

XII SUGESTII

PRZEWODNIK DO SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA



BOGUSŁAW SZEDNY

Bogusław Szedny

XII SUGESTII

przewodnik do szczęśliwego życia

Ridero
2017

[Kup książkę](#)

Koordinator procesu wydawniczego: Natalia Wyzina
Realizacja graficzna projektu okładki: Zespół Projektantów Ridero
Korekta: Joanna Kułakowska

© Bogusław Szedny, 2017
© Bogusław Szedny, projekt okładki, 2017

ISBN 978-83-8104-632-9

Książka powstała w inteligentnym systemie wydawniczym Ridero

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Od autora	6
Podziękowania	10
Jak korzystać z XII SUGESTII	12
Moja historia	16
I SUGESTIA Wybaczmy sobie i innym	39
II SUGESTIA Zaakceptujmy i pokochajmy siebie	56
III SUGESTIA Żyjmy Tu i Teraz	76
IV SUGESTIA Słuchajmy swojej Intuicji	88
V SUGESTIA Dbajmy o swoje ciało, umysł i duszę	96
VI SUGESTIA Pogłębiajmy swoje połączenie z Bogiem	110
VII SUGESTIA Poszerzajmy swoją Świadomość	126
VIII SUGESTIA Szanujmy ludzi i bądźmy życzliwi	146
IX SUGESTIA Podążajmy za swoimi pasjami	174
X SUGESTIA Kierujmy się lekkością	184
XI SUGESTIA Bądźmy wdzięczni	188
XII SUGESTIA Codziennie się uśmiechajmy	194
Podsumowanie wszystkich sugestii	198
Dziękuję, że jesteś ♥	200

[Kup książkę](#)

PRZEDMOWA

*Jesteś unikalną istotą w skali całego Wszechświata...
Nigdy nie było, nie ma i nie będzie takiej osoby jak Ty...
Tak ważną osobą jesteś...*

Książka XII SUGESTII ma w sobie gigantyczną Moc. Dlatego czuję, że po jej przeczytaniu Twoje życie nie będzie już takie samo, ale będzie bardziej szczęśliwe.

OD AUTORA

Odkrywanie siebie jest jak poszukiwanie skarbów. Im głębiej szukasz, tym piękniejsze klejnoty możesz znaleźć.

Bogusław Szedny

Na początku chciałbym Ci podziękować za zaufanie, otwartość i sięgnięcie po XII SUGESTII. Cieszę się, że pozwalasz sobie wziąć udział w podróży w głąb siebie. Podróż, która przybliży Cię do lepszego połączenia się ze swoim wnętrzem.

Skoro trzymasz w dłoniach XII SUGESTII, to świadomie lub podświadomie czujesz, że jest tu COŚ, co pomoże Ci odnaleźć więcej szczęścia w swoim życiu. W tej chwili możesz nawet nie wiedzieć, jak to będzie wyglądało. Jedyne, co potrzeba – to zaufanie swojej Intuicji, jeśli ta podpowiada: „Czytaj dalej...”.

Całość jest napisana w charakterze sugestii. Obiecuję, że nie będę Ci mówił, co masz robić i jak żyć. Jestem przekonany, że każdy sam wie to najlepiej. Ja jedynie sugeruję rzeczy, które znakomicie sprawdzają się w moim życiu. Jednocześnie do niczego nie przekonuję ani niczego od Ciebie nie oczekuję. Zdaję sobie sprawę, że to jest Twój czas i Twoja przestrzeń – i to chcę uszanować.

XII SUGESTII jest w 100 procentach oparte o moje życiowe doświadczenia. Przez lata testowałem na sobie różne przekonania, aby wybrać to, co rzeczywiście działa, i tym chciałbym się z Tobą podzielić. Porównałbym siebie do wielkiego sita, przez które ponad 40 lat przesiewano różnego rodzaju systemy wartości, religie, wierzenia i światopoglądy w poszukiwaniu Prawdy. Przesiałem „piasek”, czyli iluzje, w których kiedyś żyłem, i chciałbym podzielić się z Tobą „złotem” – czyli mądrością życiową, opartą o moje doświadczenia.

Jedynym źródłem wiedzy jest doświadczenie.

Albert Einstein

XII SUGESTII to również efekt pracy z ludźmi. Od 2013 roku przeprowadziłem dziesiątki indywidualnych sesji. Zarówno w Polsce, jak i za granicą prowadziłem seminaria i warsztaty rozwojowe. Bezpośrednie spotkania i rozmowy z ludźmi dały mi możliwość lepszego zrozumienia, co powoduje w nas brak życiowej radości oraz jak można ją w sobie odkryć. Kluczem jest to, aby nie wierzyć mi „na słowo”, ale by wszystko sprawdzać na sobie. Dzięki temu będziesz odkrywać swoją unikalną formułę na szczęśliwe życie. Poprzez moje doświadczenia chciałbym Cię jedynie zainspirować do odkrywania Twojej Unikalnej Prawdy. Dzięki mądrościom, do których sami dochodzimy, jesteśmy w stanie wyjść poza zewnętrzne wpływy i wyuczone schematy. Wiara w siebie, wewnętrzne zaufanie i słuchanie Intuicji pozwalają nam żyć coraz bardziej szczęśliwie, w zgodzie ze sobą i całym Wszechświatem. To jest prawdziwa wolność, która jest urodzeniowym prawem każdego z nas.

W książce przeczytasz o systemach wartości, jakie mi przekazywano od dziecka, a które przestały dla mnie działać. Podzielę się również moim aktualnym postrzeganiem życia oraz praktycznymi narzędziami, z których korzystam. Pozwalają mi one odczuwać coraz więcej radości i lekkości w zwykłej codzienności. Dzięki temu mój świat nie jest już szaro-bury, ale stał się kolorowy.

Zdaję sobie sprawę, że nie jestem pierwszą osobą, która doszła do podobnych życiowych wniosków. Wielu mistrzów, nauczycieli i autorów książek mówiło i pisało o tym przede mną. Natomiast moją intencją jest pokazanie tego wszystkiego z trochę innej – bardziej polskiej perspektywy. To tutaj się urodziłem, tu dorastałem i bardzo dobrze znam naszą polską rzeczywistość oraz przekonania.

Pewne tematy, o których przeczytasz, mogą być dla Ciebie nowe, dlatego polecam otwartość. Natomiast jestem pewien, że sporo rzeczy już znasz i będą dla Ciebie potwierdzeniem słuszności Twojej Drogi. Poprzez przypominanie i praktykowanie pozytywnego życia stajemy się jego mistrzami. Dzięki temu jesteśmy coraz bardziej szczęśliwi.

Wiem, że wszystkiego nie wiem. Cały czas się uczę. Niemniej jednak dużo czasu poświęciłem na samorozwój – co pozwoliło mi

spojrzeć na wiele konceptów z szerszej perspektywy. Dzięki temu mogłem zrozumieć rzeczy na nowo i zacząć żyć inaczej niż do tej pory. Byłem w stanie przetransformować moje wcześniejsze nieprzyjemne doświadczenia i zacząć żyć bardziej pozytywnie. I tym chcę się z Tobą podzielić.

Bez względu na to, w jakich okolicznościach znajdujesz się w tej chwili, życie, którego doświadczasz, może być lepsze. Zastługujesz na to!

XII SUGESTII – zarówno poprzez swoje słowa, jak i Pozytywne Energie w nich zawarte – pozwolą Ci na dostrzeganie cudów, jakie Cię otaczają. I co najważniejsze, odkrywanie siebie jako cudu.

Ty jesteś cudem do odkrycia, a nie problemem do naprawienia.

Ewelina Stępnicka

W sumie nie wiem, jakie cuda będą się działy w Twoim życiu podczas czytania oraz po zakończeniu lektury. Wiem jednak, że dzieć się będą! Wystarczy odpuścić jakiegokolwiek oczekiwania i z otwartością zatopić się w ten przekaz.

Być może w swoim sercu czujesz, że masz ogromny potencjał. I że tak naprawdę jesteś czymś więcej niż to, jak postrzegają Cię inni czy jak postrzegasz siebie. Jeśli uważasz, że zastługujesz na znacznie więcej niż to, czego udało Ci się do tej pory doświadczyć – to masz rację!

(Daj sobie chwilę, aby się nad tym zastanowić...)

Tak, zgadzam się z Tobą! Masz w sobie ogromny potencjał, który chce się uwolnić. To jest ta Wielka Moc, którą czujesz w sobie, ale której być może czasami się obawiasz lub w nią nie wierzysz. I nawet jeśli nie widzisz tego teraz, to istnieje wielka szansa, że tę moc dostrzeżesz po przeczytaniu XII SUGESTII – czego z całego serca Ci życzę.

XII SUGESTII zacząłem pisać w 2013 roku, gdy mieszkalem na Hawajach. Skończyłem w Polsce – w 2017 roku. Praca nad

całością zajęła ponad cztery lata, ponieważ pisałem jedynie wtedy, kiedy czułem wewnętrzną inspirację. W pewnym sensie nam wrazenie, jakbym to nie ja był autorem, ponieważ ten tekst dyktowała mi Intuicja.

Szczęście, Miłość, Radość są w każdym z nas. Jesteśmy tu po to, aby te energie lepiej poznać i coraz głębiej ich doświadczać.

Zachęcam Cię, aby czytając, jak najczęściej poczuć w sobie wdzięczność, że możesz ten czas spędzić ze sobą.

Życzę cudownej czytelniczej przygody, podczas której, jak wierzę, odkryjesz to, czego szukasz...

Cieszę się na myśl o naszej wspólnej podróży. :)

With Love

— Bogusław

PODZIĘKOWANIA

Z całego serca chciałbym podziękować wszystkim, których spotkałem podczas mojej dotychczasowej życiowej podróży. Pojawiając się w moim życiu, przyczyniliście się do tego, kim jestem dzisiaj. Kocham Was, Siostry i Bracia.

Szczególne podziękowania kieruję w stronę moich kochanych Rodziców: Krystyny i Andrzeja. Dziękuję, że byliście ze mną od mojej pierwszej sekundy. Za Waszą cierpliwość, troskę oraz za wszystkie rzeczy, których się od Was nauczyłem. Dziękuję również mojemu wspaniałemu Bratu Krzyškowi za wszystkie chwile spędzone razem oraz całej bliższej i dalszej rodzinie. Kocham Was bardzo.

Dziękuję za mentalną i finansową pomoc, którą nieraz zaofiarował mi Bogusław Drozd. Pamiętam, jak w 2009 roku, będąc „na dnie”, otrzymałem od Ciebie książkę pt. „Sekret”, która okazała się początkiem mojego rozwoju wewnętrznego.

Szczere wyrazy wdzięczności przesyłam także Hawajczykowi Josephowi Kumaitemu. Poznaliśmy się w okresie, kiedy doświadczałem bezdomności. Dziękuję Ci, Joe, za dzielenie się swoją mądrością oraz za to, że zapewniłeś mi dach nad głową, gdy byłem w trudnej sytuacji. Jesteś moją bratnią duszą. *Mahalo Joe. Aloha.*

Wielkie podziękowania dla mojego amerykańskiego przyjaciela Stuarta Schreibera. Jestem wdzięczny, że gdy byłem bez grosza, pozwoliłeś mi mieszkać w Twoim domu w Kalifornii. Jesteś jak mój starszy brat, którego nigdy nie miałem. *Thank you Stu.*

Chciałbym też przybić piątkę z moimi wspaniałymi przyjaciółmi, z którymi dorastałem i którym wiele zawdzięczam. Alfabetycznie: Marcin Jurkowski, Andrzej Kopyt, Rysiek Łątka, Michał Łyszkowski, Bartek Niewiadomski, Marcin Olesiński, Tomek Schindler i Karol Żaluski. Pamiętam o Was i kocham Was miłością braterską.

Jestem również wdzięczny wszystkim, którzy pomogli mi w transformacji duchowej. Szczególnie chciałbym podziękować

dwóm osobom, które udzieliły mi największego wsparcia – Sylwii Gizie z Polski oraz Morrisowi McBeanowi z Jamajki. Dziękuję Wam za wszystkie wspólne medytacje i za Uzdrowiającą Energię, którą od Was otrzymałem. Za cierpliwość, wyrozumiałość, zrozumienie oraz bezwarunkową miłość, jaką zostałem przez Was obdarzony. *I love you.*

Jest wiele cudownych ludzi na tym świecie. Patrząc na swoje życie, jestem ogromnie wdzięczny, że wiele takich osób miałem przyjemność poznać.

Dziękuję za wszystkie – zarówno te cudowne, jak i niekomfortowe doświadczenia mojego życia. Dzięki nim dzisiaj jestem tym, kim jestem. Z radością i pełnym zaufaniem otwieram się na dalszą wędrówkę przez życie...

JAK KORZYSTAĆ Z XII SUGESTII

Jeśli mogę Ci coś zasugerować, to przede wszystkim polecam otwartość oraz czytanie z lekkością i uważnością. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że różne myśli mogą pojawiać się w głowie (co jest naturalne), ale są one często rozproszeniem i nie mają wiele wspólnego z tematem. Jak na przykład: „co zjem na kolację” czy „na jaki kolor pomalować sobie jutro paznokcie”... ;)

Tak, tak – czasami nasze myśli mogą być śmieszne. Ale bez względu na to, jakie są, odciągają od czytanego tekstu. Wiele razy sam złapałem się na tym, że po kilku przeczytanych wersach, a czasem nawet stronach, kompletnie nie wiedziałem, co przeczytałem. Jakby oczy podążały za tekstem, ale nie było świadomego zrozumienia. Tak, jakbym wcale nie przeczytał danego fragmentu. Być może brzmi to znajomo, dlatego poproszę Cię o obserwowanie swojej uwagi w trakcie czytania. Dziękuję.

Zależy mi, aby czytało Ci się lekko. Dlatego, proszę, sięgaj po książkę, kiedy czujesz, że czytanie sprawia Ci przyjemność. W każdej chwili możesz zrobić sobie przerwę. Zależy mi, aby przekaz był w 100 procentach zrozumiały.

Żeby wspomóc świadome czytanie, w różnych miejscach umieściłem coś w rodzaju „pobudki”. Ta pobudka to cztery słowa małą czcionką w nawiasie, które od czasu do czasu będą się pojawiać – (*czy jesteś tu i teraz*). Dzięki temu możesz zaobserwować, czy czytasz w skupieniu, czy o czymś myślisz. Mam nadzieję, że to narzędzie okaże się dla Ciebie pomocne.

Jeśli zobaczysz w tekście napis (*czy jesteś tu i teraz*) i trwasz w skupieniu, to proszę, kontynuuj. Jeżeli natomiast koncentracja Ci uciekła, to polecam powrócić do wcześniejszego akapitu czy strony. Zależy mi, aby wszystko, co czytasz, było jasne.

Gorąco zachęcam także do przemyśleń, medytacji i kontemplacji. To również będę zaznaczał w tekście. Jeśli zobaczysz –

(REFLEKSJA), to zatrzymaj się na chwilę i daj sobie czas na przemyślenia. Gdy natrafisz na napis – (ĆWICZENIE), to rekomenduję, aby na dany temat zrobić praktyczne ćwiczenie. W różnych miejscach znajdziesz także przykłady i doświadczenia. *Przykład* – wyjaśniam daną kwestię za pomocą jakiegoś przykładu, *Doświadczenie* – opisuję swoje doświadczenie życiowe nawiązujące do aktualnej treści. Co jakiś czas pojawiają się w tekście linki do filmików video na YouTube, które są rozwinięciem tematu. Jeśli jest taka możliwość, to zalecam włączyć rekomendowane video. Jeśli nie – kontynuuj czytanie i obejrzyj to sobie później.

XII SUGESTII nie jest do czytania na czas. Zalecam, aby nie starać się jak najszybciej skończyć, a raczej rozkoszować się procesem poznawania kolejnych sugestii. Czytaj, jakby czas nie istniał... I tak jak ja nie miałem terminu, kiedy skończyć pisać – tak samo nie ma określonych dni, tygodni czy miesięcy, w których całość powinna zostać przeczytana. To jest Twój czas. Czytasz dla siebie.

Gorąco zachęcam do czytania w miejscu, gdzie możesz się skoncentrować. A jeśli to możliwe, czytaj na łonie natury: na działce, w parku, w lesie czy na plaży...

Aby skorzystać z przekazów, jakie są tu zawarte, wystarczy wczytać się z otwartym sercem i umysłem. Reszta przyjdzie sama. Pozwól, aby rzeczy, które już Ci nie służą, lekko odpadały. Jednocześnie otwórz się, aby w Twoim życiu pojawiło się wiele nowych cudownych wydarzeń oraz ludzi. I to dla najwyższego dobra Twojego i innych.

Polecam używać *zakładkę do książki*, aby zawsze wiedzieć, gdzie się skończyło. Zapewni Ci to dodatkowy komfort. Warto również sprawić sobie jakiś *notatnik* na przemyślenia. Co prawda, po każdym rozdziale jest miejsce na notatki, ale własny zeszyt da Ci możliwość spisywania swoich dłuższych przemyśleń. Kto wie, może powstanie z nich kiedyś Twoja książka...

Założenie notatnika pozwoli Ci w dowolnym momencie wrócić do swoich zapisków i obserwować progres poszerzającej się Twojej świadomości. Fajnie, jakby zarówno zakładka, jak i notatnik były

szczególne – aby wywoływały uczucie miłego dopełnienia. Możesz na przykład sam(a) zrobić taką zakładkę, a notatnik ciekawie pokolorować lub oprawić. W tym procesie kieruj się własną kreatywnością. I co najważniejsze – baw się dobrze!

Jeśli w tej chwili czujesz inspirację, aby zająć się tworzeniem zakładki – to śmiało przerwij czytanie i zrób to! Natomiast jeśli jest to dla Ciebie komfortowy moment do dalszego czytania, to usiądź lub połóż się wygodnie i rozkoszuj się dalszą podróżą...

W trakcie czytania może się okazać, że doświadczysz momentów, kiedy poczujesz połączenie z czymś większym niż otaczająca nas trójwymiarowa rzeczywistość. Możesz połączyć się ze swoją Duszą, Wyższym Ja, Boskością. Dzięki temu będziesz w stanie wyjść ze swoją świadomością poza to, kim powiedziano Ci, że jesteś, lub kim powiedziano Ci, że masz być. Przestanie mieć dla Ciebie znaczenie to, jak chcą widzieć Cię inni ludzie. Dzięki temu będziesz doświadczać coraz lepszego poznawania swojej Prawdziwej Natury. Z czasem być może znajdziesz odpowiedź na pytanie: *Kim tak naprawdę jestem i po co tu jestem?* To jest moment, gdzie wszystko zaczyna się układać w idealną całość. Dlaczego? Bo zaczynamy żyć w zgodzie ze sobą.

(REFLEKSJA)

PODSUMOWANIE, JAK KORZYSTAĆ Z XII SUGESTII:

- Jeśli widzisz napis – (*czy jesteś tu i teraz*), zwróć uwagę, czy koncentrujesz się na czytaniu, czy może jesteś w swoich myślach. Jeśli potrzebujesz, to śmiało przeczytaj ponownie dany fragment, który umknął Twojej uwadze.
- Jeśli widzisz napis – (REFLEKSJA), polecam zatrzymać się i na spokojnie przemyśleć dany fragment.
- Oznaczenie (ĆWICZENIE) informuje, że zapraszam do wykonania jakiegoś praktycznego ćwiczenia związanego z danym tematem.
- Jeśli widzisz *Doświadczenie*, to znak, że opisuję jakieś doświadczenie z mojego życia – nawiązujące do aktualnej treści.

- Co jakiś czas znajdziesz w tekście linki do filmików na YouTube. Jeśli możesz – obejrzyj je od razu lub później.
- Przygotuj sobie fajną zakładkę, aby wiedzieć, gdzie skończyło się czytać.
- Przygotuj sobie fajny notatnik, który przyda Ci się do pisania swoich przemyśleń.
- Czytaj jedynie, kiedy masz na to ochotę.
- Czytając, otwórz się na nowe rzeczy.
- Czytaj, jakby czas nie istniał.
- Czytasz dla siebie.

W następnej części przybliżę swoją osobę. Opowiem, jakie miałem życiowe doświadczenia i co skłoniło mnie do napisania XII SUGESTII. Zapraszam.

MOJA HISTORIA

Zdam sobie sprawę, że nie wszyscy rozumieją moje postępowanie. Być może to wynika z faktu, że w życiu kieruję się sercem, a nie umysłem.

Bogusław Szedny

Zanim w pełni zagłębisz się w XII SUGESTII, chciałbym podzielić się w skrócie moim ponad 40-letnim doświadczeniem życiowym. Dzięki temu będziesz w stanie bardziej poczuć moją osobę i być może pozwoli Ci to na lepsze otwarcie się na to, co chciałbym zaoferować. Być może moja historia zainspiruje Cię w jakichś dziedzinach Twojego życia. Wszystko jest możliwe.

Moje doświadczenia podzieliłbym na dwa etapy:

Pierwszy etap – Nieświadome Życie:

Ten etap dominował przez większość mojego życia. W tamtym okresie robiłem to, co mówili mi rodzice, znajomi, nauczyciele, księża, politycy, media czy społeczeństwo. Ewentualnie działałem według własnych przemyśleń, które tak naprawdę były oparte o systemy wartości, w których dorastałem. Zdecydowanie nie było to spójne z tym, kim tak naprawdę jestem. Byłem jakby kopią pomieszanych zachowań i działań innych osób. Dziś patrzę na to jak na życie w iluzji. Pełnej obaw, cierpienia oraz oczekiwań mojego ego. Była to droga, która przez lata wydawała mi się taka ważna i taka prawdziwa...

Drugi etap – Świadome Życie:

Ten etap zaczął się w momencie, kiedy wiele rzeczy w moim życiu się zawaliło. Dotychczasowe systemy wartości przestały działać. Z jednej strony czułem w środku wielką pustkę, z drugiej – wewnętrzny głos mi mówił, że jest coś więcej. Coś, o czym do tej

pory nikt mi nie powiedział... Zacząłem więc szukać samemu. I tak rozpoczęła się moja transformacja i poznawanie siebie. W 2009 roku zająłem się rozwojem osobistym, a potem, w 2011, przy wsparciu Sylwii Gizy, doszedł do tego rozwój duchowy. Następnie kilkuletnia głęboka praca nad sobą zaowocowała tym, że zacząłem myśleć, mówić i działać w oparciu o moje wnętrze. O to, co czułem, i to, co podpowiadała mi Intuicja. Tak żyję do dziś...

Pozwól, że rozwinę teraz powyższe dwa etapy mojego życia. Być może w trakcie czytania okaże się, że niektóre moje doświadczenia brzmią dla Ciebie znajomo.

MOJE NIEŚWIADOME ŻYCIE

DZIECIŃSTWO

Urodziłem się 30 kwietnia 1974 roku w Warszawie. Tak, mam dzisiaj 42 lata, ale przyznam szczerze, że raczej czuję się na 25, no może 28 lat.

Od małego było we mnie coś z duchowości, ale wtedy nie byłem tego za bardzo świadomy. Będąc dzieckiem, miałem w sobie dar widzenia najbliższej przyszłości. Wyczuwałem, co się wydarzy. Były to niewielkie rzeczy, wiedziałem na przykład, jaki autobus przyjedzie następny czy kogo nauczycielka weźmie do tablicy na najbliższych zajęciach. Pamiętam niejednokrotne zdziwienie mojego taty czy rówieśników w szkole, którzy pytali mnie, skąd ja to wiem. Wtedy wydawało mi się, że wszyscy tak mają. Gdy okazało się, że nie – zacząłem to ukrywać, obawiając się, że coś ze mną jest nie tak...

Odkąd pamiętam, znajomi pytali mnie, co robić, gdy byli w trudnych życiowych sytuacjach. Byłem zaskoczony, jak trafne były moje sugestie. Jakoś w środku czułem, co mam zasugerować w danej sytuacji. Cieszyło mnie, gdy rówieśnicy doceniali i dziękowali mi za porady. Jednak największą radość sprawiało mi, gdy widziałem pozytywne zmiany w ich życiu.

W rodzinnym domu zaznałem wiele miłości i opieki ze strony rodziców, za co jestem wdzięczny. Tym bardziej, że czasy nie były

łatwe i trudno było cokolwiek kupić w sklepach. Pamiętam stan wojenny i puste półki. Pamiętam też, jak mama co miesiąc musiała pożyczać pieniądze od sąsiadki, aby zapewnić byt naszej rodzinie. To mocno odbiło się na mojej relacji z pieniędzmi. Przez lata obawiałem się, że „zabraknie”, co wpływało na to, że wielu rzeczy sobie żałowałem. I to nawet, kiedy miałem wysoką pensję (czy *jesteś tu i teraz*).

Kolejną nieprzyjemną rzeczą była przemoc w domu. To temat, o którym niewiele się wtedy mówiło, bo był to ówczesny sposób wychowania dzieci. Polegał on na krzyczeniu i biciu swoich pociech za „złe zachowanie”. Pamiętam, jak mocno byliśmy z bratem bici przez tatę. I mimo że na co dzień był spokojną osobą, to bałem się go, gdy był zdenerwowany. Krzyki i przemoc fizyczna na pewno mocno odbijają się na psychice dziecka i mają wpływ na dorosłe życie. Tak było i u mnie... Chciałbym tu zaznaczyć, że i mój tata, i moja mama byli wspaniałymi i wyjątkowymi osobami. Czułem od nich wiele troski. Pamiętam, jak tata codziennie śpiewał mi na dobranoc czy opowiadał bajki. Takiego Tatusia bardzo kochałem. W takich momentach czułem od niego bezwarunkową miłość.

Po latach wybaczyłem tacie, bo zrozumiałem, że po prostu nie potrafił inaczej. Być może w dzieciństwie sam tego doświadczył. Natomiast wspominam go jako osobę, od której bardzo dużo się nauczyłem, i za to jestem mu ogromnie wdzięczny. Kocham Cię, Tatusiu. Tata odszedł w 2011 roku.

Moja mama natomiast od dziecka jest dla mnie inspiracją pod kątem artystycznym. Jest też chodzącą dobrocią zarówno dla rodziny, jak i dla innych osób. Chciałaby, aby na świecie panował pokój. I taką pozytywną wizję po niej odziedziczyłem. Jestem Ci, Mamusiu, za to ogromnie wdzięczny. Kocham Cię.

SZKOŁA

Pomimo swoich zdolności przewidywania, co się wydarzy, nie miałem łatwego życia w szkole. Uczyłem się dobrze, ale nigdy nie lubiłem, gdy ktoś mi mówi, co mam robić. Cały system edukacji oraz większość rzeczy, jakich kazano mi się uczyć, jakoś mnie nie intere-

sowały i wydawały mi się bez sensu. Tak szczerze, jedynym przedmiotem, który lubiłem, był WF. Byłem w miarę spokojnym dzieckiem, ale zdarzało się, że rówieśnicy mogli się ze mnie naśmiewać. Co na pewno odbiło się na mojej podświadomości. Jednocześnie obserwując, że koledzy mają lepsze zabawki i lepsze ubrania ode mnie, w pewnym sensie czułem się gorszy. Rodzice nie mogli sobie pozwolić, aby kupić mi oryginalne adidas czy zegarek z wbudowaną grą elektroniczną. Pamiętam, jak musiałem „podlizywać się” kolegom, żeby skorzystać z zabawek, do których nie miałem dostępu. Do nieprzyjemnych rzeczy, których doświadczyłem w młodości, mógłbym dodać fakt, że kilka razy zdarzyło mi się zostać napadniętym przez liczną grupę wyrostków. Na szczęście nigdy nie zostałem pobity, ale nieraz zabrano mi kilka cennych przedmiotów i pieniądze. Te incydenty spowodowały, że czasami obawiałem się chodzić po ulicach.

Powyższe doświadczenia mocno obniżały moje poczucie własnej wartości. Z drugiej strony czułem niechęć do szkoły, której sens niejednokrotnie podważałem. Jakoś nie mogłem pojąć, dlaczego moi rodzice, którzy są po studiach, zarabiają znacznie mniej niż rodzice rówieśników bez wyższej edukacji. Wyglądało to jak w powiedzeniu: „Ucz się, Jasiu, ucz, bo nauka to potęgi klucz. Jak będziesz miał dużo kluczy, to będziesz... dozorcą”. W pewnym sensie widziałem sprzeczność, która powodowała we mnie konflikt: jedno mi mówiono, ale coś innego widziałem. Podobna sytuacja dotyczyła lekcji religii. Będąc dzieckiem, słyszałem, że „Bóg jest wszechmogący i kocha mnie bezwarunkowo”. Jednocześnie podkreślano, że jak nie pójde do spowiedzi albo do kościoła, to ten sam kochający Bóg mnie ukarze.

Ogólnie mówiąc, wyrastałem w poczuciu bycia rozdartym pomiędzy zewnętrznymi konceptami a tym, co obserwowałem i czego doświadczałem. Jedno z drugim niewiele miało wspólnego. To wszystko powodowało, że nie bardzo wierzyłem w siebie. Nie mówiąc już o tym, aby siebie akceptować, szanować czy kochać. Tym bardziej, że wmawiano nam, iż jest to narcyzm albo egoizm.