



*Violetta Wróblewska*

# **Życie i zdrowie masz tylko jedno**

**Jak cieszyć się życiem, pokochać siebie,  
dbać o zdrowie, związek i dobre relacje z innymi**

**Jak wystarczająco mądrze kreować swoje życie,  
aby nie żałować minionych chwil**



*Violetta Wróblewska*

# **Życie i zdrowie masz tylko jedno**

**Jak cieszyć się życiem, pokochać siebie,  
dbać o zdrowie, związek i dobre relacje z innymi**

**Jak wystarczająco mądrze kreować swoje życie,  
aby nie żałować minionych chwil**



[www.psychologwarszawa.biz.pl](http://www.psychologwarszawa.biz.pl)

[www.violettawroblewska.com](http://www.violettawroblewska.com)

[www.psychologbiznesu.com.pl](http://www.psychologbiznesu.com.pl)

*Dedykuję tę książkę Tobie, drogi Czytelniku,  
życząc Ci, abyś każdego dnia  
zmieniał swoje życie na lepsze.*

## SPIS TREŚCI

<b>Podziękowania</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Wrażenia pierwszych czytelników po przeczytaniu książki</b> . . . .	<b>11</b>
<b>Idziesz drogą „kreacji życia”</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>O mnie, i nie tylko, w dużym skrócie</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>Rozdział 1</b> . . . . .	<b>45</b>
Schematy poglądów i przekonań jako piękne kwiaty lub chwasty w naszej głowie. Największe sekrety prawa przyciągania	
<b>Rozdział 2</b> . . . . .	<b>67</b>
Zniekształcenia poznawcze, które nie czynią nas szczęśliwymi	
<b>Rozdział 3</b> . . . . .	<b>73</b>
Gniew i lęk jako podstawowe, najczęściej odczuwane ludzkie emocje	
<b>Rozdział 4</b> . . . . .	<b>89</b>
Wpływ nastroju na naszą duchowość, zdrowie i samopoczucie	
<b>Rozdział 5</b> . . . . .	<b>92</b>
Co posiejemy w swoim umyśle, to zbierzemy, czyli o wpływie emocji na nasze zdrowie	
<b>Rozdział 6</b> . . . . .	<b>96</b>
Emocje i doświadczenia życiowe i ich wpływ na nasze ciało	
<b>Rozdział 7</b> . . . . .	<b>102</b>
Mechanizmy obronne jako koła ratunkowe w różnych sytuacjach życiowych	
<b>Rozdział 8</b> . . . . .	<b>105</b>
Dokąd zmierzam, czyli odkrywanie i formułowanie swojej misji życiowej	
<b>Rozdział 9</b> . . . . .	<b>109</b>
Jak nadać głębszy sens życiu, czyli o tym, co jest w życiu ważne	

<b>Rozdział 10</b> . . . . .	<b>135</b>
Realizacja marzeń przez działanie	
<b>Rozdział 11</b> . . . . .	<b>140</b>
Moja praca i moje pieniądze, czyli jak czerpać zadowolenie z pracy i nie traktować jej tylko jako źródła zarobku	
<b>Rozdział 12</b> . . . . .	<b>183</b>
Komunikacja z innymi jako droga do uzdrowienia relacji	
<b>Rozdział 13</b> . . . . .	<b>193</b>
Kobieta i mężczyzna, czyli o tym jak być i żyć ze sobą	
<b>Rozdział 14</b> . . . . .	<b>217</b>
Wielka moc miłości	
<b>Rozdział 15</b> . . . . .	<b>233</b>
Jak kształtować swój charakter? Dlaczego warto wymagać od siebie?	
<b>Rozdział 16</b> . . . . .	<b>238</b>
Współczucie i wdzięczność jako sposób na rozwiązanie naszych emocjonalnych i życiowych problemów	
<b>Rozdział 17</b> . . . . .	<b>244</b>
Wybaczenie innym jako remedium na nasze konflikty zewnętrzne, wybaczenie sobie jako remedium na gniew na siebie	
<b>Rozdział 18</b> . . . . .	<b>250</b>
Jak pielęgnować w sobie cnoty: nadzieję, cierpliwość i odwagę? Jak nie być chorobliwie zazdrosnym?	
<b>Rozdział 19</b> . . . . .	<b>258</b>
Bycie sam na sam ze sobą lub bycie singlem jako szansa na rozwój i lepsze poznanie siebie	
<b>Rozdział 20</b> . . . . .	<b>260</b>
Trudne sytuacje jako wskazówka pokazująca, jakich zmian powinniśmy dokonać w sobie i we własnym życiu. Kryzysy życiowe jako szansa na zmiany w życiu	

<b>Rozdział 21</b> . . . . .	<b>268</b>
Relacja z Bogiem jako nowy, wyższy wymiar życia. Cieszenie się życiem z Bogiem	
<b>Rozdział 22</b> . . . . .	<b>303</b>
Relacje rodziców z dziećmi, czyli co robić, aby dziecko rozwijało się jak piękny kwiat?	
<b>Rozdział 23</b> . . . . .	<b>314</b>
Jak dbać o swoje zdrowie, aby go mieć jak najwięcej	
<b>Rozdział 24</b> . . . . .	<b>342</b>
Odżywianie wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne	
<b>Rozdział 25</b> . . . . .	<b>356</b>
Aktywność fizyczna, która czyni nasze życie lepszym	
<b>Rozdział 26</b> . . . . .	<b>375</b>
Sen jako ważna część naszego życia	
<b>Rozdział 27</b> . . . . .	<b>377</b>
Jak dobrze wykorzystać wolny czas, czyli o zabawie, świętowaniu chwili obecnej i rozwijaniu własnej kreatywności	
<b>Rozdział 28</b> . . . . .	<b>382</b>
Zarządzanie czasem. Jak przestać być niewolnikiem czasu?	
<b>Rozdział 29</b> . . . . .	<b>385</b>
Stres i radzenie sobie z nim jako jedno z największych wyzwań współczesnego człowieka	
<b>Rozdział 30</b> . . . . .	<b>391</b>
Medytacja i pokój, czyli bycie sam na sam ze sobą w spokoju	
<b>Rozdział 31</b> . . . . .	<b>396</b>
Właściwe oddychanie to pełnia życia	
<b>Rozdział 32</b> . . . . .	<b>400</b>
Kontakt z przyrodą jako wielkie ukojenie i radość dla naszych ciał, emocji i umysłu	
<b>Rozdział 33</b> . . . . .	<b>401</b>
Złote myśli na każdy dzień	

<b>Rozdział 34 . . . . .</b>	<b>403</b>
Moje odpowiedzi na pytania internautów	
<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>415</b>
<b>Usługi psychologiczne, terapia, warsztaty „Kreacja Życia” . . .</b>	<b>427</b>

## ROZDZIAŁ 11

# Moja praca i moje pieniądze, czyli jak czerpać zadowolenie z pracy i nie traktować jej tylko jako źródła zarobku

---

**Przychodzą do mnie na sesje terapeutyczne lub konsultacje psychologiczne osoby, które** czują się wykorzystywane w pracy, bo są zbyt ufne, uległe i nie potrafią stawiać granic innym oraz rozpoznać prawdziwych intencji współpracowników; są poddawane różnego rodzaju manipulacjom ze strony przełożonych; są wypalone zawodowo i mają objawy depresji; wynajdują powody, aby nie zmienić toksycznej pracy; chcą się usamodzielnić finansowo i nie mieszkać już więcej z rodzicami; mają dosyć pracy od świtu do nocy i częstych wyjazdów służbowych, bo nie mają życia prywatnego; ciągle nie czują się dość dobre (pomimo ukończonych wielu fakultetów, kursów, znajomości języków), aby mieć pracę o jakiej marzą; nie dają sobie rady ze stresem i lękiem; mają niskie poczucie swojej wartości; nie wiedzą, w którą stronę udać się w życiu zawodowym; czują się zdominowane przez swój zespół w pracy; nie potrafią pracować w zespole; realizują niespełnione przez rodziców marzenia zawodowe wbrew swojej naturze; przeżywają ogromny stres w związku z wziętym kredytem; nie robią w życiu tego, co zgodne jest z ich talentami, bo nie wierzą w siebie; chcą realizować najśmielsze marzenia zawodowe, a napotykać sceptycyzm i niewiarę otoczenia



lub boją się mówić o swoich marzeniach, aby inni ich nie wyśmiali; mają wciągającą, ciekawą pracę, ale jednocześnie psychicznie i fizycznie wyniszczającą; utknęły w „mrocznym zaułku” bez nadziei na lepsze jutro; chcą zapętnić życiową pustkę, bezradność, zagubienie i niemoc pieniędzmi, dobrym stanowiskiem, gadżetami firmowymi i prestiżem.

---

---

*Kiedy ciągle się śpieszysz i stresujesz, masz małe szanse zaznać prawdziwego smaku swojego życia zawodowego. Warto mieć taką pracę, aby móc sobie powiedzieć: nie odnoszę wrażenia, abym pracował.*

Moim zdaniem praca to każda celowa działalność człowieka – zarobkowa i niezarobkowa (np. wykonywana w domu i związana między innymi z opieką nad dziećmi i ich wychowaniem, gotowaniem, sprzątaniem, hodowlą zwierząt, uprawą roli) – służąca utrzymaniu się, zaspokojeniu potrzeb własnych i rodziny oraz rozwojowi osobistemu i zawodowemu.

**Talentów nie powinno się zakopywać w ziemi,  
tylko je wykorzystywać.**

Praca kształtuje charakter każdego człowieka. Każdemu z nas zostały dane pewne talenty. Warto je godnie wykorzystać – zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym.

---

---

**Kiedy „zakopujemy w ziemi talenty” i ich nie wykorzystujemy, wtedy nie możemy podążać właściwą dla nas drogą, wyznaczoną przez talenty. Postępujemy niewłaściwie ze stratą dla samych siebie.**

---

---

**Recepta 32.** Aby praca, którą wykonujesz, dawała ci satysfakcję, powinna być ona jak najbardziej zgodna z twoimi wewnętrznymi, zdrowymi przekonaniem, temperamentem, wartościami, pragnieniami serca, talentami, życiowym powołaniem, możliwościami psychicznymi i fizycznymi, motywacjami wewnętrznymi, umiejętnościami, wiedzą, osobowością i potrzebami.

Dość często się zdarza, że mamy wewnętrzne przekonania, które są niezgodne ze sposobem funkcjonowania organizacji. Na przykład wyznajemy zasadę uczciwości, a w firmie oszukuje się na każdym kroku. Wtedy pojawia się w nas wewnętrzna niezgoda i sprzeciw wobec tego, co się dzieje. Mogą ujawnić się emocje niezadowolenia i gniewu.

Jeżeli ważną dla nas wartością jest rodzina i czas wolny, to praca do późnych godzin wieczornych nie będzie zgodna z naszymi wartościami i potrzebami. Jeżeli mamy temperament choleryka, a w pracy koncentrujemy się głównie na wprowadzaniu danych do systemu, to zapewne nie będziemy zadowoleni z siedzącego i monotonnego trybu pracy. Jeżeli mamy talent do przemawiania publicznego i charyzmę przekonywania ludzi do słusznych celów, to praca ograniczona tylko do kontaktu z komputerem zapewne szybko spowoduje u nas niezadowolenie i frustrację. Jeżeli pragniemy pomagać ludziom, aby stawali się coraz lepsi, to rutynowa praca w charakterze urzędnika przyjmującego wnioski szybko nam się znudzi itd.

Osoby, które mają w przewadze temperament choleryka, dobrze odnajdują się w zarządzaniu ludźmi, projektami, procesami czy firmą. Osoby z dominującym temperamentem melancholijnym sprawdzają się w pracy, w której potrzebna jest dobra organizacja, dokładność i konsekwencja. Odnajdują się one w zawodach takich jak: nauczyciel, analityk biznesowy lub finansowy czy pisarz. Z kolei osoby o przewadze temperamentu flegmatycznego są

pożądanymi pracownikami naukowymi, w działach badawczych czy w szkołach. Osoby mające więcej cech temperamentu sangwinicznego sprawdzają się w zawodach, w których wymagane są częste relacje z innymi.

Chciałabym jeszcze zwrócić uwagę na wartości w pracy zawodowej. Najważniejsze dla nas wartości powinny determinować wybór pracy, zarówno jej charakter, zakres obowiązków, stanowisko pracy, jak i zarobki itp.

*Moi klienci odbywający sesje terapeutyczne i psychocoachingowe do swoich najważniejszych wartości zaliczyli: stałe dochody na dobrym poziomie, wolność, kreatywność, mało stresującą pracę, dobre relacje z przełożonymi i pracownikami, możliwość uczenia się i podejmowanie nowych zadań, ciekawe obowiązki i zadania, wykorzystanie własnych talentów, rozwój zawodowy, uznanie i szacunek innych.*

Znając emocje i uczucia oraz rzeczy, których nie chcemy doświadczać w swojej pracy, czyli skonfrontowanie się z tym, czego się najbardziej boimy, może pomóc nam w dokonywaniu korzystnych decyzji i wyborów zawodowych.

Warto wiedzieć, jakie rzeczy, bolesne emocje i uczucia mogą stać na przeszkodzie realizacji własnych wartości w pracy. Podam przykład: jeżeli twoją najważniejszą wartością, którą wyznajesz, jest władza, a lęk, odrzucenie i brak akceptacji są emocjami i uczuciami, których najbardziej nie chcesz doświadczać, to możesz mieć skłonność do mocnego zabiegania o aprobatę innych w sposób nie zawsze uczciwy.

**Recepta 33.** Zawsze możesz zacząć swoje życie zawodowe od nowa.

Słyszałam kiedyś taką mądrość życiową. W życiu każdego człowieka można wyróżnić trzy etapy. Etap pierwszy, kiedy osoba

dojrzewa. Ludzie z otoczenia mówią: „Ma duże szanse w życiu, jest zdolny, coś osiągnie” lub „Jest zdolny, ale leniwy. Jak weźmie się za siebie, to do czegoś dojdzie”, lub „Kto z niego wyrośnie?”. Kiedy osoba wkracza w wiek średni, ludzie mówią: „Odnalazł się!” lub „Wiecznie czegoś poszukuje!”, lub „To nie dla niego!”, lub „Jemu się dobrze powodzi. Odnosi sukcesy”. A gdy odchodzi na emeryturę, ludzie mówią: „Gdyby był bardziej śmiały, osiągnąłby więcej” lub „Nie spróbował, to ma mało i mało osiągnął”, lub „Ma tyle, na ile mu jego lęk przed nieznanym pozwalał”, lub „Jemu to się dobrze powodzi”.

Jeżeli uważasz, że twoja obecna praca nie daje ci satysfakcji, ogranicza twój rozwój, jest rutynowa i nudna, ograbia cię z cennej energii życiowej, naraża na szwank twoje zdrowie fizyczne i psychiczne, to warto zastanowić się nad zmianami w swoim życiu zawodowym.

Zawsze można zacząć życie zawodowe od nowa, zmienić zawód nawet wtedy, kiedy mamy na naszym koncie zawodowym dużo sukcesów i ugruntowaną pozycję zawodową. Nie powinniśmy się przywiązywać do tego, co pewne i znajome, kiedy mamy już dosyć tego, co obecnie robimy. Poszukujmy dalej. Nie wahajmy się poszukać tego, co dałoby nam spełnienie. Niezależnie od wieku, czy mamy 40, 50 czy 60 lat, zawsze można coś zmienić w swoim życiu zawodowym, zacząć wreszcie robić upragnione rzeczy.

**Opór przed zmianą.** Dziewczyna pyta chłopaka: „Dlaczego cały czas rozmawiasz ze mną o swojej wymarzonej pracy, a jej nie zmienisz?”. Chłopak odpowiada dziewczynie: „O wiele prościej jest rozmawiać o wymarzonej pracy, niż jej doświadczyć. Przynajmniej, jak o tym mówię, nie pozbawiam się marzeń”.

**Recepta 34.** Rozpoznaj i określ swoje najważniejsze cele zawodowe.

Kiedy dokonamy właściwego rozpoznania własnych celów zawodowych i jesteśmy do nich przekonani prawie w 100%, to nieprzychylność innych oraz problemy nie powinny nas zawrócić z ich realizacji.

Poniżej zaprezentuję przykłady celów do zrealizowania sporządzonych według zasady, **gdzie chcę pracować, czyli co wybieram i po co, czyli jak wykorzystam swoje talenty**. „Praca w dziale marketingu, gdzie będę chciała wykorzystać swoje umiejętności kreatywnego myślenia i analitycznego podejścia do rozwiązywania problemów”, „Praca w dziale sprzedaży, w branży spożywczej, gdzie z pewnością będę mógł wykorzystać swoje umiejętności sprzedażowe i budowania relacji z klientem”, „Praca w banku, gdzie będę chciała dzielić się swoją wiedzą i bogatym doświadczeniem ze współpracownikami i klientami”.

Kiedy wysyłamy w świat intencję, że poszukujemy pracy, którą dokładnie sobie precyzujemy, to zaczynamy przyciągać do siebie osoby, sytuacje, które powoli będą nas przybliżać do manifestacji naszych pragnień.

---

---

**Nasze cele zawodowe powinny wynikać z naszych talentów, życiowego powołania, motywacji wewnętrznych, potrzeb, zdrowych przekonań, temperamentu, wartości, pragnień serca, możliwości psychicznych i fizycznych, umiejętności, wiedzy i osobowości i być zgodne z naszą prawdziwą naturą,** nie zaś z przymusu, zobowiązania, z poczucia winy, trendów dotyczących modnych w przyszłości zawodów, sugestii znajomych i rodziny, niskiego poczucia własnej wartości czy z robienia czegoś wyłącznie dla korzyści finansowych.

---

---

**PYTANIA DO CIEBIE, ZACZERPNIĘTE Z MOICH  
KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNYCH, DOTYCZĄCE  
PLANOWANIA KARIERY, WYBORU NOWEJ PRACY  
I ZAWODU.**



**Weź zeszyt i zanotuj w nim odpowiedzi na poniższe pytania.**

1. Cele zawodowe powinny wynikać z twoich talentów, życiowego powołania, motywacji wewnętrznych, potrzeb, zdrowych przekonań, temperamentu, wartości, pragnień serca, możliwości psychicznych i fizycznych, umiejętności, wiedzy i osobowości i być zgodne z twoją prawdziwą naturą. Jak myślisz, jaka praca byłaby dla ciebie najlepsza – czyli zgodna z tym, co przeczytałeś powyżej?
2. Jaką pragniesz mieć pracę? Jeżeli jeszcze jej nie masz, zastanów się, co powoduje, że jeszcze nie robisz tego, czego pragniesz?
3. Po czym poznasz, że pracujesz w firmie swoich marzeń? Co zmieni się w twoim życiu osobistym: Co będziesz częściej robił? O czym najczęściej myślał? Co najczęściej czuł?
4. Co kochałbyś robić, gdybyś nie musiał zarabiać na życie, gdyby pieniądze nie były dla ciebie istotne?
5. Jaka praca ma dla ciebie znaczenie?
6. Gdybyś posłuchał w przeszłości głosu swojego serca, jaką miałbyś teraz pracę?
7. Gdyby zostało ci tylko 5 miesięcy życia, jak spędzałbyś każdy dzień?

8. Badania, które przeprowadził psycholog edukacji Benjamin Bloom, studiując życiorysy najbardziej znamienitych amerykańskich artystów, sportowców i naukowców wykazały, „iż to właśnie zdecydowanie i zapał, a nie wielki wrodzony talent doprowadziły ich do sukcesu” (Jego Świątobliwość Dalajlama, Cutler, 2000, s. 183). Do czego masz zapał? Co byłbyś zdecydowany zrobić, gdyby pieniądze nie odgrywały w twoim życiu żadnego znaczenia?
9. Gdybyś nie kierował się sugestiami innych, nie dbał o to, co inni powiedzą na temat twojego zawodowego wyboru i nie obawiał się podjąć śmiałej decyzji zawodowej, to jakich zmian dokonałbyś w swoim życiu zawodowym?
10. Czy potępiasz się za brak wymarzonej pracy? Potępiając siebie za brak wymarzonej pracy, zaczynasz wierzyć w kłamstwa, które sam produkujesz na swój temat. Jakimi kłamstwami codziennie się obdarzasz?
11. Bycie pokornym to nie umniejszanie siebie ani wywyższanie, to świadomość tego, kim naprawdę się jest i co naprawdę potrafi się robić. Czy cechuje cię pokora w życiu zawodowym? Czy raczej zaniżasz lub zawyżasz swoją wartość?
12. Gdybyś odrzucił całą propagandę (ze strony innych) na swój temat oraz manipulację emocjonalną i intelektualną, z jaką się stykasz w swojej obecnej pracy, jaka prawda na twój temat wyłoniłaby się z tego?
13. Każdy z nas ma swoją górę do zdobycia. A co ty chcesz osiągnąć dzięki swojej pracy?
14. O czym najczęściej myślisz w kontekście obecnej i przyszłej pracy? Jaki temat związany z pracą powielasz często w swoich myślach?
15. Czego nie chcesz mieć więcej i czego już nie chciałbyś przeżywać w swojej obecnej lub przyszłej pracy? Czego chcesz

## ZESTAWIENIE MIESIĘCZNYCH WYDATKÓW

### Na co przeznaczasz pieniądze co miesiąc?

Grupa wydatków	Poszczególne pozycje z danej grupy wydatków	Kwota
Opłaty mieszkaniowe	Czynsz, gaz, prąd, woda, telefon, TV i radio, Internet, naprawy, pomoc domowa, pomoc w ogrodzie, podatek od nieruchomości, podatek gruntowy i inne	
Opłaty związane z przemieszczaniem się	Parking, bilety MPK i PKP, benzyna, części zamienne, serwis, naprawy i mycie samochodu, wyposażenie samochodu i inne	
Wyżywienie	Żywność, bary, restauracje, kawiarnie, organizowane przyjęcia i inne	
Środki czystości	Środki czystości	
Ubezpieczenie	Ubezpieczenia komunikacyjne, majątkowe, osobowe i inne	
Kredyty, pożyczki, karta debetowa i kredytowa, podatki, ZUS	Kredyty hipoteczne, pożyczki, karta debetowa i kredytowa, podatki, ZUS i inne	
Służba zdrowia	Leki, badania, wizyty lekarskie, operacje, zabiegi i inne	
Odzież i obuwie	Odzież i obuwie	



## ROZDZIAŁ 13

### Kobieta i mężczyzna, czyli o tym jak być i żyć ze sobą

---

**Przychodzą do mnie na sesje terapeutyczne lub konsultacje psychologiczne:** kobiety zdradzane, rozwiedzione, samotne, bo jak mówią „nie mają szczęścia do mężczyzn”; źle traktowane przez swoich mężów lub partnerów życiowych; mężczyźni, którzy mają romanse w pracy; mężczyźni i kobiety przepętnieni żalem, rozpaczą, wściekłością i gniewem na swoich partnerów życiowych lub nawzajem mocno uzależnieni od siebie; osoby mające problem ze znalezieniem właściwego partnera życiowego lub które uważają, że harmonia i spokój to nuda i wybierają chaos w swoim życiu partnerskim, a później nie umieją się w tym odnaleźć. **Osoby będące w związku**, które chciałyby poznać źródła swoich problemów, zrozumieć swoje potrzeby i wartości, dowiedzieć się więcej dobrego o sobie.

---

*Kobiety potrzebują mężczyzn, mężczyźni potrzebują kobiet... aby móc nawzajem przyglądać się swoim odbiciom w lustrze. Aby kobieta była lustrem dla mężczyzny, a mężczyzna dla kobiety.*

Podam prosty przykład związany z dawaniem kobietom kwiatów. Choć kobiety lubią dostawać kwiaty, to mężczyźni często o tym nie pamiętają. O. Remigiusz Reclaw SJ – jezuita – w taki sposób to ujął: „Wyobraźmy sobie, że narzucamy prawo, które ma uszczęśliwić kobiety: każdy mężczyzna raz w tygodniu musi przynieść swojej żonie kwiaty. W jeden piątek mąż wraca z pracy, już jest blisko domu, ale przypomniał sobie o obowiązującym prawie, więc biegnie do kwiaciarni. Na pytanie: »jakie kwiaty?«, odpowiada: »nie wiem, da pani jakieś«. Kolejny piątek, mąż wraca do domu: »a, jeszcze kwiaty«. Wraca do kwiaciarni. Na pytanie »jakie?«, odpowiada: »nie wiem, da pani z promocji, będą tańsze«. Innym znów razem: »da pani sztuczne, bo dłużej postoją«. I przychodzi do domu zły, ponieważ wydaje pieniądze bez sensu. Inna sytuacja – nie istnieje prawo o uszczęśliwianiu kobiet, ale mężowi po pół roku przypomniało się, że już dawno nie dawał żonie kwiatów, a ona je tak lubi. Idzie do kwiaciarni, długo zastanawia się, jakie wybrać, przypomina sobie, jakie żona lubi, wybiera kokardę, żeby pasowała do kolczyków, które ona nosi. Przynosi kwiaty i mówi: »wiem, że przez pół roku ich nie było, ale chciałem ci powiedzieć, że cię Kocham«. Ten przykład miał pokazać, że prawo może zabić miłość, wypaczyć ją” (Łabaziewicz, 2013, s. 29).

**Recepta 59.** Wzmacniaj wzajemne relacje w związku.

### **Jak wzmacniać wzajemne relacje w związku małżeńskim czy partnerskim?**

**Budować prawdziwą bliskość**, która opiera się głównie na wspólnych, głębokich rozmowach, a nie tylko na wspólnym robieniu wielu rzeczy, spotkaniach ze znajomymi czy wspólnym uprawianiu sportu itd.

### **Wystrzegać się manipulowania drugą osobą w związku.**

Manipulacja w związku wynika głównie z tego, że nie wierzymy, że druga osoba może, jeżeli tylko tego będzie sama chciała, spełnić nasze potrzeby, jeśli ją o to poprosimy, jak również brakuje nam wiary, że możemy zasługiwać na to, o co prosimy. Zawsze, jak prosimy drugą osobę o coś, musimy się liczyć z faktem odmowy z jej strony. Ale to nie powód, aby manipulować drugą osobą, aby coś osiągnąć na siłę. Jak twierdzi Śri Bhagawan – współzałożyciel Uniwersytetu Jedności w Indiach – ludzie noszą w umyśle wiele zapisów historii i doświadczeń, które wpływają na ich związek, rządzą nim i manipulują. Trzeba je przeżyć. Wtedy tracą one swoją siłę i ładunek emocjonalny i związek w naturalny sposób na nowo się uzdrawia (Ardagh, 2009, s. 130).

**Nie ograniczać za bardzo indywidualności i poczucia wolności drugiej osoby.** Kiedy pielęgnujemy w sobie wewnętrzne nakazy typu: zrobię wszystko, aby partner mnie tylko kochał; jestem całkowicie odpowiedzialny za szczęście drugiej osoby; moim życiem jest mój partner i tylko on nadaje sens mojemu życiu; chcę być prawie zawsze i prawie wszędzie z moim partnerem; wtedy zapewniamy drugiej osobie fałszywe poczucie bezpieczeństwa i mocno ograniczamy jej indywidualność oraz poczucie wolności.

**Nie udawać, że jesteście „chodzącymi ideałami”.** Zachwywanie się swoim idealnym postępowaniem jest tylko wytworem naszej wyobraźni. Ze swojej natury ludzkiej jesteśmy omylni, poszukujący i zmienni, a to oznacza, że nie jesteśmy w stanie stale, przykładowo stać na straży naszego wymyślanego, idealnego „ja” poprzez ciągle realizowanie narzuconego sobie, wyidealizowanego obrazu siebie w relacji z bliską nam osobą. Lepiej zmierzać do odradzania i odnawiania siebie przez stawanie się lepszym i doskonalszym człowiekiem, czyli bardziej odpowiedzialnym, ponoszącym konsekwencje swoich działań, nieobwiniającym innych za własne niepowodzenia, pracującym

nad swoimi słabościami i wzmacniającym swoje mocne strony. Warto iść drogą kształtowania prawdziwej osobowości, a nie absolutystycznej doskonałości, w której zdrowe poczucie winy może być elementem konstruktywnym, gdyż prowadzi do analizy naszego postępowania krzywdzącego innych i naszych reakcji raniących innych.

**Nie okazywać nieprawdziwej miłości.** Okazujemy nieprawdziwą miłość wtedy, kiedy nie jesteśmy w stanie zaufać partnerowi i nie przyjmujemy jego uczuć, ale na zewnątrz, „pod publiczność”, odgrywamy fałszywe role kogoś mocno zakochanego; kiedy idealizujemy go, tworząc jego fałszywy obraz; kiedy deklarujemy, że go kochamy, chociaż tego nie czujemy; kiedy projektujemy na niego nasze negatywne myśli i odczucia, i wmawiamy mu, że nas nie kocha (choć fakty mówią co innego).

**Nie koncentrować się wyłącznie na myśleniu o zaspokojeniu własnych potrzeb, dzięki byciu w związku.** Kiedy nasze myślenie skupia się wyłącznie na zaspokojeniu własnych potrzeb, czyli na analizie, co daje mi ta relacja, a nie również na tym, co ja mogę dać partnerowi, to należy poszukać wyjścia z tej sytuacji. Wyjście z podszytego lękiem rozumowania jest jedno: ofiarowanie drugiej osobie swojej miłości. Wtedy będziemy w stanie wyzwolić się z poczucia lęku i wzmacniania własnego ego, które im jest silniejsze, tym bardziej zamyka nas na miłość.

**Chcieć dobra dla drugiej osoby.** Kochać drugą osobę, to oznacza chcieć dla niej tego, co jest dla niej dobre i jej służy. Jest dążeniem do poznania prawdy o niej oraz zrozumieniem tego, kim ona jest. Wszystko, co chcemy, aby nam inni czynili, warto im czynić.

**Akceptować blaski i cienie bycia w związku.** Nie ma idealnych ludzi i nie ma idealnych związków. Nie warto mieć również jakichś idealnych scenariuszy dla własnego związku. Bo to nie działa. Na zadane pytanie, brzmiące: „Jaka jest Pana recepta na szczęście małżeńskie? Gdyby miał Pan dorosłą córkę, co powiedziałby

## Zadanie 1

**Nie odkładaj miłości na później.** To zadanie jest dla osób poszukujących partnera lub partnerki. Usiądź sobie wygodnie, weź kartkę papieru i odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania:

1. Z jaką osobą chciałbyś przebywać na co dzień? Jakie powinna mieć ta osoba zainteresowania, temperament, wartości, cechy charakteru, styl spędzania czasu wolnego, pomysły na życie, aby jak najbardziej odpowiadały tobie? Czy chciałbyś, aby w przyszłości twój syn czy córka byli podobni pod względem cech charakteru, temperamentu czy osobowości do tej osoby?
2. Zastanów się, jak widzisz swoją przyszłość? Czy chcesz założyć rodzinę? Jeżeli tak, to jak widzisz w przyszłości rodzinę, którą założysz?
3. Czego nie będziesz w stanie całkowicie zaakceptować w drugiej osobie? Czego chcesz najbardziej unikać w związku z tą drugą osobą?
4. Co da ci siłę, aby zaangażować się w związek? Może to poczucie wspólnoty, bezpieczeństwa, bycia pomocnym dla innych, a może coś całkiem innego?
5. Sprawdź, co cię irytuje u innych kobiet i mężczyzn i zobacz, czy nie jest to coś, czego sam w sobie nie tolerujesz?

## Ćwiczenie 1

Weź kartkę papieru i przez następne 15 dni zapisuj, co cenisz w bliskiej ci osobie. Zastanów się, za co ją lubisz lub kochasz?

## Ćwiczenie 2

Weź kartkę papieru i podziel ją na pół. Przywołaj w myślach osobę, którą lubisz i napisz po lewej stronie kartki te cechy charakteru, które w niej cenisz. Następnie po prawej stronie kartki napisz te, które ci się w niej nie podobają. Teraz pomyśl o osobie, której nie

lubisz. Zauważ u niej dobre cechy charakteru i zapisz je po lewej stronie kartki. Napisz po prawej stronie kartki te cechy charakteru, które cię drażnią u tej osoby. A teraz postaw serduszko obok cech charakteru tych dwóch osób, które dotyczą też ciebie. Następnie postaw trójkąt obok tych cech charakteru, które ciebie nie dotyczą. Zastanów się, czy nie wypierasz niektórych cech charakteru, które zaznaczyłeś, jako nieopisujące ciebie.

**PYTANIA DO CIEBIE, ZACZERPNIĘTE Z MOICH  
SESJI TERAPEUTYCZNYCH I KONSULTACJI  
PSYCHOLOGICZNYCH, ZWIĄZANE Z PRACĄ NAD  
RELACJĄ W ZWIĄZKACH i JEJ BUDOWANIEM**



**Weź zeszyt i zanotuj w nim odpowiedzi na poniższe pytania.**

1. Prawo przyciągania pokazuje nam, jakich przyciągamy do swojego życia partnerów: mocno różniących się od nas albo podobnych do nas, albo uciążliwych, których usilnie chcielibyśmy uniknąć i odrzucić. A jak to wygląda u ciebie? Jakich partnerów przyciągasz do siebie? Jakiego partnera ostatnio przyciągnęłaś do siebie? Jaką partnerkę ostatnio przyciągnęłaś do siebie?
2. Czy czujesz się ofiarą i taką rolę odgrywasz w swoim życiu? Kiedy czujesz się ofiarą i taką rolę odgrywasz w swoim życiu, to najczęściej przyciągasz do siebie zarówno osoby, które wzmagają i umacniają w tobie bezsilność, krytykują i gnębą

## ROZDZIAŁ 23

Jak dbać o swoje zdrowie,  
aby go mieć jak najwięcej

---

---

**Przychodzą do mnie na konsultacje psychologiczne osoby, które pragną** zmienić styl życia na zdrowszy; podnieść poziom energii życiowej; lepiej radzić sobie ze stresem; odnaleźć emocjonalne, duchowe i psychiczne źródło problemów zdrowotnych; poznać przekonania i poglądy, które nie służą ich zdrowiu; panować nad swoimi emocjami; pracować nad redukcją stresu i zmniejszeniem związanych z nim napięć i blokad w ciele.

---

---

*Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,  
jako smakujesz, aż się zepsujesz.*  
Jan Kochanowski – polski poeta

*Choroba jest naszym nauczycielem, a my jej uczniami.*

### **Profilaktyka zdrowotna oraz zapobieganie chorobom ciała i duszy.**

Przekonanie, że jeśli będziemy prowadzić wyłącznie zdrowy styl życia i dbać o siebie, to już nigdy nie zachorujemy, nie zawsze się sprawdza, gdyż jest wiele różnych czynników, czasami niezależnych od nas, które wpływają na nasze zdrowie.

*osobowości*, która najczęściej formułuje się w oparciu o fikcję lub pamięć, albo też jest mieszanką obydwu. Niektórzy ludzie pod wpływem ogromnej samokrytyki, której już nie są w stanie znieść, popadają w głęboką depresję, potem zaś wchodzą w manię, „aby skompensować depresję, potem, kiedy mania zawodzi, znów popadają w depresję i tak dalej”. Osoby poddawane stałej krytyce ze strony innych nie są w stanie jej dalej znosić i wycofują się do swojego wewnętrznego świata, gdzie nikt nie może im już zagrozić. Jego zdaniem: „Każda forma choroby umysłowej jest strategią nastawioną na rozwiązywanie problemu” (King, 2009, s. 60–61).

Nigdy tak naprawdę nie będziemy w stanie rozpoznać wszystkich przyczyn chorób czy danej choroby, gdyż składa się na nią wiele czynników. Nasza choroba może być wywołana również przez bakterie, wirusy, pasożyty, grzyby, substancje chemiczne, metale ciężkie, promieniowanie, toksyny czy toksyczne emocje.

Można wskazać wiele czynników sprzyjających rozwojowi chorób fizycznych i psychicznych.

**Recepta 86.** Poznając czynniki zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia chorób fizycznych i psychicznych, możesz je stopniowo eliminować ze swojego życia.

### **Zwiększamy prawdopodobieństwo chorób, gdy:**

- ◆ Oddychamy zanieczyszczonym powietrzem.
- ◆ Mamy małe zasoby energii życiowej. Niedotlenienie tkanek i narządów oraz niski poziom tlenu w organizmie sprzyja wystąpieniu chorób cywilizacyjnych.
- ◆ Jesteśmy daleko od tego, co naturalne. Spożywamy sztucznie nawożone warzywa, owoce, zboża i rośliny strączkowe. Kupujemy produkty żywnościowe z dodatkami konserwantów, emulgatorów, stabilizatorów czy barwników.



- ◆ Dostarczamy do naszego organizmu substancje toksyczne w postaci substancji chemicznych zawartych w kosmetykach, lekach czy szczepionkach.
- ◆ Gromadzimy w naszych tkankach metale trujące, takie jak ołów czy rtęć oraz nie oczyszczamy organizmu z pasożytów i grzybów.
- ◆ Jesteśmy stale narażeni na negatywne promieniowanie emitowane przez monitor komputera czy telefony komórkowe.
- ◆ Jesteśmy mocno narażeni na oddziaływanie żył wodnych i linii wysokiego napięcia.
- ◆ Zostaliśmy obciążeni toksynami już w łonie matki.
- ◆ Stale użalamy się nad sobą.
- ◆ Mamy lub mieliśmy trudne relacje z rodzicami, zaznaliśmy braku prawdziwej miłości i bliskości oraz częstego przytulania w dzieciństwie.
- ◆ Obwiniamy siebie i innych za własne niepowodzenia i popełnione błędy.
- ◆ Stale potępiamy siebie przez koncentrowanie się na własnych grzechach, a nie na przebaczeniu sobie i innym.
- ◆ Gramy obce nam i niechciane przez nas role, czujemy, że nie jesteśmy sobą, nie jesteśmy w zgodzie z głębokimi potrzebami naszego serca.
- ◆ Uciekamy od swojego życia, koncentrując się głównie na życiu innych ludzi. Ciągłe żyjemy problemami sąsiadów, znajomych czy celebrytów.
- ◆ Nie kochamy i nie doceniamy siebie samych.
- ◆ Zmagamy się ze wszystkim, co nam przeszkadza, wiedząc, że na wiele rzeczy nie mamy wpływu.
- ◆ Aby nie ujawnić prawdy o sobie i swoim życiu, posługujemy się kłamstwami i jesteśmy obłudni.
- ◆ Czujemy, że nie żyjemy tak, jakbyśmy tego pragnęli, ponieważ co innego jest dla nas korzystne.

- ◆ Nosimy w sobie urazę w stosunku do innych. Nie jesteśmy w stanie wybaczyć innym, że nas zranili i skrzywdzili. Nienawiść do siebie lub innych jest najczęstszym źródłem chorób fizycznych i psychicznych.
- ◆ Stale chcemy upodabniać się do większości, zatracając swoją niepowtarzalność i potrzeby własnego wnętrza.
- ◆ Na zewnątrz pokazujemy innym jacy jesteśmy silni, a w rzeczywistości jesteśmy podatni na zranienia, słabi i pełni lęku.
- ◆ Pielęgnowujemy w sobie poczucie winy i niezasługiwania na miłość, co sprzyja osłabieniu organizmu i namnażaniu się w nim bakterii, wirusów i grzybów.
- ◆ Wzmacniamy w sobie zaprogramowane schematy odrzucenia, bycia ofiarą i poczucia oddzielenia od Boga oraz pielęgnujemy brak umiejętności odczuwania pewnych stanów emocjonalnych i uczuciowych, np. radości, zadowolenia czy miłości.
- ◆ Nie jesteśmy sobą. Symptomy takiej postawy, to między innymi: postawa negująca siebie i swoje życie – nieukożone pragnienia i tęsknoty za wyidealizowanym obrazem siebie i swoim życiem; uczucie wewnętrznej pustki i „zamrożenia”; oszukiwanie siebie; kreowanie kogoś, kim się nie jest; duchowa martwota; fałszywe poczucie winy; odgrywanie nie swoich ról.
- ◆ Dusimy się pod naporem problemów, jakie napotykamy. Nie potrafimy żyć pełnią życia.
- ◆ Naszego życia nie możemy nazwać pełnym. Nie czujemy się spełnieni. Czegoś zawsze nam w nim brakuje, co jest źródłem naszego niezadowolenia.
- ◆ Żyjemy stale tym, co się wydarzyło w przeszłości, tym, co nas obciąża lub zamartwiamy się o przyszłość. Nasz stan ciała jest odzwierciedleniem naszych myśli i uczuć. Myśli są formami energii i informacji, które mają wpływ na

komórki naszego ciała, które również mają formę energii i informacji.

- ◆ Mamy bardzo mocne dualistyczne poglądy na ważne dla nas sprawy, które prowadzą do wewnętrznych konfliktów (lubimy swoją pracę, ale nie cierpimy szefa; Kochamy żonę/męża, ale jednocześnie nienawidzimy żony/męża; mamy pieniądze, ale uważamy, że jesteśmy biedni).
- ◆ Mieliśmy w życiu wiele traumatycznych przeżyć, które wpłynęły na zmiany w mózgu i przyczyniły się do wystąpienia depresji, zaburzeń emocjonalnych czy wybuchów agresji.
- ◆ Narażamy nasz organizm na stały stres chemiczny, mentalny, emocjonalny, duchowy i fizyczny. Alkohol, papierosy, narkotyki oraz inne uzależnienia, brak więzi rodzinnych, przemoc, rozwód, nadmiar stresu przyczyniają się do nasilenia wszelkich psychicznych i fizycznych stanów nierównowagi w organizmie.
- ◆ Nie wiemy, że nasz sposób odbioru samych siebie i rzeczywistości; powietrze, którym oddychamy; słowa, które wypowiadamy; emocje, które odczuwamy; przekonania i schematy myślowe, które nosimy w sobie; relacje z innymi; pożywienie, które codziennie spożywamy; liczba godzin, którą przeznaczamy na sen; stres, którego doświadczamy; stopień dotlenienia organizmu – wpływają na zmiany w genach. Według Vianny Stibal – twórczyni ThetaHealing – „Schematy poglądów mogą powodować chorobę same z siebie. Nienawiść karmi choroby nowotworowe, a guzy rosną, bazując na nienawiści. Są jak kapsuła, w której zamknięta jest nienawiść. Uczucia i emocje, które stają się naszym schematem poglądów, ulegają dalszym zmianom. W negatywnej postaci mogą one oddziaływać na serce, umysł, ciało i duszę” (Stibal, 2011, s. 69).
- ◆ Brakuje nam spokoju wewnętrznego i radości życia. Nasz umysł i ciało oddziałują na siebie nawzajem. Brak radości

**PYTANIA DO CIEBIE ZACZERPNIĘTE Z MOICH  
KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNYCH ZWIĄZANYCH  
ZE ZDROWIEM**



**Weź zeszyt i zanotuj w nim odpowiedzi na poniższe pytania.**

1. Jakie tematy związane ze stanem zdrowia, które są dla ciebie problemem, absorbują cię najbardziej?
2. W jaki sposób charakter wpływa na twoje zdrowie?
3. Co przeszkadza ci żyć pełnią życia: poczucie winy; brak elastyczności w myśleniu; osądzanie innych; niechęć do wybaczenia; irracjonalne przekonania; niezdrowe wzorce myślowe; nawyki; fantazje; złość i niechęć do innych; brak akceptacji tego, kim się jest; martwienie się o przyszłość; negatywny stosunek do otoczenia; bycie nie sobą; odgrywanie ról; brak radości życia; lęki i strach; brak miłości; tęsknoty serca; ukrywanie swoich słabych stron; brak zaspokojenia potrzeb i wstyd?

**Poniżej znajdują się pytania skierowane do osób dotkniętych chorobami fizycznymi.**

1. Jakie narządy twojego ciała są objęte chorobą? Za co te narządy są odpowiedzialne? Jaki widzisz związek pomiędzy funkcjami narządu dotkniętego chorobą a swoim codziennym życiem? Czego ci w życiu najbardziej brakuje? Czego jest nadmiar?

## ROZDZIAŁ 24

### Odżywianie wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne

---

---

**Przychodzą do mnie na konsultacje psychologiczne lub sesje terapeutyczne osoby:** nadpobudliwe nerwowo; mające obniżony nastrój; ciągle zmęczone; podirytowane; labilne emocjonalnie; niespokojne, ze zdiagnozowanymi różnymi chorobami natury fizycznej i psychicznej, u których w codziennym jadłospisie dominuje biała mąka, cukier, dużo mleka i mięsa, produkty mocno przetworzone i pokarmy „martwe” pod względem energetycznym.

---

---

*Niech twoje pożywienie będzie dla ciebie lekarstwem.*  
Hipokrates

*Życie i zdrowie są największymi Bożymi darami,  
dlatego należy ich strzec tak jak największych skarbów.*

---

---

Dokonując zdrowych wyborów żywieniowych na co dzień, nigdy nie mamy 100-procentowej gwarancji, że nie zachorujemy, ale naprawdę **warto, aby naszym celem było zapobieganie chorobom na tyle, na ile to jest możliwe albo** dążenie do uzdrowienia i **zmniejszenia własnego cierpienia**, jak już zachorujemy.

---

---

w ogrodzie Eden. A ich pokarmem było to wszystko, co znajdowało się w ogrodzie, oprócz owoców z drzewa poznania dobra i zła.

Głównym źródłem naszego pożywienia powinny być warzywa, rośliny strączkowe, owoce, zboża, czyli to wszystko, co rodzi ziemia i później jest spożywane przez człowieka w formie surowej lub przetworzonej (na przykład w postaci soków, kasz, mąki pełnoziarnistej, potraw gotowanych). Najzdrowsza jest taka żywność, która jest wolna od nawozów sztucznych, pestycydów i chemicznych środków ochrony roślin. Również spożywanie żywności surowej, poddanej fermentacji, czyli bogatej w enzymy, służy pielęgnowaniu naszego zdrowia.

Czytając Biblię (Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu..., © Edycja Świętego Pawła), możemy zapoznać się ze **zwyczajami dietetycznymi mieszkańców Bliskiego Wschodu**.

**Spożywali oni oliwę z owoców drzewa oliwnego**, która jest bogata w kwas oleinowy, skwalen, witaminę E i związki fenolowe. Innym pokarmem spożywanym przez postaci biblijne były wysokoenergetyczne daktyle, bogate w witaminy, naturalne salicylany i cukry proste. Ponadto spożywali oni ogórki, cebulę, czosnek, pory, melony (Lb 11, 5), chleb z pszenicy, jęczmienia, prosa, orkisz, bobu i soczewicy (Ez 4, 9), rodzynki, jabłka (Pnp 2, 5), kozie mleko (Prz 27, 27), twaróg, miód, mleko (Iz 7, 22). Jezus karmił lud rybami i chlebem. Przed spożyciem pokarmu odmawiał On modlitwę dziękczynną lub uwielbienia (Łk 9, 12–17; Mk 6, 35–44; Mt 14, 15–21; Mt 15, 32–39; Mk 8, 1–10). Sam również spożywał chleb i ryby (Łk 24, 30–43). Chciałabym tylko zaznaczyć, że chleb z czasów Jezusa nie zawierał: polepszaczy, emulgatorów, syropu glukozowego, karmelu, stabilizatorów smaku, konserwantów itd, a ryby: antybiotyków i hormonów.

Ludzie obecni na kartach Biblii nie spożywali produktów przetworzonych, takich jak: margaryna, białe pieczywo, napoje gazowane, słodziki, żywność konserwowana substancjami

chemicznymi, wypieki z białej mąki, słodczyce, cukier, lody, przetwory mleczne – na bazie zanieczyszczonego antybiotykami, lekami i hormonami mleka, które musi być pasteryzowane, aby było zdadne do spożycia. Raczej unikali mięsa wieprzowego, małż, krewetek, krabów czy homarów. Przez stałe spożywanie białej mąki, białego cukru i mocno przetworzonej żywności narażamy nasz organizm na choroby. Żywność mocno przetwarzana obciąża naturalny system immunologiczny. Przyczynia się do stanów zapalnych i zakwaszenia organizmu.

Zdaniem Josefa Jonáša i Vladimíra Jelínka – propagatorów nowoczesnych kierunków medycyny naturalnej (między innymi medycyny holistycznej) – „Ze względu na liczebność – najwięcej szkodliwych metabolitów w całej populacji – pochodzi z mięsa i mleka. Drugie miejsce, o nieco mniejszej ich zawartości, zajmują mąka pszenna i cukier. Metabolity tworzą substancje trujące dla wszelkich tkanek w naszym ciele” (Jonáš, Jelínek, 2007, s. 46).

W Biblii podany jest również **przykład korzystnego wpływu 10-dniowej diety, złożonej wyłącznie z jarzyn i wody do picia**, na kondycję psychiczną i umysłową człowieka. W Księdze Daniela czytamy: „Daniel powziął mocne postanowienie, aby nie kłaść się pokarmem, który jadał król, ani winem, które on pił. Poprosił więc przełożonego dworzan, aby nie musiał tego spożywać. Bóg zjednał Danielowi łaskę i miłość przełożonego dworzan. Przełożony dworzan powiedział do Daniela: »Boję się, że mój pan, król, który postanowił, co macie jeść i pić, zapyta, dlaczego wyglądacie mizerniej niż wasi rówieśnicy. W ten sposób ściągniecie karę na moją głowę«. Daniel odpowiedział strażnikowi, którego przełożony dworzan wyznaczył dla Daniela, Chananiasza, Miszaela i Azariasza: »Poddaj swoje sługi dziesięciodniowej próbie. Niech dają nam do jedzenia tylko jarzyny, a do picia – wodę. Potem przyjrzesz się nam i młodzieńcom, którzy jedli potrawy królewskie, i postąpisz ze swymi sługami

według tego, co zobaczysz». I tak się stało. Strażnik poddał ich dziesięciodniowej próbie. Po upływie dziesięciu dni okazało się, że wyglądają oni lepiej niż młodzieńcy, którzy jedli potrawy królewskie. Strażnik zabierał im więc potrawy i wino królewskie, a przynosił jarzyny. A Bóg obdarzył tych czterech młodzieńców wiedzą, rozumieniem wszelkiego pisma i mądrością. Daniel umiał też wyjaśniać widzenia i sny” (Dn 1, 8–20) (Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu..., © Edycja Świętego Pawła).

Obecnie post Daniela jest praktykowany przez wiele osób pod postacią diety warzywno-owocowej.

Zalecenia dietetyczne, do których stosował się Daniel, pokrywają się z obecnymi wynikami badań naukowych w dziedzinie dietetyki. Jak twierdzą T. Colin Campbell – czołowy naukowiec zajmujący się badaniami nad żywieniem i Thomas M. Campbell II – „W pokarmach odzwierzęcych nie istnieją praktycznie żadne składniki odżywcze, które nie występowałyby w lepszej formie w roślinach” (Campbell i Campbell II, 2013, s. 219).

W ramach projektu China Study dr Campbell doszedł do wniosku, że przeanalizowane przez niego wyniki badań pokazują, że dieta oparta na produktach roślinnych z minimalną ilością produktów pochodzenia zwierzęcego jest najzdrowszą dietą (Robbins, 2006, s. 158).

Dieta wegetariańska właściwie zbilansowana wpływa pozytywnie na nasze zdrowie. W raporcie Komitetu Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej, który został stworzony w 1991 roku w USA, na bazie wieloletnich badań, aby zachować zdrowie potrzebne są cztery grupy pokarmowe: warzywa, owoce, pełne ziarna zbóż i rośliny strączkowe (Żak-Cyran, 2011, s. 10).

**Recepta 92.** Uważam, że podstawą naszej codziennej diety powinny być warzywa, pełne ziarna zbóż, kasze, owoce, rośliny strączkowe, orzechy, pestki słonecznika



## ROZDZIAŁ 25

### Aktywność fizyczna, która czyni nasze życie lepszym

*W zdrowym ciele zdrowy duch.*  
Łacińska sentencja

**Recepta 94.** Odpowiednia dieta jest matką zdrowia. Sport jest ojcem zdrowia. Dobre zdrowie nie istnieje bez związku matki z ojcem.

---

---

**Same ćwiczenia fizyczne nie są w stanie zmniejszyć znacząco szkód w organizmie wywołanych nieprawidłowymi i szkodliwymi nawykami żywieniowymi.**

I odwrotnie same prawidłowe odżywianie się to za mało, aby zachować dobre zdrowie.

---

---

Należy podkreślić, że odnosimy wiele korzyści z ćwiczeń fizycznych. Można tu wymienić: smuklejszą sylwetkę, dobre samopoczucie, lepsze zdrowie i spokojniejszy sen. Korzystne dla naszego organizmu jest dostosowanie wysiłku fizycznego do psychicznych i fizycznych możliwości własnego ciała, które to my najlepiej znamy. Wykonywane ćwiczenia fizyczne należy dostroić do naszego trybu życia i odżywiania, aby nie czynić sobie krzywdy, eksploatując organizm ponad jego możliwości.

Sama od kilkunastu lat praktykuję wiele różnych zestawów ćwiczeń fizycznych wywodzących się z jogi kręgosłupa, Jogi w życiu codziennym, hatha-jogi wg metody B.K.S. Iyengara, aby rozluźnić i wzmocnić mięśnie, utrzymać dobry stan zdrowia, pobudzić przepływ energii i stale korygować własną postawę. Praktykowanie jogi pozwala mi zgłębiać ludzką naturę oraz własną anatomię i fizjologię. Preferuję fizjoterapeutyczne podejście do jogi.

**Recepta 95.** Dobierz odpowiednie dla siebie ćwiczenia fizyczne.

Chciałabym zaproponować ci **zestaw codziennych ćwiczeń fizycznych opartych na jodze i skoncentrowanych na świadomości ciała i oddechu**, który został przeze mnie tak dobrany, aby w pierwszej kolejności pomóc grzbietowym mięśniom kręgosłupa rozluźnić się, wydłużyć i wzmocnić. W mięśniach ramion i szyi, według mnie, gromadzi się najwięcej emocji lęku i gniewu, w postaci wszelkiego rodzaju napięć. A jest to związane między innymi z tym, że na obszarze pomiędzy górną częścią karku a dolną częścią głowy, zwanym „wspomnieniem z dzieciństwa”, zbierają się wszystkie napięcia z ciała (Veilleux, 2009, s. 65). Ponadto siedzący tryb życia wymusza stałe napinanie mięśni szyi i barków oraz przyczynia się często do zniesienia fizjologicznej lordozy w kręgosłupie szyjnym, przemieszczenia krążka międzykręgowego na odcinku szyjnym i osłabienia mięśni kręgosłupa szyjnego. Stąd istotne jest zadbanie o odcinek szyjny naszego kręgosłupa.

Ćwiczenia fizyczne oparte na jodze i skoncentrowane na świadomości ciała i oddechu pomagają uwolnić się od kompulsywnego stylu myślenia przez ukierunkowanie uwagi na swój oddech i rejon ciała, w których odczuwa się największe napięcie, a następnie skierowanie oddechu do miejsc najsilniej napiętych. Ćwiczenia wykonuje się powoli, tak aby zsynchronizować je ze spokojnym

oddechem. Uważne i powolne ruchy rozciągające ciało pozwalają nam się odprężyć. Ćwiczenia nie powinny wywoływać bólu.

Ćwicząc, koncentrujemy się na doznaniach płynących z ciała i tych związanych z oddechem. Śledząc ruchy ciała i analizując doznania w ciele, rozpoznajemy, w której części ciała mamy napięte mięśnie. Wprowadzamy powietrze w to miejsce w ciele, gdzie czujemy największy dyskomfort. Poniższe ćwiczenia mają za zadanie odblokować te miejsca w ciele, w których przepływ energii jest zablokowany bądź zaburzony. Z każdym wydechem możemy powtarzać w myślach: „rozluźniam się coraz bardziej.”

Wykonując poniższe ćwiczenia, należy koncentrować swoją uwagę na pełnym oddechu, uświadamianiu sobie swojego ruchu i odczuwaniu tego, co dzieje się w ciele. Kiedy ćwiczymy mogą pojawiać się jakieś miłe lub przykre wspomnienia. Wtedy dobrze jest rozpoznać emocje i doznania fizyczne (napięcie, skurcze, drżenie, ucisk), jakie nam towarzyszą w związku ze wspomnieniami czy myśleniem o przykrych sytuacjach, jak również treść powtarzających się myśli. Kiedy nasze mięśnie rozluźniają się i uwalniają od usztywnień, ulegają stymulacji nowe połączenia nerwowe znajdujące się na poziomie kory mózgowej.

Poniższe ćwiczenia fizyczne pomagają w detoksykacji ciała, zwiększają ruchliwość stawów, tonizują narządy wewnętrzne, poprawiają perystaltykę jelit i kondycję mięśni, wpływają na krążenie krwi i redukują napięcia psychofizyczne w ciele. Pomagają rozwijać koncentrację oraz uczą ciało, jak się rozluźnić i innych dobrych nawyków. A przede wszystkim uczą pełnego oddechu.

Poniżej na zdjęciach prezentuję zestaw podstawowych, codziennych ćwiczeń na kręgosłup wykonywanych przeze mnie w mieszkaniu w bloku. Stąd, proszę, wybac mi, drogi Czytelniku, widok kanapy w tle.



Zdjęcie 1

Z pozycji siadu na piętach przejdź do wyciągnięcia kręgosłupa i ramion przed siebie. Połóż czoło na macie. Ściągnij łopatki do siebie, wyprostuj plecy. Koncentruj się na oddechu. Trwaj w tej pozycji około 1 minuty, jeżeli nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych (zdjęcie 1).



Zdjęcie 2



Zdjęcie 3

**Koci grzbiet.** W klęku podpartym weź powolny, głęboki wdech, podnieś głowę, a kręgosłup wygnij w dół, aby stał się wklęsły (zdjęcie 2). Następnie, podczas wydechu, wygnij kręgosłup ku górze w łuk i opuść głowę. Zrób „koci grzbiet”. Powtórz ćwiczenie 6 razy, oddychając powoli i miarowo (zdjęcie 3).

Violetta Wróblewska  
„Życie i zdrowie masz tylko jedno”

Copyright © by Violetta Wróblewska, 2020  
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o., 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Niniejsza książka nie służy stawianiu diagnoz ani nie daje zaleceń dotyczących leczenia określonych chorób. Jej charakter jest wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Informacje podane w książce nie są poradami lekarskimi i nie mają na celu zastąpić indywidualnego kontaktu z lekarzem.

Autorka dzieli się informacjami i wiedzą zdobytą podczas wieloletniego studiowania literatury tematu i wynikającą z doświadczeń osobistych i zawodowych. Wydawcy, autorka, dystrybutorzy nie odpowiadają za jakiegokolwiek skutki działań podjętych pod wpływem tej publikacji.

Skład: Jacek Antoniewski, Maja Arsić  
Projekt okładki: Violetta Wróblewska i Robert Rumak  
Korekta: Paulina Józwiak, Bożenna i Janusz Sigismundowie  
Ilustracje na okładce: © Violetta Wróblewska, Robert Wróblewski,  
Krzysztof Kosma, filipw, iko, sepy – Fotolia.com

ISBN: 978-83-943837-4-9

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.  
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin  
tel. 63 242 02 02  
<http://psychoskok.pl>  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

Konwersja: Epubeum



**Dr Violetta Wróblewska** od kilku lat pracuje jako psycholog, terapeuta, psychocoach, towarzysz w rozwoju osobistym i duchowym. W pracy z klientami stosuje skuteczne, autorskie terapie. Pasjonuje się tematyką zdrowia, rozwoju osobistego i duchowego. Eksploratorka i popularyzatorka zdrowych stylów życia. Twórczyni psychomedduchowości, czyli wykorzystania indywidualnych doświadczeń życiowych ludzi i osiągnięć naukowych z zakresu psychologii, duchowości i medycyny w prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia oraz osiąganiu spokoju wewnętrznego. Autorka wielu książek z dziedziny psychologii, duchowości i medycyny prewencyjnej oraz bloga o psychomedduchowym stylu życia i podróżach.

**Możesz odłożyć tę książkę z powrotem na półkę i pozostać tam, gdzie obecnie jesteś. Ale możesz też ją przeczytać. Nie czekaj na lepszą przyszłość. Już teraz zacznij, krok po kroku, zmieniać swoje życie. Niech inspiracją do zmian będzie ta książka.** Została ona napisana z potrzeby serca, aby trafić do serc Czytelników, by mogli oni pomóc sobie i innym. Zawarte w niej treści były, są i będą zawsze aktualne. Daję Ci gwarancję, że uzyskasz wystarczającą wiedzę, jak urzeczywistnić wzrost ku pełni człowieczeństwa i żyć w zgodzie z prawdziwą naturą ludzką, aby kreować lepsze, zdrowsze i szczęśliwsze życie w „zaganianym świecie”. **Poznając siebie, już przekształcasz siebie.**

**Zadbaj o to, co masz najważniejsze, czyli o swoje życie i zdrowie.** Skorzystaj z wyjątkowej okazji poznania **skutecznych recept** obejmujących najważniejsze aspekty ludzkiego życia, a dotyczących między innymi: zdrowego odżywiania się, dbania o swoje ciało, budowania bliskich, harmonijnych relacji i udanego związku, wzmocnienia mocy miłości, zapobiegania, jak i uzdrawiania się z chorób psychicznych i fizycznych, odkrywania swojej misji życiowej oraz czerpania zadowolenia z pracy zawodowej, nadania głębszego sensu swojemu życiu, opartych na wielu uniwersalnych prawach, mądrościach i prawdach życiowych oraz sprawdzonych przepisach znanych od lat i wciąż aktualnych.

[www.psychologwarszawa.biz.pl](http://www.psychologwarszawa.biz.pl)  
[www.violettawroblewska.com](http://www.violettawroblewska.com)