

The background of the cover is a photograph of a woman from behind, running through vast, rolling sand dunes under a clear blue sky. She is wearing a long, flowing brown dress and a wide-brimmed straw hat, with her arms raised in a gesture of freedom or joy. The sand dunes are smooth and undulating, creating a sense of vastness and solitude. In the top corners, there are decorative white line-art mandala patterns on a light blue background.

Ania
Wendzikowska

ku szczęściu

*moja droga do spełnienia
i wewnętrznego spokoju*

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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 Lepionka
Redakcja: Malika Tomkiel
Projekt typograficzny i skład: Adrian Partyka
Ilustracje w książce i na okładce: Magdalena Alszer, shutterstock.com
Fotografia na okładce: Marta Gąska
Fotografia na skrzydełku: Kajus Pyrz

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<https://sensus.pl/user/opinie/wpozsv>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2026-2

Copyright © Helion S.A. 2024, 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp * 7

część I

Zmiana * 13

Pierwsza zmiana: Zaufaj sobie. Odpuść kontrolę * 15

Druga zmiana: Self love. Kochaj siebie * 23

Trzecia zmiana: Wewnętrzsterowność * 29

Czwarta zmiana: Schematy. Kim naprawdę jestem? * 37

Piąta zmiana: Teraźniejszość. Bądź tu i teraz * 45

Szósta zmiana: Poczuj emocje * 51

Siódma zmiana: Nie ścigaj się. Poczuj wdzięczność.

Poczuj *flow* * 57

część II

Ciało * 63

Uwolnij się od rzeczy * 65

Rusz się! * 71

Trauma zamknięta w ciele. Spójrz głębiej i rozpuść ją * 75

Oddech. Poczuj, jak unosi się i opada Twoja klatka piersiowa ✧ 83

Joga: idealna, codzienna aktywność. Połącz duszę i ciało ✧ 89

Ekspozycja na zimno. Lodowata odpowiedź na stres ✧ 103

Zdrowe nawyki. Tańcz, śpiewaj i poznaj magię poranka ✧ 111

Siła małych rzeczy ✧ 123

część III

Umysł ✧ 129

W szponach myślenia. Dlaczego umysł nie wiedzie nas
ku szczęściu ✧ 131

Poskromić umysł. Niech pracuje dla Ciebie,
a nie przeciwko Tobie ✧ 141

Dotknij swojej traumy. Tylko Ty możesz się uleczyć ✧ 151

W szponach programów. Sformatuj swój twardy dysk ✧ 161

Zakochaj się w teraźniejszości. Obudź się i bądź w tu i teraz ✧ 171

Siła czy moc. Szczęście w miękkości ✧ 181

Wszystko jest energią. Stań się tym, czego pragniesz.
Manifestuj ✧ 189

część IV

Nauka ✧ 201

Żyli długo i szczęśliwie. Czyli jak? ✧ 203

Już zawsze będę nieszczęśliwa? O pułapkach umysłu ✧ 213

Wdzięczność. Rób przerwy, dziel ciastko i ciesz się życiem ✧ 221

Huberman. Poznaj receptę na zdrowie swojego mózgu ✧ 229

Szczęście na śniadanie. Rób, co kochasz, i poczuj *flow* ✧ 237

część v

Nowy świat ✧ 247

Granice. Najpierw Ty ✧ 251

Kim jesteś naprawdę? Poznaj siebie ✧ 257

Jeszcze więcej wolności ✧ 265

Odpowiedzialność to też wolność ✧ 271

Na fali ✧ 277

Zaakceptuj ✧ 283

Zaakceptuj siebie ✧ 289

Zaakceptuj zmiany ✧ 295

Nakarm siebie. Przełącz stację, jeśli już Ci nie służy ✧ 299

Słowa mają moc. Hej, kocham cię! ✧ 305

Twój świat jest taki jak Ty. Bądź dobry ✧ 311

Miłość, czyli mit o jabłku ✧ 317

Pokora i pewność siebie to siostry ✧ 321

Zatrzymaj się ✧ 327

Zaufaj ✧ 333

Powiedz życiu „tak” ✧ 339

Zakończenie ✧ 343

Polecane lektury ✧ 348



Wstęp



Cześć. Jestem Ania i jestem szczęśliwa.

Chcę opowiedzieć Ci o tym, jak życiowy kryzys stał się dla mnie początkiem szczęśliwego życia. Zaczynałam ze słabego miejsca. Moje życie tylko pozornie było idealne. Dziś już wiem, że byłam jak chomik w kołowrotku. Goniłam za kolejnymi życiowymi celami, które miały mi przynieść spełnienie, ale żaden sukces nie był w stanie uleczyć uczucia wewnętrznej pustki. Nie czułam się wystarczająca i nie lubiłam siebie. Chociaż wtedy nawet tego nie wiedziałam. Moje poczucie własnej wartości wydawało się wysokie. Wiedziałam, że jestem mądra, kompetentna i od dzieciństwa odnosiłam kolejne sukcesy. W szkole, na studiach, w pracy. Czerwone paski, olimpiady, stypendia. Realizowałam każdy wyznaczony cel. Wierzyłam w swoje możliwości. Nie bałam się wyzwań. Na poziomie logicznym wiedziałam, że jestem wartościowa, ale ta wartość opierała się na moich zewnętrznych sukcesach. Co więcej, po każdym osiągnięciu pojawiał się głód kolejnego. Nigdy nie czułam się spełniona. Nigdy nie byłam z siebie zadowolona. Byłam w pułapce, bo bez choćby drobnego sukcesiku znowu pojawiała się ta wewnętrzna pustka. Próbowałam wszystkich zewnętrznych rzeczy, żeby poczuć szczęście. Wyjazd na studia do Londynu, bo może to kwestia miejsca? Wymarzona praca w telewizji — w końcu od dziecka marzyłam o sławie? Związek, bo przecież do szczęścia potrzebny jest partner? Ślub w Las Vegas, wspaniały mąż, ale jednak nadal pustka — może to niewłaściwy partner? Może z innym będę szczęśliwa? A może to zegar biologiczny? Dziecko? Może drugie dziecko? Może gdybym dostała

awans w pracy? A może gdybym więcej zarabiała? Albo kupiła nowy samochód? Może... Gdyby...

Powiem Ci jedno — to „gdyby” niestety nigdy nie następuje. Bo tej wewnętrznej pustki nie da się załatać niczym z zewnątrz. Pracowałam jak wariatka. Nie było dla mnie świąt, weekendów i wakacji. Lądowałam w środku nocy samolotem z Los Angeles i następnego dnia o 5:00 rano wysiadałam z pociągu do Berlina. Czasami trzy razy w tygodniu gdzieś leciałam. Budziłam się w hotelowych łóżkach, nie wiedząc, gdzie jestem. Nie potrafiłam zwolnić, bo bez mojej pracy, kolejnych zadań i kolejnych sukcesów czułam się nikim. Byłam w trybie udowadniania wszystkim dookoła, że jestem coś warta. A skoro miałam ten program, to takie sytuacje objawiały się w moim życiu. Chciałam udowadniać, więc właściwie z każdej strony otaczali mnie ludzie, którym faktycznie musiałam coś udowadniać. Byłam zmęczona i coraz bardziej czułam się jak zero. Przyszła depresja. Dojmujący smutek bez żadnego istotnego powodu. Dopiero na terapii zaczęłam przyglądać się swojemu życiu i temu, jak je zbudowałam. Dlaczego tkwię w schematach, w których jest mi źle? Bo znam je z dzieciństwa. Jasne, krzywdzą mnie, ale są znajome! Możesz też takie masz? Dopiero w wieku 38 lat zaczęłam rozmawiać sama ze sobą i naprawdę siebie poznawać.

Było ciężko — nie będę czarować, że nie. Moja zmiana rodziła się w bólu. Zaczęłam sięgać do przeszłości i musiałam przeżyć wszystkie głęboko upchane, wyparte przez siebie emocje. Kiedy tak grzebałam w swoim wnętrzu, dochodziłam do siebie, zaczynałam stawiać granice, to wszystko dookoła rozpadało się jak domek z kart. Zbudowana na moich chorych schematach rzeczywistość nie pasowała do zdrowiejącej mnie. Czasami ja kończyłam z czymś, czasami coś kończyło ze mną. Przez dłuższy czas było gorzej, wcale nie lepiej... Pracowałam dalej, ale chwilami wydawało mi się, że nie robię żadnych postępów. Miałam pretensje do siebie samej, że za długo siedzę w czarnej dupie. Ale to była tylko część procesu — może najważniejsza? Na pewno bardzo wartościowa, choć trudna. Upadałam, podnosiłam się i szłam dalej, bo wiedziałam, dokąd zmierzam. Im mocniej czułam momenty szczęścia i spokoju, tym łatwiej było przechodzić przez kolejne dolki i zakręty.

Na samym dnie rozpaczy zrozumiałam, że szczęście to świadomy wybór. Przepracowałam swoje traumy, zmieniłam schematy myślenia, nauczyłam się właściwie kierować swoimi myślami. Tak, żeby mój umysł mnie wspierał, a nie sabotował.

Odpuściłam, zaufałam, zaakceptowałam.

Uspokoiliłam układ nerwowy.

Żyję inaczej.

Żyję tak, jak chcę.

Czy to było trudne? Strasznie. Czy było warto? To najważniejsza i najcenniejsza rzecz, jaką zrobiłam w życiu.

Pierwszy raz czuję się szczęśliwa. Do niczego nie tęsknię, niczego nie chcę poprawiać ani zmieniać. Nigdzie nie biegnę. Jest mi dobrze ze sobą i na świecie. W tu i teraz. Czuję spokój. Czuję wdzięczność.

Ta książka jest trochę dla mnie, ponieważ przelanie swoich doświadczeń na papier było bardzo terapeutyczne. Wypuszczenie tego w świat jest może ryzykowne, ale nie boję się. Z otwartą przyłbicą stoję przed Tobą ze swoim bólem, traumami, schematami, wadami i słabościami. Ze swoją walką i ze swoim odpuszczeniem. Ze swoją historią. Żegnam tym samym toksyczny wstyd. Wierzę, że moja szczerłość stanie się Twoim wytrychem. Bo ta książka jest dla każdego. Skoro ja zmieniłam swoje życie, to znaczy, że Ty również możesz to zrobić. Podczas mojej kilkuletniej pracy nad sobą próbowałam wielu rzeczy. Ciało, umysł, nawyki, medytacja, afirmacje, joga, uwalnianie emocji, traumy, oddech, manifestacja. Robiłam kursy, czytałam książki, artykuły, słuchałam podcastów, wykładów, audiobooków. Jestem dziennikarką nie tylko z wykształcenia — to mi w duszy gra. We wszystkich testach ciekawość wychodzi jako moja wiodąca cecha. Jak robię *research*, to dogłębny.

Opowiem Ci o narzędziach, które pomogły mi znaleźć spokój i harmonię.

Pamiętaj: nic nie przytrafia się „Tobie”, wszystko dzieje się „dla Ciebie”.

A jeśli masz w rękach moją książkę i czytasz ten wstęp, to znaczy, że masz w sobie gotowość, aby poczuć wolność wynikającą z odnalezienia szczęścia płynącego z wewnątrz.





CZĘŚĆ I

Zmiana



*Pierwsza zmiana:
Zaufaj sobie.
Odpuść kontrolę*

Po burzy zawsze wychodzi słońce
i często okazuje się, że nie ma tego
złego, co by na dobre nie wyszło.
Ja w swoim życiu wielokrotnie
przekonałam się, że tak właśnie jest.
Choć czasem wydaje mi się to dziwne,
ale nawet w najczarniejszych
momentach okazuje się, że gdyby
to się nie wydarzyło, to coś innego
też by się nie zdarzyło.

— HELEN MIRREN



— *Hey, Miss!* — Mężczyzna, który sprzedał nam bilety na prom, podszedł do nas mniej więcej w połowie podróży. Siedziałam pośrodku rzędu foteli. Dziewczynki spały na moich kolanach, każda po swojej stronie. Odruchowo podciągnęłam maseczkę na nos, byłam pewna, że chce mi zwrócić uwagę. Był sam szczyt pandemii.

— Macie załatwiony jakiś transport na wyspie?

Płynęłyśmy właśnie z wyspy Antigua na sąsiednią Barbudę.

— Nie, pewnie weźmiemy taksówkę — odpowiadam.

Nauczyłam się nie martwić na zapas takimi rzeczami. Póki nie ma problemu, nie ma co się nad nim zastanawiać. Jak się pojawi, to się go jakoś rozwiąże. Jeszcze nigdy w życiu nie przydarzył mi się taki, którego bym nie rozwiązała. Wcześniej czy później przyjdzie do głowy odpowiednia myśl. Zresztą przestałam już je nazywać problemami. To wyzwania. Albo sytuacje do rozwiązania. Czasami mówię: *a little bump in the road*. Polecam ten prosty zabieg zmiany nomenklatury. Wszystko ma wtedy jakiś mniejszy ciężar gatunkowy. I faktycznie łatwiej jest znaleźć rozwiązanie.

Lęki i projekcje nie pomagają znaleźć rozwiązania, wręcz przeciwnie. Kiedy nie ma lęku, a serce jest otwarte, rozwiązanie często przychodzi samo.

Do mnie przyszło.

— A gdzie chcecie jechać? — pyta moje rozwiązanie.

Kiedy mówię, że na Pink Sand Beach, a potem na lunch do Nobu, odpowiada:

— *Let me make a phone call* — po czym znika, a w porcie na Barbudzie czeka na nas taksówka, która jest do naszej dyspozycji przez cały dzień. Lepiej bym tego nie wymyśliła. Nie prosiłam, nie projektowałam, ale też nie martwiłam się o to. W ogóle o tym nie myślałam... Gdzieś w pewnym momencie wyłączyłam nawet to myślenie: *zaufaj wszechświatowi, wszechświat Cię ogarnie*. Gdzieś głęboko w sercu poczułam: *Universe has got me*.

To było moje małe przebudzenie. Albo raczej moment, kiedy do mnie dotarło, że coś kliknęło. To nie było żadne spektakularne wydarzenie, gdzie zbiegi okoliczności strzelały jak błyskawice w czasie wiosennej burzy.

***Czekałem nadejścia burzy, która porwałaby mnie, ale zbawienie przyszło cicho, tak że nie dostrzegłem go prawie...*¹**

Pamiętam, że tego dnia było ciepło, a miałam gęsią skórkę. Na tej bujającej się na wszystkie strony łódce, gdzieś pomiędzy Antiguą i Bardudą, na moich kolanach śpiące dzieciaki, wokół mnie siedem, może osiem drzemiących osób, otwarte morze, piękny poranek... jakbym była sama pośrodku wszystkiego i niczego jednocześnie. Poczułam po raz pierwszy w życiu obezwładniającą mieszankę radości, wdzięczności i spokoju tak głębokiego, że rozluźnił każdy mięsień mojego ciała. Kto wie, czy niektóre z nich nie były spięte od zawsze? I chociaż pomysł na tę książkę dojrzywał wcześniej i dużo o niej myślałam, planowałam ją, układałam sobie w głowie zdania, to do tamtej chwili nie zapisałam ani słowa. Dopiero wtedy wyciągnęłam telefon, bo nie miałam przy sobie nic innego, i zaczęłam pisać.

¹ E.M. Remarque, *Droga powrotna*, Rebis, 2012

Ale słowa nie pochodziły z mojej głowy.

Układały się w zdania i akapity pod wpływem czegoś głębszego, co wielu nazywa strumieniem świadomości.

Zacznijmy jednak od początku...

Nie byłam osobą, która łatwo ufała komukolwiek, a już na pewno nie Wszechświatowi, Bogu, losowi czy jakiejś sile wyższej. Jeśli coś ma być zrobione, to ja to muszę zrobić. Sama. Jeśli czegoś chcę, to muszę sobie to ogarnąć. Nie ma prezentów. Na nikogo nie można liczyć. Nikogo prosić o pomoc. Tak myślałam, a skoro tak myślałam, to tak wyglądał mój świat. Świat zewnętrzny zawsze jest odbiciem naszego wnętrza. Byłam totalnym control freakiem. Kontrola była mi potrzebna, żeby mieć względne poczucie bezpieczeństwa. Wyszłam z domu, w którym panował chaos. Jako dziecko nie miałam na nic wpływu i zapamiętałam to jako dramat. Chciałam mieć wpływ. Tylko czy tak naprawdę mamy kontrolę nad czymkolwiek poza własnymi reakcjami? Czy tylko iluzję kontroli?

Otóż nie mamy kontroli nad światem, nad działaniami innych ludzi, nad tym, co o nas myślą i jak się wobec nas zachowują. Dlatego zdrowiej jest odpuścić. Zaakceptować to, na co nie masz wpływu. To nie Twoja sprawa, co ktoś o Tobie myśli. Zwłaszcza że jego myśli na Twój temat bardziej świadczą o nim i o tym, jak widzi świat oraz ludzi, niż o Tobie. Kontrola pochłania mnóstwo energii i do tego jest frustrująca, bo koniec końców nie działa. Ale jest coś, nad czym mamy kontrolę: to nasze reakcje, myśli i uczucia. Więc moja rada brzmi tak: odpuść kontrolę świata zewnętrznego. Naucz się kontrolować swój umysł.

Bo to jest droga do szczęścia.

Drugą stroną kontroli jest akceptacja. Uczyłam się jej w bólach. Trudno mi było zaakceptować to, że ktoś mnie podle traktuje. Spędzałam długie godziny na wałkowaniu w kółko pytań w stylu: „Ale jak można się tak zachować? Ale dlaczego on tak zrobił? Czy ja zrobiłam coś, żeby to sprowokować? W którym miejscu mogłam zrobić inaczej?”. Miałam kłopot z akceptacją sytuacji, kiedy nie wszystko szło zgodnie z planem.

Miałam pretensje do samej siebie i nie uznawałam tego, że na wiele rzeczy nie mam wpływu.

Kiedy coś trzymasz, to coś tak samo mocno trzyma Ciebie.

Kiedy puszczasz, odzyskujesz wkładaną w trzymanie energię. A ta jest niezbędna do budowania życia, o jakim marzysz. W pewnym momencie przyjęłam taką taktykę: ona powiedziała tak, on zrobił to czy tamto, tamta osoba mnie nie lubi? OK, spoko. Nie muszę tego analizować, a jedynie się do tego ustosunkować. Bez genezy i rozbierania na części pierwsze. Co chcę z tym zrobić? Teraz. Zaakceptować — tak. Ale można akceptować, że coś jest takie, jakie jest, ale wciąż nie chcąc tego w swoim życiu.

Jeśli czegoś nie zmieniasz, to znaczy, że to wybierasz.

Ale zmienianie ograniczam do siebie. Moje życie to moja odpowiedzialność. Zmienianie innych to nie mój departament. Każdy robi wszystko najlepiej, jak potrafi ze swojego poziomu świadomości. I nie da się nikogo „wznieść” na wyższy poziom bycia świadomym, nie da się nikogo namówić, przekonać, zmusić. Nikomu się to jeszcze nie udało. Najmądrzejsi nie próbują, bo szkoda energii. Jeśli odczuwasz pokusę, żeby kogoś uratować, to lepiej odpuść i to.

Oczywiście często czujemy, że ktoś odniósłby korzyść ze zmiany sposobu myślenia, z wejścia na ścieżkę rozwoju osobistego, ale nasza potrzeba, żeby wskazać drogę, to potrzeba ego. Kim jestem ja czy Ty, żeby wiedzieć, jaka jest najlepsza droga dla kogoś innego?

Rozwój to proces, to droga. Każdy ma swoją i nie nam oceniać jej kierunek i tempo marszu.

Być może ktoś potrzebuje jeszcze coś przeżyć, zanim się przebudzi, a być może nie przebudzi się nigdy. Ma do tego prawo. *Let it go.* Puść.

ĆWICZENIE:

PYTANIA DO WEWNĄTRZ

Zawsze jest czas na rozmowę ze sobą. Kiedy w Twojej głowie pojawi się jakaś negatywna myśl albo usłyszysz jakąś krytykę, zadaj sobie te pytania:

Czy to prawda?

Czy mogę coś z tym zrobić?

Czy mogę to zaakceptować i zrobić coś, żeby poczuć się lepiej,
mimo że to coś jest w moim życiu?



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>

Cześć! Mam na imię Ania i jestem szczęśliwa



Dziś jestem szczęśliwa. Jednak nie zawsze tak było. Moja historia — historia, którą chcę Ci opowiedzieć i którą chcę Cię zainspirować za pośrednictwem tej książki — zaczyna się od kryzysu. Od momentu, w którym moje z pozoru idealne życie przypominało egzystencję chomika w kołowrotku. Goniłam za zewnętrznymi celami, nawet je osiągałam, tylko że to nie mogło mnie uleczyć z poczucia wewnętrznej pustki. Choć inni mnie chwalili, dla siebie samej wciąż byłam „nie dość dobra”. Wtedy tego nie wiedziałam, ale dziś mam już tę świadomość: nie lubiłam siebie, i tyle.

Może znasz to uczucie. Niby wszystko jest dobrze. Starasz się. Czerwone paski w szkole, pochwały, akademie, nagrody. Studia, stypendia, staże. Wymierzona praca, a w niej same sukcesy. I... nieustanne poczucie niedosytu. Ciągłe to „gdyby”. Gdyby to, gdyby tamto, gdyby siamto, na pewno wreszcie dotarłabym do miejsca, o którym marzę. Gdyby (tu wpisz swoje „gdyby”), byłabym wreszcie szczęśliwa. Docierasz do celu „gdyby” i... rozczarowanie. Wiesz dlaczego? Ponieważ tajemnica nie tkwi w „gdyby”. Ona się kryje w „mimo że nie”. W odpuszczeniu. W zaufaniu. W akceptacji. W życiu tak, jak się chce.

**Oto moja droga. Trudna. Ciężka. Wyboista.
Jednak cieszę się, że w nią wyruszyłam.
Było warto. Może i Ty w nią ruszysz?**

Nic nie wprawia w tak wysoką wibrację jak prawda. Prawda o własnym życiu, opowiedziana innym, jest wspaniałym pomostem budującym relację, a także inspiruje do tego, by wejrzeć w siebie i dokonać pewnych zmian. Ania, szczerze i bez ogródek, transformuje nasz pogląd na to, co znaczy szczęśliwe i spełnione życie. Píše z lekkością, a jednocześnie opiera się na najnowszych odkryciach naukowych i tajemnicach praktyk duchowych. W trakcie lektury zorientujesz się, że znasz już mnóstwo technik, dzięki którym odważysz się zmienić to, co już Ci nie służy, i obudzić się do szczęśliwego życia!

Klaudia Pingot

psycholożka, mówczyni i trenerka,
autorka książki *Błękitny umysł*

Zaufaj tej podróży. Słowo po słowie, strona po stronie buduj własne szczęście, poznając siebie i swój potencjał. Ta książka pracę nad sobą czyni i przygodą, i przyjemnością. Chłoń wiedzę, zadawaj sobie ważne pytania, ćwicz i doświadczaj — i uwierz w to, że Twój dobrostan zależy od Ciebie. Polecam Ci tę lekturę z całego serca, czytaj i ciesz się życiem.

Maria Rotkiewicz

psycholożka, terapeutka poznawczo-behawioralna

Patron medialny:



OSOBOWOŚĆ ODNOVA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2026-2



9 788328 920262

cena: 59,90 zł