

dr KATARZYNA CZYŻ

MIEJ
WYJE**NE,
BĘDZIE CI
DANE

O
TRUDNEJ
SZTUCE
ODPUSZCZANIA

WYDANIE II

onpress

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: **Magdalena Dragon-Philipczyk**

Projekt graficzny składu/skład: **Ewa Jarocka**

Ilustracje: **Magdalena Alszer**

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/miejw2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8139-1

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)



WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1.

Co zadziałało na mnie? I jak to wszystko się zaczęło 15

ROZDZIAŁ 2.

„7 kroków, jak mieć wyjebane, aby było Ci dane” 15

Krok 1. Nazwij emocje 17

Krok 2. Oddech 19

Krok 3. Myślenie pytaniami (autocoaching) 15

Pytania 17

Koło życia 18

Wartości 100

Potrzeby 104

Przekonania 106

Model GROW 109

Okno Johari 115

Osobista analiza SWOT i piramida Diltsa 116

Pawie pióro 126

Pytania w coachingu kariery 128

Praca z metaforą 132

SPIIS TREŚCI

Krok 4. Cztery umowy 135

Ścieżka miłości 137

Cztery umowy 138

Nawyki 142

Krok 5. Relaks — umiejętność odpoczynku 146

Trening autogenny Schultza 147

Medytacja 148

Trening Jacobsona 151

Woda 154

Krok 6. Zarządzanie energiami 156

Energia fizyczna 158

Energia intelektualna 161

Energia emocjonalna 166

Energia duchowa 173

Krok 7. Humor 178

Percepcja, czyli odbiór świata
przez ciało i zmysły 179

Kontrola impulsów,
czyli jak na nas wpływają
nasze działania i reakcje 181

Kontakt 181

Przyszłość, czyli tak zwane więzi 183

ROZDZIAŁ 3.

I co dalej? 191

Relacje 199

Pieniądze 202

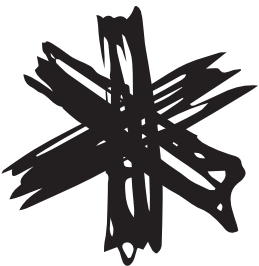
Sztuka/piękno 204

Praca i aktywność zawodowa 205

Zakończenie 211

NOTATKI 218





WSTĘP

To jest książka o tym, jak znaleźć w sobie siłę i odwagę do tego, aby tak naprawdę odpuścić oraz szczerze i trwale zmienić nastawienie do wielu spraw (szczególnie do tych, na które nie bardzo mamy wpływ, ale usilnie przez lata wierzymy, że na pewno uda nam się „to” lub „jego/ją” zmienić!). To książka o tym, aby poczuć, że można żyć na 100% albo na tyle procent, na ile się chce, że to jest nasze życie, że wiemy, co dla nas dobre, że mamy w sobie tę ufność i spokój, tę wiarę — i że jest ona wyłącznie naszą! I mało tego — nie dość, że jest nasza, to jeszcze daje nam poczucie szczęścia. Takiej przeogromnej radości i spełnienia życzeń :-). I spokoju w duszy.

Bo u mnie nie zawsze tak było. W życiu spełniałam głównie czyjeś oczekiwania. Oczywiście najpierw swoich rodziców, opiekunów, nauczycieli i ludzi, którzy w jakiś tam sposób byli dla mnie ważni i stanęli na mojej drodze życia. Potem oczekiwania kulturowe, społeczne czy wreszcie te z serii: „Bo tak wypada”, „No bo jak to — nie będziesz matką?

Nie będziesz żoną, kochanką, sprzątaczką, praczką, podawaczką, kucharką, koleżanką, pracownicą, przyjaciółką itd.?”. (Albo: „Nie będziesz idealnym mężem, ojcem, pracownikiem, przyjacielem, ogrodnikiem, majsterkowiczem, graczem, kochankiem itd.?”). Oczywiście w każdej roli idealna, lojalna, nie do zdarcia, zawsze dostępna. Dziesiątki ról do spełnienia w życiu i w tym pędzie czasem nawet nie zauważałam (tak szybko to się wszystko działo), że dałam się wkręcać.

I o tym właśnie jest ta książka — najpierw o wkręceniu, a potem o tym, jak się z tego odkręcić :-). I to odkręcić bez żadnych terapii, leków, alkoholu czy innych ucieczek. Tylko tak po prostu o tym, jak mnie udało się z sukcesem zmienić swoje nastawienie.

Tylko tyle i aż tyle.

Zapraszam do lektury, którą podzieliłam na dwie, a w zasadzie trzy części. Skorzystaj z każdej z nich na tyle, na ile uważasz, że Ci pomoże.

Pamiętaj przy tym, że jeśli mnie coś pomogło, to nie znaczy, że zadziała również u Ciebie.

Dlatego właśnie masz trzy części do wyboru, bo każdy z nas jest inny, każdy na innym etapie swojego życia i rozwoju. Każda z tych części mówi o tym samym, tylko w inny sposób.

Pierwsza część to moje własne doświadczenia, moja droga życiowa, mój sposób myślenia oraz metody, które na mnie zadziałały. Wiem, że są ludzie, którzy czytając o innych, przenoszą to do swojego świata i tak im się lepiej przyswajają wiedzę. Jeżeli jesteś taką osobą — część pierwsza jest dla Ciebie. Tu możesz się po prostu nauczyć na moich błędach, na moim doświadczeniu. Ale wiadomo, jak to jest: czytać o kimś łatwo, radzić komuś jeszcze łatwiej, ale zastosować to u siebie jest najtrudniej albo wprost nie jest to możliwe.

Druga część książki to typowe narzędzia, o których mówię na szkoleniach i warsztatach prowadzonych przeze mnie w całej Polsce, a ostatnio także za granicą. To baza narzędzi, sposobów, technik, które połączyłam w „7 kroków odpuszczania”. Jest to inspiracja zaczerpnięta z mojego doświadczenia. Każde z tych narzędzi przetestowałam na sobie, a nawet na swoich najbliższych. Opisuję tu zarówno te metody i techniki, które na mnie zadziałały, jak i takie, których jedynie spróbowałam i szukałam dalej. Czytaj zatem, testuj, korzystaj. To wiedza zebrana w całość z wielu, bardzo wielu książek z serii tych rozwojowych, ze szkoleń, studiów, konspektów. Typowa narzędziownia.

Ostatnia część książki jest dla tych, którzy niczego dla siebie nie wybrali ani z mojego doświadczenia, ani z narzędzi i którzy szukają innych rozwiązań.

To elementy wiedzy zaczerpnięte z tzw. literatury Wschodu, z różnych szkoleń, warsztatów, książek, które na ten temat przeczytałam i z których skorzystałam. To jest wiedza, o której trudno mi pisać czy ją przekazywać — bo żadna tam ze mnie buddystka ani znawca wiary. Pozwalam sobie w tej części na opisanie wschodnich sposobów odpuszczania, tak jak ja je rozumiem, oraz pokazanie tych elementów, które uważam po prostu za skuteczne. Tu znajdziesz także moje przemyślenia na temat sensu życia i tego, o co w tym wszystkim chodzi. Ale czy mam rację? Nie wiem. Postanowiłam podzielić się tym, co teraz wiem i czuję oraz po prostu myśle. A nuż, widelec trafnie :-)

Pozwolę sobie jeszcze napisać, że ta książka to nie jest żadne naukowe opracowanie poparte badaniami „amerykańskich naukowców”. To po prostu moje spojrzenie na świat, moje 10-letnie poszukiwania technik, narzędzi i metod odpuszczania.

Ja jestem bardzo aktywna, zawsze taka byłam i tak zamierzam podchodzić do życia. Dzięki temu spotykam na swojej drodze zawodowej, prywatnej i w tzw. przestrzeni publicznej wielu ludzi. Naprawdę widzę, że ludzie są zmęczeni, że wielu spraw mają serdecznie dosyć, że pędzą za tym, żeby było „szybciej, więcej, efektywniej”, gubiąc po drodze po prostu życie, oddech, przestrzeń, radość i to, co najłatwiejsze, a wcale nie takie proste.

Tę lekturę kieruję właśnie do tych osób. Do tych, które chcą nauczyć się odpuszczać. Odpuszczając przede wszystkim sobie, a dopiero potem innym. Do tych, które chcą znaleźć sposób na to, aby proste rzeczy, te najczęściej darmowe — jak miłość, radość, odpoczynek, oddech i humor — na stałe zagościły w ich codzienności.

Pozwolę sobie w tej książce zwracać się do Czytelnika per Ty. Podczas szkoleń również bardzo szybko i skutecznie zmniejszam dystans, pozwalam na to, aby każdy kursant po prostu odniósł jak najwięcej wiedzy do siebie, poczuł się blisko, zaufał i przy okazji dobrze się bawił. Ta książka jest zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, dla Was wszystkich, drodzy Czytelnicy.

**zapraszam do lektury!
I niech się niesie!**



Miej wyje**ne, będzie Ci dane. O trudnej sztuce odpuszczania

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

PRZEPRACOWANIE, ZMĘCZENIE, NIEDOSPANIE, PERMANENTNY STRES. ZNAJZ TE STANY?

No, dalej, ruszaj spełniać oczekiwania! Dzień po dniu pracuj nad sobą, stawaj się coraz bardziej idealną szefową, menedżerką, pracowniczką, żoną, matką, kochanką, sprzątaczką, praczką. Już, teraz, wykaż się, świat chce, byś był wspaniałym, idealnym mężem, ojcem, dyrektorem, pracownikiem, przyjacielem czy majsterkowiczem. W każdej z ról perfekcja! Masz na to siłę? Masz energię? Wreszcie: masz jeszcze ochotę?

Autorka tej książki także pewnego dnia poczuła, że poświęcanie się i spełnianie cudzych oczekiwań to droga donikąd. Miała odwagę, by przyjrzeć się temu, co czuje, co myśli i czego chce — serce, umysł, ciało. Kierunkowskazem w jej poszukiwaniach były i są balans, bycie wystarczającym i po prostu radość życia.

My, zwykli ludzie, jesteśmy tu w końcu po to, by po prostu żyć pełnią życia, ale na własnych zasadach. Na sto albo tyle procent, ile my zechcemy. Praca, rozwój, pasja w odpowiedniej proporcji, tak aby uzyskać równowagę. Możemy przy okazji realizować swoje pasje, możemy się rozwijać, możemy pracować, kochać, przyjaźnić się z innymi. Warunek: w tym wszystkim powinniśmy wyluzować. Nic na siłę, nic do oporu, zero niepotrzebnej spiny. Książka, którą trzymasz w ręku, to zbiór doświadczeń autorki, od coachingu, psychologii i psychoterapii po NLP, hipnozę, reiki, ho'oponopono, thetahealing itp. To siedem kroków odpuszczania, które powstały właśnie po przetestowaniu na sobie przeróżnych sposobów, jak naprawdę sobie samemu odpuścić i złapać upragniony dystans.

Bo gdy masz wyjene, to jest Ci dane. Sprawdź sam!**

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-8139-1



9 788328 381391

Cena: 39,90 zł