

**ŻANETA DĘBSKA**

# **TO, CO NAJWAŻNIEJSZE**

OPOWIEŚCI Z ŻYCIA PEWNEJ  
TRZYDZIESTOPIĘCIOLATKI



**ŻANETA DĘBSKA**

# **TO, CO NAJWAŻNIEJSZE**

**OPowieści z życia pewnej  
TRZYDZIESTOPIĘCIOLATKI**

© Copyright by Żaneta Dębska & e-bookowo

Projekt okładki: e-bookowo  
Ilustracja na okładce: gstudioimagen (www.freepik.com)  
Skład: Ilona Dobijańska

ISBN: 978-83-8166-144-7

Wydawnictwo internetowe e-bookowo  
[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)  
[wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione.  
Wydanie I 2020

Na początku chciałabym zaznaczyć, że publikacja jest kierowana głównie do kobiet, ale mężczyźni również mogą z niej skorzystać, jeśli mają taką chęć.

Chciałabym również podziękować wszystkim wspaniałym kobietom, które mnie otaczają. Dziękuję mojej mamie, Beacie Szymik, za to, że jest dla mnie najlepszym wzorem kobiecości, wrażliwości i miłości. Dziękuję mamie mojego męża, Elżbiecie Dębskiej, za to, że dała mu życie i wychowała go najlepiej, jak potrafiła. Dziękuję mojej prababci Gieni Wieczorek, przyjaciółce, Sylwii Kowalik, która przez lata towarzyszyła mi w odkrywaniu tajników rozwoju osobistego. Dziękuję Patrycji Masoń, Dance Szymik, Natalii Gruca, Dorocie Nakoniecznej, Iwonie Helisz oraz wszystkim kobietom, które wnoszą wspaniałą kobiecą energię do mojego życia.

Dziękuję również Tobie, mój synku Miłoszu, mężu Adrianie i tacie Januszu oraz bracie Aureliusz. Kocham Cię dziadku Marcinie.

Przede wszystkim dziękuję jednak wydawcy tej książki, dr Katarzynie Krzan, która uwierzyła, że publikacja jest warta wydania.

Podziękowania składam również korektorce, która wykazała się wielką cierpliwością i wyrozumiałością we współpracy ze mną. Bez tych Pań ta książka nigdy by się nie ukazała.

Nie mogę też zapomnieć o tym, by podziękować Imaginarium Photography oraz firmie Jagody i Borówki za wiele pięknych zdjęć naszej rodziny.

CUDA NAPRAWDĘ SIĘ ZDARZAJĄ

Cudem jestem ja i cudem jesteś Ty, droga Czytelniczko. Nasze życie dowodzi istnienia cudów, ale trzeba potrafić je dostrzegać, a także doceniać małe rzeczy, wierzyć w to, że nawet najtrudniejsze sytuacje w naszym życiu są potrzebne.

Nie zawsze wierzyłam w to, że jestem cudem. Nie zawsze lubiłam siebie, a co tu dopiero mówić o miłości. W tamtych czasach nikt nie uczył nas tego ani w domu, ani w szkole. Miałam mnóstwo kompleksów i nie wierzyłam, że kiedykolwiek się ich pozbędę. Pewnego dnia natknęłam się w supermarkecie na książkę z dziedziny rozwoju osobistego o tym, jak polubić siebie. Miałam wtedy 14 lat. Kupiłam tę publikację, przeczytałam i pod jej wpływem zmieniłam swoje nastawienie. Poczulałam, jak wiele ode mnie zależy. Zmieniłam dietę i schudłam, otworzyłam się na ludzi. Zaakceptowałam siebie taką, jaka jestem. Dałam sobie przyzwolenie na bycie wrażliwą osobą, która od czasu do czasu potrzebuje samotności. Myślę, że to bardzo ważne, aby dobrze poznać siebie i pozwolić sobie na takie życie, jakie nam odpowiada. Zawsze źle się czułam w dużych grupach ludzi, w szczególności tych głośnych. Długo myślałam, że skoro większość ludzi jest przebojowych

i lubi być w grupie, to ze mną musi być coś nie tak. Zmuszałam się do tego rodzaju spotkań i udawałam, że świetnie się bawię, choć marzyłam tylko o tym, by szybko wrócić do domu i posłuchać ulubionej muzyki. Wreszcie zrozumiałam, że takim zachowaniem niepotrzebnie siebie katuję. Zrozumiałam również, że zarówno ekstrawertycy, jak i introwertycy (jak ja) są w porządku. Różnimy się tylko nieco, lubimy spędzać czas w różny sposób. Znalazłam przyjaciółki, które też dobrze czuły się w wąskim gronie i tak spędzałyśmy czas.

Dawałam sobie jednocześnie moment wytchnienia, którego zawsze potrzebowałam, by wyciszyć się po dniu pełnym wrażeń. Pozwoliłam sobie na bycie sobą i nie ulegałam presji innych ludzi. Zrozumiałam, że w moim życiu to ja decyduję o tym, jak chcę żyć i z kim chcę spędzać czas.

Dzięki temu, że zmieniałam swoje nastawienie do życia, w każdym problemie zaczęłam dostrzegać sens. Zrozumiałam, że w każdej sytuacji możemy skupić się na rozwiązaniu, zamiast trwać w beznadziei i zamartwiać się. Często z pozoru najtragiczniejsze sytuacje po latach okazują się zbawienne. Dopiero wówczas rozumiemy, że to co się wydarzyło, wyszło nam na dobre.

Przeżyłam takie sytuacje wielokrotnie. Kilka lat temu miałam złamane serce i myślałam, że umrę bez mojego partnera, z którym się wówczas rozstawałam. Obecnie wiem, że tak się miało stać i wyszło to zarówno mi, jak i jemu na dobre. Dziś wszyscy jesteśmy szczęśliwi.

Drugim, najważniejszym cudem, jaki mi się przytrafił, jest mój ocalały syn. Cesarskie cięcie, o którym zdecydowano natychmiast po zauważeniu nieprawidłowości w jego ruchach, ocaliło mu życie. Mi również, bo nie wyobrażam sobie, co by ze mnie zostało, gdybym go wówczas straciła.

Niedawno otrzymałam kolejny dowód świadczący o tym, że cuda istnieją. Moja znajoma Dorota napisała mi wiadomość:

„Z wielką radością i wdzięcznością informuję, że wyniki bardzo dobre, badanie PET odpowiada całkowitej!!!!!!!!!!!! remisji!!!!!!!!!!!! ognisk patologicznych. Ryczę jak bóbr, proszę nie dzwonić teraz”.

To był szpiczak, a ona od początku wierzyła, że cud ją ocali. Pamiętam, że ilekroć rozmawialiśmy podczas jej leczenia, które nie było łatwe, mówiła, że wie, że wszystko jest po coś i wierzy, że wyzdrowieje. Ta wiara, ufność oraz pozytywne nastawienie z pewnością pomogły jej wyzdrowieć. My sami przecież pozwalamy cudom się wydarzyć w naszym życiu.

Cudem jest dla mnie również to, że mój mąż ma syna z poprzedniego związku, Oskara. Niezmiernie się cieszę, że jest bratem dla naszego synka. Zawsze marzyłam o dużej rodzinie i rodzeństwie dla swojego dziecka.

Cuda zdarzają się każdemu z nas. Nie każdy potrafi je jednak dostrzec. Tak samo jak wdzięczność i umiejętność dostrzeżenia powodów do bycia wdzięcznym.

Zbyt często szukamy szczęścia wtedy, gdy tak naprawdę mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by poczuć się szczęśliwymi. Nie szukajmy go zatem w innych. W partnerach, w dzieciach, w rodzicach, w przedmiotach. Poszukajmy go w sobie, a później cieszmy się nim każdego dnia i dzielimy naszą radością ze światem.



## Jak możesz zadbać o swoje serce?

Pamiętam, jak będąc nastolatką, usłyszałam od swojej przyjaciółki ze szkolnej ławki, Patrycji, zaskakujące pytanie: „Żaneta, czy ty kiedykolwiek płakałaś przez chłopaka?”. Wówczas wydało mi się to dziwne. „Nie pamiętam, chyba nie” – odpowiedziałam. „W takim razie jeszcze się napłacziesz” – powiedziała z tajemniczym uśmiechem.

Nie wiedziałam wtedy, co Patrycja ma na myśli. Byłam zdziwiona. Miłość kojarzyła mi się bardziej ze szczęściem niż z cierpieniem. Po latach mogę też powiedzieć, że widzę wyraźnie, że w tamtym czasie po prostu unikałam miłości. Nie chciałam związków. Wolałam być sama i tak było mi najlepiej. Chyba dlatego nie doświadczyłam wtedy tych łez.

Lata później, po skończonym związku, który miał być tym do końca życia, przypominałam sobie słowa Patrycji. Potem kolejna relacja skończona traumą i ponowne wspomnienie jej słów. „Czyli każdy musi swoje w miłości przecierpieć” – pomyślałam.

Dzisiaj mam 34 lata, męża i dziecko. Zupełnie inaczej patrzę na miłość. Wiem jedno: zawsze w głębi serca czułam, że moim głównym celem w życiu jest założenie rodziny. Chciałam być najlepszą mamą

i żoną, jaką tylko mogę być i już samo to definiuję jako mój największy życiowy sukces. Nigdy nie byłam tak szczęśliwa, jak teraz. Żadna praca nie dała mi tyle satysfakcji, co uśmiech mojego synka. Dla mnie to rodzina jest ostoją i sensem życia.

## Co jednak z tymi relacjami i co powiedziałabym młodszej sobie?

Powiedziałabym: zastanów się, kiedy warto odpuścić, a kiedy warto walczyć o miłość. Zwykle, jeśli chodzi o nas, dziewczyny, lepiej jest odpuścić. To mężczyzna musi czuć się zdobywcą. Ty zaś powinnaś pozwolić, by to on się starał, w szczególności na początku znajomości. Bądź niezależna, jeśli chcesz. W tym wypadku nie oznacza to dzielenia wszystkiego pół na pół. Związek partnerski to taki, w którym każdy robi to, w czym czuje się najlepiej i co sprawia mu większą przyjemność.

Znajdź kogoś, kto doceni Twoje zalety i pokocha Cię taką, jaka jesteś. Kogoś, kto będzie się o Ciebie troszczył. Każda z nas jest inna i chce żyć w inny sposób.

Jeśli zatem widzisz swoje życie w związku, w którym dużo czasu poświęcasz na pracę, ale nie wyobrażasz sobie siebie w roli mamy, znajdź mężczyznę, który ma taką samą lub zbliżoną wizję życia.

Jeśli zaś marzysz o trójce dzieci, a Twoją ambicją i wymarzoną pracą jest właśnie bycie mamą i żoną pełnoetatowo, znajdź mężczyznę, który marzy o takiej kobiecie i rodzinie. Oczywiście możesz też chcieć połączyć pracę z wychowaniem dzieci i byciem żoną, ale to właśnie Ty powinnaś zdecydować, czego chcesz i do czego dążysz. Wybór męża jest jedną z najważniejszych decyzji Twojego życia.

Jeśli Twój obecny partner ma inną wizję, warto przed ślubem porozmawiać z nim na temat waszych oczekiwań.

W życiu nie ma dobrych i złych rozwiązań. Nie jest tak, że lepiej jest zostać z dziećmi w domu i nigdy nie wracać do pracy. Nie oznacza to, że lepiej jest pracować zawodowo, a dziecko jak najszybciej oddać do żłobka. Lepiej jest tak, jak Ty chcesz i jak jest dobrze dla Twojej rodziny. Zawsze warto posłuchać uwag mądrych i życzliwych Ci osób, ale ważne, by ostatecznie słuchać swojego głosu serca i nie ulegać wpływom. Świat się zmienia, nauka i sposób życia również, trendy będą się zmieniały jeszcze wiele razy. Nie patrz na to, czego oczekują od Ciebie inni oraz na to, co robi większość. Miej odwagę żyć po swojemu, bo tylko w ten sposób będziesz szczęśliwa.

## Co może dać rodzina?

Każdy czas w życiu ma swoje zalety. Zawsze czerpałam najlepsze rzeczy, które w danym momencie oferował mi los. Kiedy byłam singielką, podróżowałam i imprezowałam z przyjaciółką. To był też moment, w którym mogłam skupić się na pracy oraz na rozwoju osobistym. Później nadszedł taki etap w moim życiu, w którym zapragnęłam założenia rodziny. To było tuż przed trzydziestką, a ja nie miałam nawet chłopaka.

Z uwagi na to, że rozwój osobisty był mi niezwykle bliski, postanowiłam wykorzystać wiedzę z tego zakresu do... znalezienia męża. Nie żartuję, choć zdaję sobie sprawę, że może to tak brzmieć.

Odnalazłam ćwiczenie, którego celem było znalezienie wymarzonego partnera. Co należy zrobić?

Otóż na samym początku trzeba się zastanowić, jakich cech szukamy u wymarzonego przyszłego chłopaka czy męża. Następnie zapisać je wszystkie na kartce papieru i zaufać, że osoba z wymienionymi elementami pojawi się w naszym życiu. Tak też zrobiłam, ale na tym nie poprzestałam.

Do zrobienia kolejnego kroku zainspirował mnie cytat Thomasa Edisona, który to zapytany przez dziennikarza, dlaczego nie porzuci pomysłu wynalezienia żarówki, skoro mu tyle razy to nie wyszło, odpowiedział: „Nie poniosłem porażki. Po prostu odkryłem 10 000 błędnych rozwiązań”<sup>1</sup>.

Postanowiłam ponieść tyle porażek, ile będzie konieczne do znalezienia swojego przyszłego męża. Ponieważ mieszkałam w małym miasteczku, w którym nie miałam możliwości poznawania nowych osób, zapisałam się do jednego z portali randkowych. Plan był taki, by umawiać się z jak największą liczbą mężczyzn, a każdemu z nich dać przynajmniej 3 szanse, czyli 3 randki, by poznać go lepiej. Postanowiłam, że będę tak działać do skutku.

Bardzo szybko poznałam trzech mężczyzn i każdy z nich był wyjątkowy, ale to ostatni zachwycił mnie tak, że dziś jest moim mężem oraz ojcem naszego synka. Nie trwało to długo, ale gdyby trzeba było, bądź pewna, że nie poddałabym się, aż do znalezienia tego jedyne. Tego bowiem wtedy pragnęłam. Wiedziałam, że jeśli chcę zostać mamą, nie zostało mi wiele czasu, a coraz bardziej czułam, że pragnę rodziny.

Jeśli jesteś singielką, która chce kogoś, nie mogę zrobić nic innego, jak tylko polecić Ci tę metodę. Jeśli mieszkasz w większym mieście, równie dobrą metodą jest poznawanie mężczyzn na przykład podczas robienia rzeczy, które sprawiają Ci radość, jak sport czy inna pasja, któ-

---

<sup>1</sup> T. A. Edison, cytat [online]. Dostępny: [https://pl.wikiquote.org/wiki/Thomas\\_Alva\\_Edison](https://pl.wikiquote.org/wiki/Thomas_Alva_Edison) (12.08.2020).



ra posiadasz. Wówczas daj sobie szansę na poznanie bliżej mężczyzn, nawet tych, którzy na pierwszy rzut oka nie są w Twoim typie. Kto wie, może po bliższym poznaniu okaże się, że jego cechy przypominają Twojego wymarzonego partnera z listy, którą sporządziłaś?

## Czy można zorganizować ślub w 3 miesiące?

Po ponad dwóch latach postanowiliśmy się pobrać, a ponieważ nie chcieliśmy dłużej zwlekać, zorganizowaliśmy nasz ślub w niecałe trzy miesiące.

Piszę o tym, gdyż zdaję sobie sprawę, że większość par w Polsce organizuje ślub w znacznie dłuższym czasie. Jeśli jednak Wam zależy, da się to zrobić szybciej i wtedy zaoszczędzicie sobie sporo stresu. Będziecie się bowiem denerwować przygotowaniami tylko kilka miesięcy zamiast, przykładowo, dwa lata. Jeśli czujesz, że jesteś gotowa na kolejny etap, idź za ciosem.

## Dopełnienie szczęścia

Zawsze marzyłam o dziecku, więc możesz sobie wyobrazić moją radość, gdy dwa miesiące po ślubie dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Poniższe zapiski są moim pamiętnikiem z tego wyjątkowego okresu.

PIERWSZA CIĄŻA, LISTY DO MALUSZKA,  
STRATA, NADZIEJA

## Spis treści

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| CUDA NAPRAWDĘ SIĘ ZDARZAJĄ.....                                    | 5  |
| Jak możesz zadbać o swoje serce?.....                              | 9  |
| Co jednak z tymi relacjami i co powiedziałabym młodszej sobie?.... | 10 |
| Co może dać rodzina?.....                                          | 11 |
| Czy można zorganizować ślub w 3 miesiące?.....                     | 14 |
| Dopełnienie szczęścia.....                                         | 14 |
| PIERWSZA CIĄŻA, LISTY DO MALUSZKA, STRATA, NADZIEJA.....           | 15 |
| Objawy.....                                                        | 16 |
| Niepokojąca wiadomość.....                                         | 17 |
| O Tobie, Kruszyno.....                                             | 17 |
| Jak dobrze mieć dom – list do Kruszyny.....                        | 18 |
| Chciałabym, byś była tolerancyjna.....                             | 21 |
| Nie chciałabym Cię zawieść.....                                    | 24 |
| O odwadze.....                                                     | 32 |
| Kochane Małeństwo!.....                                            | 34 |
| Kochany Aniołku!.....                                              | 37 |
| Jak sobie radzę po Twojej stracie?.....                            | 38 |
| DRUGA CIĄŻA I PONOWNA NADZIEJA.....                                | 39 |
| Nie mogę się doczekać chwil z małeństwem.....                      | 42 |
| Nic cenniejszego.....                                              | 42 |
| Bezwarunkowa miłość.....                                           | 43 |
| Więcej niż zadowolenie z życia.....                                | 44 |
| Mój syn – moje szczęście.....                                      | 45 |
| CO DAŁO MI ZOSTANIE MAMĄ.....                                      | 49 |
| Kogo doceniłam jeszcze bardziej?.....                              | 52 |



|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| GDY DO TWOJEGO ŻYCIA PRZYCHODZI PROBLEM, ZA-<br>UFAJ, ŻE BĘDZIE DOBRZE..... | 57 |
| Pomódl się o wskazówki.....                                                 | 60 |
| Pamiętaj, że każde doświadczenie jest po coś.....                           | 61 |
| Zrób plan działania.....                                                    | 61 |
| Nie daj się wciągnąć złej energii.....                                      | 62 |
| Pomyśl!.....                                                                | 62 |
| Schudnij, jeśli tego chcesz.....                                            | 63 |
| 8 MOICH ULUBIONYCH PRODUKTÓW ANTI-AGING.....                                | 69 |
| Awokado.....                                                                | 71 |
| Domowa maseczka z awokado.....                                              | 71 |
| Pomidor.....                                                                | 72 |
| Domowa maseczka z pomidora.....                                             | 73 |
| Jagody.....                                                                 | 73 |
| Jagodowa maseczka.....                                                      | 75 |
| Gorzka czekolada.....                                                       | 75 |
| Odmładzająca maseczka z czekolady.....                                      | 76 |
| Czerwone wytrawne wino.....                                                 | 76 |
| Domowa maseczka winogronowa.....                                            | 78 |
| Cytryna.....                                                                | 78 |
| Domowa maseczka z cytryny i miodu.....                                      | 79 |
| Kurkuma.....                                                                | 81 |
| Odmładzająca domowa maseczka z kurkumy.....                                 | 81 |
| Granat.....                                                                 | 82 |
| Domowa maseczka ujędrniająca z granatu.....                                 | 82 |
| ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA.....                                             | 85 |
| Wskazówki, które mogą Ci pomóc w zdrowym stylu życia.....                   | 86 |
| Baw się gotowaniem i dbaniem o siebie.....                                  | 88 |
| Przyciągnij dobrobyt do swojego życia.....                                  | 89 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Skupiaj się na tym, co dobre.....                      | 90  |
| 5 Minute Journal.....                                  | 90  |
| Skupiaj się na tym, czego chcesz.....                  | 91  |
| Bądź swoim najlepszym przyjacielem.....                | 91  |
| Jak być pewną siebie?.....                             | 93  |
| Dlaczego warto być uczciwym człowiekiem?.....          | 96  |
| Bądź uczciwa i zrób to dla siebie.....                 | 96  |
| Miła niespodzianka.....                                | 98  |
| Kłamstwo nie popłaca.....                              | 98  |
| Bycie tą samą osobą w życiu prywatnym i zawodowym..... | 99  |
| Wykaż się odwagą, a będziesz wolnym człowiekiem.....   | 99  |
| POPROŚ BOGA O POMOC.....                               | 100 |
| Prawo przyciągania w praktyce.....                     | 103 |
| Tablica marzeń.....                                    | 104 |
| Jak sobie radzić z toksycznymi ludźmi?.....            | 106 |
| Czas pokaże.....                                       | 107 |
| Okiełznaj emocje.....                                  | 107 |
| Zaakceptuj swoje reakcje.....                          | 108 |
| Poczuj wolność wyboru.....                             | 109 |
| Bądź dla siebie dobra.....                             | 109 |
| Rób sobie prezenty.....                                | 110 |
| ZADAJ SOBIE PYTANIA.....                               | 113 |
| Przykładowe afirmacje.....                             | 117 |