

Tatiana Jewsiejewa



Jak przebaczyć sobie i innym,  
pozbyć się negatywnych emocji  
i żyć pełnią życia



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Tatiana Jewsiejewa



Jak przebaczyć sobie i innym,  
pozbyć się negatywnych emocji  
i żyć pełnią życia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-7377-965-5

© Tatiana Jewsiejewa

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

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. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



**STUDIO**  
**ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

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

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	7
<b>Temat: „Miłość do samego siebie”</b> .....	10
<b>Lekcja 1</b> Miłość własna.....	11
<b>Lekcja 2</b> „Moje wewnętrzne dziecko” I .....	15
<b>Lekcja 3</b> „Moje wewnętrzne dziecko” II .....	19
<b>Lekcja 4</b> Sztuka przebaczenia I .....	23
<b>Lekcja 5</b> Sztuka przebaczenia II .....	27
<b>Lekcja 6</b> Poczucie odpowiedzialności .....	31
<b>Temat: „Panowanie nad własnym umysłem”</b> .....	35
<b>Lekcja 7</b> Natura umysłu .....	37
<b>Lekcja 8</b> Praktyka uważności .....	43
<b>Lekcja 9</b> Technika uwalniania .....	49
<b>Lekcja 10</b> Pielęgnacja własnego ogrodu .....	53
<b>Temat: „Anatomia emocji”</b> .....	59
<b>Lekcja 11</b> Konstrukttywne obchodzenie się z emocjami I .....	61
<b>Lekcja 12</b> Konstrukttywne obchodzenie się z emocjami II .....	67
<b>Lekcja 13</b> Transformacja lęku I .....	73
<b>Lekcja 14</b> Transformacja lęku II .....	77
<b>Lekcja 15</b> Transformacja złości .....	81

<b>Lekcja 16</b> Transformacja smutku .....	85
<b>Lekcja 17</b> Przekraczanie winy .....	91
<b>Temat: „Natura źródłem mądrości i spokoju”</b> .....	95
<b>Lekcja 18</b> Natura źródłem mądrości i spokoju .....	97
<b>Temat: „Radzenie sobie w sytuacjach trudnych”</b> .....	101
<b>Lekcja 19</b> Radzenie sobie ze stresem .....	103
<b>Lekcja 20</b> Radzenie sobie z kryzysami .....	107
<b>Temat: „Najważniejsze sfery życia – osiągnięcie spełnienia”</b> .....	113
<b>Lekcja 21</b> Związki romantyczne I .....	115
<b>Lekcja 22</b> Związki romantyczne II .....	119
<b>Lekcja 23</b> Wychowywanie dzieci .....	123
<b>Lekcja 24</b> Praca zawodowa .....	127
<b>Lekcja 25</b> Droga do sukcesu .....	133
<b>Lekcja 26</b> Zdrowie i profilaktyka .....	139
<b>Lekcja 27</b> Zasady zdrowego stylu życia .....	145
<b>Lekcja 28</b> Świadome oddychanie .....	151
<b>Lekcja 29</b> Pogodna jesień życia .....	157
<b>Lekcja 30</b> Pożegnania można się nauczyć .....	161
<b>Temat: „Mądrości życiowe”</b> .....	167
<b>Lekcja 31</b> Poczucie humoru .....	169
<b>Lekcja 32</b> Instrukcja życia .....	173
<b>Lekcja 33</b> Pielęgnowanie twórczej energii życiowej .....	179

# Wstęp

*Drogi Czytelniku,*

trzymasz w swoich rękach podręcznik, który zawiera cenną wiedzę o zasadach rządzących umysłem oraz ich bezpośrednim wpływie na nasze życie. Nieznajomość tych praw lub ich ignorowanie nieuchronnie prowadzi do niezliczonych kłopotów i niepowodzeń, natomiast ich poznanie i przestrzeganie – przynosi szczęście. To proste w teorii, nieco trudniejsze w praktyce. Najważniejsza lekcja, jaką musimy przyswoić, to miłość do samego siebie. Jak tylko podejmiemy decyzję, by zakochać się w sobie bez pamięci, reszta sama się ułoży.

My, ludzie, jesteśmy nauczeni budować poczucie tożsamości w oparciu o relację ze światem zewnętrznym, a nie z samym sobą. Niestety, w ten sposób skazujemy siebie na ciągłe przeżywanie frustracji, stresu, smutku i niezadowolenia. Bez rzetelnej wiedzy o sobie i swoich prawdziwych potrzebach, bez życia

w zgodzie ze sobą można zwyczajnie zapomnieć o osiągnięciu długotrwałego poczucia bezpieczeństwa i szczęścia. I właśnie w tym celu, czyli zachęceniu jak największej grupy ludzi do poznawania siebie, w którym kryje się klucz do szeroko pojętego sukcesu, powstał ten podręcznik. Gdy mamy w pogotowiu sprawdzone metody, jak choćby do przepracowania trudnych emocji, stwarzamy sobie szansę, aby ich użyć w odpowiednim momencie, a tym samym lepiej zadbać o swoją higienę psychiczną. Dzięki temu pozbywamy się niepożądanych zachowań, nawyków i budujemy zaufanie, szacunek i życzliwość do siebie. I tak krok po kroku zawieramy trwałą przyjaźń z samym sobą, a także odzyskujemy prawdziwą niezależność. A z tego miejsca możemy wyruszyć w każdą drogę. Nie bez powodu Oscar Wilde powiedział, że „kochać samego siebie to początek romansu na całe życie”. Zaczynaj już dziś!



# Temat

„Miłość do samego siebie”



# Lekcja 1

## Miłość własna

### *Pytania do dyskusji:*

1. Miłość do siebie samego – jakie skojarzenia budzą w tobie te słowa?
2. O kogo lub o co najczęściej troszczysz się w swoim życiu?
3. Kogo chciałbyś lepiej poznać?
4. Jak często bywasz zadowolony z siebie?
5. Czy słyszałeś kiedyś o pojęciu „inteligencja emocjonalna” albo „inteligencja serca”?

**Zadanie:** opisanie możliwie najpełniej samego siebie, uwzględniając wszystkie słabe i mocne strony.

**Teoria:**

Miłość jest cierpliwa, łaskawa, ufna, pokorna, niewinna, hojna, wybacząca, wspierająca i obejmująca wszystko. Cechują ją wdzięczność, ciepło, troska, współczucie, spełnienie, prawda, czystość myśli, serca, intencji i działania. Miłość jest sposobem bycia. Każdy z nas może uczynić świat piękniejszym, jeżeli zacznie okazywać życzliwość wszystkim żyjącym stworzeniom. Miłość przemienia, przyspiesza uzdrowienie, rodzi wdzięczność za wszystko, co nas spotyka. Albowiem to, co dajemy, nie oczekując niczego w zamian, wraca do nas. Zaniechanie osądzania, tak jak i rezygnacja z żądania czegokolwiek od innych, w dużym stopniu zwiększa naszą zdolność do miłości. Dzięki temu nie postrzegamy ludzi przez pryzmat tego, co mają lub robią, lecz przez docenianie tego, kim są albo się stali. Miłość to podstawowa zasada życia. Jeśli nie trzymamy się jej, zwyczajnie cierpimy. Najczęściej słowo „miłość” kojarzy się z miłością romantyczną. Jednak oprócz niej istnieją inne rodzaje miłości, np. miłość do zwierząt, rodziny i przyjaciół, umiłowanie wolności, celu, miłość jako przebaczenie, akceptacja, życzliwość, szacunek, męstwo, braterska więź (koledzy z klasy, kumple z wojska), jako przyjaźń, opieka, pełna poświęceń miłość matczyna.

Daniel Goleman, światowej sławy amerykański psycholog, wprowadził pojęcie „inteligencji emocjonalnej”, które odnosi się do zależności między umiejętnością zarządzania własnymi emocjami a odnoszeniem sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym. W oparciu o liczne autorskie badania Goleman doszedł do wniosku, że inteligencja emocjonalna ma o wiele większy wpływ na jakość i poczucie

zadowolenia z życia, niż zdolności intelektualne. A to oznacza, że kompetencje osobiste są ważniejsze niż iloraz inteligencji.

Na poziomie miłości kierujemy się sercem, gdyż miłość nie jest czymś intelektualnym i nie pochodzi z umysłu. Stąd niektórzy specjaliści i myśliciele zaczęli używać pojęcia „inteligencja serca”. Inteligencja serca – to patrzenie i pojmowanie świata przez pryzmat serca, zaufanie do siebie, podjęcie odpowiedzialności za siebie, które jest podstawą wszelkiej odpowiedzialności, zdolność rozumienia siebie, własnych emocji i ich kontrolowanie, samomotywacja, empatia, szacunek i życzliwość do samego siebie.

***Pamiętaj:*** umiejętność kochania innych bierze się ze zdolności kochania siebie. Gdy jesteśmy przepełnieni miłością, pragniemy obdarzać nią wszystkich dookoła. W istocie nie można kochać jednej osoby, a nienawidzić drugiej. Jeżeli sądzimy, że kochamy siebie, a jednocześnie żywimy do kogoś urazę, gniew i nie chcemy wybaczyć, oznacza to, że na głębszym poziomie wypieramy jakiś aspekt siebie, czyli wcale tak do końca się nie kochamy. Gdy w pełni siebie akceptujemy, wówczas obejmujemy miłością innych ze względu na nadmiar pozytywnych uczuć do siebie. W miłości i akceptacji innych ludzi nikt nie może wykroczyć ponad swój poziom świadomości i uznania dla samego siebie. A zatem bądź uprzejmy i miły dla siebie, zacznij dbać i wspierać siebie – to jest to, co małemu dziecku jest najbardziej potrzebne, by mogło wyrażać jak najlepiej wszystkie swoje możliwości. Dorosła osoba potrzebuje tego w nie mniejszym stopniu!

**Główna teza:** poznanie samego siebie jest niezbędnym warunkiem do osiągnięcia trwałego spokoju i szczęścia!

Większość konfliktów, jakich doświadczamy w życiu zawodowym i prywatnym, bierze się z braku znajomości siebie. Stąd, jeśli chcesz rozwiązać problemy i naprawić błędy, tak by w przyszłości już się nie powtarzały, zacznij od zawarcia przyjaźni z samym sobą. Ciągłe obserwowanie siebie, uczciwy ogląd własnych uczuć, myśli i czynów jest pierwszym milowym krokiem w naszej podróży w głąb siebie. Drugim wielkim krokiem jest przebaczenie, czyli odwrócenie minionych wątpliwości, przeżyć oraz sposobu postrzegania ludzi jako tych, którzy są niegodni miłości.

Próba odtworzenia i przepracowania doświadczeń z dzieciństwa stanowi ważny element procesu poznawania siebie. Jednak dokonanie wglądu w uczucia z wczesnych lat naszego życia budzi najczęściej opór. Boimy się tego, co możemy tam odkryć i na ogół jesteśmy zdania, że nie warto wracać do tego, co już dawno minęło. Jest to błędne przekonanie. Badania naukowe dowodzą, że im bardziej wypieramy nasze bolesne wspomnienia, tym większą kontrolę mają one nad naszym życiem. Dlatego jeśli naprawę chcemy na zawsze pozbyć się niepożądanych zachowań, nawyków, emocji, musimy im się przyjrzeć i przepracować je. Dzięki temu odzyskamy nie tylko wolność, ale i zwiększymy szansę na zawarcie prawdziwej przyjaźni z samym sobą.

**Sentencja:**

„Największe zło, jakie się może przydarzyć człowiekowi,  
to pomyśleć źle o sobie”.

*Goethe*

# Lekcja 2

## Moje wewnętrzne dziecko I

*Pytania do dyskusji:*

1. Od czego, twoim zdaniem, zależy poczucie szczęścia?
2. Czy zawsze wierzysz w siebie?
3. Jak myślisz, z ilu aspektów składa się nasze „ja”, czyli osobowość?
4. Czy mógłbyś je wymienić i opisać?
5. Czy słyszałeś kiedyś o pojęciu „wewnętrzne dziecko”?

**Zadanie:** nawiązanie kontaktu ze swoim wewnętrznym dzieckiem.

**Teoria:**

Autentyczną miłość własną cechują zaufanie, wiara i akceptacja siebie takimi, jacy jesteśmy. Brak zaufania u wielu ludzi objawia się tym, że ograniczają swoją aktywność do zapewnienia sobie bytu materialnego, rezygnują z marzeń i nie żyją pełnią swoich możliwości. Kiedy tracimy najcenniejsze dary, jakimi są własna miłość i zaufanie, przestajemy się czuć panami samych siebie, a to oznacza, że wzrasta w nas tendencja do uzależniania się od innych. Potrzeba przetrwania i ochrony wynika z lęku i braku zaufania do siebie. W dzieciństwie często słyszymy takie słowa, jak „nie rób”, „nie dotykaj”, „odejdz”, które zaszczepiają lęk i sieją wątpliwości dotyczące naszego poczucia własnej wartości. Wskutek tego rozwija się fałszywy obraz nas samych, który w głównej mierze opiera się na wartościach zewnętrznych, takich jak sukces, pieniądze, uznanie społeczne i władza.

Poczucie szczęścia nie zależy do zewnętrznych okoliczności, lecz od nas samych. Tłumiąc i wypierając naszą wrodzoną szczęśliwość, jesteśmy sfrustrowani, a co za tym idzie, ranimy siebie i innych. Bez poznania siebie i swoich prawdziwych potrzeb nigdy nie osiągniemy stanu harmonii i szczęścia. Życie w zgodzie ze sobą kryje w sobie klucz do szeroko pojmowanego sukcesu. Dlatego nie należy bać się samych siebie, unikać odpowiedzialności i zapominać o największym ze wszystkich obowiązków, jakie mamy, czyli obowiązku wobec siebie. Trzeba uhonorować życie wewnętrzne i nie zwlekać z czerpaniem z jego mocy i mądrości. Wybór z pełną świadomością i odpowiedzialnością szczęścia, pokonanie oporu przed nim oraz wiara, że na nie zasługujemy, powoduje, że uzyskujemy dostęp do dobra i obfitości w swoim życiu.



**Pamiętaj:** jedyne prawdziwe źródło poczucia bezpieczeństwa i szczęścia tkwi w nas samych.

**Główna teza:** proces odkrywania, uprawomocnienia i pokochania wewnętrznego dziecka jest fascynującą podróżą w głąb siebie.

Psycholodzy odkryli, że podświadomość zawiera kilka względnie niezależnych subosobowości. Wewnętrzne dziecko jest jednym z nich. W skład subosobowości wchodzi także wewnętrzny krytyk, marzyciel oraz przyjaciel. Wewnętrzne dziecko to niezwykle wrażliwy, delikatny, czuły, bezbronny, a zarazem uduchowiony aspekt naszego „ja”. Reprezentuje ono ciekawe, chętne do zabawy, ale i lękliwe, wymagające opieki dziecko, którym kiedyś byliśmy. Wewnętrzny krytyk doszukuje się problemów i przeszkód we wszystkim, co robimy. Jego przeciwieństwem jest wewnętrzny marzyciel, kreatywny, odważny, z wybujałą wyobraźnią, który ciągle ma ochotę coś stworzyć.

Z wewnętrznym dzieckiem łączy nas naprawdę szczególna więź. Uważa się, że nawet matka i dziecko nie mają ze sobą tak bliskiego kontaktu, jak my i nasze wewnętrzne dziecko. Dlatego czasem porównuje się spotkanie z wewnętrznym dzieckiem do spotkania ze swoją duszą.

Nie sposób wyobrazić sobie dobrej relacji ze sobą bez wewnętrznego przyjaciela, tego aspektu „ja”, który kocha i akceptuje nas bezwarunkowo, wszystkie słabości, błędy i niepowodzenia. W procesie uzdrowienia kluczową rolę odgrywają wewnętrzne dziecko i przyjaciel. Zanim jednak otoczmy opieką wewnętrzne dziecko, musimy nawiązać dialog z naszym przyjacielem. Albowiem jest on uznawany za „kotwicę szczęścia”. Aktywizacja tego aspektu „ja” powoduje, że negatywne przekonania i myśli,

które ciągle podsuwa wewnętrzny krytyk, nie docierają do wewnętrznego dziecka, a to oznacza, że dzięki temu nie straszą go i nie płoszą.

Wewnętrzny przyjaciel skutecznie ogranicza pole działania krytyka oraz pokazuje, że damy sobie radę bez niego. Warto wiedzieć, że w pewnym okresie życia wewnętrzny krytyk faktycznie może pełnić ważną rolę. Wskutek trudnych przeżyć i urazów, doznanych w dzieciństwie, opracowuje pewne strategie, które chronią dziecko przed kolejnym zranieniem. Wewnętrzny krytyk dba o jego bezpieczeństwo w taki sposób, że żąda „prawidłowego” zachowania, blokując jednocześnie wrodzoną spontaniczność, szczerłość i otwartość. Jednak w miarę integracji osobowości, jej struktury stają się trwałe, odporne i zrównoważone. A to oznacza, że dochodzi do głosu również wewnętrzne dziecko, ta wrażliwa i lękliwa część nas, która powoli przekonuje się, że nic już jej nie grozi. Stopniowo znika więc gruby mur oddzielający naszą świadomość od niego, co skutkuje coraz lepszą wzajemną komunikacją.

***Sentencja:***

„Co przyjdzie nam z żeglowania na Księżyc, jeśli nie potrafimy przekroczyć przepaści, która oddziela nas od siebie samych?

To najważniejsza z wypraw badawczych

– bez niej inne są nie tylko bezużyteczne, ale i zgubne”.

Thomas Merton