawdy słów kilka	53
Gniew nie bierze się znikąd	55
Porzucanie siebie	60
Życie w iluzji	64
Wychodzenie z iluzji	67
Czasem trzeba wejść w mrowisko	70
Trudna decyzja	74

Pożegnanie	76
Piękne odcienie szarości	78
Błogi spokój	80
Nie da się wcisnąć kury	82
<b>Rozdział 3</b>	<b>85</b>
<b>Wczesne doświadczenia</b>	<b>85</b>
Doświadczenie traumy i różne części siebie	85
Przerwana więź	89
Matka i córka — przykład z mojej praktyki	94
Matka i córka to nie przyjaciółki	98
Ograniczenia świadomości	100
Zabawa w „nie”	102
Wendy i jej wielki smok	106
Dzień Dziecka	109
Życiowy tor przeszkód i zwycięstw	112
<b>Rozdział 4</b>	<b>117</b>
<b>Przemiana w relacjach</b>	<b>117</b>
Jakość relacji	117
Jak różni ludzie zaspokajają swoje potrzeby relacyjne	120
Rozpoznawanie granic	122
Mądrość ciała	127
Rozwój w relacji	132
Kiedy nie warto się rozwodzić?	134
Groźne oblicza idealizacji	137

Singlowanie czy związek?	140
Kiedy udaje się miłość	144
Kogo można uwieść i zwieść na manowce?	147
O dawaniu i przyjmowaniu słów kilka	152
Jak sobie radzić w trudnych chwilach?	156
To, co widzisz w innych	159
Nie jesteśmy sami	164
Kobieta jest potrzebna kobiecie	166
Gdy się zmieniamy	170
Zmiana w bliskiej relacji	174
Zdrowa i bezpieczna bliskość	176
Siła podświadomości	181
Symetria w relacji partnerskiej	184
Koncepcje umysłu a sukces w biznesie	186
Jesteśmy całością	189
Bratnie dusze są największym skarbem	192
Miłość spełniona	196
<b>Rozdział 5</b>	<b>199</b>
<b>Przemiana systemowa</b>	<b>199</b>
Miejsce w swoim sercu	199
Utrata energii i tłumienie instynktów	201
Zmieniając siebie, zmieniamy ludzi i świat dookoła	205
Ustawienia systemowe	207
Na czym polegają ustawienia?	214

System rodzinny pamięta	217
Uwikłania w związkach partnerskich	219
Lepsza przyszłość wiecznie nie czeka	222
Nie mogę o nim zapomnieć	225
Żywe dziecko	227
Sukces i jego tajemnica	231
Siła więzi	234
<b>Rozdział 6</b>	<b>239</b>
<b>Filmowe inspiracje</b>	<b>239</b>
Czy to jestem ja? Czy to jesteś Ty?	239
Głodna miłości Isabelle	242
Wygląd, intelekt, sława, pieniądze a szczęście duszy	246
Być kobietą dojrzałą i szczęśliwą, niezależnie od okoliczności	250
Uciekający	254
Pierwszy mężczyzna	258
Lepiej późno niż nigdy	262
Trójkąt dramatyczny i wygrywający	266
Jesteś dla mnie za droga	271
Niełatwa miłość matki i córki	277
Prawdziwy artysta ma w sobie głębię	280
Potęga i doskonałość	286
Druga szansa	293
Możesz mieć wszystko to, co jest naprawdę Twoje	297



<b>Rozdział 7</b>	<b>301</b>
<b>O stawaniu się sobą</b>	<b>301</b>
Co jest w życiu naprawdę ważne	301
Jedność tak, ale najpierw z samą sobą	306
Miłość i szacunek do siebie	308
Dojrzewanie do życia w pełni	310
Ciało prawdę Ci powie	313
Pusty prestiż czy prawdziwe spełnienie?	316
Zdrowa tożsamość	320
Mury na piasku	323
Marzenia naprawdę się spełniają	326
Zawód z pasji i powołania	333
W drodze do wewnętrznej pełni	338
Najlepsze lekarstwo	341
Dzień dobry dla duszy	344
Poczucie głębokiego spełnienia	348
<b>Dopełnienie</b>	<b>353</b>

## Słowo wstępu

Jestem w moim rodzinnym domu. Siedzę w pokoju z widokiem na ogród, tak jak wtedy, gdy pisałam swoją drugą książkę. I uśmiecham się w duchu, bo czuję się tak po prostu i zwyczajnie szczęśliwa. Życie idzie spokojnie swoim torem. Gdy siedem lat temu pisałam drugą książkę, nie czułam się tak, jak teraz. Dużo wtedy pracowałam, a pisanie mnie relaksowało. Może dlatego w tej książce jest tyle ćwiczeń dotyczących radzenia sobie ze stresem i powracania do wewnętrznej równowagi. Tak, wiele się od tamtego czasu zmieniło.

Kończę trzecią książkę, dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, mając nadzieję, że to zainspiruje i zachęci osoby, które po nią sięgną, do głębszych przemyśleń i podjęcia działań przybliżających je do samych siebie i tworzenia życia, jakiego pragną w głębi duszy. Zanim zaczęłam pisać pierwszą książkę, przechodziłam przez poważny kryzys zawodowy, nie miałam pracy i martwiłam się o swoje jutro. Ale ta książka mnie zmieniła i bardzo mi pomogła. Dzięki niej uruchomiłam nieznane mi dotąd zasoby i ruszyłam do przodu. Gdy pisałam drugą, miałam już pracy w nadmiarze, ale moje życie nie było zharmonizowane. Wiele jeszcze potrzebowałam zrobić w tej kwestii i szukałam skutecznych sposobów na to, by poradzić sobie z różnymi trudnościami. Wtedy nie było tak, jak jest teraz. Nie miałam w sobie takiego głębokiego poczucia spokoju

i wiary w to, że mogę być sobą, robić to, co kocham, i żyć tak, jak czuję w głębi siebie.

To książka o przemianie wewnętrznej, w relacjach i systemie rodzinnym. Są w niej ćwiczenia, przykłady z mojej praktyki terapeutyczno-rozwojowej i wiele różnych, także filmowych, inspiracji. A to wszystko po to, by zachęcić Czytelników do głębszego odkrywania, poznawania i rozumienia siebie oraz innych ludzi.

Nie jest to jednak książka naukowa czy metodyczna, opisująca krok po kroku działania, które należy podjąć, by dotrzeć do wewnętrznej pełni i zmienić swoje życie na lepsze. Nie, to nie jest taka książka, choć można znaleźć w niej także sporo konkretnych informacji z obszaru psychologii i psychoterapii. Droga każdego człowieka jest inna i nie istnieje uniwersalny przepis na rozwój i szczęście dla każdego.

To zbiór wielu moich doświadczeń, które wierzę, że mogą przydać się także innym ludziom. Tę książkę pisało mi się lekko i bez żadnych założeń. A wszystkie rozdziały i podrozdziały ułożyły się w pewną całość, której ani wcześniej nie przewidziałam, ani nie zaplanowałam. Książka jest skierowana głównie do kobiet, choć poruszyłam w niej kwestie, które dotyczą nas wszystkich.

---

Ta książka, podobnie jak te, które napisałam wcześniej, zaskoczyła mnie wielokrotnie. Musiało upłynąć siedem lat, by mogła się ukazać. I tak, zbliżam się powoli do jej zakończenia.

Domykam ważny proces swojego rozwoju osobistego, zawodowego oraz duchowego. I bardzo się cieszę, że robię to tutaj, w moim rodzinnym domu.

*Katarzyna H. Kowalska, 15 czerwca 2019 roku*

## Rozdział 1

# Zmiana — wprowadzenie

## Jak rozpoznać sygnały do zmian na lepsze?

*Nie chodzi o to, żeby w wyniku zmiany być non stop w euforii. To niemożliwe, a nawet męczące. Chodzi o to, by czuć, że żyje się w zgodzie z sobą, a nie, że marnuje się swój potencjał.*

— Alan Bernstein

Życie w zgodzie z sobą i rzeczywistością, to nie lada wyzwanie. To zadanie, które wymaga refleksji i zaangażowania. To jest proces i badanie siebie — czy to, co robię, to jest to, co w tej chwili naprawdę mnie uszczęśliwia i prowadzi mnie tam, gdzie chcę dotrzeć? Czy tego potrzebuję? Czy tu, gdzie jestem teraz, czuję się dobrze? To na początek wystarczy. Gdy zadamy sobie te pytania, odpowiedzi od razu się pojawią. Ale... tuż za nimi pojawią się również takie myśli i emocje, które tamtym zaprzeczą albo w jakiś sposób spowodują, że te pierwsze staną się nieistotne.

### Po czym poznać, że jesteśmy na właściwej drodze?

Jeśli jesteśmy na właściwej drodze, to czujemy przepływ, pojawiają się odpowiedni ludzie i okoliczności. Czujemy się

zdrowi i witalni, nie mamy kłopotów z zasypianiem, budzimy się i wstajemy z ochotą, zajmujemy się swoją pracą, pasją, a potem wracamy do domu z chęcią i radością. I nie chodzi o to żeby nie było problemów. Chodzi o to żeby podejmować wyzwania, szukać i wdrażać różne rozwiązania. To wszystko wymaga jednak energii, która jest największym kapitałem człowieka. Bez niej nie ma jasności umysłu ani siły do działania, przeprowadzania koniecznych zmian i rozwoju. Jeśli jesteśmy już w coś zaangażowani, to nasza energia jest tam ulokowana i nawet jeśli to, co byłoby dla nas lepsze, pojawi się tuż obok, to tego nie zauważymy, nie poczujemy, ani nie usłyszymy. A nawet, jeśli coś nas poruszy, to szybko to zbagatelizujemy i wrócimy na znane tory. Dlaczego? Bo, to jak żyjemy jest nam znane, oswojone, a często nawet lubiane. Ale to jest pułapka. To lubienie ma swój podstępny urok. A ten urok polega na tym, że ono nami rządzi. To ono ma wtedy nas, a nie my to mamy. Jesteśmy niewolnikami swojego pana i władcy, jakim jest stan, w którym tkwimy, bo się do niego przyzwyczailiśmy, ale on nas wyraźnie ogranicza, umacnia w patologii, niszczy coraz bardziej i unieszczęśliwia. Tak, nawet swoje nieszczęście można niestety polubić...

### **Po czym poznać, że warto coś zmienić?**

Kiedy jesteśmy na niewłaściwej drodze albo w jakimś nieodpowiednim miejscu, to cierpimy, w mniejszy lub większy sposób. I nie chodzi tu tylko o cierpienie duszy, które dla wielu osób jest jakąś abstrakcją. Cierpienie można rozpoznać również inaczej. Można sprawdzić czy cierpi ciało, uczucia, dom,

praca, relacje... Można przyjrzeć się sobie i różnym sferom swojego życia i zobaczyć, gdzie jest OK, a gdzie jest jakiś ból, blokada, zastój, spadek czy jakaś inna trudność. Jeśli coś takiego istnieje, to warto przyjrzeć się temu bliżej. Bo, jeśli już zaczęły się jakieś niekorzystne procesy, to one same nie znikną. Warto zacząć zmiany wtedy, gdy jeszcze nie jest za późno, gdy jeszcze jest w nas energia, a to co dzieje się w naszym życiu nie przytłacza nas zbyt mocno.

Gdy jesteśmy na niewłaściwej drodze, to pojawiają się różne znaki. A to spotykamy kogoś, kto zwraca nam na coś uwagę. A to zauważamy lub słyszymy jakąś informację, która nas porusza. A to oglądamy film czytamy książkę czy znajdujemy się gdzieś przez „przypadek”. To są takie łagodne sygnały do zmiany. Kiedy się ich nie dostrzega, to pojawiają się inne, z czasem coraz bardziej dotkliwe. A cierpienie rośnie i pochłania coraz więcej energii witalnej.

Warto coś zmienić, gdy tęsknimy za, a raczej do czegoś lub kogoś. I nie chodzi tu o konkretną osobę czy miejsce. Chodzi o stan, jakość doświadczania życia, która, na przykład, pociąga nas u innych ludzi albo dotyczy czegoś, co już miało miejsce w naszym życiu. Warto to zbadać. Warto za tym pójść, sprawdzić, spróbować, ale ślepo nikogo nie naśladować. Warto poszukać w tym inspiracji dla siebie. Sprawdzić, jaka potrzeba za tym stoi. A potem zastanowić się nad tym, jak można byłoby ją zaspokoić.

Cierpienie zwykle dotyczy czegoś starego, czegoś, co trzyma nas jeszcze w przeszłości. To może być jakieś wcześniejsze

doświadczenie, przyzwyczajenie czy przekonanie. To może być jakiś stary program, który „odpala” w człowieku trudne myśli, emocje i zachowania, pochłaniając energię, która mogłaby być spożytkowana inaczej.

Tęsknota, o której teraz piszę ma inny kierunek. Ta tęsknota „patrzy” w przeszłość. Ona otwiera człowieka na nowe doświadczenia i jest jak drogowskaz, wskazujący kierunek, który warto zbadać. Ta tęsknota otwiera coś nowego, poszerza horyzonty, wskazuje pomysły i rozwiązania.

Warto zająć się i jednym i drugim, zarówno cierpieniem, jak i tęsknotą. Bo one zwykle idą ze sobą w parze i często zlewają się ze sobą. Jednak, gdy uda nam się je rozdzielić i popatrzeć na nie z dystansu, to już zrobimy dla siebie coś, co może przybliżyć nas do jakiejś zmiany na lepsze. A co potem?

Zatrzymaj się na chwilę, wsłuchaj się w siebie i rozejrzyj uważnie dookoła, a prędzej czy później znajdziesz odpowiedzi.

## **Jak powstaje cierpienie?**

*Zaniedbanie fizyczne i psychiczne prędzej czy później się na nas zemści. Zdrowie psychiczne to nie jest jakaś magia.*

*Nie jest tak, że jedni je mają, a inni nie. Ono zależy od naszych codziennych wyborów, decyzji.*

— Magdalena Kaczmarek

Cierpienie nie bierze się znikąd, każde ma gdzieś swój początek. Im szybciej wychytujemy pierwsze symptomy rodzącego się w nas cierpienia, tym lepiej. Ale, często dzieje się niestety



tak, że nie potrafimy w porę rozpoznać tych symptomów i robimy różne rzeczy nawet wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że nam szkodzą. Dlatego tak ważne jest przyjrzenie się sobie, swoim myślom, emocjom, przekonaniom i działaniom, jakie podejmujemy w codziennym życiu, poddanie tego wszystkiego refleksji i poszerzenie swojej świadomości.

Pierwsze sygnały cierpienia są zwykle łagodne. Pojawiają się jako irytacja, pretensja czy niezadowolenie z jakiejś sytuacji. Każde negatywne uczucie jest drogowskazem w kierunku coraz lepszego poznawania siebie. To ważne, by tego nie lekceważyć, lecz nauczyć się rozpoznawania i szanowania różnych uczuć w sobie. Dlatego, że za każdym uczuciem kryje się jakaś potrzeba lub pragnienie, które domaga się zaspokojenia i spełnienia. Kiedy nie szanujemy własnych uczuć, potrzeb i pragnień, to one nigdzie samoistnie nie znikają, lecz gromadzą się w nas, pochłaniają energię witalną i rosną, aż kiedyś skutecznie upomną się o naszą uwagę w postaci choroby czy jakiejś nieprzyjemności na polu zawodowym lub osobistym. Stłumione uczucia są często spychane do naszego wnętrza, które w pewnym momencie już tego nie wytrzyma i sprawia, że zaczynamy niszczyć samych siebie, zapadając na jakąś chorobę fizyczną lub psychiczną albo zachowujemy się agresywnie wobec innych ludzi, zwierząt, natury, przedmiotów, ideologii czy innych zjawisk.

Właśnie dlatego tak ważne jest, by poznawać siebie i przyglądać się temu, co myślimy, czujemy i przeżywamy w danej sytuacji. To ważne, by nie zamiatać niczego pod dywan. Bo

każde niezadowolenie, które nie zostanie przez nas zauważone i uszanowane, nieuchronnie zamieni się z czasem w coś większego i dużo bardziej dotkliwego. Właśnie w ten sposób pojawia się w nas cierpienie, najpierw mniejsze, a potem, jeśli się nim nie zajmiemy, coraz większe.

Poniżej przedstawiam propozycję dwóch ćwiczeń mających na celu pomóc w rozpoznaniu pierwszych symptomów cierpienia, które przejawia się w postaci jakiegoś niezadowolenia ze swojej obecnej sytuacji w życiu. Dzięki tym ćwiczeniom można przyjrzeć się także swoim tęsknotom i potrzebom, które domagają się naszej uwagi i zaspokojenia.

### ĆWICZENIE — MOJE OBECNE ŻYCIE, CZĘŚĆ 1

Wypisz spontanicznie wszystko to, z czego obecnie jesteś niezadowolona i za czym tęsknisz w tej chwili.

**Z czego jestem niezadowolona:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Za czym tęsknię:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Moje potrzeby:**

.....

.....

.....

.....

.....

**PRZYKŁAD PIERWSZY****Z czego jestem niezadowolona:**

Z stanu swojego zdrowia.

**Za czym tęsknię:**

Chciałabym się lepiej czuć i mieć więcej siły do działania.

**Moje potrzeby:**

Czas dla siebie. Wypoczynek i regeneracja.

**ĆWICZENIE — MOJE OBECNE ŻYCIE, CZĘŚĆ 2**

A teraz wypełnij poniższą tabelkę w taki sposób żeby do jednego wiersza wpisać tylko jedno niezadowolenie, a obok tęsknotę, która się z nim wiąże. W trzeciej kolumnie wypisz potrzeby, które wyłaniają się z danej tęsknoty.

<b>Moje niezadowolenie</b>	<b>Moja tęsknota</b>	<b>Moje potrzeby</b>

## PRZYKŁAD DRUGI

Moje niezadowolenie	Moja tęsknota	Moje potrzeby
Stan zdrowia	Lepsze samopoczucie i więcej siły do działania	Czas dla siebie. Wypoczynek i regeneracja.
...	...	...

### Koniec przykładu.

Teraz być może stało się już dla Ciebie bardziej zrozumiałe to, co może kryć się za odczuwanym w danej chwili niezadowoleniem. Może warto byłoby się także zastanowić nad tym, co z tym dalej zrobić?

### Niczego nie zmieniaj pochopnie!

*Zmiana to proces, który wymaga wysiłku i czasu. Jest przeciwieństwem stereotypowego »rzucania« z trzaskaniem drzwiami. To się sprawdza w filmach, w życiu — nie.*

— Alan Bernstein

Jeśli udało nam się już odkryć swoje aktualne cierpienia, tęsknoty i potrzeby, jakie za nimi stoją, to może warto byłoby zastanowić się nad tym, co dalej?

### Pierwsza bardzo ważna wskazówka:

Niczego nie zmieniaj pochopnie!

Podjęmowanie jakichkolwiek działań wymaga rozważań, a nie szybkich, impulsywnych zachowań i decyzji, które zwykle

nie kończą się dobrze. Działanie pod wpływem chwili, emocji, nawet tych pozytywnych, nie jest mądre. Chwila, impuls, myśl, emocja — to nie są dobrzy doradcy. Gdy one opadają i znikają, to często pojawia się refleksja — co ja narobiłam! I niestety bywa wtedy tak, że na wycofanie się z już podjętych kroków, jest niestety za późno.

Zanim coś zmienisz — poczekaj, przyjrzyj się uważnie temu, co się dzieje, zastanów się, zbadaj... Z mojego doświadczenia wynika, że często nie chodzi o zmianę jakiejś konkretnej sytuacji, a raczej o zrozumienie tego, co ta sytuacja pokazuje i tego, co się za nią kryje.

### **Podam przykład.**

Ktoś po wypełnieniu tabelki (ćwiczenie nr 2 z poprzedniego podrozdziału) odkrył np. że tęskni za szczęśliwym związkiem i potrzebuje więcej miłości w swojej relacji partnerskiej. Po takim odkryciu, działanie pod wpływem impulsu mogłoby wyglądać tak, że ta osoba natychmiast zrobiłaby dziką awanturę w domu albo postanowiłaby się z niego wyprowadzić lub od razu zerwać związek z partnerem. A przecież nie o to chodzi. Oczywiście, zdają sobie sprawę z tego, że po tym odkryciu, ta osoba mogłaby poczuć silny gniew na partnera, ale to nie znaczy, że to byłby powód do natychmiastowego rozładowania swoich emocji i zniszczenia relacji z partnerem. To nie byłoby dojrzałe postępowanie.

Dojrzałe byłoby natomiast przyjrzenie się swojemu aktualnemu związkowi bliżej. Zbadanie, co jest przyczyną problemów? Jak wyglądały poprzednie związki? Czy podobne kłopoty

pojawiły się już wcześniej? To wymaga głębszej analizy i refleksji. A po jej przeprowadzeniu często okazuje się, że pierwotna przyczyna kłopotów w aktualnym, jak i w poprzednich związkach, leży w relacji z którymś z rodziców czy opiekunów z dzieciństwa.

I wtedy jesteśmy w domu. I w przenośni, i dosłownie też. Jesteśmy z powrotem w domu rodzinnym, gdzie powstał problem ze spełnieniem potrzeb, które właśnie odkryliśmy. Co z tym dalej zrobimy? Sami możemy sobie z tym nie poradzić, ale z pomocą terapeuty można byłoby te zagadnienia zgłębić i przepracować oraz znaleźć nowe, bardziej dojrzałe i konstruktywne rozwiązania, które można byłoby wdrożyć w życie.

## Przywiązanie do ideałów

*Ci szczególnie żyją w chmurach, w wyobrażeniach, zaś ci  
zwyczajni stąpają twardo po ziemi. Śmieją się i płaczą,  
doznają przyjemności i bólu, wiedzą co to smutek, a co radość.  
Oni naprawdę żyją i są spełnieni.*

— Alexander Lowen

Wszyscy nosimy w sobie jakieś wyobrażenia, marzenia, ideały na temat tego, jak powinno wyglądać nasze życie. Gdy napisałam słowo „powinno”, to zawahałam się i zatrzymałam, bo przyznaję, że tego słowa nie lubię. Od lat staram się nie używać takich zwrotów, jak: „powinnam”, „muszę”, „trzeba”, „należy” czy „wypada”. I odkąd, prawie wcale ich już nie stosuję wobec siebie czy innych ludzi, to żyje mi się znacznie lżej i przyjemniej. A tu bach, napisałam „powinno”. Cóż, nie

jestem idealna, wciąż popełniam jakieś błędy i nie wszystko układa się w moim życiu tak, jakbym chciała. Ale prawda jest też taka, że zbieram już sporo owoców z tego, co wcześniej zrozumiałam i zmieniałam.

A wracając do: „powinno”, po tym jak napisałam to słowo, postanowiłam poszukać jakiegoś lepszego, bardziej „idealnego”, które byłoby może mniej nakazowe, wymagające, narzucające, wywołujące poczucie winy czy niechcianego obowiązku. Tak, zdaję sobie sprawę z tego, że może wydawać się dziwne to, że takie jedno, „niewinne” słowo, może tak demotywująco wpływać na naszą podświadomość. A może, sama wielokrotnie się o tym przekonałam, a i osoby, z którymi miałam okazję współpracować, również to potwierdziły. Mam! Właśnie wpadłam na słowo: „mogłoby”. To słowo jest dla mnie dużo lżejsze, otwierające, zawierające w sobie nadzieję, ale też zgodę na jakieś nieprzewidziane — przyjemne (mniej lub bardziej), jak i nieprzyjemne (mniej lub bardziej) okoliczności. Słowa mają moc, ciągle się o tym przekonuję...

Czyż nie takie jest właśnie prawdziwe życie? Czyż nie spotykają nas różne, często wcale niechciane oraz nieprzewidziane wydarzenia i okoliczności?

Moje życie wprost obfituje w takie sytuacje. Ale, im więcej mam w sobie przestrzeni i zgody na różnorodność i wielobarwność doświadczeń życiowych, tym łagodniej przez to „niechciane” czy „nieprzewidziane” przechodzę. Coraz częściej udaje mi się już wychwytywać różne sygnały płynące z obszaru podświadomego, podpowiadające mi, co robić lub

czego już więcej nie powtarzać. To efekt wielu lat nauki i praktyki. W procesie rozwoju osobistego, nasze „nieświadome” staje się coraz bardziej świadome. I w moim przypadku to działa. Im bliżej samej siebie jestem, tym więcej takich informacji odbieram. Im bardziej za nimi podążam, tym szybciej i łagodniej zmienia się moje życie na lepsze. Im mniej jestem przywiązana do swoich, a może też cudzych ideałów, tym łatwiej przez te zmiany przechodzę. Co ciekawe, gdy jestem coraz bliżej prawdziwej siebie i jestem gotowa na jakiś nowy ruch czy zmianę w życiu, to odbieram całą serię sygnałów w tej konkretnej sprawie. Śnią mi się sny, trafiam na różne informacje, obrazki, książki na ten temat w Internecie czy podczas rozmowy z jakimś człowiekiem. I jest tego tak dużo, że aż sama się dziwię. Ale to tylko potwierdza moją gotowość do przeprowadzenia tej zmiany.

Od lat staram się żyć coraz bardziej świadomie i nie podejmować żadnych decyzji pochopnie. Podobnie, jak większość ludzi, lubię wygodę i poczucie bezpieczeństwa więc nie przepadam za zmianami i wolałabym żeby w moim życiu było ich jak najmniej, żeby żyło mi się zawsze łatwo, lekko i przyjemnie. Ale niestety, jak dotąd spotkało mnie wiele niechcianych niespodzianek, z którymi radziłam sobie tak, jak umiałam najlepiej. Zanim jednak, dwanaście lat temu, zmieniłam swoje życie o 180 stopni, nie zawsze siebie słuchałam. Ba! Trwałam na posterunku swojego nieszczęśliwego życia niemal do granic swoich możliwości! I jakimś cudem, gdy już w końcu zdecydowałam się na zmiany, albo życie zmuszało mnie do nich poprzez jakąś chorobę czy inne nieprzyjemności, to udawało



mi się odbudować ze zgliszczy, wciąż wierząc w lepsze jutro i podążając za swoimi marzeniami.

Piszę te słowa dla Ciebie i dla siebie. Na pamiątkę tego, co było i z nadzieją na to, co będzie. A ta nadzieja, choć pozytywna, to wolna jest od przywiązania do ideałów. Ideały mogą być tylko jakimś drogowskazem, ale nie mogą być żadnym nakazem. Bo wtedy niszczą nas i nasze życie, niszczą też ludzi, z którymi się stykamy. Przywiązanie do ideałów zawsze powoduje cierpienie, będące wynikiem zachowań autoagresywnych — krytykowanie, oczernianie, sabotowanie siebie i swoich działań, albo — agresywnych, kierowanych wobec innych ludzi, zwierząt, przedmiotów, świata... To między innymi, właśnie stąd bierze się tak dużo nienawiści wokół, to widać wyraźnie, zwłaszcza w mediach i w Internecie. Każdy człowiek przepelniony nienawiścią wie przecież lepiej, co i jak powinno wyglądać, jakie być albo nie być. A ponieważ nie potrafi wyrażać swojego zdania w realnym świecie w zdrowy i dojrzały sposób, robi to za pośrednictwem komputera, w sposób raniący i niszczący dla innych, ale w miarę bezpieczny dla samego siebie.

Brak przywiązania do ideałów pozwala na luz, elastyczność, dystans do samego siebie, innych ludzi i świata. Pozwala na bycie sobą, takim jakim się jest, ze wszystkimi swoimi zaletami i słabościami. Pozwala na wyrażanie siebie, mając także na uwadze troskę o drugiego człowieka. Pozwala na stawanie po swojej stronie, gdy sytuacja tego wymaga. Pozwala na wycofanie, chronienie siebie wtedy, gdy jest krucho i trudno. Pozwala na przerwy, milczenie i zastanowienie. Pozwala na

życie w swoim rytmie, bez poganiania, ale też bez uciekania od tego, co wymaga zmiany od dawna. Pozwala na zaryzykowanie czegoś nowego i dodaje odwagi w mierzeniu się z wyzwaniem. Bo, nawet jeśli coś się nie uda, to co z tego? Ważne jest to, by próbować, testować, sprawdzać, korzystać z pomocy innych ludzi, ale też dać sobie czas i spokojnie poczekać. A prędzej czy później, pojawi się jakaś nowa szansa. Idę ku lepszemu, ale ze zgodą na to, co było, jest i jakie jest w tej chwili. Zmieniam to, co mogę zmienić, jednocześnie doceniając to, co dobrego już dla siebie i innych ludzi zrobiłam.

Moje życie płynie... swoim nieidealnym nurtem i prowadzi mnie coraz bliżej prawdziwej siebie, innych ludzi oraz głębokiej satysfakcji z miejsca, w którym teraz jestem.

## **Dlaczego tak trudno podejmować decyzje?**

*Dla każdego »tak«, musi też być jakieś »nie«. Decyzje kosztują, bo wymagają wyrzeczeń. Zjawisko to przez stulecia przyciągało uwagę wielkich umysłów. Arystoteles opisał głodnego psa, który nie potrafił wybrać między równie smakowitymi kawałkami jadalni, a średniowieczni scholastycy mieli swojego ośła Burridana, który zdecht z głodu między dwiema jednakowo słodko pachnącymi żłobami siana.*

— Irvin D. Yalom

Życie składa się z różnych wyborów i decyzji, ludzie wciąż je podejmują, czy tego chcą czy nie, czy zdają sobie z tego sprawę czy nie. Jeśli tkwią w czymś, co im nie służy, nie uszczęśliwia ich i nie rozwija — to właśnie taka jest ich decyzja, świadoma

lub nieświadoma. Gdyby tak nie było, to byłiby teraz gdzieś indziej i robiliby coś innego. Podjęcie jakiejś decyzji nie oznacza, że życie natychmiast zmieni się na lepsze. Czasem, ta decyzja otworzy dopiero jakiś nowy etap, który przygotowuje kogoś do czegoś innego. Jednak, im lepiej ta osoba będzie siebie znała, tym bardziej decyzja, którą podejmie, będzie zgodna z jej prawdziwymi potrzebami, wartościami i pragnieniami.

Wierzę w to, że człowiek zawsze w głębi duszy wie, czy żyje w zgodzie z sobą czy nie. Dusza wysyła każdej osobie swoje sygnały poprzez uczucia. Gdy czuję radość, lekkość, spokój i siłę, to dla mnie znaczy, że jestem na właściwej drodze. Natomiast, gdy czuję niepokój, smutek, przygnębienie, zniechęcenie, osłabienie, rozdrażnienie, złość lub jakieś inne, negatywne emocje, to znaczy, że coś we mnie domaga się mojej uwagi i troski. Gdybym nie potrafiła w porę rozpoznać tych emocji albo zaprzeczałabym ich istnieniu lub byłabym od nich odcięta, wtedy rolę mojego przewodnika przejąłoby moje ciało. W jaki sposób? Robiłoby to poprzez różne, zazwyczaj nieprzyjemne symptomy i choroby. Napisałam już o tym sporo w swoich wcześniejszych książkach.

Świat zewnętrzny również pomaga ludziom w rozpoznawaniu tego czy podejmują właściwe decyzje. Robi to poprzez różne wydarzenia, niepowodzenia czy wypadki. Znana, amerykańska psycholog, dr Barbara De Angelis, nazwała je „sygnałami do przebudzenia i punktami zwrotnymi”. One na początku zwykle nie są groźne. Na przykład, ktoś jedzie samochodem i ma jakąś lekką stłuczkę. Albo biznes, który prowadzi, nie

rozwija się i od jakiegoś czasu przynosi straty. Podobnie może być w związku uczuciowym. Wtedy warto byłoby się zatrzymać i przyjrzeć uważnie tym sygnałom. One zawsze niosą z sobą jakąś ważną informację. Są znakiem, że czyjeś życie, biznes albo związek utknęły w jakimś martwym punkcie i dobrze byłoby się tym zająć. W takich chwilach warto zwrócić się po pomoc do specjalisty, który może skutecznie pomóc w znalezieniu przyczyny kłopotów na głębszym, nieświadomym w danej chwili poziomie.

Gdy ludzie idą przez życie świadomie, to nabierają coraz większej wprawy w rozpoznawaniu różnych, ważnych sygnałów. Właśnie tak rozwija się ich intuicja. Wtedy coraz szybciej orientują się w różnych sytuacjach, jeszcze zanim stanie się coś nieprzyjemnego. Jak to się dzieje? Na przykład, gdy jakiś sprzedawca czy konsultant dzwoni do kogoś z jakąś propozycją i podczas rozmowy z tą osobą stosuje różne techniki manipulacyjne, by skłonić ją do szybkiej decyzji zakupu towaru, który oferuje, wtedy ona potrafi to w porę zauważyć i podjąć właściwą decyzję. A żeby było ciekawiej, to rozwinięta intuicja może działać też w inny, bardziej nieświadomy sposób. Na przykład, ktoś jedzie samochodem i nagle, nie wiadomo dlaczego hamuje, albo skręca i zjeżdża w inną drogę. A dzięki temu unika wypadku, albo trafia gdzieś, gdzie spotyka go coś ciekawego. Istnieje wiele takich, niesamowitych przypadków i zbiegów okoliczności, gdy pewni ludzie, pod wpływem silnego przecucia, nie wsiedli na pokład jakiegoś statku czy samolotu i dzięki temu uniknęli katastrofy albo znaleźli się w miejscu, które odmieniło ich życie na lepsze.

Mądrzy nauczyciele mawiają, że ludzie kierują się w swoim życiu lękiem albo miłością i odwagą. Żeby jednak zorientować się w swojej sytuacji, trzeba się zatrzymać, posłuchać swoich myśli, poczuć swoje ciało i serce. Dopiero wtedy można zobaczyć, czego tak naprawdę potrzebujemy w danej chwili oraz czym się kierujemy przy dokonywaniu wyborów. Wtedy może się okazać, że pewne rzeczy robione są pod wpływem przyzwyczajenia, impulsu albo cudzych rad i pomysłów. Może ktoś kręci się w kółko, tracąc bezużytecznie coraz więcej energii. A może, zachowuje się tak, jak ten głodny pies czy osioł, który nie potrafił wybrać i podjąć decyzji, która uratowałaby mu zdrowie i życie.

Wybieraj więc i podejmuj odważne decyzje, nawet wtedy, gdy nie masz stuprocentowej pewności, że postępujesz właściwie. Każda decyzja odkryje przed Tobą coś innego, wskaże Ci nowe możliwości. To nic, że czasem coś Ci nie wyjdzie. To nic, że nie raz pomylisz się albo sparzysz. Rób tyle, na ile czujesz się gotowa. Dwa kroki do przodu, jeden do tyłu, albo jeszcze inaczej. Słuchaj siebie, zatrzymuj się wtedy, kiedy tego potrzebujesz, proś o pomoc, ucz się, uzdrawiaj, zmieniaj, tyle razy, ile będzie trzeba. Co ma zostać — zostanie, a co ma odejść — odejdzie. Ważne, żeby to był świadomy proces, podczas którego będziesz miała poczucie, że odzyskujesz siły, rozwijasz się i idziesz do przodu. A Twoje życie coraz bardziej Cię cieszy i motywuje do podejmowania nowych wyborów, decyzji i twórczych wyzwań.

Gdy jesteś na właściwej drodze, to czujesz siłę, radość i lekkość. A cały świat Ci sprzyja. Podejmij decyzję, właśnie teraz i zmień coś na lepsze. Zostaw stare, pożegnaj je i pogódź się ze stratą. A potem ruszaj do przodu — na piechotę, samochodem, rowerem albo w jakiś inny sposób. Daj się ponieść ku nowym przestrzeniom. A kto wie — co lub kto, spotka Cię za następnym zakrętem.

## **Siła wewnętrzna a różne życiowe katastrofy**

*Jest jakaś siła, która sprawia, że wybieramy trudniejszą drogę i ewoluujemy na coraz wyższe poziomy kompetencji duchowej.*

— M. Scott Peck

Patrzę na moje kwiaty na balkonie. Ileż one ostatnio przeszły? A to upały, a to silne wiatry, a to ulewy i burze... Bardzo je sponiewierały. To, co było w nich najsłabsze i najbardziej wystawione na zewnętrzne działanie, z takimi żywiołami nie miało żadnych szans. Pozostały puste gałązki, które straciły swoje piękne, kolorowe kwiaty. Poodcinałam je i pożegnałam. Zrobiłam miejsce na nowe.

Jednak, nie wszystkie moje kwiaty w czasie burzy aż tak ucierpiały. Te, które były silne i zdrowe, dały sobie radę z trudnościami. One przetrwały. I, choć wyglądają jeszcze trochę marnie, to wierzę, że niedługo pozbierają się, odżyją i znowu pięknie rozkwitną.

Ludzie przechodzą w życiu też przez niejedną burzę, ulewę czy zawieruchę. Każda z nich odziera ich z czegoś, co było dla nich cenne i ważne. Pozostawia po sobie jakieś straty i zgliszczają. Ale, gdy udaje im się przez to przejść i przetrwać, to często stają się dzięki temu silniejsi, bardziej odporni i... pokorni. Bo, z wielkim żywiołem rzadko kto wygrywa. Czasem, nie pozostaje nic innego, jak pozwolić mu zrobić swoje. To, co ma odejść, niech odchodzi. To, co ma pozostać, niech zostanie. A to, co ma nadejść, niech nadchodzi.

Tak naprawdę, to w ostatnim czasie, moje kwiaty utraciły tylko trochę swoich kolorowych płatków. A cała reszta czyli ich korzenie, łodygi i liście, właściwie pozostały nietknięte. To, co było w ziemi i przy ziemi, przetrwało. Z tego też płynie bardzo ciekawy wniosek. Jeśli korzenie są silne, zdrowe i rozwijają się w odpowiedniej glebie, to praktycznie nic im nie grozi. Można to także odnieść do ludzi, im silniejsze są ich korzenie, tym trudniej jest ich złamać i zniszczyć na zewnątrz. Wtedy nawet, gdy podczas jakiegoś kataklizmu stracą wszystko to, co wystawało ponad ziemię, to z czasem podniosą się, odbudują i rozkwitną ponownie. Oczywiście, jeśli należycie zadbają w tym czasie o siebie.

Gdy ludzie są w samym centrum jakiejś katastrofy (co bywa pojęciem bardzo subiektywnym), to ich myśli i emocje zwykle sięgają zenitu. Wpadają w panikę. Wydaje im się, że to już koniec. Wtedy, albo szarpiają się, krzyczą i robią wszystko to, co jeszcze bardziej ich pogrąża, albo wręcz przeciwnie — dobrowolnie poddają się i przestają robić cokolwiek. Taka postawa

nie przynosi zwykle dobrych efektów. Natomiast, jeśli w trudnych okolicznościach człowiekowi udaje się zachować odpowiedni dystans emocjonalny, wtedy istnieje szansa, że w jego głowie pojawią się skuteczne rozwiązania. A gdy uda mu się już wyjść cało i otrząsnąć się z tego, co się wydarzyło, może okazać się, że to wcale nie było takie straszne.

W trudnych okolicznościach życiowych, to właśnie siła, odporność i mądrość wewnętrzna, dają ludziom najwięcej szans na przeżycie. Ten, kto dba tylko o to, co widać na zewnątrz, wtedy, gdy to wszystko straci, zwykle łatwo załamuje się i poddaje. Traci sens dalszego życia. A ten, kto zbuduje siłę i mocne oparcie w sobie, nie ulegnie tak łatwo zewnętrznym wpływom i z wieloma trudnościami sobie w życiu poradzi.

Nie ten w życiu wygrywa, kto się rozpycha, miota, krzyczy i walczy z tym, co jest od niego silniejsze. Ale ten, kto poznaje, uczy się kochać i szanować siebie, życie, świat oraz innych ludzi. Kto zna swoje miejsce, talenty, możliwości i słabości. Kto potrafi umiejętnie korzystać ze swoich zasobów, ale też godzi się na porażki. Kto wyciąga wnioski ze swoich doświadczeń, wstaje i rusza ponownie do przodu.

To ważne, aby uczyć się wychodzenia z różnych trudnych sytuacji wzmocnionym. I choć straty bywają bolesne, to one zawsze są „po coś”, uczą czegoś i coś pokazują. Robią też miejsce na coś nowego, pod warunkiem, że ktoś potrafi to przyjąć i się na to zgodzić.



Dziękuję moim kwiatom za tę cenną lekcję. Dzięki niej czuję się wzbogacona i umocniona. Czuję w sobie większy spokój i zgodę na życie takie, jakie jest w tej chwili. A jest pełne piękna, wystarczy tylko dobrze się dookoła rozejrzeć.

O, zza chmur znów wyrzało piękne słońce! Powietrze pachnie świeżością. Ptaki śpiewają. A nad moimi kwiatami fruwa śliczny, biały motyl...