

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Życie, szczęście... i nowotwór

Autor: Phil Kerslake

Tłumaczenie: Wojciech Białas, Anna Raczyńska

ISBN: 978-83-246-1751-7

Tytuł oryginału: [Life, Happiness... & Cancer](#)

Format: 170x230, stron: 224



*I w ciężkiej chorobie tkwi dobro. Kiedy ciało słabnie, silniej czuje się duszę*  
**Lew Tołstoj**

- Poprawa fizycznych, psychicznych oraz emocjonalnych zdolności radzenia sobie z diagnozą: „rak”
- Zwiększenie tolerancji na podstawowe formy terapii i przyspieszenie rekonwalescencji
- Stymulacja naturalnych mechanizmów leczenia
- Wypracowanie i utrzymanie punktu widzenia, pełniącego funkcję katalizatora pozytywnych rezultatów

Wsparcie dla pacjentów, ich rodzin oraz terapeutów

### Lekarstwo dla duszy

Nowotwór nie jest tworem obcym organizmowi – to tkanka własna ustroju, powstała przez nadmierny i nieskoordynowany rozrost sąsiadujących tkanek. Rak może się rozwijać tylko razem z organizmem, bez niego nie ma prawa bytu. Dodatkowo może powstać w każdym okresie życia człowieka, nawet w łonie matki. Rak to nie wyrok. A diagnoza lekarska nie musi oznaczać nocy wypełnionych bólem i dni, podczas których przygotowujesz się na najgorsze! Musisz podjąć walkę. Walkę o życie. Potyczkę o jak najwyższy komfort czasu choroby. Bataię o utrzymanie spokoju i godności.

Ta książka jest afirmacją życia i dowodzi, że nawet rak może skierować Twoje życie na nowe tory oraz zwiększyć jego wartość. Autor z wielką wrażliwością pomoże Ci poradzić sobie z komplikacjami oraz niepewnością, jakie pociąga za sobą choroba nowotworowa.

Phil Kerslake, który sześciokrotnie wygrywał walkę z rakiem, pokaże Ci, jak wesprzeć swoje starania o powrót do zdrowia za pomocą odpowiedniego działania i właściwego nastawienia.

PHIL KERSLAKE

# ŻYCIE, SZCZĘŚCIE... I NOWOTWÓR

*I w ciężkiej chorobie tkwi dobro. Kiedy ciało  
słabnie, silniej czuje się duszę*

LEW TOŁSTOJ

# Spis treści

<i>Przedmowa</i>	7
<i>O autorze</i>	9
<i>Do moich polskich przyjaciół</i>	12
<i>Podziękowania</i>	13
<i>Wprowadzenie</i>	17
<b>CZĘŚĆ I Spójrz na swoją diagnozę z szerszej perspektywy</b>	23
1. Walka z błędnymi przekonaniami	25
2. Punkt widzenia	35
3. Dasz sobie radę	43
<b>CZĘŚĆ II Podejmij działania wspomagające leczenie</b>	51
4. Wybór sposobu leczenia	53
5. Zrób przegląd nawyków związanych ze stylem życia	67
6. Relaks i medytacja	85
7. Grupy wsparcia dla chorych na raka	97
8. Leczenie jako praca zespołowa	105

9. Aktywna nadzieja i wiara	115
10. Zważaj na swoje słowa	125
11. Wizualizuj sobie zdrowie	133
12. Zapewnij sobie przyszłość — afirmacje	141
<b>CZĘŚĆ III Poznaj i wyraż siebie</b>	149
13. Stwórz swoją własną przyszłość	151
14. Humor leczy	169
15. Pisz, aby to z siebie wyrzucić	177
16. Muzyka podnosi na duchu	187
<b>CZĘŚĆ IV Życie po pokonaniu raka</b>	197
17. Wyzwania, przed którymi staniesz po zakończeniu terapii	199
18. Życie pełne nowego znaczenia	209
<i>Lektura dodatkowa</i>	219
<i>Kontakt z autorem</i>	221

# Zapewnij sobie przyszłość — afirmacje

Słyszaleś zapewne zdanie: „Jeżeli potrafisz to *zobaczyć*, to możesz tym *być*”. Oddaje ono cel oraz treść wizualizacji. Cel afirmacji można streścić innym zdaniem: „Jeżeli możesz to *powiedzieć*, to możesz tym *być*”. Afirmacje stanowią rozszerzenie praktyki „zważania na swój język”, którą opisałem w rozdziale 10., i są nieodłącznym towarzyszem wizualizacji, ponieważ trudno przeprowadzić wizualizację pozytywnych rezultatów, kiedy stosuje się negatywny monolog wewnętrzny. Afirmacje współdziałają z metodami pozytywnej wizualizacji w celu stworzenia światopoglądu pokładającego wiarę w przyszłości.

## Afirmacje w praktyce

Afirmacje, tak jak wizualizacje, są stosowane już od bardzo dawna. Francuski psycholog Emile Coué (1857 – 1926) był autorem najbardziej znanej i sławnej afirmacji: „Każdego dnia i pod każdym względem czuję się coraz lepiej”. Korzystał z niej oraz z wielu innych afirmacji, żeby pomóc setkom swoich pacjentów odzyskać zdrowie po kłopotach fizycznych i psychologicznych.

Afirmacje to po prostu krótkie hasła używane raz po raz w celu wsparcia procesu programowania się na osiągnięcie jakiegoś wyznaczonego celu (na przykład zdrowia, bogactwa, szczęścia) albo osiągnięcia jakiegoś stanu (na przykład relaksacji, powodzenia, zadowolenia). Są szczególnie skuteczne w zwalczaniu psychicznych skutków raka, które pozostawione przez przeciwdziałania, mogą niszczyć Twoje emocje albo podkopywać Twój obraz samego siebie oraz nadzieję.

Stosowanie afirmacji jako metody leczniczej wymaga wybrania albo stworzenia jednego hasła oraz powtarzania go wiele razy przy różnych okazjach. Często sugeruje się tysiąc powtórzeń w ciągu jednej sesji, ale zdarzały mi się sesje, kiedy powtarzałem wybraną afirmację pewnie z 10 000 razy, albo i więcej! Wydaje się, że to dużo, ale te hasła są bardzo krótkie i im częściej je powtarzasz, tym szybciej i głębiej zakorzenia się one w Twojej psychice i staną się Twoją rzeczywistością.

Cofnij się w myślach do tego okresu w swoim życiu, kiedy chciałeś zmienić jakiś nawyk albo zachowanie. Musiałeś temu poświęcać nieustannie uwagę i powtarzać nowe zachowania wiele razy, żeby się utrwaliły. Mogłeś tego doświadczyć, gdy rzucałeś palenie albo się odchudzałeś, zmieniając nawyki związane z odżywianiem oraz z aktywnością fizyczną. Taki sam proces i takie same wymagania towarzyszą wpajaniu sobie afirmacji — powtarzanie, powtarzanie, i jeszcze raz powtarzanie!

Afirmacje mogą rozbrzmiewać w Twoim umyśle w dowolnym miejscu i w dowolnym momencie. Możesz je powtarzać, biorąc prysznic albo kąpiel, po drodze do pracy i do domu, jedząc lunch albo w trakcie biegania, spacerowania, uprawiania ogródka, bądź poddawania się zabiegom. Afirmacja, którą zapamiętałem najbardziej, przysła mi do głowy w latach 80., kiedy długo spacerowałem po plaży Takapuna i powtarzałem: „Jestem wyleczony”. Byłem wtedy w ciężkim położeniu, zabiegi medyczne nie dawały rezultatu i naprawdę potrzebowałem pomocy, żeby odwrócić swój los w walce z rakiem. Ta zmiana naprawdę nastąpiła wkrótce potem, a ja zawsze czułem, że to zdarzenie na plaży Takapuna odegrało w tym kluczową rolę.

## Reguły skutecznej afirmacji

Istnieją pewne podstawowe zasady lub wytyczne pomagające tworzyć skuteczne afirmacje. Muszą one być wyrażane w formie pozytywnych, a nie negatywnych twierdzeń. Taka afirmacja jak: „nienawidzę mojej pracy” ściągęłaby na Twoją głowę tylko więcej tego wszystkiego, czego nie chcesz. Pogłębiłaby tylko Twoje przygnębienie. Zamiana tej *negatywnej afirmacji* na pozytywną, taką jak: „akceptuję moją idealną pracę”, wprawia cały świat w działanie mające na celu wspieranie tego stwierdzenia. Przestrzeganie poniższych sześciu zasad zagwarantuje Ci jak najwyższą skuteczność Twoich afirmacji:

1. Zawsze, kiedy to możliwe, formułuj je w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Używaj zdań zaczynających się od: *Jestem...* — albo: *Mogę...* Masz kontrolę jedynie nad sobą. Nie ma sensu tworzenie afirmacji mających na celu kontrolę zachowania innych osób.
2. Zawsze, kiedy to możliwe, formułuj swoje afirmacje w czasie teraźniejszym — tak jak gdyby miały one miejsce tu i teraz.
3. Formułuj swoje afirmacje w możliwie najbardziej pozytywny sposób. Tak jak w przypadku przywołanego wyżej przykładu z pracą, unikaj słowa „nie”, bo w przeciwnym razie ryzykujesz wzmocnienie tego, co pragniesz zmienić. Rozważ, do jakiego rezultatu może doprowadzić sytuacja, kiedy ktoś powie Ci „nie przewracaj się” albo „nie upuść tego talerza”. Gdyby ten ktoś powiedział: „idź uważnie” — albo: „trzymaj talerz”, udałoby Ci się zachować zarówno równowagę, jak i talerz — sama opcja niepowodzenia nie zostałaby poruszona. Podobnie zamiast mówić sobie „nie stresuj się” przed nieprzyjemnym badaniem albo zabiegiem, takim jak budzące lęk badanie szpiku kostnego, lepiej powiedz sobie: „Dobrze sobie z tym poradzę”.
4. Niech Twoje afirmacje będą *krótkie, proste i jasne*. Długie, skomplikowane stwierdzenia trudno zinternalizować.

5. *Odwołuj się do tylu zmysłów, do ilu się tylko da.* Kiedy mówisz albo zapisujesz afirmacje, przywołuj w wyobraźni obrazy, które precyzyjnie oraz szczegółowo oddadzą Twoje pragnienia. Co widzisz, czujesz i słyszysz, jaki zapach i smak odczuwasz?
6. *Nasyć swoje afirmacje emocjami.* Wyobraź sobie, jakie to będzie *uczucie* znowu być zdrowym, kiedy na przykład wypowiadasz słowa afirmujące Twoje zdrowie. A jeśli jesteś skoncentrowany na kreowaniu innych pozytywnych rzeczy, wyobraź sobie, jakie to uczucie być (na przykład) szczęśliwym, silnym, pewnym siebie. Wypowiadając słowa, nie poprzestawaj jedynie na wyobrażaniu sobie tego stanu, tchnij w niego życie i siłę, nasycając go emocjami wypływającymi z pozytywnych słów i obrazów.

## Przykłady afirmacji, z których możesz skorzystać

### Relaksacja/kontrola stresu

- Jestem spokojny i zrelaksowany.
- Czuję spokój.
- Znalazłem spokój i ukojenie.
- Jestem pogodny i spokojny.
- Jestem spokojny i opanowany.
- Jestem uporządkowany i opanowany.



## **Budowanie optymizmu i wiary w powrót do zdrowia**

- Jestem silny.
- Jestem potężny.
- Jestem odporny.
- Jestem w dobrej formie.
- Jestem zupełnie pewny, że wrócę do zdrowia.
- Każdego dnia czuję się coraz lepiej.
- Jestem pełen sił i wytrzymałości.
- Jestem wyleczony.

## **Wzmacnianie działania zabiegów medycznych w trakcie poddawania się im**

- Chemioterapia niszczy nowotwór.
- Chemioterapia za każdym razem niszczy raka.
- Radioterapia zabija nowotwór.
- Zabiegi przywracają mi zdrowie.
- Czuję, jak promienie mnie leczą.
- Widzę/czuję, jak chemioterapia leczy moje ciało.

## Atak na nowotwór w celu zmniejszenia jego rozmiarów albo powstrzymania jego rozwoju

- Moja armia jest silna i niezwyciężona.
- Komórki raka są zniszczone.
- Widzę/słyszę/czuję, jak nowotwór ulega zniszczeniu.

Afirmacja połączona z wizualizacją może być najskuteczniejszą metodą osiągnięcia Twoich zamierzeń, ale już samo powtarzanie sobie afirmacji wciąż na nowo będzie pociągać za sobą nadzwyczajne rezultaty, szczególnie jeśli do słów i pożądanego wyniku dołączysz pozytywne emocje.

## Czas i miejsce zastosowania oraz podejście do niego

Afirmacje są najczęściej zinternalizowane — powtarza się je w ciszy własnego umysłu. Ja lubię jeszcze trzy inne podejścia: nagrywanie samego siebie i odsłuchiwanie tego nagrania przez słuchawki, zapisywanie afirmacji (tak jak w szkole), spoglądanie w lustro i powtarzanie ich sobie prosto w twarz.

Nagrywanie wybranych haseł i *zasypianie ze słuchawkami, w których odtwarza się to nagranie na uszach*, może być i wygodne, i efektywne. Kiedy zasypia się, słuchając afirmacji, może to przynieść naprawdę dobre rezultaty, ponieważ nie przerywają ich wtedy świadome myśli ani czynniki zewnętrzne. Afirmacje trafiają wtedy prosto do Twojej podświadomości i z czasem stają się zinternalizowaną częścią Twoich myśli. Podświadomość przyjmuje z reguły to, co się jej przedstawia, ponieważ w odróżnieniu od świadomości nie stosuje cenzury, tylko chłonie informacje jak gąbka.

Lubię też *zapisywać afirmacje*. Kiedy się je zapisze i widzi się je przed sobą, wydaje się, że ich przesłanie zapada głębiej. Zapisz afirmację 100 razy, powtarzając ją jednocześnie w myślach albo na głos, a następnie odczytaj to, co napisałeś, ponownie albo w myślach, albo na głos.

Trzecie podejście polega na powtarzaniu afirmacji i *spoglądaniu na swoje odbicie w lustrze*. Autorka Louise Hay zaleca to właśnie podejście. Jej zdaniem spoglądanie sobie prosto w oczy jest najskuteczniejszym sposobem na osiągnięcie rezultatów. Używałem tej metody i potwierdzam jej skuteczność, chociaż z początku spoglądanie sobie prosto w oczy i mówienie do siebie może wydawać się trochę dziwne.

Spojrzyć *sobie* w oczy i powiedzieć: „Jestem OK!” albo „Jestem świetny!” lub „Jestem zdrowy!” — do tego trzeba się przyzwyczać. Ale jest to nadzwyczaj skuteczna metoda. Przynosi oczyszczające działanie na wielu poziomach.

## Wymagana jest wytrwałość

Powodzenie w stosowaniu afirmacji zależy zwykle od tego, jak często ich używasz i jak długo je wypowiadasz za każdym razem, kiedy już z nich skorzystasz. Częste stosowanie, nasycone uczuciami, daje pewność, że będą one wspomagały Twoją walkę.

Ludzie czasem zaprzestają stosowania afirmacji. Jednym z powodów jest fakt, że stają się one niewygodne. Wszyscy przechowujemy mnóstwo ograniczających nas przekonań na temat samych siebie i rzucanie im wyzwania poprzez wypowiadanie pozytywnych twierdzeń może prowadzić do dyskomfortu. Ograniczające nas przekonania, takie jak zranione uczucia, gniew, poczucie winy i strach mogą wnikać głęboko w naszą osobowość, więc jesteśmy oporni wobec pozytywnych afirmacji. Wytrwałości! Wynik końcowy jest tego wart.

---

*kiedy zasypia się, słuchając afirmacji, może to przynieść naprawdę dobre rezultaty*

---

Jeżeli negatywny monolog stał się zakorzenionym elementem Twojej osobowości, to moja prośba o zmianę użycia języka może wydawać się trudna do spełnienia. Czasami ludzie przyzwyczajeni do negatywnego monologu pogarszają jeszcze *bardziej* swoje samopoczucie, kiedy starają się pracować nad poprawą swojego języka. Mogą na przykład, w chwili kiedy przyłapią się na negatywnym myśleniu albo mówieniu, stwierdzić: „Powinienem być w stanie to zmienić. Jestem chyba idiotą!”. Unikaj takich potępiających

i mających odwrotny efekt reakcji, trzymaj się afirmacji, wizualizacji i pozytywnych monologów, które pomogą Ci osiągnąć upragniony powrót do zdrowia oraz szczęśliwe i przynoszące spełnienie życie, jakie chciałbyś wieść po pokonaniu nowotworu.