

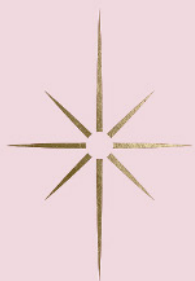
BRIANNA WIEST

365

DNI,
KTÓRE ZMIENIAJĄ
TWOJE ŻYCIE

KSIĄŻKA
AUTORKI

101 LEKCJI,
KTÓRE ZMIENIAJĄ
TWÓJ SPOSÓB
MYŚLENIA



STAŃ SIĘ OSOBĄ, JAKĄ
NAPRAWDĘ CHCESZ BYĆ

FILIA

BRIANNA WIEST

365

DNI,
KTÓRE ZMIENIA
TWOJE ŻYCIE

Przełożył
Adam Tuz

FILIA

*Dla tych, którzy marzą o wyższych celach – zróbcie krok,
a pojawi się ścieżka.*

WSTĘP

Mam nadzieję, że to rok, w którym zmienisz swoje życie.

Nie w powierzchowny sposób. Nie chodzi o to, żebyś poprzestawiał widoczne rzeczy i potem zachodził w głowę, dlaczego masz wrażenie, że głębiej nic się za bardzo nie zmieniło. Nie chodzi też o dostosowanie się. Ani o to, by jak najbardziej przybliżyć cię do wszystkich tradycyjnych symboli sukcesu, które każą ci spoglądać z uśmiechem na twoje osiągnięcia, choć tak ci doskwiera poczucie winy i żalu.

Mam nadzieję, że to rok, w którym zmienisz swoje życie tak, jak w głębi serca zawsze pragnąłeś to zrobić. Rok, w którym odkryjesz, że te wszystkie ciche marzenia, które trzymają się ciebie od tak dawna, to w rzeczywistości echa równoległych życiorysów, siostrzanych historii, zanoszących do ciebie prośby o to, żebyś je opowiedział, wybiegł im na spotkanie, przeniósł je z wnętrza umysłu do namacalnej, materialnej rzeczywistości.

Mam nadzieję, że to rok, w którym zmienisz swoje życie tak, jak tylko ty możesz to zrobić, bo tylko ty masz nad nim władzę. Nie mogę zrobić tego za ciebie. Słowa cię w tym nie wyręczą. Mogą jedynie cię zachęcać i wskazywać ci drogę niczym długoletni przyjaciel, niby przesłanie dobiegające skądś z oddali lub z głębi. Mam nadzieję, że bardziej skoncentrujesz się na swoich uczuciach, kryjących się między wierszami, niż na słowach widocznych na kartach tej książki. Mam nadzieję, że każdy z dni skłoni cię do zatrzymania się i zastanowienia nad tym, jakie niewidoczne drzwi wiodące do trzeciej opcji mogłeś przeoczyć. Mam nadzieję, że nie

żywisz obawy przed zagłębieniem się we własnym wnętrzu – przestrzeni, z której zrodziło się całe twoje życie.

Mam nadzieję, że to rok, w którym przestaniesz krążyć wokół tego, kim zamierzałeś się stać i czego chciałeś dokonać. Mam nadzieję, że to rok, w którym nauczysz się ignorować to, co podpowiada rozsądek, i budować sens w świecie według własnego projektu. Mam nadzieję, że to rok, w którym odkryjesz, iż podłoga nie tylko podtrzymuje cię w miejscu, w którym stoisz – dokądkolwiek wyruszysz, ona przy każdym kroku uniesie się na spotkanie twoich stóp, jak to stale robi, jak zawsze to robiła.

Mam nadzieję, że to rok, w którym zdasz sobie sprawę, iż każde dokonanie w twoim życiu – co do jednego – przyjdzie ci o wiele łatwiej, jeśli będzie zgodne z prawdziwym zamiarem, jaki żywisz w głębi duszy. Mam nadzieję, że to rok, w którym zaczniesz wydobywać na światło dzienne te ukryte w twoim wnętrzu prawdy. Mam nadzieję, że to rok, w którym odnajdziesz najśmielszy, najdzielniejszy rodzaj odwagi. Mam nadzieję, że to rok, w którym wkroczysz z wigorem w życie, jakie zawsze miało być twoim.

W twoim wnętrzu drzemie wspaniała wizja życia, która w miarę upływu czasu ucichła, przytłumiona przez świat.

Nadszedł czas, by jej znowu wysłuchać.

Nadszedł czas, by znowu żyć.

Brianna Wiest

DZIEŃ 1

Odwaga, z jaką wkraczasz w dzień dzisiejszy, stanie się losem, jaki cię spotka jutro. Czy nadal będziesz odtwarzać wczorajsze wspomnienia, czy wykrzystasz dogodny moment i wyciśniesz jak najwięcej z tego, co masz przed sobą? Nie żebyś miał zmuszać los do poddania się twojej woli, ale wkraczaj w pełni w każdą otwierającą się przed tobą chwilę. Nie po to, by budować zgrabną linearną historię, lecz by tworzyć mozaikę doświadczeń – stale formującą się, ewoluującą, rozwijającą się w miarę jak to, co kryje się w twoim wnętrzu, wdziera się do rzeczywistości i ukazuje w końcu fragment wszechświata, jaki dzięki tobie stał się znany dokładnie w tej chwili, w tym miejscu i w tej formie. Znajdujesz się dokładnie tam, gdzie powinieneś być. To idealny dzień, by rozpocząć życie od nowa.

DZIEŃ 2

W niewiedzy kryje się wielka potęga. W tym, że nie wiesz, co będzie w następnej chwili, jaką podjąć decyzję i jak dotrzeć tam, gdzie chcesz i musisz być. Każdy moment zawiera drzwi do rozmaitych możliwości, a kiedy wybierasz któreś z nich i przez nie przechodzisz, zyskujesz dostęp do realiów, które dawniej były niewidoczne. Kiedy nie wiesz, co będzie w następnej chwili, wkraczasz do królestwa nieskończonego potencjału. Zamiast próbować snuć tak bezpieczne i związane plany na całe życie, możesz zacząć planować chwilę, przyjemność, podróż. Zamiast żyć na autopilocie, możesz się uczyć, jak ciągle witać stale zmieniające się, stale obfitujące w możliwości teraz. Kiedy ostatecznie przyznajesz, że nie wiesz, co będzie w następnej chwili, wpadasz w złoty wir – przestrzeń pomiędzy wszystkim, o czym wiesz, że jesteś do tego stworzony, a tym, co sobie wcześniej wyobrażałeś.

DZIEŃ 3

Pewnego dnia uświadomisz sobie, że szczęście nie zależy od wyglądu twojego domu, tylko od miłości, jaką darzysz mieszkających w nim ludzi. Szczęściem nie jest odniesienie sukcesu w pewnym czasie, tylko znalezienie sobie czegoś, co kochasz tak bardzo, że wydaje ci się, iż sam czas przestaje istnieć. Szczęście nie polega na myśleniu, że zasłużyłeś na aprobatę świata, tylko na codziennym budzeniu się ze świadomością, iż we własnej skórze czujesz się bardzo spokojny, z pogodą ducha oczekujesz nadchodzącego dnia i nie wzrusza cię to, jak postrzegają cię inni. Szczęście nie polega na posiadaniu wszystkiego, co najlepsze, tylko na umiejętności zrobienia ze wszystkiego jak najlepszego użytku. Szczęście to świadomość, że robisz, co możesz, przy użyciu tego, co otrzymałeś. Szczęście nie jest czymś, co cię nawiedza, w chwili gdy każdy problem został rozwiązany i wszystko znajduje się idealnie na swoim miejscu; ono jest jak promień słońca przebijający spod chmur – musisz tylko zwolnić kroku, by je zauważyć.

DZIEŃ 4

Samoobrona to umiejętność robienia pauzy pomiędzy odczuciem a reakcją. Kiedy pomiędzy odczuciem a odpowiedzią nie ma czasu na świadomość, coś może przejąć nad tobą kontrolę. Praktykuj pauzy. Poszerzaj przestrzeń między tym, co czujesz, a tym, co z danym odczuciem robisz. Decyduj, na co warto przeznaczać energię, bo to, w co się angażujesz, jest tym, co wzmacniasz.

DZIEŃ 5

Są dwie rzeki, które bezustannie przez nas płyną; pierwsza niesie w swoim nurcie wszystkie głosy świata, druga – pojedynczy głos naszego wewnętrznego przewodnika. Pierwsza rzeka rozbrzmiewa silnym, niezachwianym i nieustannym szumem instrukcji, wskazówek i przestróg; większość z nas żyje bezmyślnie, dając się ciągnąć do każdego kamienia milowego, każdej rzeczy, po którą każą nam sięgać, do marszu naprzód, po osiągnięcia. Ostatecznie spuszcza my wzrok i zdajemy sobie sprawę, że mamy puste ręce. Nasze życie zostało utkane według scenariusza, którego nie napisaliśmy. Kiedy tracimy z oczu nasz wewnętrzny kompas, naszą świadomość chwili zasnuwa mgła. Na nasze barki spada brzemień konsternacji, niezdecydowania i niepewności. Stajemy się niezdolni do kierowania sobą, ponieważ obie rzeki zagłuszają się wzajemnie, kusząc nas cnotami i odstrasżając przywarami. Z czasem sztywniejemy od prób stosowania się do nakazów i żyjemy niczym przeciwieństwo bytującej głęboko w naszym wnętrzu miękkiej, żywiołowej prawdy. Pomimo tego, jak głośny może się stać szum pierwszej rzeki, zawsze możemy dosłyszeć ciche wołanie tej drugiej. Nasze życie zaczyna się w dniu, w którym decydujemy się pójść za głosem naszej wewnętrznej wiedzy, nawet jeśli słuchamy zbiorowej mądrości pierwszej rzeki, a czasami bierzemy ją pod rozwagę. Po raz pierwszy uświadamiamy sobie własną

mądrość, gdy zdajemy sobie sprawę, że fragmenty prawdy są rozsiane wszędzie, a nakreślenie biegu obu rzek jako płynących całkowicie po stronie dobra i zła oznacza pozbawienie samych siebie głębi i piękna, których nasze serca tak bardzo poszukują. W tej podróży nie chodzi o to, żebyśmy porzucili jedną rzekę na korzyść drugiej, tylko o to, żebyśmy wiedzieli, kiedy przychodzi pora, by nasłuchiwać; kiedy słuchać każdej z nich i kiedy być każdej z nich posłusznym.

DZIEŃ 6

Nie możesz pragnąć tego, czego w sobie nie masz. Pragnienie jest zewnętrzną projekcją wewnętrznego potencjału. Ten świat mieści w sobie tyle możliwości, tyle rzeczy, na które można mieć nadzieję i do których można aspirować. Możemy mieć tak wiele pragnień, a mimo to w naszym wnętrzu istnieje bardzo konkretna wizja, która nas budzi. Bardzo niewiele rzeczy ekscytuje nas w takim stopniu, że ich pragnienie wywołuje niemal dyskomfort. Pragnienie jest tak nieodłącznie związane z tym, kim jesteś, że stanowi część ciebie, nawet gdy nie jesteś tego świadomy, nawet kiedy twoje ego postanawia cię bronić przed uświadomieniem sobie tego. Tym, na co czekasz, jest twoja chęć zaakceptowania góry, na którą musisz się wspiąć, żeby wyciągnąć te pragnienia z największych głębin samego siebie i stworzyć je w świecie, który już zamieszkujesz.

DZIEŃ 7

Może nie potrzebujesz więcej energii, może tylko musisz znaleźć marzenie, które naprawdę budzi w tobie rano chęć wstania z łóżka. Może musisz znaleźć coś, co oddaje ci więcej, niż zabiera. Może musisz zaprzestać prób radzenia sobie dobrze w setkach spraw, które nie rozświetlają ci duszy, i w końcu wybrać tę jedną, która to robi – taką, która każe ci ryzykować, obnażyć swoje serce, próbować ponownie, nawet kiedy się boisz. Nie ponosisz porażek z powodu braku motywacji. Nie znajdziesz daleko ścieżką, którą nigdy nie miałeś pójść.

DZIEŃ 8

Być może żywisz przekonanie, że życie pełnią życia oznacza odwiedzenie wszystkich krajów na świecie, porzucenie pracy z powodu kaprysu i lekkomyślne zakochanie się, ale naprawdę chodzi o to, żeby być obecnym tu i teraz. Żeby się nauczyć, jak zatroszczyć się o siebie, jak urządzić sobie dom we własnej skórze. Żeby się nauczyć, jak zbudować proste życie, z którego jesteś dumny. Życie pełnią życia nie zawsze składa się ze wstrząsających przeżyć; czasem składa się z takich, które powoli upewniają cię, że w zwolnieniu tempa nie ma nic złego. Że nie zawsze musisz coś sobie udowadniać. Że nie musisz walczyć bez końca ani bezustannie chcieć więcej. Że sprawy mogą wyglądać tak, jak wyglądają. Stopniowo zaczniesz dostrzegać, że życie może wyrastać z ciebie na zewnątrz wyłącznie proporcjonalnie do tego, jak stabilne jest w twoim wnętrzu – jeśli radości nie dają nam przede wszystkim drobne sprawy, to te wielkie nie będą mogły nas w pełni znaleźć.

DZIEŃ 9

Bez względu na to, jak obecnie cierpisz, nie może się to równać ze spokojem, który pewnego dnia cię ogarnie. Nie może się równać z radością, którą pewnego dnia poznasz. Znowu zakochasz się w życiu i będzie jeszcze lepiej niż przedtem, ponieważ ty staniesz się inną osobą. Staniesz się kimś umiającym lepiej docenić to, co się liczy, mniej lekkomyślnie dokonywać wyborów, niedającym się już tak łatwo zbić z tropu i nieufającym bezmyślnie. Będziesz potrzebował w życiu nowego poziomu integralności, co przełoży się na lepiej wytyczone granice i stabilniejsze fundamenty. Wzmocnisz się w najbardziej nieoczekiwanych aspektach, a w wyniku tego twoje szczęście będzie jeszcze bardziej szczerze, jeszcze wyraźniejsze. To nie stanie się z dnia na dzień, choć z perspektywy czasu będzie się tak wydawać. Wszystko zmienia się powoli jak pory roku, aż nagle stwierdzasz, że stoisz pewnie na nogach, a wszystko, czego się bałeś, nie nadejdzie. Przeszedłeś to, ale jesteś inny, bo coś przeniknęło również poprzez ciebie i usunęło to, o czym nawet nie wiedziałeś, że stanowi przeszkodę.

DZIEŃ 10

W tej podróży nie chodzi o to, jak zrzucasz z ramion ciężar, który cię przytłacza, lecz o to, jak się uczysz przestać znów go podnosić. Nie o to, kiedy postanawiasz przestać, ale o siłę twojego postanowienia, by nie zacząć znowu – mowa o nałogach, ludziach, myślach i zachowaniach, które (jak wiesz) mogą jedynie prowadzić cię do autodestrukcji. Chodzi o to, jak uwalniasz się od znajomego poczucia braku szczęścia, jak decydujesz, że wyrosłeś z emocjonalnego gorsetu, który koił, odwracał uwagę i podtrzymywał cię, kiedy najbardziej tego potrzebowałeś. To, w jaki sposób ruszasz naprzód, zależy od tego, po co zaczynasz sięgać zamiast niego.

ZRÓB KROK, A POJAWI SIĘ ŚCIEŻKA.

Jeśli przeżywasz czas zmiany, a nadal budujesz most pomiędzy miejscem, w którym jesteś, a miejscem, w którym chcesz być – pamiętaj, że osoba, którą się stajesz, jest już w Tobie.

Pewnego dnia uświadomisz sobie, że szczęście nie zależy od wyglądu twojego domu, tylko od miłości, jaką darzysz mieszkających w nim ludzi. Szczęście nie polega na posiadaniu wszystkiego, co najlepsze, tylko na umiejętności zrobienia ze wszystkiego jak najlepszego użytku.



Brianna Wiest, autorka międzynarodowych bestsellerów, przygotowała 365 refleksji, które mogą zmienić Twoje życie. Zaprasza do rozważań o odwadze, szczęściu, miłości, cierpieniu, nadziei, zaufaniu, wdzięczności, zmianie, przeznaczeniu i wielu innych fundamentalnych kwestiach.

**TO SŁOWA MOCY, KTÓRE SPRAWIA,
ŻE MOŻE WŁAŚNIE W TYM ROKU
ZMIENISZ SWOJE ŻYCIE.**

cena 52,90 zł

wydawnictwofilii.pl



FILIA

NA FAKTACH

ISBN 978-83-8357-238-3



9 788383 572383