

NIKODEM MARSZAŁEK

# BĄDŹ ZAWSZE SOBĄ

*Czy wiesz, kim naprawdę jesteś?*



© sensus

one  
PRASA

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/badzza>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-1751-2

Copyright © Nikodem Marszałek 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|               |    |
|---------------|----|
| Wstęp         | 7  |
| Podziękowania | 13 |

## **Część I. Uspokój siebie**

|  |    |
|--|----|
| Rozdział 1. Sukces w zgodzie ze sobą                           | 17 |
| Rozdział 2. Zmiany to cudowne uczucie                          | 23 |
| Rozdział 3. Przekrocz własne czarne, nieznanne drzwi           | 29 |
| Rozdział 4. Życie budowane na piasku                           | 34 |
| Rozdział 5. Ty kontra świat                                    | 40 |
| Rozdział 6. Sabotowanie własnego sukcesu                       | 47 |
| Rozdział 7. Władca pierścieni obalony                          | 53 |
| Rozdział 8. Od uciekania do osobistego zaufania                | 60 |
| Rozdział 9. Jak słuchać siebie, czyli od czytania do działania | 67 |
| Rozdział 10. Nieograniczony dobrobyt                           | 72 |
| Rozdział 11. Pozwól sobie na szczęście                         | 78 |
| Rozdział 12. Proste drogi w prawie przyciągania                | 85 |
| Rozdział 13. Rozwiązywanie swoich i cudzych problemów          | 91 |

## **Część II. Poznaj i uwolnij siebie**

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 14. Mądre zarządzanie celami i współpracownikami | 99  |
| Rozdział 15. Znajdź odpowiednie miejsce dla siebie        | 103 |
| Rozdział 16. Daj sobie czas na sukces                     | 108 |
| Rozdział 17. Spełniaj swoje potrzeby, pokochaj siebie     | 115 |

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 18. Bądź autentyczny w tym, co robisz  | 121 |
| Rozdział 19. W jedności z rozrywką elektroniczną                                      | 127 |
| Rozdział 20. Jeśli odczuwasz strach lub czegoś nie potrafisz<br>— otwórz się na pomoc | 134 |
| Rozdział 21. Podążaj własną drogą   | 139 |
| Rozdział 22. Prawdziwy sukces zaczyna się od akceptacji rodziców                      | 147 |
| Rozdział 23. Szczęście zaczyna się... teraz   | 153 |
| Rozdział 24. Zawsze pamiętaj, kim jesteś  | 159 |
| Rozdział 25. Miłość pomimo odrzucenia   | 165 |
| Rozdział 26. Bądź zawsze sobą   | 174 |

### **Część III. Kreuj siebie**

|   |     |
|---|-----|
| Rozdział 27. Korzystaj z tego, co masz                  | 203 |
| Rozdział 28. Spokój, strach i przygnębienie             | 206 |
| Rozdział 29. Siła płynąca z uwolnionej wrażliwości      | 209 |
| Rozdział 30. Opuścić znaczy dać sobie szansę            | 223 |
| Rozdział 31. Ucieczka przed strachem                    | 230 |
| Rozdział 32. Kreacja spełnienia w przepływie            | 235 |
| Rozdział 33. Decyzje                                    | 239 |
| Rozdział 34. Rozbieranie dumy na czynniki pierwsze      | 244 |
| Rozdział 35. A gdyby przeszkody nie istniały?           | 252 |
| Rozdział 36. Nowy dezyderat                             | 258 |
| Rozdział 37. Bieda                                      | 262 |
| Rozdział 38. Po co?                                     | 269 |
| Rozdział 39. Jak pokochać siebie                        | 274 |
| Rozdział 40. Weź się do pracy! Zaakceptuj rzeczywistość | 280 |
| Bonus   | 285 |
| Zakończenie   | 291 |
| Od autora   | 295 |

## Zmiany to cudowne uczucie

*Gdybyś usłyszał tysiąc razy: „Nie uda Ci się”, to mam na to radę:  
zmień otoczenie i rób nadal wszystko tak, jak potrafisz najlepiej.*

Nikodem Marszałek

Dokonanie przemiany wewnętrznej to cudowne uczucie. Pamiętasz, ilu takich przemian doświadczyłeś w swoim życiu? Następowwały szybko czy powoli? Jeśli nie pamiętasz, to nic nie szkodzi, bo często nie zauważamy, jak bardzo się zmieniliśmy. Dopiero ktoś z boku mówi: „Jesteś jakiś inny”.

Gdy byłem małym chłopcem i wracałem z plecakiem pełnym książek i zeszytów, z połamaną linijką i kredkami, mówiłem: „Kiedy to wszystko się skończy? Nudzę się i potrzebuję zmiany. Chcę być dorosły”. Doświadczyłem wiele lat później przeniesienia w czasie, już kiedy miałem własne dziecko. Usłyszałem: „Tato, idę do przedszkola”. Odpowiedziałem: „Gdzie, skarbie? Jeszcze przyjdzie twój czas”. Budzi to wielkie zadowolenie, kiedy młode istoty się spieszą, chcą doświadczać nieznanego, zmieniać, eksplorować. Raz córka spakowała mały plecak, naląła sobie picia, wzięła niezgrabnie przygotowaną kanapkę i stanęła przy drzwiach już gotowa do wyjścia. Nic nie szkodziło, że ciemno, zimno. Oznajmiła: „Idziemy, tato”. Lata mijają i coś się zmienia, przestajemy chcieć, bo już nam się wydaje, że wiemy, byliśmy, doświadczyliśmy,

potrafimy. Żyjemy raczej, by utrzymać status i cieszyć się zdobyczami, zamiast iść dalej, nie tylko uczyć się, co zmieniać w sobie, zwiedzać, wychodzić poza mury: pracy, domu, znajomych. Zagłądanie i oczekiwanie, co jeszcze może być, jak może być, jest częścią naszej natury. Zbyt często taką postawę zabijają konformizm i wygoda.

Co do przemian wewnętrznych, a tak, tych również sporo przeżyłeś. Parę odbyło się w szkole podstawowej, gimnazjum. Przypomnij sobie, czy zazdrościłeś koledze bycia adorowanym, jak zastanawiałeś się, czy czegoś Ci nie brakuje do szczęścia, może nie traktowałeś siebie samego poważnie. Gdzieś w głębi serca postanowiłeś zmienić coś w sobie, ubrać się inaczej, być bardziej seksownym, obciąć czy zapuścić włosy, zafarbować je. Chcemy być przyjęci, stać się częścią grupy. Same zmiany pozwalają nam odkryć siebie, sprawdzić się w nowej roli, skórze. Niektórzy przechodzą wielkie metamorfozy, nie boją się tego, inni pełni wstydu dodają tylko trochę. Nie zawsze jest kolorowo, motywują nas i wpływają na nas różne czynniki zewnętrzne. Wracasz po imprezie, spotkaniu, wyjeździe z zagranicy do domu z poczuciem żalu, odrzucenia, jakbyś nigdzie nie pasował. Oczywiście, zmieniasz całą garderobę, wygląd, częściowo zachowanie, bo gdzieś tam chcesz być lubiany, przypodobać się, od tego zależy Twoja sprzedaż. Taka motywacja do zmiany, czysto zewnętrznej, jest średniej jakości, gdyż gdzieś w powietrzu stale wisi oczekiwanie na aprobatę, akceptację. Intencje brzmią: „Czy już jestem OK?“, „Co muszę jeszcze zrobić?“. Ubrania to tylko metafora, są jak dodatkowa skóra, mają podkreślać nas samych, a tymczasem chodzimy i wyglądamy jak sklepowe manekiny na wystawach. Komponowanie własnych elementów garderoby z pytaniami typu: „Co chciałbym włożyć naprawdę?“, „Co z czym bym połączył najchętniej?“, „Jak bym siebie widział?“, „Które barwy pasują do mojego charakteru?“ pobudza indywidualność — zaczynamy być częścią siebie zamiast niewolnikami ogólnoświatowej mody, chwilowego trendu. Czy słuchanie siebie jest proste? I tak, i nie. Własnego wewnętrznego

przekonania o prawdzie, kompozycji — tego się musisz nauczyć. Odwaga i podkreślanie unikatowości to już przyjemniejsza część, która wpływa na naszą osobowość pozytywnie.

Zmiany są efektem naszego rozwoju, dzięki nim pojawia się coś nowego. Nawet drobne korekty mają znaczący wpływ na nasze samopoczucie. Nowe mieszkanie w innej dzielnicy już wnosi powiew świeżości, a co dopiero wyjazd do innego miasta czy państwa. Czasem zmieniamy otoczenie, ludzi, przyjaciół, ubrania, wygląd i ciągle nie jesteśmy zadowoleni, ale kiedy ściszymy muzykę, wyłączymy telewizor, usłyszymy nasze ciało. Coś gniecie, uwiera w środku, puka żal, słycać pretensje, brak wybaczenia i pogodzenia. Na nic zmiany otaczającego świata, na nic ubrania, nowe meble, samochód czy partner, jeżeli sami ze sobą czujemy się źle.

*Jeśli chcesz czegoś, czego nie masz,  
musisz zrobić coś, czego jeszcze nie robisz.*

Chcemy doświadczać nowych rzeczy, mieszkać w lepszych dzielnicach, poznawać interesujących ludzi. Wyruszamy w podróż i nagle mówimy: „Hej, znowu to samo”, „To już mam”, „Ci ludzie są jacyś podobni do poprzednich”. O nie, oni nie są tacy sami, tylko Ty nadal jesteś. Zmieniłeś wszystko na zewnątrz, od oczekiwań po ściany w domu, ale zapomniałeś o swoim wnętrzu, a to ono tworzy, kreuje, warunkuje otoczenie, nawet to, z kim i gdzie żyjesz. Możesz chcieć wielu rzeczy i spraw, ale przychodzi naprawdę to, co czujesz w sercu. Jeśli jest to żal — będzie to żal, jeśli niemoc, przyjdzie niemoc, jeśli poczucie odrzucenia — odrzucenie otrzymasz. Chcemy, lecz samo chcenie nie wystarczy, za tym musi pojawić się silna wewnętrzna zgoda. Dziwne sytuacje, cierpienie, ból, niemoc, różne myśli o poczuciu bycia niewystarczającym, one zaczynają motywować do zmian, rozwoju, podważania tego, co myśliśmy na temat siebie i świata. Prawo zgodności mówi: „Świat zewnętrzny

zawsze współgra z twoim światem wewnętrznym”. Trochę boli, bo prawo jest brutalne; z jednej strony tak, z drugiej jest ono konsekwencją, daje możliwość rozwoju i zmiany.

Zacznijmy od pytania: „Jak się dzisiaj czuję?”. Umysł i ego odpowiadają: „Świetnie, fajnie, do przodu”. Zadaj jeszcze raz podobne pytanie: „Jak naprawdę się dzisiaj czuję?”. Odpowiedziałeś? Prawdopodobnie znowu uczyniłeś to z poziomu umysłu. A teraz nic nie mów ani nie odpowiadaj głośno, tylko zapisz od razu odpowiedź, wsłuchaj się w siebie. I co? Różni się od poprzedniej jakością, bez dwóch zdań; tak pozwalasz wyjść podświadomości, za tym również idzie głos Twojej duszy. Nie bój się tego, bo nie możesz bać się siebie. Uciekanie przed sobą, przed wewnętrznym głosem jest jak skazywanie siebie na życie poniżej własnych możliwości. Naucz się zadawać pytanie i na nie odpowiadać, rozróżnić to, co pochodzi z Twojego wnętrza, a co z podświadomości i umysłu.

Inne zadanie brzmi: „Mów tylko i wyłącznie o tym, czego chcesz od życia”. Narzekanie naprawdę nie pomaga, nikogo jeszcze nie zbawiło, jedynie utwierdziło w przekonaniach. Ile razy mówiliśmy: „Wiesz, nie chciałbym tam mieszkać”, „Nie lubię tej pogody”, „A co, jeśli się nie uda?”. Prawo oczekiwania brzmi: „Oczekuj najlepszego i najlepsze otrzymuj”. Myśleć pozytywnie nie oznacza ignorować złe, negatywne emocje czy zdarzenia, ale oznacza nienadawanie im wartości, to znaczy nietaplanie się w nich, nieprzeżywanie nadmiernie, niewzmacnianie roztrząsaniem. Stało się? Myślmy, dlaczego tak, czemu nas to spotkało, co chcieliśmy z tego wynieść, czy było to zwykle działanie jakichś strażników, i idziemy dalej. Myśleć pozytywnie to jest jak dawanie sobie szansy, nawet podczas tak zwanego doła, gorszego dnia. Wiesz, że ta pomoc, ta inspiracja, ta myśl przyjdą, wypełnią Cię. Po prostu sobie pozwól.



W swojej kolejnej książce poruszę temat przepływu energii, życia w przepływie, kreacji naszej pierwotnej, o której zapomnieliśmy. Prawo oczekiwania zostanie zastąpione stałym otwarciem, bez warunkowania. Rośnąca świadomość, że nie jesteś sam, nie musisz sam, że wsparcie jest i pojawia się, bo jesteśmy czymś więcej niż tym, co o sobie myślimy, daje poczucie ulgi. Kreacja przestaje być tylko osobowa, fizyczna, a staje się wewnętrzna, taka duchowa, dzięki niej uczymy się więcej na temat siebie i świata. Teraz jednak lekcja jest ogromnie ważna, bo suma naszych negatywnych myśli jest dużo większa niż pozytywnych; przede wszystkim boimy się zmian, unikamy ich, a są one częścią naszego życia. Załóż więc — jak moja córka — plecak i daj się ponieść.

Nie dajesz się ponieść, gdyż masz poczucie winy, niechęć do pozostawienia starego, obligują Cię zobowiązania, jakie podjąłeś. Gdzieś tam chciałbyś pojechać, zmienić, odkryć, tylko coś Cię trzyma. Pytanie, co to jest, na jakim poziomie pojawiła się blokada, czemu energia nie płynie. Zmiana to zmiana, niekiedy nie możemy jej kontrolować, torować jej drogi czy dyktować warunków. Jest częścią nas i częścią świata. Możemy stawiać opór, szantażować, tylko czy nie walczymy z wiatrakami? Gdzie byłbyś dzisiaj, gdyby chęć zmiany rodząca się w Twojej głowie wygrywała z konformizmem i lękiem? Aż strach pomyśleć. Czasem zmieniamy innych, chcemy, by dołączyli do nas, jak stado wilków, bo w grupie czujemy się pewniej. Nie rób tak, daj ludziom dojrzeć do podjęcia ich własnej decyzji. Racja jest zawsze po stronie wolnej, czyli nienarzucającej, nieszkodzącej sobie i innym. Rozpoczynając dzień, przywitaj go pytaniem: „Czy jestem zapalony?”. Jak odpowiesz sobie: „Jestem dzisiaj zapalony”, będzie to już stwierdzenie, na tym właśnie polega mówienie tego, czego chcesz od życia. Wstajesz rano i mówisz o swoich nawykach, które chcesz zmienić, bo cały sekret Twojej przyszłości kryje się w rutynie. Mówisz: „Chcę tego!”, ale dowodem dla Ciebie będzie to, jak zainwestujesz swój czas. Jest takie powiedzenie:

„Jeśli będziesz myślał tak jak teraz, będziesz miał to, co masz. Jeśli zmienisz swoje myślenie, zmienisz to, co masz”. Bądź aktywny i pozytywnie nastawiony, bo stanie się tak jak w dowcipie, który kiedyś usłyszałem: „Panie kierowniku, taki zapierdziel, że nie ma czasu tych taczek załadować”. Postacie z tego żartu są może pozytywne, ale nie aktywne.

### **Zadanie rozdziałowe**

1. Inspirującym zdaniem w tym rozdziale jest (przepisz):

.....  
.....  
.....  
.....

2. Od dzisiaj zmieniam w swoim życiu:

.....  
.....  
.....  
.....

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Skończ z wiecznym „NIE JESTEM DOŚĆ DOBRY”!

Zastanawiałeś się kiedyś nad tym, kto i co nas kształtuje? W wyniku jakiego splotu okoliczności, wydarzeń i działań jesteśmy tacy, jacy jesteśmy? Przeglądamy się w oczach rodziców, rodzeństwa, nauczycieli i kolegów, uważnie wsłuchujemy się w to, co mówią na nasz temat. Kształtujemy siebie według ich oczekiwań i ocen. A przecież to nasze życie. Ty to Ty. Nie jesteś swoją mamą, siostrą, swoim tatą, bratem, przyjacielem. Ani tym bardziej swoim wrogiem. Dlaczego zatem pozwalasz im, by zdecydowali o Tobie?

Nikt nie twierdzi, że ludzie wokół Ciebie mają złe intencje i chcą zrobić Ci krzywdę. Oczywiście, że nie! Jednak rady, które Ci dają, wskazówki na życie, którymi się z Tobą dzielą, ich ocena Twoich zachowań i sposobu myślenia często są nietrafne! Dlaczego coś, co sprawdza się w ich przypadku, miałoby tak samo dobrze zadziałać u Ciebie? Przecież jesteś odrębnym bytem. Samodzielną jednostką. Sam powinieneś wiedzieć najlepiej, co jest dla Ciebie dobre, i za tym podążać. Mieć szacunek dla drugiego człowieka, ale wybierać własną drogę. Pozostawać zawsze sobą. Tylko wtedy masz szansę osiągnąć to, o czym w gruncie rzeczy każdy z nas marzy – szczęście, spełnienie i poważanie u ludzi.

*Czy wiesz, kim naprawdę jesteś?*

*Dowiesz się tego, gdy zaczniesz czytać.*

**NIKODEM MARSZAŁEK** — w 2005 roku napisał dwie książki, które przyniosły mu ogromną popularność: *Motywacja bez granic* i *Odrodzenie Feniksa*. Sukces, jaki odniósł po ich wydaniu, okazał się zbyt przytłaczający, dlatego na kilka lat wycofał się z życia publicznego. W tym czasie uczył się medytować, żyć w harmonii, słuchać siebie i odczuwać w nowy dla siebie sposób. Teraz wraca. Stał się innym człowiekiem, pełniejszym, spokojniejszym, lepiej rozumiejącym procesy fizyczne, psychiczne oraz energetyczne i duchowe. Postawił sobie za cel połączenie wiedzy motywacyjnej, rozwojowej z duchową — bez zbędnego mistycyzmu, za to z naciskiem na praktykę, odczucia wewnętrzne, własny potencjał.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 36353



Księgarnia Internetowa:  
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**onepress**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://onepress.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://onepress.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://onepress.pl/nowosci>

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

**sensus**

cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-1751-2



9 788328 317512