



Chris Wark

**Codzienna  
dawka motywacji  
w pokonywaniu raka**

365

inspiracji, które pomogą ci  
wygrać z chorobą  
i rozkwitać na nowo

Codzienna  
dawka motywacji  
w pokonywaniu raka

The background of the entire page is a delicate, light grey floral pattern. It features various types of flowers, including large five-petaled blossoms and smaller, more intricate blooms, all connected by thin, leafy stems. The pattern is dense and covers the entire surface, creating a soft and elegant aesthetic.

Chris Wark

**Codzienna  
dawka motywacji  
w pokonywaniu raka**

**365**

inspiracji, które pomogą Ci  
wygrać z chorobą  
i rozkwitać na nowo

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-736-6

Tytuł oryginału: *Beat Cancer Daily*.  
*365 Days of Inspiration, Encouragement, and Action Steps to Survive and Thrive*

BEAT CANCER DAILY  
Copyright © 2020 by Chris Wark  
Published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Wstęp

Witaj w *Codziennnej dawce motywacji...*! Jeśli nie znasz mojej historii, to w skrócie brzmi tak: otrzymałem diagnozę raka okrężnicy w stopniu III C kiedy miałem 26 lat. Po operacji zrezygnowałem z chemii i rozpocząłem przygodę z holistycznym podejściem do leczenia, którego szczegóły wyłuszczyłem w swojej pierwszej książce, *Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów\**. Ta podróż zmieniła moje życie i dała mi bezcenne lekcje z pogranicza życia i śmierci, o wierze i strachu, dbałości o siebie i przeżyciu. Od 16 lat mam zaszczyt zgłębiać wiedzę i uczyć się od wielu innych lekarzy, ekspertów i osób, które przeżyły.

Stworzyłem również kurs wideo dla pacjentów onkologicznych, ich rodzin i osób zainteresowanych zapobieganiem chorobie, zatytułowany *SQUARE ONE Cancer Coaching Program*.

Napisałem *Codziennną dawkę motywacji...*, żeby dać ci codzienną dawkę inspiracji, wsparcia i kroków, które pomogą ci przetrwać i rozkwiąć. Każdy dzień jest szansą na zmianę i wzrost – mentalny, fizyczny, emocjonalny i duchowy. Intencją tej książki jest wspomóc cię w przepracowywaniu procesu radykalnej zmiany życia. Pomóc ci je uprościć i ubogacić. Pomóc ci przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, stawić czoła lękom, rozpalić wiarę, zażegnać przeszłość i przytulić teraźniejszość, a przyszłość wypełnić nadzieją.

Te same wątki będą przeplatać się kilkukrotnie przez tę książkę, ponieważ czasami trzeba usłyszeć tę samą radę dwa, trzy razy, zanim do nas dotrze. Książka ta zmieni cię w najlepszy możliwy sposób. Zmusi do przyjrzenia się swojemu życiu z każdej strony, do myślenia inaczej, do pokonania oporu i podjęcia potężnego działania. Nie napisałem jej jednak, żeby pomóc jedynie tobie.

---

\* Książka dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

Napisałem ją, żeby pomóc również sobie. Chociaż nie mam już raka, to ciągle potrzebuję dawek zachęt, porad, inspiracji i motywacji każdego dnia, tak samo jak ty.

Modłę się za ciebie o to, aby powodziło ci się w dobrym zdrowiu tak, jak powodzi się twojej duszy.

*I żebyś pokonywał raka codziennie!*

– CHRIS

Dołącz do mojego newslettera:

[www.chrisbeatcancer.com](http://www.chrisbeatcancer.com)

Dołącz do mojej społeczności w mediach:



[www.youtube.com/chrisbeatcancer](http://www.youtube.com/chrisbeatcancer)



[www.facebook.com/chrisbeatcancer](http://www.facebook.com/chrisbeatcancer)



[www.instagram.com/chrisbeatcancer](http://www.instagram.com/chrisbeatcancer)

Dowiedz się więcej na temat programu  
*SQUARE ONE Cancer Coaching Program*:

[www.chrisbeatcancer.com/coaching](http://www.chrisbeatcancer.com/coaching)

# Dzień 1

*Oto dzień, który Pan uczynił,  
radujmy się zeń i weselmy!\**

– **KSIĘGA PSALMÓW 118,24**

Jest to werset, który zazwyczaj przychodzi mi na myśl, kiedy tylko budzę się rano. Przypomina mi, że Bóg jest Stwórcą życia, Stwórcą wszechświata i Stwórcą dnia dzisiejszego.

Rak nauczył mnie doceniać życie i dziękować Bogu za każdy nowy dzień.

Bóg stworzył dzień dzisiejszy i możesz Mu zaufać, że cię przez niego przeprowadzi.

Szczęście jest wyborem. Możesz zdecydować, że będziesz wesoły.

Radować się znaczy być szczęśliwym. Możesz zdecydować, że będziesz szczęśliwy.

Wdzięczność również jest wyborem. Możesz zdecydować, że będziesz wdzięczny za kolejny dzień życia i za każdą rzecz, jaką posiadasz.

Rozbudź swoje szczęście: rób rzeczy, które robią ludzie szczęśliwi. Uśmiechaj się, śmieję, śpiewaj, tańcz! Oto jest dzień, który dał nam Pan, radujmy się nim i weselmy!

---

\* Wszystkie cytaty biblijne zamieszczone w książce pochodzą z Biblii Tysiąclecia (przyp. wyd. pol.).

# Dzień 2

Witam na Uniwersytecie Pokonania Raka, w tak zwanej Szkole Wyższej Nowotworów. Jesteś teraz na liście studentów studiów dziennych.

Twój grafik zajęć, samodzielnie wybranych, powinien być ułożony tak, aby zapewnić ci wiedzę ekspercką w dziedzinie twojego typu raka, zalet i wad różnych terapii, przeciwnowotworowego odżywiania, ćwiczeń ruchowych, oczyszczania, mentalnego nastawienia, redukcji stresu, opanowaniu strachu, pogłębiania wiary i nauki wybaczenia.

Jakość edukacji, którą otrzymasz, będzie wprost proporcjonalna do poziomu entuzjazmu, z jakim podejdziesz do nauki, chęci odstawienia na bok z góry przyjętych założeń, otwartości na rozważenie nowych informacji i pomysłów oraz twojego zaangażowania w praktyczne zastosowanie nowo zdobytej wiedzy, i w zmianę każdego aspektu swojego życia.

Wiele trzeba się nauczyć i zrobić, ale nie pozwól sobie na poczucie przytłoczenia. Jesteś mądry i zdolny. Dasz radę!

Bądź zorganizowany, sumienny, cierpliwy i wytrwały. Nieustannie poszukuj i ucz się. I ufaj, że odpowiedzi, pomoc, informacje i zasoby, których będziesz poszukiwał, przyjdą do ciebie w odpowiedniej chwili.



# Dzień 3

## **RAK TO PALEC BOŻY STUKAJĄCY CIĘ PO RAMIENIU**

W 2003 roku moje ciało chciało zwrócić na siebie moją uwagę. Przekaz brzmiał: „Hej, sposób, w jaki żyjesz, cię zabija!”. Zdałem sobie sprawę, że tylko ja, nikt inny, jestem odpowiedzialny za swoje życie i zdrowie. A jeśli nieumyślnie przyczyniłem się do swojej choroby, to mógłbym świadomie przyczynić się do zdrowia. To odkrycie, wolne od oskarżania i wstydu, wyrwało mnie z beztrojski i poczucia bycia ofiarą, dało moc podjęcia potężnego działania, które pozwoliło mi radykalnie zmienić swoje życie. Jeśli masz raka, twój organizm chce ci powiedzieć to samo. To, czy przeżyjesz, nie zależy od rzutu monetą. To nie zakład w kasynie. Masz siłę wpływać na swoją przyszłość, odwracać przeciwności losu na swoją korzyść za pomocą swoich codziennych wyborów. Teraz jest ten czas, żeby świadomie podejmować prożyciowe, prozdrowotne decyzje każdego dnia. Twoje wybory mają znaczenie!

# Dzień 4

## CHCESZ?

Jest ogromna różnica pomiędzy nieumieraniem a prawdziwym życiem. Jeśli zdiagnozowano u ciebie raka lub inną śmiertelną chorobę, możesz początkowo skupić się na tym, żeby nie umrzeć, ale najpotężniejszym pytaniem, jakie możesz sobie zadać, jest:

*Czy ja chcę żyć?*

Jeśli twoją odpowiedzią jest „Tak”, moim kolejnym pytaniem jest „Dlaczego?”. Dlaczego chcesz żyć? Jeśli nie jesteś pewien, spędź chwilę na zastanowieniu się nad powodami, dla których żyjesz. To mogą być osoby w twoim otoczeniu, które cię potrzebują, ludzie, których chcesz kochać, którym chcesz służyć. Twoim powodem może być cel, powołanie, jakaś misja, której nie zakończyłeś, marzenie, którego nie zrealizowałeś, lub wszystko to razem. Teraz jest właśnie czas, żeby to sobie jasno uświadomić.

*Wyzwanie na dzisiaj: Zrób listę swoich powodów do życia i połóż ją we wszystkich miejscach, które widzisz każdego dnia. Przyklej ją na ścianę, wypisz na lustrze w łazience. Zrób z niej tapetę w komputerze i wygaszacz ekranu w telefonie. Trzymanie listy powodów do życia przed sobą i w głowie przez cały dzień będzie podtrzymywało twoje skupienie i determinację w momentach słabości i zwątpienia.*

# Dzień 5

## UFAJ PANU

*Z całego serca Bogu zaufaj,  
nie polegaj na swoim rozsądku,  
myśl o Nim na każdej drodze,  
a On twe ścieżki wyrówna.*

– KSIĘGA PRZYŚLÓW 3,5–6

To jest proste przykazanie z załączoną obietnicą.

Ufaj, że Bóg ma plan, nawet jeśli go nie rozumiesz.

Oddawaj Mu wszystko, co robisz, i wielbij Go we wszystkim, co robisz.

A On wyprostuje twoje ścieżki.

Prosta ścieżka jest właśnie tym, czego potrzebujesz. To najkrótszy i najszybszy sposób dotarcia tam, gdzie chcesz. Bez ścieżek pobocznych, objazdów, pogoni za niczym, które marnują twój czas, wysiłek, energię i pieniądze.

*Panie, powierzam Ci moje życie, moje zdrowie, moją rodzinę i moją przyszłość. Oddaję Ci się i będę Cię chwalić we wszystkim, co będę dzisiaj mówić i robić. Dziękuję za wskazywanie ścieżki i prostowanie jej. Amen.*

# Dzień 6

## NASTAWIENIE NA POKONANIE RAKA

Przez 17 lat od diagnozy nowotworu czytałem o nich, spotykałem się z nimi, z wieloma przeprowadziłem wywiady. Mówię o ludziach, którzy wyleczyli się ze wszystkich typów i stadiów raka. Wszyscy oni dzielili tę samą wiarę.

Wiarę w to, że mogą wydobrzeć\*.

To jest ten jeden, najważniejszy faktor – cecha spójna każdej historii wyzdrowienia. Posiadali jeszcze coś, co nazywam nastawieniem na pokonanie raka, które składa się z pięciu komponentów:

*Przyjmij całkowitą odpowiedzialność za swoje zdrowie.*

To ty jesteś kierowcą w tej podróży.

*Bądź gotów zrobić wszystko, co potrzeba.*

To oznacza zmianę wszystkiego.

*Podjmij potężne działanie.*

Potężne działanie przynosi potężne efekty.

*Planuj swoją przyszłość.*

Zaplanuj przeżycie i swój rozkwit.

Zobacz się w dobrym zdrowiu.

*Ciesz się życiem i procesem.*

Podejdź do swojej przygody zdrowienia z radością!

---

\* Ucz się od osób, które holistycznym podejściem wyszły z choroby, na [www.chrisbeatcancer.com/survivors](http://www.chrisbeatcancer.com/survivors)

# Dzień 7

## SKIERUJ SWÓJ OKRĘT W STRONĘ WYSPY ZDROWIA

Poprawa czy przywracanie zdrowia jest podróżą.

Wyspa zdrowia jest jej celem.

Żeby tam dotrzeć, potrzeba czasu.

To ty jesteś kapitanem swojego okrętu. Ty stoisz za kółkiem.  
Ty trzymasz ster.

Niektóre dni są łatwiejsze – świeci słońce, wiatr wieje od rufy  
i rejs mija gładko.

W inne dni trudno stwierdzić, czy w ogóle gdziekolwiek  
płyniesz.

Czasami masz wiatr, deszcz, strome fale, gwałtowne burze ży-  
cia siekają cię po plecach. I musisz walczyć, żeby utrzymać kurs.  
A czasami i tak zostajesz z niego zepchnięty. Nic nie szkodzi.

Jak mówi afrykańskie przysłowie, „Spokojne morze nie rodzi  
wytrawnych marynarzy”.

Zapamiętaj: porażki i błędy pokonają cię tylko wówczas, kie-  
dy się poddasz. Kiedy zostaniesz zepchnięty z kursu – a zdarzy się  
tak na pewno – po prostu skieruj swój okręt z powrotem w stronę  
Wyspy Zdrowia i kontynuuj żeglugę.

Dzień po dniu, fala za falą.

# Dzień 8

## NAJPOTĘŻNIEJSZE ANTYRAKOWE JEDZENIE

Trzy najpotężniejsze antyrakowe warzywa to czosnek, por i cebula. Brokuły, brukselka, kalafior, jarmuż, czerwona i włoska kapusta, szpinak i buraki również posiadają bardzo mocne właściwości przeciwnowotworowe. Spośród innych antyrakowych warzyw warto wymienić szparagi, zieloną fasolkę, rzodkiewki i brukiew\*.

Doszedłem do wniosku, że najbardziej efektywnym sposobem dostarczenia mojemu organizmowi najszerzego wachlarza przeciwrakowych substancji odżywczych każdego dnia była gigantyczna, antyrakowa sałatka, spożywana na lunch i obiad. Tak też robiłem podczas najintensywniejszej fazy powrotu do zdrowia.

Gigantyczna sałatka jest najprostszym, najbardziej zrównoważonym i najpotężniejszym antyrakowym jedzeniem spośród wszystkich możliwych.

Jaka zatem jest konkluzja? Jedz właśnie te warzywa! Wrzuć je wszystkie do miski i zrób sobie gigantyczną sałatkę. Dodaj również tyle innych warzyw, ile tylko zapragniesz. Skrop oliwą z oliwek extra virgin i naturalnym octem jabłkowym. Smacznego\*\*!

---

\* Yi-Fang Chu, Jie Sun, Xianzhong Wu, Rui Hai Liu, „Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Vegetables,” *Journal of Agriculture and Food Chemistry* 50, no. 23 (10 października, 2002): 6910–6916. <http://ps://doi.org/10.1021/jf020665f>.

\*\* Kompletny protokół dietetyczny jest wyszczególniony w mojej pierwszej książce *Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów* dostępnej w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

# Dzień 9

## UPRASZCZAJ SPRAWY

Prostota jest trwałą. Musisz stworzyć sobie prostą, codzienną rutynę zdrowotną i trzymać się jej.

Kiedy po raz pierwszy przeszedłem na dietę surową, kupiłem kilka książek z przepisami i w przypływie fantazji od razu chciałem zostać mistrzem surowej diety. Ale szybko do mnie dotarło, że planowanie menu, zakupy, poszukiwanie składników i codzienne eksperymenty z nowymi przepisami pochłonęłyby znacznie więcej czasu, energii i wysiłku, niż miałem na zbyciu. Wiele z tych przepisów i tak nie dałoby mi takiej różnorodności odżywczej, jak zwykła duża miska warzyw. Po prostu.

Zatem zdecydowałem, że będę jadł swoje gigantyczne sałatki na lunch i obiad każdego dnia, ponieważ chciałem wprowadzić do swojego ciała tak dużo przeciwnowotworowych warzyw, jak to tylko było możliwe, w ramach jednego posiłku\*.

Wiedziałem, że moja strategia musi być prosta, inaczej nie byłaby powtarzalna.

Potrzebujesz możliwie najprostszej strategii.

Nie komplikuj rutyny. W przeciwnym razie wywołasz w sobie stres, który działa wbrew tobie. Dąż do prostoty we wszystkim.

Pytanie na dziś: *Jak mogę uprościć sprawy?*

---

\* <https://www.chrisbeatcancer.com/giantsalad>

▼ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ▼

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

## TY TEŻ MOŻESZ POKONAĆ RAKA

Chris Wark



Dwa dni przed świętami Bożego Narodzenia, w wieku 26 lat, u Chrisa Warka zdiagnozowano raka jelita grubego III stopnia. Przeszedł operację usunięcia guza wielkości piłki golfowej oraz jednej trzeciej jelita grubego. Po operacji, zamiast tradycyjnej chemioterapii, zastosował prawidłowe odżywianie, bogate w najważniejsze składniki odżywcze, i skorzystał z naturalnych metod uzdrawiania. Postawił na składniki diety przeciwnowotworowej (superfoods), czyli surowe owoce, warzywa, grzyby, przyprawy, orzechy, nasiona i herbaty ziołowe. Zrezygnował zaś z alkoholu, martwej żywności, cukru i żywności wysokoprzetworzonej. Skupił się na leczeniu mentalnym, emocjonalnym i duchowym. Dzięki temu całkowicie wyzdrowiał i dziś po nowotworze nie ma już śladu. Przekonaj się, jak skutecznie możesz wyleczyć się z raka.



## EMOCJE W WALCE Z RAKIEM

Grażyna Tallar



Nowotwór przekreśla szczęście i przyszłość. Autorka udowadnia, że ta diagnoza nie jest równoznaczna ze śmiercią. Sama bowiem pokonała raka, wykorzystując siłę emocjonalną. A książka jest dowodem na to, jak skuteczne są emocje w walce z rakiem. Zawarty w niej plan działania rozbudzi Twoją inteligencję emocjonalną, a dzienniczek ze 100 pytaniami ukierunkuje działania na odzyskanie zdrowia. Dowiesz się, jak poradzić sobie z szokiem po uzyskaniu diagnozy, przygotować się do pobytu w szpitalu, wyboru terapii czy rozmowy z bliskimi. Dodatkowe zalecenia dotyczące zdrowego odżywiania, wzmocnienia odporności preparatami prozdrowotnymi, medycyną naturalną, oczyszczania organizmu czy medytacje pozwolą kontrolować chorobę. Zbuduj siłę emocjonalną, aby pokonać raka!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



**vital**  
wydawnictwovital.pl



Polecamy:



**Chris Wark** jest autorem bestsellerowej książki **Ty też możesz pokonać raka**. W 2003 roku, gdy miał 26 lat, zdiagnozowano u niego raka jelita grubego III stopnia. Przeszedł operację, ale zamiast chemioterapii zastosował odżywianie i naturalne metody leczenia. Wielokrotnie występował w radiu i telewizji oraz pojawił się w obsypanym nagrodami filmie dokumentalnym *The C Word*. Inspiruje tysiące osób do przejścia kontroli nad swoim zdrowiem i walki z rakiem.

Czy wiesz, że kojąca muzyka, poranny rytuał zaparzonej i wypitej bez pośpiechu herbaty, kontakt z naturą, modlitwa, taniec czy zabawa z dziećmi określane są przez specjalistów mianem czynności witalnych? Zalecane są chorym do jak najczęstszego stosowania jako istotne uzupełnienie terapii medycznych.

W tym pięknie wydany poradniku Autor przedstawia wiele motywacyjnych myśli, uniwersalnych przesłań i afirmacji. Dzięki nim zmierzysz się z trudną prawdą o chorobie nowotworowej, odzyskasz odwagę i nadzieję. To wyjątkowa i unikalna książka o motywacji, która skłania do pozytywnego myślenia i refleksji oraz skutecznego działania w pokonaniu raka. Gwarantuje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i siły do mierzenia się z nowotworem każdego dnia. Podpowiada jak stawić czoła lękom, rozpalić wiarę, dać przeszłości odejść akceptując teraźniejszość i z nadzieją patrzeć w przyszłość.

**Kompleksowe narzędzie  
codziennego wsparcia w walce z rakiem**

Patroni:

