

# Życie, chcę więcej

Prosta droga do zmiany,  
której pragniesz



KINGA ROSZCZYŃIAŁA

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 wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Współpraca redakcyjna: Kasia Pomorska

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/zyciec>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9076-8

Copyright © Kinga Roszczyńska 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>CZĘŚĆ I. ŻYCIE</b>	<b>7</b>
Życie, żyję, jestem żywa	11
Czy czuję życie?	20
Odzyskać dostęp do życia	26
Nastawienie do życia	30
W jaki sposób pracować nad zmianą przekonań?	37
Gdzie jest moja energia?	43
Życie jest dla mnie czy ja jestem dla życia?	49
Odpowiedzialność za życie	53
Bezsilność jako stan przetrwania	58
Ugruntowanie w świecie	62
<b>CZĘŚĆ II. CHCĘ</b>	<b>67</b>
Czy wolno mi chcieć?	69
Czego ja tak naprawdę chcę	74
Jak słuchać siebie?	80
Wyrażam w życiu swoje pragnienia	86
TAK — dla siebie i dla tego, czego chcę	90
NIE — dla innych i dla tego, czego nie chcę	93

## ŻYCIE, CHCĘ WIĘCEJ

Nawyki rozczarowania i niezadowolenia	97
Przyjmowanie i dawanie	103
Otwartość na wsparcie i możliwości	107

### **CZĘŚĆ III. WIĘCEJ** **111**

Moje braki	113
Moje twórcze działanie	119
Moje korzyści	121
Lęk przed oceną innych	124
Moje relacje z ludźmi	128
Lekkość życia	137
Lęk przed stratą	141
Kreacja — wizja mojego życia	144
Miłość — paliwo do moich kreacji	149
Otwartość na zmiany	153
Ukochane dziecko życia	157

## W JAKI SPOSÓB PRACOWAĆ NAD ZMIANĄ PRZEKONAŃ?

*„Świetna” rada: „myśl pozytywnie”... nie wystarczy?*

*— o pracy, która wymaga dyscypliny*

*— o zmianie swoich przekonań i trafnym wyborze intencji*

Przekonania w podświadomości to nawyki myślowe. Nawyki myślowe kodują się na dwa sposoby:

1. Poprzez długotrwałe i częste powtarzanie.
2. Poprzez myśli, którym towarzyszą silne emocje.

Przykładowo, jeśli w dzieciństwie usłyszałaś tylko raz: „do niczego się nie nadajesz” i nie wzbudziły to w Tobie większych emocji, jest duże prawdopodobieństwo, że to przekonanie nie zakodowało się w podświadomości jako prawda o sobie. Jeśli jednak słyszałaś to nader często, a jeszcze dodatkowo towarzyszyły temu emocje, takie jak złość, rozczarowanie, bezsilność, niemoc, poczucie krzywdy, istnieje duża szansa, że to przekonanie stało się prawdą na Twój temat, którą nieustannie odtwarzasz w swojej podświadomości. Odtwarzasz, czyli gdzieś w środku, w sobie, wierzysz w nie, niezależnie od tego, co chciałabyś deklorować świadomie.

Jeżeli chcesz zmienić nawyki myślowe w podświadomości, pracujesz z nimi dokładnie w taki sam sposób. Poprzez powtarzanie pozytywnych nawyków i dokładanie do nich swoich pozytywnych emocji, uczuć i korzyści. Teraz już wiesz, dlaczego samo pomyślenie o czymś

pozytywnie nie zadziała. Nawyki, które wyniosłaś z dzieciństwa, mają w sobie mnóstwo energii. Dlatego że żyłaś z nimi wiele lat. Praca nad zmianą nawyków to również długotrwały proces. Ale chwileczkę! Nie mam zamiaru Cię tutaj zniechęcać. Chcę Ci tylko powiedzieć, że zmiana nawyku wymaga czasu. Nie wywieraj na sobie presji, nie złość się na siebie, kiedy z dnia na dzień nie będzie się to udawać. Nie oczekuj od siebie, że w ciągu dwudziestu czterech godzin zmienisz coś, nad czym pracowałaś kilkanaście, a być może kilkadziesiąt lat.

**Jest dobra wiadomość. Tak naprawdę kodowanie pozytywnych nawyków jest łatwiejsze niż kodowanie negatywnych z jednego bardzo ważnego powodu. Pozytywne myślenie to dla nas naturalny stan i w trakcie tej pracy masz wsparcie życia, świata, swojej intuicji.**

Ważnym elementem w Twojej pracy z przekonaniem jest intencja, z jaką to robisz. Intencja jako taka, czyli Twoja motywacja do tego, co robisz jest tutaj kluczowa. Możesz pracować nad sobą i zmianą w życiu z intencją braku akceptacji dla siebie. Wtedy swoją pracę obarczysz wieloma dużymi oczekiwaniami, którym trudno Ci będzie sprostać. A po czasie przyjdzie tylko frustracja, zniechęcenie i złość, że „to nie działa”. A możesz tę samą czynność wykonywać z szacunku do siebie, dlatego że życzysz sobie jak najlepiej, akceptując to, co jest teraz i otwierając się na zmiany. Twoja praca nad sobą w tym wypadku będzie miała dużo przestrzeni w Tobie, Twojego uznania, a zmiany przyjdą, to tylko kwestia czasu. Bo miłość i szacunek pociągną zmiany za sobą. Motywacja, czyli Twoja główna intencja, jest tutaj kluczowa. A to dlatego, że ona wpływa na efekt końcowy: nie oddzieliłaś motywacji od skutku swojej kreacji. Motywację zabierasz ze sobą, do

## ŻYCIE

efektów swoich kreacji. Dlatego to takie ważne, byś zwracała uwagę na to, z jaką motywacją pracujesz nad swoimi przekonaniami i zmianami w życiu. Czy robisz to, bo chcesz otworzyć się na nowe i z szacunkiem pożegnać stare? Czy tak naprawdę chcesz uciec od starego i nakręcasz się dodatkowo złością i nieakceptacją, z których czerpiesz pozorną siłę?

Jak zacząć?

Zacznij, proszę, od czytania poniższego krótkiego dekrety afirmacyjnego przez trzydzieści dni — gwarantuję Ci, że już po miesiącu odczujesz ogromną różnicę! Jest tylko jedno „ale” — po prostu musisz to robić. Czytać i czytając, koncentrować się na pozytywnych uczuciach na tyle, na ile możesz i potrafisz. Bez wywierania na siebie presji, bez oczekiwań. Po prostu potraktuj to jako taką pozytywną zabawę. W końcu zależy Ci na sobie, prawda? Więc na pewno zależy Ci, aby coś zmienić i dobrze się poczuć. A pozytywne myśli to również pozytywne uczucia. Po prostu daj sobie szansę na pozytywną zmianę swojego nastawienia i swoich przekonań na temat życia.

To, czym życie jest dla nas wynika przede wszystkim z naszego nastawienia. Ilu ludzi na świecie, tyle różnych nastawień i przekonań. Pamiętaj, że to, jak przedstawili Ci życie twoi rodzice, dziadkowie, opiekunowie, nauczyciele w szkole, to nie jest jedyna słuszna rzeczywistość. To jest ICH rzeczywistość. A to ogromna różnica! Ich rzeczywistość, a Twoja może być zupełnie inna. I będzie zupełnie inna, kiedy zmienisz nastawienie, czyli wyobrażenia, przekonania i towarzyszące im emocje.





# 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** 

# Ciesz się swoim życiem – i sięgaj po więcej!

Czy zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego i po co pojawiłaś się na tym świecie? Skąd się wzięłaś i dokąd zmierzasz? Czy czujesz, że jesteś tu po coś więcej niż tylko po to, by domknąć odwieczne koło: urodzić się, dorosnąć, znaleźć partnera, urodzić dzieci, wychować je, zestarzeć się, umrzeć. Po drodze zdobyć wykształcenie, potem zatrudnić się w jakiejś firmie, zmienić pracę na inną, odejść na emeryturę. Brzmi jak plan na życie, tylko takie nie do końca... prawdziwe. Owszem, poprawne, ale to właściwie tyle. Bo gdzie miejsce na pasję? Gdzie miejsce na kolory? Gdzie miejsce na sens? Jeśli masz poczucie, że „po prostu życie” to dla Ciebie za mało, sięgnij po więcej!

**Żywe Życie. To życie, w którym czujesz, że żyjesz. Potrafisz się nasycić i nasycić. To życie, które Cię rozwija. To ruch, który nie ma zastój. Nie oznacza to, że cały czas gdzieś pędzisz i nigdy się nie zatrzymujesz. Zatrzymujesz się. Ale Twoje zatrzymanie nie jest zastojem i utknięciem z bezsilności. Zatrzymujesz się, aby odpocząć i korzystać. W tym zatrzymaniu nadal jest życie.**

<ze wstępu>

**Chcesz się nauczyć takiego życia? Przeczytaj tę książkę. Autorka gwarantuje, że po jej lekturze nic już nie będzie takie samo. Wszystko się u Ciebie zmienia. Na lepsze!**



SOBOWOŚĆ DNOWA



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

**sensus**

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

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-9076-8



cena: 39,90 zł