

# DEPRESJA



**Darmowa publikacja,**  
utworzona z wykorzystaniem artykułów  
z serwisu [Artelis.pl](http://Artelis.pl)



Artykuły zostały wybrane z Działu  
Rozwój Osobisty, którego sponsorem  
jest serwis [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)

© Copyright for Polish edition by [Artelis.pl](http://Artelis.pl) & autorzy artykułów  
Data: 5.11.2007

Tytuł: Depresja – jak pokonać depresję?  
Wybór artykułów i skład tekstu: Anna Grabka

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie  
rozprowadzana tylko i wyłącznie w niezmienionej formie.  
Zabrania się jej odsprzedaży oraz nanoszenia zmian  
bez pisemnej zgody serwisu [Artelis.pl](http://Artelis.pl)  
i autorów poszczególnych artykułów.**

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<b>Skala Depresji Becka</b> .....	4
<u>SPRAWDŹ, CZY DEPRESJA JEST TWOIM PROBLEMEM</u> .....	4
<b>Aneta Styńska</b> .....	9
<u>CZY DEPRESJA MOŻE BYĆ TAKŻE TWOIM PROBLEMEM?</u>	9
<b>Marta Malarska</b> .....	12
<u>ZIMOWA DEPRESJA</u> .....	12
<b>Tomasz Nowak</b> .....	16
<u>ZWALCZYĆ DEPRESJĘ I NERWICĘ</u> .....	16
<b>Tymek Tymek</b> .....	18
<u>OBJAWY ZABURZEŃ DEPRESYJNYCH</u> .....	18
<b>Michał Batorowicz</b> .....	19
<u>TO, JAK SIĘ CZUJESZ, MA OGROMNE ZNACZENIE</u> .....	19
<b>Darek Malinowski</b> .....	21
<u>12 SPOSOBÓW NA CHANDRĘ</u> .....	21
<b>Dariusz Skraskowski</b> .....	25
<u>JAK NIE DAĆ SIĘ DEPRESJI?</u> .....	25
<b>Teresa Maria Zalewska</b> .....	30
<u>WYUCZONA BEZRADNOŚĆ – PRZYCZYNY</u> <u>I KONSEKWENCJE</u> .....	30
<b>Marcin Kurnik</b> .....	33
<u>ŁZY NOŚNIKI EMOCJI</u> .....	33

## **Skala Depresji Becka**

# **Sprawdź, czy depresja jest Twoim problemem**

Jeśli czujesz, że być może dopadła Cię jesienna depresja, sprawdź swoje odczucia na Skali Depresji Becka.

Skala składa się z 21 punktów ocenianych, wg intensywności nasilania się objawów od 0 do 3 punktów. W każdym punkcie zaznacz jedną odpowiedź, która Twoim zdaniem, w najlepszy sposób opisuje Twoje odczucia w ciągu ostatniego miesiąca.

-----

- 0. Nie jestem smutny ani przygnębiony.
- 1. Odczuwam często smutek, przygnębienie.
- 2. Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.
- 3. Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania.

- 0. Nie przejmuję się zbytnio przyszłością.
- 1. Często martwię się o przyszłość.
- 2. Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka.
- 3. Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni.

- 0. Sądzę, że nie popełniam większych zaniedbań.
- 1. Sądzę, że czynię więcej zaniedbań niż inni.

2. Kiedy spoglądam na to co robiłem, widzę mnóstwo błędów i zaniedbań.

3. Jestem zupełnie niewydolny i wszystko robię źle.

0. To co robię sprawia mi przyjemność.

1. Nie cieszy mnie to co robię.

2. Nic mi teraz nie daje prawdziwego zadowolenia.

3. Nie potrafię przeżywać zadowolenia i przyjemności i wszystko mnie nuży.

0. Nie czuję się winnym ani wobec siebie, ani wobec innych.

1. Dość często miewam wyrzuty sumienia.

2. Często czuję, że zawiniłem.

3. Stale czuję się winnym.

0. Sądzę, że nie zasługuję na karę.

1. Sądzę, że zasługuję na karę.

2. Spodziewam się ukarania.

3. Wiem, że jestem karany (lub ukarany).

0. Jestem z siebie zadowolony.

1. Nie jestem z siebie zadowolony.

2. Czuję do siebie niechęć.

3. Nienawidzę siebie.

0. Nie czuję się gorszy od innych ludzi.

1. Zarzucam sobie, że jestem nieudolny i popełniam błędy.

2. Stale potępiam siebie za popełnione błędy.

3. Winię siebie za wszystko złe, które istnieje.

- 0. Nie myślę o odebraniu sobie życia.
- 1. Myślę o samobójstwie - ale nie mógłbym tego dokonać.
- 2. Pragnę odebrać sobie życie. .
- 3. Popelnię samobójstwo, jak będzie odpowiednia sposobność.

- 0. Nie płaczę częściej niż zwykle.
- 1. Płaczę częściej niż dawniej .
- 2. Ciągle chce mi się płakać.
- 3. Chciałbym płakać, lecz nie jestem w stanie.

- 0. Nie jestem bardziej podenerwowany niż dawniej.
- 1. Jestem bardziej nerwowy i przykry niż dawniej.
- 2. Jestem stale zdenerwowany lub rozdrażniony.
- 3. Wszystko co dawniej mnie drażniło, stało się obojętne.

- 0. Ludzie interesują mnie jak dawniej.
- 1. Interesuję się ludźmi mniej niż dawniej.
- 2. Utraciłem większość zainteresowań innymi ludźmi.
- 3. Utraciłem wszelkie zainteresowania innymi ludźmi.

- 0. Decyzję podejmuję łatwo, tak jak dawniej.
- 1. Częściej niż kiedyś odwlekam podjęcie decyzji.
- 2. Mam dużo trudności z podjęciem decyzji.
- 3. Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji.

- 0. Sądzę, że wyglądam nie gorzej niż dawniej.
- 1. Martwię się tym, że wyglądam staro i nie atrakcyjnie.
- 2. Czuję, że wyglądam coraz gorzej.
- 3. Jestem przekonany, że wyglądam okropnie i odpychająco.

0. Mogę pracować jak dawniej.

1. Z trudem rozpoczynam każdą czynność.
2. Z wielkim wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek.
3. Nie jestem w stanie nic robić.

0. Sypiam dobrze, jak zwykle.

1. Sypiam gorzej niż dawniej.
2. Rano budzę się 1-2 godzin za wcześnie i trudno jest mi ponownie usnąć.
3. Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę usnąć.

0. Nie męczę się bardziej niż dawniej.

1. Męczę się znacznie łatwiej niż poprzednio.
2. Męczę się wszystkim co robię.
3. Jestem zbyt zmęczony, aby cokolwiek robić.

0. Mam apetyt nie gorszy niż dawniej .

1. Mam trochę gorszy apetyt.
2. Apetyt mam wyraźnie gorszy.
3. Nie mam w ogóle apetytu.

0. Nie tracę na wadze ciała (w okresie ostatniego miesiąca).

1. Straciłem na wadze więcej niż 2 kg.
2. Straciłem na wadze więcej niż 4 kg.
3. Straciłem na wadze więcej niż 6 kg.

0. Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż zawsze.

1. Martwię się swoimi dolegliwościami, mam rozstrój żołądka, zaparcie, bóle.

2. Stan mego zdrowia bardzo mnie martwi, często o tym myślę.
3. Tak bardzo martwię się o swoje zdrowie, że nie mogę o niczym innym myśleć.

0. Moje zainteresowania seksualne nie uległy zmianom.

1. Jestem mniej zainteresowany sprawami płci (seksu).
2. Problemy płciowe wyraźnie mniej mnie interesują.
3. Utraciłem wszelkie zainteresowania sprawami seksu.

-----

Interpretacja wyników:

Każda wybrana przez Ciebie odpowiedź jest punktowana:

odpowiedź 0 - 0 punktów, odpowiedzi 1 - 1 punkt itd.

Zsumuj ile punktów wyszło Ci na tej skali i zobacz poniżej co to oznacza.

0 - 11 punktów - brak depresji lub obniżenia nastroju.

12 - 27 punktów - depresja umiarkowana.

28 i więcej punktów - depresja ciężka.

Jeśli Twój wynik wykazuje > 12 punktów i nie czujesz się najlepiej poszukaj w swoim otoczeniu specjalisty, który udzieli Ci pomocy. Możesz zgłosić się również do nas: <http://psychorada.pl/porada.html>

**[Aneta Styńska](#)**

## **Czy depresja może być także Twoim problemem?**

---

Co roku prawie milion ludzi na świecie umiera z powodu depresji najtragiczniejszą, bo samobójczą śmiercią. Jest to choroba bardzo niebezpieczna, która pozbawia radości i sensu życia...

---

### **Jakie mogą być przyczyny depresji?**

Na co dzień człowiek współczesny narażony jest na różnorakie stresy, staje wobec wielu wyzwań nieraz ponad jego siły i wytrzymałość. Prawdziwa radość życia jest dziś zjawiskiem coraz radszym, ustępuje miejsca smutkowi i przygnębieniu. Ten zaś przekracza często granice naszej tolerancji, dlatego człowiek popada w depresję. Ta choroba czyni spustoszenie w uczuciach, emocjach, kontaktach międzyludzkich, opanowuje wolę i może popchnąć do samozagłady.

Depresja, ma wiele bezpośrednich przyczyn i przyobleka rozmaite maski. Trudno czasem o diagnozę, od trafności której zależy wiele, a przynajmniej dalsze rokowania i skuteczność przeciwdziałania, stąd strach przed tą chorobą. W ostatnich latach uczeni odarli depresję z mitu choroby nieobliczalnej i nieuleczalnej. Postępu, jaki dokonał się w jej poznawaniu, nie da się porównać z żadnymi innymi osiągnięciami w dziedzinie psychiatrii. Im więcej wiemy o depresji, tym łatwiej ją obłaskawić, opanować jej niszczącą siłę.

## Kto cierpi na depresję?

Każdy z nas, w dowolnym momencie życia może zetknąć się z tą chorobą. Czasem nie ma żadnego szczególnego powodu dla obniżenia nastroju lub smutku - depresja nie musi być wywołana okolicznościami zewnętrznymi. Choroba ta może rozwinąć się także wtedy, gdy życie toczy się zwykłym trybem.

## Jak rozpoznać, że to już depresja?

Depresja to coś innego niż tylko przejściowe pogorszenie nastroju. Choroba ta może utrzymywać się tygodniami lub miesiącami, przy czym jej powszechnie znane objawy - takie jak smutek i brak energii - towarzyszą innym symptomom:

- Trudności z myśleniem, skupieniem uwagi i podejmowaniem decyzji, pesymizm
- Niezdolność do wyrażania myśli i emocji
- Zmiana apetytu, szybka utrata masy ciała lub przybranie na wadze
- Zaburzenia snu, polegające na przykład na zbyt wczesnym budzeniu się lub na istnieniu znacznie zwiększonej potrzeby spania
- Spowolnienie reakcji fizycznych i/lub słownych
- Poczucie winy lub braku własnej wartości
- Uczucie stałego zmęczenia lub braku energii
- Myśli samobójcze

Często bardzo trudno prawidłowo rozpoznać chorobę. Wielu z nas niejednokrotnie w ciągu swojego życia doświadcza przygnębienia, smutku czy chandry, ale nie musi to oznaczać, że jesteśmy chorzy na depresję.

Z drugiej strony w naszym otoczeniu znajduje się wiele osób, które są nieświadome, że dziwny stan w jakim znajdują się np. irytacja,

Czy depresja może być także Twoim problemem?

nerwowość, bezsenność, przygnębienie, apatia - to nie przemęczenie pracą, przesilenie wiosenne, brak urlopu - ale właśnie depresja.

## **Jak można pomóc osobom dotkniętym tą chorobą?**

Dlatego ważne jest aby posiadać jak najszerszą wiedzę o tej chorobie, korzystać z ogólnie dostępnych informacji na temat depresji, aby jak najszybciej zdiagnozować chorobę i rozpocząć leczenie. Depresja jest chorobą, którą można skutecznie i trwale wyleczyć. Specjalistyczną terapią depresji zajmują się psychiatrzy i psychoterapeuci.

Jednak każdy z nas może sam sięgnąć po [książki i artykuły opisujące dokładnie chorobę i poradniki proponujące sposoby i techniki, które umożliwiają wyleczenie.](#)

---

**Nie pozwól by ta choroba dopadła i Ciebie!**

---

--

Aneta Styńska,  
psycholog  
[Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)  
[Pracownia psychologiczna](#)  
[Wortal informacji psychologicznej](#)  
[Wirtualna książka](#)

**Marta Malarska**

## Zimowa Depresja

### Jak ją rozpoznawać i jak z nią walczyć?

Depresja zimowa spowodowana jest przede wszystkim niedoborem światła w okresie jesienno-zimowym. Za oknami jest szaro, zimno i wieje porywisty wiatr. Siedzimy w fotelu przykryci grubym, wełnianym kocem. Każde spojrzenie w okno wywołuje w nas przeszywający ciał dreszcz. Czujemy się senni, zmęczeni, smutni.

### Czy można temu zapobiec?

Sezonową depresję można złagodzić podając to, czego najbardziej nam brakuje, czyli światło.

### Wszystkiemu winna melatonina

Nasz organizm w czasie snu i ciemności produkuje melatoninę – hormon odpowiedzialny za regulowanie zasypiania, budzenia się oraz faz snu, ale także za starzenie się komórek ciała. Wydzielanie melatoniny stymulowane jest przez ciemność i blokowane przez światło. Hormon ten jest składnikiem leków nasennych. Wyobraźmy sobie, co powoduje jego nadmiar w organizmie. Powinno nas szczególnie zainteresować to, że melatoninę wykorzystuje się do tzw. „pigulek młodości”, których skuteczności jeszcze nikt nie potwierdził.

## Rozpoznawanie depresji zimowej

Człowiek chory pragnie ulżyć sobie w cierpieniu. Ważne jest, zatem by potrafił zauważyć objawy choroby. Depresję zimową charakteryzują następujące symptomy:

- uczucie smutku
- niepokój, lęk, strach,
- trudności ze skupieniem uwagi
- drażliwość
- skłonność do szybkiego wpadania w gniew
- niemożność przeżywania drobnych radości lub czerpania przyjemności z czynności dnia codziennego, unikanie przyjemnych sytuacji (anhedonia)
- brak motywacji i siły do działania,
- utrata zainteresowań, zubożenie
- nadmierny apetyt, szczególnie na słodkie (często wieczorem i nocą)
- znaczący przyrost masy ciała
- osłabienie popędu seksualnego
- nadmierna senność
- ospałość
- poczucie beznadziejności, bezradności
- u kobiet nasilenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego

## Leczenie

Można wyróżnić następujące sposoby leczenia depresji:

**Fototerapia** (leczenie światłem) - Polega ona na codziennym naświetlaniu naszych oczu sztucznym jasnym światłem. Metoda ta pozwala zmniejszyć wydzielanie wspomnianej wcześniej melatoniny, a tym samym łagodzi objawy depresji, takie jak senność, smutek, zmęczenie czy niepokonywany apetyt. Natężenie światła powinno wynosić 2500-10000 luksów. Nie wystarczy, więc tradycyjne oświetlenie, którego natężenie nie przekracza więcej jak 500.

## **Fototerapia u specjalistów**

Fototerapię oferują zwykle gabinety odnowy biologicznej, a także niektóre przychodnie medycyny naturalnej. Coraz częściej stosują ją również psychiatrzy i neurologrzy. Światło, którego używa się podczas zabiegów, nie zawiera promieniowania UV, dlatego też nie jest szkodliwe, nie parzy i nie szkodzi oczom. Przed poddaniem się fototerapii warto jednak skonsultować się wcześniej z lekarzem. Z leczniczego działania światła nie mogą korzystać osoby, które przyjmują leki wywołujące silną reakcję na światło oraz osoby z chorymi oczami. Czasami podczas naświetlań mogą wystąpić nudności, mrowienie w dłoniach, a także bóle głowy. Wtedy koniecznie trzeba skonsultować się z lekarzem.

## **Fototerapia w domu**

Można to robić w domu kupując własną lampę, ale jest to koszt, co najmniej 650zł za lampę o natężeniu 3000 luksów. Jest to metoda bezpieczna, mogą ją stosować osoby uczulone na UV, gdyż lampy dobrej jakości posiadają filtr całkowicie pochłaniający promieniowanie ultrafioletowe. Fototerapii nie można stosować w przypadku przyjmowania leków uwrażliwiających na działanie światła np. chlorpromazyny, litu, imipraminy, amidaronu, hydrochlorotiazydu. Przeciwwskazaniem do zastosowania światłoterapii są niektóre choroby oczu tj. jaskra, zwyrodnienie barwnikowe siatkówki, choroby soczewki. Fototerapia nie powinna być prowadzona w trakcie ataku migreny.

## **Domowe sposoby**

Warto wybrać się na spacer, by złapać jak najwięcej słonecznych promieni, odpowiednio się odżywiać. Codzienne posiłki powinny być wzbogacone w magnez i selen - pierwiastki te znajdziemy w czekoladzie, kakao, orzechach, płatkach owsianych, otrębach.

## **Akupunktura**

Niektórzy proponują akupunkturę. Ta metoda medycyny chińskiej pomaga złagodzić objawy depresji, a polega na stymulacji ściśle określonych punktów ciała przez nakłuwanie skóry cieniutkimi igłami lub pobudzanie prądem elektrycznym.

## **Leki antydepresyjne**

Leki psychoaktywne mają za zadanie zwalczać objawy depresji, jednak nie mają wpływu na faktyczną przyczynę choroby. Jest to metoda najbardziej inwazyjna i niebezpieczna - długotrwałe zażywanie niektórych leków poprawiających nastrój może prowadzić do uzależnienia. Bezpieczniejsze są leki ziołowe, np. preparaty z wyciągiem z dziurawca, terapia esencjami kwiatowymi Dr Bacha czy seria preparatów regeneracyjnych ENERGY.

**Tomasz Nowak**

## Zwalczyć depresję i nerwicę

Czy można się uwolnić od tych przypadłości raz na zawsze? Niektórzy mówią, że nie, ja po wielu latach obserwacji (również siebie) wychodzę z innego założenia. Owszem, nie da się zapomnieć, ale da się pokonać - inaczej mówiąc - nauczyć się z tym żyć.

Istnieje wiele poradników oraz wiele ciekawych książek na ten temat. Ja jednak postanowiłem zebrać część swoich myśli, i przedstawić Wam jak ja to widzę. Aby zachęcić Was do przeczytania - dodam - że ja etap nerwicy i depresji mam już za sobą.

Nie wiem czy jesteś osobą wierzącą czy nie, ale przytoczę Ci pewne słowa, które są prawdziwe i w które powinieneś uwierzyć. Bo to co robisz, i to o czym myślisz (również teraz) ma wpływ na to, jaki będziesz jutro.

*"O jakiegokolwiek rzeczy prosisz w modlitwie, uwierz że ją dostaniesz, a na pewno je otrzymasz"* powiedział Jezus. Te słowa w pełni zrozumiałem niedawno. Gdybym wcześniej potrafił się zastosować do tego co wyżej przytoczyłem oraz do tego co chcę Ci przekazać w dalszej części, z pewnością moje życie wyglądałoby inaczej. Z pozoru lepiej lecz to, że musiałem przebyć długą i ciężką dla mnie drogę w walce z nerwicą i depresją również ma swoje plusy. I za to dziękuję.

Nic nie dzieje się bez przyczyny. Wszystko co robimy ma określony cel. To jakich ludzi spotykamy, jest konsekwencją naszych myśli. Myśląc w sposób pozytywny uruchamiamy szereg procesów pozwalających nam spełnić nasze marzenia. Natomiast każde zała-

manie, i brak wiary w nasze zwycięstwo powoduje spowolnienie, bądź zatrzymanie "machiny dobra".

I teraz nasuwa się pytanie - Jak mamy myśleć pozytywnie, kiedy świat jest dla nas tak okrutny? To od Ciebie zależy jaki będzie teraz.

---

Ty decydujesz o swoim życiu - bo jesteś istotą myślącą.

---

Wyobrażając sobie świat pełen dobra i spokoju - taki się stanie, jeżeli tylko głęboko w to uwierzysz, i będziesz potrafił za to podziękować. GWARANTUJĘ Ci, że tak właśnie się stanie.

Marząc o sobie jako człowieku **bez** depresji, żyjącego pełnią życia spowodujesz, że taki się staniesz. Kiedy będziesz czuł się źle, zamknij oczy i przypominaj sobie w myśli obraz tego jaki chcesz być. Nie wahaj się prosić o wiele. Całe dobro świata jest przeznaczone również dla Ciebie. Nie jesteś inny od ludzi "szczęśliwych" więc masz takie same szanse stać się wolnym.

Czy to wystarczy? Czy wystarczy marzyć aby te marzenia się spełniły? Tak, ale pod warunkiem, że będziesz marzyć w czasie teraźniejszym. Tj. **Nie** będziesz zdrowy, lecz **już** jesteś zdrowy, i cieszysz się życiem. Nic nie jest w stanie Ci tego odebrać a porażka nie istnieje. I to wystarczy.

Zapamiętaj:

- Pozytywne myślenie w czasie teraźniejszym
- Wiara, że tak jest
- Dziękowanie za to, że to masz

--

Pozdrawiam,

[Tomasz Nowak \[shadow\\_no\]](#)

- [Forum nerwica, depresja, psychologia](#)

- [Nerwica, Depresja, Psychologia](#)

[Tymek Tymek](#)

## Objawy zaburzeń depresyjnych

Chorujący na depresję staje się smutny, nic go nie cieszy, każdy dzień staje się męczarnią. Zajęcia, które do tej pory sprawiały mu radość, nagle zaczynają nudzić i nie dają satysfakcji. Unika znajomych, stara się przebywać jak najczęściej w samotności, przestaje interesować się światem zewnętrznym, nie ma na nic ochoty a dzień najchętniej spędzałby w łóżku. Osoby dotknięte depresją różnią się pod względem przejawów tej choroby. Wielość objawów i indywidualne różnice w jej przebiegu mogą odzwierciedlać różnorodność jej nasilenia, ale również wskazywać na istnienie wielu form depresji.

Używane obecnie systemy diagnostyczne definiują pewną liczbę kategorii, obejmujących całą tę różnorodność i stanowiących główne formy zaburzenia, które są podstawą większości badań i klasyfikacji klinicznej. Według wielu badań, przeprowadzonych w licznych krajach świata, wśród cech wspólnych, łączących wszystkie znane formy depresji, najpowszechniejsze to przede wszystkim zanik odczuwania przyjemności oraz utrata zainteresowania sprawami, które dotąd uznawane były przez chorego za ważne. Charakterystyczny też jest absolutny brak nadziei na zmianę istniejącego stanu, co utrudnia często podjęcie decyzji o koniecznym leczeniu. Z pomocą przychodzi wtedy gabinet psychologiczny.

**Michał Batorowicz**

## **To, jak się czujesz, ma ogromne znaczenie**

---

To, jak się czujesz, ma ogromne znaczenie !

---

Gdy czujesz się przybity, smutny lub po prostu ogarnia Cię wściekłość to prawdopodobnie nie chce Ci się nic robić, nie masz ochoty wykonywać poleceń szefa; żona cię wkurza tym, że nie podała soli do obiadu; mógłbyś roznieść każdego, kto stanie Ci na drodze. Wszystko to powoduje, że Twój stan powiększa się z każdym wymyślonym problemem. Tak wiem, ciężko sobie z tym radzić. Nawet myśl o tym, żeby po prostu przestać się denerwować jest jakoś nie na miejscu: „jak to, mam się nie denerwować, jak wszystko dookoła jest do bani”. No niestety znam ten scenariusz z własnego doświadczenia. Ale....

---

Uwaga!! Czas na zmiany.

**Jeśli oczekujesz innych efektów, zacznij inaczej się zachowywać.**

---

Poczekaj chwilę.... Najpierw usiądź i postaraj się wyrzucić wszystkie te złe myśli i odczucia ze swojej głowy. Powtórz po cichu kilka razy "kocham cię". Pozbądź się wszystkich głupich schematów jakie poznałeś w poprzednich latach życia: jak coś idzie nie tak, to dobrze jest krzyknąć, denerwować się i obwiniać wszystkich dookoła. Nieprawda!! W takiej sytuacji lepiej jest po prostu chwilę się zastanowić, wprawić w dobry nastrój i ujrzeć jak proste jest rozwiązanie proble-

---

To, jak się czujesz, ma ogromne znaczenie

mu, który przed chwilą był jeszcze taki ogromny, niemal że niemożliwy do rozwiązania.

Tak, wszystko co robimy i jak reagujemy na różne bodźce zewnętrzne wnosimy z dzieciństwa. To nazywa się modelowaniem. Wiemy o tym, że dzieci najlepiej uczą się przez obrazki (to co widzą). Każdy obraz wart jest więcej niż tysiąc słów. Przejmujemy nierzadko złe nastawienia do świata i wszystkiego dookoła od naszych rodziców, opiekunów lub kogokolwiek innego, kto znalazł się na naszej drodze i zapadł nam w pamięci. Możemy tego nawet nie zauważać, ale podświadomie kierujemy nasze życie wg tych schematów.

To właśnie dlatego kiedyś myślałem, że nie można czuć się dobrze, gdy coś idzie nie tak. Teraz już wiem, że życie jest o wiele łatwiejsze, gdy jest się szczęśliwym.

---

**To, jak się czujesz, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie.**

---

Naucz się filtrować informacje i zapamiętaj, że stan gniewu, złości czy innej negatywnej myśli nic nie pomoże, a tylko pogorszy sytuację.

Im więcej będziesz miał pozytywnych myśli tym więcej pozytywnych sytuacji Cię zaskoczy. To tajemnicze prawo wszechświata. Możesz być pewien, że im więcej będziesz myślał pozytywnie, tym więcej będziesz robił pozytywnych rzeczy i tym więcej spotka Cię pozytywnych wydarzeń. Żyj według własnego schematu i nie bądź jak chorągiewka, którą miotają zewnętrzne czynniki.

--

Więcej artykułów na stronie  
<http://esencjazycia.blogspot.com/>

**Darek Malinowski**

## **12 sposobów na chandrę**

Są takie dni, że czujesz się zdołowana/zdołowany. Nic Ci się nie chce robić. Nie chce Ci się spać, jeść, pić czy porozmawiać z kimkolwiek. Jesteś naładowana/naładowany negatywnie i reagujesz gwałtownie na otaczający Cię świat. Cóż po prostu takie dni się zdarzają. To naturalne. Ale, gdy takich dni w tygodniu jest coraz więcej, warto spróbować z nimi powalczyć! Wytocz więc swoje działa i powiedz chandrze zdecydowane NIE! Oto kilka porad, które powinny Ci pomóc w tej walce:

### **1. Idź na spacer.**

Nie ma nic lepszego, by zrelaksować się po ciężkim dniu, jak długi spacer. Pospaceruj więc po parku czy lesie. Popatrz na harmonię otaczającej Cię przyrody. Powdychaj świeżego leśnego powietrza. Pomyśl o czymś miłym, a dobre samopoczucie wróci szybciej niż powiewający wiaterek.

### **2. Wyśpij się.**

Masz na głowie tonę problemów lub dwie tony kłopotów? Przestań myśleć o nich! Wypij uspokajające zioła. Połóż się wcześniej do łóżka i zaśnij. Nie ma nic bardziej kojącego skołatanę nerwy, jak głęboki długi sen. Spróbuj, to działa!

### **3. Posłuchaj muzyki.**

Muzyka uspokaja. Usiądź więc wygodnie w fotelu i włącz swoją ulubioną płytę! Nie ważne, czy będzie to łagodna muzyka poważna, czy też ostry rock, ważne byś posłuchał swojej ulubionej muzyki.

#### **4. Pobiegaj lub pojeźdź na rowerze.**

Każdy rodzaj czynnego wypoczynku pozwoli Ci zapomnieć o problemach dnia codziennego. Ubierz się więc w dres – przebiegnij kilka kilometrów lub zrób sobie forsowną wycieczkę rowerową! Idź na basen... czyli zrób coś byś przestał myśleć o troskach, a zaczął myśleć o swoim ciele, które po dużym wysiłku nie pozwoli Ci o sobie zapomnieć.

#### **5. Idź na zakupy.**

Tak, zrób sobie jakąś małą przyjemność. Rusz się z domu i pobiegaj po sklepach. Kup sobie coś o czym od dawna marzyłeś/marzyłaś! Nie musi to być żaden drogi zakup, wystarczy drobiazg, która spowoduje uśmiech na Twojej twarzy...

#### **6. Pomyśl, że innym ludziom może być gorzej.**

Myślisz, że jesteś najniezwyklejszym człowiekiem na Ziemi? Chyba żartujesz! Miliony osób na świecie są w gorszej od Ciebie sytuacji! Tysiące osób nie ma dachu nad głową, nie ma co do garnka włożyć, jest nieuleczalnie chorych itd. Można tak wymieniać i wymieniać! Usiądź więc i spokojnie pomyśl, że w sumie chyba nie jest aż tak źle! Czyż nie?

#### **7. Roześmiej się.**

Śmiech to zdrowie! Uśmiechnij się sama/sam do siebie! Roześmiej się głośno! Jeszcze głośniej! Nie potrafisz? Pomyśl o jakiejś zabawnej sytuacji np.: jak wyglądałby Twój szef w czerwonych bokserkach w groszki, gumową kaczuszką w jednym ręku i wiaderkiem z piaskiem w drugim, w stycziowy, pochmurny dzień nad brzegiem morza. Nie pomaga? Przeczytaj głośno jakiś dowcip! Nie pomaga? Stań przed lustrem i zacznij robić głupie miny... Nie żartuj coś musi zadziałać...

### **8. Pooddychaj i pomedytuj.**

Weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Wciągaj powietrze szybko przez nos, a wypuszczaj powoli ustami. Możesz też usiąść na podłodze. Zamknąć oczy i głęboko oddychając starać się nie myśleć o niczym. Możesz pomyśleć o czymś bardzo miłym. O czymś tak miłym, że nie udało Ci się tego jeszcze zapomnieć. Spróbuj!

### **9. Pobazgraj po kartce papieru.**

Weź ołówek lub kredki oraz kartkę papieru. Usiądź wygodnie przy stole i zacznij bazgrać! Tak, bazgrać! Rysuj co Ci przyjdzie do głowy. Zamazuj, kreśl, używaj różnych kolorów – wyżyj się po prostu na kartce papieru. Będzie lepiej...

### **10. Poczytaj książkę.**

Nie czytałaś/czytałeś dawno nic innego niż jakieś nudne raporty czy codzienną prasę? Zmień to, znajdź czas, by przeczytać prawdziwą książkę! Usiądź wygodnie. Pozwól się porwać przedstawionemu w lekturze światu. Zapomnij o troskach i czytaj, czytaj, czytaj... aż naładujesz swoje wewnętrzne akumulatory nową energią...

### **11. Wyplacz się.**

Płacz jest bardzo dobrą metodą na pozbycie się zbytniego napięcia nerwowego. Wyplacz się więc komuś w rękaw, a jeśli nie masz komu, zrób to w poduszkę. Kilka minut płaczu i wszystko wróci do normy, spojrzysz na świat przez różowe okulary. Nie zdejmuj ich nigdy więcej!

### **12. Zjedz coś smacznego.**

Obeźryj się! Tak dobrze słyszysz, po prostu zjedz to co lubisz, to co swym smakiem wprawi Cię w błogi nastrój obżarstwa. Niech będzie to coś słodkiego, wielgachne lody, tona chipsów, a najlepiej wiadro

bananów. Oczywiście nie stosuj tej metody zbyt często, bo potem będziesz się stresować, że jesteś grubaskiem.

Reasumując, możesz spróbować wszystkich z powyższych sposobów i wybrać ten, który odpręży Cię najbardziej. Możesz próbować poeksperymentować i znaleźć swój własny sposób na pozbycie się kiepskiego samopoczucia duchowego. Nie daj się zjeść stresowi i kiepskiemu humorowi! Walcz z nimi i wygrywaj! Wygrywającym możesz być tylko Ty – Bądź nim teraz!

--

Darek Malinowski - autor artykułu to specjalista, który od wielu lat zajmuje się profesjonalnym kojarzeniem ludzi w internecie. Od ponad 7 lat prowadzi serwis [matrymonialno-randkowy](http://matrymonialno-randkowy.com) - <http://cupido.pl>

**Dariusz Skraskowski**

## **Jak nie dać się depresji?**

Przeczytaj to, jeśli i Ciebie ogarnia zimowa chandra!

Drogi czytelniku.

Coraz krótszy dzień, niedostatek słońca, chłód za oknem... Zaczyna brakować sił i zaczynasz odkładać wiele rzeczy na później, odczuwać niekreśloną tęsknotę. Rzeczy, które dawały radość, zaczynają zdawać się jakies obojętne. Jakoś nic się nie chce.

Brzmi znajomo?

Jeśli zaczynasz tracić energię do działania, mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Możesz to zmienić. Jest na to bardzo prosty sposób. To mój ulubiony sposób na poprawianie sobie nastroju.

Czytanie inspirujących historii. To lubię. Wystarczy 10-15 minut czytania na głos jakiejś inspirującej lektury i zapominasz o smutku. Zaczynasz odczuwać, jak budzi się w Tobie życie i chęci do działania. Dostrzegasz wokół siebie wiele ukrytych skarbów, które do teraz skrywały się za zasłoną przyzwyczajenia. Prawdziwe diamenty: partner, rodzina, znajomi, praca, hobby ...

Zaczynasz odczuwać wdzięczność za to co masz. Otwierasz się na nowe możliwości. Dostrzegasz więcej i więcej wspaniałych okazji pozwalających spełniać pragnienia.

Moja ulubiona historia, która często pomaga mi doceniać to, co już mam, opowiada o perskim rolniku, który wyrusza w świat na poszukiwanie diamentów.

Zapraszam Cię do przeczytania historii, która rozgrzeje Twoją duszę.

## **DIAMENTOWE POLA**

Nieopodal rzeki Indus mieszkał niegdyś perski rolnik - Ali Hafed.

Posiadał on duże gospodarstwo, w którego skład wchodziły sady, pola uprawne i ogrody. Był bogatym i zadowolonym z życia człowiekiem – jego zadowolenie płynęło z faktu, że był zadowolony z życia.

Pewnego dnia złożył mu wizytę sędziwy kapłan - mędrzec ze wschodu.

Kapłan usiadł przy kominku i opowiedział Ali Hafedowi historię powstania świata. Mówił, że wszechmogący wsunął palec w kłębiącą się mgłę i zaczął powoli obracać. Potem zwiększył szybkość ruchów, aż mgła przeistoczyła się w kulę ognia, która tocząc się przemierzała kosmos, przenikała kłęby mgły pochłaniając wilgoć, która zaczęła się skraplać, a potem spadła na powierzchnię ognistej kuli, chłodząc jej zewnętrzną powłokę.

Kiedy rozpalona masa wytrysnęła, a później szybko się ochłodziła - powstał granit; masa, która oziębiała się wolniej utworzyła srebro. A diamenty (mówił dalej kapłan) są skrzepniętymi promieniami słońca!

Oznajmił jeszcze rolnikowi, że diamenty jako najszlachetniejsze minerały stworzone przez Boga są tak cenne, iż za jeden kamień wielkości kciuka Ali Hafeda można by kupić całe państwo. Gdyby Ali

Hafed posiadał kopalnię diamentów, mógłby osadzić swoje dzieci na tronach wszystkich państw świata.

Tej nocy Ali poszedł spać jako biedak - był biedny, ponieważ był niezadowolony z życia, a był niezadowolony z życia, ponieważ myślał, że jest biedny. Przez całą noc nie zmrużył oka. Wciąż powtarzał - Muszę mieć kopalnię diamentów!!!

Następnego dnia obudził kapłana wczesnym rankiem i zapytał:

- Powiesz mi, gdzie mogę znaleźć diamenty?
- Po co Ci diamenty? (rzekł kapłan)
- Chcę być niezmiernie bogaty (przyznał uczciwie Ali Hafed)
- Słuchaj! (rzekł kapłan). Jeśli dotrzesz do rzeki, która płynie pomiędzy wysokimi górami, znajdziesz diamenty. Będą one ukryte w tych piaskach.
- Nie wierzę w istnienie takiej rzeki! (odparł Ali Hafed oczekując dalszych wyjaśnień)
- Zapewniam Cię, że jest wiele takich rzek, wystarczy tylko je odnaleźć.

Ali Hafed podszedł do okna. Utkwił wzrok w szczytach gór, które przylegały do jego posiadłości. W końcu postanowił:

- Wierzę Ci, pójdę!

Sprzedził swoje gospodarstwo, zabrał pieniądze i zostawiwszy rodzinę pod opieką sąsiadów, wyruszył na poszukiwanie diamentów.

Rozpoczął wędrówkę od zbadania najbliższych gór. Potem szukał w Palestynie. Na koniec przemierzył Europę. Kiedy już wydał ostatnie pieniądze, stanął w łachmanach u wód Zatoki Barcelońskiej w Hiszpanii i przyglądał się falom uderzającym o brzeg.

Wkrótce potem ten zrujnowany, nieszczęsny człowiek rzucił się w czasie przyływu w głębinę morza i na zawsze pogrążył się w odmętach.

Pewnego dnia człowiek, który zakupił gospodarstwo Ali Hafeda, zaprowadził do ogrodu swojego wielbłąda, aby go tam napoić. Kiedy zwierzę chłeptało przejrzystą wodę ze strumyka, następca Ali Hafeda zauważył na białym, piaszczystym dnie strumienia dziwny błysk. Wsunął dłoń do wody i wyciągnął z dna czarny kamień, w którego blasku zawierały się wszystkie kolory tęczy. Zabrał ten osobliwy kamień do domu i położywszy go na obramowaniu kominka, wrócił do swych zajęć.

W kilka dni później złożył mu wizytę ten sam sędziwy kapłan, który tu już niegdyś bywał. Kiedy starzec zauważył połysk jakiegoś przedmiotu na kominku, szybko ruszył w jego stronę.

- Tu jest diament! (wykrzyknął) Diament! Czy Ali Hafed powrócił?
- Nie (odparł nowy właściciel domu), a to nie jest żaden diament, ot zwyczajny kamień z ogrodu.
- Ja zawsze rozpoznam diament! (upierał się kapłan). Mówię Ci, że ten kamień jest diamentem! Wspaniałym diamentem!

Obaj ruszyli pośpiesznie w stronę strumyka, który przepływał przez ogród. Poruszyli dłońmi biały piasek na dnie i oto znaleźli więcej kamieni, z których każdy był jeszcze piękniejszy i cenniejszy od tego spoczywającego na obramowaniu kominka.

W ten sposób odkryto kopalnię diamentów w Golkandzie - najwspanialszą w dziejach - bogactwem swych skarbów przewyższającą nawet kopalnię srebra w Kimberli.

Przez dziesiątki lat każde wbicie łopaty w dno strumienia lub pobliską glebę, oznaczało wydobycie kolejnych klejnotów, które zdobiły korony monarchów.

Gdyby Ali Hafed pozostał w domu i zaczął kopać w swoim ogrodzie - zamiast tułać się po świecie - stałby się właścicielem diamentowych pól.

Na zakończenie mały prezent dla Ciebie. Jeśli dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek potrzebujesz skrzydeł, posłuchaj utworu „Diamenty”. To utwór motywacyjny inspirowany opowiadaniem „Diamentowe Pola”, który daje potężną dawkę energii.

Wyślij wiadomość - darmowy utwór motywacyjny DIAMENTY (mp3) na adres [graozycie@poczta.fm](mailto:graozycie@poczta.fm) i otrzymasz link do darmowego utworu.

-----  
Autorem tego artykułu jest Dariusz Skraskowski, certyfikowany Praktyk NLP, autor e-booka “Hipnotyczny telemarketing”, twórca „Gry o Życie”  
-----

[Sekret motywacji](#)

**Teresa Maria Zalewska**

## **Wyuczona bezradność - przyczyny i konsekwencje**

Przed blisko 40 laty Martin Seligman i jego współpracownicy natknęli się w trakcie prowadzonych doświadczeń na interesujące zjawisko. Głównymi "bohaterami" doświadczenia były psy poddawane oddziaływaniu bolesnego wstrząsu w urządzeniu zbudowanym z dwóch pomieszczeń oddzielonych barierą. Zadaniem psów było nauczyć się prostej reakcji polegającej na przeskoczeniu barierki w celu uniknięcia wstrząsu wymierzanego w pierwszym pomieszczeniu.

Psy niedoświadczone, którym nie wymierzano wstrząsu we wcześniejszych badaniach eksperymentalnych, otrzymując wstrząs po raz pierwszy, reagowały biegając chaotycznie, wyjąc i zanieczyszczając pomieszczenie, po czym przeskakiwały przez barierkę odkrywając, że po drugiej stronie jest bezpiecznie. Po kilku próbach psy te uczyły się całkowicie unikać wstrząsu.

Zupełnie inaczej reagowały zwierzęta uprzednio poddawane wstrząsom w innych doświadczeniach. W pierwszej fazie doświadczenia, zachowywały się identycznie jak psy niedoświadczone. Biegały dookoła zanieczyszczając się, ale po pewnym czasie przestawały reagować i skomlać cicho znosiły działanie silnych impulsów elektrycznych. Zwierzęta te nie uczyły się przeskakiwać barierki dla uniknięcia urazu, a nawet jeśli im się to udało i tak nie miało to wpływu na ich późniejsze zachowanie.

Seligman nazwał tę specyficzną reakcję wyuczoną bezradnością i opisał takie "przystosowanie" jako nieprzystosowawcze ze względu

na zahamowanie potrzebnych reakcji, jak również na cierpienie zwierząt na fizjologicznym poziomie oddziaływania. Zwierzęta traciły apetyt, ubywały na wadze, w końcu zapadały na różne choroby. Seligman stwierdził, że gdy psy raz nauczyły się bierności, potrzebowały wielu doświadczeń zwanych pozytywnym wzmocnieniem (ok. 200), polegających na przeciąganiu ich siłą z pomieszczenia "wstrząsowego" do bezpiecznego, aby odkryć ponownie, iż reagowanie może przynieść ulgę i w ten sposób umożliwia pozbycie się wyuczonego zespołu bezradności.

## **Czy ten destruktywny stan dotyczy tylko zwierząt laboratoryjnych?**

Moje obserwacje dotyczące wprawdzie niewielkiej grupy pacjentów potwierdzają, iż wyuczona bierność jest częstym zjawiskiem. Dotyczy ona osób, które w toku rozwoju osobowości nie otrzymywały wzmocnienia pozytywnego w związku z ich działaniem czy to w szkole, czy w środowisku życia. Osoby te reagują na traumę bezradnością i poczuciem beznadziejności, co w efekcie prowadzi do zmian biologicznych. Sprzyja to rozwojowi takich chorób jak np. cukrzyca, choroba serca, czy rak.

Seligman stwierdził, że bezradność, którą wywołano u ludzi w warunkach laboratoryjnych, dając im nierozwiązywalne zadania, prowadzi do objawów spotykanych w depresji. Na szczęście w większości przypadków depresja jest zwykle stanem, który "leczy" czas. Nie mniej jednak najistotniejszym elementem tej szczególnej terapii jest wzmocnienie pozytywne, które pacjent otrzymuje wraz z oddalaniem się czynnika, który depresję spowodował. Ten schemat nie dotyczy jednak osób, u których w procesie rozwoju zabrakło wzmocnienia dodatniego.

Skoro problem jest integralnie związany z kształtowaniem osobowości w trakcie jej rozwoju, czy nie należałoby się zastanowić nad taką zmianą w systemie edukacji, która dawałaby możliwość tak dziecku, jak i nauczycielowi na "ujawnienie" wewnętrznego potencjału (talentu) ucznia we wczesnym okresie nauczania i podporządkowanie procesu edukacji jego rozwojowi? W moim przekonaniu kreatywność dziecka na bazie jego talentu jest najsilniejszym źródłem wzmocnienia pozytywnego, poczucia spełnionego życia i w konsekwencji dobrego stanu zdrowia. Póki co, jest to mrzonka, ale jaką cenę zapłaci społeczeństwo, jeśli nie poczyni jakichkolwiek kroków na drodze jej realizacji?

Wydarzenia traumatyczne nie ominą nikogo, ale człowiek wychowany w poczuciu własnej wartości, odnoszący swe maleńkie i odrobinę większe sukcesy od wczesnego dzieciństwa, nie łatwo da się zgnieść ciężarom życiowego, czasami jakże okrutnego doświadczenia. A taką postawę może zapewnić tylko edukacja w oparciu o jedyny i niepowtarzalny dla każdego człowieka (w nim tkwiący) potencjał twórczy.

O tym, czy będziemy "produkować" zdrowych i zadowolonych ze swego życia osobników, czy też potencjalnych nieszczęśliwców z zespołem wyuczonej bezradności, decydujemy my, tu i teraz. Czy możemy coś w tej sprawie zrobić?

Odpowiedzi na to pytanie każdy musi udzielić sobie sam.

--

Pozdrawiam

Teresa Maria Zalewska

**Marcin Kurnik**

## Łzy nośniki emocji.

---

...nie wszystkie łzy niosą ze sobą smutek, ból, krzywdę...

---

Często blokujemy się na łzy, nie dajemy sobie prawa do łez, wierząc, że to oznaka słabości, że prawdziwy mężczyzna nie płacze itd. itp. Tym czasem pozwolenie sobie na wylanie łez jest wielkim dobrodziejstwem wobec nas samych. Często gdy ktoś w naszej obecności płacze, naszym odruchem jest, podanie mu chusteczki, utulenie go i najgorsze co możemy zrobić POCIESZANIE, mówienie NIE PŁACZ. A ów ktoś, tak bardzo nam zaufał ukazał swoje uczucia, przy nas poczuł się bezpiecznie, my w zamian nie dajemy mu do tego prawa. Zabramy mu być sobą w pełni, od razu ucinamy te tak zwane „złe” emocje. Często uciekamy się do rozśmieszania do bagatelizowania czyjegoś wielkiego problemu. Jest czas radości i czas smutku, obydwa tak samo naturalne.

Przypomina mi się takie zdarzenie kiedy mój przyjaciel siedział i słuchał mnie a ja powoli opowiadałem mu o zdarzeniu, które było dla mnie smutne, bolące. I pojawiły się łzy, pierwsze ukradkiem ocierałem, ale kiedy nie było z jego strony żadnej reakcji, oceny, po prostu siedział i słuchał całym sobą, łzy popłynęły i płynęły z pełną swobodą. Tego dnia zrozumiałem co daje możliwość wyrażenia swoich emocji w sposób bezpieczny dla siebie i otoczenia. I to, że zrozumiałem wcale nie znaczyło o tym bym pamiętał. Łzy potrafią oczyścić organizm, w końcu są sposobem wyrażenia emocji...

Po pogrzebie Becinki, sam sobie zabroniłem płakać, odebrałem sobie prawo do naturalnej kolei rzeczy do żałoby, żalu, smutku po utracie ukochanej. Nastąpiła we mnie kumulacja niczym główna wygrana w totku. Mimo pozornego spokoju i zrozumienia czułem jak we mnie wzbiera rzeka łez, na zewnątrz objawiło się to utrata wagi schudłem ogromnie, a moje oczodoły zapadały się. Aż któregoś wieczoru pękłem, tama powstrzymująca łzy poszła w drobny mak. Oglądałem film i jedna mała scena przypomniła mi ostatnie chwile spędzone razem z Becinką, załkałem i zgiąłem się z bólu, tym razem dałem sobie prawo do łez, płakałem kilka godzin i myślałem, że już nie przestane. Nie miałem już sił udawać że jestem silny. Nie chciałem już udawać przed sobą i przed nikim innym. Płakałem i powoli łzy przestawały płynąć, w miejsce wylanych łez pojawiła się akceptacja. Jasne, że wraz ze wspomnieniem Becinki pojawia się smutek, tęsknota, wzruszenie i łzy, ale to już są inne łzy.

Łza

Łza

Oczyszcza

Wybacza

Niszczy

Buduje

Rozczula

Raduje

Jedna nawet maleńka łza

Ma tak wiele znaczeń

Kiedy z moimi dziećmi oglądam filmy daję sobie prawo do wzruszenia, nie muszę już udawać twardego, zaśmiewać sytuacji, które mnie wzruszają. Choć pamiętam jak pytali wystraszeni czy coś mi się stało widząc me łzy w trakcie oglądania filmu, odpowiedziałem im prawdę, że wzruszyłem się tą piękną sceną i zrozumieli i nie oceniali. Wielkie to dla mnie lekcje i piękne spotkania ze łzami w wym

życiu. To kolejne akceptowanie siebie takiego jakim jestem, akceptowanie tych radosnych cząstek siebie, ale i tych które potrafią się wzruszyć, zasmucić.

Kiedy ktoś ma ochotę popłakać w mojej obecności najpiękniejsze co mogę mu ofiarować, to moja obecność i uważność. Nie mam w sobie już lęku przed moimi łzami, więc i innych łzy nie budzą we mnie lęku i odrazy. I kiedy w trakcie treningów uczestnicy dają sobie prawo do łez, spod powiek płyną czasami zapomniane przez lata łzy, dzielą się taką informacją mówiąc : nie płakałem przez tyle lat, zapomniałem że potrafię płakać. Jestem im za każdym razem wdzięczny, za zaufanie jakim mnie obdarzają, za odwagę w wyrażaniu siebie, za prawdę której nie potrzeba wypowiadać i nazywać.

---

...nie wszystkie łzy da się wstrzymać, rzeka któregoś dnia znajdzie ujście, a kiedy ruszy brzeg wokół niej będzie żyzny i rozkwitnie...

---

[www.naradykalnymszlaku.pl](http://www.naradykalnymszlaku.pl)

--

NA RADYKALNYM SZLAKU

- metody Radykalnego Wybaczania w praktyce

---

Ebook powstał dzięki serwisom: [Artelis.pl](http://Artelis.pl) i [Psychorada.pl](http://Psychorada.pl)

 Artelis

 PSYCHORADA.PL