



Maciej Bennewicz  
Anna Prelewicz

# Szczęśliwa bez winy

Jak uwolnić się  
od poczucia winy  
i odnaleźć drogę  
do szczęścia

sensus

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.

Autor oraz wydawca 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. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Ilustracje w książce i na okładce: Maciej Bennewicz

Układ typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?szbewi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7425-6

Copyright © Maciej Bennewicz, Anna Prelewicz 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

## **Wstęp · 7**

Zaproszenie · 9

Wieczne teraz · 12

Język symboli zawarty w koanach i jak można go rozumieć · 15

Bohater w podróży · 18

Czym jest koan? · 20

## **Część 1. Przesłanie · 25**

Klątwa bazyliuszka · 27

Nieznane słowo · 34

Umysł · 39

Yashodhara · 43

Czarownice · 47

Krainy · 51

Widok na morze · 55

Znikanie · 59

Radość–smutek · 65

Metoda · 70

Kobiecość dająca życie · 75

## **Część 2. Szczęściarze · 81**

- Szczęściarze. Improwizacja · 83
- Szczęściarze. Luz · 88
- Szczęściarze. Relacje · 90
- Szczęściarze. Ja · 93
- Szczęściarze. Feniks · 97
- Szczęściarze. Wolność · 100
- Szczęściarze. Bez walki — koan · 104
- Szczęściarze. Piękno · 107
- Szczęściarze. Związki · 111
- Szczęściarze. Zmiany · 115
- Szczęściarze. Intuicja · 119
- Szczęściarze. Efekty · 123
- Szczęściarze. Sens · 127
- Szczęściarze. Talent · 130
- Szczęściarze. Optymizm · 133
- Szczęściarze. Niewiele · 136
- Szczęściarze. Przyszłość · 139
- Szczęściarze. Bez wrogów · 143
- Szczęściarze. Pełnia · 147
- Szczęściarze. Piąteczek · 152
- Szczęściarze. Szczodrość · 156
- Szczęściarze. Wiara w siebie · 160
- Szczęściarze. Duchowość · 164
- Szczęściarze. Uczciwość wobec siebie · 171
- Szczęściarze. Prostota · 177
- Szczęściarze. Bez tożsamości · 182
- Szczęściarze. Rozum · 187
- Szczęściarze. Praktyka · 192
- Szczęściarze. Empatia i adaptacja · 196
- Szczęściarze. Wolność „do” i wolność „od” · 200

Szczęściarze. Siła · 205  
Szczeniarczy. Maski · 209  
Rzeka szczęścia · 215

### **Część 3. Konkluzja · 221**

Osoba · 225  
Wydarzenie · 228  
Chwila · 231  
Koniec · 234  
Najlepszy wybór · 237  
Scalenie · 240  
Światło · 244  
Lustro — koan · 248  
Spotkanie · 252  
Ład · 255  
Pleśń · 258

### **Zakończenie · 263**

Co na to matka? · 265  
Czas leczy · 268  
Ofiara i sprawca · 272  
Głód · 278  
Nadzieja · 283  
Wiatr · 287  
Uzdrowienie · 290  
Pustynia · 297  
Rozmowa z matką · 300  
Magia · 306  
Imadło · 310

### **Koniec · 315**





# Wstęp





# Zaproszenie

Przepracowaliśmy z ludźmi w ramach terapii, coachingu i mentoringu, a także niezliczonych szkoleń, warsztatów, kursów i wykładów tysiące godzin. Zdołaliśmy ocalić przed destrukcją setki ludzkich istnień. Anna pracuje nieprzerwanie z ludźmi od 2009, a Maciej od 1987 roku. Przeczytaliśmy dziesiątki książek i poznaliśmy niezliczone koncepcje i teorie psychologiczne, od Viktora Frankla, Martina Seligmana, Richarda Wisemana, Tal Ben-Shahara, Michaela Argyle'a, Brené Brown, Andrew Matthews, Byron Katie — po pedagogów i filozofów takich jak: Jesper Juul, Ruth Searle, José Ortega y Gasset, Dalajlama XIV, Slavoj Žižek. Poznaliśmy i przestudiowaliśmy koncepcje zebrane przez Jonathana Haidta, Erica Weinera, Nicholasa White'a, od chińskiego taoizmu po ateński stoicyzm.

Również nasze osobiste życie, tak Anny, jak i Macieja, nie jest wyjętym z kolorowego czasopisma lub Instagrama katalogiem słodkich fotografii ilustrujących pełen przepychu, sielankowy świat. Jak wielu ludziom, również nam okres pandemii dał nieźle w kość, a codzienna praca i życie, płacenie podatków, administracja, rozwiązywanie problemów, lockdown — krótko mówiąc: prowadzenie instytutu w wymagającej branży psychologiczno-doradczej nie zawsze usłane było różami. W przypadku Macieja wszyscy bliscy członko-

wie z rodziny generacyjnej już nie żyją. W przypadku Anny ostatnie miesiące i lata pełne były zawirowań także zdrowotnych. Tym bardziej szukaliśmy dla siebie samych i naszych bliskich skutecznych mechanizmów, które umożliwiają osiągnięcie lepszej, spokojniejszej, zdrowszej, bogatszej egzystencji — i w sensie duchowym, i materialnym.

Przygotowując się do napisania niniejszej książki, a także opracowania pierwszego kursu pod tym samym tytułem, który zakończyliśmy w grudniu 2020 roku, wykonaliśmy gigantyczną pracę: najpierw teoretyczną — poznając możliwie szeroki zakres koncepcji, ćwiczeń i metod prowadzących do osiągnięcia szczęścia bez poczucia winy, a następnie pracę praktyczną — początkowo we własnych superwizjach, a potem z klientami w czasie kursu rozwojowego.

Niektóre sentencje oraz ich interpretacje wydadzą Ci się, czytelniku, kontrowersyjne, inne mocno dyskusyjne, a nawet szokujące. Nie polemizuj z nimi. Szkoda Twojego czasu. Twój opór, jeśli się zrodzi, jest daremny. Nie napisaliśmy tej książki po to, żeby Ciebie denerwować ani żebyś wchodził z nami w polemikę. Nie mamy żadnego interesu w tym, żebyś postępował w określony sposób. Nie jesteśmy Twoimi krewnymi, znajomymi, pracownikami ani pracodawcami — nie mamy żadnego interesu w tym, abyś myślał w określony sposób. Na swojej drodze spotykałeś z pewnością wielu wampirów energetycznych, ludzi, którzy tylko z pozoru dobrze Ci życzyli, a w istocie ich celem było kontrolowanie Ciebie i wykorzystanie — niekiedy Twojego potencjału, innym razem Twoich talentów, energii życiowej lub zasobów materialnych. Rzykowałaś wiele w relacjach z nimi.

W przypadku książki, którą właśnie czytasz, sprawa jest czysta i prosta — niczym nie ryzykujesz, wiele możesz zyskać. Za każdym

razem, czytając każdy kolejny rozdział, to Ty podejmujesz decyzję. Na ile skorzystasz z zaprezentowanych tutaj rozważań? Możesz przeczytać tekst pobieżnie, możesz się poddać głębszej refleksji, możesz też pójść o krok dalej i zmienić swoje życie zgodnie ze wskazówkami, które tu znajdziesz. Jednakże w każdym przypadku — Twoje życie, Twoje sprawa. Wiemy jednak, że możesz żyć lepiej, łagodniej, spokojniej, stabilniej, bardziej szczęśliwie, o ile skorzystasz z zawartych w książce inspiracji.

Możemy nawet zagwarantować Ci sukces — pod warunkiem, że wszystkie, bez wyjątku wszystkie sugestie zastosujesz w swoim życiu. Jeśli będziesz działać wybiórczo — proces zmiany na lepsze będzie długi i żmudny.

Do opowieści metaforycznych (*koanów*), napisanych w całości przez Macieja, autorzy dołożyli interpretacje oraz pytania. Oczywiście świadomi jesteśmy, że interpretacji może być tyle, ilu czytelników. I o to właśnie chodzi — poszukaj swego rozumienia tekstu. Może warto zatem, drogi czytelniku, samemu odpowiedzieć sobie na pytanie: *Do czego zachęca mnie dany koan? W jaki sposób mnie inspirowuje?* — zanim sięgniesz po zaproponowaną przez nas interpretację.

Książkę można czytać wybiórczo lub tradycyjnie: rozdział po rozdziale. Jeśli chcesz potraktować nasz tekst jak swego rodzaju kurs rozwojowy — zacznij czytać strona po stronie, od początku do końca, nie omijaj żadnego z *koanów*. Warto też założyć notatnik lub notować refleksje w książce, jeśli masz taki zwyczaj, i przede wszystkim odpowiadać na kończące każdy rozdział pytania. Rób to szczerze, myśl nad każdym pytaniem i notuj wnioski. Autorzy w drodze swojego rozwoju, w procesie pracy nad tekstem solennie odpowiedzieli na każde z pytań. Również dla nas praca nad książką była pracą nad własnym rozwojem w drodze do szczęścia.

## Wieczne teraz

Sposób reagowania na zewnętrzne zdarzenia oraz wewnętrzne myśli stanowi o tym, czy jesteśmy szczęśliwi, czy też nieszczęśliwi. Nasz umysł dąży do klasyfikacji, czyli nazywania i oceniania tego, co się zdarza. Zbiór naszych reakcji, niekiedy bardzo silnych, może nas wyniszczać, jednak prawdziwym niszczycielem jest lepkość emocjonalna. Oznacza to przyklejenie się do emocji i nieustanne przeżywanie zaistniałych w przeszłości wydarzeń wraz z całym spektrum zachodzących zjawisk na poziomie biochemicznym. Zaakceptowanie tego, co jest, staje się narzędziem przemiany i transformacji. Kiedy pozwalamy, by fala nas niosła, zamiast usiłować płynąć szybciej czy pod prąd, życie staje się łatwiejsze.

Zjawisko czasu jest wytworem naszego myślenia, którego potrzebujemy do ujmowania następstw zdarzeń, ich porządkowania oraz ustalania nowych powiązań przyczynowo-skutkowych. Za pomocą czasu jesteśmy w stanie opisać zmiany, jakie zachodzą w naszym świecie. Początkowo połączyliśmy czas z rytmem natury — wschody i zachody słońca, pory roku. Następnie, gdzieś w okolicach renesansu, czas został powiązany z urządzeniem pomiarowym zwanym zegarem oraz z pieniędzmi. Od tego momentu czas zaczął być coraz bardziej cenny, a co za tym idzie — stał się zasobem coraz

bardziej pożądanym, z kolei to, co wartościowe, należy oszczędzać. Mówimy, że czas to pieniądz, nie mamy czasu, marnujemy czas, zabijamy czas. Czym właściwie jest czas?

To z powodu naszych codziennych doświadczeń ludzkie umysły każą nam wierzyć, że czas jest czymś, co płynie, co jest w nieustannym ruchu, sprawiając, że postrzegamy tę kategorię jako wielkość absolutną.

Sądzimy zatem, że podróżujemy od jakiejś przeszłości do nieznannej przyszłości. Jednak odkrycia Alberta Einsteina pokazują, że umysł nas oszukuje. *W rzeczywistości bowiem nie ma czegoś takiego, jak przeszłość i przyszłość. Czas po prostu jest — od początku do końca.*

Chwila obecna jest wszystkim, co mamy. W natłoku myśli szarpanych przez przeszłość i ciągniętych przez przyszłość gubimy rdzeń życia — *teraz*. Myśli, czyli subiektywne przekonania na temat świata i nas samych, tworzą nasze doświadczenia jutra, przyszłego tygodnia, miesiąca, roku... Kiedy nasze myśli podążają ku przeszłości, nie „widzimy” terażniejszości ani przyszłości. Nasza energia życiowa skoncentrowana na minionych wydarzeniach i emocjach sprawia, że cierpimy, żyjąc w umysłowej klatce. Gdy skupiamy się na przyszłości, pozostajemy zanurzeni w obszarze fantazji. Jedyny prawdziwy czas jest TERAZ. Gdy koncentrujemy się na myślach i przekonaniach właśnie teraz, w chwili, która trwa, wybierając je tak starannie, jak starannie wybieramy prezent dla ukochanej osoby, wówczas zyskujemy pełną moc kreacji, by kształtować swoje życie w takim kierunku, w jakim chcemy.



## Język symboli zawarty w koanach i jak można go rozumieć

Symbole pozwalają nam przenikać do najgłębszych pokładów naszej nieświadomości. Koan, jako metaforyczna opowieść, umożliwia odbiorcy dotarcie do tego, co istotne, za sprawą swoistej archeologii psychiki.

Autentyczność rodzi się w procesie analizy, która prowadzi do rezultatu dwojakiego rodzaju. Pozwala na skryształowanie wartości wewnętrznych, a następnie zmianę okoliczności zewnętrznych, tak by pozostawały w spójności z tymi wartościami. Gdy nie mogą one zostać uzewnętrznione w świecie, tracimy integralność, a w jej miejsce pojawiają się napięcie i stres. Jednak aby doświadczyć zmian, musimy zanurzyć się w sobie, by odpowiedzieć sobie na ważne pytania. Kim jestem? Jaki jest sens i cel życia? Czym dla mnie jest szczęście?

Te pytania, będące jednocześnie naturalną częścią ludzkiego istnienia, prowadzą do przelicowania naszego życia. To właśnie z głębin rozważań wynurzają się odpowiedzi, będące jednocześnie pierwszym krokiem do świadomego życia oraz do szczęścia. Kroczenie drogą świadomości oznacza porzucenie ciasnych klatek struktur umysłu — wyrażonych normami społecznymi, przekonaniami, nawykami, stereotypami czy wzorcami — zamkniętych w strefę komfortu. Znane jawi się jako bezpieczne, nawet jeśli ogranicza wolność.



Powstaje zatem kluczowa kwestia: czy potrafimy stanąć w świetle świadomości? Oznaczałoby to zdolność opierania się sile przyciągania charakterystycznej dla materializmu i materialności, którym przywykliśmy poświęcać tak wiele uwagi i energii, by wzlecieć ponad to, co znane, uzyskując pozycję obserwatora. Samoświadoma refleksja pozwala bowiem doświadczyć procesu stwarzania umysłu wolnego. Zaczynamy rozumieć, że jest to doznanie subiektywne, w którego efekcie każdy z nas musi znaleźć swoją drogę.

Szukając wskazówek, możemy przebudowywać swój świat, stając się świadomą, saomobserwującą, samouzdrawiającą się istotą. Jesteśmy w stanie spostrzec, że funkcjonując w określonym polu relacji, w którym nieustannie zachodzą różnorodne zjawiska zwane życiem, na którego planie toczą się relacje i interakcje, nieustannie dokonujemy interpretacji. To od rodzaju opowiadanych sobie narracji zależy jakość naszego życia. Przyjęcie pozycji obserwatora pozwala zatem odkryć, że wszystkie te interpretacje, których dokonywaliśmy niezliczone ilości razy, są w gruncie rzeczy tylko opowieściami, czyli fikcją literacką, choć nigdy dotąd nie myśleliśmy o sobie jak o pisarzu. Zmieniając naszą narrację, czyli opowieść o sobie, możemy zmienić swoje życie.

Litery, będące same w sobie anonimowe, są tylko znakami zapowiadającymi dźwięki. Rozsypane tworzą nieokreśloność i nijakość. To ze zbioru liter układanych z intencją rodzą się słowa, a z nich całe opowieści, które zaczynają żyć tylko wówczas, gdy istnieje odbiorca. Ów śmiałek, którego charakteryzują odwaga i ciekawość i który nieustępliwie zadaje wciąż nowe pytania o znaczenie, sens, życie, śmierć, pracę, radość, cierpienie, dawniej słuchał opowieści, a obecnie otwiera książkę.

Człowiek taki ma śmiałość zadawać pytania, poszukiwać, odkrywać świat, a nierzadko samego siebie. Jest jednak pewien warunek, który musi zaistnieć obok odwagi i ciekawości — to zdolność do bycia istotą refleksyjną, która nie zadowala się utartymi wzorcami myślowymi czy też nazbyt uproszczonymi odpowiedziami.

## Bohater w podróży

Jak pisze Campbell we wstępie do książki zatytułowanej *Bohater o tysiącu twarzy*: „Wszędzie tam, gdzie żyli ludzie, zawsze i w każdych okolicznościach kwitły mity. Były one nieustającą inspiracją dla wszystkich ludzkich poczynań w sferze materialnej i duchowej”<sup>1</sup>. Badający mity Joseph Campbell odkrył, że najważniejsze opowieści, liczące sobie tysiące lat, mają podobną strukturę, i to bez względu na kulturowe pochodzenie. Filarem tych mitów jest archetyp bohatera, który w każdej opowieści decyduje się udać w podróż, co jest jednoznaczne z opuszczeniem bezpiecznej strefy komfortu, by przejść przez inicjację i ostatecznie powrócić do świata z odkrytym skarbem. Przy czym świat, do którego wraca, podobnie jak on, nie jest już taki sam jak przed wyruszeniem w podróż. Tak zbudowana struktura opowieści nadaje jej pełnię, głębię oraz prowadzi do wielkiej nagrody — odkrycia jakiejś prawdy o sobie samym.

Droga bohatera to ścieżka, do której pokonania zapraszany jest każdy z nas przez samo życie, lecz nie każdy czuje się gotowy, nie każdy czuje się bohaterem, gdyż nie każdy jest świadomy swoich

---

1 J. Campbell, *Bohater o tysiącu twarzy*, tłum. A. Jankowski, Zysk i S-ka 1997.

zasobów, możliwości i siły. Wielu porusza się we mgle, nierzadko przez całe swoje życie.

Zadaniem twórczości literackiej jest zachęcić do refleksji nad wypróbowanymi schematami, które tworzą bezpieczną bańkę strefy komfortu, z czasem jednak prowadząc do pogłębienia i wzmocnienia nierozwiązanych dotąd problemów. Opowieści inspirują, ośmielają do podążania innymi, częstokroć nowymi ścieżkami, pozwalając odkrywać siebie i osiągać równowagę wśród życiowych zawirowań. Literatura pozostawia swobodę wyboru, zapraszając jedynie do poszerzenia spojrzenia, zakwestionowania wyznawanych poglądów.

Nagroda, jaką jest własny rozwój nastawiony na samorealizację i poznanie siebie, pozwala uwolnić się od nieświadomego powtarzania schematów z całym ich repertuarem powinności, nakazów i ciasnych przekonań. Bywa to niełatwe zadanie, jednak z pomocą przychodzą opowieści, gdyż siła ich oddziaływania, niekiedy rażąca, ma moc wytrącania ze strefy komfortu, codziennej rutyny, stereotypów, ograniczających wzorców, sprawiając, że uczymy się szybciej, odnajdujemy talenty, własne tęsknoty, zasoby, możliwości, a nawet sens życia. Wówczas podstawowe dla wielu pytania: *Co ja tutaj robię? Kim jestem? Dokąd zmierzam? Po co to wszystko?* — znajdują swoje odpowiedzi. Jeśli znamy siebie, łatwiejsze staje się wyznaczanie celu swojego życia oraz wdrażanie niezbędnych zmian.

W tym miejscu nasuwa się pytanie: *Czy to człowiek otwiera książkę, czy też książka otwiera człowieka?*

## Czym jest koan?

Koan to krótka opowieść metaforyczna, a w naszej kulturze literackiej po prostu opowiadanie. Formę tę z powodzeniem rozwijali tacy mistrzostwie jak Sławomir Mrożek czy Julio Cortázar. Opowiadanie metaforyczne ma moc inspirującą. Nierzadko w historii koan był zaledwie krótkim pytaniem, czasem przybierał postać dialogu, prowadzonego przez uczonych mistrzów, na przykład studentów filozofii w helleńskiej szkole perypatetycznej. Przechadzali się oni po oliwnym gaju, dyskutując o zagadnieniach natury ludzkiej, o aspektach życia i śmierci.

W tradycji buddyjskiej koany były fragmentami kazań wygłaszanych przez lamów lub mistrzów do mnichów i uczniów. Technika ta stosowana była w tradycjach duchowych Wschodu: od taoizmu, przez mistrzów chan — chińskiego odłamu buddyzmu, do japońskiego buddyzmu zen. Z czasem koany zyskały charakter przypowieści filozoficznych, wierszy, zadań dla uczniów, drogowskazów.

W tradycji Zachodu również nie brakuje tego rodzaju lapidarnych form. Posługiwali się nimi Sokrates, Marek Aureliusz, Seneka, Monteskiusz, Fryderyk Nietzsche, Carl Gustav Jung, a także współcześni pisarze: Sławomir Mrożek, Witold Gombrowicz, Stanisław

Lem, Andrzej Sapkowski, Ernest Hemingway, Julio Cortázar, Anthony de Mello i wielu innych.

Koany odznaczają się paradoksalną strukturą. Paradoks ma zaskoczyć, olśnić umysł, który ugrzązł we wzorcach i stereotypach. W buddyzmie przyjmuje się, że jeśli uczeń (mnich) znajdzie odpowiedź na zadane pytanie — problem, z którym zgłosił się do mistrza, zostaje rozwiązany. Uczeń zaś może uzyskać przebudzenie, oświecenie, doznać iluminacji, czyli głębokiego wglądu, dzięki któremu przeszłe troski znikają, następuje wyzwolenie się z iluzji umysłu. Pojawiają się spójność, spokój, równowaga. Buddyjski koan posługuje się paradoksem, jest szokujący i zaskakujący. Uważny nauczyciel lub mistrz duchowy każdorazowo dopasowuje koan do ucznia, bo przecież stereotypy i schematy zakodowane w naszych głowach są inne u każdego z nas.

Podobnie działa coach, mentor, terapeuta. Jego profesjonalizm objawia się w umiejętności rozpoznania wzorców myślenia, które blokują potencjał klienta (*coachee*) i są dla niego bezużyteczne. Następnie coach może zaproponować ćwiczenie, które zmieni schematyczny tor myślenia. To pozwoli klientowi odnaleźć rozwiązania na miarę życiowej zmiany, w której wyniku jakość życia wyraźnie się polepszy. Nie inaczej działa sztuka. Artysta, czy to malarz, czy aktor, pisarz, poeta, muzyk, w pewien sposób prowokuje nas do krytycznego i kreatywnego myślenia. Wychodzimy z kina lub z teatru, odkładamy książkę, czytamy wiersz lub opowiadanie nierzadko poruszeni. Niekiedy takie jednorazowe poruszenie bywa impulsem do zmiany.

W internecie często pojawiają się krótkie formy, czasem pojedyncze pytania. Podobnie koan bywa jednym pytaniem, którego celem jest wytrącenie umysłu z utartych kolein. Nawet osoby uczestniczące

w rozlicznych szkoleniach i warsztatach, medytujące, praktykujące jogę lub inne formy wspierające samoświadomość, bywają długo porażone w iluzjach codzienności, zamroczone codziennym transem ocen, doświadczają depresji, żalu, beznadziejności. Niespokojne czasy sprzyjają zagubieniu.

Facebook i inne media sprawiły, że dziś chętnie czytamy krótkie formy. W biegu, w autobusie, na przerwie towarzyszą nam: smartfon i króciutkie, czasem mikroskopijne teksty. Wielu z nas lubi czytać internetowe memy, nierzadko są bowiem trafne, inspirujące, są jak przestroga lub zaproszenie. Podobne funkcje w rozwoju osobistym pełnią koany — są zaproszeniem do zmiany, do przyjęcia nowego punktu widzenia, do odkrycia własnych zasobów lub po prostu nowych dróg. Czasem w ślad za takim odkryciem sprawy układają się po naszej myśli. Minęły bowiem przeszkody i ograniczenia, które sami stwarzaliśmy naszym stylem myślenia i działania.

Schematy zlepione z myśli wywołują oceny, w wyniku których czujemy się źle albo dobrze. To bazowe założenie coachingu: *świat jest taki, jaki myślisz, że jest*. Współcześnie coaching w krajach Zachodu odkrywa coś, co już tysiące lat temu było oczywiste na Wschodzie — większość trosk w Twoim życiu wynika z martwienia się na zapas. Nie osiągamy tego, czego chcemy, gdyż często nie wiemy, czego chcemy.

Koan — w wersji coachingowej i spolszczonej kołczołan (neologizm autorstwa Macieja Bennewicza) — może nie tylko sprowokować do zmiany i rekapitulacji dotychczasowego stylu życia, lecz także może nasze życie zmienić na spójne, spokojne, zrównoważone i lekkie. Owszem, jedno zdanie działa czasem jak kula śniegowa. Kołczołan inspiruje *coachee* do zmiany myślenia, a czasem niespodziewanie szokuje, a nawet irytuje, drażni i prowokuje.



Bywają uczniowie zen, którzy przez całe lata zastanawiają się nad odpowiedzią, nad zagadką koanu. Bywają również *coachee* (klienci), którzy przez wiele sesji kręcą się w kółko, aż wreszcie przychodzi dzień, gdy dokonują odkrycia, generalnej zmiany, skoku kwantowego we własnym rozwoju. Są i takie opowiadania, takie treści, na które intuicyjnie jesteśmy gotowi, wówczas działają one jak wspomniana kula śnieżna, jak zapłon. Po ich przeczytaniu nic już nie będzie takie jak poprzednio, gdyż droga do lepszego życia nagle stanie przed nami otworem.

Być może niektóre z prezentowanych tu opowiadań, interpretacji lub pytań Cię zainspirują, inne zaskoczą lub wprowadzą w zakłopotanie, aż wreszcie pojawi się taki fragment, dzięki któremu odkryjesz źródło nowej energii odnawialnej dla własnego życia. Być może również jedno z pytań, które zadasz sam sobie, doprowadzi Cię do celu lub co najmniej do odpowiedzi na pytanie, czego chcesz — czy tego właśnie chcę?



# 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** 

## Pokochaj krótkie historie. Drzemie w nich wielką moc!

Uwielbiamy, gdy ktoś zabawia nas opowieścią. Bajką, baśnią albo... koanem — metaforyczną historią, niby prostą, a głęboką, z której każdy może wziąć dla siebie to, co mu akurat potrzebne. Jeśli czytając dany koan albo słuchając go, czujesz, że porusza w Tobie czułą strunę, a może nawet że Cię boli, oznacza to, że ten konkretny temat masz do przepracowania. W procesie zmiany, zapoczątkowanym dzięki tej książce, dotrzesz do pełni swojego życia: wolnego od winy i wstydu, spokojnego i szczęśliwego.

Czytaj *Szczęśliwą bez winy*, nie oceniając tekstu. Poddać się mu i zrealizuj zawarte w nim sugestie. Wszystkie, bez wyjątku. Korzystaj z podpowiedzi Anny i Macieja — albo odbieraj historie po swojemu. Być może niektóre z prezentowanych tu opowiadań, interpretacji lub pytań Cię zainspirują, inne zaskoczą albo wprawią w zakłopotanie, aż wreszcie pojawi się taki fragment, dzięki któremu odkryjesz odnawialne źródło energii dla własnego życia.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:  
<http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:  
<http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7425-6



9 788328 374256

cena 49,00 zł