

Jak pokochać siebie?



Marcin Pietraszek

**Sekret skutecznego
rozwiązywania problemów
i osiągnięcia życiowych celów**



Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 18.04.2007

Tytuł: Jak pokochać siebie

Autor: Marcin Pietraszek

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-226-6

Projekt okładki: Joanna Kopik

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Kwapiliński

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Wszystkim, którzy mi zaufali

SPIS TREŚCI

WSTĘP OD AUTORA.....	5
<u>DLACZEGO WARTO POKOCHAĆ SIEBIE?</u>.....	7
<u>Skąd ten tytuł?.....</u>	7
<u>Czy naprawdę trzeba kochać siebie?.....</u>	9
<u>Czy naprawdę musisz kochać siebie?.....</u>	9
<u>Dlaczego większość ludzi nie kocha siebie?.....</u>	12
<u>Dwaj wrogowie.....</u>	15
<u>Narodziny krytyka.....</u>	18
<u>Alicja po drugiej stronie lustra.....</u>	20
<u>CO ZROBIĆ, BY POKOCHAĆ SIEBIE?</u>.....	29
<u>Jak rozpoznać, czy Kocham siebie?.....</u>	29
<u>Ćwiczenie - poznawanie krytyka.....</u>	34
<u>Czy więc kochasz siebie?.....</u>	36
<u>Ty i Twoje ciało.....</u>	38
<u>Ty i Twój umysł.....</u>	41
<u>Umysł + ciało.....</u>	44
<u>To tylko ja! Co tu kochać?.....</u>	44
<u>Ćwiczenie - docenianie zalet.....</u>	46
<u>Gdzie jest moja intuicja?.....</u>	48
<u>Ćwiczenie - korzystanie ze snów.....</u>	50
<u>Jak słuchać siebie?.....</u>	52
<u>Ćwiczenie - uwalnianie myśli.....</u>	54
<u>Jak zrozumieć zazdrość i złość?.....</u>	55
<u>Ćwiczenie - uczenie się od wrogów.....</u>	57
<u>Docień drobiazgi!.....</u>	60
<u>Ćwiczenie - docenianie drobiazgów.....</u>	61
<u>Krytyk - zabić go, czy pokochać?.....</u>	62
<u>Ćwiczenie - szukanie wspierającej części.....</u>	63
<u>PODSUMOWANIE.....</u>	66
<u>Słowo od klientów.....</u>	69
<u>List do Psychologa On-Line.....</u>	72

Wstęp od autora

Cieszę się, że sięgnęłaś po tę właśnie książkę. Cieszę się, ponieważ zawarłem w niej swoje przemyślenia i wnioski, te same, które pomogły mi udzielić dotychczas około 1000 konsultacji psychologicznych przez e-mail i Gadu Gadu. Poprzez kontakt ze zgłaszającymi się do mnie osobami, starałem się pomóc im najlepiej, jak tylko potrafiłem. Wykorzystywałem w tym celu wnioski wielu znanych, a czasem także mało popularnych teoretyków i praktyków psychologii, inspirowałem się Jungiem, Rogersem, Mindellem, humanistycznymi pracami powstającymi od czasów narodzin psychoanalizy do dnia dzisiejszego. Wiedza teoretyczna ze studiów, doświadczenia wyniesione z pracy z pacjentami schizofrenicznymi, umiejętności rozwijane m.in. poprzez uczestnictwo w warsztatach z psychologii zorientowanej na proces - wszystko to pomogło mi podjąć wyzwanie wykorzystania Internetu po to, by pomagać ludziom w rozwiązywaniu ich bardzo złożonych problemów. Kiedy zaczynałem, podchodziłem do tego zadania z pewnym lękiem, było to bowiem wkraczanie na grunt w Polsce jeszcze nieznaną. Nie mogłem mieć pewności, czy moja propozycja wzbudzi czyjekolwiek zainteresowanie, a jeśli nawet tak, to czy będę dość dobry, by skutecznie pomagać na odległość.

Dziś, kiedy te początki są już za mną, mogę spokojnie stwierdzić, że warto było zaryzykować. Nie zamierzam spoczywać na laurach i wiem, jak wiele jeszcze pracy przede mną, jednak listy, jakie otrzymuję od moich klientów świadczą najlepiej o tym, że wspólnymi siłami w niejednym przypadku doprowadziliśmy do bardzo wielu wartościowych zmian w życiu wielu osób. Nie ukrywam, że

największy odsetek zgłaszających się do mnie klientów stanowią kobiety, dlatego zawarte poniżej rady zostały oparte głównie na doświadczeniach związanych z pomaganiem właśnie płci pięknej. To też główny powód, dla którego razem z wydawcą zdecydowaliśmy się skierować ten poradnik do pań. Postanowiliśmy przygotować unikalną pozycję, dzięki której kobiety chcące poprawić swoje życie i lepiej wykorzystać swoje naturalne możliwości, otrzymają proste i bardzo praktyczne wskazówki, które będą mogły skutecznie im w tym pomóc. Dlatego też będę w tej publikacji zwracał się do Ciebie, jako do kobiety. Mam jednak nadzieję, że po tę książkę sięgną także mężczyźni. Panowie - w tym miejscu dwa zdania skierowane tylko do panów - nie obrażajcie się; zauważcie, że niemal w każdej książce autor zwraca się do czytelnika jako do mężczyzny, a jednak panie nie obrażają się i chętnie takie książki czytają. Mam więc nadzieję, że Wy także wyniesiecie z tej lektury wiele dobrego i nie poczujecie się wyłączeni z grona czytelników. Wierzę, że ta e-książka w równym stopniu może zmienić życie zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Dlaczego warto pokochać siebie?

Skąd ten tytuł?

Próbuję wyobrazić sobie Ciebie, kiedy po raz pierwszy zetknęłaś się z tytułem „*Jak pokochać siebie?*”. Czy byłaś zdziwiona? Być może ten tytuł zastanowił Cię, a w chwili refleksji, skłonił do postawienia sobie pytania „*Czy ja kocham siebie? Kocham swojego partnera, kocham swoje dzieci, kocham rodziców i przyjaciół, ale czy kocham siebie?*”. Podejrzewam, że wiele czytelniczek właśnie tak rozpoczęło swoją przygodę z tą e-książką. Myślę też, że w wielu przypadkach wcale na tym jednym pytaniu się nie skończyło. Pewnie zastanowiło Cię także, skąd wziął się taki tytuł, albo też zaczęłaś mieć wątpliwości, czy skupianie się na miłości do siebie samej to dobry pomysł. Na ostatnie pytanie odpowiedzieć możesz tylko Ty sama, najlepiej po dokładnym zapoznaniu się z moimi propozycjami, jednak wytłumaczenie się z tytułu z pewnością jest zadaniem należącym do mnie.

Skąd więc taki tytuł? Dlaczego nie wołałem napisać „*Jak pokonać depresję?*”, „*Jak zaakceptować swoje ciało?*”, „*Jak osiągnąć sukces?*”, „*Jak wygrać z anoreksją?*”, „*Jak zniszczyć w sobie lęk?*”, „*Jak stać się pewnym siebie?*”, ale właśnie: „*Jak pokochać siebie?*”. Mogę odpowiedzieć krótko: dlatego, że tytuł powstał właśnie jako wynik odpowiedzi na pozostałe pytania. Pracując z wieloma klientami, starając się poznać ich indywidualną sytuację, z której każda wydawała się niepodobna do innej, niemal za każdym razem dochodziłem do wniosku, że pokochanie siebie, obdarzenie siebie

Skąd ten tytuł?

samego troską, wsparciem i uwagą, mogłoby te problemy rozwiązać. Ci z moich klientów, którzy podjęli to wyzwanie i wyruszyli w drogę poznawania oraz akceptowania siebie samych, potwierdzili moje przypuszczenia. Im lepiej udawało im się poznać i pokochać siebie, tym sprawniej radzili sobie z problemami, jakie napotykali w swoim życiu. Udawało im się pokonać lęk przed innymi ludźmi, przychylniej patrzeć na swoje ciało, a w niektórych wypadkach, choć brzmi to niewiarygodnie, mijały także ich fizyczne dolegliwości! Nie chcę przesadzać i nadmiernie upraszczać, dlatego zaznaczę, że „większość przypadków” nie oznacza wszystkich. Podejrzewam jednak, że problemy aż 40% zgłaszających się do mnie osób mogłyby zostać całkowicie pokonane, gdyby osoby te pokochały siebie. Kolejne 40% stanowiły osoby, w wypadku których obdarzenie siebie samych uwagą i miłością mogłoby pomóc w bardzo dużym stopniu, ale samo w sobie nie byłoby wystarczające. W takich przypadkach warto poprosić psychologa, przyjaciela lub konsultanta on-line o wsparcie w rozwiązaniu pozostałych problemów, które jednak powinny zostać pokonane sprawniej i szybciej, niż w wypadku osób mających do siebie samych negatywne nastawienie. Tylko w 20% przypadków mogę uznać, że problemy zgłaszających się do mnie osób nie miały nic wspólnego, lub miały niewiele wspólnego, z tematem kochania siebie.

Podejrzewam, że te szacunkowe dane mają przełożenie także na większe grupy ludzi. Myślę więc, że jeśli masz w swoim życiu jakiś problem, który zajmuje Twoje myśli, zajmuje Ci dużo czasu i uwagi, jest bardzo prawdopodobne, że obdarzając siebie pozytywnymi uczuciami, mogłabyś go pokonać o wiele łatwiej niż obecnie. Nie twierdzę, że wówczas wszystkie trudności rozwiążą się same, zobaczysz jednak, że ich pokonanie stanie się o wiele łatwiejsze.