

JUDITH
ORLOFF

BŁOGOŚĆ ŻYCIA

12 zaskakujących
odstón pogodzenia się
z rzeczywistością

Laurum

**BŁOGOŚĆ
ŻYCIA**

J U D I T H O R L O F F

BŁOGOŚĆ ŻYCIA

12 zaskakujących odstępów
pogodzenia się
z rzeczywistością

Przekład: Magda Witkowska

SPIS TREŚCI

Moja droga do pogodzenia się z rzeczywistością	11
Wprowadzenie do zagadnienia akceptacji. Droga do pogodzenia się z rzeczywistością, zaufania i rozkwitu	15
Część pierwsza. WŁADZA I PIENIĄDZE	37
1. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona pierwsza. Nowa definicja sukcesu, władzy i szczęścia	39
2. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona druga. Cztery ważne spostrzeżenia na temat władzy i akceptacji dla rzeczywistości	69
3. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona trzecia. Prawdziwa natura pieniądza, czyli jak wykroczyć poza granice pokus materialnych i strachu	111
Część druga. ODCZYTYWANIE LUDZI I KOMUNIKACJA	151
4. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona czwarta. Opanowanie sztuki odczytywania ludzi	153
5. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona piąta. Sztuka nienagannej komunikacji	191

BŁOGOŚĆ ŻYCIA

Część trzecia. RELACJE, MIŁOŚĆ I ZMYSŁOWOŚĆ	221
6. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona szósta. Szacunek dla bratnich dusz, duchowych przyjaciół i zwierząt towarzyszy	223
7. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona siódma. Zgłębianie boskich aspektów własnego ciała i seksualności	271
8. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona ósma. Rozbudzanie w sobie potęgi seksualnej	299
9. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona dziewiąta. Poznanie zmysłowej istoty świata przyrody	331
Część czwarta. ŚMIERTELNOŚĆ I NIEŚMIERTELNOŚĆ. CYKLE ŚWIATŁA	369
10. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona dziesiąta. Harmonia z chorobą i bólem	371
11. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona jedenasta. Promienne starzenie się, czyli jak spowolnić upływ czasu	419
12. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona dwunasta. Oswajanie śmierci i życia po drugiej stronie	463
Część piąta. DOZNANIE ROZKOSZY	505
Epilog. Pogodzenia się z rzeczywistością odsłona ostatnia. Rozkoszowanie się błogosławieństwem radości	507
Wybrana bibliografia	511
Podziękowania	513

*Daj sobie luz, aby rozpędu siła
Doprowadziła cię do arcydzieła.*

– LEONARD COHEN
.....

WPROWADZENIE

DO ZAGADNIENIA AKCEPTACJI

DROGA DO POGODZENIA SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ, ZAUFIANIA I ROZKWITU

Muszę się do czegoś przyznać. Otóż straciłam dzisiaj panowanie nad sytuacją – tyle że w bardzo pozytywnym sensie. Jeszcze przed rozpoczęciem pracy – zanim nastał ten święty czas, kiedy przyjmuję pacjentów, zanim usiadłam do pisania – zaczęłam po prostu tańczyć. W owianym mrokiem tajemniczy czasie poprzedzającym nastanie dnia moje ciało poruszało się w rytm piosenki Boba Dylana *Sad-Eyed Lady of the Lowlands*. Spontaniczne ruchy, zero planowania, całkowity przypadek i nieprzewidywalność. Taniec Wenus na tle rannej zorzy letniego nieba. Gdzieś w oddali słuchać fale rozbijające się o poranku o brzeg. To Pacyfik, którego blaski i cienie towarzyszą mi w życiu od tak wielu lat. Niczego nie próbowałam w sobie zatrzymać. Niczemu się nie opierałam, z niczym nie kłóciłam. W nic nie powątpiewałam i niczego nie roztrząsałam. Po prostu się rozluźniłam. To mi przyniosło rozkosz pogodzenia się z rzeczywistością.

W tej książce będę cię zachęcać do bliższego zgłębienia subtelного stanu pogodzenia się z rzeczywistością. Będę wyjaśniać, jak można

ten stan każdego dnia pogłębiać, aby poprawić jakość swojego życia, obniżyć poziom stresu i zapewnić sobie więcej radości poprzez wyzwolenie się od klątwy przesadnej powagi. Nauczysz się godzić z rzeczywistością w świecie, który nieustannie przeciwko tobie spiskuje – który próbuje cię hamować, zalewając wiadomościami z komunikatorów, telefonu czy e-mailami. Dowiesz się, jak odnieść zwycięstwo nad strachem i jak przezwyciężyć te bariery, które stoją na twojej drodze do spokoju bądź uniemożliwiają ci wydostanie się ze ślepego zaułka. W sanskrycie pogodzenie się z rzeczywistością określa się słowem *samprada*, które oznacza całkowicie dać lub całkowicie przekazać. Zgodnie z moją definicją chodzi tu o łaskę całkowitej akceptacji, której dostąpiliśmy w dokładnie odpowiednim momencie. Chodzi o to, aby przyjąć to, co jest nam dane, aby wypuścić z płuc powietrze i popłynąć z prądem życia – zamiast z nim walczyć, nadmiernie przywiązywać się do ludzi i zdarzeń, zamiast snuć nerwowe rozważania.

Intygująca mnie koncepcja nie utożsamia pogodzenia się z rzeczywistością ze stratą i porażką, lecz każe postrzegać je w kategoriach pozytywnego, intuicyjnego podejścia do życia oraz siły, którą zyskujemy, ucząc się coraz bardziej ufać chwili obecnej, zmianie i temu, co nieznanne. Wbrew stereotypom, które nakazują utożsamiać godzenie się z rzeczywistością ze słabością, ja postaram się nakreślić wizję zdobywania biegłości w sztuce życia – co stanowi przeciwieństwo wyrzeczenia się mocy. Pogodzenie się z rzeczywistością wcale nie musi oznaczać, że się na wszystko automatycznie godzimy (to byłoby niebezpieczne i niemądre), oznacza natomiast konsekwentną realizację raz podjętej decyzji, nawet jeśli wymaga to odsunięcia się od pewnej osoby bądź wyrzeczenia się gniewu czy strachu. Pogodzenie się z rzeczywistością wcale nie oznacza, że człowiek staje się popychadłem i pozwala się wykorzystać. Wprost przeciwnie, ponieważ zdobywając pewność siebie i ucząc się z pewnych rzeczy rezygnować, w istocie odzyskujemy panowanie nad własnym życiem. Poza tym dzięki poprawie umiejętności komunikacyjnych będziesz mógł skutecznie zaspokajać swoje potrzeby. Na kartach tej książki będę wyjaśniać, jak wcielić w życie tę wyzwalającą koncepcję i jak dzięki niej rozkwitać.

Może ci się wydawać, że poprzez pogodzenie się z rzeczywistością nie da się osiągnąć wyznaczonych celów. W rzeczywistości jednak akt ten może się stać tajemnym czynnikiem, dzięki któremu stanie się to możliwe. Może ci pomóc przełamać impas w związku, w pracy albo w innej sferze życia, zwłaszcza jeśli aktualnie masz poczucie, że gorzej już być nie może. Gdy człowiek odpuszcza, jego życie staje się łatwiejsze. Częściowo lub zupełnie uwalniasz się od ciężaru spoczywającego na twoich barkach. Wbrew własnej woli z czasem przyjmujemy w życiu coraz bardziej defensywną postawę, staramy się coraz bardziej panować nad sytuacją i wykazujemy się zbyt dużą powściągliwością. Pogodzenie się z rzeczywistością pozwala się nam wyrwać z tych okoliczności i otworzyć się na miłość. W ten sposób możemy również wyzwolić się od zmęczenia, stresu i poczucia przytłoczenia – od tego pragnienia, by po prostu zamknąć oczy i przez chwilę o niczym nie myśleć. To wręcz niesamowite, jak trudno jest niektórym ludziom po prostu sobie odpuścić. Trzeba pogodzić się z rzeczywistością, żeby móc zaznać na przykład rozkoszy orgazmu lub głośno się śmiać, albo żeby odpląnąć spokojnie w krainę snów. Trzeba nauczyć się godzić się z rzeczywistością, żeby delektować się innymi subtelnymi doznaniem, które przynosi nam życie.

Proponowane tu nowe podejście do kwestii pogodzenia się z rzeczywistością wiąże się z pogłębianiem świadomości na temat takiego podejścia do świata i samego siebie, które pozwalałoby iść przez życie najmniejszym możliwym wysiłkiem i czerpać z niego jak najwięcej radości. Żywimy wszyscy głęboko wpojone przekonanie, że warto panować nad własnym życiem, w związku z czym z koncepcją godzenia się z rzeczywistością trzeba się trochę oswoić. Niewielu rodziców czy nauczycieli przekazuje swoim podopiecznym wiedzę na temat wartości tkwiącej w akceptacji rzeczywistości. Każdego dnia naszego życia z tak wieloma rzeczami się zmagamy, że w pewnym momencie napięcie mięśni przechodzi w stan przewlekły. Takie napięcie uniemożliwia demonstrowanie siły. Aby się od tego ciężaru wyzwolić, należy pogodzić się z rzeczywistością poprzez zmianę dotychczasowych nawyków i usuwanie z własnego życia nadmiaru elementów dramatycznych.

Podobnie jak w przypadku każdej nowej relacji należy stopniowo pracować nad budowaniem zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Z czasem przekonasz się, jakie to uczucie pogodzić się z rzeczywistością. Dostrzeżesz zalety takiej postawy i zaczniesz doceniać radość czy wręcz rozkosz, która często towarzyszy poczuciu ulgi. Na początek spróbuj wypić bardzo powoli szklankę wody, rozsmakowując się w każdej kropli. Jeśli właśnie stoisz w korku (w Los Angeles nie da się tego uniknąć, bo tutaj wiele osób najchętniej jeździłoby samochodem z salonu do kuchni, gdyby się tylko dało) albo komputer przestał ci działać, weź głęboki oddech. Gdy tylko uwolnisz się od presji, zaczniesz częściej trafiać na zieloną falę, a twoje problemy technologiczne okażą się łatwiejsze do rozwiązania. Pogodzenie się z rzeczywistością przydaje się w szczególności w czasie, o którym astronomowie mówią „Merkury w biegu wstecznym” – gdy nic nie wychodzi tak, jak powinno, gdy wszystko układa się nie tak. W pewnym momencie nabierzesz większej wiary w koncepcję godzenia się z rzeczywistością i wtedy nadejdzie pora, by postawić sobie ambitniejsze wyzwania. O tym też sobie powiemy. Na przykład: jak takie pogodzenie się z rzeczywistością może poprawić sytuację podczas kłótni małżeńskiej? Czy może pomóc, gdy dzieci pójdą na studia? Do czego się przydaje w obliczu trudności finansowych? Jak ci może pomóc, jeśli jesteś zaborczy, a twój partner potrzebuje przestrzeni? Co daje pogodzenie się z rzeczywistością, kiedy pomimo diety nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów? Przekonasz się, jakie skutki przynosi godzenie się z rzeczywistością w każdej tych sytuacji i jak można dzięki niemu osiągnąć przełom.

Spróbuj przełamać granice własnego oporu, aby osiągnąć stan ufności i błogości, jakich nigdy wcześniej nie zaznałeś. Potem sięgaj jeszcze dalej. Praktyka akceptacji rzeczywistości pomoże ci przetrwać trudne chwile i doświadczać wielkiej radości, w obu tych przypadkach pogodzenie się z rzeczywistością okazuje się mieć kluczowe znaczenie. Paradoksalnie największym wyzwaniem może się okazać pogodzenie się z radością i docenienie jej.

Kwestię pogodzenia się z rzeczywistością będę omawiać stopniowo, przedstawiając przeróżne strategie o charakterze praktycznym. Przez całą książkę przeplatać się będzie wątek dotyczący umiejętności roz-

strzygania, kiedy należy *działać*, a kiedy lepiej od działania się *powstrzymać*. Pogodzenie się z rzeczywistością to bowiem nie to samo co bierność i niemoc. Człowiek pogodzony z rzeczywistością poruszy niebo i ziemię, aby osiągnąć cel bądź rozwiązać jakiś dylemat. Nie pozwoli się jednak ovladnąć obsesji i nie będzie się starać za bardzo, ponieważ w ten sposób zamknąłby się na działanie magii. Przekonasz się, że czasami lepiej jest „być górą” i poczekać, aż coś samo do ciebie przyjdzie. Nauczysz się wypracowywać równowagę między dążeniem do pewnych celów a akceptacją rzeczywistości, między samodzielnym działaniem a delegowaniem obowiązków. Dowiesz się, że w pewnych okolicznościach największe szanse na realizację założonego celu daje pogodzenie się z takim, a nie innym wynikiem sprawy. W ten sposób zyskuje się też kojącą świadomość, że świat się nie zawali, nawet jeśli celu nie uda się osiągnąć. Oczywiście nikt nie lubi tracić przyjaciół, partnerów czy pracy. Nauczysz się jednak przyjmować tego typu zmiany z większym spokojem, przestaniesz się nimi zdręzczać. W miarę przyrastania współczucia łatwiej ci będzie godzić się z rzeczywistością, będziesz bowiem podchodzić spokojniej do własnej podróży i przestaniesz się nastawiać konfrontacyjnie do innych ludzi. Dla mnie największym sprawdzianem okazują się zwykle takie chwile, w których pomimo moich najszczerzych pragnień rzeczywistość nie układa się po mojej myśli. W takich momentach pogodzenie się z rzeczywistością polega na „rozkwitaniu tam, gdzie się zostało zasadzonym”, jak by to ujął święty Franciszek Salezy. Musimy starać się ze wszystkich sił dostrześć potencjał rozwojowy zarówno w tym, co daje nam satysfakcję, jak i w tym, co przynosi rozczarowanie.

Osobiście bardzo się cieszę, że dzięki pogodzeniu się z rzeczywistością mogę się lepiej dostroić do jej naturalnych rytmów. Takie podejście przydaje się na przykład wtedy, gdy jakiś projekt nie toczy się „dostatecznie szybko”, gdy akurat nie mam partnera, a pragnęłabym tego typu więzi, gdy za ciężko pracuję lub zmagam się z blokadą twórczą, gdy potrzebuję dnia na „reset”, żeby zajrzeć do własnego wnętrza i „naostrzyć siekierę”, jak by powiedział Abraham Lincoln. W takich chwilach doskonale swoje umiejętności w zakresie wycucia czasu i troski o samego siebie, trenuję odrzucanie trosk i czerpanie radości

z tego, co mnie akurat otacza dobrego. Wprowadzenie się w taki stan bywa w jedne dni łatwiejsze, w inne trudniejsze, ale nieustannie o to zabiegam i stale do tego dążę.

Zapraǳęłam napisać tę książkę, ponieważ miałam okazję przekonać się na własnym przykładzie i na przykładzie moich pacjentów, jak niesamowita przemiana dokonuje się pod wpływem pogodzenia się z rzeczywistością w życiu człowieka. Od ponad dwudziestu lat pracuję w klinice psychiatrii UCLA (University of California, Los Angeles – przyp. red.) i prowadzę prywatną praktykę. W tym czasie zaobserwowałam, że pogodzenie się z rzeczywistością przynosi korzyści bardzo różnym ludziom: apodyktycznym małżonkom, ludziom skrajnie zestresowanym, zarządzającym funduszami, którzy cierpią na bezsenność, ludziom uzależnionym od miłości i aktorom narzekającym na brak zajęcia. Pogodzenie się z rzeczywistością to tajemnica zdrowia i piękna. Człowiek pogodzony z rzeczywistością dobrze się czuje i dobrze wygląda. Wyzwala się od udręki, napięcia, obsesji i wypalenia, które stanowią skutek nadmiernego wydzielania adrenaliny i kortyzolu, czyli hormonów stresu. Wysoki poziom tych hormonów powoduje przedwczesne starzenie się i przyspiesza moment śmierci, a ponadto zwiększa ryzyko zachorowania na serce czy nowotwory oraz powstawania procesów zapalnych. Stan odprężenia sprzyja tymczasem wydzielaniu endorfin (działających przeciwbólowo jak opiaty i wprowadzających człowieka w stan euforii) oraz serotoniny (posiadającej naturalne właściwości przeciwdepresyjne). Zastanów się tylko, jak różnie potrafią wyglądać i zachowywać się ludzie w tym samym wieku. Jako psychiatra często stykam się ze skutkami braku umiejętności pogodzenia się z rzeczywistością. Ludzie sami niszczą własną karierę, bo za bardzo się starają realizować marzenia. Kłócą się ze swoimi dziećmi, aż w końcu odpychają je od siebie. Irytują się z powodu kłótni, przez co sprowadzają na siebie jeszcze większą rozpacz i ból. Współczuję takim ludziom i doskonale rozumiem tych, którzy tkwią właśnie w martwym punkcie i nie potrafią ruszyć do przodu. Niosę im przesłanie nadziei: istnieje sposób na lepsze życie.

Ta książka ma dla mnie o tyle duże znaczenie, że pracuję w ramach mainstreamowego systemu medycznego, który gloryfikuje intelekt,

świat opisuje za pomocą statystyk, a w pogodzeniu się z rzeczywistością upatruje sprzeczny z intuicją akt kapitulacji w obliczu wyzwania czy porażki. Takie podejście ujawnia się we wszystkich sferach życia, počawszy od komunikacji z upartą matką, poprzez podejście do stresującej pracy, a na decyzjach w sprawie własnego zdrowia skończywszy. Poza tym wielu lekarzy zdaje się żywić prawdziwą, choć niekiedy nieuświadomianą, fobię na punkcie śmierci. Obawiają się tego ostatecznego aktu pogodzenia się z rzeczywistością, ponieważ nie widzą nic poza światem materialnym. Lęki z tym związane starają się tłumić, wykonując zwrot w stronę techniki i dążąc do zdobycia maksymalnego panowania nad każdą sytuacją. Dotyczy to również opieki nad pacjentem i współczucia, które jako przedstawiciele zawodu medycznego powinniśmy ludziom okazywać. W trakcie szkolenia psychiatrycznego uczono mnie, jak pomóc ludziom odzyskać kontrolę nad własnym życiem. To oczywiście bardzo ważna sprawa, równolegle należało jednak zwracać uwagę na korzyści płynące z akceptacji zaistniałej rzeczywistości. Współczesna nauka budzi mój wielki podziw, a zawód lekarza wykonuję z wielką dumą, mimo to zamierzam dążyć do przesuwania granic tego, co w medycynie uważa się za konwencjonalne. To misja, którą realizuję już od dwudziestu lat.

Jako psychiatra staram się pomagać moim pacjentom uporać się z dręczącymi ich problemami, żeby mogli żyć szczęśliwszym życiem. W swojej pracy stosuję zarówno metody konwencjonalnej medycyny, jak i pewne elementy medycyny intuicyjnej i energetycznej. Skłaniam się również ku duchowości, chcąc pokazać moim pacjentom, że pogodzenie się z rzeczywistością sprzyja poprawie samopoczucia i pomaga załagodzić cierpienie. Czerpiąc wiedzę z przeróżnych źródeł, mogę wspierać moich pacjentów w procesie odzyskiwania równowagi zarówno w przypadku straty, jak i w obliczu nadmiaru szczęścia. Nie jest moim zadaniem koić ich dyskomfort czy ich chronić. Odwołując się do własnej intuicji i korzystając z tradycyjnego przybownika psychiatrycznego, staram się wspomagać moich pacjentów w wykorzystywaniu własnych wewnętrznych zasobów. Podpowiadam im, jak przebrnąć przez trudne chwile, idąc za głosem instynktu i miłości. Cała sztuka – którą zresztą wszyscy powinniśmy opanować – polega na tym, aby pogodzić się

z tym, co nam przynoszą kolejne dni. Chodzi o to, żeby być jak surfer, który jednocześnie podporządkowuje się wysokiej fali i wykorzystuje jej potencjał. Nie można reagować zbyt opieszale, żeby nie stawiać oporu, nie można też jednak nadmiernie się spieszyć ani przeć do przodu, w ten bowiem sposób sprowadzimy na siebie niepotrzebny ból i zagubienie. Uczę moich pacjentów, jak korzystać z potencjału chwili, jak zachować równowagę z otwartymi oczami i otwartym umysłem.

Zasadnicze znaczenie ma to, że pogodzenie się z rzeczywistością to akt, który dokonuje się w równej mierze zarówno za sprawą linearnego umysłu, jak i intuicji. W im większym stopniu godzimy się z rzeczywistością, tym bardziej otwieramy się na intuicję oraz dogłębny przepływ wiedzy. Jak się przekonasz w kolejnych rozdziałach, intuicja pozwala uzyskać dostęp do geniuszu, który tkwi w twoim wnętrzu. Dzięki niemu będziesz mógł korzystać z rozwiązań wykraczających poza granice tradycyjnie pojmowanego rozumu, wyruszysz też w podróż do świata, w którym nie ma czasu.

Ludzie kreatywni doskonale znają tę przestrzeń. W mojej książce *Positive Energy (Pozytywna energia)* cytowałam słynnego muzyka, kompozytora i producenta Quincy Jonesa: „Jazzmani bardzo ufają swojej intuicji. Nie mają innego wyboru. Z niej przecież żyją. Dzięki niej istnieją”.

Moi pacjenci zajmujący się taką czy inną sztuką potrafią podążać za głosem intuicji, odgrywa ona bowiem istotną rolę w ich procesie twórczym. Wśród moich klientów nie brakuje jednak także analitycznie nastawionych prawników, którzy nieustannie planują kolejny błyskotliwy ruch szachowy. Dla nich opuszczenie choćby na chwilę sfery rozumu okazuje się wielkim wyzwaniem. Wszystko jednak da się zrobić. Godzenie się z rzeczywistością nie jest bowiem procesem racjonalnym.

Nauczę cię, jak korzystać z intuicji, jak usłyszeć ten wewnętrzny głos, który głosi całą prawdę na temat rzeczywistości – podpowiadając ci różne rzeczy zarówno na jawie, jak i za pośrednictwem snów. Intuicja za nic ma to, co chciałbyś usłyszeć, nie przejmuje się polityczną poprawnością. Intuicja dostarcza informacje. Tylko od ciebie zależy, czy te spostrzeżenia wykorzystasz, czy nie. Gdy już uda ci się zwolnić

na tyle, by usłyszeć jej głos, będziesz mógł nawiązać z nią łączność. To pozwoli ci odczytywać sygnały, które twoje ciało wysyła do ciebie, gdy starasz się podjąć decyzję. Będziesz mógł kierować się instynktem. Zaczyniesz zwracać uwagę na gęsią skórkę, która ci podpowiada, co się sprawdzi, a co nie. Nauczysz się wypatrywać znaków i przypadków synchroniczności, czyli idealnego zaistnienia pewnych zdarzeń, które podpowiadają ci drogę lub rozwiązują twój problem. Co jednak najważniejsze, dzięki intuicji zyskasz lepsze rozeznanie w świecie swoich uczuć i nauczysz się czerpać z nich siłę. Aby wykorzystać potencjał intuicji, należy cały czas zachowywać otwartość i swobodny stosunek do świata. Nie można za bardzo się wysilać w poszukiwaniu rozwiązania. Zachęcam zatem do otwartości. Ludzie o zamkniętych umysłach nie mają szansy doświadczyć stanu poszerzonej świadomości.

W trakcie pracy z pacjentami zawsze wsłuchuję się w głos intuicji, który łączę potem z przemyśleniami natury racjonalnej. Najpierw zadaję sobie pytanie: „Co mi podpowiada instynkt na temat tej osoby bądź jej decyzji?”. Zwracam też uwagę na wszelkie odczucia i przeświadczenia, które pojawiają się we mnie na myśl o danym pacjencie. Potem dopiero pada pytanie: „Co mój umysł myśli na temat całej tej sytuacji?”. Szczególnie lubię te elektryzujące momenty, w których intuicja skłania rozum do objęcia zupełnie innego kierunku myślenia, niż nakazywałaby logika. Piękno takiej współpracy między intuicją a intelektem polega na tym, że dochodzę w ten sposób do niesamowicie bogatych i pełnych życia przemyśleń, znacząco lepszych od niekiedy bardzo ograniczonych i powierzchownych ocen racjonalnych. Bardzo mi się podoba stwierdzenie Alberta Einsteina: „Musimy uważać, żeby nie uczynić intelektu bogiem (...). On nas nie może prowadzić, on nam może tylko służyć”.

Umysł linearny może i jest przenikliwym analitykiem i świetnym partnerem w dyskusji, ale pod pewnymi względami ustępuje intuicji i sercu. Nie jest na przykład w stanie niczego *poczuć* ani też przekroczyć granic logiki. Nie może w pełni zaznać miłości, współczucia ani bezgranicznej kreatywności. Nigdy nie poczuje duchowej więzi, która wprawia w drgnienie każde włókno naszego ciała. Nie wyczuje intuicyjnie, że śmierć nie oznacza końca. Umysł często się więc napina,

stara się kalkulować i nas chronić. Obawia się wszystkiego, co nieznanne i „nieudowodnione”.

Moje przemyślenia na temat pogodzenia się z rzeczywistością pozostają pod ogromnym wpływem nauczyciela taoizmu, którego znam już od ponad dwudziestu lat. W trakcie naszych spotkań pracujemy nad siłą serca i intuicji, medytujemy, aby usłyszeć wewnętrzną ciszę. To wszystko ma na celu podkreślenie znaczenia harmonii jako podstawy pogodzenia się z rzeczywistością – z naturą, z samym sobą, z innymi. Zwłaszcza w momentach konfliktowych ludzie zwykle spodziewają się doprowadzić do konfrontacji, gdy tymczasem dzięki sztuce osiągnięcia harmonii można się po prostu dostosować do innych. Po odnalezieniu właściwej długości fali zaczynamy intuicyjnie odczytywać drugą osobę, dzięki czemu możemy w sposób świadomy i spokojny podjąć decyzję co do dalszego trybu postępowania. Trochę przypomina to starożytną sztukę walki, jujitsu. Zgodnie z jej prawidłami w celu neutralizacji przeciwnika należy wykorzystywać łagodność i uległość, a nie brutalną siłę fizyczną. Pozwolę sobie zatem przedstawić harmonizowanie jako wybitnie skuteczną strategię postępowania, dzięki której można zaplanować nad sytuacją i rozbroić „przeciwnika”.

Na kartach tej książki będę cię zachęcać do przyjęcia konkretnego podejścia do kwestii pogodzenia się z rzeczywistością. Chodzi o to, abyś potrafił ją odnieść do całego szeregu różnych okoliczności, takich jak hałaśliwi sąsiedzi, opóźniony lot, relacje rodzinne czy rozwój zawodowy. Na podstawie wieloletnich doświadczeń stwierdzam, że wyróżnić można cztery formy pogodzenia się z rzeczywistością, a mianowicie pogodzenie się z rzeczywistością intelektualne, emocjonalne, fizyczno-zmysłowe oraz duchowe. W kolejnych rozdziałach będę omawiać praktyczne zastosowania tych różnych form akceptacji rzeczywistości. Ich współlistnienie znacząco podniesie jakość twojego ogólnego doświadczenia pogodzenia się z rzeczywistością.

- *Intelektualne pogodzenie się z rzeczywistością.* Twój umysł powinien dostrzec korzyści płynące z pogodzenia się z rzeczywistością, żeby nie próbował z tobą walczyć. Przedstaw mu kilka dobrych argumentów, takich jak: „Kiedy przestaniesz tyle myśleć o tym faciecie, to ci ulży” albo: „Jeśli nadal będziesz tak naciskać na

szefa w sprawie tego awansu, to w końcu się na ciebie zdenerwuje”. Postaraj się przekonać intelekt do swoich racji.

- *Emocjonalne pogodzenie się z rzeczywistością.* Pozwól sobie poczuć i postaraj się zaobserwować (zamiast wylewać) swoje emocje. Przestań się skupiać na lękach i troskach, postaraj się w pełni dopuścić do siebie przyjemność. Gdy zaakceptujesz rzeczywistość na poziomie intelektualnym, będziesz mógł uwolnić się od niechęci. Dzięki temu łatwiej ci będzie poradzić sobie z pewnymi trudnościami.
- *Fizyczno-zmysłowe pogodzenie się z rzeczywistością.* Oddychając pełną piersią, możesz zapobiegać poczuciu zeszytywnienia, nagromadzeniu stresu i przewlekłym dolegliwościom bólowym, które dręczą zwłaszcza ludzi przesiadujących całymi dniami przed komputerem. Regularna aktywność fizyczna, taka jak rozciąganie, joga, spacer czy aerobik, pozwala uwolnić się od napięcia i rozluźnić ciało. Ta forma pogodzenia się z rzeczywistością zakłada również zgłębianie sfery seksualności oraz bliższe doświadczenie pierwotnej zmysłowości przyrody, pogody oraz żywiółów. Wpatrując się w księżyc, w toń wody czy spadające gwiazdy, przypomnisz sobie o przyrodniczym wszechświecie napawającym poczuciem zdumienia, ale też przepelniającym spokojem.
- *Duchowe pogodzenie się z rzeczywistością.* W tym przypadku chodzi o otwarcie się na siłę współczucia, na życzliwość wykraczającą poza granice naszej indywidualnej i egoistycznej tożsamości (typu: „jestem dobrą żoną”, „jestem sumiennym pracownikiem”). Tą siłą może być Bóg albo bogini, przyroda, miłość lub coś zupełnie bezimiennego. Dzięki tej więzi zaczynasz wierzyć, że poza rzeczami przyziemnymi istnieje jeszcze coś pięknego. Pustkę, której doświadczasz we własnym wnętrzu, wypełnić może tylko duch – nie zrobi tego żaden człowiek, żadna praca, żadne jedzenie ani żaden lek. *Pogodzenia się z rzeczywistością nie należy rozpatrywać przez pryzmat kapitulacji czy rezygnacji, lecz jako formę poświęcenia.* Nie jesteś i nigdy nie byłeś sam. Dzięki tej świadomości łatwiej jest sobie poradzić z niepewnością, łatwiej też zaakceptować rzeczywistość.

Postaram się także pomóc ci stwierdzić, co ci utrudnia pogodzenie się z rzeczywistością – żebyś mógł te przeszkody usunąć. Ludzie często boją się utraty kontroli nad rzeczywistością bądź utraty przewagi nad innymi. Nie chcą narażać się na krzywdę, nie chcą się otwierać. Obawiają się, że ich oczekiwania nie zostaną zaspokojone, albo brakuje im wiary w duchową siłę, która mogłaby stanowić wsparcie w okresie zamętu.

Jak się przekonasz, rozwiązaniem tego problemu może być wyzwolenie się od negatywnych i nieprawdziwych przekonań, które wynieśliśmy jeszcze z domu rodzinnego. „Nikomu nie wolno ufać”. „Tylko bogaci ludzie mogą liczyć na sukces”.

Zastanawiasz się również zapewne, dlaczego różnymi rzeczami nie potrafisz się cieszyć. Dlaczego nie możesz zakochać się po uszy? Dlaczego brakuje ci seksapilu? Dlaczego nie złożysz podania o upragnioną pracę? Dlaczego nie zapiszesz się na kurs tańca? Dlaczego obawiasz się założyć kostium kąpielowy? Poszczególne rozdziały tej książki dotyczą skutków pogodzenia się z rzeczywistością w różnych sferach naszego życia, takich jak pieniądze, miłość, rozrywka, praca, ciało czy zdrowie. *Człowiekowi wolnemu od strachu łatwiej jest się pogodzić z rzeczywistością, a tym samym budować sobie życie oparte na radości i łasce.*

Wykonując zawód lekarza, zdołałam też zaobserwować, że ludzie często nie potrafią zaakceptować rzeczywistości z powodu strachu przed śmiercią. Często nawet nie zdają sobie sprawy, że odczuwają tego typu lęk, a on tymczasem ogranicza ich zdolność do pogodzenia się z rzeczywistością w różnych dziedzinach życia. Chciałabym zatem pomóc ci szczerze odnieść się do kwestii śmierci i uwolnić się od strachu przed nią. Tylko w ten sposób możesz zaznać pociechy płynącej z przekonania, że jesteśmy czymś więcej niż tylko ciałem, że nasz duch trwa.

To dopiero ulga! Wysoce sobie cenię buddyjskie nauczanie o nietrwałości, zgodnie z którym zmiana to rzecz stała, a nic, co materialne, nie trwa wiecznie – co wszakże nie przeczy istnieniu „bezpodstawnej podstawy”. Innymi słowy, zawsze i wszędzie istnieje pewna niewidoczna duchowa macierz, która niezmiennie zapewnia nam wsparcie. Buddyści wierzą, że wszystkie nasze działania stanowią w istocie przygotowanie do chwili śmierci – do tego spotkania, którego nikt z nas nie zdoła uniknąć, do aktu ostatecznego pogodzenia się z rzeczywistością.

Nie chodzi w tym jednak o to, aby kogokolwiek straszyc, ma to w nas tchnac nadzieje.

Większość przedstawicieli naszej kultury zdaje się nie dopuszczać do siebie myśli o śmierci i odczuwa lęk przed nią. Niejednokrotnie widziałam, jak moi koledzy lekarze, ogólnie ludzie inteligentni i przeuroczy, uciekają przed wzrokiem umierających pacjentów, a podczas rozmów z ich rodzinami ograniczają się do przekazywania technicznych szczegółów. Nawet onkolog mojej matki, jej bliski przyjaciel, wzdragał się przed rozmową w sprawie opieki paliatywnej, nawet kiedy dla wszystkich stało się jasne, że koniec nadejdzie już wkrótce. Usłyszałam od niego: „Trudno jest mi się do tego przyznać. Mam poczucie porażki, bo nie potrafiłem utrzymać Maxine przy życiu i wyleczyć jej z raka”. Pogodzenie się ze śmiercią powoduje, że nagle uświadamiamy sobie dobitnie wielką rolę miłości. (Jeszcze nigdy nie spotkałam się z tym, żeby ktoś powiedział na łożu śmierci: „Szkoda, że więcej w życiu nie pracowałem” albo „Szkoda, że nie miałem więcej pieniędzy albo większej liczby akcji”). Akceptacja śmierci pozwala cieszyć się pełnią życia w absolutnie każdej chwili i kochać każdego człowieka tak, jak gdyby się go miało już nigdy więcej nie zobaczyć. W takiej sytuacji zaczynamy zupełnie szczerze podchodzić do naszych najbliższych, do naszej pracy i do samych siebie.

Każdy z nas zaczyna myśleć o pogodzeniu się z rzeczywistością z innych względów. Niekiedy procesowi temu towarzyszy bolesna zmiana. Tak samo, jak nasionko rozpoczyna swoją drogę w ciemności i dopiero z czasem otwiera się, by wzrosnąć i pełniej objawić się jako życie, tak samo pogodzenie się z rzeczywistością skłania do rozwoju naszą świadomość. To cenna walka, która przynosi niesamowite rezultaty. Na psychoterapię często trafiają do mnie pacjenci, którzy podjęli próbę pogodzenia się z rzeczywistością niekoniecznie z własnej woli. Ich ego dostało takie manto, że w końcu musieli sobie powiedzieć: „Już dłużej tak nie mogę, coś się musi zmienić”.

Pewien marketingowiec, który w wieku lat czterdziestu postanowił uporać się z problemem narkotykowym, powiedział: „Leżałem zupełnie sam, nieprzytomny, w izbie przyjęć. Poważne przedawkowanie kokainy w końcu zmusiło mnie do tego, żeby otrzeźwieć. Wiedziałem,

że umrę, jeśli tego nie zrobię”. Od pewnego bardzo niezależnego wykładawcy z college’u, któremu wydawało się, że ma pełną kontrolę nad własną sytuacją, usłyszałam: „Gdy u mojej żony zdiagnozowano chorobę Alzheimera, nagle sobie uświadomiłem, że nie tylko słabi ludzie proszą o pomoc”. Informatyk pracoholik powiedział: „Mam tylu klientów, że od pracy zaczęły mnie strasznie boleć plecy. Musiałem trochę odpuścić i zrezygnować z części zleceń”.

Kryzys bywa potężnym czynnikiem motywującym, a pogodzenie się z rzeczywistością często okazuje się bezcennym rozwiązaniem – zwłaszcza jeśli życie zaczyna nas przerastać lub coś nas do tego stopnia wyprowadza z równowagi, że nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować. W takich przypadkach mówię pacjentom: „Chodź, usiądź koło mnie. Zaczniemy od początku. Tutaj każda nowa chwila wyznacza nowy początek”. Staram się również pomagać im – a także pomóc *tobie* – czerpać korzyści z równie cudownych, ale mniej dramatycznych aktów codziennego godzenia się z rzeczywistością. Zmiana pracy i nowy związek, ale też zwykły głęboki wdech przed spotkaniem – to wszystko okazje do tego, aby zaakceptować rzeczywistość i pogodzić się z myślą o rozpoczęciu nowej przygody.

Czasami trzeba się pogodzić z rzeczywistością już choćby dla zachowania zdrowia psychicznego. Tak się dzieje, kiedy sytuacja wymyka się spod kontroli. Miałam kiedyś pacjentkę, która bała się latać samolotami, ale musiała ten strach przezwyciężyć, ponieważ jej praca wymagała regularnych comiesięcznych podróży lotniczych. Na pokładzie wpadała w panikę, zwłaszcza podczas turbulencji. Powtarzała sobie: „Znajduję się trzydzieści tysięcy stóp nad ziemią w małej metalowej puszce. Trzyma nas tylko powietrze. To szaleństwo. Gdyby ludzie mieli latać, Bóg dałby nam skrzydła. Na pewno spadniemy”. Potem zlewał ją zimny pot. Dzięki wspólnej pracy miałyśmy szansę zmienić tę sytuację. Ta kobieta musiała przyjąć do wiadomości, że zajęcie miejsca w samolocie to dla *wszystkich* pasażerów pewnego rodzaju akt wiary. Musiała stwierdzić, że chociaż nie jest pilotem, na jedną rzecz ma wpływ – a mianowicie na własną postawę. Zamiast więc koncentrować się na swoich lękach, powinna pogodzić się z rzeczywistością i skupić uwagę na pozytywnych myślach, w szczególności na wierze w umie-

jętności pilota. Moja pacjentka zaczęła od statystyk, z których wynikało, że podróżowanie samolotem jest tak naprawdę tysiąc razy bezpieczniejsze niż jazda samochodem. To jej pomogło. Potem zaczęła zanurzać się w lekturze, żeby nie myśleć o uwięzieniu w metalowej puszcze. Te strategie – w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi i modlitwą – pomogły jej się trochę rozluźnić podczas lotów.

Od wielu lat często godzę się z rzeczywistością. W miarę akceptowania kolejnych jej aspektów nabieram coraz większej wiary w ten proces, w szczególności zaś w ten jego aspekt, który wiąże się z przewycięzaniem własnych oporów i lęków. Szczególnego rodzaju wyzwolenie przyniosło mi pogodzenie się z myślą, że zawsze czuję się trochę inna od wszystkich, jak gdybym była siostrą z innej planety. Będąc dzieckiem, nigdy nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego potrafię tak precyzyjnie przewidywać różne straszne zdarzenia, takie jak trzęsienie ziemi czy niespodziewane samobójstwo jednego z przyjaciół moich rodziców. Nie wiedziałam, jak to możliwe, że odczuwam we własnym ciele cudzy ból. Wywodzę się rodziny lekarzy, lekarzami byli oboje moi rodzice. Lekarze to ludzie wykazujący przywiązanie do ściśle naukowego sposobu myślenia. Moja długotrwała fascynacja wszystkim tym, co niewidzialne, tajemnicze i niewyjaśnione, zdawała się tej tradycji sprzeniewierzać. Mojej dziecięcej intuicji brakowało wsparcia (matka i ojciec się denerwowali, nie mogłam więc o niej mówić). Moja subtelna wrażliwość funkcjonowała trochę jak przewód bez izolacji. „Musisz starać się mieć grubszą skórę” – raz po raz słyszałam od dorosłych. Od tamtej pory moja postawa outsidera zyskała rację bytu – identyfikuję się bowiem z buntownikami i różnymi innymi ludźmi nieprzystosowanymi do otoczenia – i stanowi to dla mnie źródło satysfakcji. Ci inni ludzie to moi pobratymcy, moje plemię. Najlepiej się czuję, gdy mogę wraz z przyjaciółmi podziwiać zachód słońca spod diabelskiego młyna na plaży Santa Monica w dzinsowej spódnicy, z paznokciami u stóp pomalowanymi na turkusowo. Wcześniej jednak wpadałam w czarną rozpacz na myśl o tym, że nigdy nie będę się dobrze czuć podczas tych niezliczonych kolacji w country clubach, na które ciągnęli mnie ze sobą moi rodzice w strojach od Armianiego. Niektórzy ludzie rodzą się z umiejętnością prowadzenia niezobowią-

zujących pogawędek. Mnie to szczęście nie spotkało. Nie potrafiłam tego robić wtedy i nadal nie potrafię. W ujęciu ściśle konwencjonalnym nadal jestem nieco niezsocjalizowana. Nie lubię się elegancko ubierać, nie przepadam za przyjęciami koktajlowymi. To jednak jestem ja – ta ja, którą cały czas odkrywam i z którą cały czas się godzę, która modli się o to, aby moi bliscy niezmiennie mnie akceptowali w miarę, jak się będę zmieniać.

Czasami łatwo jest się pogodzić z rzeczywistością. Od razu wiadomo, że to właśnie należy uczynić. Łatwo to przyjąć do wiadomości. Jak jednak wynika z moich obserwacji, częściej proces ten przebiega w trzech dość typowych fazach. Załóż zatem dziennik, w którym będziesz opisywać przebieg kolejnych prób pogodzenia się z rzeczywistością zgodnie z wytycznymi z poszczególnych rozdziałów. To pozwoli ci ocenić własne postępy. Musisz pamiętać, że opór – będący formą strachu – to rzecz zupełnie naturalna, której należy się spodziewać. Nie zniechęcaj się więc i nie zrażaj, jeśli się pojawi. Przyjmij do wiadomości, że to po prostu pierwszy etap procesu, przez który wszyscy przechodzimy.

- *Etap 1: Opór.* Z początku jakaś część ciebie nie chce odpuścić. Powstrzymują cię przed tym różne lęki, jak choćby: „Jeśli mnie zrani, to czy potem uda mi się znowu kogokolwiek pokochać?”, „Jeśli nie dostanę awansu, to będzie totalna porażka”, „Po co w ogóle przechodzić na dietę? I tak nigdy nie schudnę”. Porozmawiaj o tym oporze z przyjacielem lub terapeutą. Być może pomogą ci go przełamać.
- *Etap 2: Akceptacja.* Teraz czas na pragmatyczne i zdroworozsądkowe podejście do sytuacji. Powinieneś sobie na przykład uświadomić: „Moje zachowanie nie zdaje egzaminu, więc chyba pora zaryzykować i spróbować czegoś innego”, „Na razie nic więcej nie mogę zrobić. Nie ma sensu naciskać, lepiej się wycofać”.
- *Etap 3: Pogodzenie się z rzeczywistością.* Może się ono dokonać w pełni lub tylko częściowo. Nie musisz być na to zupełnie gotowy. Wystarczy odrobina dobrej woli. Nie spiesz się. Choćby tylko na minutę, na godzinę czy na jeden dzień wyrzeknij się lęku i bezproduktywnych reakcji. Spróbuj robić różne rzeczy

inaczej. Przyniesie ci to korzyści, które zachęcą cię do podejmowania dalszego wysiłku.

Zgłębiając poszczególne zagadnienia poruszane w tej książce – od sukcesu, przez pieniądze, aż po miłość – powinieneś przez cały czas mieć na uwadze powyższe trzy etapy. Nade wszystko jednak wykaż się cierpliwością do samego siebie, jeśli akceptacja dla rzeczywistości nie będzie ci przychodzić z łatwością. W końcu się uda. Niech opór cię nie zniechęca!

Chcąc podkreślić znaczenie pogodzenia się z rzeczywistością w codziennym życiu, podzieliłam tę książkę na pięć części. Opisuję w nich, w jaki sposób akceptacja dla rzeczywistości może się przekładać na poprawę jakości naszych relacji, stanu zdrowia czy umiejętności komunikacyjnych. Będę poruszać kwestie drażliwe, które budzą duże emocje, takie jak seks czy śmierć, jak już bowiem wspominałam, wiele osób wykazuje wyjątkowo mało oświeceniowe podejście do tych spraw. Nauczysz się patrzeć na te kwestie w zupełnie nowy, bardziej akceptujący sposób, dzięki czemu godzenie się z rzeczywistością będzie ci przychodzić z większą łatwością. Wskażę konkretnie, jakim czynnikiem *nie* należy ulegać – w szczególności będą to lęki i brak cierpliwości. Opowiem również, jak przebiegała moja osobista podróż po tym świecie. Będę opowiadać o konkretnych źródłach oporu i metodach ich przewycięzania, ponieważ zależy mi na tym, aby moje doświadczenia stały się dla ciebie przykładem i ułatwiły ci osiągnięcie stanu pogodzenia się z rzeczywistością.

W każdym rozdziale wyszczególnione zostały konkretne narzędzia i testy, które pomogą ci w wykonaniu prostych, ale skutecznych ćwiczeń. Książki tej nie trzeba czytać po kolei, strona po stronie, możesz więc od razu przejść do tego zagadnienia, które ma dla ciebie największe znaczenie.

We „Wprowadzeniu do zagadnienia akceptacji” powiedzieliśmy sobie, co utrudnia pogodzenie się z rzeczywistością i jak można przewyciężyć różne bariery stojące na drodze do tego szczęścia.

W części pierwszej, zatytułowanej „Władza i pieniądze”, mowa będzie o znaczeniu pogodzenia się z rzeczywistością dla prawdziwego poczucia władzy. Zyskasz okazję, by spojrzeć z nowej perspektywy na

definicję szczęścia i dostatku – dostrzec w nich coś więcej niż tylko skutek nagromadzenia dóbr materialnych i osiągania kolejnych zewnętrznych sukcesów. Tak rozumiany sukces polega na podporządkowaniu się mocy intuicyjnej i serdecznej inteligencji w celu wyznaczenia nowych kryteriów „normalności”. Dzięki tej nowej definicji można się wyzwolić od oddziaływania prymitywnego „gadziego mózgu”, który za wszelką cenę pragnie nam zapewnić przetrwanie i w związku z tym dąży do dominacji, posługuje się agresją i stara się utrzymać nas na szczycie łańcucha pokarmowego.

Dokonasz przy tej okazji samooceny pod kątem własnego stosunku do władzy i pogodzenia się z rzeczywistością. To będzie twój punkt odniesienia do oceny postępów, które uda ci się osiągnąć w związku z zastosowaniem różnych narzędzi prezentowanych w tej książce. Poza tym pomogę ci uwolnić się od materialnej pokusy pieniądza i zaznać dostatku o charakterze duchowym. Wiązać się to będzie z dostrzeżeniem w pieniądzu nośnika dobra i odrzuceniem niedorzecznych skłonności do uzależniania poczucia własnej wartości od wysokości posiadanego majątku.

W części drugiej, zatytułowanej „Odczytywanie ludzi i komunikacja”, wprowadzę cię w tajniki sztuki odczytywania ludzi – nie tylko mocą umysłu, ale również za pomocą tajnej broni w postaci intuicji. Sama korzystam z tych metod w mojej pracy, czerpiąc z tego wielką radość. Dzięki tej pogłębionej więzi z większą łatwością odnajdujemy w sobie miłość do drugiego człowieka. Będę wyjaśniać, w jaki sposób można się dostroić do głosu, mowy ciała, priorytetów i myślenia drugiego człowieka. Odczytywanie ludzi pomaga uniknąć nadmiernego dramatyzmu. Ma pozytywny wpływ na naszą zdolność do empatii i skuteczność naszej komunikacji. Przedstawię tu również różne typy trudnych ludzi, takich jak nałogowi złościcy, plotkarze czy narcyzi. Podpowiem, jak sobie z nimi skutecznie radzić.

Część trzecia, „Relacje, miłość i zmysłowość”, poświęcona została zgłębianiu boskiej natury naszego ciała i przyjemnościom natury seksualnej – tych bowiem mogą zaznać również osoby, które na razie zupełnie nie odnajdują się w tej sferze. Przedstawię proste i przystępne techniki rozbudzania w sobie zmysłowości (zaliczają się do nich cwi-

czenia rozciągające oraz dotyk). Możesz korzystać z nich w pojedynkę lub z partnerem. Omówię także potencjalnie wrażliwe aspekty intymności. Kiedy należy otworzyć się na drugiego człowieka? Co zrobić, jeśli z obawą myślisz o tym, że mógłbyś zatracić się w kochanku? Kim jest bratnia dusza, a kim duchowy przyjaciel? Na czym polega déjà vu? Jak jednocześnie czuć przywiązanie do drugiej osoby i pozostać skupionym na sobie? Co zrobić, jeśli ciało zdaje się pragnąć bliskości, ale intuicja nam ją odradza? Dlaczego tak nas ciągnie do nieprzystępnych ludzi? Powiemy sobie o tym, jak można doprowadzić do zespolenia karmy, intuicji i zdrowego rozsądku, aby stały się one źródłem inspiracji przy dokonywaniu wyborów dotyczących nawiązywania bliższych relacji z potencjalnie interesującymi ludźmi. Wrócimy ponadto do starożytnej tradycji uznania dla przyrody, żywołów i zwierząt. Spróbujemy dostrzec w nich nauczycieli i uzdrowicieli, zdolnych rozbudzić w nas zmysły i pomóc nam nawiązać kontakt z pełnymi uczucia siłami życiowymi. We wszechświecie nie ma pomyłek. Dostrojenie się do nurtu przyrody gwarantuje podążanie we właściwym kierunku.

W części czwartej, zatytułowanej „Śmiertelność i nieśmiertelność. Cykle światła”, będzie mowa o otwarciu się na tajemnice choroby, starzenia się, śmierci i życia po drugiej stronie. Dajemy się omamić społeczeństwu, które karmi nas strachem. Pogodzenie się z rzeczywistością wymaga wyzwolenia się od strachu, który stanowi przecież formę oporu. Poznasz taoistyczną praktykę osiągnięcia harmonii z chorobą jako metodę uzdrawiania stanowiącą alternatywę dla walki. Dowiesz się, jak wyrzec się wyrzutów i wstydu w związku z upływem czasu, jak starzeć się promiennie i z pasją. Uświadomisz sobie, że śmierć kładzie kres złudzeniu i pozwala przyjrzeć się nowym możliwościom.

Część piąta, czyli „Doznanie rozkoszy”, pomoże ci zrozumieć, że dzięki pogodzeniu się z rzeczywistością zyskasz możliwość zaznania radości rozkwitającej w twoim życiu na każdym kroku. Im większy poziom pogodzenia się z rzeczywistością osiągniesz, tym większej radości doświadczysz.

Praca nad tą książką miała dla mnie coś z modlitwy. Prosiłam o większą ufność w ten czas, który został mi dany. Zabiegałam o wyzwolenie

się od ograniczeń i strachu. Przez lata zbliżałam się do stanu pogodzenia się z rzeczywistością, a ostatnio pragnę zaznać tego doświadczenia nabożnego pokłonu wobec boskiego nurtu tak bardzo, że wszystko inne – relacje z innymi ludźmi, praca czy nawet przeżywanie dobra i otwarcie serca – zdaje mi się kwestią drugorzędną.

Pragnę w życiu płonąć. Pragnę nasycać się chwilą w możliwie pełnym stopniu i świetnie się bawić jako Judith. Pragnę w każdej kolejnej chwili ufać intuicji i wyczuwać najlepszy moment na każde działanie. Chcę wiedzieć, kiedy pędzić do przodu, a kiedy lepiej poczekać. Zależy mi na tym tak bardzo, ponieważ pozwoli mi to znaleźć się w oku cyklonu namiętności i rozpoznawać prawdę mocą przeczuć. Zdaję sobie sprawę, że bywam uparta, zdeterminowana i niecierpliwa. Gdy się tak zachowuję, mój nauczyciel taoizmu mówi: „Potrafisz być jak dziecko, które ciągle pyta z tylnej kanapy samochodu: »Czy już dojechaliśmy?«”.

Doskonale wiem, jak mały i szalony wydaje się świat, gdy się wychodzi z takiej perspektywy. Podobnie jak inni ludzie nie lubię, gdy mi się odmawia tego, czego chcę. Niecierpliwie się, gdy sprawy nie biegną według zaplanowanego przeze mnie harmonogramu. Mam wielki apetyt. Nie jestem aniołem. Życie fascynuje mnie w każdej swojej postaci jako światło i jako mrok. Interesuje mnie bardzo wiele rzeczy. W każdej jednak dziedzinie niestrudzenie doszukuję się lepszego przepisu na życie, staram się wyzbywać determinacji, strachu i pragnień, by lepiej dostroić się do intuicji. Specjalizuję się w rozważaniu rzeczy, które wydają się niepojęte. Wsłuchuję się w potężne głosy i dzięki temu udaje mi się często wypracować zupełnie zdroworozsądkowe rozwiązanie. Nie cierpię starych nawyków, które sprowadzają na nas stagnację zamiast inicjować rozwój – mój własny, ale też kolektywnej świadomości. Dlatego właśnie z tak wielką fascynacją zgłębiam zagadnienie pogodzenia się z rzeczywistością. Dzięki niemu można się bowiem zdefiniować na nowo, można się wyzwolić od cierpienia wynikającego z upartego trwania w przywiązaniu do różnych rzeczy.

Pragnę zaznawać rozkoszy. Chcę w niej widzieć przyjaciela, a nie tylko tajemnicze przeżycie, którego nie da się odtworzyć. Rozkosz tak rzadko staje się naszym udziałem, a przy tym tak bardzo nas kusi dlatego, że bierze się z akceptacji dla świata, wynika z postawy zaufa-

nia. Nie mówię tu o zamroczeniu, które pozbawia nas zdolności do podejmowania rozsądnych decyzji. Chodzi raczej o słodką jasność pogodzenia się z rzeczywistością, o przyjemność budowania bliskich więzi z przyjaciółmi, rodziną, kochankami, własną pracą, Ziemią i pierwotną wiedzą nieskażoną strachem. To doświadczenie zachwytu chwilą – świadomość, że człowiek stojący przed nami stanowi treść naszego duchowego doświadczenia i że my pełnimy dla niego tę samą funkcję. Jak już wspominałam, we wszechświecie nic nie dzieje się przez pomyłkę. Ja praktykuję w życiu pogodzenie z nurtem życia i pełne do niego zaufanie. Tobie polecam to samo. Nie bierz moich zaleceń na wiarę. Wypróbuj strategie, które przedstawiam w tej książce. Oceń rezultaty. Niech ta książka otworzy przed tobą świat doświadczeń związanych z pogodzeniem się z rzeczywistością i niech pomoże ci poznać własne możliwości w zakresie zaznawania rozkoszy.

Część pierwsza

WŁADZA I PIENIĄDZE



*Bądź gotów zrezygnować z tego, kim jesteś,
na rzecz tego, kim możesz się stać.*

– MAHATMA GANDHI
.....

1

POGODZENIA SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ ODSŁONA PIERWSZA

NOWA DEFINICJA SUKCESU, WŁADZY I SZCZĘŚCIA

Pragnałbyś łatwiejszego życia, które wymagałoby od ciebie mniej-
szego wysiłku? Chciałbyś przestać się wysilać, o wszystkim myśleć
i przepychać pewne sprawy, żeby tylko móc się w końcu odprężyć?
Chciałbyś móc się cieszyć tym, co masz, zamiast ciągle pragnąć czegoś
więcej? Jak by wyglądało twoje życie, gdybyś znalazł swój rytm i po-
dążał przed siebie pchany silnym prądem właściwych ludzi i sprzyja-
jących okoliczności? Jak by to było, gdybyś nie musiał się już martwić
o pieniądze? Zabiorę cię do magicznej krainy płynącej rzeki. Czeka cię
coś dobrego. Przygotuj się na doświadczenie rozkoszy pogodzenia się
z rzeczywistością.

Ten rozdział to list miłosny do potężnych mocy: siły woli, intuicji
oraz umiejętności utrzymania bliskiego kontaktu z prawdziwą istotą

siebie samego. W praktyce przekładają się one na bardzo wymierne rezultaty. Tworzą świetną platformę, dzięki której można w życiu osiągać konkretne cele – zarówno w dziedzinie miłości, jak i w sferze finansów.

Będziesz się doskonalić, nie wyrzekając się siebie. Za chwilę przedstawię model, dzięki któremu można łatwiej i w sposób bardziej satysfakcjonujący dążyć krok po kroku do prawdziwego sukcesu i władzy. Proponuję dwutorowe podejście do tego zagadnienia.

W pierwszej kolejności należy nakreślić plan działania, zachować pozytywne nastawienie i utrzymać wysoki poziom determinacji, rezygnując jednak z nadmiernego wysiłania się, to bowiem mogłoby doprowadzić do wypalenia lub przynieść skutki odwrotne do zamierzonych. Działaniom tym towarzyszyć będzie wyzwolenie się od strachu – wirusa zatruwającego umysł, który rozprzestrzenia się po różnych obszarach życia i skutecznie utrudnia nam osiągnięcie sukcesu. Po drugie zaś trzeba podporządkować się tajemniczym i łagodnym siłom bogini potężniejszej od twojej woli sukcesu. Pozwól się im poprowadzić. W ten sposób uwolnisz się od frustracji, która pojawia się pod wpływem myśli, że „to już za długo trwa”. Pofruniesz w kierunku swojego przeznaczenia na skrzydłach potężnego wiatru. W wyniku jednoczesnego stosowania tych taktyk – z pozoru, ale tylko z pozoru sprzecznych – otworzysz się na zupełnie nadzwyczajne doświadczenia.

Zarówno w swojej pracy lekarskiej, jak i we własnym bardzo osobistym życiu wielokrotnie miałam okazję przekonać się, że możliwość podążania wraz z nurtem właściwie w każdej dziedzinie zależy od naszego nastawienia do sukcesu i władzy. Dlaczego? Nasze przekonania – co do tego, czy sukces człowiek zapewnia sobie dzięki prawości, czy raczej zwyciężając za wszelką cenę, czy należy się kierować intuicją, czy raczej głosem opinii publicznej, czy w komunikacji powinno dominować współczucie, czy raczej zemsta, arogancja i niechęć – mają istotny wpływ na nasz stosunek do samych siebie i do innych,.

Podobnie jak wielu innych ludzi, prowadzę dość intensywne życie. Zależy mi na tym, aby dużo w życiu osiągnąć. Właśnie dlatego pogodzenie się z rzeczywistością ma dla mnie tak istotne znaczenie. Wytrwale dążę do realizacji moich celów, ale staram się nie hamować nurtu suk-

cesu poprzez nadmiernie szczegółowe kontrolowanie sytuacji czy narzucanie się z własną wolą w tych kwestiach, w których należy zdać się na łaskę. Za sukces poczytuję sobie działania, które przybliżają mnie do realizacji moich celów, ale także i te, w które się w pełni zaangażowałam. Rozumiem już dziś, że człowiek pogodzony z rzeczywistością nie może liczyć na doskonałość, że musi mu wystarczyć staranie się ze wszystkich sił i zachowywanie autentyzmu. Doskonałości po prostu nie da się osiągnąć. Nie ma sensu próbować zapanować nad czymś, nad czym zapanować się nie da. Chociaż powoli lecę się z pracoholizmu, ciągle mam jeszcze w życiu mnóstwo celów – związanych z pisaniem, terapią i nauczaniem. Odnotowuję jednak również bardzo szlachetne praktyczne sukcesy dnia codziennego, związane z podjęciem aktywności fizycznej, opłaceniem rachunków lub rozprawieniem się z kolejnym punktem z listy rzeczy do zrobienia. Czerpię dumę z moich osiągnięć, zarówno z tych większych, jak i z tych mniejszych, choćby nawet najbardziej przyziemnych. Zdaję sobie również sprawę, że nie trzeba osiągać nie wiadomo jakich celów, żeby mówić o sukcesie – że liczy się przede wszystkim zaangażowanie w realizację zadania.

W każdym razie uważam, że sukcesu nie można rozpatrywać wyłącznie przez pryzmat „działań”. Chodzi również o to, żeby móc się śmiać i kochać, żeby naprawdę pogodzić się z poczuciem szczęścia związanego z przeróżnymi drobiazgami. Chodzi o to, aby zachwycać się śnieżycą, ciepłym płomieniem ogniska, jaśminem kwitnącym w środku nocy czy spadającymi gwiazdami. Chodzi o to, aby nawet w chwilach największego zamętu osiągać spokój ducha i rozkoszować się odpoczynkiem, zamiast nieustannie się frustrować. Nie zawsze mi się to udaje, ale ciągle się w tej sztuce doskonalę. Kto nie potrafi odnaleźć w sobie nawet odrobiny szczęścia nie tylko wtedy, gdy idzie mu się naprzód łatwo, ale również wtedy, gdy droga pnie się stromo pod górę, ten nigdy nie będzie w stanie czerpać radości z tego konkretnego aspektu sukcesu, zupełnie niezwiązanego z konkretnymi osiągnięciami. Taką radość może jednak poczuć każdy, a ja postaram się wyjaśnić, jak to zrobić.

Bardzo duży nacisk kładę na sensowne wykorzystywanie czasu. Życie jest bardzo cenne, a tak szybko ucieka. Czas to najcenniejsza

rzecz, jaką można poświęcić dla drugiej osoby lub w imię jakiegoś celu. Właśnie dlatego zamierzam cieszyć się każdą chwilą i wszędzie dopatrywać się szczęścia. Bez względu na to, czy akurat wygłaszam przemówienie podczas konferencji, czy czekam w kolejce na pocztę, otwieram się na doświadczenie rozkoszy. Radziłabym zatem zarzucić wszelkie poszukiwania szczęścia. Jak to ujęła Willa Cather: „A może życie samo w sobie jest naszą największą miłością?”. Szczęście już tu jest, towarzyszy nam w każdej chwili, trzeba je tylko do siebie dopuścić. Staram się odczuwać szczęście nawet wtedy, gdy marnie się czuję (można bowiem jednocześnie odczuwać szczęście i nieszczęście!). W takich chwilach przypominam sobie, jak niesamowitym darem jest samo życie. Szczęściu można nadawać właściwie dowolny kształt. Zdradzę ci więc mój sekret szczęścia: należy pogodzić się z tym, co jest, zamiast wysilać się albo odchodzić od zmysłów.

SZTUKA DZIAŁANIA BEZ WYSIŁKU

Większości ludzi wydaje się, że pogodzenie się z rzeczywistością to przeciwieństwo sukcesu (w tradycyjnym pojmowaniu utożsamia się je bowiem ze słabością i porażką). Ja tymczasem chciałabym cię przekonać, że w ten sposób można zapewnić sobie większą siłę. Pogodzenie się z rzeczywistością to strategia dążenia do zwycięstwa, która zapewnia nam maksymalne rezultaty przy minimalnym wysiłku. Godząc się z rzeczywistością, wyrzekamy się dawnych przyzwyczajęń, dzięki czemu możemy na nowo zebrać i skonsolidować siły. Jeśli tylko wybierzesz właściwy po temu moment i zrobisz to we właściwy sposób, pogodzenie się z rzeczywistością może zapewnić ci istotne korzyści zarówno w życiu zawodowym, jak i w relacjach z innymi ludźmi. Rezygnując z tej strategii, możesz pozbawić się szansy na sukces – podejmując przesadny wysiłek lub zbyt intensywnie o czymś myśląc. Aby w twoje życie mogła spłynąć łaska, musisz zrobić w nim trochę miejsca dla sił, nad którymi nie masz kontroli.

Ostatnio miałam okazję występować podczas konferencji TEDx (Technology, Energy, Design). Opowiadałam grupie trzystu rekinów biznesu i opieki zdrowotnej o tym, jak można zwiększyć swoje szanse

na sukces poprzez pogodzenie się z rzeczywistością. Po wykładzie podeszła do mnie grupa dziennikarzy amatorów z gimnazjum pracujących nad reportażem z konferencji. Zapytali: „Jak pogodzenie się z rzeczywistością może pomóc dzieciom i nastolatkom?”. Odpowiedziałam: „Jeśli ktoś ma szczęście na wczesnym etapie swojego życia opanować sztukę wyzwolenia się od strachu i trosk, potem może liczyć na zdecydowanie większy sukces. Dzieci często zmagają się z lękiem i presją ze wszystkich stron, ponieważ rodzice i nauczyciele formułują założenia na ich temat i stawiają im cele. Nie powinniście się tak martwić szkołą. Nie powinniście ulegać presji. Jesteście w idealnym wieku, żeby opanować sztukę wyzwolenia się od stresu i nierealistycznych oczekiwań. To wam pomoże otworzyć się, odprężyć i bardziej cieszyć się niesamowitym życiem, które macie przed sobą”. Sądząc po uśmiechach na ich twarzach, moja odpowiedź przypadła im do gustu i przemówiła im do przekonania.

Pogodzenie się z rzeczywistością wprowadza człowieka w stan łaski, w której może otrzymać błogosławieństwo sukcesu. Siłą woli nie da się sprowadzić na siebie łaski, można ją natomiast zaprosić i powitać – poprzez większą akceptację dla rzeczywistości. Mam nadzieję, że informacje na temat wzajemnej relacji między aktywnym działaniem a wyrzeczeniem się pełnej kontroli nad sytuacją, które tu przedstawiam, pomogą ci doskonalić się we wszystkich obszarach twojego życia. Wypracowanie tej równowagi przy jednoczesnym otwarciu się na łaskę pozwala doświadczyć w pełni sztuki działania bez wysiłku. W pewnym sensie cała ta książka traktuje o władzy i mocy. Mówi o tym, jak ją zyskać i jak ją wykorzystywać zarówno mocą serca, jak i umysłu, a także jak bywa ona nadużywana bądź deprawowana. Właśnie dlatego zacytnamy akurat od tej kwestii.

Z tego rozdziału dowiesz się, które aspekty sukcesu i władzy mają rzeczywiście istotne znaczenie. Będziesz się musiał wykazać odwagą i chęcią zasadniczego podważenia obowiązującego status quo. Musisz najpierw wskazać konkretne i trwałe poglądy w tej dziedzinie, aby następnie móc się pogodzić z rzeczywistością i uwolnić się od wszystkiego, co w tobie sztywne, chłodne i lękliwe. Jakaż to będzie ulga, uwolnić się od tego nagromadzonego napięcia! Ten ciągły proces ma

na celu oczyszczenie się i przebudzenie, a także zapewnienie ratunku zarówno nam samym, jak i naszemu dzikiemu i wspaniałemu światu.

PRZYJĘCIE NOWEGO PARADYGMATU. TANIEC WOLI Z PRZEZNACZENIEM

Ktoś, kto wspina się na szczyt kosztem innych ludzi, jest emocjonalnym kaleką. Z racji swoich nadużyć nie zasługuje na miano człowieka sukcesu ani na podziw. Prawdziwego sukcesu nie osiąga się wtedy, gdy korzysta się z władzy tylko po to, aby podbudować własne ego lub zapewnić sobie większe zyski. Bez względu na rozmiary zgromadzonego majątku czy zdobyty status społeczny nie może mówić o prawdziwym sukcesie ktoś, kto odnosił osobiste korzyści, celowo narażając innych na krzywdę. W Google bardzo cenię to, że od samego początku swojej działalności firma realizowała przesłanie „Nie być złym”. To szczytne hasło, które zachęca wszystkich pracowników do honorowego postępowania i okazywania ludziom szacunku. Mówi się czasem, że uprzejmość nie popłaca. Ludzie posługujący się tym stwierdzeniem utożsamiają życzliwość ze słabością. Tymczasem moim zdaniem nie tak należy rozpatrywać kwestię sukcesu. Chodziłoby raczej o wypracowanie takiego modelu, w którym człowiek życzliwy potrafi w sposób rozsądny korzystać ze swojej mocy i dzięki temu osiąga swoje cele.

Powinniśmy na nowo rozpocząć dyskusję nad kwestią sukcesu i władzy. Powinniśmy pozbyć się dysfunkcyjnych stereotypów, które nie pozwalają nam wspinać się na wyżyny. Musimy wyzwolić się od zasad, które narzuca nam psychotycznie materialistyczne społeczeństwo, i znaleźć bardziej serdeczny sposób na wypracowywanie konkretnych, codziennych osiągnięć. Powinniśmy odrzucić kult chciwości, który bezkrytycznie utożsamia sukces z majątkiem, bez względu na to, jak został on zdobyty. Powinniśmy uwolnić się od napięć i lęków związanych z pieniędzmi, które rzekomo stanowią jedyne zabezpieczenie w naszym niebezpiecznym świecie.

Obserwując swoich pacjentów i przyglądając się sobie, bardzo często stwierdzam, że opór i sztywność w obliczu życiowego wyzwania tylko nasilają stres i pozbawiają nas mocy, ponieważ sprawiają, że

czujemy się jak w oblężonej twierdzy. Nagle liczy się tylko to, żeby się bronić. Przpełniają nas troski i lęki, a nie miłość. Tak na marginesie, napięcie powoduje również, że uczestnicy wypadków odnoszą bardziej poważne obrażenia. Ból i przeciwności losu zwykle się nasilają, gdy człowiek próbuje z nimi walczyć. Gdy zaś się rozluźnia, dyskomfort częściowo ustępuje. To samo dotyczy naszego życia codziennego. Jedna z moich pacjentek tak bardzo zamartwiała się swoją sytuacją finansową w obliczu kryzysu gospodarczego, że zerwała stosunki ze swoją jedyną córką – odmówiła sfinansowania jej skromnego ślubu na plaży w Santa Monica, chociaż zupełnie spokojnie mogła sobie pozwolić na ten wydatek. Inny z moich pacjentów, młody i utalentowany aktor u progu kariery, tak się źle czuł w towarzystwie „spełnionych” wykonawców, że podczas przesłuchań nie udawało mu się zaprezentować w pełni swojego talentu. Oboje sami rzucali sobie kłody pod nogi, podporządkowując się poczuciu lęku – żadne z nich nie potrafiło przewyciężyć tych odruchowych reakcji. Podczas psychoterapii uczyłam ich, jak odrzucić strach i jak otworzyć się na potężniejsze i bardziej pełne miłości aspekty własnej tożsamości. Pomagałam im świadomie wybrać rozwiązanie bardziej pozytywne. Teraz zaś chciałabym i tobie powiedzieć, że warto wyrzec się strachu i przestarzałych przekonań, że lepiej płynąć z nurtem wyzwań, by rozwiązywać problemy w bardziej kreatywny sposób. To wprost niesamowite, ile energii się zyskuje i o ile jaśniej się myśli, gdy zamiast tłamsić wszystko w sobie, w końcu pogodzimy się z rzeczywistością.

W ramach tej nowej rozmowy chciałabym zaproponować włączenie intuicji do równania sukcesu. Ten wewnętrzny głos, który podpowiada nam prawdę o różnych rzeczach, stanowi świetne antidotum na strach i koi złąkniony umysł. Intuicja to kreatywny sojusznik, który pomaga sformułować bardziej precyzyjną i śmielszą wizję sukcesu nawet w najtrudniejszej sytuacji. Od ponad dwudziestu lat praktykuję medycynę w Los Angeles i przez ten czas zdążyłam się napatrzeć na przeróżne próby przebicia się do wielkiego świata. Stwierdzam jednak, że w wielu tych próbach brakuje czynnika intuicji. Moi pacjenci wysilają się, żywią nadzieję, formułują plany i snują marzenia, a potem ponoszą sromotną klęskę albo triumfują. Przed podjęciem terapii większość z nich kie-

rowała się jednak w życiu głównie siłą woli, a nie wskazówkami wewnętrznego głosu – dlatego ich wybory często okazywały się nieoptymalne. Sukces to bowiem nie tylko kwestia determinacji czy choćby nawet pasji.

W tym miejscu warto wspomnieć o przeznaczeniu, czyli o tym, po co się tu pojawiliśmy i co może dać nam poczucie spełnienia. Choćbyśmy nie wiem jak się starali, nad wszystkim nigdy nie zdołamy zaplanować. Jak miałam okazję przekonać się na własnym przykładzie, los nie zawsze wpisuje się w scenariusze, które dla siebie kreślimy. Żydowskie powiedzenie mówi, że człowiek planuje, a Bóg się z tego śmieje. Wsłuchiwanie się w głos intuicji ma kluczowe znaczenie w tym nowym paradygmacie, pozwala bowiem dopasować się do własnego przeznaczenia i je wypełnić. Nie da się tego osiągnąć tylko i wyłącznie mocą racjonalnej myśli. W tym przypadku sukces wymaga woli pogodzenia się z tym co nieoczekiwane.

Pozwolę sobie teraz wspomnieć, jak intuicja pomogła mi odnaleźć moje prawdziwe powołanie. Mając niewiele ponad dwadzieścia lat, rzuciłam studia i zamieszkałam z moim chłopakiem artystą w mieszkaniu zaaranżowanym w starej samoobsługowej pralni w Venice Beach. Aby zarobić na utrzymanie, pracowałam w dziale pościeli w May Company. Bardzo lubiłam tę pracę. Od tamtej pory bardzo sobie cenię luksusowe pościelenie i ręczniki. W wolnym czasie pracowałam też jako wolontariuszka w laboratorium parapsychologicznym UCLA pod kierunkiem doktor Thelmy Moss, która została moją mentorką. Thelma pomogła mi zaakceptować tę moją intuicję, która od czasów dzieciństwa napawała mnie strachem. Potem pewnego dnia przyśnił mi się zdumiewający sen. Usłyszałam głos, który powiedział: „Zostaniesz lekarzem, psychiatrą. Zyskasz kwalifikacje do tego, aby zapewnić intuicji właściwe jej miejsce w medycynie”. We śnie cała ta koncepcja wydawała się zupełnie spójna i logiczna. Po przebudzeniu poczułam się jednak tak, jak gdyby ktoś sobie ze mnie stroił żarty. Miałabym zostać psychiatrą? Moi rodzice oboje byli lekarzami, więc nikt by się nie dziwił, gdybym poszła w ich ślady, tylko że jakoś nigdy nie wykazywałam tym najmniejszego zainteresowania. Rodzice też mnie do tego nie namawiali, ponieważ bardzo kiepsko radziłam sobie z przedmiotami

ścisłymi. Poza tym całe życie przebywałam wśród lekarzy. To byli bardzo mili, ale też trochę nudni ludzie – choć oczywiście zdarzały się wyjątki: na przykład moi rodzice. Od dziecka wykazywałam się dużą kreatywnością i widziałam siebie raczej jako ekscentryczną artystkę i outsiderkę. Nie bardzo wiedziałam, co chciałabym w życiu robić, ale z pewnością nie miałam w planach czternastu lat studiów medycznych. Gdy w szkole średniej badano nasze predyspozycje zawodowe, pani psycholog – kobieta z najbardziej przerażającym kokiem, jaki w życiu widziałam – przestrzegła mnie: „Pod żadnym pozorem nie wybieraj zawodu, który wiązałbym się z niesieniem innym pomocy! Lepiej sobie poradzisz w dziedzinie sztuki”. Nie było to dla mnie zaskoczeniem. W tamtym czasie w ogóle nie przyszłoby mi do głowy, że można czerpać przyjemność z wysłuchiwania cudzych problemów.

Ponieważ jednak powoli zaczynałam ufać własnej intuicji, postanowiłam pozytywnie odnieść się do tego snu – mimo że mój rozum z całą stanowczością się przeciwko temu buntował. Zawarłam wtedy umowę sama ze sobą. Postanowiłam zapisać się na jeden przedmiot w Santa Monica City College i zobaczyć, co będzie. Chociaż naukę skończyłam już kilka lat wcześniej i wcale mi jej nie brakowało, ze zdumieniem stwierdziłam, że bardzo mi się podobają wykłady z geografii. Zgłębialiśmy cykle księżyca, budowę Ziemi i mechanizmy powstawania wiatrów. Poznawałam bliżej żywioty, z którymi od zawsze łączyła mnie jakaś zupełnie niewyobrażalna więź. Tak oto zaczęłam się uczyć. Z jednego przedmiotu zrobiły się dwa, a ostatecznie przesłam przez całe czternaście lat szkolenia dla lekarzy. Tym samym sen naprowadził mnie na trop mojego prawdziwego powołania.

Jeśli więc chodzi o sukces, to uważam, że wszyscy powinniśmy otworzyć się na głos intuicji – bez względu na to, jak oceniamy wykonalność jej sugestii. To wystarczy. Nie musiałam się w pełni godzić z tym, że zostanę lekarzem. Nie musiałam uwierzyć, że to jest możliwe. Zrobiłam tylko mały krok naprzód, po prostu dopuszczając do siebie określoną myśl. Z początku racjonalny umysł ciągle mi powtarzał: „To jest absurdalne”. W pewnym sensie to faktycznie było absurdalne. Tyle że logiczny umysł nie wie wszystkiego. Na całe szczęście nie pozwoliłam mu stanąć na drodze mojego przeznaczenia. Płynęłam z niewi-

działną falą i czułam, że robię coś wspaniałego i słusznego. Próbowałam się po prostu rozluźnić i zaufać losowi.

Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym nauczyłam się postrzegać sukces w bardzo prostych kategoriach. Najogólniej rzecz biorąc, sukces sprowadza się moim zdaniem do wypełnienia własnego przeznaczenia. Nie powinniśmy pozwolić, aby umysł nas od tego odwiódł. Nie powinniśmy pozwolić na zablokowanie swobodnego przepływu intuicji. Przez walkę z tym prądem i przez lekceważenie wewnętrznego głosu możemy się z sukcesem po prostu rozminąć. To oczywiście nie oznacza, że nie powinniśmy realizować własnych marzeń. Jeśli chodzi o ich urzeczywistnianie, nie powinieneś wahać się przed niczym. Gdy już jednak zrobisz wszystko, co tylko w twojej mocy, musisz po prostu sobie odpuścić i pogodzić się z tym, co ma być. W przeciwnym razie będziesz się tylko bez końca zadrećczać, a to do niczego nie prowadzi. To przykry scenariusz, którego przebieg miałam okazję obserwować na przykładzie licznych moich pacjentów kurczowo trzymających się zupełnie nierealistycznego marzenia. Zapewniam, że jeśli jakaś praca, jakiś związek albo majątek są ci pisane, to odnajdą cię nawet w najodleglejszym zakątku ziemi. Do ciebie należy tylko decyzja, czy zechcesz je uczynić częścią swojego życia, czy nie. Jeśli natomiast coś nie jest ci pisane, to się nie stanie, choćbyś się nie wiem jak frustrował i nie wiem jak ciężko nad tym pracował. Jak śpiewa zespół Rolling Stones, nie zawsze można mieć to, czego się chce, zawsze jednak dostaje się to, czego nam potrzeba. W ostatecznym rozrachunku naszym przeznaczeniem jest to, co nam się w życiu przydarzyło bądź co nam się nie przydarzyło. Intuicja zapewnia ci większe szanse na sukces, ponieważ pozwala ci się dostroić do tego, co ma się w twoim życiu wydarzyć, żebyś mógł aktywnie o to zabiegać!

Sukces szuka ciebie tak samo, jak ty szukasz jego. Aby jednak mogło dojść do szczęśliwego finału, musicie się nawzajem rozpoznać. Urzeczywistnianie celów to w istocie sztuka łączenia wysiłku z akceptacją dla rzeczywistości. Poniższe ćwiczenie pomaga w wypracowaniu odpowiedniej równowagi między tymi dwoma elementami – bez względu na to, czy zabiegasz o jakąś upragnioną pracę, czy starasz się pomyślnie zrealizować jakiś projekt.

ODKRYWANIE WŁASNEGO PRZEZNACZENIA, CZYLI CZŁOWIEK POGODZONY Z RZECZYWISTOŚCIĄ NA DRODZE DO SUKCESU

Jakikolwiek stawiasz sobie cel, najpierw spróbuj go wyrazić w postaci zamiaru: „Chciałbym mieć lepiej płatną pracę” albo „Chciałbym zmienić zawód”. Potem wsłuchaj się w głos intuicji, który ci podpowie, czy wyznaczyłeś sobie właściwy cel. Jeśli uzyskasz potwierdzenie, zrób wszystko, co tylko w twojej mocy, żeby to zamierzenie zrealizować. Potem przestań się martwić rezultatami i zdej się na los. Niech twój anioł czyni swoją powinność. Jeśli twój cel nadal się nie urzeczywistni albo pojawiają się jakieś trudności, postaraj się na chwilę wyciszyć i dostosować do sytuacji. Jak to zrobić?

- Upewnij się, że nic ci nie będzie przeszkadzać.
- Usiądź prosto, ale wygodnie.
- Zamknij oczy. Weź kilka głębokich, powolnych oddechów, żeby się odprężyć.
- Jeśli w twojej głowie pojawiają się jakieś myśli, wyobraź je sobie jako chmury płynące po niebie. Nie przywiązuj się do nich. Cały czas skupiaj uwagę na oddechu.

Potem wsłuchaj się w głos intuicji. Zastanów się, czy w głębi duszy nadal się zgadzasz z tym celem? Jeśli tak, to może powinienes trochę zwolnić tempo? Wykazać się większą asertywnością? Poczekać trochę? Poszukać innych opcji? Zwracaj baczna uwagę na wszelkie obrazy, wszelkie przebliski, przydatne stwierdzenia i przeświadczenia, które będą się w tym momencie pojawiać.

Cały czas podążaj za głosem intuicji. Jeśli odniesiesz sukces, to świetnie. Jeśli trudności będą się nadal utrzymywać, wsłuchuj się w głos intuicji i szukaj świeżych spostrzeżeń. Jeśli mimo wszystko nie uda ci się osiągnąć celu, będziesz mógł sobie powiedzieć, że zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy. Staraj się cały czas podsycać w sobie wdzięczność za wszystko, co w twoim życiu dobre. Pamiętaj, że gdzie zamykają się jedne drzwi, tam zaraz otwierają się następne. Warto pozbyć się tego, co się nie sprawdza, żeby zrobić miejsce na nowe możliwości. Jeśli intuicja podpowiada ci coś, co nigdy wcześniej

nie przyszło ci do głowy, warto się nad tym pochylić. Być może dostrzeżesz w tym jakąś energię. Jeśli tak, przyjrzyj się, dokąd cię ten nurt zaprowadzi.

ŻYĆ WŁASNYM ŻYCIEM I ZNALEŹĆ SWÓJ CEL

Pacjenci często mnie pytają: „Jaki cel ma moje życie? Jak mogę odnaleźć ten jego sens?”. Powtarzam im, że każdy z nas ma w życiu więcej niż jeden cel – że chcemy być na przykład dobrymi przyjaciółmi i rodzicami, chcemy odnieść sukces zawodowy, chcemy się zatroszczyć o starszych członków naszej rodziny, chcemy przezwyciężyć strach, chcemy rozwijać się w sferze ducha i serca. *Pragnę podkreślić, że wcale niekoniecznie jest tak, że lepiej robić rzeczy „wielkie”. Czasami bowiem wcale nie to jest nam pisane. Zawsze będę powtarzać, że drobne akty miłości mają ogromną moc. Liczy się to, że staramy się w danej sytuacji postąpić jak najlepiej. Sens naszego życia zdaje się sprowadzać do tego, abyśmy brali od losu to, co nam przynosi, byli dobrymi ludźmi i w miarę możliwości pomagali innym, a także abyśmy starali się osiągnąć wyższy i bardziej emocjonalny poziom egzystencji.*

Każdy z nas został powołany do czegoś innego. Jednym pisane jest stać na czele kraju, innym – kierować biurem. Jedni mają dzieci uczyć, inni wychowywać. W moich warsztatach uczestniczyła kiedyś kobieta, która sprzedaje zabawki jojo na ulicach Manhattanu. Ta praca przynosi jej mnóstwo radości, dzięki niej bowiem dzieci wybuchają śmiechem, a mieszkańcy Nowego Jorku mogą na chwilę zapomnieć o swojej ciężkiej pracy. Kiedyś przez cały rok akademicki pełniłam funkcję opiekuna naukowego Ann, błyskotliwej i wrażliwej studentki medycyny z UCLA, będącej jednocześnie oficerem amerykańskiej marynarki. Dość to niezwykle połączenie. Byłam pod wrażeniem jej zdecydowania co do własnego przeznaczenia. Wydało mi się ono tym bardziej nietypowe, że dziewczyna wywodziła się z konserwatywnej libańskiej rodziny. Ann postanowiła nieść pomoc rannym amerykańskim wojskowym w strefie walki, odnalazła więc w sobie niezwykle chwalebne powołanie. Dobrym przykładem może być również mój nauczyciel

taoizmu, który ponad dwadzieścia lat temu przybył do Los Angeles z Malezji z zamiarem otwarcia chińskiej restauracji, a ostatecznie poświęcił się krzewieniu duchowości. Jak sam mówi: „Największy sukces przychodzi do nas zupełnie naturalnie. To, o co zabiegamy, ma mniejsze znaczenie”. To dość typowy dla taoizmu pogląd wyrażający uznanie dla organicznego biegu rzeczy. W życiu należy się skupiać na tym, co wydaje nam się słuszne.

Osobiście uważam, że każdy twój wybór zawodowy będzie dobry, o ile tylko stanie się odzwierciedleniem twojej prawdziwej ścieżki. Na początku nigdy nie da się stwierdzić, jak będzie przebiegać rozwój ani czego dobrego można dokonać w bieżącej sytuacji. W przypadku niektórych moich pacjentów okazuje się, że ich wysiłki dotyczą zupełnie niewłaściwego obszaru. Warto skonsultować się w tej sprawie z intuicją, aby wytyczyć sobie naprawdę słuszną ścieżkę, zamiast kierować się wielkimi ideami czy nośnymi hasłami pozostającymi bez związku z kierunkiem obranym przez naszego ducha. Praca może stanowić dla ciebie źródło satysfakcji i jeśli tak jest, to świetnie. W przeciwnym jednak razie wsłuchaj się w głos intuicji. On wskaże ci drogę do twojego indywidualnego geniuszu.

W 2005 roku w poruszającej przemowie skierowanej do absolwentów Stanford University Steve Jobs powiedział do studentów: „Wasz czas jest ograniczony, więc nie marnujcie go na życie cudzym życiem. (...) Nie pozwólcie na to, aby cudze opinie stłumiły wasz wewnętrzny głos. Nade wszystko jednak miejcie odwagę podążać za głosem serca i intuicji. One już wiedzą, kim naprawdę chcecie w życiu zostać. Wszystko inne ma znaczenie drugorzędne”. Jobs wniósł do procesu przeobrażenia współczesnej technologii swego rodzaju pierwiastek mesjański. Inteligencji też mu oczywiście nie można odmówić, ale to dzięki intuicji zasłużył sobie na miano geniusza. Mam nadzieję, że jego przywiązanie do intuicji stanie się dla ciebie inspiracją – tak jak stało się inspiracją dla mnie. Cokolwiek robisz, zawsze podążaj za swoim wewnętrznym głosem. On pomoże ci osiągnąć sukces i satysfakcję.

Spółeczeństwo rozpatruje tę kwestię zupełnie na opak. Niniejszym proponuję bowiem pogodzenie się z rzeczywistością, dzięki któremu

prawdziwy sukces stanie się kwestią przyjęcia w życiu perspektywy odśrodkowej, zapewniającej dostęp do intuicyjnej mądrości i prawdziwego zadowolenia. Znajdź czas, aby w pełni przyswoić sobie znaczenie tej podstawowej koncepcji. To coś więcej niż tylko teoria. To zasadnicza zmiana świadomości.

Aby poznać własną – w przeciwieństwie do tych cudzych – prawdę na temat sukcesu i władzy, powinieneś poddać weryfikacji to wszystko, co mówią na ten temat twoi rodzice, koledzy i społeczeństwo. Pochyl się nad koncepcjami, nad którymi dotychczas nigdy się nie zastanawiałeś. Oto jest to, co teoretycznie powinieneś myśleć, a oto jest to, co tak naprawdę myślisz, gdy się porządnie zastanowisz, co się dla ciebie liczy. Zaangażuj w to przedsięwzięcie w równym stopniu intelekt i intuicję. Dzięki temu zyskasz szerszy pogląd na prawdziwą naturę władzy.

Mnie przychodzi to o tyle łatwiej, że od chwili narodzin – raz z lepszym, a raz z gorszym skutkiem – nieustannie kwestionowałam nakazy władzy i autorytety. Fundamentalna dla kultury korporacyjnej koncepcja, wedle której „to się zwykle robi tak”, zawsze budziła u mnie głęboki sprzeciw. Kwestionuję różne rzeczy nie dla samej idei sprzeciwu, lecz po to, aby dobrze poznać własne wewnętrzne odczucia na dany temat. Z lat dziecięcych pamiętam, jak moja matka lekarka ciągle wszystkim powtarzała: „Pierwsze słowo Judith brzmiało »nie«”. Czuła się jednocześnie dumna i smutna, że wychowała córkę, która ma własne zdanie i nie lubi, gdy się jej cokolwiek narzuca. Sama wysoce sobie cenię moją naturę buntownika, której ciągle jeszcze bliskie są Alice Cooper i fioletowe włosy, dzisiaj jednak odnoszę się z większą empatią do trudów, z którymi przyszło się zmagać mojej matce, gdy nie chciałam jej słuchać i uparcie przekraczałam wszystkie wytyczone przez nią granice. W miarę nabierania pewności siebie i przekonania co do własnej tożsamości stopniowo łagodniałam. Przekonałam się też, że wypracowywanie kompromisu może stanowić źródło satysfakcji i wcale nie musi oznaczać wyrzeczenia się siebie czy przytłumienia wewnętrznego ognia.

Już wyjaśniam, dlaczego koniecznie powinieneś poddać weryfikacji koncepcję władzy i sukcesu. Otóż poczytujesz sobie za porażkę, że nie udaje ci się uzyskać określonego poziomu dochodów, że nie wyglą-

dasz tak, jak byś chciał, że nie masz wymarzonej pracy albo że mieszkasz w takim, a nie innym miejscu, automatycznie pozbawiasz się świadomości wielu wspaniałych cech, które posiadasz i które świadczą o twojej prawdziwej sile. Poza tym godzisz się z negatywną, nieadekwatną i zupełnie nieproduktywną wizją samego siebie. Podobnie jak każdy z nas, masz w sobie coś, co wymaga poszerzenia horyzontów myślowych.

Poznać i wcielić w życie ten nowy paradygmat myślowy mogą nie tylko ludzie starzy, schorowani czy pogrążeni w głębokim kryzysie – choć niestety często okazuje się, że dopiero w tak skrajnych okolicznościach udaje się nakłonić człowieka do zmiany przekonań. Mało co krystalizuje priorytety tak szybko jak bliskie spotkanie ze śmiercią czy depresja. Tego typu doświadczenia często skłaniają ludzi do przyjęcia nowego spojrzenia na życie. Niemniej nawet teraz, w tej chwili, możesz zmienić swoje postrzeganie władzy i sukcesu. Nie potrzebujesz do tego żadnego kryzysu, wystarczy otwarty umysł. Przekonasz się, że wiele powszechnych przekonań na ten temat to poglądy przesycone strachem, ukształtowane pod wpływem tej części naszego mózgu, która z racji uwarunkowań biologicznych skupia się przede wszystkim na przetrwaniu, nie zaś na dążeniu do przebudzenia. Poparcie większości nie czyni jednak poglądu prawdziwym.

DOŚĆ PORÓWNYWANIA SIĘ Z INNYMI

Przyjęcie nowej koncepcji sukcesu wymaga między innymi wyzwolenia się od nawyku porównywania się z innymi. Dzięki lekturze tej książki z czasem będziesz sobie z tym coraz lepiej radzić. Zdaję sobie sprawę, że porównywanie się z innymi to jeden z naszych naturalnych odruchów. Czasami takie porównania mają charakter neutralny, zwłaszcza jeśli ograniczają się wyłącznie do rozpoznania podobieństw i różnic. Porównania bywają również produktywne, na przykład jeśli zdrowa rywalizacja motywuje nas do dalszego doskonalenia się lub jeśli staramy się naśladować pozytywne wzorce. Skłonność do porównań szkodzi nam jednak zawsze wtedy, gdy rodzi zazdrość lub prowadzi nas do wniosku, że jesteśmy od innych ludzi lepsi lub gorsi. Co ciekawe,

gdybyśmy się nie porównywali, w ogóle nie czulibyśmy zazdrości. Jeden z moich pacjentów stwierdził: „Judith, przecież taka już ludzka natura, że porównujemy się z innymi”. Zgoda, jest to jednak ta część naszej natury, nad którą powinniśmy pracować. Sukces, o którym tu mowa, opiera się na filozofii dostatku, która stanowi przeciwieństwo koncepcji strachu, zazdrości czy niedoboru. Nie snuję tu bynajmniej marzeń o jakimś odległym utopijnym świecie. Twoje spojrzenie na sukces może ulec zmianie tu i teraz, jeśli tylko będziesz tego chciał.

Dlaczego tak bardzo uzależniamy się od porównań? Ponieważ społeczeństwo to potępia, wszyscy to robią, popycha nas do tego brak pewności siebie, a dodatkowo trudno się od tego nawyku wyzwolić. Wizja zarzucenia porównań budzi silny opór w szczególności w takich dziedzinach, jak wygląd fizyczny, praca czy zasobność konta bankowego. Powinieneś się spodziewać, że po okresie postępu nastąpi drobny regres, z czasem jednak stwierdzisz z ulgą, że już nie czujesz potrzeby poszukiwania dla siebie miejsca w przeróżnych rankingach. Mnie nie interesuje, ile kto zarabia i na ile „idealne” wiezie życie. Chcę przez to powiedzieć, że wszyscy znajdujemy się na tym samym poziomie. Dla mnie to niekwestionowana prawda. W sensie duchowym porównywanie się z innymi nie ma zupełnie żadnego sensu. Dlaczego? Ponieważ życie każdego z nas zostało zaprojektowane w taki sposób, aby wspierać nasz indywidualny rozwój. Każde zdarzenie stanowi dla nas okazję do tego, by się wzmacniać, zapisywać na swoim koncie kolejne sukcesy i bardziej godzić się z rzeczywistością. Osiągnięcie tych celów wymaga od każdego z nas pewnej wprawy. Poniższe ćwiczenie podpowiada strategię, które mogą w tym zakresie pomóc.

WYRZECZENIE SIĘ PORÓWNAŃ JAKO SPOSÓB NA WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Wybierz jedną osobę, z którą się porównujesz. Może to być odnoszący sukcesy kolega z pracy albo krewny, któremu szczęście zdaje się sprzyjać. Może to być współpracownik, który właśnie otrzymał awans, albo szczupła przyjaciółka. Potraktuj ten konkretny przypadek jako trening przed kolejnymi.

POGODZENIE SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ ODSŁONA PIERWSZA

- *Zmień nastawienie.* Zamiast skupiać się na tym, czego ci brakuje, przestaw się na myślenie o tym, co masz i za co jesteś wdzięczny życiu.
- *Dawaj innym to, czego najbardziej pragnąłbyś dla siebie.* Zapamiętaj sobie tę oto tajemnicę sukcesu: jeśli chcesz, aby cię doceniano, musisz doceniać innych. Jeśli chcesz, aby ludzie wyrażali uznanie dla twojej pracy, ty musisz wyrażać uznanie dla ich osiągnięć. Jeśli pragniesz miłości, musisz kochać. Jeśli chcesz odnieść sukces zawodowy, wspieraj innych w rozwoju ich kariery. Z chwilą pogodzenia się z rzeczywistością zaczynasz dostawać od życia to, co mu dajesz.
- *Ucz się od rywala tego, co on potrafi najlepiej.* Przestań roztrząsać to, czego ci we własnym przekonaniu brakuje, żebyś mógł zacząć uczyć się czegoś pożytecznego od ludzi, którym udało się osiągnąć to, czego ty pragniesz dokonać. Yoko Ono powiedziała, że z chwilą przeistoczenia zazdrości w podziw, przedmiot owego podziwu staje się częścią naszego życia.
- *Życz dobrze swoim rywalom.* To może się wydawać trudne lub wręcz niemożliwe, warto jednak spróbować.

Wyrzeczenie się porównań pozwala ponownie skupić się na sobie i własnym sukcesie, czyli dokładnie na tym, czym powinniśmy się zajmować – zamiast marnować energię na rozmyślania o cudzym szczęściu lub wmawiać sobie różne niedociągnięcia. Niewykluczone, że podczas wykonywania tego ćwiczenia nie będziesz mówić zupełnie szczerze. Radzę jednak „udawać” tak długo, aż to udawanie wejdzie ci w krew (zgodnie z sugestią zawartą w programie dwunastu kroków). Częstokroć wystarczą już dobre intencje i odpowiednio szlachetna postawa (czy choćby myśl o niej), żeby taka zmiana postawy mogła się dokonać. Spróbuj więc zachowywać się tak, jak chciałbyś postępować, aż nowe zachowanie stanie się integralną częścią twojej tożsamości. Jeśli tylko podejdziesz do sprawy z sercem, z pewnością uda ci się osiągnąć zamierzony cel. Chwal sam siebie za najdrobniejsze sukcesy na drodze do rozbudzenia w sobie współczucia dla samego siebie oraz wdzięczności wobec życia.

Czasem za bardzo się wysilas lub nadmiernie zamartwiasz? Zadręczasz myślami o dawnej miłości lub nieprzystępnych ludziach? Wolałbyś bardziej pozytywnie myśleć o własnym ciele i rozbudzić w sobie zmysły? A może zmagasz się z chorobą bądź śmiercią bliskiej osoby?

Pogodzenie się z rzeczywistością czasem może kojarzyć się z kapitulacją. Dla doktor Orloff jest to raczej zaskakujący brakujący element układanki stanowiącej **klucz do szczęścia, dobrobytu i życia pełnego treści**. Jednak by to osiągnąć, trzeba **nauczyć się ową rzeczywistość akceptować**. W przeciwnym razie narażamy na szwank nie tylko swoją karierę zawodową, ale i relacje z innymi, własną seksualność, duchowość, a nawet zdrowie. Doktor Orloff przekonuje, że chociaż co chwila rozprasza nas różne wiadomości i żyjemy w ciągłym pośpiechu, każdy z nas może tę wiedzę posiadać. To z kolei usunie z naszej drogi liczne przeszkody i pozwoli uwolnić się od wyczerpania, na które sami się skazujemy, nadmiernie się starając. A w rezultacie pomoże w osiągnięciu celów.

Doktor Judith Orloff w tej książce przedstawia wyjątkowo skuteczne metody **obniżania poziomu stresu, odprężania się i osiągnięcia niesamowitej lekkości bytu**. Łącząc mądrość neurobiologii, psychiatrii i medycyny intuicyjnej, przedstawia **dwanaście konkretnych strategii**, dzięki którym można zaakceptować rzeczywistość w dziedzinie pracy zawodowej, finansów, relacji i zdrowia. Dowiesz się również, jak interpretować zachowania innych ludzi, a także jak starzeć się promiennie i bez strachu.

Codziennosc to male kawaleczki naszych spraw: pośpiechu, radości, smutku, żalu, wesela, żaloby, złości itd. Nasze życie można porównać do puzzli – aby ujrzeć w nich najpiękniejszy obraz, musimy je uważnie i sensownie poukładać. Książka autorstwa Judith Orloff pt. Błogość życia ułatwia to zadanie i robi to w sposób doskonały.

Adam Górczyński, redaktor naczelny miesięcznika „Moda na Zdrowie”

Patron medialny:

MODA^{na}ZDROWIE
dla ciebie i twojej rodziny

www.laurum.pl

ISBN 978-83-8087-950-8



9 788380 879508 >

L19018

Cena 49,90 zł