

joanna janowicz  
piotr strzyżewski

# #byćsobą

żyć tak,  
by niczego  
nie żałować

onypress

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

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

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

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki: Tom Szurkowski // Chigo.agency  
Fotografia na okładce: Jakub Wittchen, Greg Nelec  
Sukienka: BIZUU

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie?bycsob>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5379-4

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

<b>#Dzien1.ByciaSoba</b>	
Dzień marzeń .....	9
<b>#Dzien2.ByciaSoba</b>	
Dzień witalności: i przyrzekam ci, że nigdy się nie zestarzeję! .....	12
<b>#Dzien3.ByciaSoba</b>	
Dzień ego .....	15
<b>#Dzien4.ByciaSoba</b>	
Dzień najważniejszych umiejętności: czego lider nie uczy się w szkole, a jest mu niezbędne, by osiągnąć sukcesy .....	18
<b>#Dzien5.ByciaSoba</b>	
Dzień kobiety nieidealnej: największą ulgę przynosi zrozumienie, że świat nie wymaga od nas perfekcji .....	22
<b>#Dzien6.ByciaSoba</b>	
Dzień Bartka Jędrzejaka .....	26
<b>#Dzien7.ByciaSoba</b>	
Dzień z myślą: mieć cel czy nie mieć celu? .....	29
<b>#Dzien8.ByciaSoba</b>	
Dzień wzorców z innych kultur: gdybym ja był z San Escobar .....	32
<b>#Dzien9.ByciaSoba</b>	
Dzień potencjału .....	35
<b>#Dzien10.ByciaSoba</b>	
Dzień zmiany perspektywy .....	38
<b>#Dzien11.ByciaSoba</b>	
Dzień Grażyny Wolszczak .....	44

<b>#Dzien12.ByciaSoha</b>	
Dzień mocy decyzji .....	49
<b>#Dzien13.ByciaSoha</b>	
Dzień silnych stron w biznesie i życiu .....	53
<b>#Dzien14.ByciaSoha</b>	
Dzień szczerej komunikacji .....	58
<b>#Dzien15.ByciaSoha</b>	
Dzień własnego zdania .....	61
<b>#Dzien16.ByciaSoha</b>	
Dzień Kasi Werner .....	64
<b>#Dzien17.ByciaSoha</b>	
Dzień odwagi w marzeniach .....	66
<b>#Dzien18.ByciaSoha</b>	
Dzień przyzwolenia: dać sobie pełną zgodę na bycie sobą .....	73
<b>#Dzien19.ByciaSoha</b>	
Dzień straszego przyjaciela — część 1. ....	76
<b>#Dzien20.ByciaSoha</b>	
Dzień straszego przyjaciela — część 2. ....	80
<b>#Dzien21.ByciaSoha</b>	
Dzień Raya Wilsona .....	83
<b>#Dzien22.ByciaSoha</b>	
Dzień czterech typów osobowości .....	87
<b>#Dzien23.ByciaSoha</b>	
Dzień spojrzenia na szczęście .....	90
<b>#Dzien24.ByciaSoha</b>	
Dzień z wewnętrznym krytykiem .....	92
<b>#Dzien25.ByciaSoha</b>	
Dzień czasu: deadline umarł. Dziś króluje lifeline .....	101
<b>#Dzien26.ByciaSoha</b>	
Dzień Miłosza Bronisza .....	104
<b>#Dzien27.ByciaSoha</b>	
Dzień myślenia pytaniami .....	114

<b>#Dzien28.ByciaSoha</b>	
Dzień Supermaca .....	118
<b>#Dzien29.ByciaSoha</b>	
Dzień złotych wersetów Pitagorasa .....	120
<b>#Dzien30.ByciaSoha</b>	
Dzień przekonań i otwartości .....	125
<b>#Dzien31.ByciaSoha</b>	
Dzień Tomka Zimocha .....	128
<b>#Dzien32.ByciaSoha</b>	
Dzień motywacji i błyskawicznej zmiany — część 1. ....	134
<b>#Dzien33.ByciaSoha</b>	
Dzień motywacji i błyskawicznej zmiany — część 2. ....	137
<b>#Dzien34.ByciaSoha</b>	
Dzień wygrywania .....	140
<b>#Dzien35.ByciaSoha</b>	
Dzień bycia razem .....	144
<b>#Dzien36.ByciaSoha</b>	
Dzień przełamywania ograniczeń — część 1. ....	147
<b>#Dzien37.ByciaSoha</b>	
Dzień przełamywania ograniczeń — część 2. ....	151
<b>#Dzien38.ByciaSoha</b>	
Dzień inspiracji .....	153
<b>#Dzien39.ByciaSoha</b>	
Dzień wzrostu świadomości .....	155
<b>#Dzien40.ByciaSoha</b>	
Dzień Any i Szymona Brodziaków .....	159
<b>#Dzien41.ByciaSoha</b>	
Dzień ról i wielkiej sceny życia .....	165
<b>#Dzien42.ByciaSoha</b>	
Dzień marki osobistej .....	168
<b>#Dzien43.ByciaSoha</b>	
Dzień energii kobiecej i męskiej: kochanie, czy ja na ciebie działałam? .....	171

<b>#Dzien44.ByciaSoha</b>	
Dzień z filozofią szczęścia .....	174
<b>#Dzien45.ByciaSoha</b>	
Dzień księżniczki: bajkowa komunikacja .....	179
<b>#Dzien46.ByciaSoha</b>	
Dzień Joy is My Compass .....	184
<b>#Dzien47.ByciaSoha</b>	
Dzień szarmanckich mężczyzn .....	187
<b>#Dzien48.ByciaSoha</b>	
Dzień energii i świadomości .....	191
<b>#Dzien49.ByciaSoha</b>	
Dzień zmiany pracy: zanim zmienisz pracę, sprawdź, co warto zmienić .....	195
<b>#Dzien50.ByciaSoha</b>	
Dzień z mroczną stroną miłości .....	199
<b>#Dzien51.ByciaSoha</b>	
Dzień bycia nieokej: nie jesteś okej i to jest okej .....	203
<b>#Dzien52.ByciaSoha</b>	
Dzień epigenetyki: droga do szczęścia — jak przejąć dowodzenie w swoim życiu .....	207
<b>#Dzien53.ByciaSoha</b>	
Dzień Piotra Strzyżewskiego .....	214
<b>#Dzien54.ByciaSoha</b>	
Dzień otwartości .....	226

## Dzień z myślą: mieć cel czy nie mieć celu?

„Nic do mnie nie mów, nic do mnie nie mów, podaj mi tylko lampkę wina. Słucham ciszy” — powiedziała Paula, zazwyczaj mówiąca najwięcej w całym towarzystwie. Słońce świeciło delikatnie, tafla wody nie mąciła nawet ważka, a w tle szumiały leniwie trzciny parasole.

„Patrzcie, a gdybym ja tak nie miała żadnych celów? Wstawałabym rano, jadła pączka w lukrze — i tak bez żadnej nerwówki, że zarząd się obrazi, robiłabym swoje. Mniej, wolniej, bez tej całej spinki, że musi mi wyjść, że coś mam osiągnąć. Dzieci bym tak nie cisnęła, Antek nie miałby tenisa, Maja nie chodziłaby na basen. Marcin nie przyjąłby awansu, bo po cholere, skoro i tak go w domu nie ma. Życie toczyłoby się samo, a ja... tak toczyłabym się za nim” — roześmiałyśmy się wszystkie, mając w oczach obraz stanowczej Pauli o dwadzieścia kilo grubszej, która kula się z wysiłkiem pod górę codziennych obowiązków.

*Albo ludzie mają wpływ na sytuację,  
albo sytuacja na nich.*

Czasem zarządzają oni swoim życiem w sposób świadomy i zorganizowany, tak by osiągnąć dokładnie to, na czym im zależy.

A nieraz płynie sobie życie w szybkim tempie, trochę jak ich własne, a trochę jakby ktoś inny ustalał jego kierunek, zasady i to, jak wygląda.

Na czym skoncentrujesz swoje myśli, tak masz. To Cię spotyka. Jeśli Twój sposób myślenia to rozpatrywanie, co nie gra i czy wina jest po stronie rządu, pogody, religii albo sąsiada, to oddajesz odpowiedzialność za siebie czynnikom zewnętrznym. Jeśli myślisz o tym, czego chcesz i gdzie masz dotrzeć, to odpowiedzialność bierzesz na siebie i masz wpływ na rezultat.

„A ja to właśnie chciałabym wiedzieć, gdzie będę za dziesięć albo dwadzieścia lat. Tak sobie śmiało postanowić! Że w końcu znajdziemy wspólnika. Że będziemy mniej pracować. Że kupimy domek w Portofino i będę płaść po tych plażach w kapeluszu z dużym rondem. Dziewczyny — rozkręciła się Marta — ja bym sobie nawet postawiła za cel, że będę wtedy nadal w rozmiarze M! Ale sobie nie postanawiam. Bo będę musiała działać”.

*To, czy wybierasz świadome działanie,  
czasem nawet płynięcie pod prąd stereotypom i poglądom,  
czy zadowala Cię przejażdżka rzeczna zgodnie z prądem,  
zależy od tego, jakie emocje Ci towarzyszą.*

Wielu ludzi w naszej kulturze często odczuwa wstyd. Zwykle jest to wstyd, który pojawił się w nas dawno, dawno temu i był wywołany przez osoby niemające dla nas większego znaczenia, ale ugruntował się tak mocno w naszej świadomości, że odczuwamy go do dziś. To wstyd za to, że się czegoś nie potrafi, inaczej myśli, chce czegoś więcej niż wszyscy. Dopóki nie dasz sobie przyzwolenia na to, by żyć swoim życiem, dopóty nie weźmiesz za nie odpowiedzialności.

Zasadnicza różnica pomiędzy tymi osobami, które realizują swoje ambitne cele, i tymi, które nawet ich sobie nie stawiają, pokazuje,



że ludzie o wysokim poczuciu własnej wartości cenią swój czas. Planują i wykorzystują w mądry sposób każdą chwilę, by żyć pełnią świadomego życia. Ludzie o niskim poczuciu własnej wartości nie szanują czasu ani siebie. Dlatego z absurdalnym poczuciem winy powinni się jak najszybciej rozstać. I może warto pochylić się nad słowami amerykańskiego pisarza i przedsiębiorcy, Jima Rohna:

*Głównym powodem,  
dla którego warto wyznaczyć sobie cel,  
jest to, jak ta decyzja na Ciebie wpływa  
w drodze do jego osiągnięcia.*

To, jak ta decyzja Cię kształtuje, będzie zawsze o wiele większą wartością niż to, co dostaniesz dzięki jej podjęciu.

*Felieton autorstwa Joanny Janowicz opublikowany w magazynie  
„Poznański Prestiż” w kwietniu 2018 roku.*

## Dzień wzorców z innych kultur: gdybym ja był z San Escobar

„Kotku, a zauważyłeś, że mąż Sary jest taki bardzo spontaniczny? Trochę krzykliwy, ale jak coś opowiada, to całym sobą... I że może z góry, może nad morze — grunt, by coś się działo!”

„Owszem, zauważyłem — powiedział powoli i ze spokojem Leon, przemycając maleńką aluzję. — A Sara jest taka punktualna. No popatrz, umówiła się z nami i była na czas. Nie wiesz, jak ona to robi?”

„To proste, kiedy pochodzi się ze Szwajcarii i ma się męża z Andaluzji”.

*Nasz sposób myślenia,  
cechy charakteru i sposób na życie  
nie są nierozdzielnie związane z krajem,  
w którym przyszliśmy na świat  
lub który zamieszkujemy.*

A jednak niezwykle często za polski brak tolerancji, optymizmu i życiowej energii obwiniamy kulturę czy klimat. To fakt, że długa pora zwana zimą, która w ostatnich latach jeszcze nam się wydłużyła, i lato, które trwa tylko chwilę, nie są sprzyjającym generatorem życiowej energii.

*Zbyt często jednak  
odpowiedzialnością za brak radości,  
tolerancji i wigoru  
obarczamy czynniki zewnętrzne,  
takie jak rząd, ekonomia czy ogólny światopogląd.*

Dlatego ulegamy iluzji, że posiadanie sprzyjających nam postaw i nawyków zależy głównie od kraju, w którym spędzamy czas. Jednocześnie uznajemy, że te postawy i nawyki są bardziej „należne” kulturom, z którymi są kojarzone.

To przecież oczywiste, że prawdziwemu Niemcowi łatwiej być konsekwentnym i zorganizowanym. Włoch — przeciwnie — to bałaganiarz, uzależniony od matki, ale czarujący w podejściu do kobiet. Arabka? Skupiona na sobie i byciu zachwycającą kobietą pielęgnuje swoją atrakcyjność, choć nie może jej pokazać. Szwajcarzy są perfekcyjni (choć perfekcja nie istnieje, bo jest niesubiektywnym określeniem rzeczywistości). Francuzi? Niezwykle wyrafinowani i wrażliwi, wszak odbierają świat wszystkimi zmysłami!

A Polak? Jaki jest Polak?

Czy jest odpowiedzialny i kreatywny, bo przez lata historii musiał sobie radzić, żyjąc w realiach, które kazały mu znaleźć najlepsze wyjście z sytuacji? Czy jest otwarty na ludzi, bo los zawsze pokazywał, że razem jest łatwiej niż w pojedynkę? Czy jest otwarty na nowe, bo doświadczał tak często zmieniających się warunków w swoim otoczeniu?

*Dlaczego więc pozwalamy mówić o sobie,  
że jesteśmy mało tolerancyjni,  
smutni i czynimy innym,  
co nam niemiłe?*

Czy nasze obecne pokolenie weźmie na siebie obowiązek pokazania światu pięknego Polaka? Polaka, który ma wyraźną osobowość. Imponuje światu i wie, że sam jest odpowiedzialny za to, kim jest.

Nie musisz być Szwajcarem, by wypracować w sobie nawyk punktualności. Nie musisz być Francuzem, by świadomie zaspokajać pragnienia własnych zmysłów. Nie musisz być Włochem, by budzić się z radością czekającego dnia. Nie musisz być z Hiszpanii, by dzielić się z innymi swoją energią, żyjąc z pasją. Nie musisz być Niemcem, by uporządkować swoje życie. Ani nie musisz być z Ameryki, by stawiać sobie największe cele i osiągać je, żyjąc wspaniałym życiem.

*Nie musisz. Nic nie musisz.  
Możesz się zainspirować każdą kulturą,  
wziąć to, co najlepsze,  
i być wspaniałym, otwartym człowiekiem.*

Możesz zachwycać świat.

*Felieton autorstwa Joanny Janowicz opublikowany w magazynie „Poznański Prestiż” w maju 2018 roku.*

Helen Keller, która w wieku dwóch lat straciła zarówno wzrok, jak i słuch, osiągnęła mistrzostwo w walce o prawa osób niepełnosprawnych. Joanna d'Arc została przywódczynią ludzi w czasach, gdy kobiety kwestionujące autorytety palono na stosach. Bill Gates? Wyrzucony z college'u zmienił świat i wprowadził ludzkość w erę komputerów, a od czasu, gdy opuścił Microsoft, znaczną część czasu i zasobów przeznaczają na zwalczanie chorób i poprawę edukacji na całym świecie. John F. Kennedy dzięki wizji człowieka na Księżycu zjednoczył naród i zainicjował epokę lotów kosmicznych. A Martin Luther King zainspirował bezkrwawą rewolucję uciskanego społeczeństwa. Trudno nie kojarzyć tych nazwisk, prawda?

*„A gdybyś usłyszał ode mnie,  
że masz dokładnie ten sam potencjał,  
by zmienić świat,  
jak wspomniani wspaniali ludzie?”*

Takie pytanie postawił Bob Proctor, od ponad czterdziestu lat zajmujący się potencjałem ludzkiego umysłu, mistrz i nauczyciel prawa przyciągania, który występował w filmowym bestsellerze *Sekret*<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Bob Proctor, *Zapomnij o pieniądzach i bogać się*, Onepress, Gliwice 2013.

A gdybyś spotkał osobę bezdomną? Prawdopodobnie określiłbyś swój potencjał jako wyższy, zgadza się? Gdyby wskazano Twojego kolegę z podstawówki lub którąś z koleżanek z pracy, czy uznałbyś swój potencjał w porównaniu do ich potencjałów jako równy lub nawet wyższy?

Czy zatem będąc w Nowym Jorku i widząc Oprah Winfrey lub Marka Zuckerberga, pomyślałbyś, że dysponujesz takim samym potencjałem jak oni? Nie?

Bob Proctor mówi nam, że zachodzi tu prosty proces warunkowania.

*Mamy tendencję do oceniania  
możliwości ludzi na podstawie  
ich bieżącej sytuacji  
i aktualnie osiągniętych wyników.*

Jeśli więc wyniki są słabe, zakładamy, że będzie tak już zawsze. Kiedy uznajemy, że są przeciętne, łatwo nam o diagnozę, że przeciętny poziom zostanie utrzymany w przyszłości. Jeśli zaś obserwujemy kogoś, kto osiągnął wielki sukces lub zbił pokaźny majątek, uznajemy najczęściej, że taka osoba dysponuje największym potencjałem.

*Taką grę w porównywanie  
rozgrywamy w głowie,  
starając się dopasować samych siebie do jednej z kategorii.*

W rzeczywistości jednak każda osoba ma ten sam potencjał. Jedyne różnice to te, które powstają w naszych umysłach.

## Propozycja na dziś

Sesję w swoim własnym, doborowym towarzystwie przeprowadź w pięknym miejscu na łonie przyrody albo w wygodnym fotelu przy kominku. Ważne, by zapewnić sobie ciszę i spokój.

- Pomyśl, jak często porównujesz swoje obecne wyniki do wyników innych osób.
- Przeanalizuj, na jakich polach najczęściej się porównujesz.
- Czy porównujesz swój związek i relacje, wygląd i ciało, majątek i sukces zawodowy, pozycję społeczną?
- Co konkretnie wynika z takich porównań, jakie są ich plusy, a jakie minusy? Czy podejmujesz konkretne działania w oparciu o te porównania, a jeżeli tak, to jakie?

Celem ćwiczenia jest praca nad odrzuceniem wszelkich porównań i pozwolenie sobie na to, by dać się ponieść energii, która w Tobie drzemie. Spróbuj tę energię uwolnić i poczuć, do czego naprawdę jesteś zdolny i powołany.

*Dzień 9. współautorstwa Piotra Strzyżewskiego.*





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

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

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

GRUPA  
**Helion** 

# Twoja droga do szczęścia

#byćsobą zaczyna się od powrotu do dzieciństwa, do własnych marzeń z tamtego okresu. Z czasu poprzedzającego ten, w którym zaczęło się udawanie i dopasowywanie do wizji — rodziców, nauczycieli, szefa w pracy, kultury i społeczeństwa.

By odzyskać szansę na bycie autentycznym, a przez to szczęśliwym i spełnionym, trzeba usiąść w samotności i skupić się na pierwszych duchowych przeżyciach.

Kim chciałeś być we wczesnym dzieciństwie, nim życie wmówiło Ci, że Twoje plany są nie do zrealizowania? Może odkrywcą nowych lądów? Może pragnęłaś być dzielną księżniczką, która celnie strzela z łuku? Usiądź wygodnie i zastanów się — o czym marzy Twoje wewnętrzne dziecko? A o czym marzysz Ty — człowiek dorosły?

Uświadomienie sobie własnych autentycznych pragnień to pierwszy krok na drodze do szczęścia. Na drodze do bycia sobą. Podążaj nią ci, którzy wiedzą, że ich bycie na tej planecie ma głębszy sens, niż tylko przeżyć.

Poszczególne kroki będziesz wykonywać przez kolejne pięćdziesiąt cztery dni.

Towarzyszyć Ci będzie ta niezwykła książka — Twój przewodnik bycia sobą w każdej dziedzinie życia i w każdym jego przejawie: od relacji z własnym ja, poprzez spotkania z innymi ludźmi w domu, w pracy i w przestrzeni publicznej, po sprawy wielkie, takie jak filozofia szczęścia, męska i żeńska energia wszechświata, spełnienie rozumiane odmiennie w różnych kulturach. Przygotuj się na niezwykłą, oszałamiającą i inspirującą podróż, z której powrócisz jako inny człowiek. Prawdziwy człowiek. Jako Ty.

W książce znajdziesz także przemyślenia innych osób o szczęściu. O radości życia autorka rozmawiała między innymi z Grażyną Wolszczak, Bartkiem Jędrzejakiem, Rayem Wilsonem, Katarzyną Werner, Miłozsem Broniszem, Tomaszem Zimochem, Aną i Szymonem Brodziakami.

onepress



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



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

książki klasy business

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

[www.szkolenia.helion.pl](http://www.szkolenia.helion.pl)

ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-5379-4



9 788328 353794

Cena: 39,90 zł