

A woman with long hair, wearing a light-colored top and shorts, is sitting on the very edge of a large, dark, craggy rock formation. She is looking down towards the valley below. The rock formation is a prominent feature on the right side of the image. The background is a vast, green valley with rolling hills and a clear blue sky with some clouds. A power line tower is visible in the distance. The overall scene is one of adventure and nature.

Ewelina
Zabłocka

PODRÓŻ
DO PEŁNI
ŻYCIA

PODRÓŻ DO PEŁNI ŻYCIA

to otwarta i szczerą opowieść młodej

kobiety, która po pokonaniu wyboistej drogi wybiera pełnię życia. Dzieli się lekcjami, które otrzymała, będąc joginką, podróżniczką z plecakiem, partnerką wymarzonego partnera, stewardessą łapiącą świat, studentką-impresowiczką, naćpaną nastolatką, niedoszlą samobójczynią, dzieckiem z rozbitej rodziny, kobietą spełnioną w życiu, miłości i karierze...

I nareszcie, po tej wyboistej drodze, sobą.

To podróż od braku perspektyw do niekończących się możliwości.

Od strachu przed nieznanym do ekscytacji odkrywania świata.

Od alkoholu, narkotyków i niezdrowego żarcia do świadomego i zbilansowanego trybu życia.

Od toksycznych związków do tych pełnych miłości, wsparcia i inspiracji.

Od cierpienia i wypierania do akceptacji i brania z życia tego, co najlepsze.

Od nienawidzenia do kochania siebie.

Od strachu do odwagi.

Od pustki do pełni.

Czym jest joga w codziennym życiu? Jak ayurveda pomaga w znalezieniu równowagi w zdrowiu fizycznym, emocjonalnym i mentalnym? Jak to jest, gdy nie masz stałego adresu i cały świat jest Twoim miejscem zamieszkania? Jak budować wartościowe związki? Jak pracować, robiąc to, co kochasz i w co wierzysz całym sercem? Jak świadomie prowadzić los w upragnionym kierunku? To książka dla poszukiwaczy spełnienia, równowagi, wolności oraz swojej pełni życia.

PRZEJDŹ

do księgarni online:
www.sorus.pl


Sorus

Ewelina
Zabłocka

PODRÓŻ
DO PEŁNI
ŻYCIA


Sorus

Redaktorka prowadząca

Michalina Wesołowska

Redakcja

Aleksandra Zok-Smoła

Projekt okładki

Marcin Dolata

Skład

Travel & Design Miron Kokosiński

Zdjęcia

Ewelina Zabłocka

Copyright © by Ewelina Zabłocka 2023

Copyright © by Sorus 2023

Wydanie I, Poznań 2023

ISBN 978-83-67139-36-6

Wydawnictwo Sorus

Księgarnia internetowa: www.sorus.pl

Przygotowanie, druk i dystrybucja

DM Sorus Sp. z o.o.

ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań

tel. +48 61 653 01 43

sorus@sorus.pl

Tę książkę dedykuję tym, którzy...

...szukają.

...pragną, ale się boją.

*...chcą czegoś więcej,
ale nie widzą perspektyw.*

...marzą, ale wciąż nie podejmują kroków.

*...chcą żyć świadomie
i w zgodzie z samym sobą.*

*...chcą wziąć życie w swoje ręce
i tym samym płynąć z jego nurtem.*

*...chcą żyć pełnią życia
zamiast zadowalać się
jego namiastką.*

Spis treści

Wprowadzenie.....	9
Wizja życia.....	14
 Rozdział 1. Podróż do Równowagi.....	27
Używki i autodestrukcja	29
Dieta i aktywność fizyczna	33
Wegetarianizm	35
Ayurveda.....	39
Istotność porannej rutyny.....	62
 Rozdział 2. Podróż do Siebie	73
Podstawy filozofii jogi	82
Ashtanga Vinyasa.....	93
Medytacja.....	106
Dhamma Vipassana.....	112
 Rozdział 3. Podróż do Spokoju.....	119
Droga do silnego i autentycznego głosu.....	122
Całkowita odpowiedzialność	
za samą siebie.....	130
Przyjmowanie roli ofiary.....	135
Stres	139
Dawanie bez oczekiwania	
czegokolwiek w zamian	141

Śmierć.....	142
Religia.....	147
Podarunek życiowych trudności.....	150
Teatrzyk społecznych ideałów	152
Emocje ukryte pod uśmiechem	153
Wolność poruszania się z nurtem	155
Uleczanie.....	156
W wirze schematów umysłu	159
 Rozdział 4. Podróż do Miłości.....	 163
Związki partnerskie.....	163
Związek pełen spełnienia i miłości	175
Związki rodzinne.....	193
Związki przyjacielskie.....	202
 Rozdział 5. Podróż do Wolności	 213
Główne życiowe wartości.....	219
40 000 ft ponad ziemią	226
Miłość do gór	241
Godząc pasję, pracę i pieniądze.....	246
 Zakończenie	 257

Wprowadzenie

Zapraszam Cię do wyruszenia ze mną w podróż do pełni życia. W tej książce dzielę się z Tobą lekcjami, które otrzymałam, będąc joginką, coachem zrównoważonego stylu życia, podróżniczką z plecakiem, partnerką wymarzonego partnera, stewardessą łąpiącą świat, studentką-imprezowniczką, naćpaną nastolatką, niedoszlą samobójczynią, dzieckiem z rozbitej rodziny, kobietą spełnioną w życiu, miłości i karierze...

No i nareszcie, po tej wyboistej drodze, sobą.

Otwarcie mówię o dwóch stronach mojego życia, tej pięknej i tej odrażającej. Bo przecież każdy z nas je ma i koniec końców, obie są niesamowitym darem. Dzielę się drogą, która zaprowadziła mnie od braku perspektyw do niekończących się możliwości. Od strachu przed nieznanym do ekscytacji wynikającej z odkrywania świata i życia. Od alkoholu, narkotyków i niezdrowego żarcia do świadomego i zbilansowanego trybu życia. Od toksycznych związków do tych pełnych miłości, wsparcia i inspiracji. Od cierpienia i odrzucania obecnej sytuacji do akceptacji i wykorzystania tego, co jest, w jak najlepszy sposób. Od nudnej pracy, której nie znoszę, do takiej, którą kocham i w którą wierzę całym sercem. Od nienawidzenia do kochania siebie. Od strachu do odwagi. Od pustki do pełni.

Ta droga to holistyczne odnajdywanie równowagi. Oczyszczenie, opatrzenie i wygojenie ran przeszłości, które pod przykryciem wciąż się paprały. To wszechstronny proces zachodzący na poziomie emocjonalnym, mentalnym i fizycznym.

Ucząc się świadomie wybierać emocje, których doświadczamy, i bez strachu otwierać serce.

Obserwując myśli, przestając utożsamiać się ze swoim ego i bez blokad otwierać umysł.

Akceptując, szanując i kochając siebie.

Moja podróż do pełni życia była pełna ostrych zakrętów, jednak dziś widzę sens każdego z nich. Jak zawsze wszystko miało swoją przyczynę i było lekcją. Te lekcje poprowadziły mnie do spełnienia – w zakresie zdrowia, relacji z samą sobą, emocji, związków, kariery, stylu życia, planów i marzeń.

Nauczyłam się, że nie jestem w stanie kontrolować wszystkiego, co się dzieje wokół mnie, jednakże mogę przejąć kontrolę nad swoimi reakcjami na to, co się dzieje na zewnątrz.

Opowiem Ci, jak niszczyłam siebie, aby potem odbudować się w o wiele silniejszej wersji. Jak robiąc to, czego najbardziej się bałam, przesuwałam i osłabiałam swoje granice strachu.

Opowiem Ci o jodze i o tym, jak bardzo odmieniła moje życie.

O podróżach – tych z plecakiem i tych z elegancką walizką.

O tym, jak świat stał się moim domem.

O przyjaciółach pochodzących z różnych krajów, kultur i religii.

O miłości i o wariackich wertepach do niej prowadzących.
O marzeniach.
O pieniądzach.
O przygodach.
O tym, co pomogło mi otwierać coraz to szerzej swój umysł
i serce, aby żyć pełnią życia!

Na mojej drodze zмагаłam się ze strachem przed zmianami, z cierpieniem i z uczuciem zastoju. Dodatkowo odczuwałam wszelkie rodzaje braków: brak wsparcia, brak pieniędzy, brak czasu, brak możliwości, brak motywacji i brak chęci do czegokolwiek. Jednak w tym całym zagubieniu jakiś cichy głos wciąż mówił mi, że moje życie może być czymś więcej. Nie znałam kierunku, w którym dokładnie to „coś więcej” się znajdowało, tak więc zaczęłam podróżować w ciemno. Odkrywając świat i siebie, odkrywałam stopniowo owo „coś więcej”, co okazało się pełnią życia. Tę dużą podróż opisuję w pięciu rozdziałach, czyli pięciu mniejszych podróżach.

Pierwsza podróż, w którą się wybierzemy, to podróż do równowagi. W niej zrozumiałam, jak olbrzymi wpływ ma stan mojego zdrowia i mój styl życia na wszelkie inne ważne dla mnie aspekty, takie jak stan emocjonalny i mentalny, kariera czy związki.

Druga podróż poprowadziła mnie do samej siebie. Do autentyczności, prawdy i otwartości. Do odkrycia życia bez zakładania co rusz innej, „odpowiedniej” maski. Tą podróżą jest dla mnie joga.

Trzecia podróż to podróż do spokoju. Tam opowiem Ci o świadomym wybieraniu emocji i przejmowaniu kontroli nad swoimi reakcjami. O uleczaniu traum i niewyrażonych uczuć, i o znalezieniu podarunku w życiowych trudnościach.

Czwarta podróż, po wielu ostrych zakrętach, doprowadziła mnie do miłości. Tutaj opowiem Ci o różnych związkach: partnerskich, przyjacielskich i rodzinnych. Niektóre są pełne agresji, bólu i zazdrości. Inne, pełne nieświadomości, zależności od drugiej osoby i strachu przed zmianami. Jeszcze inne – pełne inspiracji, wsparcia i akceptacji. Każdy z nich dodał mnóstwo wartości do mojego życia, ucząc mnie, czym jest miłość i spełniony związek.

Piąta podróż, kierunek: wolność! Najpierw milion pomysłów na siebie i w tym samym czasie brak choćby jednego konkretnego. Nudna, słabo płatna praca, której nie znoszę, ale którą muszę wykonywać. Następnie ekscytująca praca, dobre zarobki, apartament z basenem, siłownią i sauną, wypoczywanie w pięciogwiazdkowych hotelach całego świata – jednak tu też czegoś brakowało. Aż w końcu udało mi się połączyć pasję, pracę i pieniądze – kochając całym sercem to, co robię, i robiąc to w taki sposób, w jaki chcę. Opowiem Ci o mojej drodze do niezależności finansowej, mentalnej i życiowej. Zabiorę Cię również do niektórych z moich ukochanych zakątków świata, pełnych pięknych przygód i niesamowitych ludzi.

Na koniec zaproszę Cię do przemyślenia wszystkiego na nowo i do stworzenia swojej własnej wizji życia. Jasna wizja tego, w jaki sposób chcę żyć, jest podstawą budowania takiego właśnie życia. Wszystko zaczyna się od myśli. Bez klarownej

wizji rozproszona brnę w drobnostki, zamiast skupiać się na priorytetach i z marzeń tworzyć swoją rzeczywistość.

Zapraszam Cię do założenia zeszytu, w którym będziesz zapisywać swoje przemyślenia. W tej książce znajdziesz również zadania, które mają na celu wyklarowanie, krok po kroku, Twojej wizji życia.

Wizja życia

W życiu istnieją kluczowe kategorie, które decydują o naszym poczuciu spełnienia i szczęścia. W wirze zmian, w pewnych okresach skupiamy się głównie na karierze, w innych na zdrowiu, w jeszcze innych – na miłości czy rodzinie. Oddając się bez reszty jedynie niektórym z życiowych kategorii i zapominając o innych, tracimy równowagę. Prędzej czy później dostajemy kopniaka, tak na otrzeźwienie. Jak znaleźć balans?

Popularny koncept koła życia ilustruje życie człowieka w jego najistotniejszych kategoriach, takich jak: zdrowie i sprawność, emocje, wiedza, umiejętności i twórczość, duchowość, rodzina, związek partnerski, przyjaciele, przygody, kariera, finanse, otoczenie, styl życia. Jeżeli nasze skupienie jest ukierunkowane głównie na jedną czy dwie spośród wymienionych kategorii, a inne zostają zaniedbane, koło życia nie jest w stanie się równomiernie kręcić, a my tracimy równowagę.

Wielu z nas żyje w swojej codzienności z nawracającym poczuciem zastoju, znudzenia czy braku sensu. Grzęznąąc w niesatysfakcjonującej nas rutynie, czujemy, że czegoś nam w życiu brakuje. Gdy nie podejmujemy kroków inicjujących pozytywne zmiany, nic się samo nie zmieni, a nasz brak satysfakcji będzie się pogłębiać. W takich momentach warto jest poświęcić czas na przemyślenie naszych marzeń i planów oraz na wyklarowanie wizji życia, którego głęboko w sercu pragniemy. W szarej codzienności wielu z nas gubi tę iskrę, która powoduje, że czerpiemy z życia w pełni. Wsłuchując się w nasze

pragnienia i biorąc przy tym pod uwagę wszelkie kluczowe kategorie życia, pomagamy, aby iskra na nowo zapłonęła.

Gdy po raz pierwszy głęboko zastanowiłam się nad swoją wizją życia, poczułam niesamowity przypływ energii oraz apetytu na życie. Prosto z serca spisałam swoje wielkie i mniejsze marzenia, po czym zastanowiłam się nad prowadzącą do nich drogą. Zapisałam nawet najbardziej zwariowane pomysły. Takie, które zapewne po chwili głębszego przemyślenia wydałyby mi się wtedy niemożliwe, naiwne czy śmieszne. A stałoby się tak, gdy tylko umysł rozpocząłby swoją analizę. Dlatego też podchodząc do zadania tworzenia Twojej życiowej wizji, zapraszam Cię do zapisania każdego pojawiającego się pomysłu, bez dopuszczania możliwości, aby ograniczenia płynące z umysłu odsunęły Cię od przelania na papier jakiegokolwiek, nawet najbardziej „nierealnego” pragnienia. Te ograniczenia to wątpliwości w samego siebie i w możliwości, jakie ma dla nas życie. Wahamy się, nie wierząc we własne predyspozycje i zdolności, uważamy, że nie jesteśmy wystarczająco inteligentni, silni, odważni, piękni czy bogaci. Często w umyśle ukrywa się wiele ograniczających nas przekonań, których na co dzień nie jesteśmy świadomi, a którymi w tym samym momencie regularnie się kierujemy. Przykładowo: „im będę starsza, tym mniej sprawna”, „nie mam do tego talentu” czy „nie mam siły przebicia”. Zapraszam Cię do odsunięcia tego wszystkiego na bok na czas pisania (a najlepiej na zawsze!). Pozwól, żeby pomysły płynęły prosto z serca, żeby były to TWOJE najprawdziwsze pragnienia. Zaznaczam tu słowo Two-

je, ponieważ łatwo się zagubić w tym, co jest tak naprawdę nasze, a co czyjeś. Wielu z nas żyje pod olbrzymim wpływem i presją otoczenia, gdy to inni narzucają nam, czym „warto” się w życiu zajmować, co lubić, jak wyglądać, jak czuć i kim być.

Przygotowałam dla Ciebie trzy zadania, które mają na celu rozjaśnienie Twojej wizji życia. Podchodząc do nich, zajrzyj do swojego serca tak głęboko, jak znajdują się tylko Twoje, najprawdziwsze pragnienia.

Zadania:

1.

W skali od 1 do 10 (1 – najgorzej, 10 – najlepiej) oceń swoje spełnienie i satysfakcję w poniższych kategoriach życiowych. Bez nadmiernej analizy podkreśl liczbę, która Twoim zdaniem pasuje najlepiej do Twojej obecnej sytuacji.

Wizja Życia: Tabela Ogólnej Satysfakcji

Zdrowie i sprawność fizyczna	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stan emocjonalny	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wiedza, Umiejętności, Twórczość	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stan duchowy	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Związki międzyludzkie: a) z partnerem b) z rodziną c) z przyjaciółmi	a) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 b) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 c) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kariera	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Finanse	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jakość życia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wizja życia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.

Drugie zadanie polega na zapisaniu Twoich pragnień, biorąc pod uwagę każdą z naszych życiowych kategorii, a następnie na określeniu kroków potrzebnych do ich manifestacji.

W pierwszej kolumnie opisz swój wymarzony stan każdej z kategorii. Czym są dla Ciebie konkretne wyznaczniki tego upragnionego stanu? Przykładowo, myśląc o zdrowiu i sprawności, dla kogoś wyznacznikiem może być chodzenie o własnych siłach czy zrównoważona przemiana materii, dla innych przebiegnięcie maratonu, zdrowa skóra, stanie na rękach czy zwycięstwo w zawodach o światowej randze. Podaj swoje własne wyznaczniki. Pamiętaj, aby były to twoje, i tylko twoje pragnienia, pochodzące prosto z serca. Pamiętaj również, aby marzyć na całego! Brak jakichkolwiek ograniczeń.

W drugiej kolumnie opisz swoją konkretną strategię, wyznaczając małe i duże kroki potrzebne do realizacji każdego z marzeń. Myśl z perspektywy krótkoterminowej, określając, co możesz zrobić już dziś, jak również długoterminowej, wyznaczającej większe kroki na kolejne miesiące czy lata. Weźmy za przykład zwycięstwo w zawodach o światowej randze. Może mógłbyś już dziś skontaktować się z kimś doświadczonym i zapytać o radę, poszukać informacji w internecie, odpowiednio usprawnić treningi i dietę? Przykładem długoterminowego działania może być dostanie się do drużyny czy też osiągnięcie kolejnego poziomu w danej dyscyplinie. Postaraj się rozpisać jak najdokładniej swoją strategię.

P.S. Pod tabelą znajdziesz dodatkowe miejsce na notatki.

- Zdrowie i sprawność fizyczna – czym dla Ciebie jest wymarzony stan zdrowia i sprawności? Co jesteś w stanie robić, jak się czujesz, jaki jest poziom Twojej energii? Jak wygląda Twój plan ćwiczeń, aktywność w ciągu dnia, wypoczynek podczas nocy, dieta i rutyna samopielęgnacji?
- Stan emocjonalny – jakich emocji pragniesz na co dzień doświadczać i w jaki sposób możesz je w sobie rozbudzić? Jakie konkretne czynności sprawiają, że odczuwasz emocje, których pragniesz? Nad czym potrzebujesz popracować, zastanowić się, oczyścić? Jakich emocji nie chcesz doświadczać i co powinienesz/ powinnaś zmienić, aby żyć w emocjonalnie zbilansowany sposób?
- Wiedza, umiejętności, twórczość – czym jest dla Ciebie zrównoważone życie intelektualne? Myśl o wiedzy i umiejętnościach, które chcesz rozwinąć, o konkretnych książkach/ kursach/ doświadczeniach czy innych sposobach rozbudowania swojego intelektualnego życia. Może zawsze chciałeś/ chciałaś coś stworzyć, wyrazić siebie poprzez sztukę, muzykę lub projekt? Zastanów się również, jak inteligentnie żyjesz swoim życiem? Jak inteligentnie podejmujesz decyzje, budujesz marzenia, relacje, emocje?
- Stan duchowy – tu zastanów się nad swoim życiem duchowym, relacją z Bogiem/ Siłą Wyższą/ czymkolwiek, w co wierzysz. Czym jest dla Ciebie życie w głębokim zaufaniu,

spokoju i zgodzie? W jaki sposób możesz pracować nad wniesieniem więcej równowagi do swojego duchowego życia przez konkretne praktyki? Być może jest to dla Ciebie modlitwa, czas kontemplacji, codzienny spacer pośród natury, moment ciszy, praktyka wdzięczności, medytacja, kreatywne tworzenie lub inny regularny rytuał?

- Związki międzyludzkie – czym są dla Ciebie głęboko spełnione związki z innymi ludźmi? W jaki sposób się komunikujecie, jak słuchacie, jak spędzacie czas w jak najbardziej wartościowy sposób? Co wspólnie tworzycie, czy macie wspólne wartości życiowe, wizję, cele? Jak rozwiązujecie problemy, jak się wspieracie, jak celebrujecie siebie nawzajem? Czy masz wokół siebie ludzi, którzy napełniają Cię miłością, inspiracją, apetytem na życie? Jeżeli tak, jak możesz aktywnie dbać o te relacje? Jeżeli nie, w jaki sposób możesz je zbudować? Zastanów się również nad związkiem z samą/ samym sobą, gdyż to właśnie od tego zaczyna się spełniony związek z drugim człowiekiem.
- Kariera – czym jest dla Ciebie wymarzona kariera, praca, w którą wierzysz całym sercem i którą kochasz? Praca, którą wykonujesz, bo chcesz? Praca, która daje Ci spełnienie w emocjonalny, intelektualny, finansowy i socjalny sposób? Praca, w której znajdujesz równowagę pomiędzy tym, co dajesz, i tym, co otrzymujesz, pomiędzy aktywnością i odpoczynkiem?

- **Finanse** – czym dla Ciebie jest spełnienie finansowe? Ile dokładnie chcesz zarabiać, ile oszczędzać, ile wydawać? W jaki sposób chcesz zarządzać swoimi pieniędzmi? Przemyśl strategię zarobkową, oszczędnościową i inwestycyjną. W jaki sposób pragniesz pożytkować swoje pieniądze w jak najbardziej wartościowy i użyteczny sposób?
- **Jakość życia** – w jaki sposób chcesz żyć? Jak chcesz spędzać swój czas, w jakich miejscach chcesz być, jakich przygód doświadczyć? Co znalazłoby się na liście Twoich ekstremalnych, zwariowanych marzeń? Jak chcesz, aby wyglądało Twoje otoczenie, pokój, dom, miejsce/ miejsca, w których mieszkasz?
- **Wizja życia** – jak jasno wiesz, czego w życiu pragniesz? Postaraj się zresumować najważniejsze cele i strategię klarującą Twoją wizję życia.

Wizja Życia: Tabela Pragnień

Kategoria	Pragnienie	Strategia
Zdrowie i sprawność fizyczna		
Stan emocjonalny		

Wprowadzenie

Wiedza, Umiejętności, Twórczość		
Stan duchowy		
Związki międzyludzkie: a) z partnerem b) z rodziną c) z przyjaciółmi		
Kariera		
Finanse		
Jakość życia		
Wizja życia		

Notatki:

.....

.....

.....

.....

3.

To, co dajemy, powraca do nas. Co dobrego możesz dać od siebie? Zastanów się nad małymi gestami, które możesz wykonać już dziś, oraz nad dużymi krokami, które byłąbyś/ byłabyś w stanie podjąć, żyjąc swoim w pełni spełnionym życiem. Myśl o bliskich Ci osobach, o obcych, o grupach ludzi, którzy potrzebują wsparcia, o zwierzętach, o środowisku naturalnym czy o czymkolwiek innym, co jest według Ciebie istotne. Czy możesz zaoferować swój uśmiech, czas, pieniądze, poradę, wiedzę, miłość?

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

