

DR DAVID R. HAMILTON

NAUKA KOCHANIA SIEBIE

OD WYBACZENIA
DO PEŁNEJ
SAMOAKCEPTACJI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**NAUKA
KOCHANIA
SIEBIE**

DR DAVID R. HAMILTON

NAUKA KOCHANIA SIEBIE

OD WYBACZENIA
DO PEŁNEJ
SAMOAKCEPTACJI

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-746-0

Przetłumaczono z: I HEART ME
Copyright © 2015 by David Hamilton
English language publication 2015 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej konsultacji medycznej; w tym celu należy zawsze skontaktować się z doświadczonym lekarzem. Czytelnik korzysta z wszelkich informacji zawartych w niniejszej publikacji wedle własnego uznania i na własną odpowiedzialność. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub szkody powstałe w wyniku używania bądź nadużywania sugestii zawartych w niniejszej publikacji, lub zaniechania zasięgnięcia konsultacji medycznej, lub za jakiegokolwiek materiały zamieszczone na stronach internetowych należących do osób trzecich.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Słowa uznania dla książki *Nauka kochania siebie*:

Od naszego pierwszego spotkania w Londynie, na konferencji „I Can Do It!”, wiedziałam, że dr David Hamilton przypadnie mi do gustu. Nie tylko regularnie praktykuje „taniec zwycięstwa” – moje ulubione zajęcie – ale jest naukowcem z prawdziwego zdarzenia, który dowiódł, że życzliwość i miłość do samego siebie mają korzystny wpływ na naszą planetę. Poza tym, jego opowieść o dezodorancie, który dosłownie spadł mu z nieba, jak dla mnie jest świetnym przykładem na to, że wiara czyni cuda. Cieszę się, że udało mi się przeczytać tę książkę, jeszcze zanim ukazała się drukiem. Mogę powiedzieć tylko jedno: „Dlaczego, ta książka nie jest na liście lektur obowiązkowych? Bezsprzecznie powinna być nie tylko lekturą obowiązkową, ale pierwszą książką, jaką weźmiemy do rąk.

Pam Grout, autorka między innymi: *Energii do kwadratu* oraz *Energii do szczęścia*, bestsellerów z listy „New York Timesa”

Podaruj sobie odrobinę miłości i przeczytaj tę inspirującą książkę.
dr Robert Holden, współautor bestselleru *Życie Cię kocha*

Wielu z nas ma problemy z okazywaniem dobroci samym sobie – a jej brak jest często powodem problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Wiedza, osobiste doświadczenia i praktyczne rady, którymi dzieli się David, pomogą ci odzyskać naturalną zdolność do samowspółczucia. Ta książka to prawdziwy dar dla każdego, kto pragnie poprawić swoje zdrowie i życie. Świetna lektura!

Phil Parker, specjalista do spraw psychologii zdrowia, szczęścia i talentu, twórca The Lightning Process®

Ta przepiękna książka napisana prosto z serca, da ci siłę niezbędną, by odnaleźć siebie. David jest jak rady, którymi się dzieli – autentyczny, szczery i prawdziwy. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak zakochać się w sobie, z całego serca polecam ci przeczytanie tej książki.

Sandy C. Newbigging

David – krok po kroku – doświadczył wszystkiego, o czym pisze w swojej książce. Pełno w niej odkrywczych badań, śmiesznych anegdotek oraz praktycznych wskazówek. Każda strona odzwierciedla serce i duszę autora. Ta książka wzbogaca nasz świat.

Andrea Gardner

UWIELBIAM tę książkę, a szczególnie to, jak David przeplata zagadnienia z dziedziny nauki ze swoimi osobistymi wnioskami. Jest szczery i otwarty w tym, co pisze. Oferuje praktyczne rady, jak poczuć się dobrze z samym sobą. Wybierz się w niesamowitą podróż, podczas której zakochasz się w sobie i odzyskasz równowagę. Poczujesz przyływ nowej energii i sił witalnych.

Alisoun Mackenzie

Życie w zgodzie z samym sobą to najcenniejszy dar, jaki możemy ofiarować światu. Miłość do samego siebie jest niezbędna do osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Książka Davida zachęca do wejścia w głąb siebie i pozbycia się negatywnych schematów myślowych, zagłuszających w człowieku naturalną potrzebę miłości i współczucia. Jeśli chcesz coś zmienić, szukasz motywacji lub inspiracji, sięgnij po tę książkę. Dziękuję Davidzie.

Nick Williams

Dla Oskara

Spis treści

Wykaz ćwiczeń	14
Przedmowa Anity Moorjani.....	17
Podziękowania.....	21
Wstęp.....	25

Część I: Jaka jest twoja obecna sytuacja?

Rozdział 1: Trzy etapy procesu

pokochania samego siebie	35
Etap 1: „Nie jestem wystarczająco dobry”	37
Etap 2: „Mam już tego wszystkiego dość!”	40
Etap 3: „Wystarczy być”	46
Siłownia dla ducha.....	48
Jesteś tylko człowiekiem.....	48

Rozdział 2: Poznaj swoich rodziców

Chemia mózgu	52
Nasza samoocena jest wypadkową samooceny naszych rodziców	54

Co sprawia, że zaczynamy kwestionować własną wartość?	56
Rodzice.....	61
Nie starajmy się szukać winnych	65
Twoi rodzice robili, co w ich mocy	69
Odpowiedzialność ciężąca na rodzicach	70

Rozdział 3: Popraw swoje ciało, by poprawić swój nastrój	73
Cztery elementy składowe emocji	74
Udawaj, aż ci się uda, czyli harwardzka pozycja siły.....	79
Postawa ciała wpływa na funkcjonowanie naszego organizmu. To fakt!.....	83
Przyjmij pozycję świadczącą o tym, że jesteś wystarczająco dobry i przeprogramuj swoje myślenie	85
Pokochaj swoje <i>selfie!</i>	89

Rozdział 4: Wizualizacja	91
Trzy zasady treningu umysłowego	92
Neuroplastyczność.....	93
Zostań mistrzem świata w miłości do samego siebie	96
„Mam gdzieś te pana ułamki!”	97
Od nagłego olśnienia do utrwalonego schematu myślowego	103

Część II: Jakie to ma znaczenie?

Rozdział 5: Czy fakt, że jesteś lubiany przez innych, ma jakieś znaczenie?.....	107
Wrzuć na luz.....	108
Dlaczego chcemy być lubiani?.....	110
Dlaczego jesteśmy zaprogramowani, by tworzyć relacje?	111
Dlaczego warto być autentycznym?.....	114
„Lustreczko powiedz przecie...”	119
Rozdział 6: Wstyd.....	125
Oddziel „ja” od „jestem”	126
Cztery sposoby na uodpornienie się na wstyd	130
Nie traktuj siebie zbyt poważnie	135
Nie musisz być doskonały, wystarczy być	137
Wyjdź do ludzi, nie wstydz się!	139
Rozdział 7: Wygląd zewnętrzny.....	143
Pokochaj swoje ciało	144
Kapitan Żbik czy nikt?.....	148
Czy warto się odchudzać?	151
Cztery sposoby na zwiększenie zadowolenia z własnego wyglądu	153
Rozdział 8: Umiejętność przyznania się do własnych słabości.....	161
Nie wstydz się swoich słabości!.....	164
Otwórz się, zburz mur obronny i poczuj magię!..	167

Co będziesz z tego miał?	169
Wszystko w swoim czasie.....	171
Rozdział 9: Prawo osobistego przyciągania.....	175
Prawo osobistego odpychania	178
A życie toczy się dalej.....	180
Część III: Liczysz się ty	
Rozdział 10: Samowspółczucie.....	187
Lek na samokrytykę	188
Amortyzator na wypadek upadku.....	189
Samowspółczucie jest zdrowe	192
Naucz się samowspółczucia	199
Sposób 1: Przetaw myśli na inne tory	199
Sposób 2: Aktywnie skupiaj się na miłości i dobroci.....	201
Sposób 3: Idź za głosem swego wewnętrznego Buddy.....	204
Sposób 4: Postaw się w swojej własnej sytuacji – „pozycja współczucia”	207
Rozdział 11: Przebaczenie.....	209
Przebaczyć sobie samemu	209
Przebaczyć innym.....	213
Rozdział 12: Co robisz dla siebie?	217
Czego pragniesz? Czego potrzebujesz?	218
Weź życie za rogi!	220

Dlaczego dbanie o własne potrzeby nie ma nic wspólnego z samolubnością?	226
--	-----

Część IV: Dokąd zmierzasz?

Rozdział 13: Zbierz się na odwagę i pokaż światu,	
na co cię stać	231
Nie bój się bać.....	231
Przestań się porównywać	233
Nawiązuj kontakty i bądź życzliwy	239
Wyjdź poza swoją strefę komfortu	240
Rozdział 14: Czwarty etap procesu	
pokochania samego siebie.....	245
Czwarty etap?.....	247
Co masz w środku?.....	248
Odbieranie sygnałów.....	250
Świadomość a fizyka.....	253
Wszyscy jesteśmy ulepiani z miłości	255
Cudowny dezodorant.....	256
Zakończenie: Ponieważ jesteś tego wart	261
Posłowie	263
Przypisy i bibliografia	267
O Autorze	273

Wykaz ćwiczeń

Jak bardzo przypominasz swoich rodziców?	66
Co sprawiło, że masz trudności z niską samoocena?	68
Jakie były intencje twoich rodziców?	69
Pozycja „Jestem wystarczająco dobry”	87
Jak zostać mistrzem świata w miłości do samego siebie?	102
Bądź sobą!	117
Zdystansuj się!	122
Wyekstrahuj swoje „ja”	128
Zmniejszanie problemu	136
Uzasadnij, dlaczego poglądy są subiektywne i zmienne	157
Pochwal się swoją wyjątkowością	158
Co w sobie lubisz?	159
Pokochaj swoje <i>selfie</i>	166
Chciałbyś być sobą?	171
Zastanów się, kim jesteś	182
Przestaw myśli na inne tory	200
Przećwicz medytację miłującej dobroci	202
Idź za głosem swego wewnętrznego Buddy	205
Przećwicz „pozycję współczucia”	207
Naucz się wybaczać samemu sobie	210

Jakie były twoje intencje?	212
Naucz się wybaczać innym	214
Twoje pragnienia i potrzeby.....	219
Twoje pragnienia i potrzeby – ciąg dalszy	220
Przejąć kontrolę.....	221
Przypomnij sobie, jaki jesteś odważny.....	233
Zacieranie różnic	238
Postaraj się zrobić coś jeszcze lepiej	239

Przedmowa

Miłość do samego siebie to temat niezmiernie bliski mojemu sercu. Powiem więcej, gdybym nie pokochała siebie, pewnie straciłabym życie.

W 2006 roku znalazłam się na granicy życia i śmierci. Zachorowałam na raka – nowotwór układu chłonnego IV stopnia – z przerzutami na całe ciało. Guzy – większość z nich wielkości cytryny – umiejscowiły się u podstawy czaszki, wokół szyi, pod pachami, w piersiach i w żołądku. Mój organizm odmówił przyswajania pokarmów, co spowodowało zanik tkanki mięśniowej. Byłam podłączona do butli z tlenem i regularnie odciągano mi płyn zalegający w opłucnej.

W końcu, 2 lutego 2006 roku, zapadłam w głęboką śpiączkę. Lekarze poinformowali moich bliskich, że doszło do niewydolności narządów i że zostało mi kilka godzin życia.

Chociaż moje ciało szykowało się na śmierć, ja byłam pełna życia. Czułam jakbym opuściła swoje ciało i miałam się wyśmienicie! Rodzina zebrała się przy moim łóżku, nad moim słabnącym i umierającym ciałem, nie zdając sobie sprawy, że obserwuję ich z góry. W pewnej chwili poczułam, jakbym się rozrastała. Zdawało mi się, że moja świadomość sięga krańców

wszechświata. To doświadczenie wiele mnie nauczyło, ale jedna rzecz miała bezpośredni wpływ na moje życie.

Zdałam sobie sprawę, że nowotwór w moim ciele był manifestacją mojej własnej energii, która zwróciła się przeciwko mnie. Nie twierdzę, że w przypadku innych osób może być podobnie, gdyż każdy z nas jest na swój sposób wyjątkowy. Mój problem polegał na tym, że nie darzyłam samej siebie zbyt wielką miłością. Przez większość życia żyłam według nie swoich zasad. Żyłam, nie dając dojść do głosu mojemu prawdziwemu „ja”.

Zrozumiałam, że jeśli świadomie pokocham siebie, z całego serca i bez żadnego „ale”, i od tej chwili zacznę być naprawdę sobą, uda mi się pokonać raka. Poza tym, uświadomiłam sobie, że umiejętność pokochania samego siebie jest nam, ludziom niezbędna, choć – niestety – większość z nas ma z tym problemy.

Dlatego, między innymi, tak bardzo zachwyca mnie książka Davida Hamiltona. Postanowił zgłębić ten temat, gdy kilka lat temu, w towarzystwie mojego męża, Danny’ego, dyskutowaliśmy o tym. Na łamach tej książki David otwarcie opowiada o własnej podróży w głąb siebie i nie ukrywa, że wielokrotnie sam nie darzył siebie miłością. Opisuje osobiste potyczki, które stoczył z samym sobą. Niewątpliwie, dla większości czytelników zabrzmiał to znajomo, gdyż – bądź co bądź – jesteśmy tylko ludźmi i mamy podobne problemy, wynikające z braku miłości do samych siebie.

David przeanalizował wiele aspektów tego zagadnienia, dzięki czemu praktycznie każdy, kto nie do końca akceptuje siebie, znajdzie w tej książce coś pomocnego. Jako były naukowiec, wykorzystuje odkrycia z dziedziny neurologii, by w innowacyjny sposób objaśnić, jak pokochać samego siebie. Pokazuje,

w jaki sposób nauczyć się świadomie kochać siebie oraz tłumaczyć z „naukowego na nasze”, jak osiągnąć to w praktyce.

Dowiadujemy się również, że miłość do samego siebie to rzecz wrodzona. Niemowlęta i dzieci mają jej aż nadto. Jej deficyt, inaczej definiowany przez Davida jako niskie poczucie własnej wartości, to coś, na co pracujemy i czego uczymy się przez całe życie. Proces uczenia się – jak trafnie zauważa – sprowadza się do wytworzenia trwałych połączeń mózgowych. Jeżeli zatem można się czegoś nauczyć, można się również tego oduczyć i wytworzyć zdrowy nawyk miłości do samego siebie, poprzez przeprogramowanie swojego myślenia.

David pokazuje, jak ważne jest bycie autentycznym. Argumentuje, że należy zrzucić maskę superbohatera i nie bać się przyznać do własnych słabości. Uczy, w jaki sposób uodpornić się na poczucie wstydu, z którym boryka się wielu z nas. Jest nawet rozdział, z którego dowiemy się, jak być bardziej łagodnym i wyrozumiałym wobec samego siebie.

Na zakończenie, David w sposób naukowy – tak jak lubię – opisuje, że jesteśmy ulepieni z miłości, że wszyscy jesteśmy istotami stworzonymi ze światła. Dzieli się też nadzwyczajną opowieścią o „Cudownym dezodorancie”, z pogranicza świata duchowego i naukowego. Zachęca nas – świetlne istoty – abyśmy zebrali się na odwagę, pokazali swoje prawdziwe „ja” i udowodnili światu, na co nas stać. Fakt, że David przez większość życia cierpiał na deficyt miłości do samego siebie, dodaje jego książce autentyczności. Sam autor we wstępie zaznaczył, że napisanie tej książki zajęło mu więcej czasu niż przewidywał, ponieważ najpierw musiał nauczyć się kochać samego siebie. David napisał tę książkę na podstawie własnych doświadczeń, dlatego nie mam wątpliwości, że będziesz mógł wyciągnąć

Nauka kochania siebie

wnioski z popełnionych przez niego błędów, skorzystać z jego wskazówek, wiedzy i wsparcia oraz wielu ćwiczeń tu zawartych.

Mam nadzieję, że tak jak ja, docenisz wkład pracy autora i będziesz zachwycony jego książką!

Anita Moorjani

autorka książki *Umrzeć by stać się sobą*^{*},
bestsellera z listy „New York Timesa”.

* Książka do kupienia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Czy fakt, że jesteś lubiany przez innych, ma jakieś znaczenie?

*Jestem różą, niezależnie od tego,
czy ktoś mnie podziwia, czy nie.
Jestem różą, niezależnie od tego,
czy ktoś oszalał na moim punkcie, czy nie.*

– Serdar Özkan

W 2007 roku, zaraz po ukazaniu się mojej pierwszej książki, brałam udział w konferencji motywacyjnej w Los Angeles. To był przełomowy moment w mojej karierze, dlatego chciałem wypaść jak najlepiej. W pewnej chwili, gdy ciągnąłem swoją opowieść, mężczyzna w pierwszym rzędzie zareagował gromkim śmiechem. Był tak rozbawiony, że aż spadł z krzesła i już na podłodze, wciąż zwiijał się ze śmiechu. Jak tylko na niego spojrzałem, natychmiast dostałem energetycznego „kopa”.

Jednakże po chwili, moją uwagę zwrócił inny mężczyzna, siedzący z tyłu, po lewej stronie. Chociaż wszyscy obecni na widowni świetnie się bawili, ten gość miał znużony, surowy wyraz twarzy. Oblałem się rumieńcem. Zgubiłem wątek. Gdyby nie fakt, że panowała wesoła atmosfera i cokolwiek bym powiedział, uszłoby mi to na sucho, zaliczyłbym twarde lądowanie. Do końca wykładu zostało mi tylko dziesięć minut, dlatego

wątpię, by ktokolwiek zauważył, z jakim trudem dotrwałem do końca.

Tego samego wieczoru, moja dziewczyna, Elizabeth, powiedziała, że była ze mnie dumna, gdy ludzie z widowni podchodzili do niej i mówili, jak wspaniały był mój wykład. Myślisz pewnie, że czułem się królem życia, prawda? Oczywiście – świętowałem w duchu chwilę swojej chwały, ale nie mogłem przestać myśleć o tym facecie po lewej, któremu wcale nie było do śmiechu. Na samą myśl o nim, czerwieniłem się jak pensjonarka. Zastanawiałem się, czy go czymś nie uraziłem. Analizowałem w myślach poszczególne fragmenty wykładu, szukając czegokolwiek, co mogło go obrazić – bez skutku. Może był profesorem akademickim, a może nie spodobało mu się to, że łączyłem klasyczne zagadnienia naukowe z samorozwojem, medycyną naturalną i duchowością? Modliłem się, żebym go gdzieś przypadkiem nie spotkał, w razie gdyby okazał się agresywny. Wiesz już, jak działają na mnie agresywni ludzie. Domyślasz się zapewne, że były czasy, kiedy zbytnio przejmowałem się opinią innych. Podejrzewam, że miałeś podobne doświadczenia. W końcu wszyscy jesteśmy tylko ludźmi.

Wrzuć na luz

Mówi się, że człowiek nie powinien martwić się o to, czy ktoś go lubi, czy nie. Przeciwnie – powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy lubi sam *siebie*. Podoba mi się to stwierdzenie, mam nadzieję, że tobie też. Podnosi mnie na duchu – jest jak światełko w tunelu. Chyba dlatego wszyscy tak lubią złote myśli, bo przypominają o tym, co już wiemy albo o czym za-

pominamy w natłoku codziennych spraw. Tego typu sentencje są balsamem dla duszy i przypominają nam, co jest w życiu najważniejsze.

Nieprzejmowanie się tym, co myślą o nas inni, to z pewnością szlachetna idea, ale czasem wystarczy po prostu wrzucić na luz i przestać się zadręczać albo zastanawiać, czy spełniamy oczekiwania innych.

Każdy chce być lubiany. To naturalne. O ile nie masz obsesji na tym punkcie. Dobrze jest mieć pewną dozę samokontroli. Wyobrażasz sobie, jak wyglądałby nasz świat, gdyby każdy był sobą, bo taki już jest, nie biorąc w ogóle pod uwagę potrzeb innych ludzi?

Grunt to mieć świadomość, jak postrzegają nas inni i zdawać sobie sprawę z tego, że nie musimy się ze wszystkimi zgadzać – chyba że uznamy – jednak mają rację. Niektórym wydaje się, że osiągnięcie szczęścia i dojrzałości emocjonalnej wymaga całkowitego uniezależnienia się od opinii innych. Stawianie sobie takiego ultimatum, jest jak kopanie pod sobą dołków. Jeśli nie zrobimy czegoś na sto procent, to nie znaczy, że nam się nie udało.

W życiu nie ma rzeczy czarnych albo białych. Życie zmienia się jak pory roku, po czarnym przychodzi białe, po białym czarne. Życie lubi potaćzyć czasem z szarością, a czasem sypnąć żółtym lub pomarańczowym. Może zamyślić się nad niebieskim, popędzić jak szalone za czerwonym, a – generalnie rzecz biorąc – jest... totalnie nieprzewidywalne. Co jest łatwiejsze? Zmienić bieg rzeki, czy płynąć wraz z nią? Nie zmienimy tego, co ktoś o nas pomyśli, ale nie musimy się wcale tym przejmować.

Pamiętam moment, kiedy to sobie uświadomiłem. Minęło kilka miesięcy odkąd zacząłem przeprogramowywać swój mózg,

żeby myślał, że *jestem* wystarczająco dobry. Prowadziłem wtedy kurs internetowy i po jednym z moich wykładów *on-line* otrzymałem e-mail z prośbą o zwrot pieniędzy za kurs. Jakaś kobieta, nie spodziewając się chyba, że jej odpiszę, skomentowała w niewybrednych słowach, że nie mogła mnie już dłużej słuchać.

Nie przejąłem się tym zbyt. Nie oblałem się rumieńcem. Natychmiast dostałem od ciała informację zwrotną! To był niezbity dowód na to, że dzięki nowemu sposobowi myślenia, zmieniła się architektura połączeń nerwowych w moim mózgu. Dotychczas, gdy usłyszałem negatywną opinię pod swoim adresem, moja twarz momentalnie robiła się czerwona i czułem, jak zalewa mnie fala gorąca. Tym razem nie musiałem uciekać się do pozytywnych afirmacji. Nie było takiej potrzeby. Zrozumiałem w końcu, że nie jestem w stanie zadowolić każdego i przestałem marnować na to czas. Po prostu wrzuciłem na luz i odpuściłem sobie. Mówię ci o własnej przemianie, żebyś mógł skorzystać z moich doświadczeń i wyciągnąć wnioski z błędów, jakie popełniłem. Skoro masz w rękach tę książkę, podejrzewam, że w pewnym stopniu jesteście do siebie podobni.

Dlaczego chcemy być lubiani?

Gdy ktoś mówi, że nie obchodzi go, co inni o nim myślą, to zazwyczaj:

1. Kłamie.
2. Myśli, że nie jest zbyt lubiany, dlatego stosuje taki mechanizm obronny.
3. Ludzie go onieśmielają.
4. Chce być lubiany, ale boi się odrzucenia.

Zależy nam, żeby inni nas lubili, ponieważ tak zostaliśmy genetycznie zaprogramowani. Mamy naturalną potrzebę tworzenia relacji międzyludzkich. Już od dawna wiemy, że stado zapewnia poczucie bezpieczeństwa, a w grupie drzemie siła. Kiedyś odrzucenie przez stado oznaczało głód lub śmierć. Być może, obecnie odrzucenie nie ma aż tak drastycznych konsekwencji – chociaż w niektórych częściach świata głód jest na porządku dziennym – takie przekonanie jest nadal głęboko zakorzenione w ludzkiej podświadomości. Odrzucenie nadal wzbudza pierwotny lęk. Możemy nie wiedzieć skąd bierze się w nas potrzeba bycia lubianym, ale niezaprzeczalnie taką potrzebę mamy. To wrodzone. Zatem, jeśli przejmujesz się tym, co pomyśla o tobie inni, nie ma powodów do obaw. *Człowiek najbardziej obawia się odrzucenia i niczego tak nie pragnie, jak akceptacji.*

Dlaczego jesteśmy zaprogramowani, by tworzyć relacje?

Pozwól, że wyjaśnię pokrótce, dlaczego nasza potrzeba akceptacji i chęć tworzenia relacji międzyludzkich jest wrodzona. Prawdę powiedziawszy, zasady ewolucji są proste. Ma ona miejsce z chwilą powstania dwóch lub więcej mutacji danego genu. Można to porównać do sytuacji, gdy dwie różne osoby malują ten sam pejzaż. Obie wersje będą oczywiście przedstawiały ten sam krajobraz, chociaż będą się nieznacznie od siebie różniły. Jedna osoba – na przykład – namaluje obraz w jaśniejszych barwach.

Załóżmy przykładowo, że gen różowy ma dwie wersje – jasno- i ciemnoróżową. Przyjmijmy, że nasz gen jest odpowiedzial-

ny za relacje międzyludzkie, a wersja jasnoróżowa powoduje, że ktoś łatwo wchodzi w relacje z innymi, ciemnoróżowa zaś sprawia, że ma z tym problemy.

Ewolucja nie byłaby możliwa bez wymiany materiału genetycznego. Geny muszą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Osoba z jasnoróżową wersją genu będzie miała większe szanse na reprodukcję i prędzej przekaze go następnemu pokoleniu, niż osoba z ciemnoróżową wersją, ponieważ o wiele chętniej nawiązuje kontakty międzyludzkie i tworzy trwałe relacje.

Gdyby prawdopodobieństwo przekazania genu jasnoróżowego było czterokrotnie większe niż ciemnoróżowego, okazałoby się, że po wielu pokoleniach, byłby on obecny w genomie niemal każdej osoby. Gdybyśmy przestawili zegar o około pół miliona lat do przodu, oprócz tego, że każdy człowiek miałby nasz jasnoróżowy gen, przeniknąłby on również do innych systemów biologicznych, i jego obecność w ludzkim genomie stałaby się nieodzowna. Na tym – w znacznym uproszczeniu – polega ewolucja.

Dlatego właśnie mamy wrodzoną potrzebę bycia lubianym, a tworzenie relacji międzyludzkich jest nam niezbędne do zdrowego rozwoju. Mogą one nawet wydłużyć życie. Wyniki badań przeprowadzonych w grupie osiemdziesięciolatków, a nawet stulatków są zgodne – relacje z innymi promują zdrowie i długowieczność, a nawet wspierają nasze zdrowie psychiczne.

Nicholas Christakis, niegdyś wykładowca na Harvardzie, a obecnie pracownik Instytutu Nauk Społecznych na Uniwersytecie Yale, wraz z kolegą, Jamesem Fowlerem z UCLA (Uni-

wersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles), przebadali dużą grupę społeczną, liczącą ponad 1,200 osób, i odkryli, że jednopunktowy wzrost na skali relacji międzyludzkich powodował znaczny wzrost poczucia satysfakcji życiowej¹.

To tłumaczy, dlaczego jednym z najskuteczniejszych anty-depresantów są kontakty międzyludzkie. Niekiedy wyjście do ludzi może wydawać się trudne, ale ma na nas bardzo pozytywny wpływ. Samotne siedzenie w domu jedynie pogarsza sprawę. Ludzie chętnie wchodzący w relacje mają zdrowsze serca. Kontakty z innymi promują wydzielanie oksytocyny, hormonu wzmacniającego układ krwionośny. Jednym słowem, oksytocyna chroni serce i układ krążenia. Obniża ciśnienie krwi i usuwa złoże zalegające w naczyniach krwionośnych, mogące prowadzić do problemów kardiologicznych. Oksytocyna jest niezbędna do życia. Jest jak ten różowy gen, o którym wspominałem. Szacuje się, że oksytocyna krąży w przyrodzie już od 500 milionów lat. To znaczy, że nawet dinozaury miały potrzebę tworzenia relacji! Jeśli chciałbyś zgłębić ten temat, zachęcam cię do sięgnięcia po moją książkę *Why Kindness is Good for You* (Dlaczego warto być życzliwym), w której szczegółowo omówiłem wpływ oksytocyny na organizm człowieka.

Okazuje się, że głęboko w strukturze naszego DNA, zapisana jest potrzeba tworzenia wspólnoty. Potrzebujemy siebie nawzajem, chcemy być lubiani i akceptowani. Jest nam to niezbędne do przeżycia. Jeżeli nie będziemy lubiani i akceptowani, nie będziemy w stanie przekazać dalej swoich genów. Dlatego człowiek najbardziej obawia się odrzucenia. W świadomości biologicznej odrzucenie stanowi zagrożenie dla gatunku ludzkiego.

Dlaczego warto być autentycznym?

Lęk przed odrzuceniem jest tak silny, że ludzie, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, próbują poprawić swój wygląd, żeby zadowolić oczekiwania innych. W głębi duszy wydaje się im, że jeśli będą wyglądać w określony sposób, będą bardziej lubiani i przez to bardziej akceptowani. Są tacy, którzy zmieniają swoje zachowanie i sposób mówienia, żeby przypodobać się innym. Jesteśmy zdolni zrobić praktycznie *wszystko*, by nie zostać wykluczonym z grupy.

Jak już wcześniej wspominałem, są tacy, którzy nie cofną się nawet przed psychicznym dręczeniem innych, tylko po to, by przynależeć do grupy. Niemniej jednak, z chwilą, gdy zabraknie im lidera, potrafią zachowywać się poprawnie. Pamiętam, jak moi koledzy ze studiów dokuczali jednemu chłopakowi, bo uważali, że zachowywał się idiotycznie. Chociaż prywatnie, było mi go żal, w towarzystwie śmiałem się z niego razem z nimi. Myślisz, że stanąłem w jego obronie? Ostatecznie – tak, ale natychmiast zostałem zakrzyczany przez grupę i nadal robiłem sobie z niego żarty. Mój strach przed odrzuceniem był silniejszy ode mnie. Mimo że byłem dręczony w szkole, sam też dręczyłem innych. Mówi ci to coś?

W środowisku zawodowym, niejednokrotnie zdarza się, że popieramy coś, z czym wcale się nie zgadzamy, tylko po to, by być lubianym i szanowanym w grupie. Słuchałem kiedyś wykładu o możliwości zachowania świadomości po śmierci. Prowadzący przyznał, że pewnego razu mówił o tym podczas konferencji zorganizowanej na wydziale medycznym prestiżowego uniwersytetu. Zebrani na widowni profesorowie zdawali się nie

wierzyć w ani jedno jego słowo, ale w trakcie niezobowiązujących rozmów z wykładowcą, siedmiu profesorów przyznało, że całkowicie się z nim zgadzają. Kilkoro z nich opowiedziało o własnych obserwacjach i rozmowach z reanimowanymi pacjentami, świadczących o tym, że zachowanie świadomości po śmierci jest możliwe. Każdy jednak poprosił wykładowcę, by nie mówił o tym pozostałym profesorom, ponieważ jego relacje i reputacja zawodowa mogłyby na tym ucierpieć. Wykładowcę rozbawił fakt, że prywatnie wszyscy profesorowie podzielali jego opinię, ale w kręgu zawodowym starali się za wszelką cenę utrzymać pozory.

Wydawać by się mogło, że powielanie opinii zbiorowej jest całkiem logiczne, zwłaszcza wtedy, gdy wyłamanie się z grupy, mogłoby mieć potencjalnie negatywny wpływ na naszą karierę – odbić się na naszych finansach i sytuacji najbliższych. Jednak, poddając się presji otoczenia, każdorazowo narażamy na szwank swoją autentyczność, zatracając pewną część siebie. Oczywiście, zawsze warto – z grzeczności – edytować, co i w jaki sposób mówimy. Ale nie ze strachu. Jeśli kierujemy się grzecznością, to świadczy, że *jesteśmy* wystarczająco dobrzy. Jeśli kieruje nami strach, to znaczy, że podświadomie jesteśmy przekonani, że *nie* jesteśmy wystarczająco dobrzy.

Są ludzie, którzy stale żyją według nie swoich zasad, próbują wszystkich zadowolić albo zawsze starają się spełnić czyjeś oczekiwania. Chcą wierzyć, że robią to z grzeczności. My też w ten sposób tłumaczymy swoje zachowanie, prawda? Rzecz w tym, że najczęściej boimy się, że nie będziemy lubiani, wówczas nie będziemy należeli do grupy. A przecież każdy z nas ma potrzebę przynależności. Możemy sobie wmawiać, że sami świetnie sobie

poradzimy, ale jak tylko pojawia się okazja, by stać się częścią czegokolwiek, chwytamy ją w lot. Trudno oszukać naturę.

Nic dziwnego, że chcesz być lubiany, więc wrzuc na luz i nie wyrzucaj sobie, jeśli złapiesz się na tym, że starasz się przypodobać innym. Będziesz miał problem, jeśli ze strachu przed odrzuceniem, za wszelką cenę będziesz szukał akceptacji, kosztem własnej autentyczności.

Na pierwszy rzut oka wszystko wydaje się logiczne – zachowuj się tak, jak oczekują tego inni, a będziesz lubiany, akceptowany i szanowany przez grupę. Świetnie! Szkoda tylko, że to nie działa w ten sposób.

Generalnie, im chętniej idziemy na kompromis, tym luźniejsze okazują się nasze relacje, słabnie również poczucie prawdziwego braterstwa. Z drugiej strony, im bardziej jesteśmy autentyczni, tym lepsze są nasze relacje z innymi oraz silniejsze poczucie, że stanowimy integralną część grupy. Co więcej, im bardziej odsłonimy swoje prawdziwe „ja”, tym głębiej zakodujemy w mózgu przekonanie, że *wystarczy* być. Rzecz jasna, bycie całkowicie autentycznym może być ryzykowne. Gdy pokażesz swoje prawdziwe „ja”, inni mogą przestać cię lubić, wręcz odrzucić. To może być straszne, ponieważ odrzucenie wzbudza w nas pierwotny lęk.

Mój drogi przyjaciel, który jest gejem, opowiadał mi, że jego znajomi, którzy jeszcze się nie ujawnili, twierdzą, iż strach przed negatywną reakcją otoczenia (tj. odrzuceniem przez rodzinę) jest o wiele większy, niż korzyści z przyznania się do swojej orientacji seksualnej. „Odrzucenie – powiedział – jest wielce prawdopodobne, a akceptacja? – Marzenie ściętej głowy!”

A jeśli ludzie zaakceptują cię takim, jakim naprawdę jesteś? A jeśli – *de facto* – polubią cię jeszcze bardziej? Nawet, jeżeli

wyduje się to mało prawdopodobne, musisz skupić się na takiej możliwości, bo w przeciwnym razie, będziesz tkwił w miejscu. Rzecz jasna, będą tacy, którzy postanowią się od ciebie odsunąć – a nawet jeśli – to przynajmniej zrobią więcej miejsca dla nowych znajomości w twoim życiu. Wolałbyś, żeby twoje otoczenie stanowili ludzie, którzy kochają cię za to, kim jesteś, czy tacy, którzy lubili nie ciebie, tylko tego, kogo udawałeś?

Podobno nie warto na siłę zabiegać o względy innych. Jeżeli będziesz sobą, przyciągniesz do siebie odpowiednich ludzi, czyli takich, którzy kochają cię za to, że *jesteś*.

Anais Nin napisała: „I nadszedł dzień, w którym ryzyko pozostania w szczelnie zamkniętym pączku było o wiele dotkliwsze, niż ryzyko związane z jego zakwitnięciem”.



Siłownia dla ducha ***Bądź sobą!***

Poniższe ćwiczenie pomoże ci zniwelować negatywne konsekwencje bycia autentycznym oraz skupić się na potencjalnych korzyściach płynących z bycia sobą.

- Czy zabiegasz usilnie o czyjeś względy? Jeśli tak, to o czyje w szczególności?
- Czy ostatecznie miałyby to jakieś znaczenie, jeżeli ta osoba/y przestała/y cię lubić? W najgorszym wypadku, co by to dla ciebie oznaczało?
- Jak wyglądałoby twoje życie i relacje, gdybyś przestał tak bardzo zabiegać względy innych?

- W jaki sposób mógłbyś zademonstrować, że nie zależy ci na opinii innych (w granicach prawa i dobrego smaku)? Pamiętaj, że *jesteś* wystarczająco dobry.
- Przez następny tydzień, każdego dnia zrób coś, świadczącego o tym, że bardziej zależy ci na byciu sobą niż na opinii innych. Czy zdecydowałbyś ubrać się albo ułożyć włosy po swojemu, mimo że, wydaje ci się, że innym (lub konkretnej osobie) mogłoby się to nie spodobać? Czy potrafiłbyś wyrazić w pracy swoją opinię i powiedzieć coś, czego do tej pory bałeś się powiedzieć na forum? Albo, czy potrafiłbyś powiedzieć „nie”, zamiast zawsze na wszystko się zgadzać?



Po przeczytaniu roboczej wersji tej książki, zadzwoniła do mnie moja koleżanka, Margaret, i powiedziała, że to, jak jesteśmy postrzegani przez innych, to nie nasz problem. Miała na myśli sytuację z konferencji w Las Vegas, którą opisałem na początku tego rozdziału. Jeżeli staramy się robić wszystko, co w naszej mocy, a komuś i tak się to nie podoba, to *ich* problem.

Miała całkowitą rację. Nie możemy martwić się tym, jak odbierają nas inni. Inaczej nie mielibyśmy czasu na nic innego, poza tym szybko zabrakłoby nam na to sił. Nie da się wszystkich zadowolić. Jedyne co możemy zrobić, to po prostu być sobą.

Wiem po sobie, że gdy staram się być życzliwy, cierpliwy, wyrozumiały i wyczulony na cierpienie innych – bo tego chcę – mam świadomość, że działam z potrzeby serca. Dlatego łatwiej mi zapomnieć o tym, jak postrzegają mnie inni. Jestem przekonany, że robię wszystko, co w mojej mocy. Uważam, że gdybyśmy wszyscy tak robili, wiedzielibyśmy, że jesteśmy au-

tentyczni i że to, co i jak robimy, jest *wystarczająco dobre*. A jeśli komuś to nie odpowiada, to jego problem.

„Lustereczko powiedz przecie...”

Czy wiesz, że patrzenie w lustro i powtarzanie słów: „kocham cię”, ma ogromną moc? O stosowaniu pozytywnych afirmacji do poprawienia własnej samooceny Louise Hay napisała już tomy. Nie chcę być monotematyczny, ale powiem jedno – jestem gorliwym wyznawcą jej metody!

Z okazji swoich 85. urodzin, podczas przyjęcia, Louise podała każdemu rozkładaną kartkę z sercem i małym lustereczkiem w środku. Na dole kartki widniał napis: „Kocham Cię”. Mam ją na biurku i gdy piszę, często na nią patrzę. Z doświadczenia wiem, że pozytywne afirmacje naprawdę działają.

Zatytułowałem ten podrozdział „Lustereczko powiedz przecie...”, ponieważ w trakcie realizacji projektu pt. „Pokochaj samego siebie”, możesz stwierdzić, że nie musisz spełniać niczyich oczekiwań, nie potrzebujesz aprobaty innych i nie wszyscy muszą cię lubić. W porządku, ale pozostali ludzie mają identyczne prawo. Oni też nie muszą spełniać *twoich* oczekiwań, uzyskać *twojej* aprobaty, albo sprawić byś *ty* ich polubił. Staraj się o tym nie zapominać, bo w momencie, gdy zaczniesz oczekiwać, że inni będą żyć zgodnie z twoimi zasadami, albo – co gorsze – gdy zaczniesz ich oceniać, możesz się spodziewać, że zaczną traktować cię w ten sam sposób.

Jeżeli nie chcesz być dłużej zależny od oczekiwań, wymagań lub ocen innych, musisz sam wyzbyć się swoich oczekiwań

i wymagań wobec nich. Jeżeli zdarza ci się osądzać innych, pamiętaj, że nie znasz pobudek ich działania. Tak naprawdę nie masz pojęcia, dlaczego mówią i zachowują się w określony sposób. Moja mama wpoila mi to w dzieciństwie, a całkiem niedawno przypomniała mi o tym pewna sytuacja, która wydarzyła się w kawiarni. Stałem w kolejce, by zamówić kawę, aż w pewnej chwili zjawiała się kobieta na elektrycznym wózku. Usiłowała przejechać nim wzdłuż ciasnej przestrzeni między stolikami a ludźmi stojącymi w kolejce. W końcu jej się udało, tyle że po drodze najechała mi na stopę. Obejrzała się za siebie, ale nie przeprosiła, tylko pojechała dalej. Przez chwilę oczekiwałem od niej przeprosin, po czym odpuściłem i wróciłem do arcyważnego zadania, czyli wyboru ciasta do mojej kawy. Wybrałem bułkę z jagodami – gwoli ścisłości.

Okazało się, że kobieta na wózku zajęła stolik sąsiadujący z moim. Gdy skończyła pić kawę i chciała odjechać, jej pojazd przestał działać. Bezskutecznie próbowała go uruchomić, aż w końcu zadzwoniła do serwisu. W ciągu pięciu minut zjawił się technik. Firma sprzedająca te wózki musiała znajdować się nieopodal. Ponieważ siedziałem obok stolika tej kobiety, słyszałem jej rozmowę z technikiem. Okazało się, że właśnie tego ranka kupiła wózek i prowadziła go po raz pierwszy. Chciała trochę odpocząć, więc postanowiła zatrzymać się na kawę. Powiedziała, że strasznie wstydzi się tego wózka i nie do końca wie, jak się go obsługuje. Nie była przyzwyczajona do jego prędkości, rozmiarów, dlatego zestresowała się bardzo, gdy musiała przejechać przez wąskie przejście.

Momentalnie zrobiło mi się jej żal. Zdałem sobie sprawę, że gdy się odwróciła, po tym jak najechała na moją stopę, pewnie chciała mnie przeprosić, ale czuła się niepewnie i niekomfor-

towo manewrując na wózku między stolikami, dlatego skupiła całą swoją uwagę na bezkolizyjnym dotarciu do swojego stolika.

W gruncie rzeczy, wcale nie przeszkadzało mi, że na mnie najechała, ale od razu założyłem, że jeżeli ktoś coś takiego zrobi, powinien przeprosić, i odruchowo ją osądziłem. Tego typu założenia sprawdzają się jednak tylko wtedy, gdy wszyscy mają równe szanse – gdy wszyscy są w takiej samej sytuacji życiowej. Dobrze wiemy, że to niemożliwe.

Ile razy czułeś, że zostałeś niesłusznie osądzony albo myślałeś, że łatwo jest oceniać innych, nie będąc w ich sytuacji? A może musiałeś podjąć trudną decyzję, wpływając na innych, choć nawet nie zdawali sobie z tego sprawy? Ile wysiłku cie to kosztowało?

Nigdy nie dowiemy się, co myślą inni, dopóki nam tego nie powiedzą. Dlatego, jeśli następnym razem zechcesz kogoś ocenić, wstrzymaj się na chwilę i przypomnij sobie, gdy ktoś ocenił ciebie, nie mając pojęcia, co dzieje się w twoich myślach, czy w życiu. Oceniając innych, zachęcasz ich, by zrobili to samo w stosunku do ciebie. Jeżeli czujesz, że *jestes* wystarczająco dobry, to nie masz potrzeby oceniania innych. Pozwalasz im być sobą, na ich zasadach. Ot tak.

Pamiętaj, że każdy stara się jakoś przejść przez życie, dysponując dostępną mu wiedzą i umiejętnościami. Każdy ma plany i marzenia. Każdy ma jakąś cechę, którą ktoś może uznać za niedoskonałą. Ale jednocześnie, każdy ma w sobie coś, co inni mogą uznać za piękne.

Co jest dla ciebie istotne? Piękno czy niedoskonałość? Wybór należy do ciebie. Jak postrzegasz innych? A siebie? Od dziś postaraj się zauważać piękno. Poszukaj go w sobie i dostrzeż je w innych. Jeżeli chcesz, by ludzie zauważyli twoje, zwróć uwagę

na piękno w nich. Jeśli chcesz, by ludzie wiedzieli, kim jesteś, okaż im zainteresowanie.



Siłownia dla ducha

Zdystansuj się!

Gdy zidentyfikujesz ludzi, których oceniasz i tych, którzy oceniają ciebie, łatwiej ci będzie się do nich zdystansować. To z kolei pomoże ci nabrać dystansu do samego siebie i wyzbyć się przekonania, że *nie* jesteś wystarczająco dobry, szczególnie, jeśli utknąłeś na tym etapie*.

Odpowiedz na następujące pytania:

- Czy żyjesz pod presją lub zgodnie z oczekiwaniami innych? Czy jest jakaś konkretna osoba, która ma wobec ciebie jakieś oczekiwania? Czego one dotyczą?
- Jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś nie musiał ich spełniać?
- W jaki sposób zakomunikowałbyś innym, że wolałbyś być wolny od ich oczekiwań?
- Czy potrafiłbyś pozbyć się własnych oczekiwań wobec innych? Co by to dla nich oznaczało?
- W jaki sposób zakomunikowałbyś innym, że nie masz wobec nich żadnych oczekiwań?



Podsumowując... Każdy ma naturalną potrzebę bycia lubianym. Ta potrzeba jest zakodowana w naszym DNA. Motorem naszych działań jest potrzeba tworzenia relacji z innymi. Gdy

* Chris Walton w książce „Uzdrawianie Gamma” podaje metody na zmianę swoich przekonań. Książka dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Czy fakt, że jesteś lubiany przez innych, ma jakieś znaczenie?

jestemy z kimś związani, mamy lepsze samopoczucie. Co więcej, relacje z innymi wpływają korzystnie na nasze zdrowie. Udane związki i regularne kontakty międzyludzkie wydłużają życie. Dzięki nim jesteśmy szczęśliwsi.

Ważne jest jednak, by nie starać się zmienić pod dyktando innych, tylko po to, żeby się im przypodobać. Często wydaje nam się, że inni nas zaakceptują, jeśli będziemy spełniać ich oczekiwania. Problem jednak polega na tym, że udając kogoś, kim wiemy, że nie jesteśmy – czyli narażając na szwank naszą autentyczność – nigdy nie stworzymy prawdziwych relacji, których bardzo pożądamy. Aby stworzyć prawdziwą relację z ludźmi, trzeba odsłonić swoje prawdziwe „ja”.

Moja rada – po prostu bądź: autentyczny, szczerzy i wierny sobie. To *wystarczy*.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



David R. Hamilton po uzyskaniu tytułu doktora, przez cztery lata pracował w branży farmaceutycznej. Obecnie, jako autor bestsellerowych książek między innymi *Wszystko zaczyna się od myśli* i *Zaraźliwa moc myślenia*, podróżuje po świecie i organizuje warsztaty o tym, jak nasze myśli wpływają na nasze ciało.

Strona internetowa: www.dr davidhamilton.com.

Wielu z nas ma problemy z okazywaniem dobroci samym sobie, a jej brak jest często powodem problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Czas z tym skończyć!

Autor udowadnia, że mózg można przeprogramować i podaje proste techniki, jak to zrobić. Proponuje praktyki, dzięki którym nauczysz się zmieniać i tworzyć pozytywne nawyki myślowe. Będziesz miał okazję prześledzić ten proces na licznych przykładach oraz zmienić architekturę połączeń nerwowych w swoim mózgu.

Dzięki tej książce poznasz 27 ćwiczeń, które pomogą Ci:

- ♥ poprawić swoją samoocenę,
- ♥ dostroić się do swojego prawdziwego „ja”,
- ♥ pomnożyć szczęście i zadowolenie,
- ♥ zmieniać i tworzyć pozytywne nawyki myślowe,
- ♥ stworzyć trwałe i szczerze relacje.



Odkryj i pokochaj siebie bezwarunkowo!

Dlaczego ta książka nie jest na liście lektur obowiązkowych? Bezsprzecznie powinna być nie tylko lekturą obowiązkową, ale pierwszą książką, jaką weźmiemy do rąk.

– Pam Grout, autorka bestsellerowych książek z listy *New York Timesa*
Energia do kwadratu i *Energia do szczęścia*

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-746-0



9 788373 477460