

Trent Shelton

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

9

zasad
bezkompromisowego
stawiania granic

**CHROŃ
SWÓJ
SPOKÓJ**

Trent Shelton

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

9

zasad
bezkompromisowego
stawiania granic

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-812-5

Tytuł oryginału: *Protect Your Peace: Nine Unapologetic Principles for Thriving in a Chaotic World*

PROTECT YOUR PEACE

Copyright © 2024 by Trent Shelton
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję mojej mamie,
Aquie Shelton. Dziękuję ci za
pokazanie mi tego, jak ważny jest pokój.
Będziesz żyć wiecznie. Kocham cię.
Książkę tę dedykuję również mojemu tacie,
George'owi Sheltonowi. Dziękuję ci
za zaszczepienie we mnie wartości,
które teraz inspirują świat.
Kocham cię, Tato.

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
Wprowadzenie: Nieustająca bitwa	11
CZĘŚĆ I: CHROŃ SWOJĄ ENERGIĘ	
Zasada 1: Wyznaczaj granice	23
Zasada 2: Często się odłączaj	49
Zasada 3: Domagaj się uznania swojej wartości	75
CZĘŚĆ II: CHROŃ SWÓJ UMYŚŁ	
Zasada 4: Zaufaj swojej wizji	99
Zasada 5: Strzeż swojego punktu skupienia	121
Zasada 6: Zmień swoją perspektywę	139
CZĘŚĆ III: CHROŃ SWOJĄ DUSZĘ	
Zasada 7: Uprość szczęście	157
Zasada 8: Zharmonizuj się wewnętrznie	175
Zasada 9: Żyj w spełnieniu	191
Podsumowanie: Chroń swoje życie	205
<i>Pójdź dalej</i>	217
<i>Przypisy końcowe</i>	218
<i>O Autorze</i>	219

WPROWADZENIE

NIEUSTAJĄCA BITWA

Zanim zaczniemy, chciałbym poświęcić chwilę, aby ci podziękować. Dziękuję, że wzięłeś odpowiedzialność za swoje życie. Dziękuję za wyruszenie w podróż, w którą większość ludzi być może nigdy nie wyruszy. Wielu ludzi mówi o zmianie. Wielu z nich kreuje obraz zmiany. Ale rzeczywistość jest taka, że według części najnowszych badań jedynie 8 procent rzeczywiście wkłada wysiłek w to, aby *dokonać zmiany*.

Celem nie jest, żebyś zaczął czytać tę książkę – każdy może to zrobić. Celem jest, abyś *ukończył* tę książkę, znalazł się w tych ośmiu procentach, stał się kimś, kogo nazywam „jednym z ośmiu procent” i zrozumiał, na czym polega *chronienie swojego spokoju*.

Gdybym miał przekazać swoim dzieciom i bliskim tylko jedną rzecz, wyjaśniłbym im: jak stworzyć i *chronić swój spokój*. Nie mam na myśli tego, że ja zadbam o ochronę *ich* spokoju. Chodzi mi o pokazanie im, jak chronienie mojego spokoju zmieniło *moje* życie w nadziei, że zainspiruje ich to do stworzenia własnej unikalnej formuły. Intencja tej książki jest podobna. Nie stworzyłem precyzyjnego podręcznika, który mówiłby dokładnie, co zrobić, aby ochronić *swój* spokój. Zamiast tego dzielę się moim procesem i tym, co osiągnąłem poprzez stworzenie go, aby pomóc ci rozpocząć swój własny proces. W trakcie czytania zrozumiesz, co mam na myśli, kiedy mówię o spokoju – i dlaczego chronienie swojego spokoju jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić.

WALKA O WŁASNY SPOKÓJ

Pragnę, abyś coś zrozumiał. To, co omówię w kolejnych rozdziałach, jest sprawą życia i śmierci. Nie mówię o śmierci fizycznej – przynajmniej nie teraz – ale o innym jej rodzaju. Zrozum, utrata własnego wewnętrznego pokoju prowadzi do wewnętrznej śmierci. Śmierci twoich marzeń i celów. Śmierci tego, co jest w tobie najlepsze i co daje ci największe spełnienie.

Walka, która toczy się o twój spokój, jest bezgłośna – i zbyt wiele osób już przegrało te ciche bitwy. W świecie pełnym internetowych postów, filtrów i Photoshopa nietrudno zgadnąć, dlaczego wielu z nas czuje się tak zawiedzionych, kiedy nie jesteśmy doskonali. Gdy staramy się być idealni (jest to gra w stu procentach skazana na porażkę), nie rozmawiamy o naszych cichych zmaganiach. Może to prowadzić do poważnej depresji, jednego z głównych złodziei naszego wewnętrznego spokoju. W 2021 roku w samych Stanach Zjednoczonych 48 183 osoby odebrały sobie życie popełniając samobójstwo [1].

W 2009 roku poświęciłem życie pomaganiu innym. Katalizatorem stało się to, że jeden z moich najlepszych przyjaciół, mój współlokator ze studiów, Anthony, odebrał sobie życie. Poczulem wtedy, że mogłem zrobić więcej. Poczulem, że nie byłem wystarczająco obecny w jego życiu. Bardzo bolało mnie, że byłem tak blisko kogoś, a potem zdałem sobie sprawę, jak daleko byłem od tego, aby zrozumieć, przez co naprawdę przechodził. Choć było to załamujące, życie Anthony'ego nie zostało utracone na próżno. W tym momencie na nowo zdefiniowałem swoją misję, co doprowadziło mnie do odkrycia wielu powołań, których wcześniej nawet nie mogłem sobie wyobrazić. Odciągnęło mnie to od kariery, którą miałem nadzieję zrobić jako zawodowy piłkarz. Doprowadziło mnie to do założenia organizacji

non-profit RehabTime, platformy, która pozwala mi mówić z głębi mojego serca i krzawić idee rezonujące z ludźmi z całego świata. Dzięki temu znalazłem się w miejscu, w którym mogę inspirować ludzi, aby rozpoznali własną wielkość i stali się najlepszą wersją siebie. I skłoniło mnie to do napisania dla was tej właśnie książki.

Wiem, że Bóg pozwolił na pewne doświadczenia w moim życiu, abym stał się naczyniem i towarzyszył innym w tworzeniu siebie na nowo na drodze do pokoju. Nauczyłem się rozpoznawać powszechne motywy, które dostrzegałem u ludzi, którzy utracili swój pokój, dzięki czemu mogę pomóc im na tej ścieżce. A początek to przede wszystkim oddzielenie się od tego, co może kraść pokój. Domyślam się, że dobrze znasz wielu z tych złodziei ciebie samego. Może nawet teraz toczysz cichą bitwę z jednym z nich lub nawet z wieloma. Wszystko w porządku. Ja też tego doświadczyłem. To, że masz za sobą kilka złych rozdziałów w życiu, nie oznacza, że twoja historia nie może skończyć się dobrze. *Te trudne rozdziały nie muszą definiować twojego życia.* Tak naprawdę można je wykorzystać do *udoskonalenia* swojego życia, w zależności od spojrzenia na to i woli wyzdrowienia.

Jeśli jesteście ze mną i czujecie się gotowi do podkręcenia swojego życia z wykorzystaniem kluczowego składnika, który tak wielu codziennie przeocza, chcę, żebyś razem ze mną głośno powtarzał tę mantrę:

Wypowiadam wojnę!

Wojnę wszystkiemu, co odciąga mnie od niego i niszczy mój...

P-O-K-Ó-J

To proste pięcioliterowe słowo jest kluczem otwierającym wrota najwyższego spełnienia i prawdziwego szczęścia. *Wewnętrznego bogactwa.*

RECEPTA NA WEWNĘTRZNY POKÓJ

Co przychodzi ci do głowy, kiedy myślisz o największym bogactwie świata? Symbole dolara? Konkretni celebryci? Niebieski ptaszek w mediach społecznościowych? Rezydencje? Dodatkowe zera na koncie? Jeśli tak, nie miej poczucia winy. Wielu z nas łączy bogactwo właśnie z tymi *rzeczami*. Tak naprawdę przez wiele lat sam tak myślałem. Wierzę, że jesteśmy zaprogramowani, aby myśleć w ten sposób. To znak czasów, w których żyjemy. Czy to nie ironia, że chociaż każda z wymienionych tu rzeczy wiąże się z wysokimi kosztami, zaś pokój wewnętrzny, którego nie można ani zobaczyć, ani wziąć do ręki, jest czymś prawdziwie bezcennym? *Pokój wewnętrzny nie zależy od niczego, co się wokół ciebie dzieje. Zależy wyłącznie od tego, co się dzieje wewnątrz ciebie.*

Sprawdź w słowniku słowo *pokój*, a zobaczysz, że jest definiowany mniej więcej tak:

1. Wolność od niepokoju; spokój.
2. Stan lub okres, w którym nie ma wojny lub gdy wojna się zakończyła.

Ta druga definicja przywodzi mi na myśl coś bardzo istotnego. Abyśmy osiągnęli pokój, każdego dnia musimy *staczać* nieustanne bitwy, zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne. W dzisiejszym świecie, gdy technologia z dnia na dzień robi się coraz bardziej zaawansowana i nie brak czynników, które nas rozprasza, ten wróg staje się coraz silniejszy. Jednym z celów tej książki jest pomóc ci zrozumieć,

**ABYŚMY OSIĄGNELI
POKÓJ, MUSIMY
STACZAĆ KAŻDEGO
DNIA NIEUSTANNE
BITWY, ZARÓWNO
ZEWNĘTRZNE, JAK
I WEWNĘTRZNE.**

gdzie znajdują się linie bojowe. Chcę, abys zrozumiał własną wartość, bo dzięki temu dowiesz się, o jak wiele musisz walczyć.

Usłyszałem kiedyś, że są takie rzeczy w życiu, które są proste, ale nie są łatwe. Na przykład spacer wśród przyrody jest dla wielu z nas czymś prostym. Ale czynniki rozprasające, takie jak przewijanie różnych treści na telefonie mogą sprawić, że wcale niełatwo znaleźć czas na pójście na spacer. Po prostu nie jest to łatwe. Kiedy myślę o pokoju, to, podobnie jak wiele aspektów życia, wydaje się on *prosty* z natury – a mimo to *nie jest łatwo* go osiągnąć czy utrzymać. Należy go chronić za wszelką cenę.

Dlatego w tej książce chcę zaoferować ci moją receptę na spokój.

Moja osobista recepta – nazwiemy ją Procesem Ochrony Swojego Spokoju – składa się z dziewięciu zasad podzielonych na trzy części. Pierwsza część, Chroń Swoją Energię, omawia potęgę granic, to, jak ważne jest odłączenie się od negatywnych czynników rozprasających i poznanie własnej wartości. Druga część, Chroń Swoją Umysł, uczy, jak zaufać własnej wizji, jak strzec swojego centrum i zmieniać perspektywę. W ostatniej części, Chroń Swoją Duszę, omówię, jak możesz tworzyć szczęście, osiągnąć równowagę wewnętrzną i osiągnąć spełnienie w życiu. Pod koniec każdego rozdziału znajduje się Praktyka Ochrony Swojego Spokoju, aby móc od razu zrobić użytek z tych idei. Mam nadzieję, że jeśli cię to zainspiruje, odnotujesz swoje reakcje i podzielisz się nimi w mediach społecznościowych. Ale koniecznie mnie oznacz, wpisując @TrentShelton, abym mógł dowiedzieć się, jak ci idzie!

WIADOMOŚĆ KRYTYCZNA

Zanim się w to zagłębimy, muszę podzielić się jeszcze jednym fundamentalnym elementem, który doprowadził mnie do tej chwili.

W 2015 roku moje życie można było określić jako słodko-gorzkie. Moja kariera mówcy i coacha nabierała tempa, filmy wideo, które kręciłem były coraz bardziej popularne, otwierały się różne drzwi, a ludzie zaczęli mnie odkrywać. Wziąłem udział w trasie prowadzącej przez 32 miasta. Całą logistyką zajął się mój zespół, zamiast korzystać z Ticketmaster, Live Nation czy czegoś podobnego. Wyprzedaliśmy bilety we wszystkich miastach w Stanach, i mieliśmy szczęście zorganizować występy na wiele pokazów poza Ameryką.

Ale potem się wypaliłem. Miałem bardzo mało spokoju. Na zewnątrz wszystko było wspaniale, ale w środku byłem przegrany. Nie cierpię tego mówić, ale te dary i błogosławieństwa, które otrzymałem od Boga, zaczęły być dla mnie ciężarem. Czułem się, jakbym był w więzieniu w ramach własnego celu. To jednak szło na mój rachunek. Miałem jeszcze zrozumieć granice czy inne zasady zachowania spokoju, które zgłębimy w tej książce.

W San Francisco był jeden pamiętny wieczór, kiedy sam czułem się pusty, lecz z determinacją chciałem napelnić innych. Pamiętam modlitwę odmawianą za kulisami: „Boże, proszę, po prostu mnie użyj. Nie wiem, co we mnie jeszcze zostało, ale proszę, użyj mnie tak, jak chcesz”. Chociaż czułem się wydrenowany, byłem w stanie stanąć na scenie i dać to, do czego się zobowiązałem. Po wykładzie przeszedłem się wkoło uśmiechając się i pstrykając sobie zdjęcia z uczestnikami, nadal czułem się pusty w środku. Odkryłem tylne drzwi prowadzące z tego miejsca do zamglonego zaułka, tak jak w filmach. Było ciemno i sądziłem, że jestem sam, więc pozwoliłem sobie na załamanie. – Co się dzieje?! – wykrzyczałem. *Miało być lepiej; ja miałem się czuć lepiej.*

I kiedy spojrzałem w górę, zobaczyłem bezdomnego mężczyznę, który mnie słuchał.

WYZNACZAJ GRANICE

*Życie jest zbyt krótkie, aby spędzać kolejny dzień,
tocząc wojnę z samym sobą.*

- RITU GHATOUREY

Witam w pierwszej części naszej wspólnej podróży. Cieszę się, że tu jesteś. W kolejnych trzech rozdziałach szczegółowo omówię znaczenie *ochrony swojej energii*.

Energia jest wszystkim. Powinna być chroniona wszelkimi sposobami. To nasze najważniejsze źródło, dlatego zasługuje na najwyższy szacunek. Jest to niezbędne dla twojego życia, ponieważ im bardziej tolerujesz ten świat, tym bardziej oddzielasz się od swojego wewnętrznego spokoju. Pomyśl o ochronie swojej energii jako o zabezpieczeniu twojego osobistego dobrostanu. Wyobraź to sobie jako zakreślenie wokół siebie ochronnego kręgu. W tym kręgu twoja energia nie jest marnowana, ale mądrze

wykorzystywana na to, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Takie życie warte jest przeżycia, prawda? Za każdym razem, kiedy chronisz swoją energię, wysyłasz pełną mocy wiadomość: „Cenię siebie”. Mam szczerą nadzieję, że pod koniec Części I ustalicie szczerne granice, których nie można naruszyć, zrozumiecie, jak ważne jest, aby odłączyć się, kiedy jest taka potrzeba, i zdobędziecie pewność rozumienia własnej wartości. Teraz zabierzmy się do pracy nad pierwszym krokiem: wyznaczeniem swoich granic.

Spójrzmy na to realnie: obecnie świat naciera na nas coraz szybciej. Żądania i prośby pojawiają się na prawo i lewo, w naszej pracy i społecznościach, w jakich się obracamy, słyszymy je od przyjaciół i rodziny oraz od zupełnie obcych osób. Żądania te pojawiają się często bez względu na to, czy są dobre dla *Ciebie* – istnieje prawdopodobieństwo, że słyszysz je od ludzi, którzy chcą Twojego czasu, Twoich pieniędzy, Twojej energii, a ostatecznie Twojego *spokoju*. Im bardziej pozwalasz innym na te prośby i wymagania, tym bardziej oddajesz siebie. Rób tak dalej, a wtedy, pewnego dnia – *bum*. Okaze się, że jesteś załatwiony. Całkowicie siebie rozdasz i nie będziesz wiedział, jak siebie odzyskać.

Był taki moment w moim życiu, kiedy łapałem zbyt wiele srok za ogon. Próbując zatroszczyć się o sytuacje, które miały miejsce tutaj, ludzi, którzy znajdowali się gdzieś tam i o wszystko, co było pomiędzy. Starając się być takim, jakim każdy ciągle chciał, abym był. Ale moje życie nabrało wielkiej jasności, kiedy zacząłem czuć siłę płynącą z wyznaczania granic. Kiedy dałem sobie prawo do powiedzenia: „Nic z tego, ja tego nie czuję”, poczułem siłę, aby stanąć za sobą murem i mówić ludziom, czego nie zamierzam tolerować. Stawiam granice po to, by móc żyć jak najlepiej. Niektórzy ludzie się obrazili. Inni uznali, że jestem zimny, trzymam ich na dystans i nie chcę im pomóc. Nie było mi z tym źle. Tak jak powiedziałem, rozwinąłem tę umiejętność, aby móc

żyć jak najlepiej, a jeśli to, że żyję możliwie najlepszym życiem cię obraża, nie potrzebuję cię wokół siebie. Przepraszam / nie, nie przepraszam!

Wyjaśnijmy sobie jedną rzecz: rzucam ci wyzwanie. Serio. Gdyby to było łatwe, nie rozmawialibyśmy teraz. Będziesz potrzebować grubej skóry. Jeśli już ją masz, to wspaniale. Jeśli nie, to się nie martw – pomogę ci i w tym. Ale będziesz musiał usłyszeć kilka trudnych prawd. Nie ma innego sposobu.

ODWRÓĆ SYTUACJĘ NA SWOJĄ KORZYŚĆ

Oto pierwsza z tych trudnych prawd: wielu z nas to osoby, które są profesjonalistami w perfekcyjnym przypodobywaniu się innym, czyli są „Potrójnym P”, jak lubię ich nazywać. Potrójne P martwią się tym, co myślą inni ludzie, więc łatwo nimi manipulować, bo często wydaje im się, że kogoś zawodzą. Ale kiedy staramy się zadowolić innych, nie zważając nawet na siebie, niemal zawsze prowadzi to do wydrenowania siebie, wypalenia czy poczucia, że utknęliśmy. Wszystko oddajemy innym, a dla siebie w zbiorniku nic nie zostawiamy.

Skąd to wiem? Doświadczyłem tego. Wierzę, że mam jedno z największych serc na świecie i zanim odkryłem, jak wyznaczać swoje granice – zanim odkryłem, jak chronić swój wewnętrzny pokój – wpadałem przez to w mnóstwo kłopotów. Nigdy więcej! Odmawiam. Czy to oznacza, że już wszystko zrozumiałem? Nie. Czasami łapię się na tym, że wślizguję się w ten schemat. Ale mając pewną praktykę, wiem, na co zwracać uwagę i jak przypomnieć sobie o swoich granicach, zamiast po prostu zadowalać innych.

Jak to zrobiłem? Przede wszystkim *musiałem* rozwinąć swoją inteligencję emocjonalną i *musiałem* wymyślić, jak nie tylko

stworzyć swoje granice, ale także *stanowczo się ich trzymać*. Lubię powtarzać, że: *uwielbiam pomagać ludziom w rozwiązywaniu ich problemów, dopóki ich problemy nie staną się moimi*. To jest granica, którą wyznaczyłem i której pilnuję.

Jestem przekonany, że wielu z nas ma trudności z wyznaczeniem granic, ponieważ za bardzo przejmujemy się tym, co myślą inni ludzie. Martwienie się i poczucie winy są spokrewnione – martwienie się jest powodem, dla którego ludzie nie wyznaczają granic; poczucie winy jest powodem, dla którego ludzie nie obstają przy nich. Nasze pojmowanie własnej wartości o wiele częściej wiąże się z tym, jak widzą nas inni, niż z tym, jak sami siebie postrzegamy. Smutne, ale prawdziwe. Jeśli jesteśmy zaprogramowani w ten sposób, ale decydujemy się patrzeć na to, czego sami chcemy (a nie na to, czego chcą od nas inni), otwiera nas to na poczucie, że zawodzimy ludzi i nie możemy sprostać ich oczekiwaniom wobec nas. Zaczynamy czuć, że musimy wybrać to, czego chcą *oni*, zamiast tego, czego chcemy *my*, aby uniknąć tego bolesnego poczucia winy.

Czy zmagasz się z takimi negatywnymi uczuciami? Martwisz się, że zawodzisz ludzi? Czujesz się winny, kiedy nie możesz wstać się za kimś, kto cię o to prosi, ponieważ decydujesz się wstać za *sobą*?

Jeśli tak, znalazłeś się we właściwym miejscu. Naszym pierwszym zadaniem w Procesie Ochrony Swojego Spokoju jest odwrócenie sytuacji na swoją korzyść. Kiedy czujesz się zmartwiony czy masz poczucie winy, nie jest to wcale takie złe, ponieważ oznacza to, że naprawdę ci zależy. Masz wielkie serce i jesteś połączony z ludźmi, którzy cię otaczają. Ale co z *tobą*? Czy nie zasługujesz na ten sam poziom troski i połączenia ze sobą? Przelewanie tej miłości na innych nie może trwać długo, jeśli nie będziesz stale wlewał jej najpierw w siebie.

DODAJ GRANICE, ABY ODJĄĆ STRES

Często mówimy „tak”, kiedy poziom naszej energii domaga się, abyśmy powiedzieli „nie”. Mówimy „pewnie”, gdy wcale nie jesteśmy pewni. Ale dlaczego? Nie każdy z nas znajduje się w potrzasku martwienia się i poczucia winy. Jednak niektórzy z nas uważają, że to właśnie powinni zrobić, aby „utrzymać pokój”. Ale pozwól, że cię o coś zapytam: czy naprawdę utrzymujesz pokój wyrzucając własny spokój za okno? Czy ma sens pomaganie innym w zachowaniu *ich* spokoju, skoro jest to bezpośrednią przyczyną eliminowania *twojego* spokoju? Tracisz *swój* wewnętrzny pokój, a kiedy go stracisz, rozpętasz w sobie wojnę. Najlepiej ujął to Nipsey Hussle: „Czy wolałbyś żyć w pokoju ze światem i prowadzić wojnę ze sobą? Czy może prowadzić wojnę ze światem i żyć w pokoju ze sobą?”.

Za każdym razem, kiedy nie bronisz swoich zasad, rozpoczynasz wewnątrz siebie wojnę. Za każdym razem, kiedy tolerujesz brak szacunku i nie kładziesz temu kresu przy pomocy wyznaczenia swoich granic, rozpętujesz w sobie wojnę. I ona się tam nie kończy. Wkrótce ta wojna rozprzestrzenia się na innych ludzi. Zaczynasz mieć do nich pretensje i unikasz ich, udając jednocześnie, że jesteś tu dla nich. Możesz nawet zgadzać się na ich prośby, podczas gdy urazy, które odczuwasz, narastają. Następnie już wiesz, że czujesz się coraz bardziej wyczerpany, twoje relacje z innymi wyglądają jak strefy wojenne, a ty próbujesz wpaść na to, co się, u diabła, dzieje.

Pragnę przypomnieć, że misją tego rozdziału jest pomóc ci odjąć sobie stresu poprzez dodanie granic. Dając ci siłę do tego, by powiedzieć „nie”, i powiedzieć to głośno! Kiedy mówisz „nie” czemuś, czego nie chcesz robić – czemuś, co wiesz, że nie działa z korzyścią dla twojej energii – tak naprawdę mówisz „tak” samemu sobie. I zasługujesz na to „tak” bardziej niż ktokolwiek inny.

**RZUCAM CI
WYZWANIE.
SERIO. GDYBY TO
BYŁO ŁATWE, NIE
ROZMAWIALIBYŚMY
TERAZ.**

Mogę tylko dodać, że chodzi o „tak” wolne-od-zmartwień-i-poczucia-winy. Kiedy decydujemy się patrzeć na to w ten sposób, staje się to naprawdę proste.

Chwileczkę, możesz pomyśleć. Jestem rodzicem, mężem, córką, bratem (może to być dowolna rola), i w niektórych z tych związków nie wiem, gdzie ustawić granice. Nie mogę po prostu ich wszystkich wyłączyć z mojego życia i odwrócić się do nich plecami. Jeśli zbuduje między nami mury i odetnę się od nich, to stracę tych, których kocham.

Nie tylko ty się tym martwisz. Właśnie tego typu zamartwianie się sprawia, że jesteśmy nieskorzy choćby pomyśleć o swoich granicach. Kiedy słyszymy słowo *granice*, myślimy o granicach między państwami, płotach z drucianej siatki i drutu kolczastego, uzbrojonych strażnikach i punktach kontroli paszportowej. I czasami twoje granice muszą być właśnie takie. Ale jeśli wykonasz przemyślaną pracę tworzenia własnych granic i mówienia o nich w zdrowy sposób, mogą one służyć jako mosty, a nie mury.

WPUŚĆ TO, CO PRAWDZIWE

Jeśli masz skłonności do zadowalania innych, będziesz im dawał nieograniczony dostęp do swojego czasu i energii. Nie chronisz siebie, więc nic dziwnego, że czujesz się wycieńczony i wyczerpany. Teraz pomyśl przez chwilę o starym zamku. Ma mury, wieże i otoczony jest głęboką fosą. Ale ma też most zwodzony, który pozwala ludziom dostać się do środka – we właściwym czasie i w odpowiednich okolicznościach. Nie pozwala na obecność niechcianych i niespodziewanych gości, prawda?

Dobra, wróćmy teraz do ciebie. Twoje granice nie powinny służyć temu, aby przez cały czas trzymać wszystkich na zewnątrz. Wprost przeciwnie, pozwalają ci zapraszać do środka ludzi i zdarzenia

w określonych sytuacjach i według twojego wyboru. Jeśli potrzebujesz w jakiejś relacji jasności, wtedy zapraszasz ją do środka; budujesz most, dzięki któremu ktoś może do ciebie dotrzeć. Mówisz: „Tego właśnie potrzebuję, aby wszystko było jasne i tutaj możemy się w tym celu spotkać”. Ci, którzy szanują twoje potrzeby i pragną cię wesprzeć, przejdą przez ten most na spotkanie z tobą. A co z tymi, którzy tego nie chcą? Być może zawrócą. Może wpadną do fosy. Tak czy owak wiedzą, jak przejść przez most, gdy będą gotowi.

W jaki więc sposób zaczniemy budować te granice i mosty? Pierwszym krokiem jest zrozumienie własnych priorytetów, zasad i wartości. Co się dla ciebie najbardziej liczy? Co sprawia, że czujesz się najlepiej? Jakich standardów przestrzegasz? Kiedy już to zrozumiesz, o wiele łatwiej będzie rozpoznać, kiedy twoje zasady i wartości są zagrożone, a dzięki temu łatwiej będzie powiedzieć „nie”. Prawdą jest, że wiele razy mówię ludziom, że to nie ja prawdziwy im odmawiam – ale moje standardy i zasady.

Niektóre z moich źródłowych wartości są wyrażane poprzez i ugruntowywane w mojej relacji z Bogiem, ze mną samym i z moją rodziną. To ja zdecydowałem, że poranki należą tylko do mnie, abym mógł skupić się wyłącznie na tych relacjach. Więc jeśli nie jest to nagły przypadek, nie dzwoń do mnie przed południem i nie oczekuj, że odbiorę. Nie pukaj do moich drzwi. Nie wysyłaj mi emaili, wiadomości tekstowych czy prywatnych wiadomości w mediach społecznościowych, o ile nie masz nic przeciwko, odezwę się dopiero w późniejszej porze dnia. Ze światem zewnętrznym zaczynam się kontaktować dokładnie w południe – wcześniej dostęp do mnie mają tylko najważniejsze osoby w moim życiu.

Przez lata słyszałem na to trochę skarg. Często mówiono mi: „Trent, człowieku, tak trudno dorwać cię rano! A chciałem ci coś powiedzieć”. A ja odpowiadam, żeby wiedzieli: „Tak, to jest czas wyłącznie dla mnie”. Mówię to ciepło i z uśmiechem,

**KIEDY MÓWISZ „NIE”
CZEMUŚ, CZEGO NIE
CHCESZ ROBIĆ, TAK
NAPRAWDĘ MÓWISZ
„TAK” SAMEMU
SOBIE. I ZASŁUGUJESZ
NA TO „TAK”.**

ale nie przeprasza. Nie muszę za nic przepraszać, ponieważ most, dzięki któremu można się ze mną skontaktować jest im znany. Jeżeli ciągle czują się w związku z tym sfrustrowani – a wielu tak ma – to jest ich problem. Nie mój. Ci prawdziwi zrozumieją.

Nie czuję się w związku z tym winny, ponieważ przede wszystkim wiem, dlaczego stworzyłem te granice i dlaczego je chronię. Wiem, że aby być najlepszym Trentem dla siebie, mojej rodziny i mojej społeczności, muszę w pierwszej połowie dnia twardo trzymać się odłączenia się od wszystkiego, co mnie rozprasza. (Więcej o odłączaniu się piszę w kolejnym rozdziale). Wyłączam się ze świata, więc mogę na nowo połączyć się z moją duszą – i połączyć się z moim spokojem. Czy to, co chcesz mi powiedzieć o dziesiątej rano jest ważniejsze od pokoju w mojej duszy? Być może dla ciebie tak, ale nie dla mnie. Siedź więc spokojnie, a ja po południu się do ciebie odezwę.

GRANICE WEWNĘTRZNE KONTRA ZEWNĘTRZNE

Przez lata nauczyłem się tworzyć strategię ochrony swojej energii, ale w moim przypadku nie zawsze tak było, uwierz mi. Przed 2009 rokiem sprawy wyglądały zupełnie inaczej. Wtedy odnalazłem swój prawdziwy cel. Kiedy teraz nad tym rozmyślam, dochodzę do wniosku, że to był cholernie dobry rok, ale z całą pewnością tak się nie zaczął – na początku łapałem jednego doła za drugim.

Właśnie skończyłem sezon NFL w 2008 roku w Waszyngtonie, z profesjonalną drużyną znaną obecnie jako Commanders, kiedy rozeszła się wieść, że zostałem zredukowany. To był już trzeci taki przypadek w ciągu trzech lat – poprzednio byłem w drużynach Seattle Seahawks (sezon 2007) i Indianapolis Colts (sezon 2006). Jeszcze zanim dołączyłem do Washington, miałem

silne przeczucie, że profesjonalny futbol nie jest dla mnie. Ale od piątego roku życia pracowałem tylko nad tym, ćwicząc grę w organizacji Pop Warner w Nowym Orleanie, więc gdy drużyna zaprosiła mnie, abym został członkiem ich aktywnego składu, zdecydowałem, że dam temu jeszcze jedną szansę. Wtedy było to jedyne zajęcie, na którym się znałem, a przynajmniej tak wówczas myślałem.

To ostatnie zredukowanie mnie było końcem moich marzeń i zostawiło we mnie wielką wyrwę. Wszystko nad czym pracowałem od najmłodszych lat grając w Pop Warner w parnym klimacie Luizjany, zniknęło, ot tak. *Puf*. Od myślenia o tym, by kupić rezydencję dla mnie i mojej rodziny przeszedłem do mieszkania w pokoju w domu moich rodziców. Czułem się tak złamany, że początkowo w żaden sposób nie potrafiłem tego zaakceptować i nie miałem pojęcia, jak poradzić sobie z rozczarowaniem i niepewnością, które potem nastąpiły.

Więc postanowiłem to zagłuszyć. Otoczyłem się przyjaciółmi – wychodziłem na imprezy, piłem, paliłem, świadomie robiłem mnóstwo rzeczy, które nie były dla mnie dobre, czasem pięć, sześć nocy z rzędu. Z mojej karty kredytowej co miesiąc szły tysiące dolarów na imprezowanie. Ciągle chciałem być częścią tego środowiska i być dla innych gwarancją świetnej zabawy, nawet jeśli nie było mnie na to stać ani finansowo ani duchowo. Mówiłem sobie, że to jest „dbanie o siebie”. Robienie tego, na co mam ochotę, imprezowanie, bawienie się, dobre samopoczucie. (A raczej to, co w owym czasie rozumiałem jako „dobre samopoczucie”).

Trwało to miesiącami. Aż pewnej nocy wyszliśmy do centrum Dallas i była taka chwila, kiedy zostałem sam ze sobą. Może moi koledzy zniknęli w barze, aby zamówić kolejną kolejkę albo poszli zatańczyć, czy zrobić coś innego – dokładnie nie pamiętam. Pamiętam, że siedziałem tam sam, wykończony i rozglądałem się

wokół, spoglądając na innych. Byli tam ludzie o dziesięć, piętnaście lat starsi ode mnie, zataczający się, pijani, wszyscy uciekający od swojej codziennej rzeczywistości. Szczególnie jeden facet, koło pięćdziesiątki, przykuł moją uwagę. Ten gość był bohaterem dnia – każdy go znał, każdy chciał się z nim napić. Nawet DJ wykrzykiwał do niego pomiędzy utworami. Kiedy zobaczyłem go, jak porusza się po sali, nagle uświadomiłem sobie, że nie chcę, aby tak wyglądało moje życie. Nie chcę skończyć jak on.

Nie zrozum mnie źle: nie chodzi o brak szacunku dla tego człowieka. Po prostu wiedziałem, że to nie jest moja droga, że w ten sposób nie wydobędę z siebie tego, co najlepsze. Wiedziałem też, że jeśli się nie zmienię, uzależnię się od tego stylu życia. Uzależnię się od tej popularności, pochlebstw i fałszywego poczucia sukcesu. A wtedy, gdzie będę za kolejne dziesięć czy dwadzieścia lat? Na pewno nie w żadnym dobrym miejscu. Dla mnie scena, którą ujrzałem, była studencką fantazją, a nie kierunkiem w życiu.

W głowie pojawiały mi się myśli o moim synu, Tristianie. Miał wtedy półtora roku i nie było wówczas szans, aby zbudować coś, co mógłbym mu zostawić i z czego byłbym dumny. Nie wiedziałem, co mam dalej robić, ale wiedziałem, że mój czas, energia i pieniądze mogą iść na coś o wiele lepszego niż to, co robiłem teraz, wiedziałem też, że sam kieruję swoim przeznaczeniem. Musiałem się zmienić.

Moim pierwszym prawdziwym zadaniem było wykonanie głębokiej pracy wewnętrznej. Musiałem zakreślić wokół siebie – jak również w sobie – rzeczywiste granice. Następnego ranka musiałem wytrzymać ten straszny widok, gdy spojrzę rano w lustro, i powiedziałem: „Trent, posłuchaj, to nie to”. Postanowiłem skończyć z nocnymi wyprawami do klubów. Miałem dość. W ten sposób, zamiast unikać niewygody, bólu, znalazłem sposób,

aby przez to przejść. To były wewnętrzne granice, które wyznaczyłem, obietnica złożona samemu sobie. Nie było łatwo, ale pozostałem nieugięty.

Następnie nadszedł czas wypróbowania tych umiejętności w praktyce i zrobienia czegoś jeszcze trudniejszego – pokazania tych granic. Musiałem te same granice wyznaczyć mojemu najbliższemu kręgowi, osobom, na których zawsze mogłem polegać. Moim ziomkom, którzy zawsze przy mnie byli. Musiałem im powiedzieć: „Słuchajcie, to już nie jest życie dla mnie”.

Pamiętasz, jak mówiłem, że granice mogą być mostami w takim samym stopniu, jak mogą być murami? Ci ludzie byli moją rodziną, którą sam wybrałem. Więc zamiast wyrzucać ich ze swojego życia, zaprosiłem ich do przekraczania mostów razem ze mną. Powiedziałem im wprost: „Chcę, żebyście byli w moim życiu. Wprawdzie chodzenie do klubów już mi nie służy, ale nie chcę, żebyśmy zrywali kontakty. Proszę, pracujcie ze mną i razem zbudujmy nasze najlepsze życie”. Niektórzy przyjęli moją ofertę. A inni nie – przynajmniej nie od razu. Musiałem to zaakceptować.

W ten sposób narodził się RehabTime. Nagrywanie dwuminutowych filmów w pokoju o czerwonych ścianach w domu moich rodziców, później próba dzielenia się nimi i zamieszczanie ich w sieci. Na początku robiłem to, by móc uleczyć siebie, po czym odkryłem, że to zaczyna pomagać innym, jednej osobie po drugiej. Zamiast w klubach, spędzałem noce na siłowni. Zacząłem czytać, szukając wskazówek u ludzi, którzy przeszli przez podobne doświadczenia, i którzy mogli mnie nauczyć, jak znaleźć dalszą drogę.

Dzisiaj dziękuję Bogu za ten czas, ponieważ On od początku miał plan. Ten pierwszy moment uświadomienia sobie tego, co najważniejsze, przerodził się w szersze rozumienie i zacząłem pojmować, że dbanie o siebie polega tak naprawdę na dokonywaniu wyborów, które prowadzą cię do stania się najlepszą wersją siebie.

Chodzi o wybieranie sytuacji korzystnych dla twojej energii i wspierających twój spokój. Kiedy to pojąłem, życie stało się dla mnie o wiele łatwiejsze. Pomogło mi to określić i zrozumieć moje zasady. Pomogło mi to zrozumieć moje prawdziwe potrzeby, które darzę teraz największym szacunkiem. W zamian pozbyłem się ogromnego napięcia, ponieważ doprowadziło mnie to do zdobycia tej najważniejszej umiejętności stawiania granic, których nie da się przekroczyć.

NADAJ TON SWOJEMU ŻYCIU

Jednym z najwspanialszych momentów mojego życia był zrozumienie, jak wiele spokoju kosztuje mnie brak granic. Zobaczyłem, że mój spokój jest czymś bezcennym – podobnie jak twój. Ale może być trudno utrzymać swoje granice, jeśli nie wiesz, jak je postawić. Wszystko zaczyna się od tej podstawowej umiejętności mówienia „nie”. N-I-E. Koniec i kropka! W ten sposób zaczniesz nadawać ton swojemu życiu.

Słyszałem, że „Nie” jest pełnym zdaniem. Nie trzeba już niczego tłumaczyć. Bardzo mi się to podoba. Jedną z przyczyn, dla których mówimy „tak”, kiedy powinniśmy powiedzieć „nie”, jest to, że powody, jakie stoją za naszą odmową, będą niewystarczające w oczach tej drugiej osoby. Wydaje nam się, że nie jesteśmy w stanie właściwie zareagować, jeśli ta osoba nam się przeciwstawi i zapyta: „A dlaczego nie?”. Czy możemy poświęcić chwilę i podkreślić, jak bardzo jest to opaczne? To „nie” nie ma służyć im – ono ma służyć *tobie*. Jedyne ty masz być przekonany, co do powodów odmowy i jeśli czujesz, że ważne jest, aby powiedzieć „nie”, to już żadne inne powody nie są ci potrzebne. Po przyjacielsku przypominam, aby wyznaczyć tę wewnętrzną granicę z najbliższymi

kuzynami znanymi jako zamartwianie się i poczucie winy. Jak już mówiłem, uważam, że zamartwianie się jest głównym źródłem (czy jak kto woli odnogą) starania się, aby zadowalać innych. Idąc o krok dalej, zamartwienie to może wynikać z niepewności (co stanowi składową tego źródła).

Niemniej jednak to przez cały czas się dzieje. Ktoś prosi cię o twoją energię, po czym twój brak pewności siebie sprawia, że martwisz się o to, aby temu komuś było dobrze. Potrzeby innych ludzi przedkładasz nad swoje własne i zgadzasz się na to, o co cię proszą, a potem *bum!* Właśnie zapisałeś się na coś, w czym wcale nie chciałeś uczestniczyć. Teraz inni mają twoją energię, a ty źle potraktowałeś samego siebie – klasyczne posunięcie osób, które lubią zadowalać innych. Ale posłuchaj mnie: nie zostałeś stworzony po to, aby być *nadużywany przez innych*. Bóg stworzył ciebie i twoje talenty, abyś *sam mógł ich używać*.

Kiedy już rozpoznasz wartość swojej energii, swojego pokoju, będziesz mógł zacząć tworzyć te wewnętrzne granice – nawyki i decyzje, które pozwolą ci podążać w stronę swojego najlepszego ja. Mówienie „nie” wszystkiemu, co cię wysysa i mówienie „tak” wszystkiemu, co cię wspiera, sprawi, że cała ta niepewność, zamartwienie się i poczucie winy staną się stopniowo coraz mniejsze. W końcu staniesz pewnie na nogach, poczujesz grunt pod stopami i zakorzenisz się w poczuciu, że bardziej niż kiedykolwiek jesteś sobą. To ty będziesz nadawać ton!

Jeśli zaangażujesz się w tworzenie własnych granic i są one nie naruszalne, instruujesz tym samym innych, jak mają cię traktować. Gdy wyćwiczyłeś się już w zadowalaniu innych ludzi, może to być trudne, ale pozwól, że powiem ci coś zwariowanego na temat tego procesu. Kiedy poczujesz już siłę płynącą z mówienia „nie”, ustalania granic i pilnowania ich, szybko zyskasz szacunek ludzi. Na początku mogą być zdenerwowani, że nie mają już do ciebie

nieograniczonego dostępu i nie mogą cię już kontrolować (nawet jeśli robili to nieumyślnie). Ostatecznie jednak większość ludzi obdarzy cię większym szacunkiem, niż kiedykolwiek wcześniej. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ podświadomie podziwiamy ludzi, którzy stają w obronie siebie. Podziwiamy odwagę, nawet jeśli nie zgadzamy się z określoną postawą. Wszyscy pragniemy żyć odważnie, więc kiedy widzimy odwagę w działaniu, przyciąga nas to, ponieważ chcemy uczyć się od ludzi żyjących odważnie.

A co z tymi, którzy nie okazują ci tego szacunku? Pokazują ci, gdzie w twoim życiu jest toksyczność. Zwracaj uwagę na to, kto szanuje twoje nowe granice, a kto je skrycie ignoruje. To podstępny rodzaj toksyczności, który może stanowić wyzwanie dla twoich nowych umiejętności wyznaczania granic – ale właśnie dlatego tak ważne jest wykonanie przede wszystkim tej pracy. Taka jest siła twojego „nie”. Pozbądź się tego bałaganu ze swojego życia. Ci, którzy są autentyczni dostosują się i okażą ci swój szacunek. A co ważniejsze, sam zaczniesz siebie bardziej szanować.

Co więcej, mówienie „nie” stworzy ci taką przestrzeń, w której możesz odpowiedzieć „tak” na to, co jest znaczące dla twojego życia. (Pójdę jeszcze dalej i powiem, że „tak” jest rozkazem, jeśli jesteśmy w tym dobrzy). To kluczowy element tego, co lubię nazywać sposobem, w jaki myślą mistrzowie. Musisz stać się legendą w mówieniu „nie” temu, co nie przekonuje cię do powiedzenia „tak”!

EWOLUOWANIE > ISTNIENIE

Jeśli większość z tych informacji jest dla ciebie nowa i nadal zastanawiasz się, jak wyznaczać swoje granice, pozwól, że to podsumuję. Pierwszym krokiem jest rozpoznanie tego, co dodaje ci energii oraz tego, co cię jej pozbawia. Kiedy twoja energia jest zagrożona,

przetestuj moc swojego najważniejszego „nie”, gdy twoja dusza dopomina się tego z wewnątrz. Nadszedł czas, aby przyjąć obfitość płynącą z powiedzenia „tak” temu, co tak naprawdę masz otrzymać.

Ale nie spodziewaj się, że to będzie proces nagły. Zaczniij od czegoś małego i stale nad tym pracuj. Naszym zadaniem jako ludzi jest ewoluować, a nie tylko istnieć. Ewolucja oznacza rozwój. Samo istnienie jest umieraniem. Kevin Hart napisał w swojej książce *The Decision*: „Wszystko w przyrodzie znajduje się w stanie rozwoju lub rozkładu”. Jako istoty ludzkie również znajdujemy się w jednym z tych dwóch stanów: wzrostu lub rozkładu. W jakim stanie jesteś teraz?

Niezależnie od tego, czy dopiero uczysz się, jak tworzyć nowe granice, czy też zagłębiasz się w proces ich wyznaczania i komunikowania, rozwijasz się. Z drugiej strony, jeśli nadal pozwalasz, aby cokolwiek lub wszystko cię kontroloowało, postrzegam to, jako etap rozkładu. Jako powolną śmierć. Śmierć twojej energii, twojego umysłu, twojej duszy i twojego życia. Śmierć twojego pokoju.

Nie było łatwo, kiedy po raz pierwszy wprowadziłem te zmiany w swoim życiu. Pamiętam, jak ludzie mówili mi: „Trent, człowieku. Zmieniłeś się, bracie. Zachowujesz się inaczej”. Nie będę kłamać, na początku mnie to bolało. W pierwszym odruchu chciałem się kłócić, bronić i podkreślać, że jestem tym samym Trentem, którym zawsze byłem. Ale potem pomyślałem: *Wiesz co? Masz cholerną rację, że się zmieniłem. Dbam o swoje życie, wybieram siebie zamiast innych i uczę się, jak czuć się wartościowym. Mam dość akceptowania tego, czego nie powinienem i mam dość bycia wykorzystywanym.*

Tak, zmieniłem się i nadal zamierzam się zmieniać. Wybieram rozwój, zamiast rozkładu. I bardzo mocno namawiam cię, abyś zrobił to samo.



Trent Shelton, jeden z najbardziej przełomowych i dynamicznych nauczycieli naszych czasów, chce pomóc ci wytyczyć ścieżkę do nowej perspektywy. Oferuje narzędzia do zmiany sposobu myślenia i ponownego zdefiniowania znaczenia, jakie znajdujesz w swoim życiu — narzędzia, o których wie, że mogą zadziałać u ciebie, ponieważ sam ich użył, aby przekształcić swoje życie.

Mądrość, praktyczne strategie, osobiste historie i głęboka inspiracja, które pomogą ci zmienić swoje życie w siłę wolności

Twoja perspektywa na życie może być twoją siłą lub więzieniem. Może służyć twojemu lękowi, stresowi i depresji lub może wspierać twój spokój, odwagę i rozwój.

Odkryj 9 podstawowych zasad, które ci pomogą:

- chronić swoją energię przed czynnikami, które ją wysysają;
- chronić swój umysł przed rzeczami, które cię rozpraszą;
- chronić siebie przed rzeczami, które cię blokują.

Odkryj proste strategie wyznaczania granic, odłączania się od negatywności i skupiania na tym, co naprawdę ważne. Ta książka to twoja mapa do wolności i życia w zgodzie z własnym celem. Autor podpowie ci jak zakończyć walkę, którą ciągle prowadzisz w swoim wnętrzu. Wreszcie pokonasz lęk, niepokój i stres.

Odkryj 9 kluczowych zasad, które zapewnią ci spokój

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-812-5



9 788382 728125