

Trent Shelton

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ 9

zasad
bezkompromisowego
stawiania granic

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

Trent Shelton

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

9

zasad
bezkompromisowego
stawiania granic

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-841-5

Tytuł oryginału: *Protect Your Peace: Nine Unapologetic Principles for Thriving in a Chaotic World*

PROTECT YOUR PEACE

Copyright © 2024 by Trent Shelton
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Książkę tę dedykuję mojej mamie,
Aquie Shelton. Dziękuję ci za
pokazanie mi tego, jak ważny jest pokój.
Będziesz żyć wiecznie. Kocham cię.
Książkę tę dedykuję również mojemu tacie,
George'owi Sheltonowi. Dziękuję ci
za zaszczepienie we mnie wartości,
które teraz inspirują świat.
Kocham cię, Tato.

SPIIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
Wprowadzenie: Nieustająca bitwa	11
CZĘŚĆ I: CHROŃ SVOJĄ ENERGIĘ	
Zasada 1: Wyznaczaj granice	23
Zasada 2: Często się odłączaj	49
Zasada 3: Domagaj się uznania swojej wartości	75
CZĘŚĆ II: CHROŃ SWÓJ UMYŚŁ	
Zasada 4: Zaufaj swojej wizji	99
Zasada 5: Strzeż swojego punktu skupienia	121
Zasada 6: Zmień swoją perspektywę	139
CZĘŚĆ III: CHROŃ SVOJĄ DUSZĘ	
Zasada 7: Uprość szczęście	157
Zasada 8: Zharmonizuj się wewnętrznie	175
Zasada 9: Żyj w spełnieniu	191
Podsumowanie: Chroń swoje życie	205
<i>Pójdź dalej</i>	217
<i>Przypisy końcowe</i>	218
<i>O Autorze</i>	219

WPROWADZENIE

NIEUSTAJĄCA BITWA

Zanim zaczniemy, chciałbym poświęcić chwilę, aby ci podziękować. Dziękuję, że wzięłeś odpowiedzialność za swoje życie. Dziękuję za wyruszenie w podróż, w którą większość ludzi być może nigdy nie wyruszy. Wielu ludzi mówi o zmianie. Wielu z nich kreuje obraz zmiany. Ale rzeczywistość jest taka, że według części najnowszych badań jedynie 8 procent rzeczywiście wkłada wysiłek w to, aby *dokonać zmiany*.

Celem nie jest, żebyś zaczął czytać tę książkę – każdy może to zrobić. Celem jest, abyś *ukończył* tę książkę, znalazł się w tych ośmiu procentach, stał się kimś, kogo nazywam „jednym z ośmiu procent” i zrozumiał, na czym polega *chronienie swojego spokoju*.

Gdybym miał przekazać swoim dzieciom i bliskim tylko jedną rzecz, wyjaśniłbym im: jak stworzyć i *chronić swój spokój*. Nie mam na myśli tego, że ja zadbam o ochronę *ich* spokoju. Chodzi mi o pokazanie im, jak chronienie mojego spokoju zmieniło *moje* życie w nadziei, że zainspiruje ich to do stworzenia własnej unikalnej formuły. Intencja tej książki jest podobna. Nie stworzyłem precyzyjnego podręcznika, który mówiłby dokładnie, co zrobić, aby ochronić *swój* spokój. Zamiast tego dzielę się moim procesem i tym, co osiągnąłem poprzez stworzenie go, aby pomóc ci rozpocząć swój własny proces. W trakcie czytania zrozumiesz, co mam na myśli, kiedy mówię o spokoju – i dlaczego chronienie swojego spokoju jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić.

WALKA O WŁASNY SPOKÓJ

Pragnę, abyś coś zrozumiał. To, co omówię w kolejnych rozdziałach, jest sprawą życia i śmierci. Nie mówię o śmierci fizycznej – przynajmniej nie teraz – ale o innym jej rodzaju. Zrozum, utrata własnego wewnętrznego pokoju prowadzi do wewnętrznej śmierci. Śmierci twoich marzeń i celów. Śmierci tego, co jest w tobie najlepsze i co daje ci największe spełnienie.

Walka, która toczy się o twój spokój, jest bezgłośna – i zbyt wiele osób już przegrało te ciche bitwy. W świecie pełnym internetowych postów, filtrów i Photoshopa nietrudno zgadnąć, dlaczego wielu z nas czuje się tak zawiedzionych, kiedy nie jesteśmy doskonali. Gdy staramy się być idealni (jest to gra w stu procentach skazana na porażkę), nie rozmawiamy o naszych cichych zmaganiach. Może to prowadzić do poważnej depresji, jednego z głównych złodziei naszego wewnętrznego spokoju. W 2021 roku w samych Stanach Zjednoczonych 48 183 osoby odebrały sobie życie popełniając samobójstwo [1].

W 2009 roku poświęciłem życie pomaganiu innym. Katalizatorem stało się to, że jeden z moich najlepszych przyjaciół, mój współlokator ze studiów, Anthony, odebrał sobie życie. Poczułem wtedy, że mogłem zrobić więcej. Poczułem, że nie byłem wystarczająco obecny w jego życiu. Bardzo bolało mnie, że byłem tak blisko kogoś, a potem zdałem sobie sprawę, jak daleko byłem od tego, aby zrozumieć, przez co naprawdę przechodził. Choć było to załamujące, życie Anthony'ego nie zostało utracone na próżno. W tym momencie na nowo zdefiniowałem swoją misję, co doprowadziło mnie do odkrycia wielu powołań, których wcześniej nawet nie mogłem sobie wyobrazić. Odciągnęło mnie to od kariery, którą miałem nadzieję zrobić jako zawodowy piłkarz. Doprowadziło mnie to do założenia organizacji

non-profit RehabTime, platformy, która pozwala mi mówić z głębi mojego serca i krzawić idee rezonujące z ludźmi z całego świata. Dzięki temu znalazłem się w miejscu, w którym mogę inspirować ludzi, aby rozpoznali własną wielkość i stali się najlepszą wersją siebie. I skłoniło mnie to do napisania dla was tej właśnie książki.

Wiem, że Bóg pozwolił na pewne doświadczenia w moim życiu, abym stał się naczyniem i towarzyszył innym w tworzeniu siebie na nowo na drodze do pokoju. Nauczyłem się rozpoznawać powszechne motywy, które dostrzegałem u ludzi, którzy utracili swój pokój, dzięki czemu mogę pomóc im na tej ścieżce. A początek to przede wszystkim oddzielenie się od tego, co może kraść pokój. Domyślam się, że dobrze znasz wielu z tych złodziei ciebie samego. Może nawet teraz toczysz cichą bitwę z jednym z nich lub nawet z wieloma. Wszystko w porządku. Ja też tego doświadczyłem. To, że masz za sobą kilka złych rozdziałów w życiu, nie oznacza, że twoja historia nie może skończyć się dobrze. *Te trudne rozdziały nie muszą definiować twojego życia.* Tak naprawdę można je wykorzystać do *udoskonalenia* swojego życia, w zależności od spojrzenia na to i woli wyzdrowienia.

Jeśli jesteście ze mną i czujecie się gotowi do podkreślenia swojego życia z wykorzystaniem kluczowego składnika, który tak wielu codziennie przeocza, chcę, żebyś razem ze mną głośno powtarzał tę mantre:

Wypowiadam wojnę!

Wojnę wszystkiemu, co odciąga mnie od niego i niszczy mój...

P-O-K-Ó-J

To proste pięcioliterowe słowo jest kluczem otwierającym wrota najwyższego spełnienia i prawdziwego szczęścia. *Wewnętrznego bogactwa.*

RECEPTA NA WEWNĘTRZNY POKÓJ

Co przychodzi ci do głowy, kiedy myślisz o największym bogactwie świata? Symbole dolara? Konkretni celebryci? Niebieski ptaszek w mediach społecznościowych? Rezydencje? Dodatkowe zera na koncie? Jeśli tak, nie miej poczucia winy. Wielu z nas łączy bogactwo właśnie z tymi *rzeczami*. Tak naprawdę przez wiele lat sam tak myślałem. Wierzę, że jesteśmy zaprogramowani, aby myśleć w ten sposób. To znak czasów, w których żyjemy. Czy to nie ironia, że chociaż każda z wymienionych tu rzeczy wiąże się z wysokimi kosztami, zaś pokój wewnętrzny, którego nie można ani zobaczyć, ani wziąć do ręki, jest czymś prawdziwie bezcennym? *Pokój wewnętrzny nie zależy od niczego, co się wokół ciebie dzieje. Zależy wyłącznie od tego, co się dzieje wewnątrz ciebie.*

Sprawdź w słowniku słowo *pokój*, a zobaczysz, że jest definiowany mniej więcej tak:

1. Wolność od niepokoju; spokój.
2. Stan lub okres, w którym nie ma wojny lub gdy wojna się zakończyła.

Ta druga definicja przywodzi mi na myśl coś bardzo istotnego. Abyśmy osiągnęli pokój, każdego dnia musimy *staczać* nieustanne bitwy, zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne. W dzisiejszym świecie, gdy technologia z dnia na dzień robi się coraz bardziej zaawansowana i nie brak czynników, które nas rozpraszają, ten wróg staje się coraz silniejszy. Jednym z celów tej książki jest pomóc ci zrozumieć,

ABYŚMY OSIĄGNEĆ
POKÓJ, MUSIMY
STACZAĆ KAŻDEGO
DNIA NIEUSTANNE
BITWY, ZARÓWNO
ZEWNĘTRZNE, JAK
I WEWNĘTRZNE.

gdzie znajdują się linie bojowe. Chcę, abyś zrozumiał własną wartość, bo dzięki temu dowiesz się, o jak wiele musisz walczyć.

Usłyszałem kiedyś, że są takie rzeczy w życiu, które są proste, ale nie są łatwe. Na przykład spacer wśród przyrody jest dla wielu z nas czymś prostym. Ale czynniki rozprasające, takie jak przewijanie różnych treści na telefonie mogą sprawić, że wcale niełatwo znaleźć czas na pójście na spacer. Po prostu nie jest to łatwe. Kiedy myślę o pokoju, to, podobnie jak wiele aspektów życia, wydaje się on *prosty* z natury – a mimo to *nie jest łatwo* go osiągnąć czy utrzymać. Należy go chronić za wszelką cenę.

Dlatego w tej książce chcę zaoferować ci moją receptę na spokój.

Moja osobista recepta – nazwiemy ją Procesem Ochrony Swojego Spokoju – składa się z dziewięciu zasad podzielonych na trzy części. Pierwsza część, Chroń Swoją Energię, omawia potęgę granic, to, jak ważne jest odłączenie się od negatywnych czynników rozprasających i poznanie własnej wartości. Druga część, Chroń Swoją Umysł, uczy, jak zaufać własnej wizji, jak strzec swojego centrum i zmieniać perspektywę. W ostatniej części, Chroń Swoją Duszę, omówię, jak możesz tworzyć szczęście, osiągnąć równowagę wewnętrzną i osiągnąć spełnienie w życiu. Pod koniec każdego rozdziału znajduje się Praktyka Ochrony Swojego Spokoju, aby móc od razu zrobić użytek z tych idei. Mam nadzieję, że jeśli cię to zainspiruje, odnotujesz swoje reakcje i podzielisz się nimi w mediach społecznościowych. Ale koniecznie mnie oznacz, wpisując @TrentShelton, abym mógł dowiedzieć się, jak ci idzie!

WIADOMOŚĆ KRYTYCZNA

Zanim się w to zagłębimy, muszę podzielić się jeszcze jednym fundamentalnym elementem, który doprowadził mnie do tej chwili.

W 2015 roku moje życie można było określić jako słodko-gorzkie. Moja kariera mówcy i coacha nabierała tempa, filmy wideo, które kręciłem były coraz bardziej popularne, otwierały się różne drzwi, a ludzie zaczęli mnie odkrywać. Wzięłem udział w trasie prowadzącej przez 32 miasta. Całą logistyką zajął się mój zespół, zamiast korzystać z Ticketmaster, Live Nation czy czegoś podobnego. Wyprzedaliśmy bilety we wszystkich miastach w Stanach, i mieliśmy szczęście zorganizować występy na wiele pokazów poza Ameryką.

Ale potem się wypaliłem. Miałem bardzo mało spokoju. Na zewnątrz wszystko było wspaniale, ale w środku byłem przegrany. Nie cierpię tego mówić, ale te dary i błogosławieństwa, które otrzymałem od Boga, zaczęły być dla mnie ciężarem. Czułem się, jakbym był w więzieniu w ramach własnego celu. To jednak szło na mój rachunek. Miałem jeszcze zrozumieć granice czy inne zasady zachowania spokoju, które zgłębimy w tej książce.

W San Francisco był jeden pamiętny wieczór, kiedy sam czułem się pusty, lecz z determinacją chciałem napelniać innych. Pamiętam modlitwę odmawianą za kulisami: „Boże, proszę, po prostu mnie użyj. Nie wiem, co we mnie jeszcze zostało, ale proszę, użyj mnie tak, jak chcesz”. Chociaż czułem się wydrenowany, byłem w stanie stanąć na scenie i dać to, do czego się zobowiązałem. Po wykładzie przeszedłem się wkoło uśmiechając się i pstrykając sobie zdjęcia z uczestnikami, nadal czułem się pusty w środku. Odkryłem tylne drzwi prowadzące z tego miejsca do zamglonego zaułka, tak jak w filmach. Było ciemno i sądziłem, że jestem sam, więc pozwoliłem sobie na załamanie. – Co się dzieje?! – wykrzyczałem. *Miało być lepiej; ja miałem się czuć lepiej.*

I kiedy spojrzałem w górę, zobaczyłem bezdomnego mężczyznę, który mnie słuchał.

Pozwól mi pobłogosławić tego mężczyznę, abym mógł poczuć się lepiej – pomyślałem. Sięgnąłem do kieszeni po banknot studolarsowy i wręczyłem mu go. – Dzięki, nie potrzebuję tego – powiedział. – Nie użalaj się nade mną. Tak naprawdę to ja współczuję tobie. Widzę na billboardzie twoje nazwisko i twarz, i to, że jesteś facetem, którego ludzie przyszli tu zobaczyć. Patrzę teraz na ciebie i wygląda na to, że wiele ci w życiu brakuje. Wydaje się, że masz wszystko, czyli nic. Wygląda, jakbym ja nie miał niczego, a jednak mam wszystko. Dlatego że mam w sobie pokój. Mam w swoim życiu bezwarunkowy spokój, a mój duch zawsze potrafi rozpoznać duszę, której brakuje tego, czego najbardziej potrzebuje.

Wskoczyłem do wypożyczonego samochodu i pojechałem na nadbrzeże położone niedaleko wspomnianego zaułka. Sól w powietrzu i morska bryza na twarzy były mocno odświeżające, gdy spojrzałem ponad zatoką i po prostu zacząłem się modlić. Właśnie w tym momencie narodziły się w mojej duszy słowa *ochroń swój spokój* i stały się standardem, według którego zacząłem od tej chwili żyć.

Patrząc wstecz i zbierając to wszystko razem, rozumiem teraz, że Bóg pomógł mi tego wieczoru nie tylko na scenie. Dał mi również dar w postaci punktu krytycznego, gdy doszedłem do granicy swojej wytrzymałości i wysłał posłańca w postaci, jakiej bym się zupełnie nie spodziewał, co doprowadziło mnie do poszukiwania czegoś, co teraz postrzegam jako coś bezwzględnie najważniejszego. W tamtej chwili oficjalnie rozpoczęło się moje dążenie do pokoju. Od tego momentu przeszedłem wiele wzlotów i upadków. Każdy krok na tej drodze jest podkreśleniem tego, że nieważne jak wiele zdajesz się mieć na zewnątrz, nigdy nie określa to ani nie wspiera twojego szczęścia. Bierze się to z uświadomienia sobie tego, co jest w życiu naprawdę ważne, a co wywodzi się z twojego *spokoju*. Teraz jest czas na rozpoznanie go i ochronę!

CZĘŚĆ I

CHROŃ SWOJĄ ENERGIĘ

WYZNACZAJ GRANICE

*Życie jest zbyt krótkie, aby spędzać kolejny dzień,
tocząc wojnę z samym sobą.*

- RITU GHATOUREY

Witam w pierwszej części naszej wspólnej podróży. Cieszę się, że tu jesteś. W kolejnych trzech rozdziałach szczegółowo omówię znaczenie *ochrony swojej energii*.

Energia jest wszystkim. Powinna być chroniona wszelkimi sposobami. To nasze najważniejsze źródło, dlatego zasługuje na najwyższy szacunek. Jest to niezbędne dla twojego życia, ponieważ im bardziej tolerujesz ten świat, tym bardziej oddzielasz się od swojego wewnętrznego spokoju. Pomyśl o ochronie swojej energii jako o zabezpieczeniu twojego osobistego dobrostanu. Wyobraź to sobie jako zakreszenie wokół siebie ochronnego kręgu. W tym kręgu twoja energia nie jest marnowana, ale mądrze

wykorzystywana na to, co naprawdę jest dla ciebie ważne. Takie życie warte jest przeżycia, prawda? Za każdym razem, kiedy chronisz swoją energię, wysyłasz pełną mocy wiadomość: „Cenię siebie”. Mam szczerą nadzieję, że pod koniec Części I ustalicie szczerne granice, których nie można naruszyć, zrozumiecie, jak ważne jest, aby odłączyć się, kiedy jest taka potrzeba, i zdobędziecie pewność rozumienia własnej wartości. Teraz zabierzmy się do pracy nad pierwszym krokiem: wyznaczeniem swoich granic.

Spójrzmy na to realnie: obecnie świat naciera na nas coraz szybciej. Żądania i prośby pojawiają się na prawo i lewo, w naszej pracy i społecznościach, w jakich się obracamy, słyszymy je od przyjaciół i rodziny oraz od zupełnie obcych osób. Żądania te pojawiają się często bez względu na to, czy są dobre dla *ciebie* – istnieje prawdopodobieństwo, że słyszysz je od ludzi, którzy chcą twojego czasu, twoich pieniędzy, twojej energii, a ostatecznie twojego *spokoju*. Im bardziej pozwalasz innym na te prośby i wymagania, tym bardziej oddajesz siebie. Rób tak dalej, a wtedy, pewnego dnia – *bum*. Okaze się, że jesteś załatwiony. Całkowicie siebie rozdasz i nie będziesz wiedział, jak siebie odzyskać.

Był taki moment w moim życiu, kiedy łapałem zbyt wiele srok za ogon. Próbując zatroszczyć się o sytuacje, które miały miejsce tutaj, ludzi, którzy znajdowali się gdzieś tam i o wszystko, co było pomiędzy. Starając się być takim, jakim każdy ciągle chciał, abym był. Ale moje życie nabrało wielkiej jasności, kiedy zacząłem czuć siłę płynącą z wyznaczania granic. Kiedy dałem sobie prawo do powiedzenia: „Nic z tego, ja tego nie czuję”, poczułem siłę, aby stanąć za sobą murem i mówić ludziom, czego nie zamierzam tolerować. Stawiam granice po to, by móc żyć jak najlepiej. Niektórzy ludzie się obrazili. Inni uznali, że jestem zimny, trzymam ich na dystans i nie chcę im pomóc. Nie było mi z tym źle. Tak jak powiedziałem, rozwinąłem tę umiejętność, aby móc

żyć jak najlepiej, a jeśli to, że żyję możliwie najlepszym życiem cię obraża, nie potrzebuję cię wokół siebie. Przepraszam / nie, nie przepraszam!

Wyjaśnijmy sobie jedną rzecz: rzucam ci wyzwanie. Serio. Gdyby to było łatwe, nie rozmawialibyśmy teraz. Będziesz potrzebować grubej skóry. Jeśli już ją masz, to wspaniale. Jeśli nie, to się nie martw – pomogę ci i w tym. Ale będziesz musiał usłyszeć kilka trudnych prawd. Nie ma innego sposobu.

ODWRÓĆ SYTUACJĘ NA SWOJĄ KORZYŚĆ

Oto pierwsza z tych trudnych prawd: wielu z nas to osoby, które są profesjonalistami w perfekcyjnym przypodobywaniu się innym, czyli są „Potrójnym P”, jak lubię ich nazywać. Potrójne P martwią się tym, co myślą inni ludzie, więc łatwo nimi manipulować, bo często wydaje im się, że kogoś zawodzą. Ale kiedy staramy się zadowolić innych, nie zważając nawet na siebie, niemal zawsze prowadzi to do wydrenowania siebie, wypalenia czy poczucia, że utknęliśmy. Wszystko oddajemy innym, a dla siebie w zbiorniku nic nie zostawiamy.

Skąd to wiem? Doświadczyłem tego. Wierzę, że mam jedno z największych serc na świecie i zanim odkryłem, jak wyznaczać swoje granice – zanim odkryłem, jak chronić swój wewnętrzny pokój – wpadałem przez to w mnóstwo kłopotów. Nigdy więcej! Odmawiam. Czy to oznacza, że już wszystko zrozumiałem? Nie. Czasami łapię się na tym, że wślizguję się w ten schemat. Ale mając pewną praktykę, wiem, na co zwracać uwagę i jak przypomnieć sobie o swoich granicach, zamiast po prostu zadowalać innych.

Jak to zrobiłem? Przede wszystkim *musiałem* rozwinąć swoją inteligencję emocjonalną i *musiałem* wymyślić, jak nie tylko

stworzyć swoje granice, ale także *stanowczo się ich trzymać*. Lubię powtarzać, że: *uwielbiam pomagać ludziom w rozwiązywaniu ich problemów, dopóki ich problemy nie staną się moimi*. To jest granica, którą wyznaczyłem i której pilnuję.

Jestem przekonany, że wielu z nas ma trudności z wyznaczaniem granic, ponieważ za bardzo przejmujemy się tym, co myślą inni ludzie. Martwienie się i poczucie winy są spokrewnione – martwienie się jest powodem, dla którego ludzie nie wyznaczają granic; poczucie winy jest powodem, dla którego ludzie nie obstają przy nich. Nasze pojmowanie własnej wartości o wiele częściej wiąże się z tym, jak widzą nas inni, niż z tym, jak sami siebie postrzegamy. Smutne, ale prawdziwe. Jeśli jesteśmy zaprogramowani w ten sposób, ale decydujemy się patrzeć na to, czego sami chcemy (a nie na to, czego chcą od nas inni), otwiera nas to na poczucie, że zawodzimy ludzi i nie możemy sprostać ich oczekiwaniom wobec nas. Zaczynamy czuć, że musimy wybrać to, czego chcą *oni*, zamiast tego, czego chcemy *my*, aby uniknąć tego bolesnego poczucia winy.

Czy zmagasz się z takimi negatywnymi uczuciami? Martwisz się, że zawodzisz ludzi? Czujesz się winny, kiedy nie możesz wstać się za kimś, kto cię o to prosi, ponieważ decydujesz się wstać za *sobą*?

Jeśli tak, znalazłeś się we właściwym miejscu. Naszym pierwszym zadaniem w Procesie Ochrony Swojego Spokoju jest odwrócenie sytuacji na swoją korzyść. Kiedy czujesz się zmartwiony czy masz poczucie winy, nie jest to wcale takie złe, ponieważ oznacza to, że naprawdę ci zależy. Masz wielkie serce i jesteś połączony z ludźmi, którzy cię otaczają. Ale co z *tobą*? Czy nie zasługujesz na ten sam poziom troski i połączenia ze sobą? Przelewanie tej miłości na innych nie może trwać długo, jeśli nie będziesz stale wlewał jej najpierw w siebie.

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

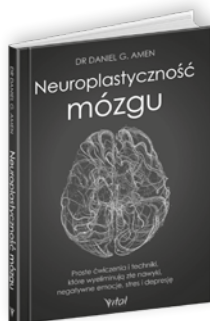
dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę

MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Jim Kwik



Czy poprawa pamięci jest możliwa? Jak się uczyć, aby na dłużej zapamiętać informacje? Jak nauczyć się szybkiego czytania i poprawić sprawność mózgu? Co zrobić, aby publiczne wystąpienia przestały być koszmarem? Co jeść, aby odżywić mózg? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań o to, jak ćwiczyć mózg, udzieli ci w tej przełomowej książce jeden z najlepszych na świecie trenerów mózgu. Jim Kwik współpracował z celebrytami, sportowcami, politykami i biznesmenami. Ta książka to praktyczny, łatwy i sprawdzony plan oparty na neuro-nauce, wykorzystujący neuroplastyczność mózgu, który dokładnie pokazuje, co zrobić, aby, inwestując w swój rozwój osobisty, uwolnić swoje nieograniczone moce, zyskać motywację, przełamać negatywne nawyki i żyć pełnią życia! Czy jesteś gotowy, aby odkryć swoje supermoce?

JAK WYZNACZAĆ ZDROWE GRANICE

Chase Hill



Jak stawiać granice w relacjach międzyludzkich? Dlaczego odczuwamy negatywne emocje i poczucie winy, gdy powiemy stanowcze „nie”? Na te i inne pytania odpowiada w tej książce Chase Hill, certyfikowany specjalista od interakcji społecznych. W publikacji znajdziesz plan i strategię, dzięki którym twoje poczucie własnej wartości, świadomość i motywacja do działania znacząco wzrosną. Dowiesz się, jak uwolnić się od toksycznych osób i negatywnych emocji, dzięki czemu poprawisz zdrowie i zbudujesz silne poczucie własnej wartości. Poznasz 7 kluczowych pytań, które nie tylko pomogą ci odkryć siebie na nowo, przyniosą ci też korzyści na ścieżce rozwoju osobistego. Dodatkowo przeprowadzisz prosty emocjonalny detoks, który jest dobrym sposobem na stres i poczucie niepokoju. Zdrowe granice – klucz do zdrowych relacji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

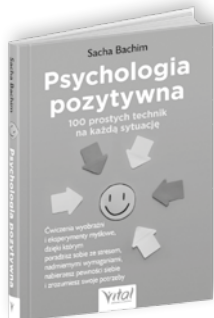
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Sacha Bachim

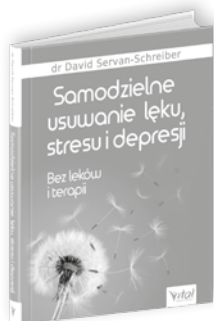


Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna

pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

SAMODZIELNE USUWANIE LĘKU, STRESU I DEPRESJI

dr David Servan-Schreiber



Miliony ludzi sięga po leki lub psychoterapię aby złagodzić objawy depresji, ale jak dowodzą najnowsze badania, istnieją metody, które są bardziej skuteczne i przynoszą trwałe korzyści zdrowotne. Autor przedstawia siedem naturalnych technik leczenia nerwicy i depresji, o naukowo potwierdzonej skuteczności. Bazują one na naturalnej więzi między ciałem i umysłem. Samodzielnie przeprowadzony trening regulujący rytm serca złagodzi stres i poprawi Twój nastój. Aktywność fizyczna, dieta wzbogacona w niezbędne kwasy omega-3 oraz metoda EMDR pomogą wyeliminować traumatyczne

przeżycia z przeszłości. Nauczysz się tak przeprogramować mózg, żeby przestał skupiać się na bolesnych wspomnieniach i dopasował się do obiektywnej rzeczywistości. Pokonaj najczęstsze schorzenia XXI wieku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35



Trent Shelton, jeden z najbardziej przełomowych i dynamicznych nauczycieli naszych czasów, chce pomóc ci wytyczyć ścieżkę do nowej perspektywy. Oferuje narzędzia do zmiany sposobu myślenia i ponownego zdefiniowania znaczenia, jakie znajdujesz w swoim życiu — narzędzia, o których wie, że mogą zadziałać u ciebie, ponieważ sam ich użył, aby przekształcić swoje życie.

Mądrość, praktyczne strategie, osobiste historie i głęboka inspiracja, które pomogą ci zmienić swoje życie w siłę wolności

Twoja perspektywa na życie może być twoją siłą lub więzieniem. Może służyć twojemu lękowi, stresowi i depresji lub może wspierać twój spokój, odwagę i rozwój.

Odkryj **9** podstawowych zasad, które ci pomogą:

- chronić swoją energię przed czynnikami, które ją wysysają;
- chronić swój umysł przed rzeczami, które cię rozpraszają;
- chronić siebie przed rzeczami, które cię blokują.

Odkryj proste strategie wyznaczania granic, odłączania się od negatywności i skupiania na tym, co naprawdę ważne. Ta książka to twoja mapa do wolności i życia w zgodzie z własnym celem. Autor podpowie ci jak zakończyć walkę, którą ciągle prowadzisz w swoim wnętrzu. Wreszcie pokonasz lęk, niepokój i stres.

Odkryj **9** kluczowych zasad, które zapewnią ci spokój

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

 **Wellnessday.eu**
kobięcy portal zdrowego stylu życia



Kup książkę