

Scott Tatum

140 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK I SPOSOBÓW

DO OSIĄGNIĘCIA SPOKOJNEGO ŻYCIA

Jak odnaleźć
siłę, motywację do
działania i wprowadzić
pozytywne zmiany
na co dzień



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

140 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK I SPOSOBÓW

DO OSIĄGNIĘCIA SPOKOJNEGO ŻYCIA





Scott Tatum

140 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK I SPOSOBÓW

DO OSIĄGNIĘCIA SPOKOJNEGO ŻYCIA

Jak odnaleźć
siłę, motywację do
działania i wprowadzić
pozytywne zmiany
na co dzień



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Abi Read
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-820-1

Tytuł oryginału: *Friendly Reminders: Lessons from a Self-Care Savage*

© 2023 by Quarto Publishing Group USA Inc.
Text © 2023 by Jeffrey Scott Tatum

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

MOIM PIĘKNYM SYNOM, JACOBOWI I BENOWI,
KTÓRZY INSPIRUJĄ MNIE DO DZIAŁANIA
I POZWALAJĄ SKUPIĆ SIĘ NA TYM,
CO W ŻYCIU WAŻNE.

DBAM O SIEBIĘ, BY STAWAĆ SIĘ LEPSZYM
KAŻDEGO DNIA – I ABY BYĆ LEPSZYM DLA WAS,
CHŁOPCY!

KOCHAM WAS, TATA



SPIS TREŚCI

7 WSTĘP

1

ZOSTAŃ TROSKLIWYM
ODKRYWCĄ

13

2

ODWAŻ SIĘ
NA UZDROWIENIE

39

3

PO PIERWSZE:
PRZEBACZ SOBIE

65

4

ZNAJ SWOJĄ
WARTOŚĆ

91

5

NIE BÓJ SIĘ PORAŻEK
I CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

117

6

JEDYNA CHWILA, KTÓRA
NAPRAWDĘ SIĘ LICZY

143

7

ŚWIEĆ
PRZYKŁADEM

169

194

PODZIĘKOWANIA

195

O AUTORZE

WSTĘP

Był w moim życiu czas, kiedy zrezygnowałem z siebie. Czułem się zmęczony i brakowało mi nadziei. Dorastałem w wyjątkowo dysfunkcyjnym środowisku, pełnym przemocy zarówno psychicznej, jak i fizycznej; do ósmego roku życia znosiłem wybuchy ojca alkoholika. Jako dorosły mężczyzna wciąż próbowałem przetrwać – zupełnie tak, jak w chaotycznym świecie mojego dzieciństwa. Nie ujawniałem zatem przed nikim prawdziwych emocji, nie prosiłem o pomoc, stale dążyłem do perfekcji i pragnąłem zadowalać innych, chcąc podtrzymać iluzję spokoju i porządku. Stwierdzenie, że nigdy nie wyszło mi to na dobre, byłoby ogromnym niedopowiedzeniem.



Będąc dziećmi, nie dysponujemy jeszcze zdolnościami, dzięki którym moglibyśmy zmienić nasze otoczenie, dlatego wielu z nas osiąga niezwykłą wprawę w odczytywaniu rządzących nim warunków i dostosowywaniu się do nich, aby poczuć się możliwie najbezpieczniej. Niektóre z nabytych w dzieciństwie umiejętności przetrwania bardzo przydają się w dorosłym życiu, większość jednak niespecjalnie się w nie wpasowuje, sięgając spustoszenie w relacjach i prowokując autodestrukcyjne zachowania, które utrudniają nam osiągnięcie upragnionych celów.

Przez dziesiątki lat próbowałem udowodnić, że jestem coś wart, ale nigdy mi się nie udało, bo moje poczucie własnej wartości właściwie nie istniało – utknąłem w roli ofiary i nigdy nie pokonałem traumy z przeszłości. Moja nienawiść do samego siebie rosta po trochu z każdym dniem, czego dowodziły kolejne porażki w związkach, interesach i, cóż, codziennym życiu. Aż pewnego dnia natrafiłem przypadkiem na ścieżkę, która połączyła mnie (poprzez pieszę wędrówkę) z naturą i uratowała mi życie. Krótko mówiąc, narodził się Troskliwy Odkrywca!

„Troskliwego Odkrywcę” wymyśliłem, by opisać siebie, ale też dowolnego innego człowieka, który traktuje priorytetowo swój dobrostan i aktywnie pielęgnuje zdrowie – fizyczne, emocjonalne i psychiczne. We współczesnej, nacechowanej pośpiechem i stresem rzeczywistości, w której jesteśmy stale połączeni z różnymi urządzeniami bombardującymi nas informacjami i żądaniemi, ta praktyka jest szczególnie istotna. Musimy dbać o siebie, by cieszyć się dobrostanem fizycznym, psychicznym i duchowym.

A dlaczego właśnie **odkrywca**? By przekazać, że mowa o osobie żarliwie zaangażowanej w praktykę dbania o siebie i która nie boi się podejmować śmiałych, asertywnych działań, by ochronić swój dobrostan. To ktoś, kto traktuje własne potrzeby priorytetowo i znajduje czas, by się o siebie zatroszczyć, nawet w obliczu piętrzących się wymagań.

Krótko mówiąc, Troskliwy Odkrywca to osoba, która traktuje priorytetowo własny dobrostan, aktywnie troszczy się o zdrowie i jest żarliwie zaangażowana w tę praktykę.

Dbanie o siebie może przybierać różne formy, a coś, co pomaga jednemu człowiekowi, niekoniecznie musi przynieść korzyści drugiemu. Moja praktyka zaczęła się od nawiązania więzi z przyrodą, dzięki której połączyłem się ze sobą i uwierzyłem, że natura jest antidotum potrzebnym do uzdrowienia. Zmiana otoczenia okazuje się niekiedy niezwykle potężnym narzędziem, które łączy nas z naszym prawdziwym „ja” i pomaga przełamać przekonania zakorzenione w dzieciństwie. Traktuję przebywanie na zewnątrz jak formę terapii. Wierzę, że połączenie z przyrodą i spędzanie czasu w samotności, są kluczowymi elementami rozwoju i uzdrowienia. Natura uzdrawia umysł, ciało i duszę! Nie rozwiąże każdego problemu i nie ukoł błyskawicznie wszystkich zmartwień, ale trochę kontaktu z przyrodą z pewnością wyjdzie ci na dobre!

Moje podejście do bycia Troskliwym Odkrywcą wymaga krytycznego nastawienia, które pozwala wypracować psychiczną niezależność i żyć z dala od oczekiwań oraz nakazów innych ludzi. Życie jest ciężkie, ale stawianie czoła wyzwaniom z mocą dyscypliny, determinacji, pozytywnego nastawienia i uważności pozwala z reguły osiągnąć pełnię znaczenia, spokoju i szczęścia oraz inspirować innych. Troskliwy Odkrywca jest samodzielny i godzi się z tym, że nikt nie przybędzie mu na ratunek. Wszyscy nosimy w sobie traumy z przeszłości i musimy sobie z nimi radzić, ponieważ towarzyszą nam każdego dnia. Tylko ty możesz się uzdrowić, przebaczyć sobie, a następnie oczyścić drogę do przebaczenia innym. Jeśli mierzysz się z życiowymi trudnościami, ale jesteś gotów, by potraktować się priorytetowo i stać się Troskliwym Odkrywcą, trafiłeś we właściwe miejsce.

Podczas moich poszukiwań uzdrowienia – i dzięki odnalezieniu natury – postanowiłem, że zacznę nagrywać „w terenie” krótkie filmiki, w których będę dzielić się szybkimi radami lub

„Troskliwymi Wskazówkami” i publikować je online na moim kanale – ucanoutdoors. Projekt ten miał początkowo ułatwić mi konsekwentną praktykę, ale szybko zmienił się w coś znacznie większego – coś, co pomogło już wielu ludziom. Wskazówki zawarte w tej książce stanowią przedłużenie mojej pracy i mam nadzieję, że pomogą ci rozpocząć lub kontynuować twoją własną drogę Troskliwego Odkrywcy

Znajdziesz tu porady, dzięki którym pokonasz wyzwania i staniesz się najlepszą wersją siebie, korzystając z prostych, praktycznych i użytecznych wskazówek do codziennej praktyki. Możesz sięgnąć po tę książkę i przeczytać wszystkie rozdziały po kolei albo otworzyć ją na dowolnej stronie i zapoznać się z kilkoma sugestiami – nie istnieje idealna metoda lektury. Książka jest dla ciebie, więc czytaj ją, jak tylko zechcesz! Kolejne rozdziały oddzielają tematyczne wskazówki, które pomogą ci odnaleźć motywację, by zostawić za sobą różne problemy, pokochać siebie, wybaczyć sobie, a także znaleźć uzdrowienie. Niektórym z nich towarzyszą notatki tekstowe, byś mógł jeszcze bardziej zgłębić ich znaczenie, inne zaś stoją pewnie na swoich własnych stronach.

**MAM NADZIEJĘ, ŻE TA KSIĄŻKA
ZMIENI TWÓJ SPOSÓB MYŚLENIA,
ABYŚ UWIERZYŁ W SIEBIE I POCZUŁ,
ŻE MOŻESZ OSIĄGNAĆ, CO TYLKO ZECHCESZ.**

Ta podróż to dopiero twój początek – witaj.

ROZDZIAŁ 1

ZOSTAŃ TROSKLIWYM ODKRYWCĄ





Jak wspomniałem wcześniej, Troskliwy Odkrywca traktuje priorytetowo swoje samopoczucie, podejmuje aktywne działania, aby pielęgnować zdrowie i jest wielce oddany tej praktyce. Aby przyjąć taką mentalność, postaw swój dobrostan – psychiczny, fizyczny czy jakiegokolwiek inny – na pierwszym miejscu.

W ten sposób przygotujesz się do służenia pomocą innym. Kiedy dobrze sobie radzisz, możesz działać z korzyścią dla nich. Nie napełnisz czyjegoś kielicha, jeśli twój jest pusty – nie będziesz miał bowiem z czego zaczerpnąć.



Widzisz już, jak to działa? Stawianie swojego szczęścia na pierwszym miejscu wcale nie jest samolubne – samolubnie byłoby tego nie robić.

Pierwszym krokiem, który musisz wykonać, aby przyjąć mentalność Troskliwego Odkrywcy, jest postanowienie, że weźmiesz odpowiedzialność za wszystkie aspekty swojego życia (zarówno dobre, jak i złe) i że zrobisz to już teraz. To ciężka praca, wymagająca stawienia czoła wszystkim lękom, którym pozwalaliśmy szaleć bez skrępowania w naszym umyśle. Takie lęki zakorzenione są na ogół w dzieciństwie i tym, czego się wtedy nauczyliśmy. Niektórzy z nas mogli na przykład mierzyć się z chaosem, zaniedbaniem, paść ofiarą fizycznego bądź psychicznego znęcania się lub doświadczyć różnych trudności jednocześnie. Wielu ludzi poznało jedynie sztukę przetrwania, nie wiedząc natomiast zupełnie nic o pomysłnym rozwoju. Kiedy stajemy na progu dorosłości, zgromadzone w dzieciństwie zasoby wiedzy i doświadczeń mogą stać się źródłem problemów.

Dziecięce przeżycia odbijają się na dorosłym życiu. Jeśli twoje dzieciństwo upłynęło pod znakiem chaosu, istnieje duża szansa, że wciąż nosisz w sobie część tych doświadczeń – a być może nawet pozwalasz, by od czasu do czasu wpływały na podejmowane przez ciebie decyzje. Jasne, niewykluczone, że zdobyliśmy naprawdę niezwykłe zdolności przetrwania, które niekiedy wciąż przydają nam się w dorosłym życiu, jak choćby ostrożność w obdarzaniu innych zaufaniem. Pomaga nam to otaczać się ludźmi, którym całkowicie ufamy, czując, że mają na względzie nasze dobro. Ale jeśli nie wykonamy pracy Troskliwego Odkrywcy, aby się uzdrowić i pozwolić sobie na przebaczenie, może się okazać, że umiejętności te przysparzają nam głównie cierpień, nerwów i problemów w dorosłych relacjach. Przykładowo, przesadna ostrożność może uniemożliwić obdarzenie innych pełnym zaufaniem i prowokować skrajne reakcje na błahostki, co jedynie pogłębia napięcie w kontaktach z innymi.

Jedynie po wzięciu odpowiedzialności za swoje dorosłe życie będziesz mógł wyruszyć w podróż ku wewnętrznemu uzdrowieniu i przebaczeniu. Istnieje tylko jeden sposób na rozpoczęcie tych procesów (pisząc o przebaczeniu, mam na myśli przebaczenie samemu sobie – to bardzo ważne), a jest nim zrozumienie i zaakceptowanie, że wszystko zaczyna się od ciebie – bez wymówek i doszukiwania się w źródłach zewnętrznych winy za kierunek, w którym potoczyło się twoje dorosłe życie. Kiedy wreszcie osiągnąłem ten poziom odpowiedzialności, poczułem, jakby pękła we mnie tama, a z mojego wnętrza wylała się fala paskudnych, starych uczuć. Poczułem, że jestem lżejszy i czystszy – i jeszcze nigdy nie byłem tak zmotywowany, by stać się Troskliwym Odkrywcą!

NIE MOŻESZ STALE ŻYĆ PRZESZŁOŚCIĄ.

To nie znaczy, że powinieneś odpuścić ludziom, którzy cię skrzywdzili i oszukali albo udawać, że jakieś negatywne doświadczenie wcale takie nie było. Chodzi o wzięcie odpowiedzialności za sposoby, w jakie mierzysz się z tymi sytuacjami i problemami, nie wracając przy tym do reakcji i zachowań, które skazują cię na bycie ofiarą przeszłości i uniemożliwiają ruszenie naprzód. Nie używaj przeszłości do usprawiedliwiania niewłaściwych zachowań. Nie karz się za to, co cię spotkało, albo za los, który zgotowali ci inni. Pokochaj siebie na tyle, by odnaleźć przestrzeń na obdarowanie się życzliwością, zrozumieniem i współczuciem. Zadbaj o lepszą teraźniejszość, by móc rozkwitać i żyć pełnią życia, a nie jedynie przetrwać. Mów sobie, że jesteś wystarczający, że zasługujesz na miłość i wszystko, co dobre. Dbaj o siebie i o to, czego potrzebujesz, by napętnić swój kielich.

Nie mówię, że powinieneś zapomnieć o przeszłości, ale chcę, byś zaakceptował, że masz kontrolę nad niektórymi aspektami dorosłego życia.

Zaakceptuj fakt, że decyzje, które podejmujesz, wpływają na twoją teraźniejszość, i że musisz wziąć odpowiedzialność za rolę, którą odegrałeś w kształtowaniu swojego dorosłego życia. Umożliwi ci to dokonywanie lepszych wyborów. Być może trzymasz się ludzi, którzy wysysają cię z energii do cna. Zastanów się, dlaczego i podejmij odpowiednie kroki, by się od nich uwolnić lub wytyczyć lepsze granice w waszych relacjach – to również jest część dbania o siebie.

Przyjęcie odpowiedzialności za samego siebie i zatroszczenie się o własne dobro wymaga czasu i dużo pracy, ale jeśli zechcesz postawić pierwszy krok na ścieżce Troskliwego Odkrywcy, dostrzeżesz, na czym powinieneś się skupić. Zrozumiesz, którym obszarom twojego życia przydałoby się uzdrowienie i trochę więcej miłości, a kiedy będziesz potrzebował wsparcia, podejmiesz odpowiednie kroki, by je sobie zapewnić. Być może z jakiegoś powodu zawsze czułeś, że nie zasługujesz na życzliwość – jeśli tak, twoim zadaniem będzie okazywanie jej sobie w trudnych chwilach. Może musisz zrozumieć, że nie działasz w swoim najlepszym interesie i obmyślić sposób na wzięcie odpowiedzialności za własne życie oraz zapewnienie sobie tego, czego potrzebujesz, by ruszyć ku lepszej przyszłości.

Życie nie jest łatwe. Będziesz się potykał i nigdy nie osiągniesz perfekcji – nikomu się to nie udaje – ale jako Troskliwy Odkrywca zawsze będziesz pierwszy do wzięcia odpowiedzialności za siebie, stale działając na rzecz uzdrowienia i przebaczenia.

Troskliwe Wskazówki zawarte w tym rozdziale pomogą ci zrozumieć, że aby być lepszym dla innych, należy najpierw zadbać o siebie. Zaglądaj do nich, kiedy tylko poczujesz, że powinieneś zatroszczyć się o własne dobro albo że utkwieś w siódmach powtarzających się schematów. Jeśli potrzebujesz motywacji, by o siebie zadbać, te porady zmotywują cię do wyruszenia w podróż ku lepszemu ja.

PRAGNIESZ



***ZNALEŹĆ MIŁOŚĆ
SWOJEGO ŻYCIA?***

***SPÓJRZ
W LUSTRO!***



Możesz kochać innych jedynie w takim stopniu, w jakim kochasz siebie. Zanim rozpoczniesz jakikolwiek związek, musisz nauczyć się kochać siebie i czuć się dobrze we własnej skórze. Jedynie wtedy będziesz mógł naprawdę dawać i otrzymywać miłość w zdrowy, wartościowy sposób.

Inni ludzie nie wypełnią twojej wewnętrznej pustki – jedynie ty możesz to zrobić. Tylko ty jesteś w stanie dać sobie najpiękniejszą miłość, na którą zasługujesz i której pragniesz. Kiedy pokochasz siebie, będziesz mógł obdarzyć drugą osobę prawdziwym uczuciem, którego jest warta.

Miłość do siebie stanowi podstawę zdrowego i szczęśliwego życia. Polega na akceptowaniu siebie takim, jakim się jest (pełny pakiet, łącznie z wadami), na okazywaniu sobie życzliwości i współczucia. Oznacza to między innymi dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne, stawianie granic i bycie wiernym swoim przekonaniom. Kiedy pokochasz samego siebie, rośnie prawdopodobieństwo, że przyciągniesz

ludzi, którzy również obdarzą cię miłością i szacunkiem.

Samoakceptacja także jest istotnym elementem miłości własnej. Oznacza zaakceptowanie i przyjęcie wszystkich części siebie, w tym również przeszłości i teraźniejszości. Chodzi o uwolnienie się od dążenia do perfekcji i zrozumienie, że wszyscy jesteśmy ludźmi i popełniamy błędy. Akceptując siebie, pozwalasz odejść samokrytyce i negatywnym myślom, które obniżają twoje poczucie własnej wartości.

Skupienie się na miłości do siebie i samoakceptacji jest niezbędne do odnalezienia szczęścia w dowolnej relacji. To podróż, w którą warto wyruszyć, i na którą zasługujesz. Miłość twojego życia znajdziesz w lustrzanym odbiciu.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Scott Tatum – ojciec, nomad, wędrowiec i odkrywca, który podróżuje na pełen etat. Wykorzystuje kontakt z naturą jako formę terapii, uzdrawiając swój umysł, ciało i duszę. Co tydzień dzieli się swoimi przemyśleniami (Friendly Reminders) we wszystkich mediach społecznościowych pod nazwą @ucanoutdoors.

Codziennosc cię przytłacza? Czujesz stres, niepokój, a może brak motywacji do działania? To sygnał, że czas na zmianę! W tej książce znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą ci dbać o siebie, odnaleźć motywację do działania i wprowadzać pozytywne zmiany każdego dnia.

140 praktycznych wskazówek sprawi, że:

- zmotywujesz się do działania i wzmocnisz swoją siłę wewnętrzną,
- zrozumiesz, jak dbać o siebie i stawiać swoje dobro na pierwszym miejscu,
- nauczysz się, jak wyznaczać granice i dbać o swój spokój w obliczu codziennych wyzwań,
- poczujesz, że to ty jesteś najważniejszym elementem swojego życia i zaczniesz żyć pełnią szczęścia.

Uwierz w siebie i poczuj, że możesz osiągnąć wszystko!

WSZYSTKO, CO
KOSZTUJE CIĘ ZDROWIE
PSYCHICZNE, JEST
ZBYT DROGIE.

FRIENDLY
REMINDERS

PORA DAĆ LUDZIOM
ZNAĆ, ŻE BYCIE CZĘŚCIĄ
TWOJEGO ŻYCIA TO
PRZYWILEJ

UWIERZ
W SIEBIE I POCZUJ,
ŻE MOŻESZ OSIĄGNĄĆ
WSZYSTKO!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM