

dr KATARZYNA CZYŻ

AUTORKA
BESTSELLERA
MIEJ WYJE**NE.
BĘDZIE CI
DANE

EMOCJE
ZADBANE
I MASZ
WYJE**NE

O TRUDNEJ SZTUCE
RADZENIA SOBIE Z UCZUCIAMI

onepress | 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
Skład i łamanie: Sabina Suchy

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

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

ISBN: 978-83-283-8093-6

Copyright © Katarzyna Niedzielska-Czyż 2022

Printed in Poland.

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

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

SPIIS TREŚCI

WSTĘP 9

Rozdział 1.

Jak to się zaczęło? 17

Rozdział 2.

7 kroków radzenia sobie z emocjami 51

Krok 1. Zrozum emocje, to, co jest pod spodem 52

Strach — lęk 61

Złość — frustracja 85

Smutek 96

Zazdrość — zawiść 105

Radość — szczęście 108

Krok 2. Zobacz emocje — jak widać je w Twoim ciele? 162

Krok 3. Dogadaj się ze swoimi emocjami 165

Krok 4. Poczuj emocje 174

Krok 5. Miej wyjebane, a czuć Ci będzie dane 178

Krok 6. Nakarm swoje emocje 184

Krok 7. Zaprzyjaźnij się ze swoimi emocjami 188





WSTĘP

Dlaczego taka książka... dlaczego taki tytuł i skąd pomysł? Najszybciej wyjaśnię kwestię tytułu, bo to — mam nadzieję — będzie najprostsze: ma się sprzedać, ma się nieść dalej, szokować i zwrócić Twoją uwagę, Czytelniku. A skoro to czytasz, to znaczy, że się udało. Ideą tej książki jest przekazanie wiedzy z tematu starego jak świat, tematu niby najprostszego na świecie i dotyczącego absolutnie każdego człowieka: inteligencji emocjonalnej. Chcę Ci pokazać w tej książce, jak się dogadać — najpierw ze sobą, a potem z innymi ludźmi.

Emocje bowiem to takie „cośki”, które mogą to skutecznie skomplikować, i z pewnością nieraz dały Ci nieźle w życie popalić.

No właśnie! Cóż to jest ta inteligencja emocjonalna i o co z nią chodzi? I dlaczego teraz, w XXI wieku tak o niej głośno. Czy ktoś z Was (a zakładam, że większość czytelników moich książek to grupa wiekowa zbliżona do mnie... czyli 18 plus VAT) w latach 70., 80. czy nawet 90. słyszał o czymś takim jak inteligencja emocjonalna? Czy w wychowaniu dziecka w tzw. epoce komunizmu brano pod uwagę czyjekolwiek emocje? Miało być cicho, bez problemu, miało być tak, żeby na zewnątrz nikt nie widział, co się w danych czterech ścianach dzieje, no i miało być „po bożemu”. Kogo tam obchodziły emocje, przeżywanie, mówienie o tym, co się czuje, i co gorsza — o zgrozo! — co z tym zrobić?

I ja — jako że należę do odważnych ludzi — zamierzam się z tym tematem zmierzyć i odpowiedzieć Wam na te wszystkie pytania.

Jeżeli miałeś(-łaś) już w ręku moją pierwszą książkę na temat kompetencji miękkich, pod tytułem *Miej wyje**ne, będzie Ci dane. O trudnej sztuce odpuszczania*, to wiesz, że najbardziej mi zależy na skuteczności. Uwielbiam być skuteczna. To właśnie był jeden z głównych powodów, dla których odeszłam z prawa. Bo, dla niewtajemniczonych, jestem doktorem nauk prawnych, Bachelor of German and Polish Law, Master of Business Administration, certyfikowanym coachem, akredytowaną trenerką i na końcu magistrem psychologii po pięcioletnich dziennych jednolitych studiach, psycho-terapeutką w trakcie akredytacji. No i najważniejsza z moich ról zawodowych — jestem joginką. Pracując przez ponad dziesięć lat w świecie

prawa, nie udało mi się być skuteczną. Nauka prawa sobie, a uczenie studentów litery prawa sobie, świat biznesu sobie, a w sądzie to już w ogóle... wolna amerykanka. Przypomina mi się tu od razu dowcip, ale wykażcie się łagodnością — bo w opowiadaniu dowcipów średnia jestem. Przychodzi do pokoju sędziów Sądu Najwyższego petent i zwraca się do jednego z sędziów słowami: „Zapłać mi pan dziesięć tysięcy złotych, bo pana pies ugryzł moje dziecko. Jak tego nie zrobisz, to złożę sprawę do sądu”. Sędzia zdumiony, nie bardzo wiedząc, o co chodzi, wyciąga dziesięć tysięcy z szuflady i płaci petentowi. Po jego wyjściu w pokoju sędziów nastąpiła konsternacja. Jeden z sędziów odważył się wreszcie i z pewną dozą nieśmiałości zapytał kolegę: „Ty, po co mu zapłaciłeś, przecież nawet psa nie masz”. Na co doświadczony stażem sędzia odpowiedział: „Wiesz, jak sprawa trafi na wokandę, to nigdy nie wiadomo, jak to się skończy”.

Myślę, że każdy, kto ma jakiegokolwiek doświadczenie z prawem, uśmiechnie się przy tego typu dowcipie, ale tak ciut przez łzy.

Kontakt z prawem trzeba przeżyć, żeby zrozumieć. Tak czy siak, z prawem nie było mi po drodze, nie doświadczyłam skuteczności w tej dziedzinie życia i około dwunastu lat temu podjęłam decyzję o zmianie zawodu. Było to bardzo trudne, bo studiowałam prawo w trzech językach, byłam szykowana do pracy w strukturach Unii Europejskiej i miało być tak pięknie i kolorowo.

A wyszło jak zwykle, czyli moje ciało odmówiło posłuszeństwa. I to był mój znak „stop”: zaczęłam szukać. Zaczęłam pytać, rozmawiać i czytać.

I, o ironio, pierwszą książką, jaką przeczytałam z tzw. działu poradników rozwoju osobistego, była *Obudź w sobie olbrzyma* Anthony'ego Robbinsa. Czysta wiedza z inteligencji emocjonalnej. Pochłonęłam ją od razu całą i przeczytałam w okresie tych dwunastu ostatnich lat kilkakrotnie. Niesamowita kopalnia wiedzy, ogromne doświadczenie autora, jest to w mojej ocenie książka-biblia. I tak to się zaczęło, że z zawodowego prawnika, sztyniaka, panienki w czarnym/szarym/ewentualnie granatowym garniturku zmieniałam się w trenerkę, szkoleniowca, coacha, aż wreszcie psycholożkę i psycho-terapeutkę. I przez te dwanaście lat najbardziej interesowała mnie skuteczność psychologii. We wszystkich kursach, na różnych poziomach edukacji, we wszystkich szkoleniach, które ukończyłam (wymienię tylko niektóre z nich: reiki, metoda Silvy, NLP, metoda Hellingera, rebirthing, metoda Ho'oponopono, treningi Schultza/Jacobsona, kończąc na



hipnozie i metodzie TRE, Lowena), szukałam skuteczności. Chciałam się dowiedzieć, nauczyć, poznać, **o co chodzi, nam, ludziom**. Przede wszystkim szukałam odpowiedzi na pytanie: **jak żyć?** Jak sobie to wszystko w głowie, duszy i ciele poukładać. No i najbardziej zależało mi na tym, na czym dzisiaj chyba wszystkim najbardziej zależy: **na świętym spokoju**, wolności, spójności, na takim poczuciu, że wszystko jest we właściwym miejscu, czasie i z właściwymi ludźmi. Jednym słowem, zależało mi na szczęściu. Tylko że mi nie chodziło i nie chodzi o szczęście i tak zwany święty spokój, jaki był w czasach komunizmu, czyli taki udawany, na zewnątrz, taki „cicho bądź i lepiej się nie wychylaj”. Ja chciałam i nadal chcę zaznać tego spokoju i szczęścia w swojej głowie, a nawet powiem mocniej: w swojej duszy. Tak, wiecie, chodzi o takie poczucie, że naprawdę nieważne, czy są pieniądze, czy ich nie ma... nieważne, czy jest się chorym, czy zdrowym... czy udało

się upolować buty z wyprzedaży, czy nie — to w środku jest stabilność i spójność. To taki stan, o którym przez ostatnie parę lat zaczytywałam się w książkach autorów wschodnich. Totalnie mnie poznawanie buddyźmu, jego pojęcie świata zewnętrznego i wewnętrznego pochłonęło. Namiętnie szukałam tam odpowiedzi na pytania: jak to zrobić? jak to poczuć? Znowu napiszę: jak być **skutecznym w poszukiwaniu siebie** i swojego miejsca na tym świecie?

I tak pojawiła się u mnie ogromna świadomość ciała. Pi-szę „ogromna”, bo to jest moja największa duma i jak o tym teraz wspominam, to aż mam łzy w oczach. Jestem tak ogromnie wdzięczna za to, że czuję swoje ciało. Uwielbiam mówić podczas prowadzenia jogi, że ja słucham swojego ciała, a ono słucha mnie. Nie ma w ogóle innej opcji — ja po prostu czuję siebie.

A to wszystko stało się możliwe dzięki praktyce jogi, dzięki temu, że stanęła na mojej drodze Teresa Konieczna-Wysocka i mimo że już w mojej pierwszej książce wspominałam o niej i składałam jej podziękowania, to będę czynić to nadal, bo jest to zaraz po prezencie od moich rodziców — czyli darze życia, największy prezent, jaki otrzymałam. To ona pokazała mi jogę, pozwoliła mi poznawać moje ciało, to ona swoją postawą mimowolnie uczyła mnie przyjmowania właściwej pozycji, oddechu i akceptacji. I tak powoli, rok po roku, asana po asanie zaczęłam odczuwać skuteczność jogi i dzisiaj jest ona moim życiem. Jak się komuś przedstawiam — a muszę to robić, bo pełnię różne role zawodowe — to jako pierwsze pada właśnie „jestem joginką”. Jestem w stu procentach przekonana o swojej skuteczności. Wiem, co to znaczy czuć ciało, czym są intuicja i energia. To mnie doprowadziło do otwarcia własnej praktyki jogi, którą stworzyłam sobie w Szczecinie z grupą fantastycznych ludzi. W tym miejscu

wspólnie praktykujemy jogę i zresztą nie tylko jogę. Często nazywamy to „hula-gula, czary-mary”... czyli dzielimy się tym wszystkim, co najważniejsze w życiu: byciem, relacją, uśmiechem, prawdziwym spojrzeniem na człowieka, czasem i takim szczerym zainteresowaniem. Jest tam przede wszystkim prawda. Dzielimy się tym, co psychologia nazwała „potencjalnościami pierwotnymi”.

Teoria psychologii mówi, że od 0. do 6. roku życia Mama wyposaża dziecko w tzw. potencjały pierwotne, czyli właśnie uwagę, koncentrację, zaufanie, szczerłość, lojalność, bycie, takie wiecie „Mama kocha mimo wszystko i bez względu na wszystko”, a od 6. do 12. roku życia stery przejmuje Tata i on z kolei wyposaża dziecko w tzw. potencjalności wtórne, czyli obowiązkowość, pracę zespołową, rywalizację, zadaniowość, punktualność... takie rzeczy, na które już trzeba „zasłużyć”, zapracować i które trzeba wytrenować.



No i potem tak dobrze wyposażone dziecko idzie w świat rówieśników i od 12. do 18. roku życia powinno wykształcić w sobie zdrową osobowość o silnych podstawach. Tyle tylko że to teoria. Brzmi idealnie, lecz z wykonaniem jest ciut gorzej. I różnie to bywa z tymi prezentami od rodziców czy też od kultury, w której wyrastamy :)

I skoro już wiecie troszkę, kim jestem, co robię w życiu i dlaczego tak ważna jest dla mnie skuteczność, to pozwolę sobie, zanim przejdę do samego „mięsa”, na ciut prywaty. Wiem, bo dostałam

od Was mnóstwo wiadomości, screenów, listów, nawet nagrań i rysunków, że w pierwszej książce najbardziej Was za serce chwyciła moja osobista historia, moje spojrzenie na życie i pytania skierowane do Was w trakcie opowiadania tej historii. Skoro tak, to pozwolę sobie powtórzyć ten styl także i w tej książce.

Jeśli chcesz, Drogi Czytelniku, od razu zdobyć wiedzę o sposobach radzenia sobie z emocjami, które to sposoby uznaję za skuteczne, to zapraszam od razu do rozdziału drugiego, a tymczasem...

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

DOGADAJ SIĘ NAJPIERW ZE SOBĄ, POTEM Z INNYMI LUDŹMI – I WRESZCIE ODZYSKAJ ŚWIĘTY SPOKÓJ

Szczęście. Stabilność. Spójność. Uśmiech na twarzy, spokój w głowie, radość w duszy. Słowem: spełnienie, do którego wszyscy dążymy.

Tymczasem mało kto do tego upragnionego celu dociera.

Bo... jesteśmy ludźmi i kierują nami emocje. Zwykle, o grozo, te negatywne: strach, złość, smutek, a nawet zazdrość.

Życie byłoby o wiele prostsze, gdyby było w nim więcej radości, a mniej...

Tu wpis swojego najbardziej zajadłego emocjonalnego „wroga”. Jesteśmy różni, rządzą więc nami różne emocje. Jedni działają pod wpływem strachu, inni motywują się do aktywności złością, jeszcze inni chcą pokazać reszcie, że też potrafią.

Stop! Zatrzymajmy się wszyscy i zastanówmy: czy to nasze emocje mają rządzić nami, czy to my mamy nimi zarządzać?

Czy zamiast się im z rezygnacją poddawać, nie lepiej o nie zadbać — poznać źródło własnych emocji i je zrozumieć? Bo tylko jeśli zatroszczymy się o emocjonalny spokój, będziemy mieć naprawdę wyje**ne.

I o to w życiu chodzi!

onepress sensus



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



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-8093-6



Cena: 39,90 zł