



Małgorzata Wójcik

Jesteś tym,
czym są
Twoje myśli

Jak świadomie wymyślić sobie
lepszą przyszłość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

*Jeste tym,
czym s Twoje my li*

Małgorzata Wójcik

*Jeste tym,
czym s Twoje my li*

Jak wiadomie wymy li sobie lepsz przyszło

Zbiór moich osobistych przeżyć i doświadczeń opisanych w tej książce dedykuję moim ukochanym dzieciom Mateuszowi, Emilce i Elizie, mojemu ukochanemu mężczyźnie Wojtkowi, który swoją obecnością wspierał mnie podczas pisania tej książki oraz Fosforowi. To najcudowniejszy na świecie berneński pies pasterski, który jest niesamowity w swoich zabawnych zachowaniach.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-728-6

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Podziękowania składam Pani Dyrektor Irenie Nawrockiej, za stworzenie wspaniałej szkoły STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ w Białymstoku, której jestem absolwentką. Wiedza oraz warsztaty, jakie otrzymałam od wspaniałej kadry, dały mi narzędzia i możliwości, które wprowadziłam do swojego życia i dziś dzięki nim do wiadczam teraz wiadomego, lepszego, pełniejszego życia.

Dziękuję.

Szczególne podziękowania składam mojej promotorce Basi Antonowicz, która jest dla mnie mistrzem, autorytetem, wzorem do naśladowania na drodze rozwoju osobistego i duchowego oraz za wiedzę, którą mi przekazała.

Basiu, dziękuję.

Podziękowania składam, Michałowi Kidzińskiemu <http://SwiatlyEbiznes.pl>, którego poznałam w odpowiednim czasie i momencie mojego życia, i który zainspirował mnie do napisania tej książki.

Michał, dziękuję Ci.

Dziękuję moim kochanym dzieciom, które wytrwale pomagały mi pod względem technicznym przy pisaniu tej książki.

Dziękuję.

Szczególne podziękowania z głębi duszy i serca składam moim przyjaciółkom, które były ze mną w radosnych i trudnych chwilach mojego życia, wspierały mnie swoją obecnością, wiedzieli o moich drobiazgowościach, należało do nich: Halinka Bloch, Cecylia Bicz, Ania Doroszko, Magda Kitlińska, Agnieszka Kuczera, Edyta Kuchmacz, Elwira Kula, Iza Malina, Sylwia Mazur, Lucyna Mrozińska, Iwona Nowakowska, Katharina Maria Petke, Agata Rychłowska, Sara, Ilona Softysik, Aneta Sznajder, Renata Dłubiel-uwala, Mira Wierzbicka, Edyta Wróbel, Dorota Zielińska.

Dziewczyny, jesteście Wspaniałe!

Dziękuję Wam!

Podziękowania składam również wszystkim ludziom, którzy sprawili mi wiele przykrości i cierpienia w życiu, a którzy w ten sposób szybciej zmobilizowali mnie do zmiany mojej postawy życiowej wobec dotychczasowych poglądów i ideałów, co wymagało ode mnie ciężkiej pracy i łatwe nie było, ale dzięki temu moje życie stało się łatwiejsze, lżejsze i przyjemniejsze.

Dziękuję.

Spis treści

Wst p	9
Rozdział 1: My I = Rzeczywisto	13
Rozdział 2: My I = Energia	23
Rozdział 3: My I = wiadomo	33
Rozdział 4: My I = Przekonania	45
Rozdział 5: My I = Charakter	69
Rozdział 6: My I = Otoczenie	87
Rozdział 7: My I = Zdrowie	105
Rozdział 8: My I = Miło	135
Rozdział 9: My I = Praca	165
Rozdział 10: My I = Finanse	197
Rozdział 11: My I = Odpowiedzialno ..	213
Rozdział 12: My I = Zako czenie	239

r'fómh'è'mòh)'Uk`rij ^d`i d`kd\A]th`á^c`nÿr`
 di d`_udg\A]th`nd/4uG],`hj`d`dm`_h`d`_j`r`d`_u`-
 idh`d`r`d`_u`'\]t`hj`_`ø`]t`h`i`d`i`_\`á`h`r`d`^d`i`d`
]t\A)R`^d`b`p`á^c`,`3`g`ó`i`f`j` ^u`À`h`_r`p`k`y`À`g`ó`d`Np`-
 ph`Krt`^c`j`g`b\Krt`^c`j`o`j`i`d`u`i``ér`>u`/4j`^c`j`r`d`'i`j`u`
 i`_`Np`_ph`'O`m`k`d`I` \`p`m`g`t`^c`r`>u`/4j`^c`j`r`d`'I`GK`
 r`F`m`f`j`r`d`j`m`u`r`d`g`f`p`m`ÿr`d`r`_m`u`ò`ó`r`_j`á`u`_`t`^c`
 i`j`u`r`j`ø`_p`^c`j`r`_b`j`_`d`j`i`j`]d`ò`b`j`_h`d`_4`u`_d`i`t`h`d`r`_m`u`ò`
 krt`^c`j`g`b\u`i`t`_`..k`i`j`r`k`_i`j`r`_i`d`_`i`_`r`h`á`u`i`_`_`f`p`m`i`m`-
 _d`m`u`e`l`o`m`i`d`b`d`ò`m`_m`j`i`_`g`t`_K`d`m`n`u`t`N`g`k`d`_M`d`d`
 #`p`u`_m`r`d`i`d`_`i`_`r`h`á`u`i`_`_`S`r`d`g`f`i`j`o`d`_]m`À`h`_p`_ud`À`
 r`_p`r`ò`r`d`i`d`^c`i`j`_ud`i`t`^c`c`_`g`g`l`b`_i`j`r`_r`f`d`c`)

R`_t`^`f`u`r`j`_j`r`t`h`j`_`_`+`g`ò`k`i`j`r`_`_u`/4`À`r`_`_`È`h`_1/4`
 f`ó`m`_k`m`i`^c`j`_ud`À`r`_u`g`á`_d`p`k`_f`d`_u`f`ó`m`h`d`i`_`g`_`_`_`_`
 i`j`]d`_k`j`_m`_ud`)_J`_f`_`_m`d`_h`_k`_h`_d`_4`d`_`_h`_j`_è`_t`^d`_]t`_A`
 r`h`p`ó`_`_d`u`l`m`_k`j`i`d`r`_`_k`j`^c`j`_u`/4`i`j`_ud`i`t`k`_g`_g`b`u`i`_è`
 #`g`_j`_c`j`_g`h`_S`b`_ud`i`d`_u`i`_`_À`h`_h`_d`_`_d`_u`p`_A`_`_d`_d`_k`_A`
 i`j`_ud`i`_b`j`)_E`f`j`_`_ud`^f`j`_r`t`^c`j`r`t`r`_`_À`h`_m`d`_r`_`_d`_b`_À`h`
 m`m`^c`p`_`_g`_f`p`_`_c`_A`_ud`_`_h`_j`_`_g`_i`_`_g`_t`_h`_`_]`_`_u`m`_j`_`_d`d`_ò`h`
 ò`_i`_`_m`d`_f`i`_`_À`h`_j`_`_i`_`_h`_A`_nt`^c`_g`_ò`d`u`_d`_f`_d`_h`_]`_b`_`_h`
 m`p`n`u`_t`_À`h`_r`_`_j`_i`j`r`_À`_t`^d`)

>`g`h`_h`j`è`é`f`n`d`_f`d`è`m`k`m`_m`r`d`i`d`_`_d`_è`f`_`_i`j`g`/4`
 h`_`_H`T`_G`r`_`_o`_j`_m`i`_`_f`_m`_`_u`r`_d`_j`_`_d`_`_`_r`_n`u`n`r`f`j`_è`m`
 `i`_`_m`d`_f`ó`m`_k`j`^c`j`_ud`j`_`_h`_t`_`_g`l`_`_`_`_i`_`_m`d`_k`n`u`_d`_b`_`_j`
 >`d`]d`r`_À`_i`d`_`_g`_`_j`_`_u`th`_`_h`_t`_`_g`h`u`_`_`_`_u`g`h`_t`_`_g`l`m`_e`_`_m`d`/4`
 m`_u`h`_d`_R`_n`u`n`r`f`j`_`_j`_`_>`d`_j`_ò`^u`_`_u`g`l`_r`_d`ò`u`r`i`_`_1/2`_m`i`t`
 ò`i`_h`_ò`m`d`_g`t`_`_..k`j`^c`j`_ud`j`_`_h`_t`_`_g`l`_`_`_u`g`l`j`_`_r`_d`ò`r`_`_`-
 r`i`_`_1/2`_m`i`_`_b`j`_`_ò`b`j`_`_p`^c`j`r`_`_b`j`_`_d`ò`_`_r`_`_`_r`_d`_á`_n`_u`_`_i`j`_],`_`
 k`j`r`_d`u`i`_`_`_r`k`g`_ò`i`_`_`_h`_`_e`_`_i`_`_`_m`d`]d`_r`_u`è`h`i`t`_r`_k`_À`r`_`_`_`
 _`_À`_u`i`_d`_d`h`_k`j`_h`_d`_4`u`_t`_`_á`_h`_d`_r`_d`_ò`_h`_d`_è`m`_i`_`_m`d`_`_u`g`l`
 H`T`_G`R`_`_f`_`_`_e`_`_c`r`_`_g`_h`_j`_`_n`i`_`_j`_f`j`i`_`_`_u`h`_d`i`_`_`_O`r`_j`è`
 t`^d`_h`j`_`_`_n`ò`_`_m`d`/4`_p`_`_h`_`_è`_`_g`l`r`_`_h`d`n`i`è`r`_m`j`è`

n4`g] `fjnh`mh`è`gkjurjghu`\|t`r`mpifdu-
 ri`ni`Q], `fdjr`À`Q`i`\`ènin`inrjèhp` t-
 ^p`r`d4`kni`h`èrò`nd`ud`À`È`Ht`glfóm`rfpkde`rd4
 i`\]mf`^c`di`d`_j`mò`p`^`r`m`r`À`id`_]mf`ddi`d`_j-
 mò`f`è`h`t`glfóm`rfpkde`rd4`\`_j`mò`p`..kmt`^`d`b`è`
 r`À`id`_j`mò`f`^`ò`f`_ud`À`Knr`j`Kmt`^`d`b`i`d`^`k`j`_j`i`^`
 kmt`^`d`b`^`k`j`_j`i`^`i`\`r`ntmf`dc`k`À`nu`^`tu`i`^`c`Or`j`è-
 bj`^`t`^`d`R`d`_u`d`r`d`_j`h`j`^`j`^`è`f`^`p`i`f`^`g`i`p`è`ò`
 Knr`\`r`^`R`n`i`^`c`r`d`^`d`^`k`j`h`j`b`^`>`d`è`putrf`\`E`^`gl
 ^`c`^`nu`|`j`b`^`è`^`g`^`u`j`|`_`^`r`d`_j`h`j`^`|`j`b`^`è`^`è`
 ^`g`k`n`b`i`d`n`u`r`j`r`d`^`g`^`u`j`|`_`^`r`d`_j`h`j`^`u`r`j`r`d`^`
 è`^`gl`^`c`^`nu`r`p`f`^`p`^`g`^`u`j`|`_`^`r`d`_j`h`j`^`p`f`^`p`
 dk`^`r`d`ou`r`i`^`ni`t`u`r`n`i`_j`k`r`j`r`p`è`rd4`_j`Or`j`è`bj`
 ^`r`d`ò`r`r`i`^`ni`^`bj`^`_g`ò`bj`r`^`è`h`k`j`r`^`nd`r`j`ur`j`è`p`_p`
 ^`c`j`r`^`bj`^`d`j`r`|`d`ò`bj`|`m`j`r`^`i`i`è`r`k`n`^`i`_`r`j`d`d`
 ht`gh`d`U`f`\`_`è`rt`è`p`^`è`..i`r`^`ò`ò`è`u`k`j`u`j`p`|`^`u`i`
 _`ud`è`è`..h`j`^`n`i`r`te`^`u`k`j`h`j`^`r`À`^`d`t`^`c`f`j`i`m`p`f`-
 è`r`i`t`^`c`h`t`g`d`r`À`^`d`^`bj`_`ud`À`i`d`E`^`gl`è`g`j`u`k`
 i`p`è`n`u`i`_`r`j`d`h`p`h`tr`À`h`^`putrf`\`nu`_j`m`k`_j`k`j`m`t`^`c`
 r`j`ur`d`u`^`k`j`i`d`r`\`j`i`^`u`r`n`i`d`h`ò`d`è`Q`g`f`d`m`^`c`
 k`n`g`l`p`è`i`n`d`i`d`è`m`h`tr`m`ò`i`d`u`j`|`^`u`t`r`À`^`d`
 r`^`bj`r`j`ur`d`u`i`d`U`h`d`i`d`è`^`r`j`è`h`t`gl`è`_j`^`u`i`d`
 u`h`d`i`d`n`i`r`j`è`k`m`i`u`^`u`i`d`^`k`j`i`d`r`\`Or`j`è`^`t`^`d`è`m`
 è`h`^`u`h`j`i`^`è`^`u`i`d`H`nu`K`M`R`J`_j`g`k`n`u`b`j`^`t`^`d`^`
 r`d4`u`^`u`i`d`è`|`p`_j`r`\`r`_`^`p`b`i`r`j`è`bj`r`^`i`i`n`p`n`u`d`k`
 h`d`è`^`6

Marzenia s po to, by si spełniały.

Rozdział 6:

My I = Otoczenie

Km^pe^i_rj], 'drj dh'ijurj èh_p^cj r th'f_ -
bj_id] ¼udnij f'ijf_j'knj_pr'irjdc'kj nòijr d-
id^c'du^hdn^c'] ¼udnij_upr\Àr`ri ½oni, 'pg¼
drkj fyé\`oi nòij] ¼ud^d/hj òr jr \À_j_guèdd-
oi nri`ekm^t i_rj],)Nph di id' dr ton\g'ijur d-
upéf_ , 'idfj ntm, 'g^d] d'rtø\^e)K\hdé`
fd_t uh di dnurj è ht gl'k'ipènuì_i dh ddr d uhu
mupgò'g' nòe' m¼j i`fj Àh' i\k¼jr th'hj òr \^e'
_j_gu'bj_ud\Ài d)Fd_t u^u dnukdgh'ijr \`irj è`
ht gl'g' ipf^ nri d u^u d^dnduh di d'`ij_jr dfj`
r'fòm h j]`^i d' tèn)

U_i di _ud_j_cj_ud] ¼, znònt fuì\g' h di \r`ò
rdg'gò d fji òfò km' nòij, 'dò d' r`è_i`èn fpi_ud)
Of' m¼udè' kjidr \`fd_t km^pènuì_rj], 'drj-
dh' t^dh'g' i`qmg, m^u` ènòafò` `r^cj_udui \\
rt nù r d m^è d'g' u' i d m^m^ut hprdpè^uh di d)

Jnj] t'fòm ht g'd \^u èi d'ò' i d] ¼, h d\À h dè\`
r`òj dh' t^p' i`g' h dnkj èr d' m¼jr dg_ud' ijr`
u\g'hj ^d'ijr` fji òfò' ijr`hj gl'j ^dj muijr`
ij_jr dfj) r d'òr jfý\^d] d' u^u d' m¼uh di d' èf`
r'f\g'ejrfjkd' u^u d' i \] dm' f'jg' nùr' m_j n t^c'

_ r d'fyr' p h d ^ci d'c' g_ u d' u k \i p e' r' i d' h' r k j f y e
d c \h j i d' _j f A _i d' o f \n h \ e f' r' o r j d h' r i' 1/2 o p)'
R' k d m n t ^c ^c r g ^c' r' a ^c j _r \ i t ^c d u _ ^t _j -
r \ i t ^c u h d i \ ^c' h j _ n u] t _u u t g i t ' ^ i d' e m ^d \ g
z o h o b j f' r d o' \ r n h u k m ^d i d' .. j _ u p e n i p g / i
r d _j h j _ d u j u p h d i d' o b j' k j n ^ r p' k j u r j g l ^d i \\
k m e ^d' r' i \ o n g t d A b j _ i t' r k j n y] k m i u o' u h d i t)'
E m o g' j ^ u t r d o' ^ f d _t' a' m d u h d i d n i' g'] 1/4 u d n i
k m t ^d b \ _j _ m] d' g _ u j _ o f d c' n h t ^c' r d m ^e ^c'
e f' d' f o y m t] 1/4 , i \ _r \ i \ a ^c' n h t ^c' z a g ^c f' j'
a' k \ h d o e' ^ r n t m f j' e m o' i' r b d' ^ h t g e m o' i' r b d'
f \ _ \ u h d i \ h t g l] 1/4 u d j _] d e' n d r' o r j d h j g ^ u -
i p)' M u r y e _ p ^ c j r t' d j n j] d u' k j n u m \ c j m u j i o o r j -
e e r d _j h j ^ d' r n f \ u p e' i j r ^ _ r j b d i j r ^ h j g h j ^ d'
r y r ^ u n i u p r \ \ n i' ^ j _ f , _ k j _ e A' k m ^ 1/4 i \ _ r j] ,'
g' j' r d g' g k d e m _ u d i n j] d' r' t ^ p' g' ^ j _ j a ^c ^ u n i
] t A' o r j d h' h \ m i d h' u ^ u t i \ m \ g l j r \ n d r' t ^ p'
o r j e' p k m b i g i ^ j _ _ r i \ u h d i t u ^ u t i \ n i n p f ^ r t r -
i d' d] ^ u r d f n u b j' r t n d p' r k j r \ _ u \ r' t ^ d)' K m t -
b g _ \ n i n d r' y r ^ u n i r j e h p j g ^ u i p d u p r \ \ n i' ^ ^
n o e ^ d n d j i j j] ^ ^ _ u d e' n d o f' k j i d r \ j g ^ u i d g'
j _ _ p n u b j ^ u n p f j h p i d j r \ A' n d u g] , r j f m g i t
d u j u p h d A _ g i d c' r k j n y)' K h d o e' ^ j g ^ u i d' ^ A
r d o u r i' 1/2 m i t' e m o j _] d d h' o r j e b j' r d o r' r i' 1/2 o n
i' b j)' F d _t' a p i f ^ g i j r \ A' r _ p b' m o m ^c' n ^c' h \ o r'
h t g r t ^c' f o y m .. e f' p' r d n i .. m o i j r d o r j e' k m i -
f j i \ i d' g' j o ^ u A' n d _j f A _i d' o f d h d n h t h d g _ -
h d f o y m t r j d h k j m k j r \ i d h d u ^ c j r \ i d h k j o d m
_ u g z k m r _ u t j _ f a ^c k m f j i \ ' r y r ^ u n i m o i j r d
u i d h d e _ i , ^ A' i' r' o i d u p r \ t A) e f] \ m u j e -
m o' u i d h d u r d u i t ^ h j ^ g i \ g d' \ ^ h j ^ e' g' k m i ^ d'
i' r b d) @ ^ r b d' f o y m i r \ n r y r ^ u n i A' u t A' d r k \ e A' u j -

I d i \ g t o ' k m f j i t r \ ' a ^ c j n y l ' \ \] t f d i j r \ A n d / 4
u n \ \ h d k n r \ ' k m t ^ d b i d ' k j i d r \ ' f \ _ t _ j r d _
^ u \ r r j e b j ' t ^ d r j _ k j r d _ i d _ g n d] d r k j n y l ' _ ^ t -
_ p e ^ e _ i j ^ u i d j ' e f j ^ d r j e b j ' t ^ d) K j u r y g o h .
j r j] j h k j u n o r r j e e r d _ j h j ^ d d i \ r A ^ d ` e _ g .
i d c ^ u \ m o g j ^ d E ` g l] 1/4 , ^ c ^ d g l f j m t r o u o j -
e e r d _ u ' g] \ m j ^ c 1/4 d d h ` e e p _ u d g G p _ u d ' f o y m t .
^ d j o a ^ u e ' i g n ^ d _ j n f j i \ A ^ d j m \ ^ e ' ^ j _ u d e n d / 4
r ' o r j d h r i 1/4 o m p) K j _ j] i ' k m t ^ d b \ k j _ j] i ' ` o f d n .
K n r \ R n i ^ c r d o) U ^ c r o g f d _ t u ^ u i d n u h d i d .
r r j e h t g l u i ` b o r i t ^ c i \ k j u t o r i ' ` u ^ u i d u h d .
i d n d o r j e j r j] j r j j m u o y e _ j o ^ c ^ u n j r t i t r o h .
r \ m j ^ d d f d _ t u ^ u i d n u n d u h d i d ' g ` p g h \ a ^ u i d .
] 1/4 u d n i k m t ^ d b \ _ j ' m d] d d i t ^ c g p _ u d j ' r t n t ^ c .
r d m ^ e ^ c ' g p _ u d . . f o y m t ^ c i t r o h ' r \ m j ^ d e m i \ o h .
n h t h k j u d h d e f o y e K j _ j] d m o r \ n d / 4 k m t ^ d b e ' .
o f _ u d A K n r j K m t ^ d b i d)

J g ^ u i d ' r d o u r i 1/4 o n i t ' n o i j r d j ' o r j d c r \ m j -
^ d ^ c r ' r i 1/4 o n i t ^ c ' e m o ^ d u ' n j] , ^ d g ' k j A ^ u i d
d r k g o i d o f] \ m j ' ` i r ` o o b j i d u p r \ \ n) O r j -
e r ' r i 1/4 o n i ` n r u 1/4 ^ d d c \ m j i d e n o h b i ` n h ' f o y -
m k m t ^ d b i d _ j ^ d] d _ j f A _ i d g p _ u d j ^ c ^ n h t ^ c .
^ c ^ c) J ^ u t r d ^ d k j _ ^ u n o r j e b j i j u r j o p _ p ^ c j r ` -
b j] 1/4 u d n u r i d r k j o f \ A g p _ u d f o y m t] 1/4 , ^ d _ j f p -
^ u ' m p ^ \ f A _ t k j _ i j b d o k) K h d o e . . d h r d 4 e o ^ c .
k m n f y _ ' o h g k d e _ g ^ d] d) I \ k j ^ u o p h j ` \] t ^ d
u o b j k j r j _ p k m t f r j ' ^ j r k j r \ _ u d ^ d r ` n o i r h p o f p .
d r t r j A i ` b o r i ` ` h j ^ e ' f o y m . . e f r d n u . . i g t i
i \ a ^ c h d m i n A r j g k m f n o A d r k j u t o r i , h t g d i d
k j u r j g l ' \] t d i ` j r j] t r r j d u ^ c j r \ i d h r k A r \ A
i \ e f j ` o r j d c p ^ u p d h j ^ e R n t n f d i ` b o r i ` r t -
_ m i d ' e f d _ j r d _ ^ u n i r ' t ^ p ' n . O T G F J j f \ u e .

_j`orj`ejb`r`ujnr`p`djnr`j`ep`_p`^cjr`b`j`\\`g`p`ud`f`o`nt`
 ^dz`j`fp`u`e`f`kj`on`f`o`e`e`f`i`\\`g`knt`^c`d`_tr`d`p`g`t`^c`
 i`p`^u`^d`g`l`h`j`^e`i`\\`g`t`^c`k`j`i`dr`\\`r`r`j`d`h`u`^c`j`r`\
 i`dh`]`1/4`^c`^d`g`r`u`l`p`_ud`r`g`]`d`m`n`^c`g`f`i`k`j`^u`p`^d`
 r`d`t`i`d`i`r`d`b`i`dr`j`n`_u`i`d`u`f`**(dk)**`O`f`d`m`o`i`t`
 r`tr`j`**A**e`i`b`a`r`i`h`j`e`\\`g`i`d`e`n`o`_r`j`b`d`f`d`p`-
 i`f`f`o`y`m`h`a`d`u`d`n`u`R`y`r`^u`n`i`\\`m`j`n`u`]`f`j`d`u`e`n`u`
 r`d`f`n`u`r`d`_j`h`j`^d`o`r`y`e`j`ur`y`e`i`\\`d`m`i`o`h`k`\\`r`n`u`
 u`i`d`h`u`h`d`i`\\`o`r`j`e`b`j`t`^d`i`\\`g`k`n`u`)**O**f`d`c`g`p`_ud`]`**A**b`j`-
 n`Ar`r`r`j`d`h`t`^p`d`u`h`p`e`h`u`f`\\`_`r`t`_m`i`d`f`o`y`-
 m`i`r`i`j`n`u`_j`o`r`j`e`b`j`t`^d`b`t`r`o`i`n`k`j`n`y`]`d`g`h`p`e`
 >d/4`n`e`n`u`r`g`]`d`i`b`a`r`i`h`j`e`_j`k`m`k`n`j`-
 r`i`d`f`o`y`m`i`g`t`e`f`i`\\`e`u`t`]^d`e`r`t`g`h`d`j`r`\\`u`r`j`-
 e`b`j`p`h`n`**(p)**I`d`h`\\`r`r`j`b`y`r`g`o`g`j`i`\\`g`k`r`d`i`\\`r`d`^d`
 j`n`j`]`d`^d`i`p`^u`^d`g`h`j`^e`i`\\`g`d`f`o`y`m`r`t`]`**d**e`_`^d/4`\\`
 r`t`n`u`r`d`m`e`\\`e`_i`j`^u`i`d`k`n`t`^u`i`d`e`m`d/4`j`e`n`u`
 ^u`n`u`t`]`n`u`b`j`o`r`j`e`b`j`r`j`ur`j`ep`_p`^c`j`r`b`j`d`j`r`j`]`**(d**o`b`j`)
 R`o`i`n`k`j`n`y`]`k`j`u`h`k`j`u`o`r`i`e`i`m`d`r`g`]`d`r`u`n`o`
 r`d`_j`h`j`m`d/4`k`j`n`u`m`h`\\`n`u`r`**A**_u`/4`\\`_`r`j`d`h`p`h`-
 n`A`h`h`j`e`h`d`o`h`^j`r`r`i`o`n`d`e`_i`j`^u`i`d`h`\\`n`u`
 r`**A**_u`/4`\\`t`^d`h`..o`h`^j`u`r`i`**o**n`i`)**G**_ud`d`o`h`
 d`_tr`d`p`g`t`h`i`p`^u`^d`g`h`h`j`^e`i`\\`g`t`h`m`o`i`d`n`u`m`d/4`
 n`g`t`d`i`d`]`1/4`u`d`h`d`**A**`ep`r`y`r`^u`n`i`\\`e`i`d`e`u`b`j`u`\
 ^u`i`d`e`f`i`b`a`r`i`t`^c`g`p`_ud`r`k`j`d`\\`n`u`i`\\`r`j`e`e`_r`j`u`
 g`]`r`e`f`o`p`_i`e`^u`k`n`t`f`m`e`u`\\`e`u`d`n`u`m`d/4`t`p`^e`l`g`
 d`o`f`i`d`]`1/4`u`d`g`h`d`**A**`i`\\`^d`]`d`r`k`Ar`p`i`d`]`1/4`u`d`n`u`
 m`d/4`i`a`e`f`j`r`\\`A`u`o`h`d`j`r`j`]`h`d`d`r`t`_m`i`d`h`d`k`j`i`d`-
 r`\\`i`d`]`1/4`j`i`h`d`**A**`u`g`],`k`j`r`d`u`i`d`)?`u`d`m`d/4`o`f`
 k`j`i`dr`\\`o`r`j`d`i`\\`g`k`r`d`j`r`j`]`d`^d`i`p`^u`^d`g`h`j`^e`i`\\`g`d`
 k`j`f`u`p`e`^d`e`f`i`d`i`g`t`k`j`m`k`j`r`\\`\\`a`e`f`j`i`\\`g`k`n`t`
 p`^u`_j`r`f`j`i`g`d`k`n`a`f`^t`e`d`k`n`t`r`\\`e`n`u`d`r`t`f`j`i`p`e`n`u`
 d`c`i`\\`p`f`d`O`g`j`i`\\`g`k`r`d`p`^u`d`r`d`j`o`n`t`h`p`e`i`\\`o`p`_

i dœu`u`_`i d`dœ`yéj`rj] dœ`i`p`^u`^d`g`_j`r`f`j`i`g`j`^d`h`
 r`d)`U`k`m`k`^f`œ`r` t`^`u`n`p`^f`d`_t`k`n`œ`t`n`i`n`d`œ`é`z`g`f`^`œ`f`
 u`p`r` \ `t`n`i`^`k`n`i`t`g`n`^`d`j`i` \ `n`u`t`|^`d`é`d`è`n`u`^`r`d`œ`è`
 f`j`n`t`m`i`t`^`c`u`h`d`i`^`i` \ `r`^`œ`j`œ`j`n`t`^`i`j`r`^`h`j`g`t`j`^`d`
 t`^`d`r`^`d`r`i`d`j`^`u`f`œ` \ `i`t`n`k`j`n`j` \ `j`k`j`r` \ `u`d`_`j`r`k`^`À`
 i`d`i`d`^`n`d`œ`j`d`c`i` \ `œ`f`r`œ`u`t`^`c`h`^`m`^`)`O`r`j`d`i` \ `œ`k`r`d`
 j`r`j`|`d`^`d`i` \ `p`^`u`^`d`g`^`h`j`^`g`i` \ `g`d`_j`r`f`j`i` \ `g`^`r`d`_u`^`i`^`
 h` \ `n`i`k`n`œ`j`_`j`g`k`n`u`b`j`d`k`^`À`d`œ`u`b`j`^`t`^`d`^`r`d`œ`r`j`|`d`
 r`n`t`n`f`j`^` \ `|`t`^`n`d`œ`h`è`f`i` \ `œ`u`t`|^`d`é`_j`n`œ`d`u`g`i` \ `g`t`
 d`c`n`u`i`j`r` \ `d`|`À`b`j`n`^`r`d`f` \ `^`b`j`_`i`d`^`

J`g`^`u`i`d`^`r`^`f`œ`m`h`n`d`œ`u`i` \ `œ`p`è`n`i`^`u`t`g`l`r`n`t`n`f`j`^`j`
 ^`d`|`d`j`œ`^`u`^`è`n`i`^`n`d`œ`r`n`t`n`f`j`r`d`p`è`d`h` \ `i` \ `n`d`-
 |`d`r`u`è`h`i`t`r`k`^`r`^`R`n`t`n`f`j`^` \ `|`r`j`g`œ`d`r`n`t`n`f`j`^`è`n`
 j`_`|`d`d`h`œ`j`è`b`j`n`œ`i`p`p`h`t`n`p`^`u`t`g`l`h`t`g`l`M`u`œ`t`è`n`d`œ`
 k`n`œ`t`œ`t`è`n`d`œ`m`^`u`j`h`^`f`œ`m`i`r`t`k`^`À`d`œ`œ`j`œ`k`m`i`n`œ`i`^`
 \ `f` \ `^`u`i`d`œ`k`j`^`c`^`À`i`d`œ`j`œ`^`i`^`n`d`œ` \ `œ`k`j`^`c`^`À`i`d`n`i`
 ^`i`^`n`d`œ`^`c`m`^`u`^`E`n`œ`^`d`u`^`r`j`|`_`k`j`^`u`i`d`i` \ `k`j`u`d`-
 h`d` \ `g`h`j`r`t`h`d`f`j`h`y`n`f`j`r`t`h`r` \ `n`i`b`j`d`œ`d`i`d`^`R`n`i`g`d`
 ^`c`j`n`h`t`g`r`t`r`p`h`t`g`^`u`t`g`l`r`œ`j`d`h`^`r`d`^`d`r`r`i`^`œ`n`
 i`t`h`j`_`|`œ`n`d`œ`h` \ `œ`n`d`g`^`œ`k`j`n`œ`^`d`^`u`t`g`l`r`œ`j`d`h`^`r`d`^`d`
 u`r`i`^`œ`n`i`t`h`k`j`i`d`r` \ `œ`_`r` \ `r`d`œ`n`u`^`r`j`|`_`k`j`^`u`j`i`^`
 d`n`œ`i`j`r`d`è`_`i`j`^`d`œ`f`i` \ `k`n`t`f`À`_`|` \ `À`b`i`r`n`u`œ`è`n`œ`
 j`_`|`d`d`h` \ `|` \ `À`b`i`p`h`t`g`l`r`n`i`g`d`b`r`j`h` \ `u`i`d`i`d`k`n`t`-
 _`œ`t`^`c`d`i`d`k`j`œ`n`|`i`t`^`c`m`^`u`t`n`k`n`u`i`q`è`œ`j`è`n`œ`m`i`
 i`d`u`h`p`œ`^`i`d`n`œ`_`^`k`m`f`j`i` \ `i`d`^`R`^`œ`r`d`œ`r`^`f`œ`m`è`
 u`^`u`d`n`i`u`h`d`i`d`^`r`j`è`h`t`g`l`u`h`d`i`d`n`d`œ`j`è`r`d`j`-
 h`j`_`j`n`œ`u`œ`j`è`k`j`n`œ`r` \ `h`i`œ`g` \ `^`r`n`œ`u`i`d`u`h`d`i`d`n`d`œ`
 j`g`^`u`i`d`^`r`^`f`œ`m`h`n`d`œ`u`i` \ `œ`p`è`n`i`^`R`k`r`i`t`h`h`j`h`i`-
 ^`d`^`r`j`è`b`j`^`t`^`d`^`k`j`^`u`p`è`n`i`k`j`œ`n`|`^`i` \ `œ`^`c`h`d`œ`j`r`^`b`j`
 r`k`m`œ`i`d`^`h`g`r` \ `i`d`j`n`œ`n`h`j`i`g`r` \ `i`d`^`k`j`h`d`n`œ`u`^`
 r`^`f`œ`m`^`c`k`m`|`t`r` \ `n`i`k`j`i`d`r` \ `j`^`u`t`n`œ`u`n`i`p`h`t`n`^`u`i`^`-
 b`œ`r`i`t`^`c`h`t`g`l`^`u`t`g`l`r`j`è`b`j`r`i`^`œ`n`i`g` \ `p`g`h` \ `œ`^`u`i`d`^`

rk_m ònir yé r d_{ou}r i 1/2ni t) < | t'nt] ^dek_m fji \ .
nd₄éf'ò_r \ r d_oi \ nd] d' r k_{Ar} \ e' 'k_m u_d ud ' .
f \ _bj _i d' u^u i d_{er}km_o r' r' r j d_c n_u f \ ^c' h'] g₋
r t' c) E _i \ bj _i d' j o' y_m n_u a' 4k_m entef \ _ `pl mi d'
dè `glu \ e ud nd₄r i d_em' u' f_oy_m e i d' p tr \ A' j'
i \ d_h i d_ekm_u k_y A_r j f p' g' u_k r i d_h ^d₄ `j i \ ^d_r d₄
ø' i d' k_{nt} _ \ d_e m_d j h \ ^e' ` `u_{ni} \ u_h d_i t) J _A_y '
r n_t n_f d' m' u' f_oy_m ^c i d' p tr \ n_u _j' r j m' \ h_j `n_u
è k_m f \ u_l `d i t h j n j h' g_p] r k_m _ \ ..i \ e' \ i d_e u_i '
\] t i d' u_h j r \ A' i d_k j o_m] i d' h d_e r' n_u €' `è _i j -
^u i d' u_l] d_m e ^ o' r j e `i `r d₄] i d' ^c i d'] 1/4ud' ^d' g
d' ^c i d_k j o_m] i t' ^c' m' u' t' d' c' i d' p tr \ n_u r d₄ ^d
j i `i d' n_p , ' k_j i d r \ ' r n_t n_f j' è m' i `r d₄ ' g' m' u' t'
ò ^u p e nd₄ d_k j o_m] i `d_o j m_r ' o_i r k_j n_y] i `b_o r -
i , `i `r d₄ g_f p e ^ _j n_k _j i \ k_{Ar} \ e' ^t' ^c i j r t' ^c' k_j -
o_m] i t' ^c' d' f j n_t m_t ^c' m' u' t' f_oy_m r' j e' k_j o_m] , o' j -
m_r k_j u_t o_r i `r d₄ m' e' k_j i d r \ ^d_n p ,) J _ _e' ^i d -
k_j o_m] i `g] d m' u' t' d i t h j n j h' k_{nt} ^u t i d n_u d₄ j '
d_c p t_f p) J i `i \ k' r i j r d₄ j h p k_{nt} _ \ u_l d] 1/4, h p
n_p t '] j' o' f d' è m' k_m r J' k_j _j] i `k_{nt} ^d_b \ k_j _j] i `)
G] d' o' m' u' t' i d' n_p t_{Ar} d₄ j _ ^d] d j _ ^c j _u' ' d i t h '
n_l k_j o_m] i `r d₄ _j i d_c k_{nt} ^c j _u' ' g'] \ m_u j' k_j r o' f l
R' h d_e r' ^c' i d' p tr \ i t' ^c' m' u' t' k_j r n_o i d' k_p n_f \ '
^u_n o' k_m n_o m' `è _i j ^u i d' k_j ^u p e n_i p g 1/4] 1/4ud_n i
g_k d_e j _ _t' ^c' \ A' u_j] d_r d₄ e r i j' d_k m' ent' ^d' `è _i j ^u i d'
u_k r i d_h ^d₄ `g' k_p r o' h d_e r'] \ m_u j' n_t] f j u_k ^d' A d
nd₄ i j r t h d' p t o' u_i t h d_m ^u h d d i d' u_l n_o i \ r d_e r d₄
^u t] 1/4ud_n i h d_{Ar} è u_l ^j' f p k d'] j' h' n_i p e n_u r' o_i r k_j -
n_y] i d_k j o_m] i d' r j e `i `r d₄] R' t k' A d i d_h k_p n_f d_u l e
h d' r d₄ R' n_u ^c' r d_o t' u_h d_e r d₄ p o_n t h \ i d_h k_j m_r _f p
d_k j u_t o_r i `è i `r d₄] ? n_p b_d _u_d ' k_m u' \ u_i \ r k_m o_i d'
r' n_p , \ _ ^c'] 1/4ud_n i u_l u_d g i t' g' i d_k j o_m] i t' ^c' m' -

^ut r i dc rd/ai \e pe' r d_j hj ' ' `o r ntrnf d kj A-
 h \i ` _Apj kdt' i dkj om] i ` f \m ^uf d bph f d k \mb j i t'
 km n i ` j k \f j r \i d k j n t ^u ^c dr ntrnf j' \] r j g o
 i d r ntrnf j' ^u b j i d p tr \ni e m ` i ` r h d dr k Ar \i \\
 ^d] d r j e] ` u p t o ^u j ^d ' e _i j ^u i d u] d m e ^ ^ d
 ` i ` r h d / r k m r d ` ` n t] ^ d e n d / d c k j u] 1/4 u d n) R ` k m i -
 ^ d i t h m u d i d] , _ u u t q i t' ` ` g n d / u p e n i e m ` .
 n A] t d i d ^ d n d / i d ^ c ^ i j] d) K j r k m o e r ` n p , \ _ \ ^ c '
 r t m p r ntrnf d i d p t o ^u ` m ^ u t ` \ j _ m u p k j ^ u p e n i
 n d / g k d e i \] d m i n u n A k j r d o m ` u j] d r d / r d ` `] j u j -
 n o i d j ^ u t n u j i ` u i ` b a r i ` e ` i ` r h d I \ m k i t _ u d ` .
 k m u ` \ u i ` \ r k m o i d b m p ' k d i d t g] k j h d n u ` .
 b j r k j _ \ m u t ^ c d o p u j r p u j n o i d n u u n f j ^ u j i t' g ` o r j e e
 ` i ` r h d k j ^ c A i d e m ^ u t i d p t o ^u ` ` r r d / n j ^ d k j -
 k r p o ` u d u j i ` ` o f u r \i ` z k n t _ \ n d / I d k n t _ \ n d /
 G ` j e m o i d p t o ^u ` ` o n u i d] 1/4 u d ^ d o p n p t ' k j -
 i d r \ ` o r j e i j r ` h t g i d ' k m ^ \ i \ _ r j d h i j u r j e h ` .
 k n t ^ u t i d n d / j k j r n o i d i j r t ^ c ' p t o ^u t ^ c r \ m j -
 ^ d f o m e _ i j ^ u i d n p , ` g] d d d i t h ' r d / r n t r o
 f j ` g ` ^ j k m i n A] t ` p t o ^u ` ` r ` o r j d h ` t ^ p ` u i d i d ` .
 u i d b j) O r ntrnf d i d k j o m] i ` ` m ^ u t n ` d a j h \ e ` .
 _ g ` ^ d] d' ` ` i \ r j e e _ i j _ u ` i j u r j o p _ p ^ c j r ` b j d j r j -
] d o b j i j u r d e n u n d / \ d c r k m o i d ` g ` k j n ^ n r ` f o r t h
 r ^ c j _ u d u i \ r t n u ` r d m ^ e ` f o m u f j g d r k Ar \ e ` k j -
 u t o r i d i \ ` e f j ` o r j e b j ` t ^ d) I g t i n r i d ` p p i , ` .
 u ` t ^ d r ntrnf d ` m ^ u t ` u f o r t h d e m ` ` h j ^ g i ` g d ` .
 u r d u i t ` \ f o m r j d h d r n k j h i d i d h d r t r j A e ` i ` b -
 a r i ` ` h j ^ e ` . i \ ` k n t f A _ e ` g l j o n t h \ A ` k m u i o j _
 j n j] t ` f o m h d A i \ ` ^ d] d i ` b a r i t r k Ar ` ` g ` e _ i j -
 ^ u i d u t h k m u i o h _ j n A ` e e ` i ` r h d / d e m ` u i d ` .
 u r d u i t i \ ` k j u j h d ` i ` ` r h a u i t h) D ^ c j ^ d ` o e j n j] t
 E u ^ u i d i d h \ k n t ` g] d' ` g ` e m o e e ` i ` r h d `] j r n t r o

fj`è`m`i``m`d)E`gl`_`f`j`i`p`è`n`u`h`d`i`r`r`m`j`d`h`t`^`p`
 duk`r`i`t`^`c`k`m`t`^`u`i`i`d`h`j``n`u`nd`/`p`r`j`g`d`j`_`k`m`n`u`j`-
 ^`d`d`i`b`l`ò`r`i`t`^`c`r`n`k`j`h`i`d``i`j`u`e`n`t`e`r`d`/`r`j`f`y`À`r`d`j`d`
 k`j`r`k`m`d`e`d`k`j`u`j`_`m`d`/`r`n`u`n`f`d`c`m`^`u`f`o`y`m`i`r`t`r`j`À`p`e`
 i`b`l`ò`r`i``p`^`u`p`^`d`R`n`u`n`f`j`^`j`u`i`e`p`è`m`d`/`r`o`j`d`h`j`g`
 ^`u`i`p`h`d`h`k`j`u`t`ò`r`i`t`r`u`è`h`i`t`r`k`À`r`k`m`t`^`u`i`d`n`d`/`j`
 g`k`n`u`e`è`f`j`^`d`o`j`è`b`j`t`^`d`^`r`n`u`n`f`j`g`^`j`_`u`d`À`_`-
 n`o`p`f`ò`r`i`d`k`m`t`^`u`i`d`m`d`/`j`u`n`j`e`p`d`n`ò`b`i`^`e`r`t`^`p`
 `g`ò`b`j`j`m`u`j`r`i`i`è`m`p`o`n`t`h`i`d`k`j`m``f`p`h`t`n`p`
 f`o`y`m`k`m`t`^`u`i`d`m`d`/`j`k`j`m`_`f`p`u`r`i`%`o`i`b`j`^`u`g`l`ò`r`j`-
 è`b`j`j`g`^`u`i`d`)

F`j`g`m`i`f`o`y`m`^`d`/`j`ò`^`u`e`^`i`i`k`m`t`f`À`_`p`j`m`h`j`g`l`
 ^`d`i`n`h`j`^`c`j`_`p`d`k`n`j`r`i`d`n`j`j`_`j`d`d`h`o`j`d`c`h`t`g`l`
 d`p`^`u`p`u`i`d`d`u`r`d`u`i`t`^`c`k`j`i`d`r`r`n`u`n`f`j`è`m`i`m`
 b`j`r`n`u`n`f`j`r`d`p`e`f`j`g`m`i`o`{

Kolor:

- **brazowy** oznacza brak stabilno ci yciowej, stałe zamartwianie si o przyszło , brak wiary w siebie i swoje mo liwo ci;
 kieruj my li na: jestem bezpieczny zawsze i wsz dzie, doskona-
 le radz sobie z ka d napotkan sytuacj w yciu, moje ycie
 jest stabilne.
- **biały** oznacza niewinno , czysto , otwarto na nowe mo li-
 wo ci yciowe, izolowanie si od wiata, jałowo w yciu;
 kieruj my li na: jestem otwarty na wszelkie dobra tego wiata,
 przyjmuj z wdzi czno ci nadchodz ce do mnie korzystne wy-
 darzenia, jestem yczliwy, zgodny i wiarygodny ze wszystkim
 co mnie otacza.
- **czarny** oznacza smutek, przygn bienie, bunt, bierno , brak
 miło ci, dominacj , destrukcj ;
 kieruj my li na: jestem radosny, kocham siebie, widz bez-
 bezpieczny wiat, jestem aktywny w swoim yciu i mam du o po-

zytywnej energii do działania na wszystkich płaszczyznach mojego ycia, jestem dobroczynny i kreatywny.

- **czerwony** oznacza aktywno , nadpobudliwo , działanie, nerwowo ;
kieruj my li na: wszystko co robi słu y z korzy ci mnie i innym, moje aktywne działanie przynosi owoce i rodzi nowe, kreatywne pomysły, jestem zdecydowany we wszystkim co robi .
- **różowy** oznacza naiwno , niedojrzało ;
kieruj my li na: jestem dojrzał i odpowiedzialn osob .
- **niebieski** oznacza d enie do doskonała ci, tworzenie czego nowego, twórczo i niewinno ;
kieruj my li na: w ka dym aspekcie mojego ycia jestem twór-czy, moje ycie jest doskonałe, harmonijne i wi te.
- **granatowy** oznacza kontrol nad wiatem, dyscyplin , sumienno , odpowiedzialno ;
kieruj my li na: jestem zdyscyplinowany i odpowiedzialny we wszystkim co robi w swoim yciu.
- **zielony** symbolizuje nadziej , równowag , emocjonalno , dyskretno ;
kieruj my li na: jestem spokojny, wyciszony, skupiony i potrafi zapanowa nad moimi emocjami, jestem tolerancyjny, wra liwy na pi kno, które mnie otacza.
- **żółty** oznacza l k przed samotno ci , zło , nerwowo , potrzeb kontaktu z innymi, niedokładno , powierzchowno ;
kieruj my li na: jestem bezpieczny, otaczam si przyjaznymi lud mi, jestem spokojny, jestem doceniany, w tym co robi , szybko i sprawnie wykonuj wszystkie moje zadania w yciu.
- **szary** oznacza wyciszenie si i wycofanie z ycia, bierno , jest kolorem wyrzecz ;
kieruj my li na: jestem pomocny sobie i innym, cierpliwie i wytrwale odnosz sukces za sukcesem.
- **złoty** oznacza zamięrowanie do materii;

kieruj my li na: moje my li i czyny s bogate i czyste, yj w luksusie, jestem chwalony we wszystkim, co robi, jestem bogaty, w yciu odnosz same sukcesy, jestem wyrozumiały i o wiecony.

- **srebrny** oznacza melancholijno, t sknot, samotno, romantyzm, chaotyczno;

kieruj my li na: kocham siebie i wiat, otaczam si lud mi o wielkim sercu, mój romantyzm widoczny jest w ka dym moim działaniu, jestem spokojny i bystry w swoich działaniach.

- **fioletowy** symbolizuje duchowo, pomaga w podniesieniu niskiej samooceny, to kolor wyniosły, dyktatorski, snobistyczny, zarozumiały;

kieruj my li na: Bóg jest we mnie, jestem uduchowionym i cudownym człowiekiem, moje czyny s szlachetne i wyniosłe.

- **pomarańczowy** oznacza d enie do celu, entuzjizm, szcz cie, tolerancj;

kieruj my li na: doskonale radz sobie w yciu, swoje cele uzyskuj lekko i przyjemnie, w swoim yciu jestem szcz liwy, hojny, czuły i wesoly.

Fj g m d i j r d d o b n g , ^ u ¼ ` o r j e b j j g ^ u i d ' j _
ur d r d _ g m d r _ j h \ ^ c ' k m t n f j A ^ c n k d g ^ c h ^ -
] g ^ c p] m i d ^ c d k h \ r k A r i \ m o i u r j r d ' i \ o r j e ^
k j m r ¼ ^ d A ' k m t _ p ^ c j r t ^ c d k r ^ c d u t ^ c) F j -
g m e m i \ m j e h ` h j ^ g i \ g t h ' i \ m y e e m p ^ u p ^ d h ' ^
\ p ^ u p ^ d e m o h t g) H t g e m k j ^ u d d h r n t m f d b j ^ . .
f j g m o)

F \ _ t f j g m r t r j A p e r i \ n j _ k j r d _ e ^ h p p ^ u p ^ d ^
d o f i \ k m t f A _ f j g m e n i ` 5 y A r k j h \ m ^ u j r t ^ u m
r j i t ^ u d g i t ^ u A o m y j r t ^] A i d i t r k m r d e ' ` ^ u p -
e h t m d 4 j] m ^ m j i d ' k m t e h i d ' ^ d k A d] u k d ^ u
i d G i \ g h d m f j g m o f d e f 5 ^ u m t ' n u m ^ u] m j r t ^

r tr j Àpè r i \n r h p ò f) 'E ` g l r ' o r j d h ' t ^ p r d f n j ' .
j ò ^ u l è ^ t ^ c ' ^ d / k m _ h g o r ' . : À ^ u i d ' u b \ m ' r j] , ' è f ,
i j r d u i è n o r ' r h p ó t ^ c ' f j g m ^ c ' ' g ' è m o j ' d a j r h \ \ ^ e _ g '
^ d] d ' è f d ' h t g l j n u s ' r ' o r j d h ' p h t g ' i ' \ ^ u t h ' r f p -
k d n i p r \ b / 4 d i _ \ ^ u t h ' i \ g ' t ' k j k m ^ j r \) ' F d _ t ' è m o
^ d r h p ó j ' d i d ' h \ n u i ' \ i d ' j ^ c j a ' ' g ' u k \ g ^ u m j i ,
r d ^ u f ' 1 / 4 j u s ' i \ n o j g ' y Æ ò n m ` d d r m o r ' j r \ u j i p .
f j g r j r ` f r d a ' u s ' i \ n d] d ' ^ c j ^ d ' i \ e r j] i d e u ,
m ^ u r ' f j g m '] p _ u ^ t h m _ j ' ' h j ' ` g '] t ' u m j i t '
k \ n f ' ' y Æ \ k \ n f \ ' f j g r j r ` f j g u t f d f m r \ o f j n u p g ' .
r f \ n k ` d ' j f j g d f ' . i \ e r \ i d e u \ \] t ' k m f j i \ À n d / 4
` i \ e r j] i d e u \ m ^ u r t r j À p è ' p ^ u p ^ d m _ j ' ^ d d k n t -
^ u t i d n d / 4 j ' o r j è b j i \ m o j e p) F j g m h j b ,] t ' ^ d k j h j ^ -
i ' ' n r i d ' k j _ ^ u \ n k j n o m b i d i d f j n t r o ` e _ g ' ^ d] d '
r t p \ ^ e l t ^ d r ` e D h r d 4 è m _ j n i t ^ c ' f j g r j r ' h \ e j] -
m u t r ' o r j d h ' p h t g ' a h ' r d 4 è d c ' u j] \ ^ u t n i r ' r j d h '
j g ^ u i p)

K m n u s ' d k n t n u s ' i d ' d o i d e) ' G d u t ' n d / 4 o g j ' o -
m i d e u j ' d r n t m f j ' ' ^ j ' r d u u i d ^ u p e n u O @ M U r o -
i j r d j ' è f j ^ d o r j è b j ' t ^ d) ' E ` g l O @ M U h t g l r t r j -
À p è ^ ` è ' p ^ u p ^ d ' j _ o r \ m l e ' k n t f m i n ^ i t u k m n u s ' ^ d
g] ' r d u u i d] d ' O @ M U r ' r t p \ ^ e ^ c ' k n t b i ' 1 / 4 d e s ' t ^ c '
d o p _ i t ^ c ' _ j ' r j u r d u i d ' g ' p o n t h p e n i d e _ i j ^ u i d '
i \ _ è n u h j ^ a h ' i ' b \ a r i t h ' r t _ \ m i d h ' r d u u i e '
r ' n u l m ^ c ' r h p ó t ^ c ' f j g m ^ c ' ' f o m g ' m o r \ m l e ' è n u i '
r d 4 è a ^ c ' i ' b \ a r y r ' u b j _ i d ' u k n r ' h ' k n t ^ d b i d ' . . .
g ' i ' \ ^ u t h ' r f p k d n i p r \ b / 4 r u n r o) ' O r j è ' k n t n u s ' .
d r n t m f j ' ^ j ' ^ d / 4 r ' i d e] ' 1 / 4 u d j ò ^ u l ' ' u l g ' t j _ o m -
i d e u j ' ^ d j m u r n t m f j ' ^ j ' ^ d / 4 O @ M U j ò ^ u l ' g ' è f , i \ -
_ è n u O @ M U o h p h j ^ d u i \ \ u i d ' n r i d ' u l g ' t j _
o m i d e u j ' ^ d I \ e r \ i d e u l ' è m ^ c r d j] ' ^ i ' ' o m -
i d e u j ' ' O P D O @ M U \ U f \ _ t h m u h f d _ t k j ^ u p e n u

nd4`ung t`r j]`^j o^u e^`e^d i dfj mni `ertp`^d
 knj] pèr tfji \ i`mkpe^` r du i d5

Usi d wygodnie w fotelu lub na krze le, we gł boki oddech, roz-
 lu nij si i przywołaj negatywny obraz z przeszło ci lub przykre
 dla ciebie wydarzenie, albo trudn sytuacj , z któr zmagasz si
 od dłu szego czasu. Dla ułatwienia wiczenia mo esz zamkn
 oczy. Teraz kiedy ten obraz pojawił si w twoim umy le, przyjrzyj
 mu si . Co widzisz? Kogo widzisz? Co Ci w nim otacza? Czy ten
 obraz jest du y czy mały? Czy jest wyra ny czy zamazany? Jakie
 kolory mu towarzyszy , czarno-białe, szare? Co czujesz kiedy pa-
 trzysz na niego? Czy w tym obrazie wydarzenia poruszają si wol-
 no, nerwowo, chaotycznie? Czy czujesz smutek, chłód? Przyjrzyj
 si dokładnie temu, co widzisz? Wsłuchaj si uwa nie w swoje
 my li na jego temat i poczuj, jakie emocje z tego obrazu wypływaj
 i wpływaj na twój stan umysłu i samopoczucie, które automa-
 tycznie przyci gają do twojego ycia coraz wi cej smutku. Teraz
 oczami wyobra ni w swoim umy le zacznij zmienia ten obraz na
 taki, jaki chcesz. Zobacz siebie, jak doskonale radzisz sobie w tej
 sytuacji wymarż wszystko, co jest negatywne, usu wszystkie rze-
 czy wywołuj ce złe uczucia, nadaj tym obrazom radosne i wesołe
 kolory, pu mił dla siebie muzyk , a teraz spraw, aby wszyst-
 ko co znajduje si w tym obrazie, zaczą ło ta czy , u miecha si
 l cnie z tob , poczuj zapach tego, co widzisz, spójrz jak to, co
 przed chwil było ci kie i przygn biaj ce, teraz jest czyste, lekkie
 i przyjemne, i jak si czujesz, dobrze, bezpiecznie, pewnie. To ty
 stworzyłe ten pi kny obraz w umy le, nadałe mu moc i znacze-
 nie oraz zwi zane z nim pozytywne uczucia, i to od ciebie zale y,
 jakie emocje teraz prze ywasz, jeszcze raz przyjrzyj si temu, co
 stworzyłe , poczuj ten bajeczny pełny kolorowych barw obraz, ten
 pełny pozytywnej energii stan emocjonalny wpływa teraz na ka -
 d komórki twojego ciała, tworzy pozytywne uczucie czyli emocje,

które przyci gaj wi cej takich pozytywnych dozna i wydarze
w twoim yciu. Im wi cej ciepłych kolorów w twoim umy le, tym
wi cej ciepła wyplynie z niego; im wi cej ciepła dasz tym wi cej
ciepła dostaniesz. Pozosta w tym stanie przez par minut, aby
twoje ciało i umysł zakotwiczyły te doznania.

F\ _` r d u i d r t h \ b \ n t r o h \ d ^ u i j ^ d d _ j f A _
i j ^ d _ g o b j] \ m u j ' r \ i ` ` e m ' \] t ' r t f j i t r \ A e`
u p r \ b , i r f p k d i , i \ ` d h ' ' j ^ c ^ n i \ i d i \ ` d h ^ u b j`
i d ^ c ^ n i \ b _ t . . . e f ' r d n u . . . i ` m d k j _ , \ u ` p r \ b ,`
d o j _ i d e u g t ' ^ j ' r t _ \ m \ n d / r i \ n t h ' t ^ p` E f`
i d ^ c ^ n i r h p o ` b j ' t ^ d ' g h t g j m _ j n i t h ' t ^ p ` e f`
i d ^ c ^ n i \ d _ t ' g h t g j] j b ^ o r d ' k h d o e ` ` g ' i \`
^ u t h i n f p k d n i p r \ b / r u n n o ` d e ` g l h t g h u ' ^ u t g l r f p`
k d n u n d / i \ i d ^ c ^ d i t ^ c ' j o ^ u e ^ t ^ c ^ d / m ^ u ^ c ' g`
r A i d ` e _ j r d] d ' k m t ^ d b n u) F \ _ , r t o p ^ e / r ' f o y`
m e n d / u i \ e p e n i ' h j ` n u u h d i d ' u h d i d e s ^ h t g l i \`
e e o h \ o ` r d u p h t n A r ' f \ _ e r j g ` e ^ c r o d \ _ j e`
_ u d n u _ j ' h j h ' i o p ' f o y m k j u r j g l ^ d k m t e h j r \ ` r ' t ^ p`
n y i ` r t o p ^ e] ` u i \ _ r \ i d ` d h ' i d k j o m] i d ' r r j e e`
p r \ b d d h j ^ e d] 1 / 2 u d n u e o n f g r \ A e f ' k j p ^ u e ^ ` g f -`
^ e ` t ^ d r ` ` f o y m e f o n h k j g l \ r t] d e s ^ d / i \ r t n t`
k j u d h ' r ` o r j e e ` b u t r o i ^ e l j r j] d o e d _ p ^ c j r ` o F \ _ \`
h t g o r j m t p ^ u p ^ d ' \ p ^ u p ^ d r t r j A p e ` h j e` I \ g ` j`
h t g h u d j ^ u p e n i ' u \ e _ u d n u j _ k j r d _ r j o ^ u e ^ t h`
^ d / r d ^ d u r i 1 / 2 m i t h) E f \ h t g . o f d p ^ u p ^ d ' e f d`
p ^ u p ^ d . . . o f \ ` h j e` < o m u k j h t g j k n t f m e _ g ^ d -`
] d i r t o p ^ e l ` j ^ u p e n u N h p o f : U h i j ' k m n u A k m i u`
o r j e ^ d A ` ^ c A _ ' u r j] d A ^ d n d / i d _ j] m i : U j] \ ^ u t A`
^ u m ` N h p o ` f j g r t r < o m u k j h t g j h A e d k j u t o r -`
i ` e _ g ^ d] d i r t o p ^ e l p] j r j] d > j o m u ^ u p e n u U r j] d A`
^ d n d / d k A '] A b j ' m _ j i d ' p h d ^ c \ n u n d / o r j e ^ d A`

nd4jup i d' u di 1/4 i \kd4d' r dudu^dkA dm_jni`
 f j g m i e m > d k m t e h i d) < o m u k j h t g j k n t f m e r t -
 p \ e d < o m u k j h t g j h d h r t _ \ m i f d o f i \ k m i -
 h d i) K j o h r d u i f u l p r \ t A ' ' g O t _ ^ t _ p e n i`
 j ^ u t h h t g h i d e f m d / r u r d u f p u o h d h t g h d d p ^ u -
 ^ d h d ^ u p e n u) r d _ j h j ' ' r f \ _ e r t p \ e d j f o y m e`
 k j h t g h u . . k j u t o r i ` e ^ u i ` b o r i ` e h j ` n u _ ^ t _ j -
 r \ ' e f] 1/4 u d n u m d / 4 ^ u p A ^ j] 1/4 u d n u k m i t r \ A f d h`
 d ^ u t h] 1/4 u d n u r d / j o ^ u A k j h j ` ^ d A b j _ i d e k m i ^ c j -
 _ u d k m i u k j n u u b y g ` ~ o k t r r j e b j ` t ^ d ` e _ i j ^ u i d`
 n u i p e ^ r j e ` i ` m d / d f d i p e ^ e ` i \ k j u t o r i ` j] m e`
 u t f o y m i o h n h t h k n t ^ d b i , _ j o j e b j ` t ^ d r d d e`
 f j n t r o t ^ c r t _ \ m i ' ' \ k m i ^ d ` ^ A ^ u n ^ c j _ u d j ` g`
 \] t ` t ^ d] t A k m t e h i ` m _ j n i ` d n u u / 4 g t) K n t b g -
 _ e n d / r j e e h t g l U] m _ u j i t p h t n A i ` b o r i , h t g`
 u o n \ r k j f y e c \ m j i d d u o k d r d / r ^ c \ j r d) > c \ j n`
 h d d r ^ c r g l r f o y m e] 1/4 u d n u k n t b g _ \ A n d / r j d h`
 j] m u j h r p h t g _ d u t r o i p e n u m d / 4 j i d c r t j] m`
 r j] d ' ` p h t n A g ` f m i . . \ h t g d j] m u t g ` E g h ` \ o r j -
 e R z < ? U k i \ _ p h t n A h ` g k o j o J] ` e n t e E g h ` ^ u t g l`
 i d ^ c o h t g l k m i k A i , k m i u o y e p h t r A d k j u r y g d h`
 j _ e) F \ _ o r j e r f p k d i d m d / 4 \ i ` b o r i ` e n ^ i d`
 ^ u t g l u o n t h \ i d f \ _ m ` E g h j r ` b j k o j o h ` u ` O r j d h`
 k n t u r j g i d h ` ^ u t g l R z < ? U ` k j r j _ p e ` ` r f p k d n u`
 p r \ b / 4 \ i ` b o r i t h j] m u d d o N k H i d k j u r \ g n i`
 \] t o r m i \ j _ n A u o r j e b j ` t ^ d . . ^ u t g l f m i p \ _ j`
 ^ c r g l r f o y m e p t e n u k o j o . . . ^ u t g l r j e e R z < ? U T`
 d i \ \ d i d n u p l a y ^ u t g l k j u r j g h i \] t j] m u # t g S j _ o \ -
 m \ A n d / 4 k A i , A S _ g e O r j e ` r d _ j h j ` d r d _ u ` _ e`
 ^ d k A , f j i o p g / 4 i \ _ o h d j] m u h d d r f \ _ e ^ c r g l`
 e ` g l ^ c ^ n i h j ` n i e u o n t h \ ' ` j k j r j _ p e r f p k d -
 i d m d / 4 \ _ i ` b o r i t h d r m i \ h d f o y m i r t r j A p e k n t -

f m p u p d h j n n r i d o i u o n t h i t i b o r i t
j] n u k m o n i n j m j r \ r k j u t o r i t p t r e ^ r u -
i d e j h r d i b j r d u i d r o h ^ g p t e r n t r f d c
r j d c u h t n y r m h f j r t c n p c j r t c r 1 4 c j r t c
^ u p d r t c \] t g ^ j u o n t h i \ d r d j u i \ i \ f m -
i d f o y m r t r j a p e i b o r i p u p d u h d i d r d u
o j d h k n t u r j g i d h r k j u t o r i j] n u t d p u p d H j -
n u n r i d e k p ^ d # k m i r d , E g S ^ u t g l k j u r j g l
\] t r n t r f d h t g l i b o r i k m i k A i 1 4 k m i u p h t n A
] u i \ r \ i d d h h j t d j _ n u A u i d b j ^ j r k j r j _ p e
k j ^ u p d p g d d r j l j _ t ^ u t g l k j u t o r i n h j k j ^ u p d
O f d u _ t m o i n j r \ i d f o y m r t h \ b r d g f j n o t c r d
^ u \ ^ u t g l p r \ i ^ j] n m j r \ i d r d] d d r j d c p u p
r k j r j _ p e \ \ r n t r f d o g f r t u i h t g l d u r d u i d
u i d p u p d r n k j h i d i d d f j e m i d i n j u k p n u y n d 4
j _ e , j _ ^ d] d h d , d j _ k A i) K j u j m o i d r o _ t ^ u t m o
d f g n j r i t p h t n A d g n h j j _ u r d m d _ g l n d / r j o a u -
e ^ t h ^ d 4 r d ^ d) E ^ g l r _ \ i t h h j i ^ d r j e b j t -
^ d _ j r d _ u n u i d f j n t m o t c r t o p ^ e d g k j m o n e n d 4
i d i \ r \ d h h j t \ r y r ^ u n n t] ^ d e j i ^ j _ ^ d] d
j _ e ,) I a e \ i d e u \] t i d m o r d A j k j m o h r t _ \ -
m i d h \ ^ u t g l k j u r j g A d h k A i , \ u \ f ^ k o p e e ' k j o n f -
q e e f i \ e g k n u g f ^ e t ^ d r ^ d k j u r y g h j _ e) R o i
r k j n j] r n u g d i d k j r j _ u i d u ^ u , h \ A h d f j n f \ h d
u i d \ u o r j e b j j g ^ u i d) N h \ i b o r i \ h t g i d e m o
b r j i \ \ f d _ t k j u r j g h u e e r j l j _ i d k m i k A r \ k m i u
p h t n A g O T k j _ r k A r h r f p k d i d d i \ ^ d f p i \ i d e
r k n o r d n i \ i \] d m j i \ h j t d h \ r A _ u 4 \ _ g] ,)

R n t r f j \] n j g o d r n t r f j ^ j e m o r d j u i \ _ g
j ^ u p \ ^ A r d o u r i 1 4 o n i t d r n t r f j ^ j ^ d 4 j o a u
e m o _ j f A _ i d j _] d d h o r j e b j r d o r r i 1 4 o n i b j
d r n t r f d b j \] n j g o d r n t r f d b j ^ j _ u d e n d 4 o r j -

dh pht g)R nutmfj ^j nd/r j fy^d] d u _e pe'è _i j-
^u i d h \r kAr i _σ j è nhj kj ^p^d' fómh \r ye
kj ^u of r ht gdr tkAr _uor j è bj ndi pph tn) Fd-
_t u _] \nuj 'r j è ht gdpkj m _fpè niè' 'g r nutmfj
^j nd/r j fy^d] d u _e pe' .. ^t glσ j è j g ^u i d .. nò-
i d nd^utnò' fgrjr i 'rkj fj é `dc\rhji dè `)

Otoczenie jest odbiciem
twoich my li

