

POZYTYWNE

Jak  
nie szukać  
dziury  
w całym

ANNA WALEWICZ-KUC

onepress | sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/pozyty>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8723-2

Copyright © Anna Walewicz-Kuc 2022

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Podziękowania /7

**Wstęp**, czyli jak to się stało, że powstała ta książka /9

1. Co to jest **psychologia pozytywnego myślenia** i czym się zajmuje? /17
  2. **Maskarada życia**, czyli buty, których nie możesz założyć /29
  3. **Problemy**, czyli czarne chmury nad naszymi głowami /43
  4. **Strategia pielęgnowania myśli**, czyli co zasiejesz, to wyrośnie /59
  5. **Mieć wybór**, czyli sekret życia bez ograniczeń /77
  6. **Destrukcyjne myśli**, czyli nasze wewnętrzne gremliny /115
  7. **Toksyczna zazdrość**, czyli szalejąca zaraza naszego życia /143
  8. **Życiowy bezdech**, czyli jak wybudzić się z egzystencjalnego letargu? /177
  9. **Gdzie się do licha podziałem**, czyli jak odnaleźć swoje prawdziwe ja? /197
- Zakończenie /221



**WSTĘP,**  
czyli  
jak to się stało,  
że powstała  
ta książka



Witam Cię, drogi Czytelniku ☺

Jest mi niezmiernie miło, że spośród tysięcy innych książek dostępnych na półkach, które mogłeś wybrać, trzymasz w dłoniach właśnie tę. Podejrzewam, że powodów może być co najmniej kilka:

- najprawdopodobniej w pierwszej kolejności Twoją uwagę przyciągnęła okładka tej książki,
- dalej Twój wzrok z pewnością przykuł tytuł,
- następnie być może pomyślałeś: „Wow, to może być coś, czego właśnie szukam”.

Od razu chcę Cię uspokoić. To, że książkę pisze psycholog, nie oznacza, że w rękę trzymasz poradnik psychologiczny. Nie będę Cię zamęczać specjalistycznymi terminami naukowymi. Nie zasypię Cię także niezliczoną ilością nazwisk, dat czy różnorodnych badań. Opowiem Ci za to, jak to się stało, że powstała ta książka. Co takiego sprawiło, że miałam siły i ochotę, aby podzielić się z Tobą swoją dotychczasową wiedzą, doświadczeniem oraz licznymi spostrzeżeniami na temat tego, jak łatwo i szybko zmienić jakość swojego życia, pokonać ograniczające przekonania i na nowo zacząć cieszyć się życiem. Swoim życiem.

WSTĘP, CZYLI JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE POWSTAŁA TA KSIĄŻKA

Pracując na co dzień jako psycholog, spotykam się z ludźmi i ich problemami. Z całą odpowiedzialnością mogę stwierdzić, że coraz częściej mamy problemy z samoakceptacją, poczuciem sensu i celowości swojego życia, pozytywnymi relacjami z najbliższym otoczeniem, odczuwaniem radości z bycia tu i teraz oraz wzmacnianiem swoich silnych stron.

Ta świadomość skłoniła mnie do chwili zadumy. Zaczęłam się zastanawiać, jak to się dzieje, że psychologia — nauka badająca mechanizmy oraz prawa rządzące zachowaniem i psychiką człowieka — skupia się w głównej mierze na negatywnych, destrukcyjnych czy też patologicznych zjawiskach z naszego życia. Co sprawia, że właściwie na wyciągnięcie ręki możemy się zapoznać z zagadnieniami na temat depresji, gniewu, lęku, wykorzystywania seksualnego, maltretowania, wszechobecnie szerzącej się agresji, dyskryminacji rasowej czy lawinowo wzrastającej liczby rozwodów?

W ciągu wielu lat obcowania z psychologią moje zainteresowania skupiały się na zupełnie innym temacie. Zastanawiałam się, co sprawia, że ludzie potrafią być szczęśliwi. Co takiego decyduje, że nawet w obliczu ciężkich, traumatycznych wydarzeń potrafią zachować pogodę ducha? I, wreszcie, jak to się dzieje, że część z nas potrafi na co dzień cieszyć się niczym niezakłóconym pozytywnym myśleniem?

Pracując ze swoimi klientami, byłam świadkiem wielu zmian. Okazywało się, że ludzie ci z powodzeniem (przy małej pomocy z mojej strony) wpływali na poprawę jakości swojego życia właściwie w każdym jego obszarze. Poprawiali relacje



ze swoim najbliższym otoczeniem, kończyli trwające latami toksyczne, odbierające chęć do życia związki, zaczęli dbać o swoje zdrowie, tracąc zbędne kilogramy, rzucali wieloletnie nałogi, podejmowali różne inne wyzwania, a wszystko po to, by czuć się lepiej, myśleć pozytywnie i szczęśliwie kroczyć przez życie.

Będąc naocznym świadkiem tak wielu sukcesów, postanowiłam napisać tę książkę. Z doświadczenia wiem, że w większości przypadków nie potrzeba długoletniej terapii czy wspomagania farmakologią, aby przezwyciężyć swoje dotychczasowe problemy. Wszystko, co potrzebne do zmiany, każdy z nas ma w swoim umyśle. Jedyne, co trzeba zrobić, to nauczyć się z niego umiejętnie korzystać. I o tym właśnie będziemy rozmawiać. Ale żeby mogła dokonać się jakakolwiek zmiana, potrzebna jest gotowość, czyli chęć do tworzenia nowego. Dlatego mam nieskrywaną nadzieję, że Twoja chęć zmiany myślenia oraz poprawy jakości swojego życia jest na tyle silna, że zadasz sobie ten mały trud, aby do końca przeczytać tę książkę.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że większość z nas pragnąc dokonać jakiejś zmiany w swoim życiu, zaczyna działania od drastycznych posunięć. Z dnia na dzień wywracamy swoje życie do góry nogami, co daje nam sztuczny powód do dumy. Podejmujemy gwałtowne kroki: z chwili na chwilę rzucamy palenie, rozpoczynamy mordercze treningi, wprowadzamy restrykcyjne diety i z wielkim entuzjazmem przetasowujemy swoje dotychczasowe życie, nie zdając sobie sprawy z czyhającej na nas pułapki. A destrukcyjna siła naszego działania polega na tym, że na danym polu odnosimy tylko chwilowe sukcesy. W zastraszającej

ilości przypadków zafascynowani możliwością zmiany po pewnym czasie tracimy dech w piersiach i rezygnujemy z dalszych działań. W ten sposób wracamy do punktu wyjścia — często jeszcze bardziej zrezygnowani i, co gorsza, z poczuciem poniesionej porażki.

Takie entuzjastyczne nastawienie do zmiany przypomina jazdę samochodem. Pozytywnie nakręceni, gotowi na wymarzoną wycieczkę wsiadamy do auta. Znamy trasę, wiemy, gdzie chcemy dojechać, tyle że po kilkudziesięciu kilometrach okazuje się, że zapomnieliśmy zatankować auto. Stajemy bezradni w szczerym polu, licząc na cud. Taka przygoda odbiera nam radość i chęć do kontynuowania naszej podróży. Zmęczeni, zrezygnowani, z poczuciem winy, że nie o wszystko zadbaliliśmy, wracamy do domu.

Najprawdopodobniej Ty również pamiętasz takie chwile ze swojego życia, kiedy byłeś zupełnie „wypruty”. Czego byś nie dotknął, wszystko szło nie po Twojej myśli, jak przysłowiowa „woda pod górę”. Czarne, dręczące myśli, niczym stado wygłodniałych hien, rzucały Ci się do gardła, dając przecucie nadchodzącego końca. Być może w tym miejscu Cię nieco pocieszę. Każdy z nas, właściwie bez wyjątku, miał lub ma w swoim życiu chwile zwątpienia. Najważniejsze jest jednak to, że kiedy się potkniesz, kiedy upadniesz, masz w zanadru wewnętrzne pokłady sił, aby się podnieść i iść dalej wyznaczoną przez siebie drogą.

I o tym właśnie jest ta książka. O tym, jak umiejętnie rozganiać kłębiące się w naszych umysłach destrukcyjne myśli, które

wiszą nad nami niczym złowrogie, czarne chmury, zwiastujące lada chwila ulewny deszcz. O tym, jak wpływać na stan swojego umysłu, by móc na przekór wszystkiemu i wszystkim zachować wewnętrzny spokój, równowagę i pogodę ducha. A wszystko po to, aby na co dzień móc zachować pozytywne myślenie i ze zwiększoną wiarą we własne siły pewniej kroczyć przez życie.

Warto jednak pamiętać, że nawet najdłuższa droga zaczyna się od pierwszego kroku. Dziecko, które uczy się chodzić, nie biega od razu. Zamiast tego ostrożnie stawia swoje pierwsze kroki. Dlatego Tobie również proponuję małe kroczenia w dokonywaniu zmian w swoim życiu.

Jedno w tym miejscu chcę stanowczo podkreślić. Od samego początku nie było i nie jest moją intencją tworzenie na kartach tej książki przepisu na Twoje szczęście. Każdy z nas jest przecież niepowtarzalną indywidualnością. Ma inne potrzeby, oczekiwania i sposób na życie. A szczęście może być autentyczne tylko wtedy, gdy stworzymy je samodzielnie, bez narzucanych nam ograniczeń, mając jednocześnie na uwadze odpowiedzialność i konsekwencje wynikające z podejmowanych przez nas decyzji.

Książka, którą trzymasz w rękach, jest trochę podobna do sklepu. Kiedy idziesz po zakupy, nikt z obsługi nie mówi Ci, co masz włożyć do koszyka. To byłoby niedorzeczne. Dlatego nie będę Ci narzucać pomysłów na nowe, lepsze życie. Będziesz miał natomiast jedyną w swoim rodzaju okazję, aby zapoznać się z szeregiem narzędzi, technik i strategii, które

być może ułatwią Ci pokonanie dotychczasowych problemów. Ale tylko i wyłącznie od Ciebie będzie zależeć, co włożysz do koszyka i jaki przepis na życie stworzysz.

Chciałabym, aby ta książka zasiała w Tobie ziarenko nowego spojrzenia na życie, które odpowiednio przez Ciebie pielęgnowane zacznie kiełkować, aby w końcu wypuścić mocne korzenie nowej jakości życia, i rozkwitnie w Tobie nowe spojrzenie na otaczający Cię świat.

Jeżeli więc szukasz książki, która zainspiruje Cię do zmiany, do porzucenia ograniczających przekonań, do świadomego przeżywania życia — zaprzyjaźnij się z nią. Oczywiście nie musisz wierzyć w ani jedno słowo, które zostało tu przeze mnie napisane. To, co możesz zrobić, to po prostu przeczytać tę książkę. Zastanów się, co dla Ciebie jest ważne. Jak chciałbyś żyć? Weź z tej książki to, co uznasz dla siebie za cenne.

PS. Z przyjemnością zapoznam się z wszelkimi uwagami na temat tej książki pod adresem mailowym Instytutu Psychologii Zachowań: [kontakt@ipz.net.pl](mailto:kontakt@ipz.net.pl). Wszystkie nowości oraz dodatkowe informacje na temat psychologii zachowań znajdziesz na stronie Instytutu: <http://www.ipz.net.pl>.

ANNA WALEWICZ-KUC

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# ODMIEN SWOJE ŻYCIE NA LEPSZE!

PSYCHOLOGOWIE I TERAPEUCI JEDNYM GŁOSEM BIJĄ NA ALARM! CORAZ CZĘŚCIEJ MAMY PROBLEMY Z SAMOAKCEPTACJĄ, POZUCIEM CELOWOŚCI I SENSU ŻYCIA, UTRZYMANIEM POZYTYWNYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI, A PRZEDĘ WSZYSTKIM Z ODCZUWANIEM RADOŚCI Z ŻYCIA. TA, WYDAWAĆ BY SIĘ MOGŁO, PRZYGNĘBIAJĄCA DIAGNOZA NIE JEST JEDNAK WYROKIEM. ŻYJĄ BOWIEM WOKÓŁ NAS LUDZIE, KTÓRZY MIMO LICZNYCH PRZECIWNÓŚCI LOSU, NIEPOWODZEŃ, A CZASAMI NAPRAWDĘ CIĘŻKICH PRZEŻYĆ POTRAFIĄ MYŚLEĆ POZYTYWNE I ZACHOWAĆ POGODĘ DUCHA.

POJAWIA SIĘ ZATEM PYTANIE: JAK ONI TO ROBIĄ? CO SPRAWIA, ŻE W OBliczu NawET TRUDNYCH SYTUACJI Życiowych Potrafią z Optymizmem Patrzeć przed siebie i cieszyć się każdym dniem? z wieloletniego doświadczenia autorki w pracy z ludźmi wynika, że wszystko, co potrzebne do zmiany, jest w nas. i tylko od nas zależy, czy umiejętnie wykorzystamy nasze wewnętrzne zasoby.

JEŻELI CHCESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ, JAK POKONAĆ ZGUBNY NAŁÓG SZUKANIA DZIURY W CAŁYM I PRZESTAWIĆ SIĘ NA POZYTYWNE MYŚLENIE — SIĘGNIJ PO TĘ KSIĄŻKĘ. I PAMIĘTAJ: JESTEŚ TYM, CO MYŚLISZ. A MYŚLAMI BUDUJESZ WŁASNY ŚWIAT.

onepress



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-8723-2



9 788328 387232

Cena: 44,90 zł