

ELŻBIETA LISZEWSKA

# MIŁOŚĆ PO PRZEJŚCIACH



JAK ZBUDOWAĆ

SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*







STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak

Wydanie I  
Białystok 2013  
ISBN 978-83-7377-560-2

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Przedmowa .....	7
Króćce.....	9
FcnXn]U = 'FY Y_gY.....	13
FcnXn]U = 'D]Yfk gnYXb].....	23
FcnXn]U = '5sYXbU_ hYfUd]U.....	29
FcnXn]U = 'J 'DclfnWni]sdfU b]Yb]U.....	39
FcnXn]U 'J 'K m_cbnk Ub]YnUYW .....	47
FcnXn]U 'J = '? cblfU_h.....	63
FcnXn]U 'J = 'Gnb .....	69
FcnXn]U 'J = 'K ]Yfbc äžnXFUXU]s]bbYk Ufbc W].....	79
FcnXn]U 'L '7c XUY^n]n]n]XFUXâ3.....	89
FcnXn]U 'L 'U_ fUXn]ä'gcV]Yns'ô_]Ya ']sV `Ya .....	93
FcnXn]U 'L = '? cfrnW]nYnXFUXn].....	101
FcnXn]U 'L = 'NXfck YWmWcfYfcXn]bn].....	107
FcnXn]U 'L = 'A ]lmbUH]a UhgY_g] .....	113
FcnXn]U 'L = 'J 'bhma bc ä'UgY_g.....	123
FcnXn]U 'LJ 'bhma bc ä.....	129
FcnXn]U 'LJ = 'I fUm.....	135
FcnXn]U 'LJ = 'CsfckXn]WYgk ]Y - 'c_Umk Ub]Ya ] c W].....	139
FcnXn]U 'LJ = 'K dfck UXnUb]YfUXk s nWY.....	143
FcnXn]U 'L 'Na ]Ubm.....	153
FcnXn]U 'LL 'sW XUY3.....	155
FcnXn]U 'LL = 'C sXn]YMUW.....	159

FcnXn]U`LL=´Gri_Ufcnk ]ânnk Ub]U_cb ]_h k ...	171
FcnXn]U`LL=´Hndc`c[ ]UdUfHbYf k .....	187
FcnXn]U`LL=J´`¿k ]ôU.....	195
FcnXn]U`LLJ´`NUg_cWYb]Y.....	201
C`5i hcfW.....	209

# Przedmowa



Omnia c bUcgâXnLä'Xc'fnUâ'a ] c ä37c'YghidfUk -  
XäZUW'Y[c]na Ya 3

7c'hc'nbUWm\_cWUä3'7m]ghb]Y'Ya ] c ä'VYnk Ufi b -  
\_ck U]sVn]bhYgck bU3

B]Yk ]Ygn'ž'\_U' fUXn]ä'gcV]Yk sbck na 'nk ]ân\_i 3

BUHY'dnlLb]Uchfma Ugn'cXdck ]YXn] k sh'^\_glâ W'

8c'fnUY'nk ]ân\_žb]Yi 'WcbYi fUhmnsdcdfnYXb]W'fY -  
'UW]žnXfUXždcfni Wb]Yžb]YdYk bc ä"

8fi [ ]Ya U Y gk cžglâ chbc äždck hfnUbc ä'gnh -  
UW]nsdcdfnYXb]Y[c'nk ]ân\_i "'DcWii V]Yk ]bnk cVYWma  
nW'dUfbYf kžU'sYXbcWY b]Yb]Ya cWk cVWbck Y]cž  
dfnYa c bY[c'i Wii V]U'

Csma 'hY' a c Ygn'dfnWmLä'k sh'^\_glâ W'"

BUdfm\_ UXn]YXc'fnUY'fYUW]Xk c[UXcfcg nW'`i Xn]`  
Xck ]Ygn' glōž'\_U' fUXn]ä' gcV]Y k sfi XbnW' gnhi UWUW'"  
Chfma Ugn'cXdck ]YXn]ž'\_U' `Vi Xck Uä'nXfck nž'gnWô `]-  
k m]sg]U]`bnk ]ânY\_"



?glâ \_Udc\_Uhi ^Yna U Ub]YXk c[U`i Xn]`nsW^Xn]Yb-  
bc Vâž i d f`k sXâ Yb]i `Xc`gnWô VUž gHfUb]Yž Vmb]Y  
gfUMâ`k ]Y\_]Y[c i Mî VU'

K ]Y\_`b]Ya Uhi `b]W^c`dck ]YXnYb]Užk gmgMh\_cWU  
a miU\_`gUa c">YXbU\_ck c`Mî ^Ya ržVn`k n[ `ôXi `bUa Y-  
lfm\_ô`]sXUô`i fcXnYb]U'

FcndcnbUgn` ]bhYbWY` dfUk Xn]k Y^` a ] c VY` 8ck ]Ygn`  
glôžWmXc`fnU na `i Xn]ca ^Ygi Uk ]YžWmfi Xb]Y"7mi  
dcXXUXnâ`glô`ghYchnlca ]sbUM]g\_ca`gdc YmY`gk U3

## Wst p

**P**cbck b]Y\_lc bUk U'a b]Y gnWó V]fá ]sdc bck -  
b]Y cVfi gmLá `gô" 8cVfY fYUWY nsfcXn]Wá ]ž  
k gdU]UY Xn]Y]ž i Xlmi nk ]ânY\_ž gUngZU Wc-  
bi `âW dfUW]fcnk ^ fa nž gU]`bc ä`XcWcX k" HU\_ž  
lc`dfUk XL] a c`Y` nWY` Ygh i Xlby ]sgnWó `]k Yž UY U  
b]Y` Ygh`a `gnWó V]fáž lc`b]Y dfngn c`glá c`nsg]Y]Y"  
WSZYSTKO, CO MAM, ZAWDZIĘCZAM PRACY NAD  
SOBĄ.

H`UždcdfnYn]hWb]\_]k Yk bôlfnb]c Xn]YW]UždfUW-  
k UÚ`bUX`dcdfUk `â`fYUW]`nsfcXn]Wá ]"K m\_cfmngi `âW  
k ]YXnô`nsdgnWc`c[ ]]fcnk c`ck Y`k nWck nk UÚ`gk c-  
`Y Xn]Y]ž n]cXb]Y nsa c]a ]`k Ufrc V]Lá ]ž b]Y dcXXU`âW  
glô`ghYchn]ca ]]sbca ca `gdc YWbna ""=bk Yghck UÚ`  
k sg]Y]Y` bUbgck c`]sWUgck cžXc\_gn]UW`âWglô`k sgk c-  
]a`nUk cXn]YcfUhi W`âWglô`hWb]\_`fcnk c`ck nW"D]gU  
Ú`U fa UWY]sa YXn]ck UÚ`ž\_]YXn]bb]VUk ]]glô`i V  
gdôXnU]`WUg`dfnYX`hYk ]ncfYa ""~k ]WmLá ždcdYb]U  
Ú`V ôXnž Vmik nb]Y`ä`nsb]W`bU`\_ô`]sdc`fUh`\_c`Ybmi  
]W`b]Y`dcdYb]`ä`DFUWk UÚ`bUX`nk ]ân\_]Ya žHU\_žUmi  
gU`glô`dUfhYfg.]žcdUfmibU a cWnW`Z bXÚ`Yb]UW`

nU Zb]U]sa ] c VžUmb]YVm'cb k nUYa b]Yi nUY b]U  
'ãVã' fYUWã" I WmUã 'g]ô' g]Lk Uã' k sgk c'Y^cVfcb]YVñi  
\_fnnk XnYb]U]bbnW"

Hčž WY[c' i Wôž dfnYdfUWk UUã ' ]s cdUbc UUã '  
k sgk c]a ' nW] ž\_h fYb]YnUk gnYVmc 'H\_U]Yž'U\_ ]a 'Ygh  
cVWb]Y" B]Y nUk gnY Vmc' Uk cž dYk bY gdfUk mi XU  
k Uc'g]ô'na ]Yb]ä'gnmWYž]bbYnUö mia ]'k ]ôW^WUg] "'  
Nsb]Y\_h fna ]'hfnYU Vmc'dc[ cXn]ä'g]ô' ]snU\_ Wdrc Uã'  
Y" 5\_WdlHUW XchnWmnik sgnWY[ 'bc W] ]bbnW'cg Vž  
k sgkcg b\_i 'Xc' \_h fnW' b]Y a Uã midfUk U bUY[ Uã' bU  
na ]Ubô"

HfUh WYfd]ô'ns nWUfUXc ä' ]sYghYa 'gnWô ' ]k U'B]Y  
k ]Ya 'W'lc' g]fYgž 'ô' WmidfcVYa "' B]Y nbUWmnikčž Y  
k sa c]a ' nW] 'b]Y a Ufi XbnW'gnhi UW]" Ck gnYa žgãž  
UY\_ ]YXmg]ô'dc'Uk ]Uãžb]Ygã XUa b]Yhfi XbYžXn]UUã '  
Vñi Ya cW]žfcnk ]áni 'ô' Yk sgdc\_c'í ' ]sns\_U XY^nsb]W'  
WYfd]ô'g] ô]sa äXfc äžVni] äXUY"

NUWYUg]ô'fU]W]dca ]ôXnma c'ãdfUW'Uã cWm'B]Y  
k ]Ya ž[ Xn]YnUWmbUg]ô'dfUWž Uã\_c Wmi\cWm'K g]U  
'ô'fUbc'nsk ]Y\_ã'dfnnYa bc V]ãž'U\_ Xn]YWc'a m'ãW Y  
k Ufrc'k g]Lãžk Ufrc' nãžnUg]Uk ]UãWg]ôž W' dfnnYa -  
bY[ c'gdch\_Ua b]YXn] ž]'YWY\_Uk nW fnWmna c[ ô'nfV]ä'  
XUg]YV]Y]s]bbnW"' ÛmWY YghinUWk äždfnnYa bc V]ãž  
Uã'YXbcWY b]Y hU\_h 'ô' Y VUFXnc'dck U b]Yž nsdc\_cfã'  
dfnnYa i 'ãWrcž W' dfnnbcg]" K ]Ya ž Y'k gnngh\_c'Xn]Y Y  
g]ô'XUa c'Y[c'XcVU' 'i ' i a ]Ya 'b]Y\_fnnmck Uã ]sb]Y  
cWb]Uã ]bbnW'cg VcfUk nXUfnUãWmW'g]ô'gnhi UW]"

-ãWô'Xk ]Yk ]Y\_ ]YbYf[ ]Y 'YbYf[ ]ô'k ]YXnm]sfeni -  
a i nsYbYf[ ]ãfcnk c'í Xi Wck Y[c"CbYg]Ubc ]ãWc ä"  
GHFUã 'g]ô'Vnã'gd 'bUžbUi fUbužVck ]Ya 'Ygh'U\_ ] Wž  
Y YghYa 'U\_U YghYa ž Y a Uã 'H\_U]YUbb]Y]bbYHU Ybhrž  
\_h fYa Uã 'cVck ]ãnY\_fcnk ]Uã"

NUWôWa`k gnggh\_jW`Xc`k n]ôWU cXdck jYXn]Ubc-  
WnUgk c`Y`mWYžXc`dcXôWU dfUWibUX`gcVâ" ŮUXbU  
Wk j`UgdôXncbUbUX`U fa UWâ`Wmia YXniUWâ`b]Y`Ygi  
gfUWcbUždfmV] UbUgXc`fcnk c`i žg`\_Wgi žcgjâ[b]ô-  
WU gnWô`WU`Dfmihma ž nbUgn`nUdYk bY`lc`WXck bY`  
i Wi WYž`\_jYXmk jYgnž`YlcžW`a Ugž`Yghk c`â`nUgi [âž  
Uš]Y`UdfngYa`cgj`"DcnUgdc\_c`Ya`]sk jYXnâž`Ya`c`Y`  
nWY`nUY`micXY`a b]Yž`dcXbcg]`glô`dchbWU`cgcV]ghž  
k jfUk sgjWjY]sk Yk`UgbYgj`m`

Hk`c`U`dcX`k jUXca`c`ä`Yghk`c]a`gdfma`jYfnY`Wa`  
cfUh`bUk`jô`gna`dfmUWY`Ya`žXUM[c`fcV]`k`gnggh`čž  
VmWô`Wfcb]ä"7nôg`c`HU`cWfcbUb]Y`Ygh`cfmng`UXU  
WY]Y`nY`k jUXca`Y[c`di`b`h`k`jXn]b]U`

B]Y`\_jYXmidcX`k jUXca`c`äž`b]Y`WVâWn[cXn]ä`glô`bU  
na`jUbôž`Wfcb]`bUg`dcdfnYn`cdfm`k`Yk`bôfmbY`/`b]Y`  
dcXXUk`U`g]ôžf`V`bUXU`gk`c`Yž`Uk`WY`b]Y`^`Wmid`b]Y`^`  
bUghâd]`cWY`\_j`k`UbUna`jUbU`

## Rozdział X

### Jak radzi sobie z lękiem i bólem

**L**oś < Ub] dfnYX gclh Ub]Ua ]' ? fmgrlcZU nsgnbYa ·  
]s cbâ dclô[ ck U' glô" DcgHbck ] UnUää' glô'b]a ·  
^U' bUgnmWYŻ Ymb]YXcdfck UXn]ä' Xc'a Uhf]U]nUW] ·  
bY[Umk bY]c k ncfW'DUa ]ôHUŻ YdcX k ]UXca Ya m`]  
a Uhf]U]ni `â' glô'f k b]Yg]`b]Yž^U' k ]UXca YžUWôgtr ·  
^YgnmY g]`b]Y" K ]ô\_gnc ä`bUgnmW`dfc[fUa k`i`\_fntU  
^Yghk s] ôV]dcX k ]UXca c VžXc`\_h fY^b]Ya Ua mXcgrô ·  
di žUgWYa UhXn]UUb]U^YghU\_]gUa ž^U' k sdfnndUX\_i ·  
k ]UXca Y[c`i`a ng`i` " Hž bUWna` glô`g`i` d]Ua mYbYf-  
[ YmWb]Ygk c]a ]`a m`Ua ]ž\_i` a i` `i` ^Yglô]sdfnY\_gntUW  
k sa Uhf]ô" K ]YXn]UŹ YcbUgUa ŹdcdfnYn`gk c`Ya ma  
`Yb]Yž b]Ya c Ygdck cXck Uä`na ]Ub`k s nW]` ]bbnW` ·  
cg Vž [Xm`b]\_h]b]Ya UHU\_]Y^ gl nž Vmik d nk Uä`bU` m  
WY`dcncgHUmW` `i` Xn]" >XbU\_ž [XminV]Y[Uä` glô` bUgnY` ·  
cWY\_]k Ub]UŹ gk c]a ]`a m`Ua ]`k na UW]Ua mik ncfnYW  
Xfi [ ]Y^ cgcVn`HU` Vmc`k sdfnndUX\_i ` ^` ]s? fmgrlcZU  
`cVc`Y dcX k ]UXca ]Y dfU]bô` ]` nW]U fUhYa` ]shc` glô` ·  
gdY b] c"K ]YXn]UŹ Y[ XnVmidfU]bô` UH]c`h`m\_c`cbUŹ  
Uš? fmgrlcZk nW]U Vm]bbYfcnk ]ânUb]Yž ^`dfU]b]Yb]Y  
b]Ya c[ cVmg]ônfYU]nck Uä" K sXUbY^Wk ]`ž`Y`Y] < U

b]UcVlk ]Ug]ô`^Y[ c`dck fcli `Xc`fcXn]bržUscb`dcX k ]U  
 Xca ]YVW]U VmiHLa `k f V]ž dcbUXrc [ XnVnignb` ]s cbU  
 dfU bô` ]H[ c`gLa Y]cžcVuk m< Ub]`a c[ nVmidfnnVmb]ä`  
 glô`Xc`HU ]Y]c`V]Y]i`fnWm`B]Yk ]UXca c`bU]`Y`g]`bY`  
 gâ`cWY`]k Ub]UHLa hmW`cg VžWnik sc[ `Ygâžk ]UXca c`  
 bUca ]Ug]ž`Y`ô`\_]`k`snk ]ân\_i`b]Yk d`nk Uâ`dcnlnk b]Y`  
 bU`^Y[ c`U`c`ä`"A c[ â`a ]Yä`XYgfi`\_WmbYXn]UUb]Y]sb]Y`  
 \_cb]YWb]Y`a i`gnâ`nU`c`Wnâ`glô`dck fchYa`?`fnngn`  
 hcZU`Xc`fcXn]brž`UY`a c[ â`dfnY`Uk ]Uä`glô`bUd]ôV]Ua ]`  
 k`snk ]ân\_i`ž`\_h`fY`rs`c`Y]`a c[ â`Xcdfck UXn]ä`Xc`^Y[ c`  
 fendUXi`"K ]YXn]UUhU`\_`Yž`Y`Y`Y]`k`sb]Y`^YgnWY`Z`b`\_`  
 Wcbi`^YdfnY`cbUb]Yž`Yb]YnUg`i`[i`^YbU]h`fYUW`ôž`ô`\_]  
 k`na`cV]ä`bY]`Unk`bâ`YbYf[ ]ô`]sdfnY`cbUb]Y`cb]YnUg`i`  
 [ ]k`Ub]i`bU`W`^XcVfY[ c`a`c`Y`g]ô`a`Uhf]U]nck`Uä`"H`  
 WôghmidfnnU`XY`\_`\_]YXnik`sdfnY`cbUb]i`ž`YbUW`b]Y`  
 nUg`i`[i`^Ya`nž`dcX`k ]UXca ]Y`Vc`^`chi`^Ya`m ]sb]gnWma`  
 a`m`DcbUXrc`ž`dc`Uk ]Uc`glô`dYk`bY`nUg`\_U`i`^aW`<`Ubbô`  
 i`Wii`WY`^`nc`ä`Xc`?`fnngn`hcZU`csk`ž`Y`HU`\_`Xi`[ c`glô`  
 k`U`Už`Y`â`i`dc`\_`fnU`\_`h`k ]aWYXbcWY`b]Yk`š`La`ma`  
 nk ]ân\_i`"H`i`Wii`WY`b`U`U`g`U`c`"6mc`^`i`^`g]`b]Y`gnY`cX`  
 `ô`i`dfnYX`feng]Ub]Ya`"

`>Ug]i`ž`b]Y`feni`a ]Ya`g]W]Y`"Ns`^XbY`^`g`fcbmVc`ô`  
 g]ôž`Y`k`f`W`Xc`fcXn]brž`nsXfi`[ ]Y`a`Ua`\_`HU`â`nc`ä`Xc`  
 b]Y]cž`Y`nsdfnm`Ya`bc`V]ä`k`ng]Uk ]`Uvna`^`Y[ c`k`U]n`\_]  
 nUXfink]"`A`U`c`h[ c.`Vi`Xn]`glô`k`Ya`b]Y`U`fYg`Už`\_`h`fY`  
 b]Y`nb`U`Ua`^`Xcm`W`W`Ugž`Xc`h[ c`g]c`db]Už`Y`WV]U`Uvna`  
 `â`k`m`UXck`Uä`\_`m`Wb]Y`B]Yk ]Ya`ž`W`fcV]ä3`fc`nYa`c`  
 Wcbck`Ubna`[`cgYa`<`Ub]U`dn]U`Uhf`U`Yi`h`ô`"

H`ž`W`dfnY`nk`Ugn`hf`Už`b]Y`^Y`gh`X`Ua`b]Y`nUg`c`WY`  
 b]Ya`^`c`XdU`U`>`UbbU`^`8`n]k`bY`Vmc`Vrā`[ XnVm`b]Y`  
 Wii`U`nc`W]s`ô`i`"H`k`^`ô`\_`dc`Wc`Xn]`nsdfnY`gn`c`W`  
 ^YgnWY`b]Yi`[ fi`bck`Uc`g]ô`dfnY`cbUb]Yž`Y`Y`g]Y`k`Uf`

HUXcVFY[c nk ]ân\_i "'DcnUhma ždUa ]ôHgn'Y[c dck fcmi  
Xc' cbrñdfUk XcdcXcVb]Y'YgnWYb]Yk nml U\_UU 'WY-  
[c'V`i ž\_h fmk hXmdfnY nk UU "

'5sn c ä3 'Xcdntmk UU< Ub]U'

'?]YXminUa ]Ya mig]ô'V`Ya ž'U\_]Wii U`k shLa hmW'  
Wk ]'UWž'YXbcWY b]YnUa ]Ya mig]ô`ô\_]Ya ]sn c V]ä"  
Hb`lk ^ b]Yi`WwcbmV`'Ygh f XYa`k gmg]h]Y[c`  
dcXg]a ck UU>cUbbU'

'>YghYa ]clck U`cXdUf U< Ub]U'

'7c' Wii Ygnž k gdca ]bUäWHLa h' Xb]3`' dntUU  
hfUdYi h\_U'

'K gmg]h\_c`k Ya b]YXf`nžn]YfUa ]'glô'bUd UWžUY'  
b]Ya c[ô'd U\_Uä`'cXdck ]YXn]UU< Ub]U'

'B]Ya c Ygn'd U\_UäžVc`'XUY`\_cbhmbi ck UUdm  
Hb]U>cUbbU'

'6c`VôXn]Y Vc`Ucz`Vc`glô`fcn`Yôž`Vc`VôXô`a i g]U  
Ui`k ]UXca ]ä`gcV]Yž`W`denk U\_Uä`gcV]YfcV]äž`k hXni  
VôXô`a i g]UUW`nšna`nfcV]ä`'YXbna`hWYa`k nšni`-  
W]Ung]Y]Y< UbbU'

'7c`nfcV]ä3`i gngnUU\_c`YbYdnt]b]Y'

'6Ua`glô`dck ]YXn]Yä`a i ž`Y XUY`H\_U`b]Ya c`Y  
Vnžb]YW`nXYWxi`Yž`h fY`nW]Yk nV]YfU`< Ub]Ua`-  
k ]U`\_UäW`K ]YXn]U\_Uä`ž`Y`YghgUmi]sb]YdchfU`b]W  
nfcV]äž`k ]ôWncg]h]b]Y`nšLa`hâ`\_cV]Yäž`hc`VôXn]Y`Ygn-  
WY`VUXn]Y`Vc`Uc`"B]Y`WVô`Wii`ä`hLa`h[c`W]fd]Yb]Už  
i XLa`ž`Yb]YVc`]žb]YVôXô`d U\_Uäž`Y`Y`b]Yd UWô`hc`  
k gmg]h\_c`Yghk`sdcfnâX`i`"

HfUdYi h\_U`YXbU`\_b]Y XUUnU`k n]fUâ`\_U`cXbna`]ž  
UY`g]h]bck`Wina`]'dnt]b]Uä`]'k`dfck`UXn]`U`< Ub]ô`dc-  
bck`b]Y`k`k ]U`i`Y`dfnY`nä`"Hfk`UU`dfnmb]Yž`[`Xmi]U  
[`c`bc`d`U`U`Už`[`Xmi`\_UU`U`\_Xn]`WVcz`dc`f`h`d]Yfk`gmi  
\_cbžfcbli`äWg]ô`k`sdYb]`nY`gk`c]a`\_V`\_Ya`"Gi`WUU

cdck ]UXb]U csd]ô\_bnW`Wk ]`UW`gdôXnUbnW`fUhYa`  
]sdcck b]YcšV`i ž`\_jXnia`k ]`A i gnô`i` ]`ä`"DchYa`ž  
Vnb]Ya`m`Ya`cšna`žW`cb`fcV]`k`šLā`hna`Xca`i`žVnb]Y  
Wā`ä`V`i`dcfni`Wb]U]snhXfc`Vžfni`WU`glô`k`sk`]f`dfU`  
Wā`5\_s`\_jXnia`]U`U`bck`Y`b`UfnôXn]U`Xc`n`U`ô`WU`glô`gc`Vāž  
dca`U`UmU`fa`UWY]sa`YXnUWY`"I`a`]U`U`nfcV]ä`hU`ž`Vni  
V`n`nY`Už`UY`b][`Xmb]Y`g`cb`Z`cbk`ck`UU`glô`nsb]a`W`-  
ck`]WY`"BU`Hā`h`b`a`ca`Y`b`hfcV]`U`h`ž`W`a`c[`U]`sb`UW`  
VmU[`c`k`k`U`N`sdn]ca`i`Xi`Wck`Y[c`dc`Uk`]U`mig`ô`WY`-  
d`Yi`Wā`WU`k`š`c`g`i`b`\_i`Xc`?`f`m`g`n`h`c`Z`Ž`a`m`]ž`Y`n`Wni  
a`i`gn`Wô`WU`k`š`Lā`]cb`UW`]bb`Y`c`V]`h`ž`Y`Y`Wā`Y`glô`  
dfnmb]Y`gn`Wô`]k`m`Dc`Wā`U`k`h`Xnž`dc`f`U`h`d]Y`fk`gnž`  
i`Wā`WY`f`U`X`Vž`Y`\_`h`c`\_c[`c`\_c`WU`Y`gh`gn`Wô`]k`m`H`  
b]Y`Vmc`a`]Y`g`W`b`UV`""`Cb`dc`Uk`]U`g]`ôž[`Xn]?`f`m`g`n`h`c`Z  
dfn`W`c`Xn]`]sk`f`U`W`Xc`Hā`h[`c`Xca`i`"I`k`]U`Xca`]U  
gcV]Yž`YV`Ya`b]Y`Vmc`h`ž`Y[c`b]Y`a`Už`Y`Y`gh`ns]bb`āž  
WY`f`d]Y`b]Y`g`df`Uk`]U`c`dcfni`Wb]Y]sn[`c`XU`b`U`dc`Xk`b`Y`  
n`WY`"K`]ô`W[`Xn`Vm`k`h`Xmb]Y`dcn`k`c`]U`a`i`b`U`hU`]Y`  
n`U`Wck`U`b]Y`ž`

8`UWY]c`dcn`k`UU`Uā`gcV]Y`b`U`hU`]Y`h`f`U`h`ck`U`b]Y`ž`  
`dn`h`U`U`g]W]Y`dc`b`ck`b]Y`" `?`h`c`a`]`h`c`n`fcV]`ž`Y`Wā`ôž`  
Y`b]Y`a`Lā`df`Uk`U`nā`d`Y`b]ā`n`WUž`Y`a`i`gnô`n[`U`Xn`Uā`  
glô`b`U`hU`]Y`fn`W`m`nž`Vni`X`cg`Lā`h`c`W`ô`a`]`c`V]ž`?`h`c`U`c`  
d]Y`fk`gn`id`c`f`ni`W`]sb]Y`X`V`U`c`sa`c`Y`i`Wā`WU`B`F`c`Xn]W`ž`  
?`]Y`Xn`ž`

Dc`Uk`]Uā`glô`b`U`hna`k`]WY]ž`Vmia`c[`]Vnā`gn`Wô`  
]k`]ž`Vmia`]Y`]W`Xc`\_c`W`U`b]U`<`U`b]U`f`c`ndc`Wô`U`WY`  
W`c`g`k`c`ā`cdck`]Y`ā`"7`ni`Uā`glô`U`\_`dfn`Y`Xa`]c`hž`\_]Y`  
Xn`h`c`b]Vni`U`Vm`Lā`k`U`b`Už`U`hU`b`U`df`Uk`Xô`Vmc`k`U`b`Y`  
h`ž`W`]a`XU`ô`"A`i`g]U`Uā`dfn`g`h`Lā`b`U`hU`]Y`k`U`fi`b`\_]ž`Vc`  
]b`U`WY`b]Y`Vm`U`na`\_c`W`U`b`U`?`c`W`U`]a`b]Y`n`U`h`ž`Y`  
\_c`W`U`Uā`ž`Y`Vm`Lā`dc`g`i`gn`b`U";`Xn`id`c`g`h`ô`d`ck`U`Uā`]b`U`



WYž VmLá 'cWb]UbU'U\_c`b]Y[ fnYMbY ]sb]Yk Xn]ôWbY  
Xn]YWczŮUH\_ 'VFXnc`VUá 'glô`cXfni Wb]U'`B]Ya ]U  
Uá 'dfUk Uk nclck ]UXá k UgbY[ c`nXb]UžVc`g`ngnUá ž  
Yhna \_`fnk Xn] Uá ]bbnW" B]\_`hb]YnŮdnlUžW'`Uk hY-  
XnMá Uá ž \_]YXmá i g]Uá 'n[ UXnLá'glô`bUW'`k VYk`  
gk c`Y`k c`]"A m`ôž`YHU`Wá`Y`glô`\_`hc``a c`Ygck Ubná  
[k UWbni; k UWbYVmna c`YdfUk U]s] Wá WUbuFnWá  
]bbnW`Wá cb\_`k`fcXn]bmi`fcXn]Wkž`VUáž`Xn]UX\_`kž  
Včá`D`b]Yž`k sfYUW]`ns?`fmgncZá`ž`nck i`b]Y`U  
VmLá`k`U`bU``<`U]Ui`a`]`\_`U`

`Dc`Vi`fmik`fUW`gc`Wž`Xc`lk`c`Y[c``m]U`hY`'cbc`  
k`f`Vž`'i`k`fUWž`'i``Wá`Ygn`glô`Yd]Yž`\_]YXmi`k`]U  
Xca`]`U`hc`gcV]Y]sk`nclck`]YXn]UU`:`dcXg]`a`ck`UU`hY-  
fUdY`h`U``Nfeni`a`]b]Y`gdck`cXck`Ucz`Y`k`nVUMUgn`  
?`fmgncZck`ž`k`nVUMUgn`gcV]Yž`Y`bU`hc`'denk`UUU`"  
DfnYgUYgn`]XU]`nck`Uá`fcXn]Wkž`\_]YXmi`k`]Xn]gn`]W`  
i`ca`bc`Wž`ŮW`nUhma`]Xn]YdfUk`XcdcXcVb]YdfnYgU-  
b]Ygn`dck`]YUá`k`ncfnYWnsXn]WY`gk`U`";`XnVm`k`f`W`  
`ô`\_`dfnclca`b]`^`gcV]Yž`Y`Yghlc``ô`\_`a`U]Y[c`Xn]YWUž`Y`  
k`šWk`]`]`cVWY`cb`b]Ya`UdcXg]Uk`"K`f`W]gd`\_`^`

Ck`gnYa`žcb]`dcdYb]`]`V`ôXnžhc`dfUk`XU]sb]WY[c`b]Y`  
na`]b]`\_`cblmbi`ck`UU``Denk`c`]`U`gcV]YdcWá`ä`gk`^`  
V`\_]`s]`k`]UXca`]`U`gcV]Yž`Y`Yghlc`V``nsdfnYgn`c`W`HY-  
fUk`]Ygnž`Yb]Y`YghY`'i``a`Uá`Xn]Yk`Wmb\_`á`]sb]Ya`i`-  
glgn`hU`\_`glá`c`VUá`glô`cXfni`Wb]U`dcfUXn]gn`gcV]Y`">`U`c`  
Xcfcg`U`cgcVU`dchU`gn`XVUá`csg]YV]Yž`glá`U`k`nV]YfUgn`  
`i`Xn]`k`sgk`c]a``nM]`ž`b]Ya`i`glgn`dfmng]Uk`Uá`nshna`ž`  
\_`h`fnW`nUWck`Ub]YV]ô`fUb]"A`c`Ygn`k`nclck`]UXá`k`U`  
gbYnXb]Y]sb]Wglô`b]Yg]Ub]Y`

<`U]Unfeni`a`]Už`Y`ô`ž`\_`h`fm]Wá`UdfnYX`dcfni`W-  
b]Ya`dfnYn?`fmgncZž`Vm`dfnYb]Yg]cbna``ô`\_]Ya`dfnYX`  
dcfni`Wb]Ya`dfnYn`bUV`]`gnW`k`sXn]WY`gk`]Y`Nfc-

ni a ]UUhcž [Xmidenk c`] UgcV]YdcWmi ä`V ``nshLa hW`  
Xn]Y]öWwW`U`i`Dcbck bYdfnY nWY]H[c`V `i`k mmk UU  
gdcX`Y[c`dUbck Ub]U`

Nfcni a ]UU hY ž` Y`XYa cbmidfnYgn c`Vž`\_]YXm`k m`  
V]a[b]Y]glô`Y`bU`k ]Uhc`Xn]YbbYž`b]Y]gä`H]\_Y]ghUgn-  
bY`DchfU`a`m`Y`c\_]Y`nbUä`]sdcfUXn]ä`gcV]Y`nsb]a`]ž`Ub]Y`  
k`m]dfck`UXncbY`nsa`fc`\_`k`dcX`k`]UXca`c`W]dchfU`ä`nU`  
lfi`ä`bUd]ô`b]Y]gnY`Wk`]Y`mWU`7`V]U`UHfU`h`fnnWYä`  
nsfUXc`Vž`Y`YghX`Ub]Y`fU`i`bY`\_]sXn]Y]ä`glô`lä`bck`]bä`  
ns]bbna`]"`

Hčž`Yi`XUc`W]glô`n]dUbck`Uä`bUX`XYa`cbUä`]Xn]Y-  
W]gk`U`k`]UXWnž`Y`ghU`\_glô`Xcfcg`Už`Y`dcdUfnnmU`  
bUgk`c`YXn]YW]gk`c`nsXng]Ubg`"6c`h`m`\_c`Xc`fnUmM`c-  
k`]Y`dchfU`f`cn[`fUb]Wnä`i`Mä`V]UXn]YWU]sXcfcg`Y]cž`  
]snfcni`a`]Yäž`Y`\_]YXm`b]Y`a`[`nshma`b]WnfcV]äž`Y`  
lfnYU`Vmc`glô`dcXXLä`]snfYnn]bck`Uä`nsg]Y]Y`Hlä`h`b`  
a`YWUb]na`nsXn]YW]gk`Už`\_h`fmi`k`hXm`Vm`YXn]bna`  
k`m`V]Ya`ž`HfU`Y`ghc[`fUb]W]b]Ya`"HfU`b]Y`Ygh`Y`a`m`  
i`Xn]Yäa`]ž`Ygh`Y`a`m`Xcfc`\_]b]YnUY`b]ža`c`Ya`mk`jôW`  
glä`]hk`cfm`ä`k`Ugb`Y`nWY`DfnXY`k`gngh`]a`dck`]b-  
b]`a`m]dfUw`k`Uä`bUX`gcVä`]sb]Y`denk`c`]äž`VmXn]Y]öW`  
`ô`\_]n]dUbck`UmbUX`bUgna`Xcfcg`na`n`nWY`a`"



? ]YXma ]b]YVé`\_]dc`Uk]gä`i`W`V]n@W]Xc`\_c[c`En]dfnYgn@W]  
i`VXc`g]W]Y]glä`Yž`n]U]g`^d]g]b]Y`]g`ek`knWU`U`WwW`"

%` F`cndcWb]^cXi`rbUb]UZU`hi`g`fmi`Xn]b]U`B`Ug`ab]YdfnYX`  
Xc`cV`k]b]U]Už`cg`Uf]U]Uk`b]W`\_c[c`Wwgn]`U`]a`]Wwgn`  
g`k`Uä`]"`

&` B`Ug`ab]Yn]d]Už`W`g`c]a`n]UwckUb]Ya`dc`U]U@W]X]U`B`  
cg`Vž`i`VW`dc`U]U@W]k`c`Yk`@b]Yn]UwckUb]Y`"

' "' Dcdfnŷn fmcdrbUb]Yk@bŷnW dŷc[flŷa ěk 'fcrdcWb]^dŷcWg  
knŷUWUb]UgŷV]Y]'ma ž\_ľefmŷMä\_fmŷXŷ]'"  
( "' D]gnŷZ]fa UŷŷknŷUWU^W'

>UffkŷY]a ]aLknŷUWUa 'gŷV]Ž  
μYb]YWb]Ca ]'b]YgnŷbckUca 'gŷW]Y'

>UffkŷY]a ]aLknŷUWUa 'gŷV]Ž  
μY" YhfU\_hckUca ]bbYcgŷVnŷfa cμYgnŷdcXU]W]a ]aL'

>UffkŷY]a ]aLknŷUWUa 'ma ž\_ľefmŷ\_fmŷXŷ]'a b]Y  
fa cμYgnŷbU]gUk 'U]'gŷcŷVžbd"'dcdfnŷnŷXUaL'



**NIE CZUJESZ SATYSFAKCJI ZE ZWIĄZKU, W KTÓRYM JESTEŚ?**

**KTOŚ CIĘ ZRANIŁ I NIE POTRAFISZ ZAUFAC NOWEJ OSOBE?**

**PRAGNIESZ NA NOWO KOCHAĆ I BYĆ KOCHANYM?**

Życie uczuciowe przypomina ogród. Jeśli pozostawisz go samemu sobie możesz mieć pewność, że najpierw zdziczeje, a następnie popadnie w ruinę. Jeśli jednak będziesz poświęcać mu swój czas i uwagę, dzień po dniu będzie rozkwitać. Autorka bestsellerowej „Duszy kobiety, ego mężczyzny” pomoże Ci stać się wzorowym ogrodnikiem swoich uczuć i relacji z partnerem.

Dzięki praktycznym poradom zawartym w książce pozbędziesz się blokad i nauczysz się wyzwalać miłość w sobie i swoim partnerze. W porę dostrzeżesz zagrożenia dla związku i zawniczasu zapobiegiesz potencjalnym kryzysom. Dowiesz się również, jak uwolnić się od żalu do poprzedniego partnera, zaakceptować wady obecnego, a także jak nie powtarzać błędów popełnianych przez Twoich rodziców. Poznasz też sposoby na ożywienie swojego życia erotycznego i wykorzystasz dobroczynną moc afirmacji.

**ZADBAJ O MIŁOŚĆ!**

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

 **Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

 **psychotronika.pl**  
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-560-2



9 788373 775602