

Tatiana Jewsiejewa



Jak przebaczyć sobie i innym,  
pozbyć się negatywnych emocji  
i żyć pełnią życia



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*już jest lepsze jutro*





Tatiana Jewsiejewa



Jak przebaczyć sobie i innym,  
pozbyć się negatywnych emocji  
i żyć pełnią życia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-7377-883-2

© Tatiana Jewsiejewa

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Wstęp</b> .....                                                  | 7  |
| <b>Temat: „Miłość do samego siebie”</b> .....                       | 10 |
| <b>Lekcja 1</b> Miłość własna.....                                  | 11 |
| <b>Lekcja 2</b> „Moje wewnętrzne dziecko” I .....                   | 15 |
| <b>Lekcja 3</b> „Moje wewnętrzne dziecko” II .....                  | 19 |
| <b>Lekcja 4</b> Sztuka przebaczenia I .....                         | 23 |
| <b>Lekcja 5</b> Sztuka przebaczenia II .....                        | 27 |
| <b>Lekcja 6</b> Poczucie odpowiedzialności .....                    | 31 |
| <b>Temat: „Panowanie nad własnym umysłem”</b> .....                 | 35 |
| <b>Lekcja 7</b> Natura umysłu.....                                  | 37 |
| <b>Lekcja 8</b> Praktyka uważności.....                             | 43 |
| <b>Lekcja 9</b> Technika uwalniania .....                           | 49 |
| <b>Lekcja 10</b> Pielęgnacja własnego ogrodu .....                  | 53 |
| <b>Temat: „Anatomia emocji”</b> .....                               | 59 |
| <b>Lekcja 11</b> Konstrukttywne obchodzenie się z emocjami I .....  | 61 |
| <b>Lekcja 12</b> Konstrukttywne obchodzenie się z emocjami II ..... | 67 |
| <b>Lekcja 13</b> Transformacja lęku I .....                         | 73 |
| <b>Lekcja 14</b> Transformacja lęku II .....                        | 77 |
| <b>Lekcja 15</b> Transformacja złości .....                         | 81 |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Lekcja 16</b> Transformacja smutku .....                              | 85         |
| <b>Lekcja 17</b> Przekraczanie winy .....                                | 91         |
| <b>Temat: „Natura źródłem mądrości i spokoju” .....</b>                  | <b>95</b>  |
| <b>Lekcja 18</b> Natura źródłem mądrości i spokoju .....                 | 97         |
| <b>Temat: „Radzenie sobie w sytuacjach trudnych” .....</b>               | <b>101</b> |
| <b>Lekcja 19</b> Radzenie sobie ze stresem .....                         | 103        |
| <b>Lekcja 20</b> Radzenie sobie z kryzysami .....                        | 107        |
| <b>Temat: „Najważniejsze sfery życia – osiągnięcie spełnienia” .....</b> | <b>113</b> |
| <b>Lekcja 21</b> Związki romantyczne I .....                             | 115        |
| <b>Lekcja 22</b> Związki romantyczne II .....                            | 119        |
| <b>Lekcja 23</b> Wychowywanie dzieci .....                               | 123        |
| <b>Lekcja 24</b> Praca zawodowa .....                                    | 127        |
| <b>Lekcja 25</b> Droga do sukcesu .....                                  | 133        |
| <b>Lekcja 26</b> Zdrowie i profilaktyka .....                            | 139        |
| <b>Lekcja 27</b> Zasady zdrowego stylu życia .....                       | 145        |
| <b>Lekcja 28</b> Świadome oddychanie .....                               | 151        |
| <b>Lekcja 29</b> Pogodna jesień życia .....                              | 157        |
| <b>Lekcja 30</b> Pożegnania można się nauczyć .....                      | 161        |
| <b>Temat: „Mądrości życiowe” .....</b>                                   | <b>167</b> |
| <b>Lekcja 31</b> Poczucie humoru .....                                   | 169        |
| <b>Lekcja 32</b> Instrukcja życia .....                                  | 173        |
| <b>Lekcja 33</b> Pielęgnowanie twórczej energii życiowej .....           | 179        |

# Wstęp

*Drogi Czytelniku,*

trzymasz w swoich rękach podręcznik, który zawiera cenną wiedzę o zasadach rządzących umysłem oraz ich bezpośrednim wpływie na nasze życie. Nieznajomość tych praw lub ich ignorowanie nieuchronnie prowadzi do niezliczonych kłopotów i niepowodzeń, natomiast ich poznanie i przestrzeganie – przynosi szczęście. To proste w teorii, nieco trudniejsze w praktyce. Najważniejsza lekcja, jaką musimy przyswoić, to miłość do samego siebie. Jak tylko podejmiemy decyzję, by zakochać się w sobie bez pamięci, reszta sama się ułoży.

My, ludzie, jesteśmy nauczeni budować poczucie tożsamości w oparciu o relację ze światem zewnętrznym, a nie z samym sobą. Niestety, w ten sposób skazujemy siebie na ciągłe przeżywanie frustracji, stresu, smutku i niezadowolenia. Bez rzetelnej wiedzy o sobie i swoich prawdziwych potrzebach, bez życia

# Lekcja 10

## Pielęgnacja własnego ogrodu

*Pytania do dyskusji:*

1. Z czym ci się kojarzą słowa „własny ogród”?
2. Co chciałbyś, żeby się tam znalazło?
3. W jakim stopniu wpływamy na to, co dzieje się w naszym życiu?
4. Co sądzisz o słowach napisanych przez Franka Outlaw’a?
5. Jakie myśli najczęściej cię nawiedzają?

***Zadanie:*** zakładanie i pielęgnowanie własnego ogrodu.

***Teoria:***

Jeśli prawdziwie kochasz siebie, będziesz rozwijał wewnętrzny potencjał, swoje talenty i umiejętności, będziesz miał wiarę w swoje możliwości, wyrażał siebie bez ograniczeń oraz podążał własną ścieżką. To jest przysłowiowy ogród, który wokół siebie tworzysz w zależności od tego, jakie masz nastawienie do siebie i otaczającego cię świata. Czy zakwitnie i będzie kolorowy, sam o tym zadecydujesz, biorąc odpowiedzialność za swoje myśli i zachowanie bądź nie.

Posiadamy umiejętność kształtowania własnej rzeczywistości, niezależnie od tego, czy dotyczy ona stanu zdrowia, określonych zachowań i działań, czy fizycznego otoczenia, a nawet tego, co nam się przytrafia w życiu. Otaczający nas świat jest zgodny z tym, co myślimy i mówimy, przekonują mędrcy. Na co dzień nie jesteśmy jednak przyzwyczajeni do upatrywania źródła problemów w osobistym sposobie rozumowania i odczuwania. Nie wydaje nam się, żeby miał aż tak duże znaczenie. Znowu niesłusznie.

Okazuje się, że jeśli w naszym umyśle panuje spokój i harmonia, znajdują one odzwierciedlenie w korzystnej sytuacji życiowej. I na odwrót. Stąd, jeżeli zależy nam na szczęściu i pomyślności, trzeba bez względu na przeszkody, które pojawiają się na drodze do ich osiągnięcia, koncentrować swoją uwagę na czymś pozytywnym. Czyli wytwarzać myśli przepełnione miłością, spokojem, radością i dobrocią. Louise Hay, propagatorka sztuki samorozwoju, przekonuje, że „cokolwiek wyrażamy myślą bądź słowem, urzeczywistni się w podobnej postaci!”. A także

dodaje, że zdolność panowania nad własnym życiem bierze się ze zrozumienia, że otrzymujemy tylko to, na czym najczęściej skupiamy uwagę. Być może jest to właśnie powód, dla którego na świecie powstają coraz to nowe konflikty, a na mniejszą skalę, czyli w naszym życiu osobistym, piętrzą się różne problemy i trudności. Skoro cały czas nosimy w sobie duże pokłady lęku i złości, tworzymy czarne scenariusze i nie spieszymy wybaczać, to jak możemy oczekiwać, że zacznie się dziać coś zgoła innego niż to, co rozgrywa się w naszej głowie?

***Pamiętaj:*** wszelkie przedmioty i procesy stworzone przez człowieka muszą najpierw zaistnieć w jego umyśle. Nie da się nic wytworzyć bez uprzedniego wymyślenia tego. Światem rządzi bowiem myśl. Dlatego warto dołożyć wszelkich starań, by ocenić siebie na nowo i zawsze myśleć pozytywnie. Skupiać się na słowach, które do nas przemawiają, i na pomysłach, które fascynują i zachwycają. I bez przerwy o nich myśleć. Właśnie bombardowanie nimi umysłu może sprawić cuda.

***Główna teza:*** myśli wysokiej jakości powodują powstawanie pozytywnych rezultatów. I na odwrót, negatywne myśli przynoszą negatywne rezultaty.

Większość naszych myśli pochodzi z podświadomości. Oznacza to, że nie do końca zdajemy sobie sprawę z ich treści. Stąd rezultaty, które otrzymujemy w życiu, nie zawsze są takie, jakich się spodziewamy. Dlatego warto trwać w stanie uważności, jasno

widzieć zjawiska takimi, jakie są, nie wypierać uczuć i emocji, a tym samym nie powiększać zawartości instynktownej części umysłu. Już od małego wpajać sobie fundamentalną prawdę, że zmiany, jakich chcemy dokonać w życiu, zaczynają się najpierw w naszych umysłach. Że na nasze życie w dużej mierze mają wpływ nasze myśli i przekonania.

Uważnie wsłuchaj się w sens słów, napisanych przez Franka Outlaw:

Zważaj na swoje myśli, stają się wszak słowami,  
Zważaj na swoje słowa, stają się czynami,  
Zważaj na swoje czyny, stają się nawykami,  
Zważaj na swoje nawyki, kształtują charakter,  
Zważaj na swój charakter, on staje się Twoim losem.

Jeśli poważnie potraktujemy powyższe słowa, zaczniemy lepiej doświadczać siebie od środka, docierając w ten sposób do własnego piękna oraz indywidualnych, niepowtarzalnych możliwości ekspresji i wyrażania siebie. Wówczas otworzymy się na życie w pełni, znajdując w każdym miejscu i zdarzeniu inspirację i motywację do własnego rozwoju.

Zanany pisarz Rudyard Kipling napisał, że słowa to najpotężniejszy lek stosowany przez człowieka. Każdy jest zdolny uzdrawiać siebie i innych. Jedyną przeszkodą w uzyskaniu rezultatów może być brak wiary. Stąd warto uwierzyć, że umysł może stać się naszym prawdziwym domem, a my możemy się poczuć w nim wreszcie gospodarzami. Wskazane jest traktować przeszkody w postaci mniej konstruktywnej myśli lub emocji jako chwilowych gości, a nie stałych mieszkańców. Trwać zawsze w stanie niezmałconego spokoju, odwoływać się do wewnętrznego

potencjału mądrości i współczucia, wybacząc sobie i innym. Kochać siebie bez względu na to, jak wygląda nasze obecne życie. Albowiem jedynie zrozumienie niezbywalnej wewnętrznej wartości jest w stanie stworzyć w nas sanktuarium prawdziwego i trwałego bezpieczeństwa.

**Ćwiczenie:** codziennie rano przez tydzień powtarzaj sobie, że wybierasz szczęście i zauważ, jakie zmiany nastąpią w życiu.

**Sentencja:**

„Wszystko jest gotowe, gdy umysł jest gotowy”.

*Szekspir*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Tatiana Jewsiejewa** – Rosjanka polskiego pochodzenia, urodzona na dalekiej Syberii. Z wykształcenia jest psychologiem, z zamiłowania pisarką. Działa w stowarzyszeniu „Ścieżka serca”, którego jest założycielką. Pomysłodawczyni i jednocześnie realizatorka projektu o „Dzieciach Indygo”.

**Czy masz świadomość, że Twój umysł  
może być bardziej zaśmiecony niż ciało?  
Chcesz pozbyć się natłoku dręczących Cię myśli i emocji?  
A może trudno Ci żyć pod jarzmem przeszłości?**

Dzięki tej książce Ty również:

- przeprowadzisz detoksykację organizmu i umysłu,
- przejmiesz kontrolę nad własnymi emocjami,
- rozwiniesz twórczą energię życiową,
- będziesz codziennie praktykować uważność i poznasz jej cel,
- skorzystasz z prozdrowotnego działania śmiechu,
- zadbasz o swoje „wewnętrzne dziecko”,
- nauczysz się sztuki przebaczenia i zgłębisz jej etapy,
- odniesiesz sukcesy prywatne i zawodowe,
- przekujesz trudne przeżycia na swoją korzyść.

**Czysty umysł – lepsze życie!**

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-883-2



9 788373 778832