

BEZPŁATNY FRAGMENT KSIĄŻKI

SERGIO S DORJE



# Sekrety rozwoju osobistego

MEDYTACJA, JOGA, ENERGIA,  
SEKS, TANTRA



<b>WSTĘP</b>	<b>12</b>
● <b>ENERGIA</b>	<b>23</b>
Od czego zacząć?	24
Dwa rodzaje energii	26
Wiedza i intuicja	30
Zachwianie równowagi energetycznej	33
Studium przypadku	36
Społeczeństwo z męską energią	39
Formy zdrowej energii	45
Formy niezdrowej energii	51
Co dalej	54
● <b>PIERWSZE KROKI DO CELU</b>	<b>55</b>
Czy dokąśś zmierzasz?	56
Czym jest, a czym nie jest intencja	58
Zadbaj o konkret	60
Mierz wysoko	62
Najpierw samodyscyplina	65
Unikaj fanatyzmu	67
Oczyść umysł od negatywnych wpływów	70
Przystanek na drodze – dbanie o wewnętrzne dziecko	76
Niepotrzebny przystanek na drodze	83
● <b>TANTRA</b>	<b>88</b>
Czym nie jest tantra	89
Czym jest prawdziwa tantra	92
Od tantry do neotantry	98
Dlaczego tantra?	104
● <b>MEDYTACJA</b>	<b>106</b>
Czym jest medytacja?	107
Po co medytować?	108
Zanim zaczniesz	114
Jaką medytację wybrać?	117
Medytacje statyczne	119
Medytacje dynamiczne	128
● <b>CZAKRY</b>	<b>132</b>
Muladhara	136
Svadhithana	137
Manipura	138

Anahata	139
Wiszuddi	140
Adźna	141
Sahasrara	141
Wizualizacje	142
Joga	145
Medytacja mantry i jantry	145
Wadźrasattwa	148
● <b>SEKS I RELACJE UCZUCIOWE</b>	<b>157</b>
Seks jako podstawowa potrzeba	158
Seks i seksualność	160
Oksytocyna	162
Wazopresyna	165
Endorfiny	166
Problemy z seksem	167
Koło Zgody	170
Role życiowe i role w relacji	177
Brak libido	184
Komunikacja i radykalna prawda w związku	187
● <b>UNIKAJ PRZESZKÓD I PROBLEMÓW</b>	<b>198</b>
Izolacja od rodziny	209
Lider ma zawsze rację i prawo do łamania reguł	214
Posłuszeństwo wobec lidera	217
Wpływ lidera na życie prywatne i zawodowe	221
Relacje intymne z liderem	226
Pseudorozwój	238
Czy należy się bać?	241
● <b>DALSZE EKSPLOKACJE – O SZKODLIWOŚCI NIEKTÓRYCH PRAKTYK</b>	<b>243</b>
Rozbrajanie ciała	245
Szałas potu	250
Środki psychoaktywne, używki, trucizny	252
Co jeszcze można dla siebie zrobić?	256
● <b>ZAKOŃCZENIE</b>	<b>263</b>
Znajdź mentora	266
Myśl o prawdziwej miłości	268

# RECENZJE

”

Ta książka jest jak potężny młotek, który pomaga przebić się przez mury... Z tą różnicą, że po lekturze „Sekretów rozwoju osobistego” nie przebijamy się przez beton, ale przez coś znacznie mocniejszego, np. negatywne przekonania, traumy z przeszłości, poczucie wiecznej niesprawiedliwości.

Dzięki tej książce każdy ma szansę przestać żyć jak ofiara i stworzyć dla siebie nową, piękną rzeczywistość! Bo prawdziwe szczęście jest tuż obok. Ono czeka, aż po nie sięgniemy. Teraz już wiemy JAK.

„Sekrety rozwoju osobistego” to książka, która powinna być obowiązkową lekturą dla każdego człowieka – mielibyśmy na świecie o wiele więcej szczęśliwych ludzi niż teraz.

**MAJA STRZELECKA**  
ekspert social media w content-lady.pl

”

To jest książka, której potrzebowałam od miesięcy! W ostatnim czasie szukałam takiej, która dopełni moją wiedzę z zakresu medytacji i duchowości. Nigdzie nie znalazłam odpowiedniej. Aż w końcu w ręce wpadły mi „Sekrety rozwoju osobistego”. Treść zawarta w tej książce to więcej niż tylko rozwój osobisty, nie można jej przypisać do jednej kategorii. Stanowi ogromną pomoc na drodze duchowego rozwoju. Będzie wspaniałym drogowskazem dla osób, które jeszcze szukają swojego celu, a także cudownym dopełnieniem dla tych, którzy wiedzą, gdzie mają iść, ale nie wiedzą, którą drogę wybrać.

Dziękuję Ci, Sergio, za tę wspaniałą książkę!

**GLORIA NOWAK**  
blogerka zdrowego trybu życia i medytacji @glorianowakk

”

Bardzo mocna pozycja, która obnaża nieuczciwe praktyki i pokazuje zdrową drogę do samorozwoju i spełnienia w życiu.

**KAMILA SKROBEK**  
trenerka, event manager

”

Książka Sergio S Dorje „Sekrety rozwoju osobistego” jest autentyczna i pisana od serca. Autor prowadzi nas przez szerokie spektrum narzędzi i metod z obszarów rozwoju – zarówno ze świata zachodu, jak i wschodu.

Co ważne – nie tylko omawia metody (takie jak np. różne podejścia do medytacji, pracę z intencjami i wiele innych), ale dodaje historie z życia, przykłady – przez co książka jest łatwiej przyswajalna, ciekawsza i niezwykle przydatna.

Na szczególną uwagę zasługują wskazówki i przestrogi dla Czytelnika, który być może wchodzi dopiero w świat rozwoju (informuje, czego unikać, jak wybrać dla siebie dobrze i tak, żeby naprawdę się rozwijać, a nie wpaść w pułapkę manipulacji).

Czytając książkę Sergio S Dorje, czułam „energetyczne skrócenie dystansu”, tak jakby lektura była rozmową, a nie tylko monologiem autora. To swojego rodzaju zaproszenie do świata i percepcji Autora, dzięki czemu nasze postrzeganie zostaje wzbogacone o perspektywę ciekawego człowieka, od którego bije moc i pozytywna energia. Polecam!

MAGDALENA PALMOWSKA  
nauczycielka samoświadomości Kobiet, które chcą żyć  
w zgodzie z Sercem, autorka książki „Zdrowa Nadzieja”  
i bloga – Coaching Serca

”

Ta książka daje nadzieję!

Dzięki niej zrozumiałam, że mogę na wszystko spojrzeć zupełnie inaczej. Cenne rady zawarte w jej treści pomogły mi zmienić moje myślenie. Była to wspaniała podróż do wnętrza.

WERONIKA KUJAWA  
autorka profilu instagramowego @wenflonowelovee

”

Mocna, wartościowa, dająca do myślenia książka. Polecam każdemu, kto pragnie szczęścia i życia w zgodzie ze sobą. Tytuł ten zmieni Twoje życie na lepsze, jeśli tylko na to pozwolisz. Polecam.

KAMILA DROZD  
bloggerka parentingowa kamciamamcia.pl

” Może się wydawać, że już to słyszeliśmy, już to wiemy, ile można o tym przypominać... Praktykuj uważność, zrób przerwę od social mediów, nie faszeruj się niekończącymi się negatywnymi wiadomościami z telewizji. A jednak przypominać trzeba i te przypomnienia, podparte mnóstwem wiedzy oraz wieloma źródłami, otrzymujemy w tej książce. Świat naciska na nas i żąda naszej uwagi, a duchowość stawia się na równi z dewocjonalną religijnością. Dobrze było sobie przypomnieć, dzięki Sergio, że warto zwolnić, zajrzeć w głąb siebie i zamienić bezmyślne przeglądanie internetu na uważny, jesienny spacer z dziećmi.

SARA ANDRYCHIEWICZ  
współtwórczyni kanału na YouTube „Światusy”, sarapisze.pl

” Dawno nie czytałam tak dobrej i wartościowej pozycji. Dużo nowej wiedzy przekazanej w sposób przystępny, klarowny i jasny. Książka ta jest idealną lekturą dla każdego – zarówno dla osoby, która w rozwoju duchowym jest już bardzo zaawansowana, jak i dla tej, która na tej ścieżce dopiero stawia swoje pierwsze kroki.

JUSTYNA LEWICKA-SZCZĘSNA  
terapeutka holistyczna, nauczycielna medal.pl

” „Sekrety rozwoju osobistego” to książka, która pomaga nam zachować równowagę w wielu obszarach życia, w obliczu chaosu współczesnego świata. Daje ona siłę i motywację do wprowadzania zmian w swoim życiu. Wskazuje, jak zadbać o siebie i jak uwolnić się od negatywnego wpływu innych osób. Książka w interesujący sposób przybliży także tematy relacji międzyludzkich, medytacji czy seksu. To wszystko sprawia, że ta lektura jest bardzo wartościową pozycją dla osób, które zmagają się z zaburzeniami psychicznymi, ze zbyt dużym poziomem stresu w życiu albo nie są zadowolone ze swojego życia.

Książka Sergio to pozycja dla każdego, kto chce się zmienić i wyzwolić z wpływu toksycznych przekonań innych, a przy okazji zapoznać się z ciekawym, orientalnym podejściem do szczęśliwego życia.

TOMASZ KARPIŃSKI  
autor instagramowego profilu @zycie.z.nerwica

”

Książka „Sekrety rozwoju osobistego” to coś więcej niż prosty przewodnik do szczęścia. Znajdziesz w niej bliskie nam podejście do rozwoju duchowego, sięgające pod głębokie warstwy tego, co naprawdę stoi na przeszkodzie, by zacząć odczuwać szczęście i miłość.

Naszą szczególną uwagę przykuł rozdział, w którym autor opisuje swoje obserwacje i doświadczenia z przebywania w różnych kręgach rozwoju duchowego, zwracając tym samym uwagę czytelnika na toksyczny aspekt tego specyficznego środowiska. Każda z nas czytała książkę z uśmiechem, bo wiele z przedstawianych w niej zagadnień same obserwujemy od dłuższego czasu. Jednocześnie czujemy wdzięczność za to, że ktoś w końcu o tym pisze wprost.

Ta książka pomoże Ci nie tylko zrozumieć siebie, ale też da Ci wiele cennych lekcji i rozwiązań, dzięki którym zaczniesz płynąć z nurtem życia, przestając wiosłować pod prąd.

**SYLWIA SIKORSKA I HONORATA LUBISZEWSKA**  
**embraceyourlife.pl, twórczynie platformy „Źródło”**  
**oraz podcastu „Wysokie wibracje”**

”

„Sekrety rozwoju osobistego” to pozycja, która pozwoliła nam wnieść nasz rozwój osobisty i duchowy na zupełnie inny poziom. Czytając ją, miałyśmy wrażenie, że naprawdę poznajemy SEKRETY świadomego życia. Dzięki tej książce dowiesz się m.in. jakie energie wpływają na nasze życie i jak utrzymać je w równowadze, czym jest, a czym nie jest prawdziwa tantra, jak ważna jest i jak osiągnąć jasną komunikację w relacji. To pozycja dla osób, które rozpoczynają swoją przygodę z rozwojem osobistym, jak i dla tych, którzy chcą poznać jego meandry.

**SIOSTRY UŁAŃSKIE**  
**ulanskie.pl**

”

Ta nowa książka i nowy nauczyciel na scenie seksu i duchowości z pewnością poprowadzi dyskurs do przodu w nowym pokoleniu myśli i doświadczeń.

**DEBORAH SUNDAHL**  
**autorka i liderka warsztatów „Kobieca ejakulacja i punkt G”**

”

Wielu z nas poszukuje drogi do samego siebie, w tym do zrównoważenia swojej żeńskiej i męskiej energii, niezależnie od płci. Jak to zrobić w zgodzie ze sobą? Jeśli szukasz odpowiedzi na to pytanie, książka ta będzie dla Ciebie idealnym przewodnikiem podczas tej podróży. Dowiesz się z niej, jak skutecznie pracować z własnym ciałem i duchem, bez względu na to, na jakim etapie rozwoju osobistego jesteś.

TAMARA GONZALEZ PEREA  
certyfikowana soul coach, [MocAfrodyty.pl](http://MocAfrodyty.pl)

”

Dziękuję za głos rozsądku płynący z tak wielu fragmentów tej książki. Jako osoba, która wielokrotnie błędziła w świecie szeroko rozumianego skomercjalizowanego samorozwoju i duchowości, bardzo doceniam przedstawienie różnych jego aspektów – często problematycznych i potencjalnie szkodliwych – w sposób realistyczny i rzeczowy. Mam nadzieję, że pozycja ta pozwoli czytającym na zbudowanie podstaw do dalszych eksploracji narzędzi do zadbania o swoje zdrowie psychiczne, emocjonalne, fizyczne i duchowe.

MAGDA BĘBENEK  
autorka, edukatorka, [magdabebenek.pl](http://magdabebenek.pl)

”

Każdy dzisiaj pragnie się rozwijać. Samodoskonalenie stało się ścieżką, którą wstyd jest obecnie nie podążać. Niestety, wiele osób wydaje się ślepo iść tą drogą, nie zważając na to, od kogo się uczą i kogo obdarowują swoim zaufaniem. Z podążaniem za pseudonauczycielami wiążą się nierzadko przykre konsekwencje, które bywają czasem tragiczne w skutkach. Książka ta rzuca światło na to, o czym w świecie rozwoju się mówi niewiele – na wszystkie jego cienie i zagrożenia, które się pojawiają. W przyjaznej dla czytelnika formie pokazuje obszary warte eksploracji, opisując je bez cenzury i mydlenia oczu. Obowiązkowa pozycja dla każdego, kto chce w zdroworozsądkowy i bezpieczny sposób zacząć eksplorować swoją duszę, ciało i umysł.

MILENA WOJNAROWSKA  
coach, nauczycielka mindfulness, psycholożka – [przystanekmindfulness.pl](http://przystanekmindfulness.pl)



”

„Sekrety rozwoju osobistego” jest dowodem na to, że moc jest w nas. W książce przemawia mądry i świadomy nauczyciel. Mamy szczęście, że zabiera nas w podróż ku dochodzeniu do prawdy o sobie samym i tego, co nam w duszy gra.

KATARZYNA ZAWISZA  
psycholożka, trenerka, psychodietetyczka

”

Książka zapewnia przyjrzenie się wielu tematom ze sfery duchowości i jest wspaniałym przewodnikiem po tym, czego nie widać na pierwszy rzut oka, czyli po naszym wnętrzu. Obali zdanie większości na temat tantry (i nie tylko). Dzięki niej poznasz narzędzia do odkrywania subtelnych przestrzeni w sobie. Dowiesz się, czym jest medytacja, która zmienia życie wielu ludzi, a także zapoznasz się z praktyką mindfulness, od której zapoczątkowałem przygodę świadomego życia. Ta książka to z pewnością droga do lepszego samopoczucia, które uzyskujemy dzięki poznawaniu tego, co jest w nas.

ŁUKASZ JAKÓBIAK  
twórca programu „20m2 Łukasza”  
i kursów „Święty Spokój”, [jakobiakvod.pl](http://jakobiakvod.pl)

## O AUTORZE

---

Sergio S Dorje jest dyplomowanym masażystą, terapeutą techniki Bowen, absolwentem Policealnej Warszawskiej Szkoły Medycznej. W swojej działalności specjalizuje się w medytacji, masażu tantrycznym oraz uzdrawianiu traum. Autor dysponuje wieloletnią praktyką, udoskonaloną w trakcie kilkudziesięciu kursów i warsztatów w Polsce oraz innych krajach. Jego gruntowna wiedza pozyskana od najlepszych nauczycieli oraz doświadczenie medyczne sprawiają, że Sergio S Dorje jest nie tylko znanym terapeutą pracy z ciałem, ale również cenionym mentorem w dziedzinie rozwoju osobistego. Prowadzi także m.in. warsztaty uwalniania emocji i warsztaty masażu. Urodzony na Sardynii (Włochy), od kilkunastu lat mieszka i pracuje w Polsce.

## O KSIĄŻCE

---

Książka włoskiego autora jest podsumowaniem jego wieloletniej pracy i doświadczeń na polu rozwoju osobistego, a zarazem ambitną próbą usystematyzowania wielu pojęć z dziedziny szeroko rozumianej duchowości. Opisując poszczególne zjawiska, Sergio S Dorje korzysta z własnej praktyki i stawia na bliski kontakt z czytelnikiem. Dzięki temu książka „Sekrety rozwoju osobistego” jest przystępnie napisanym „vademecum samorozwoju”, przeznaczonym zarówno dla tych, którzy dopiero stawiają swoje pierwsze kroki na drodze do realizacji swoich celów i marzeń, jak i dla bardziej doświadczonych czytelników, którzy potrzebują inspiracji i świeżego spojrzenia na znane im już tematy. Autor przełamuje wiele krążących mitów i stereotypów na temat tantry, podkreśla praktyczny aspekt każdego zjawiska, nie omijając tematów trudnych i bolesnych, jak choćby liczne zagrożenia wynikające z udziału w nieodpowiednich, często toksycznych grupach. Jednocześnie radzi, w jaki sposób uniknąć tego rodzaju traum i niebezpieczeństw. To sprawia, że książka wyróżnia się na rynku literatury poświęconej rozwojowi osobistemu.

# WSTĘP

CZYM JEST, A CZYM NIE JEST

NINIEJSZA KSIĄŻKA

Jeśli szukasz poradnika, który da Ci kilka prostych jak konstrukcja cepa „złotych” rad, dzięki którym będziesz natychmiast wiedział, jak żyć w szczęściu i dostatku, nie wkładając w to żadnej pracy i nie wysilając zbyt mocno umysłu, natychmiast zamknij tę książkę, odłóż ją na półkę albo podaruj ją komuś innemu. Rynek księgarski obfituje w setki pozycji poradnikowych, których autorzy obiecują czytelnikom prawdziwe cuda bez żadnego wysiłku. Sięgnij po nie, jeśli uważasz, że na tym właśnie polega droga do lepszego życia, po czym zastanów się, dlaczego taka właśnie droga w Twoim przypadku nie zadziałała... Wtedy możesz spokojnie wrócić do czytania mojej książki i zacząć czerpać z niej pomoc i dobrą radę.

Praca, którą trzymasz w ręce jest w dużej mierze tekstem o duchowości. Duchowość jest pojęciem, które może być interpretowane w bardzo różny sposób. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia jednym ze składników zdrowia jest właśnie zdrowie duchowe. Nie oznacza to oczywiście, że każdy musi wierzyć, że istnieje rzeczywistość wykraczająca poza to, co możemy odbierać pięcioma zmysłami. Jednak nie ulega wątpliwości, że osoba w pełni zdrowa to osoba, która ma rozwinięty aspekt duchowy. Wiemy na przykład doskonale, że pacjenci chorzy na ciężkie

choroby mają większe szanse wyleczenia, jeśli WIERZĄ w swoje wyzdrowienie; innymi słowy, jeśli wykonują pewną pracę duchową, by swoje wyzdrowienie sobie unaocznić, zobaczyć je oczyma duszy, postawić przed sobą jako cel – w ten sposób przybliżyć je i móc po nie sięgnąć. Znacznie mniejsze szanse mają osoby, które poddały się, zubożętniały, biernie czekają.

Duchowość nie jest jednak tylko czymś, czego używamy, kiedy jest nam źle i tylko po to, by wydostać się z dołka psychicznego, podratować zdrowie czy wyjść cało z opresji. Jeśli duchowość towarzyszy Ci na co dzień w różnych formach, jeśli nauczysz się odbierać świat w sposób duchowy i w taki też sposób wpływać na niego i współtworzyć go, będzie Ci ona pomagać systematycznie ulepszać codzienne życie, realizować zamierzone cele, dawać miłość i być nią obdarowywanym, dzielić się dobrem i otrzymywać je.

Książka ta nie jest wypełniona miłymi, przyjemnymi i słodkimi słówkami, nie jest także zestawem porad, za którymi masz podążać, nie wiedząc dlaczego. Droga mojego własnego rozwoju trwa od wielu lat, a więc na tyle długo, że widziałem już wielokrotnie sytuacje, w których ktoś pod wpływem różnych „dobrych rad” – przyjmowanych bezkrytycznie – od razu rzuca się w wir przeróżnych praktyk, zajęć i warsztatów, w których mogą na niego czyhać zagrożenia. Kiedy osoba taka chce ruszyć naprzód i robi to nieprzygotowana, może się zdarzyć, że pod wpływem nieoczekiwanych czynników zamiast rozwijać się i zaliczać kolejne punkty na wyznaczonej sobie ścieżce, będzie musiała zrobić kilka kroków do tyłu. A czasem tych kroków

do tyłu może być znacznie więcej niż kilka... Dzieje się tak, ponieważ ludzie, którzy wkraczają na drogę rozwoju osobistego, często uczą się jedynie na podstawie własnych prób i błędów, z przewagą tych ostatnich.

Warto wiedzieć jak minimalizować błędy, zwiększyć skuteczność swoich działań i unikać traum. Temu - między innymi - ma służyć ta książka. Jest ona owocem kilkunastoletniego intensywnego doświadczenia, podbudowanego wiedzą medyczną i wieloletnią praktyką. Szkoliłem się w wielu krajach, uczestnicząc w kilkadziesiątu różnych - krótszych i dłuższych warsztatach oraz seminariach - zarówno z mnichami z Tybetu i Nepalu, mistrzami Jogi znanymi na całym świecie, jak i ze świeckimi prowadzącymi, z których część bardziej starała się przypominać guru, niż rzeczywiście nimi była. Jeśli zastanawiasz się, czy w tym ostatnim przypadku warto było uczestniczyć w takich warsztatach, odpowiem: tak, choć rzecz jasna przy zachowaniu odpowiedniej dozy ostrożności i sceptycyzmu - do czego zresztą będę wracał w tej książce jeszcze wielokrotnie.

W ciągu mojego życia wiele doświadczyłem, obserwowałem, słyszałem od osób, które napotkałem na swojej drodze. Znam mnóstwo opowieści przeróżnych ludzi o tym, co się dzieje w świecie duchowym. Wiem, że wielu postrzega go jedynie w różowych kolorach. Z drugiej strony ci, którzy w ogóle nie rozumieją tego świata, odbierają go skrajnie negatywnie. Tymczasem świat ten może dawać dużo szczęścia w życiu, ale również powodować cierpienie. Warto jest nauczyć się tego, jak zauważać i rozpoznawać

wszystkie potencjalne zagrożenia, zanim przerodzą się one w poważny problem. Chcę, żeby ta książka była wsparciem na drodze rozwoju, by pozwoliła Ci nabrać przyspieszenia, jednocześnie pomagając unikać otchłani, by móc szybko i bezpiecznie wspinać się do góry po ścieżce sukcesu.

## KTO JEST ADRESATEM TEJ KSIĄŻKI

Jeśli uważnie obserwujesz rzeczywistość i wnikliwie przyglądasz się ludziom, którzy towarzyszą Ci na twojej drodze, zapewne dostrzegasz to, że zdecydowana większość z nich nie jest w pełni zadowolona ze swojego życia, co z kolei wpływa na nawiązywane przez nich relacje, ich życie rodzinne, pracę, zdrowie oraz radykalnie ogranicza zdolność do realizacji marzeń. Rzeczywistość działa jako swego rodzaju multiplikator. Nieustannie reprodukuje znane nam stany, okoliczności i zdarzenia. Życie powtarza wszystko, dostarczając nam więcej i więcej tego, co już tak naprawdę mamy. Wybierając negatywne nastawienie do jakiejś sprawy lub nawet do całego życia, przykładamy rękę do tego mechanizmu i wzmacniamy go. To, co nas drażni, boli czy mierzi będzie się wciąż i wciąż powielać, a to z kolei da nam powód, by jeszcze bardziej pogarszać złe nastawienie. W takim schemacie można - w najgorszym przypadku - tkwić nawet całe życie. Ale czy trzeba? Czy warto?

Wyobraź sobie małą dziewczynkę, która ma swoje małe dziecięce marzenia – chce taką, a taką zabawkę, chce mieć takie łóżko jakie mają jej koleżanki, pragnie mieć pieska czy

kotka lub chciałaby nauczyć się grać na pianinie. Jak każda istota ludzka ma marzenia, pragnienia, dążenia, które chce realizować całym swoim sercem. Jej rodzice przez cały czas negują każdą jej inicjatywę. Mówią, że nie mają kasy na tak niepotrzebne wydatki. Uważają jej marzenia za wymysły, zawsze dodając, że powinna więcej się uczyć zamiast myśleć o fanaberiach. Rodzice często porównują ją do rówieśników, którzy otrzymują lepsze oceny i odnoszą sukcesy w nauce i w sporcie, czym wywołują w niej poczucie, że coś jest z nią nie tak, niszczą jej wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Taka dziewczynka urodziła się bogata, w pełni swojego potencjału życia, tworzenia, pomagania innym, została jednak przez lata uwięziona w powolnym procesie podcinania skrzydeł przez rodziców i przez otoczenie.

Mijają lata. Mała dziewczynka jest teraz kobietą. Ma 25 lat i kończy studia, na które zapisała się głównie dlatego, że nie wiedziała co ze sobą zrobić. Pasji wielkich nie ma. Na wygląd nie zwraca uwagi, o ubiór nie dba. Na ogół czuje się zawstydzona, zwłaszcza jeśli chodzi o wystąpienia publiczne i towarzystwo mężczyzn. Czuje się nic nie warta, bo nigdy jej nie doceniano. Dopiero w czasie studiów poznała koleżankę, od której może usłyszeć od czasu do czasu coś miłego. Czasem jakieś dobre słowo pada z ust babci, do której jeździ na wieś kilka razy w roku. Poza tym pustka. Niedawno zaczęła zauważać, że choć ma dopiero dwadzieścia kilka lat, kąciki jej ust zaczynają opadać. Sama już nie wie, czy smuci się, bo zauważyła na twarzy upływ czasu, czy może właśnie twarz zmieniała się właśnie dlatego, że częsty smutek wpłynął na mimikę i pogłębił rysy.

Taka dziewczyna może być Twoją przyjaciółką, może być Twoją sąsiadką, siostrą, córką, wreszcie możesz nią być Ty, bez względu na płeć. Każdy w swoim życiu doświadcza próby podcięcia skrzydeł i odebrania marzeń. Nawet jeśli Twoi rodzice byli wyjątkowo wspierający i motywujący, możesz takich ludzi spotkać w szkole, w pracy, czy w kościele. Podcinaczem skrzydeł może być nauczyciel, szef, kolega albo Twoja ciocia. Kontakt z takimi osobami tłumi Twoje marzenia i nie pozwala Ci wzrastać. Dlatego spod ich wpływu trzeba się wyzwolić.

Jaki jest dalszy ciąg historii tej dziewczyny? Kiedy pewnego wieczoru patrzyła w lustro, miała wizję. Ujrzała siebie taką, jaką będzie za kilka lat, jeśli nic nie zmieni w swoim życiu. Pojawiły się w niej ciemne myśli. Nagle krzyknęła sama do siebie „STOP!”, wszystkimi siłami napinając mięśnie całego ciała. Położyła kres złym myślom. Przypomniała sobie, że otrzymała kiedyś na urodziny jakąś książkę motywacyjną. Dziewczyna miała jednak tak niską samoocenę, że nie była w stanie nawet przeczytać tej książki. Ale od tamtego czasu coś się zmieniło. Zrobiła pierwszy krok w kierunku zmiany, co przyniosło skutek. Przeczytała tę i kolejną książkę, a potem następne. Poszła do lekarza, podejrzewając, że ma depresję. Na szczęście okazało się, że jest zdrowa. Znalazła więc mentora, który zasugerował jej co robić, by poczuć się lepiej i zrealizować marzenia. Dzięki temu, że jej samopoczucie stawało się coraz lepsze, zaczęła również dbać o swój wygląd, i - o dziwo - zauważyła, że kiedy dba o siebie wizualnie, to również wpływa to na jej pewność siebie w towarzystwie



mężczyzn. Jedna zmiana przyciąga drugą. Najtrudniej jest bowiem zacząć, podjąć decyzję o zmianie, ale kiedy już jesteśmy w drodze, to siłą rzeczy kroczymy coraz pewniej i zwiększamy prędkość. Tak to właśnie działa.

Mogła nic nie zmienić. Wierzyć, że nie zasługuje na nic lepszego. Wejść w związek z mężczyzną, który jej się nie podoba, myśląc, że lepiej być z kimkolwiek niż żyć w samotności. Mogła mieć kilkoro dzieci i próbować realizować swoje niespełnione marzenia poprzez nie. Może jej córka kiedyś nauczyłaby się gry na pianinie zamiast niej? Mogła kontynuować monotonną pracę w okienku na poczcie, bo w sumie nawet nie było źle, wszyscy odnosili się do siebie z szacunkiem, dostawała małe, ale pewne wynagrodzenie. Mogła... Ale przyszła do niej myśl, że ma tego wszystkiego dosyć. Zamiast przeżywać porażki wciąż na nowo i przyzwyczajając się do nich, wzięła odpowiedzialność za swoje życie i zaczęła działać.

Bardzo wielu ludzi jest w podobnej sytuacji. Większość tych osób nawet nie wie, że można coś zmienić. Czasem jakaś osoba zaczyna się rozwijać, jeśli znajdzie odpowiedniego partnera/partnerkę, który wspiera ją w rozwoju, ale tak naprawdę zdarza się to rzadko. Bywa jednak, że u niektórych osób coś się pojawia – zupełnie nie wiadomo skąd, ani nawet co to jest, ale coś wreszcie zaczyna się otwierać. Otwiera się nadzieja, otwiera się moc, otwiera się wreszcie chęć życia. To idealny moment, by przeć do przodu. I jest to także idealny moment, by sięgnąć po literaturę, która będzie motywować, dawać solidną porcję wiedzy, a jednocześnie chronić przed zagrożeniami.

Jeśli czujesz, że jesteś właśnie w takim punkcie swojego życia, w którym (tak jak opisana przeze mnie młoda kobieta) masz głęboką potrzebę zmiany i rozwoju, ta książka jest właśnie dla Ciebie.

## MOJA HISTORIA

W dzieciństwie mogłem tylko marzyć o tym, co inni mieli na co dzień. Moja rodzina ledwo wiązała koniec z końcem, każdy zakup musiał być dobrze przemyślany, tak by pieniędzy starczyło do końca miesiąca. Nie wiedziałem wtedy tego wszystkiego, co wiem teraz. Nie wiedziałem, co trzeba robić, żeby osiągać swoje cele i w jaki sposób je sobie wyznaczać. Jednocześnie wierzono we mnie i mówiono mi, że jeśli tylko będę się uczył, mogę zostać naukowcem. Podobało mi się to, bo wierzyłem i czułem, że to prawda. Rzeczywiście od dziecka interesowałem się chemią, fizyką, biologią i elektroniką. To wszystko dzięki mojemu ojcu, który jeszcze zanim skończyłem 10 lat kupował mi czasopisma naukowe. Umiałem samodzielnie, bez najmniejszej pomocy zbudować radio, które działało bez baterii. W wieku 10 lat zrobiłem swoje pierwsze urządzenie – detektor gazu. To poczucie, że cała moja rodzina wierzyła we mnie, było niezwykle motywujące. A jednak nie mogłem sobie pozwolić na choćby najdrobniejszą zachciankę, na przykład zakup gry, ponieważ powtarzano mi, że będę o takich rzeczach decydował kiedy będę dorosły.

Takie słowa raniły dziecko, którym wtedy byłem, choć jednocześnie dzięki tej sytuacji nauczyłem się marzyć

i planować przyszłość w najdrobniejszych szczegółach. Tak mocno planowałem, że chciałem być wszystkim na raz. Gdy skończyłem średnią szkołę, którą we Włoszech kończy się mając 14 lat, zdecydowałem się wyprowadzić z Sardynii na kontynent i mieszkać w internacie w Turynie. Chciałem uczyć się w szkole lotniczej Lindbergha. Ale po przeprowadzce do Turynu pomyślałem, że lepiej byłoby zapisać się do szkoły elektronicznej i tak też zrobiłem. Niestety okazało się, że klasa składała się z samych chłopaków, którzy palili, przeklinali cały czas, myśleli tylko o muzyce czy piłce nożnej i przeszkadzali w zajęciach. Bardzo źle czułem się w tym towarzystwie, przez co po miesiącu wiedziałem, że muszę zmienić szkołę. Czułem, że to nie dla mnie, że bliskie mi są zupełnie inne wartości. Dlatego zmieniłem szkołę na humanistyczną, przerzuciłem się na języki i zapisałem się do renomowanego liceum klasycznego, gdzie było dużo godzin łaciny, starożytnej greki, francuskiego i angielskiego.

Mieszkając w internacie poznałem Polaka, który przez kilka lat był moim najbliższym przyjacielem. Po kilku latach znajomości pewnego dnia zaproponowałem mu, żeby zrobić coś, by następnego dnia pani profesor od francuskiego nie przyszła na zajęcia. To był czwarty rok w tym liceum, a nasza nauczycielka nie miała ani jednego dnia nieobecności. Z Marcinem wzięliśmy świecę i do świecy mówiliśmy, że chcemy, żeby jutrzejsze zajęcia z francuskiego nie odbyły się. Bez przywołania jakichś duchów czy innych podobnych rzeczy – po prostu mówiliśmy do świecy bez żadnych wygłupów. Następnego dnia zrobiło się naprawdę strasznie,

ponieważ pani profesor nie pojawiła się w szkole i nie dała znać w sekretariacie, co się z nią dzieje. Kiedy przyszła kolejnego dnia, powiedziała, że nic niebezpiecznego się nie stało, po prostu musiała gdzieś pilnie pojechać i nie miała możliwości zawiadomić o tym szkoły. Ktoś może pomyśleć, że to jakiś zbieg okoliczności. Ale była to jej pierwsza nieobecność po czterech latach, przy zajęciach trzy razy w tygodniu...

To wydarzenie otworzyło mi oczy i uzmysłowiło, że jest coś, czego nie widzimy, co jest bardzo mocne i trzeba na to uważać. To jest właśnie energia, którą skupiamy na tym, co robimy. To nasze myśli tworzą rzeczywistość. I od tego punktu wszystko się zmieniło. Zacząłem na serio, ale z postawą dziecka, czyli dla zabawy i bez przywiązania, tworzyć swoje życie i osiągać cele. Chciałem, żeby moja pierwsza dziewczyna była „punk” i tak się stało. Chciałem być wokalistą w zespole punk-rockowym i stałem się nim. Chciałem być dobrym informatykiem i właśnie takim byłem – profesorowie i szkoleniowcy nazywali mnie komputerowym czarodziejem, nawet reszta grupy ubolewała nad tym, że po pół roku przeprowadziłem się do Polski, gdzie rozpoczął się nowy rozdział mojego życia.

Wielu autorom dopisywało szczęście od samego dzieciństwa, które obfitowało we wszystko, czego dusza zapagnie. Mieli oni łatwe życie i dzielą się nim z czytelnikami. Są to bardzo ważne i przydatne wskazówki. W mojej książce przekazuję jednak informacje, metody, sugestie i środki ostrożności z punktu widzenia osoby, która zaczynała posiadając jedynie trochę czasopism naukowych i jakies

książeczki z Myszka Miki. Łatwo jest osiągać cele i dzielić się sukcesami, kiedy wszystko od początku szło gładko. Ja natomiast jestem wyczulony na wszelkie historie ludzi, którzy borykają się z problemami, z niedostatkami materialnym czy niezaspokojeniem innych potrzeb. Doświadczenia osób przeżywających trudne sytuacje są niezwykle pouczające. Jeżeli więc mentorzy - tacy jak ja - mają oprócz tego wszystkiego wiedzę o niebezpieczeństwach i mogą na samym początku drogi ostrzec przed potencjalnymi problemami, to wiedza ta jest warta milion dolarów. Czasem się zastanawiam, czy nie powinienem, tak jak inni autorzy, pisać jedynie o fajnych sztuczkach. Czy nie piszę zbyt wiele, tak obszernie omawiając wszystkie negatywne aspekty poszczególnych zjawisk. Ale w sercu czuję, że trzymanie pewnej wiedzy w tajemnicy wytwarza we wszechświecie nierównowagę i cierpienie, a tylko jej przekazywanie może to cierpienie zmniejszyć. Dlatego właśnie będę pisał dalej, nie omijając niczego, nawet jeśli miejscami zabrzmi to nieprzyjemnie.

Nie obiecuję, że lektura tej książki zawsze będzie łatwa, na pewno jednak zrozumiesz jej treść i przyswoisz ją, jeśli tylko przystąpisz do jej lektury bez uprzedzeń i z otwartym umysłem.

*Sergio S Dorje, autor*

ROZDZIAŁ I

A large, light gray, stylized number '1' graphic that serves as a background for the chapter title. The number has a modern, geometric design with a slanted top and a wide base.

# ENERGIA

# OD CZEGO ZACZAĆ?

Liczba ludzi, którzy doświadczają poczucia braku spełnienia wydaje się dziś większa niż kiedykolwiek wcześniej. Ten przykry stan może przybierać przeróżne oblicza – niezadowolenia, zazdrości, nienawiści, smutku, lęku czy braku pewności siebie. Dręczące nas pytania, które zadajemy sobie raz po raz, krążą coraz intensywniej. Prędzej czy później każde z nich zaczyna domagać się odpowiedzi. Co jest ze mną nie tak? Dlaczego mi nie wychodzi? Dlaczego nie czuję się spełniony? Jak to możliwe, że nie odczuwam szczęścia w moim związku? Czy mogę coś zrobić, aby zrealizować się w życiu? Dlaczego to, co osiągnąłem, przestaje sprawiać mi radość? Dlaczego czuję, że do tej pory niczego nie osiągnąłem?

Podobne pytania można mnożyć bez końca, a spośród ludzi, którzy je sobie zadają, zapewne wielu nigdy nie podejmuje wysiłku pracy nad sobą, poprzestając na celebrowaniu swojego poczucia niespełnienia, przeżywaniu lęku i rozpamiętywaniu porażek. Są też i tacy, którzy na co dzień oddalają od siebie wszystkie niepokojące myśli dotyczące położenia, w jakim się znaleźli. Nie dociekają, nie analizują, nie drążą. W taki czy inny sposób akceptują stan „chujowo, ale stabilnie”. W związku nie ma ognia, seksu, napiętności? Trudno – myślą – ale nie ma też zdrady. Nudna i monotonna praca bez awansu od lat? No tak, ale przynajmniej jest skromna wypłata co miesiąc. Rodzina gnieździ się w dwóch pokojach? Jasne, ale sąsiedzi mają

jedno dziecko więcej w tym samym metrażu. Ucieczka od zadawania sobie trudnych pytań dotyczących własnego stanu jest gorsza niż permanentne niezadowolenie. Nie ma szans na zmianę, jeśli wbrew prawdzie tłumaczymy sobie, że jest dobrze, nawet gdy nie jest. Istnieje natomiast poważne ryzyko, że stan psychiczny i fizyczny takiej osoby będzie się stale pogarszał.

Skoro jednak zdecydowałeś się, by sięgnąć po tę książkę, mogę z dużym prawdopodobieństwem założyć, że Ty zaliczasz się do innej grupy osób i masz w sobie chęć, by wejść na ścieżkę, która pomoże Ci przybliżyć się to tego, czego głęboko pragniesz. Od czego zacząć? Najlepiej zacząć od zdobycia konkretnej porcji wiedzy na swój własny temat, która pomoże w zlokalizowaniu zarówno problemu, który Cię trapi, jak i zasobów, którymi dysponujesz, by go rozwiązać. Czytając kolejne rozdziały dowiesz się, dlaczego warto zadać sobie ten trud. I jak bardzo przybliży Cię on do realizacji Twoich celów i spełnienia marzeń.

W przypadku chorób fizycznych, z którymi wszyscy mamy do czynienia wielokrotnie w ciągu całego życia, każda wizyta lekarska rozpoczyna się pytaniami o nasz wiek, wagę, przyjmowane leki czy inne okoliczności, które dla medyka będą cenną informacją. Te same objawy mogą znaczyć zupełnie coś innego u młodej i szczupłej osoby niż u starszej, otyłej i palącej, a co za tym idzie odmiennie będzie wyglądać cały proces leczenia. Podobny wywiad robi każdy szanujący się trener personalny. Cel treningu, wzrost, waga czy informacja o ewentualnych chorobach kręgosłupa lub innych wadach postawy pomagają mu



dobrac odpowiednie ćwiczenia, tak by jego podopieczny osiągnął sukces, zamiast wyładować w domu z kontuzją. Jeśli chodzi o mnie, w zależności od intencji i celu osoby, której pomagam, informacją, której potrzebuję najczęściej jest poziom każdego z typów energii, jakimi osoba ta dysponuje. Nie będzie przesadą, jeśli powiem, że prawie nigdy mój klient ani nie wie, ani nawet nie przeczuwa, jak wygląda sprawa w jego przypadku. Dlatego nie pytam go, lecz szukam, uważnie obserwuję i odczuwam, tak by o jego energii dowiedzieć się jak najwięcej. Jest to bowiem informacja tak samo istotna jak wywiad medyczny, który także przeprowadzam przed każdym masażem lub innym typem terapii, pracą z ciałem czy sesją motywacyjną.

## DWA RODZAJE ENERGII

Energia jest pojęciem, którego używamy w znaczeniu bardzo ogólnym, intuicyjnym. Mówimy na przykład, że ktoś ma „niespożytą energię”, jeśli po ciężkiej pracy ma jeszcze ochotę pójść pobiegać, a weekend wypełniony ma licznymi aktywnościami fizycznymi, które wyczerpują go znacznie mniej niż innych. Dużo rzadziej zastanawiamy się, jakiego rodzaju to energia, skąd się bierze i czy dla takiej osoby posiadanie jej w nadmiarze rzeczywiście jest korzystne. Często słyszy się także, że ktoś ma „dobrą energię” lub „złą

**CZYTASZ BEZPŁATNY FRAGMENT.**

**ZDOBAŃ SWÓJ EGZEMPLARZ  
KSIĄŻKI „SEKRETY ROZWOJU  
OSOBISTEGO”**

**KLIKNIJ  
TUTAJ**



ponieważ przekonania, które wyznawała nie pozwalały jej mieć kontaktu z delikatnością, którą miała w sobie. Jak gdyby odłożyła pewną część siebie jak książkę, która leży zakurzona na najwyższej półce i do której nigdy się nie zagląda. Głęboko w sercu była jednak dobrą i łagodną osobą, czuła to i chciała wydobyć to na zewnątrz, co znakomicie jej się udało z moją pomocą.

Podobnie było z inną kobietą, pracującą w korporacji na kierowniczym stanowisku. Jawiła się wszystkim jako osoba bardzo surowa. Była tego najzupełniej świadoma i jednocześnie bardzo nie chciała taką być. Bała się jednak, że zbyt szybko może się zmienić, przez co osoby z jej otoczenia mogą zauważyć coś dziwnego w jej zachowaniu. Ale jej przemiana następowała stopniowo. Gdy ona sama zaczęła się przeobrażać, wraz z nią zaczęli zmieniać się także inni, a chłodne relacje z ludźmi powoli stawały się bardziej serdeczne. Dysponując już większym zasobem żeńskiej energii, zrobiła coś, co wcześniej byłoby dla niej nie do pomyślenia. Kiedy jej asystentka Agata (dotychczas traktowana bardzo chłodno) wróciła z urlopu, szefowa zdobyła się na to, by powiedzieć jej, że tęskniła za nią przez ten czas. Pierwszy raz potrafiła zachować się miło wobec osoby, z którą blisko współpracowała przez kilka lat. Agata była kompletnie zaskoczona tym, co usłyszała. Było to tak bardzo inne od tego, z czym spotykała się na co dzień w relacjach z szefową. Momentalnie zaskliły jej się oczy, po czym jedna po drugiej pociekły łzy. Pani dyrektor zareagowała intuicyjnie na ten moment wzruszenia. Zrobiła krok w kierunku swojej asystentki i uniosła otwarte ramiona

w przyjacielskim geście. Agata odpowiedziała na tę zachętę, robiąc także nieśmiały krok w kierunku szefowej jako akceptację jej gestu i dała się objąć, rozumiejąc to objęcie jako znak wdzięczności i troski. Stały przez chwilę w tym objęciu jak matka z dzieckiem.

Dodając odrobinę czułości i serdeczności do dotychczasowej zawodowej rutyny, moja klientka wcale nie spadła z piedestału swojego wysokiego stanowiska. Wręcz przeciwnie, umocniła swoją pozycję w hierarchii i zaskarbiła sobie szacunek u podwładnej. Ale to wymagało przebycia pewnej drogi. Najpierw musiała zacząć odczuwać jakości związane z żeńską energią i podjąć nad nią pracę. Dzięki masażom tantrycznym zwiększała stopniowo swoje czucie, co pozwoliło jej łatwiej przełączać się na żeńską energię i wykorzystywać ją w codziennym życiu. Tak więc to, że angażując swoją żeńską energię ta kobieta potrafiła zachować się bardziej „ludzko” było wynikiem szeregu podjętych działań.

## SPOŁECZEŃSTWO Z MĘSKĄ ENERGIĄ

Piszę tak dużo o niedoborach energii żeńskiej, bo to właśnie z brakiem tej energii borykamy się na ogół we współczesnych społeczeństwach. Jej systematyczne tłumienie rozpoczęło się około 2 500 lat temu. We wcześniejszych,

CZYTASZ BEZPŁATNY FRAGMENT.

ZDOBĄDŹ SWÓJ EGZEMPLARZ  
KSIĄŻKI „SEKRETY ROZWOJU  
OSOBISTEGO”

**KLIKNIJ  
TUTAJ**



intencji, z jaką ktoś stara się nam przekazać swoją prawdę. Z kolei nadmiar żeńskiej energii pasywnej może skutkować przyjmowaniem za dobrą monetę absolutnie wszystkiego, co do nas dociera – także wielu półprawd albo wprost *fake newsów*, przez co może też uczynić nas podatnymi na oszustwa czy manipulacje.

## FORMY NIEZDROWEJ ENERGII

Każda z energii, którymi dysponujemy niesie ze sobą cały szereg pozytywnych jakości. Każda z nich może jednak wystąpić w formie niezdrowej, wynaturzonej i szkodliwej tak dla nas samych, jak i dla otoczenia. Zauważamy na co dzień w innych ludziach pewne cechy, które, gdy stają się zbyt intensywne, stają się karykaturami samych siebie. Człowiek zbyt dociekliwy staje się w końcu wścibski, a wytrwały – gdy tylko jego wytrwałość wymknie się spod kontroli – będzie odbierany jako „namolny” czy natrętny. Przyjrzyj się zestawieniu, które wykonałem osobno dla energii męskiej i żeńskiej. Po lewej stronie znajdują się jakości związane ze zdrową energią, po prawej – z energią niezdrową.

CZYTASZ BEZPŁATNY FRAGMENT.

ZDOBĄDŹ SWÓJ EGZEMPLARZ  
KSIĄŻKI „SEKRETY ROZWOJU  
OSOBISTEGO”

**KLIKNIJ  
TUTAJ**



z pojawiającymi się natrętnie negatywnymi myślami na swój temat. Generalnie niepożądana aktywacja DMN podczas zadań wymagających uwagi może osłabić efekt pracy umysłowej, prowadząc do rozproszenia uwagi i spadku wydajności.<sup>7</sup>

Okazuje się, że medytacja uważności (mindfulness) jest w stanie obniżyć aktywność sieci stanu spoczynkowego. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym przez grupę psychologów i psychiatrów z uniwersytetów Yale i Columbia w 2011 roku<sup>8</sup>, podczas medytacji uważności dwa główne węzły sieci stanu spoczynkowego (tzw. PCC i mPFC) były mniej aktywne w grupie osób regularnie medytujących niż w grupie nie praktykującej medytacji. Jest to dowód potwierdzający hipotezę, że medytacja zmniejsza natężenie błędzenia myśli.

## MEDYTACJA REDUKUJE STRES

W świecie nauki można też zaobserwować wyraźne zainteresowanie praktykami medytacyjnymi w leczeniu zaburzeń psychicznych takich jak stany lękowe i depresyjne. W Stanach Zjednoczonych jednym z intensywnie badanych obszarów medytacji był program pod nazwą Redukcja Stresu Oparta na Uważności (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction*, w skrócie *MBSR*), opracowany

---

<sup>7</sup> zob. M. Kossakowski, *Gdzie błędzą myśli? Nowa metoda badania aktywności układu stanu spoczynkowego*, neuropsychologia.org

<sup>8</sup> Por. J.A Brewer, P.D. Worhunsy i in., *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity* (w:) „*Proceedings of the National Academy of Sciences*”, 108(50), 20254-20259.



przez Jona Kabata-Zinna, profesora Wydziału Medycyny Uniwersytetu Massachusetts. MBSR składa się z wielu ćwiczeń uważności, w tym także z praktyk pochodzących z hathajogi, takich jak medytacja skupiona na oddechu, skanowanie ciała, otwarte monitorowanie doświadczenia, medytacji chodzenia czy medytacje jedzenia.

Praktyki, które wchodzi w skład MBSR zwiększają umiejętności obserwowania stanów fizycznych i psychicznych, różnego typu obrazów czy innych treści pojawiających się w myślach danej osoby i zmniejszają skłonność do automatycznego reagowania na nie w sposób emocjonalny, na przykład lękiem, przygnębieniem bądź stresem. Udowodniono także, iż medytacje zmieniają sposób postrzegania samego siebie. Osobom o zaburzonej samoocenie pomagają odzyskać poczucie własnej wartości. Do ich korzystnego działania możemy zaliczyć także poprawę funkcjonowania układu odpornościowego.<sup>9</sup>

## MEDYTACJA POPRAWIA JAKOŚĆ ŻYCIA SEKSUALNEGO KOBIEC

Efektywność medytacji mindfulness w leczeniu zaburzeń seksualnych u kobiet wykazano już kilkanaście lat temu. Wcześniej także odnotowywano pewien wpływ medytacji na seksualność kobiet, nieznane były natomiast konkretne mechanizmy, które odpowiadały za ten proces. W jednym z badań przeprowadzonych w 2017 r. eksperymentowi

---

<sup>9</sup> Zob. P.R. Goldin, J.J. Gross, *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder*, (w:) „*Emotion*” (2010) 10(1):83–91

poddano 451 kobiet. Podzielono je na dwie grupy, z których jedna regularnie korzystała z medytacji (najrzadziej raz w tygodniu przez co najmniej cztery lata), druga zaś nigdy nie miała z nią do czynienia. Wyniki badań sugerują, że regularnie medytujące kobiety cechują się wyższym poziomem pożądania, lepszym nawilżeniem pochwy i częściej osiągają orgazm niż kobiety bez doświadczenia medytacyjnego.<sup>10</sup>

## MEDYTACJA DZIAŁA NA MÓZG JAK ANTYDEPRESANT

Są także dowody naukowe na to, że terapie oparte na medytacji uważności zmniejszają ryzyko nawrotu stanów depresyjnych u wyleczonych osób, które miały wcześniej minimum trzy epizody depresji. Skuteczność tych terapii jest zatem porównywalna z lekami przeciwdepresyjnymi stosowanymi zapobiegawczo.<sup>11</sup>

To oczywiście drobny wycinek całego wachlarza przeróżnych badań prowadzonych obecnie w wielu ośrodkach naukowych na świecie, dotyczących skuteczności medytacji. Osoba sceptyczna może zawsze powiedzieć, że udowodniona korelacja to jeszcze nie związek przyczynowo-skutkowy. W końcu kobiety przebadane przez naukowców mogły mieć najpierw udane życie seksualne, a dopiero później zacząć

---

<sup>10</sup> Zob. np. I. Dasalu, L.A. Brotto, *Sexual Functioning in Experienced Meditators* (w: „*Journal of Sex & Marital Therapy*”, 44:5, 459-467

<sup>11</sup> zob. S.H. Ma, J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects*, „*Journal of Consulting and Clinical Psychology*”, 72(1), 2004, s.32

CZYTASZ BEZPŁATNY FRAGMENT.

ZDOBĄDŹ SWÓJ EGZEMPLARZ  
KSIĄŻKI „SEKRETY ROZWOJU  
OSOBISTEGO”

**KLIKNIJ  
TUTAJ**



wyjdzie na jaw, a utrzymywanie „sekretu” przez dłuższy czas kosztuje wiele nerwów. Budując relację na kłamstwach, przemilczeniach czy półprawdach tworzysz fundament związku, w którym niedługo sam nie będziesz chciał być.

Posłużę się tu pewnym przykładem. Każdy z nas ma jakieś swoje dziwactwa, nietypowe zachowania, upodobania, z którymi nam samym jest dobrze, ale możemy podejrzewać, że niekoniecznie będzie to odpowiadać drugiej osobie. Co się wydarzy, jeśli przed potencjalnym partnerem lub partnerką ukryjemy taką informację? Przypuśćmy, że na przykład masz w zwyczaju kłaść się spać o godzinie 21, a wstajesz o 5 rano. I tylko wtedy czujesz się wypoczęty i zadowolony. Jeśli nie chcesz wyjść na dziwaka i będziesz utrzymywał, że lubisz imprezy i nocne życie, doprowadzisz do sytuacji, w której Twój partner/partnerka będzie Cię wiecznie gdzieś wyciągać. Nie chcąc wyjść na kłamcę będziesz się na to godził, ale Twoje zmęczenie i niezadowolenie i tak znajdą gdzieś ujście. Prędzej czy później zaczniesz być niemiły albo wymyślać wymówki (czyli znowu kłamstwa!). Albo zaczniesz ranić drugą osobę pod byle pretekstem, albo będziesz tkwić w związku, w którym jesteś wiecznie rozdrażniony i sam będziesz się chciał z takiego związku wypisać.

Aby uniknąć tego typu sytuacji, należy od początku stawiać na szczerość. Obawy, które możesz odczuwać – na przykład obawa przed odrzuceniem, które może Cię spotkać, jeśli powiesz o sobie prawdę – są często na wyrost. Lepiej pomyśleć o tym, że nie każdy związek będzie dla Ciebie dobry, a jeśli dana osoba nie akceptuje jakiejś części

Ciebie, oznacza to, że związek z nią i tak nie byłby dla Ciebie korzystny.

Wiem jednak, że mówienie prawdy w związku może nastręczać wiele problemów, dlatego stworzyłem specjalne narzędzie, by wspomóc pary, które borykają się z tym zagadnieniem. Opracowany przeze mnie zestaw nosi nazwę **RADYKALNA PRAWDA W ZWIĄZKU**, a, jego zadaniem jest wsparcie w następujących przypadkach:

- Gdy jesteś już w związku, jednak między Tobą a Twoim partnerem jest sporo niedomówień, więc chcesz wznieść Waszą komunikację na wyższy poziom.
- Gdy chcesz nauczyć się lepiej słuchać i być słuchanym, a także poznać się na nowo ze swoją drugą połówką od zupełnie innej strony niż dotychczas.
- Gdy Twój związek przechodzi kryzys, masz w związku z tym wątpliwości i czujesz potrzebę ustalenia, czy bycie w nim jeszcze ma sens.
- Zastanawiasz się: lepiej ratować ten związek, czy odpuścić, by uniknąć większego bólu.

Narzędzie **RADYKALNA PRAWDA W ZWIĄZKU** opiera się na kilku podstawowych kategoriach:

## „NIEFAJNE” RZECZY O MNIE

Chodzi o nieukrywanie swoich wad i złych nawyków. Prędzej czy później wyjdą one na jaw, a Twój partner może być tak rozczarowany, że szansa na długotrwały związek

przepadnie. W tym obszarze mówimy również o rzeczach, które uważasz za dobre, lecz podejrzewasz, że drugiej stronie mogą się one nie spodobać i będą one trudne do zaakceptowania. Np., jak pisałem chwilę wcześniej, jeśli Ty chodzisz spać codziennie o 21:00, ale większość ludzi uważa to za dziwactwo, to obawiasz się, że on/ona również tak pomyśli; ta sprawa należy do tej właśnie kategorii.

## ŻYCIE CODZIENNE

Jeżeli uwielbiasz trenować sporty walki i przeznaczasz na to aż trzy godziny dziennie, to powiedz o tym jasno już na początku relacji. Jeśli największą przyjemność sprawia Ci medytacja i liczysz na to, że Twój przyszły partner to zaakceptuje, to musisz - przede wszystkim - mu to zakomunikować.

## PODRÓŻE

Uwielbiasz podróżować i masz zamiar poświęcić się wszelkim wyjazdom? Chcesz opłynąć świat? Nie ukrywaj tego przed swoim partnerem, bo może się okazać, że on jest typem „kanapowca” a najdalej, gdzie chce pojechać, to na niedzielny obiad u rodziców. Tak naprawdę żadne podejście do podróżowania nie jest złe lub dobre! Najważniejsze, byście po prostu byli zgodni w tym obszarze lub potrafili się dogadać i pójść na zdrowy kompromis.

## SEKS

Podobny temperament seksualny to jeden z głównych fundamentów udanego związku. Warto o tym mówić już na początku znajomości. Jeśli okaże się, że gdy minie pierwsza faza związku, Ty nadal masz ochotę robić to codziennie, a Twój partner... dwa razy w miesiącu, to Wasza relacja może przynieść dużo wzajemnego żalu.

## SPRAWY DOMOWE

Ustalenie i rozdzielenie obowiązków domowych, zanim ze sobą zamieszkacie, jest bardzo ważne. Jeżeli jesteś typem człowieka, który unika sprzątnia jak ognia... powiedz o tym lepiej od razu, bo później Twoje życie może być ciągłą walką z partnerem. Jeśli obgadacie temat, to może uda się Wam znaleźć kompromis, np. jedno z Was będzie sprzątać, a drugie gotować? A może okaże się, że wspólne wykonanie jakiejś czynności, której żadne z was nie lubi, będzie całkiem fajną zabawą?

## OBAWY WOBEC DRUGIEJ OSOBY

Jeśli coś nie daje Ci spokoju, pod żadnym pozorem nie zamiataj sprawy pod dywan. Jeśli nie omówisz tego ze swoją drugą połówką, to z czasem wcale nie będzie lepiej, a obawy nie znikną... Wręcz przeciwnie. Będą rosnąć i rosnąć, a Ty w końcu wybuchniesz.

**CZYTASZ BEZPŁATNY FRAGMENT.**

**ZDOBAŃ SWÓJ EGZEMPLARZ  
KSIĄŻKI „SEKRETY ROZWOJU  
OSOBISTEGO”**

**KLIKNIJ  
TUTAJ**





W przypadku wielu ludzi, a może nawet większości z nich, sprawdza się stare powiedzenie, że „apetyt rośnie w miarę jedzenia”. Wraz z osiąganiem kolejnych celów - albo kolejnych punktów na drodze do danego celu - możesz nabrać ochoty, by czuć, doświadczać i wiedzieć więcej, mocniej, lepiej, szybciej, ciekawiej, a może po prostu inaczej. To zupełnie naturalne, że rozwijając się porzucamy pewne stare formy, poszukujemy następnych. Zagadnienia dotyczące ludzkiej duchowości formowały się przez tysiące lat w wielu różnych kulturach i cywilizacjach, z których każda dodawała własną wiedzę i własne odkrycia do przebogatego skarbcza metod i działań wpływających na stan ludzkiego ciała i ducha. Stąd też współczesny człowiek może dysponować ogromną liczbą różnorodnych praktyk, z których może wybierać odpowiednie dla siebie, wedle swoich potrzeb, oczekiwań - albo też kierując się ciekawością, chęcią spróbowania czegoś nowego.

Warto jednak mieć na uwadze, że tak jak ludzka ciekawość (zwłaszcza w wieku młodzięcym) pcha nas do próbowania alkoholu i czy innych środków psychoaktywnych - z różnym skutkiem i z różnymi konsekwencjami dla zdrowia i ducha, tak samo uczestniczenie w przeróżnych dostępnych praktykach może nieść ze sobą pewne - nie zawsze korzystne - konsekwencje. Praktyka nieszkodliwa to taka, która nie powoduje uszczerbku ani na ciele fizycznym, ani energetycznym, ani mentalnym. Istnieje jednak wiele praktyk niby duchowych, które pomimo tego, że czasem bywają pomocne, mogą okazać się na dłuższą metę bardzo szkodliwe, a ich efekty nieodwracalne.

Oto kilka przykładów:

**CZYTASZ BEZPŁATNY FRAGMENT.**

**ZDOBAJDŹ SWÓJ EGZEMPLARZ  
KSIĄŻKI „SEKRETY ROZWOJU  
OSOBISTEGO”**

**KLIKNIJ  
TUTAJ**

