

Małgorzata Krason i Łukasz Krason

# WSTAŃ I JEDŹ

Nieosiągalne jest osiągalne



Ilustrowała  
Aneta Skórnicka

ZŁOTE  
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Wstań i jedź](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[www.darmowe-ebooki.com](http://www.darmowe-ebooki.com)

Copyright by Złote Myśli & Małgorzata Krasoń i Łukasz Krasoń, rok 2013

Autor: Małgorzata Krasoń i Łukasz Krasoń

Tytuł: Wstań i jedź

Data: 12.05.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

Wstęp. Kilka słów od Łukasza .....	9
Rozdział 1. Historie prawdziwe .....	17
Historia Łukasza .....	18
Historia Gosi .....	26
Zderzenie .....	33
Rozdział 2. Marzenia oraz etapy ich realizacji .....	43
Wewnętrzny proces .....	44
Zaskakujące zbiegi okoliczności .....	52
Skryte działania .....	55
Ujawnianie i kryzys .....	64
Zagubienie .....	73
Rozkwit .....	79
Rozdział 3. W drodze na szczyt .....	93
Akceptacja nieakceptowalnego .....	95
Tu i teraz .....	98
Rozwój świadomości .....	101
Odpowiedzialność .....	105
Wdzięczność .....	109
Miłość jest odpowiedzią na wszystko .....	111
Rozdział 4. Konwój Rowerowy .....	119
Zakończenie .....	135
Dodatek .....	138



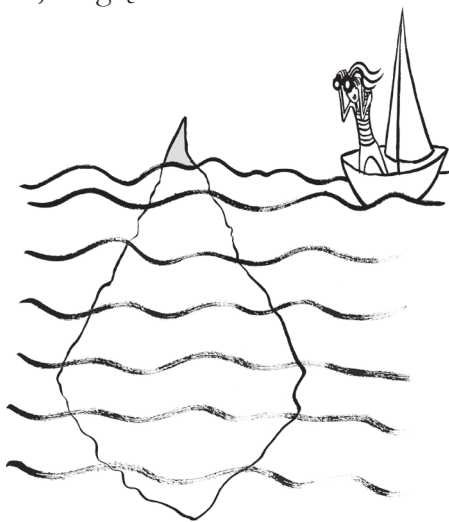
*Czuję ogromną radość, czuję nadchodzące zmiany  
— to tak jakbym właśnie widziała uciszającą się  
burzę i z nadzieją czekała na słońce —  
gdy inni widzą tylko jeszcze ostatnie krople  
deszczu, a nie zauważają,  
że na horyzoncie niebo się rozpogadza.*

# Rozdział 1.

## Historie prawdziwe

Każdy mógłby opisać historię swojego życia przynajmniej na dwa sposoby. Pierwszy to taki, który dobrze brzmi, natomiast drugi sięga znacznie głębiej, przenika przez powierzchnię i sięga do korzeni, do głębi serca.

Góra lodowa, którą widzimy nad taflą wody to tylko mały procent tego, co ukryte jest pod powierzchnią. Jeśli coś jest niewidoczne dla oczu, nie oznacza to, że nie istnieje. Jak najbardziej istnieje i jest sporym kawałkiem historii ukrytej w naszym wnętrzu, zapisanej w przekonaniach i zakodowanej w każdej komórce naszego ciała.



Przywykliśmy do tego, aby nie sięgać poniżej poziomu wody, historii naszego życia zamykać tylko w datach, tytułach, stopniach naukowych czy zaliczeniu się do określonej grupy społecznej. Historia życia człowieka to zwykle kilka dat i parę nazw, a tak naprawdę w każdym rozgrywa się jeszcze inna, ta schowana, niewidoczna gołym okiem, potężna i nieokielznana — historia serca.

I to jest prawdziwa historia każdego z nas, opisuje nasze rozterki, wyzwania, z którymi się zmagamy, wewnętrzną walkę, intuicję, okoliczności, z którymi przyszło nam się zmierzyć, doświadczenia, które czas zaakceptować, zachwyt nad pięknem i zadumę nad kruchością życia. To wszystko jest w nas i czas odkryć przed sobą tę historię po to, aby uzyskać odpowiedzi na pytania, znaleźć szczęście, którego szukamy, poczuć upragnioną akceptację.

### *Historia Łukasza*

Gdy w nowo powstałej rodzinie przychodzi na świat pierwsze dziecko, jest to wielkie wydarzenie, a jeśli jest to chłopak, cała rodzina ze „świeżym” ojcem na czele pęka z dumy. 22 lipca 1988 r. w małej miejscowości w centralnej Polsce przyszedł taki moment, który zmienił wszystko dla jednej z nich. Z opowieści starszych wiem, że był to upalny dzień, a mój tato, gdy tylko dostał sygnał, że dziecko w drodze, pognął do szpitala, nie bacząc na przepisy drogowe. Ważyłem 3,4 kg i byłem, według pielęgniarzkiej skali Apgar, wzorem noworodka — 10/10. Oczywiście to również wiem z opowieści. Ponoć ja byłem zbyt zajęty

krzykiem i wymachiwaniem rękoma na wszystkie strony. Szczęście całej rodziny rosło współmiernie z moim apetytem w pierwszych tygodniach rozwoju. Rok i dwa miesiące po moich narodzinach pojawił się mój brat. Wszystko szło jak w podręcznikach idealnej polskiej rodziny, stabilizacja, małżeństwo, pierwsze dziecko, drugie dziecko, rozpoczęcie budowy domu. I tutaj dochodzimy do momentów, które zaczynam pamiętać. Miałem cztery lata, a mój brat trzy, kiedy coś się zaczęło we mnie zmieniać. Na początku nikt nie był w stanie udzielić rzetelnej informacji, o co chodzi. Gdy mój młodszy brat stał się już znacznie silniejszy ode mnie, znalazłem się w Warszawie na specjalistycznych badaniach, które rozwiały wątpliwości. Okazało się, że choć może i według skali Apgar zasługiwałem na maksymalną ocenę, to jednak nie wszystko jest w idealnym porządku. Już w momencie poczęcia mój los był nakierowany na wózek i to bynajmniej nie dziecięcy, spacerowy.

Zanik mięśni — brzmiała diagnoza lekarska.

Cały świat, jeszcze chwilę wcześniej rysujący się w tak pogodnych barwach, nagle stał się szary i przepelniony lżami.

Moja mama i tato, postawieni tak nieoczekiwanie przed nowym etapem życia, uczyli się szybko, czym jest dystrofia mięśniowa, jak przebiega i jak sobie z nią radzić. Zaczęły się wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne, do znachorów z najdalszych krańców Polski...

Jeden dzień utkwił mi w pamięci szczególnie mocno. Miałem wtedy 7 lat, w owym czasie były modne gry telewizyjne. Grałem w taką właśnie, kiedy nagle poczułem prze-

szywający ból w pachwinach. Zacząłem krzyczeć. Mama szybko przybiegła i próbując uśmierzyć mój ból, podała mi coś przeciwbólowego. Po chwili ból ustąpił, a ja usnąłem. Obudziłem się następnego dnia. Wypoczęty, próbuję wstać... i ląduję na podłodze. Kilka razy staram się moimi śmiesznymi ruchami zebrać się z podłogi, jednak bezskutecznie. Wtedy po raz ostatni czulem grunt pod stopami, po raz ostatni, jak do tej pory, wygrywałem walkę z grawitacją.

Kolejne lata przypadły na adaptację do kompletnie nowej rzeczywistości. Streściłbym ją krótko: wyczerpująca rehabilitacja oraz długie i nie zawsze przyjemne budowanie przyjaźni z wózkiem inwalidzkim.

Poszedłem do szkoły podstawowej. Dzięki uporowi bliskich uczęszczałem do szkoły z moimi zdrowymi rówieśnikami (choć jak sobie przypominam, co się działo na przerwach, to nie jestem tego aż taki pewny).

Trochę lat minęło i wspomnienia nie są już tak wyraźne jak kiedyś, ale bardzo dobrze wspominam okres szkolny. Wiele więzi przetrwało po dziś dzień. Pamiętam moją fascynację rysunkiem i piłką nożną, pamiętam pierwszego papierosa z bratem (akurat z tego nie jestem dumny, ale być może tamto wydarzenie przyczyniło się do tego, że nie palę...), pamiętam jazdę na rowerze. Pomimo ciągłych ćwiczeń, stan moich mięśni ulegał pogorszeniu, rower dwukołowy został zastąpiony takim na trzech kołach. Mieliśmy dość duże podwórko z delikatnym spadem. W ramach rehabilitacji, ale chyba z potrzeby czucia się wolnym, jeździłem z pomocą dziadka po owym podwórku w kółko, dzia-



dek popychał mnie pod górkę, a ja zjeżdżałem w dół. To są chyba najlepsze wspomnienia z dzieciństwa... Dziękuję, dziadku.



To niesamowite, że z ogromu informacji i wydarzeń nasz umysł zapisuje takie szczegóły, które dla nikogo innego nie mają znaczenia. Jest wielce prawdopodobne, że czytając ten fragment, zastanawiasz się, „po co on takie rzeczy pisze, kogo to obchodzi?”. Uwierz mi, pod tym względem jesteśmy identyczni.

Dzień po dniu następowały zmiany. Nazywam to przewrotnie przelewaniem wody w słoikach: słoik określający witalność i siłę fizyczną stawał się coraz bardziej pusty, a ten, w którym znajdowała się cierpliwość i siła wewnętrzna, wypełniał się. Dobrze obrazuje to sytuacja z moją fascynacją rysunkiem.



W wieku 13 lat ręce zaczęły odmawiać mi posłuszeństwa na tyle, że trzymanie pędzla czy ołówka przysparzało więcej kłopotów i plam wszędzie wokół niż konkretnych efektów na papierze. Miałem do wyboru dwa wyjścia: albo zacznę płakać i winić wszystkich za to, że słoik jest dziurawy i woda umyka, albo mogę znaleźć nowy słoik i postawić

go tuż pod tym pierwszym, aby nie uronić ani kropli. Wybrałem drugi wariant. Postanowiłem szlifować swój talent i realizować pasję, zostając grafikiem komputerowym. Od momentu tamtej decyzji mysz komputerowa stała się moim pędzlem, a komputer mięśniami.

Z racji tego, że przebieg mojej dolegliwości jest powolny i faktu, że przestałem chodzić tak wcześnie, nigdy nie doskwierała mi jakaś szczególna tęsknota za pełnią zdrowia i chodzeniem. Oczywiście zdarzały się gorsze dni, ale jeśli już, to destruktywne myśli trwały raczej kilka godzin. W końcu nie można tęsknić za czymś, czego się nigdy na dobrą sprawę nie miało, będąc dodatkowo karmionym przez lekarzy mało optymistycznymi perspektywami.

Kiedy w 2002 r. pojawiła się informacja, że za wschodnią granicą Polski wynaleziono terapię mogącą „postawić mnie na nogi”, na samym początku pojawiło się zwątpienie. W jaki sposób to może być prawda, najtęższe głowy

w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej szukają lekarstwa bez skutku, a na Ukrainie, z dala od firm farmaceutycznych, się udało? Terapia komórkami macierzystymi stosowana w owej klinice była bardzo droga, cena oczywiście podana w dolarach. Żałuję, że miałem tylko 14 lat, przydałaby mi się wiedza, jak w tak krótkim czasie (mojej rodzinie zajęło to tylko kilka miesięcy) zgromadzić tak dużą kwotę.

Chociaż nadzieja nie wypełniła mnie tak szczelnie jak pozostałych, to czułem, że chcę tam jechać i że coś się wydarzy. Mój tato nigdy nie leciał samolotem, więc wybrał wariant przejazdu naszym własnym samochodem do Kijowa. Skrzętnie przygotowana wyprawa mogła się zakończyć, jeszcze zanim się zaczęła... przeze mnie.

Na 2 dni przed wyjazdem dostałem bardzo dużej gorączki, słupek rtęci pokazywał 40 stopni, bez względu na sposób użyty do zbitcia temperatury. Teraz już wiem, co było przyczyną, ale o tym potem. Wieczór przed startem padło pytanie: „Co robimy?”... Sam zdecydowałem: „Jedziemy, dam radę”. Podróż do stolicy Ukrainy była długa i wyczerpująca, ale... o dziwo moja gorączka zaczęła samoistnie ustępować, tak samo pozostałe objawy osłabienia organizmu.

...pierwszy zastrzyk...

Po blisko tygodniu wróciliśmy do domu. Zero efektów, nie czułem żadnych zmian, „dobrze, że nie rozpałem nadziei tak mocno” — myślałem.

Trzeciego dnia po powrocie leżałem na łóżku i ćwiczyłem. Podczas zginania i prostowania ręki w łokciu zauwa-

żyłem, że mogę zrobić o ok. 20% więcej powtórzeń. Następnego dnia znowu więcej. Kiedy pojawiłem się na sali rehabilitacyjnej, mój fizjoterapeuta nie mógł wyjść z podziwu, jak elastyczne stały się moje stawy. Każdy tydzień to był postęp. W owym czasie nie miałem w zwyczaju okazywać swoich emocji, ale wieczorami, gdy wszyscy kładli się już spać, a mój brat potajemnie wymykał się na dyskoteki, ja oczami wyobraźni widziałem siebie jak biegam, jak znowu jeżdżę na rowerze. Wyliczyłem, że w ciągu 3 lat najpóźniej powrócę do pełni zdrowia.

Nie dostałem 3 lat... Po 4 miesiącach wszystko zaczęło wracać na stare tory. Powtórnie odbyłem leczenie, jednak już bez skutku. Jak stwierdzili lekarze, mój własny organizm potraktował komórki jak intruza i zniszczył je, zanim te mogły przekształcić się w mięśnie.

Tak jak wcześniej nie wiedziałem, jak to jest chodzić, tak wtedy wiedziałem, za czym tęsknię. Nie mogłem się pogodzić z tym, że mój własny organizm zlikwidował to, co miało go uratować. Zacząłem winić najpierw siebie, potem Boga, a na samym końcu przestałem w niego wierzyć. To był czas w moim życiu, kiedy nic nie układało się po mojej myśli, na dodatek hormony robiły swoje i podnosiły współczynnik poczucia odrzucenia i wyobcowania. Pojawił się pomysł samobójstwa... Szybko jednak zrozumiałem, że i tego nie mogę, nie poproszę przecież mamy, aby kupiła mi pistolet, nie dam rady zawiązać węzła, nie skoczę z mostu. Gorzej być nie mogło — tak wtedy myślałem.

To wszystko, o czym teraz piszę, rozgrywało się w mojej głowie, bez wiedzy kogokolwiek z bliskich. Pewnie myślisz,

że zrobiłem błąd, nie mówiąc nikomu o tym, co przeżywam? Teraz wiem to już i ja.

W wakacje poprzedzające pójście do liceum stało się coś, czego nie byłem w stanie przewidzieć. Miałem wypadek na wózku elektrycznym. Nie przypiąłem się pasami bezpieczeństwa i przez chwilę nieuwagi uderzyłem z pełną prędkością w krawężnik, i wyleciałem z wózka na asfalt. Wyleciałem tak niefortunnie, że zerwałem ścięgna w obu udach jednocześnie. Ból był nie do opisanego, jeszcze teraz, gdy wracam do tamtych momentów, czuję drgania nóg. Przeszło dwa tygodnie spędziłem na łóżku praktycznie bez ruchu, gdyż wszystko, nawet oddech, sprawiało mi ból. Nawiedziły mnie jeszcze czarniejsze myśli niż kiedykolwiek wcześniej i w duchu zacząłem płakać nad swoim losem. „Mój młodszy brat gra w piłkę, ma dziewczynę, cieszy się życiem, a ja? Niczego nie mam, nic nie mogę, a przecież zasługuję”. Z tej całej gęstwiny destruktywnych myśli uświadomiłem sobie, że jeszcze chwilę wcześniej wydobywał się ze mnie krzyk: „Gorzej być nie może”, a dzisiaj... jest gorzej. „Jeśli coś, co wydawało się niemożliwe, jednak przyszło, to być może przyjdzie jeszcze raz? Hm... Co się stanie, kiedy zmienię kierunek myślenia?” — ta chwila była punktem zwrotnym w moim życiu.

Nowa szkoła, kompletnie nowe środowisko jest dobrym miejscem na rozpoczęcie nowego etapu. Przez kolejne lata sukcesywnie dolewałem wody do słoika, do którego powędrowała cierpliwość, umiejętność odnajdywania się w trudnym położeniu, wytrzymałość psychiczna, chęć życia. Nawet mimo że w tym drugim słoiku z fizycznymi

wartościami zostało już tylko trochę wody na dnie, nie przestawałem wierzyć w siebie. Nie pamiętam, czy towarzyszyło mi to od zawsze, ale karmiłem się i karmię dalej tym, że jestem wyjątkowy i coś wielkiego w życiu osiągnę.

Dzięki cudownym rodzicom, przyjaciółom i nauczycielom skończyłem liceum na warunkach, na jakie zasługiwałem... na równych warunkach. Wtedy właśnie zrozumiałem, ile dają kontakty z innymi ludźmi, ile można z nich czerpać, ile można dać od siebie. Po maturze poszedłem na studia, wiedząc, czego chcę od życia: „Chcę być szczęśliwy i chociaż jeszcze nie wiem, co mnie czeka, to jestem gotowy na to, by się przekonać”.

### *Historia Gosi*

Przyszłam na świat w sobotę o północy z 8 na 9 czerwca 1985 r. Kiedy pielęgniarka trzymała mnie w rękach, krzyknęła: „Duszek się narodził”.

Mama opowiedziała mi o tym wydarzeniu, gdy byłam już nastolatką. Zastanawiałam się wtedy, czy moje życie właśnie nie jest takie jak duszka o imieniu Kacper, który starał się, aby wszyscy wokół go dostrzegli i który ze wszystkich sił chciał dopasować się do innych, aby być zaakceptowanym.

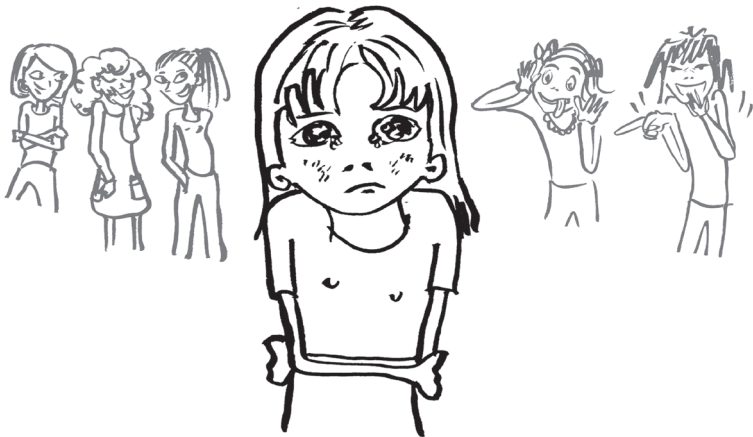
Wtedy tak myślałam o sobie...

Urodziłam się i wychowywałam w małej miejscowości w województwie podkarpackim. Przyszłam na świat jako pierwsze dziecko rodziców, a wkrótce pojawiło się jeszcze rodzeństwo, cała piątka.

Dzieciństwo miałam radosne, pełne zabaw z rodzeństwem i biegania po łąkach. To był czas bez troski i wolności, przede wszystkim wolności od przekonań dorosłych. To był czas zachwyty nad życiem i ciągłego poznawania świata.

Jednak gdy moje ciało zaczęło rosnąć coraz bardziej i bardziej, zaczynałam zdawać sobie sprawę, że znajduję się w miejscu, w którym obowiązują pewne prawa, a co najważniejsze — należy je poznać i stosować. Uczylałam się pilnie wszystkiego, czego nauczali rodzice, rodzina, otoczenie. Byłam grzeczna i posłuszna, kopiowałam bezkrytycznie wszystkie wzorce, nie zdając sobie sprawy, jak bardzo to wpłynie na moje życie i z czym w przyszłości będę musiała się zmierzyć.

Wraz z pójściem do szkoły bez troska i wolność zamieniły się we wstyd, zakłopotanie, odrzucenie i inne negatywne uczucia.



W szkole po raz pierwszy zaczęłam czuć się gorsza, nie miałam takiego samego ubrania jak inni, tylu kolorowych długopisów czy takich smacznych kanapek jak koleżanki. Nigdy to wszystko nie było dla mnie jakąś tragedią, jednak pozostawiło to ślad w moim życiu w postaci przekonania: „Jestem gorsza od innych”.

Z racji tego, że byłam najstarsza, czekała mnie jeszcze jedna lekcja. Jak myślisz, co robi najstarsze dziecko, będące w sytuacji wymagającej rozwiązania, a słyszy od mamy: „Ustąp, jesteś starsza, mądrzejsza, daj spokój”? Ustępuje bez przerwy, a u mnie ustępowanie z czasem zaczęło przechodzić w usuwanie się w cień.

W rodzinie panował chaos, uczucie braku, niedosytu, ciągle mówiono mi i mojemu rodzeństwu, że nie należymy do grona tych szczęśliwców, którzy będą mieli w życiu łatwo. Na życie i utrzymanie trzeba dużo pracować.

I tak było, bo wtedy w to uwierzyłam.

W moim życiu w okresie dojrzewania miało miejsce wiele wydarzeń, które ukształtowały mój obraz świata, jednak jedno prawdopodobnie miało największy wpływ na moje dalsze losy.

Mój tato zachorował. Mama chroniła dzieci przed wszelkimi szczegółami i nigdy tak naprawdę nie dowiedziałam się, z czym musiał zmagać się mój tato i jaką walkę musiał podjąć z chorobą.

Jedyne co widziałam i mocno odczuwałam, to to, że zaczął nadużywać alkoholu, był agresywny i nie zależało mu na tym, aby dalej żyć. Bardzo mnie zabolala jego rezygnacja z życia i szczęścia swojego oraz całej rodziny.



Sytuacja stała się jeszcze gorsza, gdy pewnego dnia odwiedziłam tatę w szpitalu i zobaczyłam go siedzącego na łóżku z opuszczoną głową. Był tuż po amputacji lewej nogi. To był dla mnie szok.



Naszedł czas smutny w rodzinie, czas cichej rozpacz, czas bezgłośnego wołania o pomoc, na które nikt nie odpowiadał. Świat przekonań i nawyków zwyciężył, każdy spuszczał głowę i mówił, że tak miało być. Tato poddał się całkowicie, nie mógł zaakceptować swojego życia, cały ból wylewał na najbliższych, upadając coraz niżej. Wtedy po raz pierwszy zobaczyłam człowieka, który się poddał.

Nic nie mogłam zrobić. Nie umiałam.

Gdy po trzech latach tato zmarł, zrozumiałam, że nie mogłam pomóc najbliższej mi osobie w tak trudnych chwilach, i że to nie jest niczyja wina — że tak się stało, nie możemy nikomu pomóc, jak ktoś tego nie chce.

Znowu poczułam bezsilność. Nie opuszczała mnie ona bardzo długo. I odtąd życie było dla mnie czymś, co mi się tylko przydarza, nie oczekiwałam od niego więcej.

Po śmierci taty nadszedł dla mnie czas, który teraz nazwałabym: egzystencją, czyli muszę żyć, bo jestem. Trwało to bardzo długo, ponad 10 lat.

Brak dowartościowania, wsparcia i miłości w rodzinie oraz śmierć taty bardzo odbiły się na moim życiu. Tak naprawdę najtrudniejszy okres był dopiero przede mną. A był to czas dojrzewania.

Dla mnie był to okres buntu i krzyku. Braku akceptacji siebie i niechęci do życia.

Każdy z nas pamięta okres wchodzenia w dorosłe życie. Jest to czas, w którym albo znajdujemy wzorzec w swoim środowisku i go naśladujemy, albo zaczyna nam się wydawać, że wiemy lepiej i postępujemy po swojemu.

Ja w swoim środowisku nie znalazłam żadnego wzorca, wiele było antywzorców. Wzrastając w nim, zaczęłam wyrabiać sobie swój sposób patrzenia na świat.

Wydawało mi się, że jestem silna i inteligentna i że w każdej sytuacji mogę sobie poradzić. Byłam jednak bardzo wrażliwa, ufna i popadałam w wiele kłopotów nie tylko emocjonalnych, ale i tych dotyczących relacji międzyludzkich.

Z czasem zaczęłam się izolować; nie umiałam nawiązać przyjaźni i czułam się inna niż wszyscy.

Bardzo trudnym okresem był dla mnie czas liceum, kiedy na mojej twarzy pojawił się trądzik. Był on takim gwoździem do trumny dla mojego wrażliwego ducha.

Ocenianie przez rodzeństwo, śmiech za plecami bardzo mnie raniły, za każdym razem głęboko zapadając w pamięć.

Był wieczór. Tego dnia, jak często to bywało, pokłóciłam się z siostrą. Ostra wymiana zdań i wyzwiska, krzyk i gniew wylewały się w potoku szybko wypowiedzianych słów. „Opryszczona brzydoto, nie mam zamiaru cię słuchać” — krzyknęła w końcu siostra. Wybiegłam z domu, pobiegłam przed siebie, chciałam uciec, zapomnieć, schować się przed światem, który tak ranił, któremu pozwoliłam się tak ranić.

Każde takie zdarzenie obniżało moją już i tak niską samoocenę, aż w końcu sama uwierzyłam, że jestem do niczego, że jestem opryszczoną brzydota i na nic nie zasługuję.

Wiele razy myślałam o tym, jak mogę z tym skończyć, ale nigdy nie przyszło mi do głowy, że nie muszę skreślać swojego życia.

I przekreśliłam je grubą czerwoną kreską.

Przestawałam chodzić do szkoły, zaczęłam być wulgarna, bunt przerodził się w brak szacunku do siebie i swojego ciała.

Kolejny etap mojego życia to wylewająca się nienawiść i zazdrość. Nienawidziłam siebie, rodziny, winiłam wszystkich za to, w jakim stanie się znajduję, a najbardziej winiłam Boga. Jak on mógł do tego dopuścić?

Teraz już nie szukałam pocieszenia. Schowałam się za maską wiecznego narzekania i braku chęci do życia. Pewnego dnia wykrzyczałam mamie prosto w twarz: „Nienawidzę cię za to, że mnie urodziłaś! Nienawidzę!”.

Cichy płacz eksplodował w postaci żalu i złości. Drażniła mnie sama myśl o tym, że ludzie naokoło mogą być szczęśliwi. Nie wierzyłam, że tak może być. Każdy poranek to koszmar, gdy budzisz się rano, a pierwsza myśl, która pojawia się w twojej głowie, przyprawia cię o lkanie w poduszkę, notabene jeszcze mokrą po wieczornych łzach.

Jestem gorsza, jestem brzydka, do niczego się nie nadaję, nic nie mam, jestem zerem, nikt mnie nie zechce — oto cały zbiór przekonań, którymi przesiąkła każda moja komórka.



To było wszystko, z czym wyjechałam na studia...

Ludzie zawsze pytają: jak sobie radzisz? gdzie mieszkasz? ile zarabiasz? gdzie studiujesz? Nikt nigdy nie pyta, jak się zmagasz z bagażem, który wyniosłaś z domu.

Bardzo długo w ogóle sobie nie radziłam, byłam zagubiona, nie umiałam stworzyć żadnego dłuższego związku z żadnym mężczyzną. Byłam sama...

Aż pewnego dnia przychodzi taki moment, w którym mówimy: „Dość”, „Nie chcę tak żyć”. Na początku jest on nieuchwytny, gubi się w natłoku codziennych myśli. Jednak to zaczyna się powtarzać i powtarzać, a w głowie zaczynają pojawiać się pytania.

W mojej nieustannie dudniło na początku jedno: „Czy to możliwe, że przychodzimy na ten świat tylko po to, aby cierpieć?”. A z czasem przyszła też odpowiedź: „Nie, nie przychodzimy na ten świat tylko aby cierpieć, mamy wybór”.

Tylko jaki wybór? Jak zmienić coś, co wydaje się niemożliwe do zmiany? Czy jest inna droga? Jak ją znaleźć? Co mam zrobić? Ja naprawdę mam wybór? Pytanie za pytaniem i nagle świat, w którym żyjemy, zwalnia, a my razem z nim. Te krótkie momenty to przebliski tego, kim naprawdę jesteśmy...

A teraz czas odnaleźć drogę...

## *Zderzenie*

Jak uważasz? Podobne przyciąga podobne? Czy to przeciwieństwa się przyciągają? Bardzo często słyszymy, że osoby podobne charakterem, wyglądem, statusem społecznym, przyciągają się.

Innym razem jest wręcz odwrotnie i ktoś mówi, że to właśnie osoby o przeciwnych charakterach przyciągają się, ponieważ uzupełniają się nawzajem. A być może obydwie wersje są prawdziwe, ale pod jednym warunkiem: że na poziomie energetycznym osoby te wibrują z tą samą częstotliwością?

Czyli jakkolwiek by nie było w świecie zewnętrznym, odbieranym przez zmysły, to świat wewnętrzny zawsze decyduje o wzajemnych zderzeniach. A więc mogą to być podobne wartości, aspiracje, marzenia, poszuki-

wanie głębszego sensu w życiu, pragnienie zmian — wszystko to, co jest pod powierzchnią, przyciąga ludzi do siebie.



Gosia i Łukasz na poziomie fizycznym i pod względem cech charakteru różnią się bardzo. Połączyło ich coś znacznie potężniejszego, coś, co wypływa prosto z serca — ich siła wiary w lepsze teraz.

To był kolejny dzień w kalendarzu Gosi. W tym czasie więcej było w nich smutku i lęku o przyszłość niż pozytywów i entuzjazmu, pomimo że wstąpiła już na swoją drogę rozwoju i podjęła kilka intuicyjnych kroków.

Ostatnie 5 lat spędziła w Rzeszowie na studiach, które były dla niej bardziej jak etap w życiu niż konkretne zmie-

rzanie do celu. Wtedy nie miała żadnego, była jak chorągiewka na wietrze, leciała tam, gdzie zawiał.

Po skończeniu licencjatu odczuła potrzebę zmian. Zasiadła się w jednym miejscu i pragnęła nowości. Nadal działała bez planu na życie, jednak czuła, że zmiany są jej potrzebne. W Krakowie zapisała się na AGH i studiowała tam miesiąc, po czym stwierdziła, że koniec z uczelniami.

Szybko przyszło, szybko poszło — ale co teraz?

Pewnego marcowego dnia 2011 r. po raz pierwszy zaczęła się zastanawiać nad swoim życiem, jaki kierunek ono obiera i gdzie ją to poprowadzi. Zamiast konstruktywnymi odpowiedziami, jej głowa wypełniona była raczej destruktywnymi w stylu: nie chcę być sama, nie chcę pracować w laboratorium chemicznym, nie chcę żyć bez celu. O tak, wtedy bardzo dobrze wiedziała, czego nie chce, bo nie chciała dokładnie takiego życia, jakie wiodła.

Myśl o porzuceniu studiów nie przyszła nagle, to był proces, który ewoluował w głowie Gosi.

Kiedy jeszcze w marcu wracała z uczelni do domu, spacerując pod Wawelem wzdłuż Wisły, odpowiedź na jej pytanie przyszła wraz z wpatrywaniem się w spokojną, niczym niezmaconą taflę wody. Gosia poczuła się wtedy tak jakby była częścią tego, co widzi. Była częścią wszechświata. Spokój, który wtedy poczuła, przyniósł jasną odpowiedź: „Uwierz w przyszłość i drogę czekającą przed tobą”.

Nie wiedząc, co dalej — zostawiła wszystko.

Jedyną rzeczą, którą się wtedy interesowała, był rozwój osobisty. O tym mogła czytać i rozmawiać, to robiła z wielką przyjemnością, tego się złapała i trzymała kurczowo. To był dla niej jedyny punkt zaczepienia, będący łącznikiem świata, który już się kończył, z tym nowym, dla niej jeszcze nieuchwytnym, gdzie jest się spełnionym i żyje się pełnią życia.

Wsiąkla w to, odkrywając przy tym siebie, swoje przekonania i nawyki. Zaczęła prowadzić blog, początkowo bardzo niechętnie, gdyż nie czuła wartości w samej sobie. Dlaczego? — nie wiedziała.

Blog był skromny, o przekonaniach i ich wpływie na życie. Nikt oprócz niej i kilku znajomych go nie czytał, pisała dla siebie. Nie do końca była z tego zadowolona, ale też nie wiedziała, co robić dalej.

Pojawił się kryzys. „Rzuciłam studia dla pisania marnego bloga?” — myślała jednego dnia. „Mam czas na prawdziwe studiowanie siebie i swojego życia” — pocieszała się innego. Toczyła się w niej wewnętrzna walka.

Tym, co dodawało jej największej otuchy, była w owym czasie fizyka kwantowa, która jasno obrazowała, że wszystko jest energią, nasze ciała, myśli, przedmioty, a tam, gdzie wędruje nasza uwaga, tam skierowana jest energia. Przyciąga to do nas więcej i więcej tego, czego pragniemy.

Kiedy jesteśmy na przejściowym etapie życia, czyli gdy stary świat już runął, a nowy się jeszcze nie wyłonił, to poprzez skupienie myśli na tym, czego naprawdę chcemy, prędzej czy później nasze pragnienia zmateriaлизują się.



Wierzyła w to z całych sił i dlatego, mimo zerowych efektów i perspektyw na przyszłość, pisała blog, czytała książki, poznawała nowych ludzi. To był czas, kiedy jedną nogą była w świecie z książek, plastycznym i kolorowym, gdzie marzenia się realizują, a drugą twardo tkwiła w rzeczywistości, która nadal nie pokazywała niczego dobrego.

A jakie były cele Gosi w tamtym okresie? Znaleźć cel i odkryć, kim jest.

Zaczęły pojawiać się pierwsze problemy. Język HTML nie był jej mocną stroną, postanowiła poszukać pomocy. Wiedziała, że nie może się poddać, że taka drobnostka jej nie zatrzyma, więc napisała wiadomość na forum, z krótką informacją o tym, jakie wyzwanie przed nią stoi i z prośbą o pomoc. Długo nie czekała na odpowiedź. „Hey, znam się na tym, chętnie pomogę”.

Była zdumiona, jak łatwo i sprawnie poszło. Podziękowała i zakończyli rozmowę. To był Łukasz. Zaczęli ze sobą pisać i rozmawiać częściej i częściej.

Następnie przyszedł czas na przyjaźń, długie wieczorne rozmowy, kojące słowa, uśmiechy. Poznali się pod koniec marca, by w maju być już nierozłącznymi. Był on pierwszą osobą, z którą mogła podzielić się swoimi rozterkami, intuicyjnymi odczuciami, całym procesem zmian, który w niej wtedy zachodził. Łukasz ją rozumiał i wspierał.

Jednak to ona musiała sama odnaleźć sens swojego życia.

Wszystkie niewiadome, które ją otaczały, odbijały się na niej echem przechodzącym w stres. Jej serce przyj-



mowało do wiadomości to, że proces, który najintensywniej w niej zachodzi, jest teraz niewidoczny, znajduje się pod powierzchnią i jest potężny. Umysł nie chciał zaakceptować jej entuzjazmu i ciągle podsylał myśli: „Z czego ty się tak cieszysz? Przecież jeszcze niczego nie masz, niczym się nie zajmujesz, tylko ten rozwój i rozwój, co ci z tego?

Zajmij się czymś pożytecznym”.

Ale umysł właśnie taki jest — nie widzi tego, co jest pod powierzchnią, co tam się tworzy, a domaga się natychmiastowych efektów w świecie odbieranym przez zmysły.

A teraz stop.

Stop.

Zderzenie, co z tym zderzeniem? Gdzie fajerwerki? Szampan? Oklaski? Gdzie szczęśliwe zakończenie?

Nastąpiło przecież piękne spotkanie dwójki młodych ludzi pełnych entuzjazmu i chęci do życia. Wspierają się i motywują ludzi do działania. I jak to? Poznali się tak normalnie, nic spektakularnego się nie działo, po prostu pisali i już?

To, czego nauczyło Go się zderzenie z Łukaszem, to to, że w każdej chwili życia ukryta jest magia. W zwyczajności ukryta jest moc, z lęku i niepewności rodzą się pewność i odwaga, nieustanne działanie przynosi rezultaty, z co-

dziennych małych kroków tworzone są nawyki i przekonania, a z bezsensu istnienia wylania się cel.

Tylko ci, którzy wierzą, zobaczą to, o czym marzą.

Tylko ci, którzy marzą, zderzą się w końcu z rzeczywistością, której tak pragną. W marzeniach ukryta jest śmiałość, mogąca odkryć piękno codziennych „zderzeń”.

Przygotuj się na to, aby nie przegapić swojego zderzenia, które już na zawsze odmieni twoje życie. Nie za pomocą czarodziejskiej różdżki, lecz za pomocą wiary i wytrwałych działań.



*If you can dream it  
you can make it so.*

**Kamila Rowińska** przez ponad 13 lat zarządzała zespołem 3500 osób, współpracując z koncernem kosmetycznym, gdzie osiągnęła spektakularne sukcesy. Dziś to właścicielka firmy doradczo-szkoleniowej Rowińska Business Coaching. Coach, trener, motywator. Specjalizuje się w business oraz executive coachingu. Autorka programów szkoleniowych skierowanych do firm usługowych i handlowych.

Wspiera managerów w opracowaniu strategii ich działania oraz tworzeniu własnych standardów działania i programów szkoleniowych. Absolwentka Politechniki Śląskiej oraz Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej, kierunków: zarządzanie przedsiębiorstwem i coaching.

Współzałożycielka studiów podyplomowych Marketing Bezpośredni i Mikroprzedsiębiorczość przy Wyższej Szkole Bankowej we Wrocławiu. Członkini International Coach Federation, Lady Business Club. Ambasadorka Akademii Przyszłości.

Prywatnie szczęśliwa żona i mama. Najchętniej spędza czas ze swoją rodziną, która stanowi dla niej największą motywację i inspirację do działania.

Jej najnowsza książka to *Buduj swoje życie odpowiedzialnie i zuchwale*.

„Dzięki jej publikacji dowiesz się, jak wygląda świat z perspektywy nieba. Odpowiesz sobie na pytanie, dlaczego warto latać, dokąd zmierzasz i jak tam się znaleźć. W tym celu Ka-



mila przygotowała dla Ciebie praktyczne ćwiczenia. Uwważ — jeżeli interesuje Cię świat tylko z Twojej perspektywy, jeżeli dobrze Ci na ziemi, po której stąpasz, choćby było to bagno, ta książka nie jest dla Ciebie. Jeżeli natomiast jesteś gotów przyznać przed samym sobą, że Twoje życie mogło wyglądać lepiej, jeżeli chcesz uwolnić się od swoich ograniczeń i więcej nigdy już nie grzęznąć, czas byś wziął się do lektury. Przekonasz się, że wszystko, co tu napisano, to prawda, gdy sam wzbijesz się w powietrze”.

Seminarium pod tym samym tytułem spotkało się z wielkim zainteresowaniem i wzbudziło olbrzymi entuzjazm:

„Gdy wstawałam w sobotę, 11 maja, przeczuwałam, że to będzie wyjątkowy dzień. Jak zwykle intuicja mnie nie zawiodła. Było wyśmienicie! Kamila jest profesjonalistką, to widać i słyszać. Żadna sekunda nie była zmarnowana.

Szkolenie było ciekawe, z poczuciem humoru, a przede wszystkim odkrywczym dla słuchaczy. To trzeba po prostu przeżyć!”

*Magdalena Jura*

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://BUDUJ-SWOJE-ZYCIE-ODPOWIEDZIALNIE-I-ZUCHWALE.](http://buduj-swoje-zycie-odpowiedzialnie-i-zuchwale)

ZLOTEMYSLI.PL

**Randy Gage** — milioner, ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego, autor kilku poczytnych tytułów, mówca, organizator szkoleń i kursów wspierających przedsiębiorczość. W środowisku ludzi sukcesu nazywany często Milionerem Mesjaszem.

Przeszedł niezwykle burzliwą drogę do miejsca, w którym obecnie się znajduje. Wychowany bez ojca, w skromnych warunkach, przerwał naukę szkolną w wieku kilkunastu lat, trafił za kratki za kradzież i rozboje. Przez wiele lat zmagał się z uzależnieniem od narkotyków, doświadczał wielu dysfunkcyjnych związków, które kończyły się rozstaniem. Próbował bezskutecznie dojść do fortuny, otwierając i tracąc kolejne biznesy, które pograżały go w długach i poczuciu życiowej przegranej. Będąc ofiarą napadu i kradzieży, otarł się o śmierć na skutek postrzelenia w brzuch.

Tragiczne losy doprowadziły do tego, że wszedł na trwającą do dziś ścieżkę intensywnego rozwoju osobistego. Krok po kroku uczył się wykorzeniać ze swego umysłu ograniczające wzorce przekonań, zastępując je nowymi, na których zbudował swój sukces. Od ponad dwudziestu lat pokazuje innym, jak dokonać tego samego i uczynić swe życie spełnionym.

Nowa, najświeższa lektura *Ryzykownie znaczy dziś bezpiecznie* jest tytułem otwierającym polską edycję serii książek tego charyzmatycznego i skutecznego nauczyciela życia.



Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://RYZYKOWNIE-ZNACZY-DZIS-BEZPIECZNIE.](http://ryzykownie-znaczy-dzis-bezpiecznie)

ZLOTEMYSLI.PL

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Wszystko zaczyna się od marzeń... "Wstań i jedź" to historia Małgosi i Łukasza – młodych i niesamowitych ludzi, którzy po wielu trudnych doświadczeniach życiowych uwierzyli w to, że jakość życia każdego z nas zależy w dużo większym stopniu od naszego nastawienia niż od sytuacji zewnętrznej. Odważnie i z determinacją pokazują tę prawdę codzienną postawą, wyborami i rezultatami, jakie z tego wynikają. Łukasz od dzieciństwa choruje na dystrofię mięśniową. Wiele było osób, które próbowały pokazać mu, że jego życie można byłoby spisać na straty, ale Łukasz nigdy się nie poddawał. Uparty marzyciel wierzył, że mimo swojej choroby może być szczęśliwym człowiekiem, że wszyscy możemy dużo

więcej, niż nam się zdaje. Spotkanie z Gosią i droga, jaką razem przeszli do tej pory to ogromna inspiracja dla obojga i dowód na to, że niemożliwe jest osiągalne. Dzisiaj Łukasz i Gosia pragną zarażać swoim entuzjazmem i wiarą wszystkich tych, którzy wątpią w siebie, którzy nie dowierzają, że mogą coś osiągnąć, którym brakuje odwagi, by zmieniać swoje życie na lepsze. Wstań i jedź. Niemożliwe jest osiągalne to książka, która pomaga odkryć drzemiący w każdym z nas potencjał i uwierzyć, że nasze życie może być wspaniałą przygodą. ... jednak większość zależy od Twoich wyborów! Wstań i jedź

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/12542/wstan-i-jedz-malgorzata-krason-i-lukas.html>

[Dodaj do koszyka](#)