

Cyndie Spiegel

ROK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

365 krótkich lekcji, które zmienią
twój sposób patrzenia na życie



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



ROK
POZYTYWNEGO
MYŚLENIA

Cyndie Spiegel

ROK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

365 krótkich lekcji, które zmienią
twój sposób patrzenia na życie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Hikiert-Bereza

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-128-3

Tytuł oryginału: *A Year of Positive Thinking: Daily Inspiration, Wisdom, and Courage*
(*A Year of Daily Reflections*)

Copyright © 2018 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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.
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 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej Mamie:
Dziękuję, że nauczyłaś mnie wytrwałości,
bezkompromisowej szczerości i bezwarunkowej miłości.
To dzięki Tobie jestem dziś tym, kim jestem.

Moim Braciom:
Jesteście nieocenieni. I liczycie się dla mnie bardziej,
niż jesteście sobie w stanie wyobrazić.
Dziękuję Wam za to, że nauczyliście mnie,
czym naprawdę jest siła i wytrwałość.

I, ma się rozumieć, Irze:
Bez Ciebie nie zdołałabym napisać tej książki. Kocham Cię.





SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	•	8
Styczeń	•	13
Luty	•	37
Marzec	•	63
Kwiecień	•	83
Maj	•	103
Czerwiec	•	123
Lipiec	•	141
Sierpień	•	159
Wrzesień	•	179
Październik	•	201
Listopad	•	223
Grudzień	•	243
<i>Polecam</i>	•	265
<i>O Autorce</i>	•	266

WPROWADZENIE

Pod pewnymi względami jestem ostatnią osobą, która powinna podejmować się pisania książki o pozytywnym myśleniu. Jestem realistką, nie umiem patrzeć na świat przez różowe okulary.

Moja mama była twardo stąpającą po ziemi, ale i opiekuńczą, kochającą i łagodną kobietą. W wieku 20 lat urodziła pierwsze z czworga dzieci, które w dużej mierze musiała wychowywać sama. Mój ojciec miał dobre serce, ale nie stronił od alkoholu. Imał się różnych zajęć, przeprowadzając z miejsca na miejsce, dopóki nie wprowadził się do naszego domu, gdy skończyłam osiem lat. Mieszkaliśmy w dość biednej okolicy, pozbawieni wsparcia lokalnej społeczności. Powinnam chyba wspomnieć również o tym, że moi trzej starsi bracia i ja byliśmy dość... trudnymi dziećmi. Przyswajanie życiowych lekcji nie przychodziło nam łatwo. Lekcji takich jak ta, że świat nie zawsze jest sprawiedliwy, że jest po prostu... jaki jest. Że musimy grać kartami, które rozdał nam los. Że nie ma sensu płakać nad rozlanym mlekiem. I że należy przyjmować rzeczywistość w formie, w jakiej ją zastaliśmy.

Gdy dorosłam, nauczyłam się innych cennych lekcji, które są równie przydatne. Nauczyłam się, że świat jest pełen zarówno cudownych dziwów, jak i niedostatku; jest amalgamatem okrucieństwa i dobroci, rozpaczy i nadziei. Dowiedziałam się, że nasze życie przypomina cząstki pomarańczy: zarówno gorzkie, jak i słodkie, i że nie możemy doświadczyć jednego bez godzenia się z drugim.

Nauczyłam się również, jak cenna jest umiejętność dostrzegania światła w mroku. Przekonałam się, że ta perspektywa jest wyborem, i że przedkładanie optymizmu ponad negatywne strony

wymaga zarówno jasności umysłu, jak i odwagi. Przyswoiłam te lekcje dzięki praktykom, przekazom tradycji i dziedzinom, które badają, w jaki sposób możemy wpływać na nasze nastawienie, w tym jodze, medytacji, buddyzmowi, hinduizmowi, tradycyjnej nauce, ale przede wszystkim psychologii pozytywnej.

Psychologia pozytywna pomogła mi praktykować optymistyczne nastawienie, czerpać radość z darów losu i jego hojności, pozwalając mi uczynić je kluczowymi elementami mojego codziennego życia. Wzmocniła również we mnie cechy takie jak wytrzymałość, odporność i zdolność do pokonywania urazów, które nabyłam na wczesnym etapie mojego życia. Budując na tym fundamencie byłam w stanie dokonać poważnej zmiany ścieżki kariery w okolicach trzydziestki, a następnie założyć wiele odnoszących sukcesy firm. Dziś teorie psychologii pozytywnej są tym, co praktykuję i czego uczę każdego dnia jako trenerka biznesu strategicznego i mentorka transformacyjna. Są one również podstawą pozytywnego myślenia.

Oto najbardziej inspirująca rzecz, którą powinienes wiedzieć, zaczynając czytać tę książkę: możesz fizycznie zmienić swój mózg poprzez świadomą zmianę sposobu myślenia. I posiadasz narzędzia do dokonania tej zmiany, bez względu na kolor skóry, pochodzenie czy religię.

W jaki sposób myśli przekształcają mózg? Dzięki zjawisku neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do reorganizacji poprzez tworzenie nowych połączeń neuronowych na przestrzeni całego naszego życia. Ponieważ nowe myśli tworzą nowe ścieżki neuronowe, a powtarzające się myśli wzmacniają te istniejące, nasze myśli mogą dosłownie zmienić strukturę i sposób funkcjonowania naszego mózgu. Wykorzystując powtarzalne nawyki umysłowe, takie jak pozytywne myślenie, możemy „przekwalifikować” nasz mózg, aby stał się bardziej skłonny do optymizmu.

Skupienie się na tym, co pozytywne może jednak stanowić wyzwanie ze względu na nasze wrodzone negatywne nastawienie. Zasadniczo nasze mózgi są neurologicznie „zaprogramowane” do skupiania się na tym, co złe, zamiast na tym, co dobre. Takie nastawienie jest powodem, dla którego negatywne doświadczenia mają w naszym mniemaniu znacznie większą wagę niż pozytywne o tym samym nasileniu.

Doktor Barbara L. Fredrickson, znana badaczka psychologii pozytywnej i autorka książki „Pozytywność” twierdzi, że potrzeba około trzech pozytywnych myśli, aby przeważać jedną negatywną. Wyobraź sobie wagę. Na jednej szalce znajdują się pióra, a na drugiej kamyki. Pióra to myśli pozytywne, a kamyki negatywne. Aby waga przechyliła się na stronę piór, potrzebujemy trzech piór na jeden kamyk: potrzeba wielu pozytywnych myśli, aby przeciwdziałać negatywnym, które wpływają na nasz mózg.

Tak więc, gdy decydujesz się ćwiczyć swoją zdolność do świadomego pozytywnego myślenia, angażujesz się w potężny, zmieniający umysł proces. A kiedy zmieniasz to, jak myślisz, zmieniasz sposób, w jaki działasz oraz swoją rolę w świecie.

Napisałam tę książkę gromadząc w niej słowa mądrości, odwagi i inspiracji, abyś mógł sam doświadczyć mocy pozytywnego myślenia – i pozytywnej psychologii – w szybki i łatwy sposób. Czytając tylko jeden wpis dziennie możesz stale zmieniać swoje nastawienie, przestając skupiać się na negatywnych doświadczeniach, a zamiast tego koncentrując się na tym, co niesie nadzieję, pokrzepienie, daje odwagę, wytrwałość i kreuje szanse.

Życzę Ci, abyś przewracając kolejne strony, czuł wraz z każdym dniem rosnący optymizm, siłę i odwagę. A gdy zdarzy się, że zabraknie ci pozytywnego nastawienia, mam nadzieję, że ta książka doda ci otuchy do czasu, aż znów będziesz gotów doświadczać świata przez pryzmat przebaczenia, niezłomności i miłości.

Oby ta lektura zagoiła rany Twojej duszy i pozwoliła ci żyć pełnią życia, kochać, rozwijać się i mieć odwagę, aby być tym, kim powinieneś być w tym dzikim, szalonym świecie. Mam nadzieję, że poczujesz się dzięki niej utwierdzony w swoim człowieczeństwie i lepiej doceniany przez otoczenie, nie tylko ze względu na twoje mocne strony, ale i ze względu na siłę, która tkwi w tym, co postrzegasz jako swoje słabości.

Jeśli jesteś gotów, naprawdę gotów, aby zacząć żyć lepiej, pełniej i mądrzej, zaczynajmy...





STYCZEŃ





1

STYCZANIA

JESTEŚ DOKŁADNIE TAM, GDZIE POWINIENIEŚ BYĆ

Jesteś we właściwym miejscu.

Może ci się ono wydawać przerażające, nudne, ekscytujące lub nieskończenie smutne. Ale niezależnie od wszystkiego, wytrwaj. Zamiast próbować ze wszystkich sił się z niego wydostać, zachowaj spokój.

Doświadcz tego.

Odpuść.

Wytrzymaj.

Jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być.

2

STYCZNIA

MĄDROŚĆ KINTSUKUROI

Kintsukuroi to japońska sztuka łączenia kawałków stłuczonych naczyń ceramicznych. Słowo *kintsukuroi* oznacza dosłownie „naprawiać złotem”: gdy naczynie się zbije, rzemieślnik łączy jego elementy ponownie przy pomocy roztopionego złota lub lakieru z drobinkami tego kruszcu. W efekcie pęknięcia nie są maskowane, lecz stają się bardziej widoczne, tworząc nowe dzieło sztuki.

Kintsukuroi uwypukla wady i niedoskonałości, ale uczy również sztuki odporności. Każde pęknięcie jest częścią historii naprawionego naczynia, a każdy jego kawałek staje się piękniejszy właśnie dzięki temu, że zostało wcześniej popsute.

Potkniesz się.

Upadniesz.

Załamiesz się.

Wstaniesz i otrzepiesz się z kurzu.

Będziesz się uzdrawiać, raz za razem.

A ostatecznie, choć będziesz inny niż wcześniej, znów staniesz się całością.

Dzięki temu będziesz jeszcze piękniejszy.

Będziesz lepszą osobą z powodu swoich niedoskonałości, a nie pomimo nich.



3

STYCZANIA



PRZEJMIJ INICJATYWĘ

Nie czekaj, aż inni ludzie
będą szczęśliwi za ciebie.
Kaźde szczęście, które osiągniesz,
musisz osiągnąć sam.

— ALICE WALKER

4

STYCZNIA

MĄDROŚĆ NIETRWAŁOŚCI

Każde doświadczenie jest tylko chwilą w czasie. Każdy moment, w którym walczysz, siedzisz lub tańczysz, w końcu przeminie.

Ta prawda odnosi się do wszystkich rzeczy, dobrych i trudnych, mroku i światła, sprawiedliwości i niesprawiedliwości. Wszystko jest ulotne, nietrwałe.

Świadomość, że ta chwila również w końcu przeminie, jest zarówno łaską, jak i mądrością.

5

STYCZNIA

STWÓRZ SWOJE WŁASNE SŁOŃCE

Jeśli pragniesz szczęścia, odszukaj je. Nie czekaj, aż ktoś cię nim obdarzy. Żyj tak, jak chcesz! To wszystko, co istnieje. Doceniaj każdy element tego, kim jesteś. Znajdź w swoim otoczeniu cuda. Dostrzegaj tęczę po deszczu. A kiedy deszcz cię przygnębia, stwórz własne słońce, ponieważ tylko ty możesz to zrobić.



6

STYCZNIA

NIE POZWALAJ, BY NEGATYWNE MYŚLI CIĘ PRZYTŁOCZYŁY

Twoje myśli są subiektywne i elastyczne, więc nie pozwól im rządzić każdym twoim wyborem. Możesz zmienić negatywne myślenie na bardziej pozytywne. Możesz nauczyć się myśleć inaczej, działając zgodnie z pożądanymi myślami, i odsuwając od siebie te złe. Zmiana myślenia wymaga czasu, ale warto podjąć ten wysiłek. Biorąc pod uwagę, że masz od 50 000 do 70 000 myśli dziennie, oplaca się dążyć do tego, by te złe nie kierowały twoim życiem.

7

STYCZNIA

OCZEKIWANIA: ZŁODZIEJ RADOŚCI

Uważaj na oczekiwania, które masz wobec innych, ale co ważniejsze, uważaj na te, które stawiasz sam sobie. Oczekiwania rzadko pozostawiają miejsce na cud i magię nieznanego.

8

STYCZNIA



JESTEŚ CAŁKOWICIE ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE ŻYCIE

Ta myśl jest w równej mierze przerażająca, co pokrzepiająca. Oznacza to, że musisz świadomie wyzbyć się poczucia winy, odsunąć od siebie nieporozumienia i wymówki, które pozbawiają cię energii. Choć nie usprawiedliwi to zła, którego doświadczyłeś, da ci moc zmiany tego, co czyni cię nieszczęśliwym. Przyjmując odpowiedzialność za to, gdzie jesteś teraz, niezależnie od tego, jak się tu znalazłeś, będziesz lepiej przygotowany do zmiany tego, jak potoczy się twoje życie.

9

STYCZNIA



BĘDZIESZ POPEŁNIAĆ BŁĘDY

Będziesz popełniać błędy, ponieważ jesteś człowiekiem, ale to, jakie wyciągniesz z nich wnioski, zależy tylko od ciebie. Nieraz zdarzy ci się potknąć i boleśnie upaść. Uwierz jednak, że nie musisz wiedzieć wszystkiego ani znać wszystkich właściwych odpowiedzi. Nauczysz się tego, czego potrzebujesz, kiedy nadejdzie właściwy czas. Aby iść naprzód z odwagą i pokorą, bądź otwarty na opinie innych i ucz się na własnych błędach.



Cyndie Spiegel – ekspertka rozwoju osobistego i budowania odporności psychicznej. Udowadnia, że sposób myślenia można zmieniać tak, jak każdy inny nawyk. Swoją pracą wspiera osoby poszukujące równowagi. Uczy, jak dzięki codziennej uważności, odzyskać spokój i poczucie wpływu na własne życie.

**Każdy dzień to nowa szansa, by pomyśleć inaczej.
Myśl spokojniej, życzliwiej,
z większą uważnością na siebie i swoje życie.**

Odkryj codzienne, krótkie afirmacje, które pomogą ci zmieniać sposób myślenia dzień po dniu.

To zaproszenie do zatrzymania się, złapania oddechu i spojrzenia na codzienność z nowej perspektywy. Znajdziesz tu refleksje, które wzmacniają, dodają odwagi i pomagają odzyskać wewnętrzną równowagę – nawet wtedy, gdy życie stawia wyzwania.

Ta książka może stać się twoim porannym rytuałem, chwilą spokoju w ciągu dnia lub wieczorną refleksją. Sięgaj po nią wtedy, gdy potrzebujesz wsparcia, inspiracji albo przypomnienia. Pamiętaj, że masz wpływ na swoje myśli, a one kształtują twoje życie. Pozwól, by jeden mały tekst dziennie zmieniał więcej, niż się spodziewasz.

Zmień myśli, a zmieni się twoje życie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

