

KAROLINA NAWÓJ  
MAGDALENA CZMUCHOWSKA

*i przyjaciele*

# Diennik

DOBREGO ŻYCIA



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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 Helion SA 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 Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek

Projekt okładki: ULABUKA

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/dziedz>

Możesz tam pisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6266-6

Copyright © Magdalena Czmochowska, Karolina Nawój 2020

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

## SPIS TREŚCI

Wstęp	5
<i>Rozdział 1. Moc</i>	7
Automotywacja i wyznaczanie celów	9
Odwróć się, trzaśnij drzwiami, wyjdź	14
<i>Rozdział 2. Szacunek</i>	31
Samoakceptacja w miłości partnerskiej	33
Kochaj siebie	38
<i>Rozdział 3. Siła</i>	49
Siła kobiet	51
Bądź pewna siebie	55
<i>Rozdział 4. Samoakceptacja</i>	67
Pokochaj siebie, dziewczyno!	69
Rozbierz się z kompleksów	74
<i>Rozdział 5. Bezinteresowność</i>	85
O relacjach matek z córkami	87
Przepis na udany weekend #1	92
<i>Rozdział 6. Wdzięczność</i>	103
Wdzięczność za małe chwile	105
Potęga wdzięczności	110



<i>Rozdział 7. Ciekawość</i>	123
O podróżach tam i z powrotem	125
Spełniaj marzenia	130
<i>Rozdział 8. Miłość</i>	143
Miłość o zachodzie słońca	145
Poczuj się dobrze	150
<i>Rozdział 9. Szczęście</i>	161
Co daje mi szczęście	163
Magia kolorów	168
<i>Rozdział 10. Kobiecość</i>	179
Badajmy się, dziewczyny!	181
Nie bój się	186
<i>Rozdział 11. Nostalgia</i>	197
Dlaczego smutek jest nam potrzebny	199
Daj sobie czas	204
<i>Rozdział 12. Przyjaźń</i>	215
Więzi rodzinne	217
Przepis na udany weekend #2	222



ROZDZIAŁ 1.

# Moc



*Nie odkładaj siebie na później z bardzo prostej przyczyny:  
nie ma żadnego później – jesteś słowami,  
którymi myślisz o sobie z rozmów, oddechów, natchnień.*

*- Ola Malarek*



## AUTOMOTYWACJA I WYZNACZANIE CELÓW

*Piszę do Ciebie list. Aby to zrobić, cofam się myślami o prawie 10 lat. Są moje 35. lub 34. urodziny. Z uśmiechem przyklejonym do twarzy obsługuję gości. Zasuвам tak, że pot leje mi się po tyłku. Nadchodzi pora obiadu. Biegnę do piekarnika, wyciągam mięso i podaję je na stół. Sama nic nie jem, nie mam na to czasu. Trzeba jeszcze przyszykować sałatki, posprzątać i pozmywać gary oraz talerze.*

*W tym momencie do kuchni wchodzi mój mąż i z kwaśną miną oświadcza: „Twój kurczak jest nieco suchy, nie wyszedł ci. Nie wstyd ci? Zapraszasz ludzi i dajesz takie coś?”. Wychodzi. Mam poczucie winy. Czuję, że jestem do niczego, że znowu zawiodłam. Znowu nie doskoczyłam do postawionej mi przez innych poprzeczki. A przecież tak bardzo się staram, marząc tylko o jednym! Chcę usłyszeć, że moi bliscy są ze mnie dumni. Nigdy tego nie usłyszę. Jestem sama wśród grona ludzi, sfrustrowana, poirytowana i zmęczona. Nic mnie nie cieszy, gaśnie we mnie ostatnia iskra.*

*Tego wieczora rozbieram się i staję przed lustrem. Patrzę na swoje ciało i co widzę? Spuchnięte od płaczu oczy pełne bólu, utyrane i zaniedbane ciało, obciążone ponadwymiaryowymi kilogramami. Czy to naprawdę ja? Gdzie się podziała ta fantastyczna kobieta pełna iskry i śmiechu? Gdzie? Odpowiada mi pustka.*

*Idę do pracy. Kolejne piekło. Nie wytrzymuję psychicznie, przestaję spać. Ze stresu potrafię wieczorami wyżyć połowę jedzenia z lodówki. Potem mam wyrzuty sumienia, bo przecież mam być piękna, szczupła, uśmiechnięta, elokwentna, zaradna, pracowita, obrotna! A tu dupa. Cały czas zawodzę. Nie spełniam oczekiwań, a przecież powinnam. W końcu piszę SMS-a: „Rzucam pracę”. I jeszcze tego samego dnia idę do lekarza.*



Diagnoza: ciężka depresja. Dostaję leki, idę na terapię. Kręcę się w kółko. Czuję, że otchłan pochłania mnie coraz bardziej. Ćpam coraz więcej pigułek. Nic nie pomaga. Aż przychodzi zimny prysznic. Dostaję ataku padaczkowego. Zwiększone dawki leku obniżają mój próg drgawkowy. Zaliczam napad typu grand mal — całkowity odjazd. Jestem przerażona i bezsilna. Czuję, że tracę ostatnie resztki bezpieczeństwa. Zamiast być lepiej, jest coraz gorzej.

A jednak ten atak działa magicznie. Zdaję sobie sprawę, że jedyną osobą, która o mnie zawalczy, jestem JA SAMA. Na przekór wszystkim zaczynam zmianę. Jak bohaterka filmowa wstaję, biegnę, potykam się, upadam, ale z każdym krokiem coraz zacieklej walczę o siebie i o powrót do normalności. Zaczynam mieć głęboko w poważaniu to, co radzą mi inni, że powinnam. W końcu przestaję też pytać, czy mogę, czy mi się należy. Po prostu idę, robię, działam. Przełomem jest nowa praca i studia coachingowe. Czuję, że to jest to! Wiem, że w końcu obrałam właściwy kurs.

Dociera do mnie to, jaką mam w sobie MOC, jak silną jestem kobietą.

Krok po kroku, zadanie po zadaniu, rozmowa po rozmowie wspieram się po stromej ścieżce, na której roi się od wyzwania. Płaczę i śmieję się jednocześnie, bo w końcu budzą się tkwiące we mnie uczucia. Wiem, że tam na szczycie znajdę w końcu tę prawdziwą siebie, którą dawno temu utraciłam. Pewnego dnia znowu stoję przed lustrem. Spoglądam na 43-letnią kobietę. Jest zupełnie inna od tej sprzed lat. Jej oczy przypominają ogniki, ciało odzyskało dawną sprężystość i ten bijący z niej ogień! Pozostaje tylko jedno: postawić ostatnią granicę, tę najbardziej intymną. Stawiam ją jednym słowem: NIE.

W efekcie rozpada się moje małżeństwo. Kiedyś byłabym przerażona, teraz wiem, że dam radę, jestem gotowa. Zamiast rozpaczy czuję niesamowitą ulgę i szczęście, gdyż kończę to, co mnie raniło i ściągało w otchłan. Wiem, że teraz to JA jestem kowalem swojego losu. Jestem szalona i rozsądna. Jestem w jednej chwili spokojna, by za chwilę być wulkanem energii. Jestem ogniem i wodą, słońcem i deszczem, pragnieniem i zaspokojeniem, jestem w końcu SOBĄ! Tą, którą powinnam być od dawna. Jestem ARCHITEKTEM MOCY.

— Katarzyna Szalacha

### *Twoje zadanie:*

*Usiądź, pomyśl i zrób plan na miesiąc*



# Plan na miesiąc



Miesiąc

Rok

pon.	wł.	śr.	czw.	pt.	sob.	nd.







Zdjęcie autorstwa Magdaleny Hanik

## ODWRÓĆ SIĘ, TRZAŚNIJ DRZWIAMI, WYJDŹ

Mam nadzieję, że żyjesz w dobrym związku, a jeśli nie, to jesteś zadowoloną z życia singielką. Zakładam, że coraz lepiej wychodzi Ci kochanie siebie i dbałość o Twój własny komfort psychiczny. Że jesteś świadoma tego, że zasługujesz na miłość, szacunek, że należy Ci się jak psu kielbasa. Wiesz, czym jest prawdziwa miłość? Jest tym, dla czego warto żyć. Prawdziwa miłość pomaga, wspiera, tuli, zawsze ma w zanadrzu ciepłe słowo. W niej żyją w symbiozie przyjaźń i pożądanie. Prawdziwa miłość nie ocenia, dotrzymuje obietnic, nie krzyczy, nie podnosi głosu. Potrafisz obdarzyć kogoś taką miłością, mam rację? Jeśli żyjesz w związku, to proszę, zrób sobie herbatę, usiądź teraz na chwilę i zastanów się, czy Ty także jesteś taką miłością obdarzana? Czy Twoja miłość otrzymuje w zamian to, co sama daje? Czy w Twoim związku panuje równowaga, a Wy dajecie z siebie tyle samo, ile bierzecie?

Nie musisz spalać się w związku, który nie daje Ci szczęścia, a jedynie zabiera siłę i poczucie wartości. Nie możesz czuć się gorza, kiedy osoba, którą kochasz, nie docenia tego, co dla niej robisz, a Ty sama masz poczucie, że brakuje w Waszej relacji harmonii; że jesteś tą, na którą spada nie tylko większość obowiązków, ale także oczekiwania ze strony partnera.

Masz poczucie, że wypruwasz sobie żyły, a jedyne, co otrzymujesz w zamian, to jego (lub jej) wykrzywiona z niezadowolenia twarz i wieczne pretensje. Jesteś sprzątaczką, kucharką, pomywaczką i domowym bankomatem w jednym? Wegetujesz jak robot

wielofunkcyjny, chcąc uszczęśliwić miłość swojego życia, a Twoje starania spełzają na niczym?

Jeśli tak, to odpowiedz sobie na kolejne pytanie: „Jak mogę pozwolić, żeby ktoś tak traktował kogoś, kogo kocham i szanuję — mnie?”. Nie, nie możesz na to pozwolić. Nie jesteś od tego, żeby ktoś traktował Cię jak popychadło, bo jest sfrustrowany i pełen kompleksów, które maskuje złośliwością i manią kontrolowania. Nie jesteś też od tego, żeby ktoś wsadził Cię na emocjonalną huśtawkę i raz odpychał, a raz przyciągał wedle własnego widzimisię. Nie jesteś od tego, żeby spuścić głowę i z pokorą przyjmować chamskie, wyrzaskiwane w niekontrolowanej złości słowa. Nigdy nie daj sobie wmówić, że jesteś winna niepowodzeń partnera, jego życiowych nieszczęść, że stoisz za każdą jego porażką. Nie dopuść do tego, żeby stać się ofiarą domowego prześladowcy. Nigdy nie dopuszczaj do tego, aby ktoś rozerwał Twoją prywatną przestrzeń i wdarł się w nią z krzykiem, gniewem i pretensjami, na które nie zasługujesz. Masz pełne, niezbywalne prawo do wymiksowania się z toksycznej relacji. Daj sobie przywilej zadbania o swoje serce i honor. Nie pozwól się upokarzać, robić sobie krzywdy.

Bo słowa ranią bardziej niż cięcie samurajskiego miecza. Nie pozwól, żeby ktoś Tobą sterował jak marionetką, żeby wodził Cię za nos, raz mówił, że kocha i nie wyobraża sobie życia bez Ciebie, by za chwilę obrzucić Cię stertą wyzwisk i przygnieść do ziemi. Nie jesteś szmacianą lalką, którą rzuca się do zabawy psu. Przecież decydujesz się na to, żeby prowadzić DOBRE życie, prawda? Kochasz i szanujesz nie tylko siebie, ale także innych. I zechciej w końcu otrzymywać od nich prawdę, lojalność, szacunek i miłość. Uwolnij się od tych, którzy podcinają Ci skrzydła i zabierają oddech. Odseparuj się od nich, nie pozwól ciągnąć się na dno — tam, gdzie oni egzystują — bo Twoje miejsce jest gdzie indziej. Nie bój się trzasnąć drzwiami i wyjść. Walcz o swój dobry los.



# Plan na tydzień

poniedziałek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

włorek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

środa

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

czwartek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

piątek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

# Plan na weekend

sobota

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

niedziela

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

Dobre rzeczy, które mnie spotkały:

Poradziłam sobie z:

Zasluguję na odpoczynek, ponieważ:

# Plan na tydzień

poniedziałek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

wtorek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

środa

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

czwartek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

piątek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok



# Plan na weekend

sobota

niedziela

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

Dobre rzeczy, które mnie spotkały:

Poradziłam sobie z:

Zasluguję na odpoczynek, ponieważ:

# Plan na tydzień

poniedziałek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

włorek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

środa

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

czwartek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

piątek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

# Plan na weekend

sobota

niedziela

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

Dobre rzeczy, które mnie spotkały:

Poradziłam sobie z:

Zasluguję na odpoczynek, ponieważ:

# Plan na tydzień

poniedziałek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

włorek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

środa

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

czwartek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

piątek

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

# Plan na weekend

sobota

niedziela

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

...../...../.....  
dzień miesiąc rok

Dobre rzeczy, które mnie spotkały:

Poradziłam sobie z:

Zasluguję na odpoczynek, ponieważ:



# Tablica marzeń

rysuj, pisz, koloruj, wycinaj, przyklejaj

## Moje dobre JA!

(samopoczucie, nastrój, kochanie siebie)

## Cudowna rodzina!

(autorytety, miłość do najbliższych, podziw dla nich)

# Tablica marzeń

rysuj, pisz, koloruj, wycinaj, przyklejaj

*Kocham kochać!*

(związek, miłość, partnerstwo)

*Ach te dzieciaki!*

(dzieci Twoje, znajomych, rumiane, roześmiane)

# Tablica marzeń

rysuj, pisz, koloruj, wycinaj, przyklejaj

*Testem zdrowia!*

*(harmonia, piękne ciało, spokojna dusza, dbanie o siebie)*

*Niczego mi nie brakuje!*

*(bogactwo, finanse, pozytywne przyciąganie)*

# Tablica marzeń

rysuj, pisz, koloruj, wycinaj, przyklejaj

*Chcę, uniem, potrafię!*

(sława, kariera, rozwój)

*Umiem się dzielić!*

(filantropia, bezinteresowna pomoc)



# Tablica marzeń

rysuj, pisz, koloruj, wycinaj, przyklejaj

## Mam pomysł!

(kreatywność, szal twórczy, nowy biznes, plan na życie)

## Nauczę się!

(zdobywanie nowych doświadczeń i umiejętności)

# Tablica marzeń

rysuj, pisz, koloruj, wycinaj, przyklejaj

## Tam pojedę!

(podróże, wycieczki, wymarzone miejsca)

## Najlepsi przyjaciele!

(najważniejsi ludzie w życiu – poza rodziną)

# Notatki



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

# 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>

GRUPA  
**Helion** 



# Dobre życie to Twoje życie!

## TWOJE DOBRE PORANKI, POPOŁUDNIA, WIECZORY.

Twoje spokojne noce i czyste sumienie, które pozwala zapaść w dobry, zdrowy sen. Dobre życie to rzeczywistość jednocześnie uporządkowana i utkana ze spontanicznych impulsów. Dobre życie to każdy wschód słońca, który jest Ci dane oglądać; to pochwała szefa, czuły uścisk siostry, brata czy rodziców. To pulchne dziecięce rączki oplecione wokół Twojej szyi, ciepły psi język na Twojej dłoni, aromatyczna herbata w kubku. Twoje dobre życie to spełnione oczekiwania, jasno skryształizowane plany i umiejętność budowania domu z kłód, które los rzuca Ci pod nogi.

Dobro jest wokół Ciebie; buduje Twoje ja, Twoje poczucie szczęścia, jest źródłem zadowolenia, które odczuwasz. Dobro jest także w Tobie: to Twoje emocje, głupie i poważne myśli, działania, które podejmujesz. To Twoja miłość do samej siebie, do bliskich i do świata. To świadomość, że życie jest sinusoidą, a Ty przyjmujesz te wahania z mądrością i pokorą, ale zawsze z planem B, gotowym do wdrożenia w razie kryzysu. Dobre życie jest przewagą Twoich małych radości nad smutkami, dobrobytem duchowym, snuciem marzeń zamiast poddawania się strachowi przed rzeczywistością.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

ebook dostępny na:



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**

**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1e, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-6266-6



cena 39,90 zł