

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

Gregg Braden

Człowiek jako projekt

Od ewolucji z przypadku
do transformacji z wyboru



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Bestsellerowy autor *New York Timesa*

Gregg Braden

Człowiek jako projekt

Od ewolucji z przypadku
do transformacji z wyboru

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Polaków
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-8171-054-1

HUMAN BY DESIGN
Copyright © 2017 by Gregg Braden
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

„Dla tak małych istot jak my,
bezkres jest znośny tylko dzięki miłości”.

– **CARL SAGAN (1934-1996)**
amerykański astronom i kosmolog

Spis treści



| | |
|---|----|
| Słowo od Autora | 9 |
| Wprowadzenie: Nasze początki – dlaczego mają znaczenie | 11 |

CZĘŚĆ I: NOWA HISTORIA LUDZKOŚCI

| | |
|---|----|
| ROZDZIAŁ 1: Złamanie zaklęcia Darwina: Ewolucja jest faktem – tylko nie dla ludzi | 29 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| ROZDZIAŁ 2: Projekt-człowiek: Tajemnica syntezy DNA | 71 |
|---|----|

| | |
|---|-----|
| ROZDZIAŁ 3: Mózg w sercu: Komórki serca, które myślą, czują i pamiętają | 103 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| ROZDZIAŁ 4: Nowa historia ludzkości: Życie z celem | 129 |
|--|-----|

CZĘŚĆ II: PRZEBUDZENIE NOWEJ HISTORII LUDZKOŚCI

| | |
|--|-----|
| ROZDZIAŁ 5: Jesteśmy „oprzyrządowani” do połączenia: Przebudzenie mocy naszej intuicji, empatii i współczucia | 167 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| ROZDZIAŁ 6: Jesteśmy „oprzyrządowani” do uzdrawiania i długiego życia: Przebudzenie mocy naszych nieśmiertelnych komórek..... | 215 |
| ROZDZIAŁ 7: Jesteśmy „oprzyrządowani” do przeznaczenia: Od ewolucji z przypadku do transformacji z wyboru | 281 |
| ROZDZIAŁ 8: Dokąd zmierzamy? Żyjąc nową ludzką historią..... | 327 |
| Materiały | 345 |
| Przypisy | 347 |
| Podziękowania | 371 |
| O Autorze | 377 |

Słowo od Autora



W II części tej książki używam terminu *wired**, aby podkreślić, że jesteśmy w posiadaniu biologii, której potrzebujemy, a także że jesteśmy predysponowani do osiągnięcia niezwykłych możliwości opisanych w każdym rozdziale.

Oprzrządowanie jest terminem zaczerpniętym ze slangu, który miał również inne znaczenia w przeszłości.

Oryginalne użycie tego zwrotu można odnaleźć w czasach przed erą telefonów, gdy telegraf był głównym sposobem komunikacji. W tym czasie powszechnym było powiedzenie, że „wysłaliśmy po kablu” wiadomość do kogoś, co oznaczało, że wysłaliśmy wiadomość telegraficzną. Późniejsze znaczenia tego słowa były bardzo zróżnicowane, począwszy od drgawek spowodowanych spożyciem zbyt dużej ilości kofeiny lub uczucia „haju” po niektórych lekach, aż po określenie połączeń neuronów w naszych mózgach. Z powyższych powodów wyjaśniam użycie wspomnianego słowa, zanim pojawi się ono na następnych stronach.

* Wired – (tutaj, z uwagi na dalszy kontekst) oprzrządowanie

Wprowadzenie



Nasze początki: dlaczego mają znaczenie

Od czasów, gdy nasi najdalsi przodkowie spoglądali z podziwem na odległe gwiazdy bezksiężycowego, nocnego nieba, jedno pytanie było zadawane niezliczoną ilość razy, przez niezliczoną liczbę osób, mających takie same odczucia na przestrzeni wieków. Pytanie, które zadawali, sięga bezpośrednio rdzenia każdego wyzwania, które nas w życiu przetestuje, niezależnie od tego czy będzie duże, czy małe. Znajduje się w sercu każdego wyboru, z którym kiedykolwiek będziemy musieli się zmierzyć i stanowi podstawę każdej decyzji, jaką kiedykolwiek podejmiemy. Pytanie, które leży u podstaw wszystkich pytań, zadawanych w trakcie ostatnich około 200 000 lat naszego pobytu na ziemi, brzmi po prostu: *Kim jesteśmy?*

Tym, co może być największą ironią naszego życia, po 5000 lat historii i osiągnięć technologicznych, które rozbudzały wyobraźnię, nadal szukamy odpowiedzi na to najbardziej podstawowe pytanie.

Wskazówka 1:

W czasach największych postępów technologicznych współczesnego świata nauka wciąż nie może odpowiedzieć na najbardziej fundamentalne pytanie dotyczące naszego istnienia: *Kim jesteśmy?*

Dlaczego nasze początki mają znaczenie

Sposób, w jaki odpowiadamy na pytanie, jak doszło do tego, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, przenika istotę każdej chwili naszego życia. Tworzy percepcyjne oczy – *filtry* – przez które widzimy innych ludzi, świat wokół nas, a co najważniejsze, samych siebie. Kiedy, na przykład, myślimy o sobie jako o oddzielonych od naszych ciał, podchodzimy do procesu uzdrawiania, czując się jak bezsilne ofiary zdarzeń, nad którymi nie mamy kontroli. Natomiast jest odwrotnie, ostatnie odkrycia potwierdzają, że kiedy podchodzimy do życia, *wiedząc*, iż nasze ciała są zaprojektowane, aby dokonywać ciągłych napraw, odmładzać się i uzdrawiać, to ta zmiana perspektywy tworzy w naszych komórkach chemię, która odzwierciedla nasze przekonanie¹.

Nasze poczucie własnej wartości, godności, pewności siebie, bezpieczeństwa i nasze samopoczucie wywodzą się bezpośrednio z naszego postrzegania siebie. Poczynając od osoby, której mówimy „tak”, kiedy dochodzi do wyboru życiowego partnera i tego, jak długo trwa nasz związek, gdy już go utworzymy,

kończąc na wyborze pracy, której czujemy się godni wykonywania; najważniejsze decyzje, jakie kiedykolwiek w życiu podejmujemy, opierają się na tym, w jaki sposób odpowiadamy na proste, ponadczasowe pytanie *Kim jesteśmy?*

Na poziomie duchowym powyższa odpowiedź tworzy fundament naszych relacji z Bogiem. Usprawiedliwia nasze myślenie, zarówno w sytuacji ratowania ludzkiego życia, jak i kiedy zdecydowaliśmy się je zakończyć.

Sposób, w jaki myślimy o sobie, znajduje odzwierciedlenie w tym, czego uczymy nasze dzieci. Kiedy ich delikatne poczucie własnej wartości zostaje zagrożone, na przykład przez nieustające prześladowanie rywali lub kolegów z klasy, to właśnie ich odpowiedź na pytanie *Kim jestem?*, jest tym, co daje im siłę, by uzdrowić ból. Ich odpowiedź może mieć nawet znaczenie w wyborze pomiędzy tym, czy czują się godni życia, czy nie.

Na większą skalę, to jak o sobie myślimy, wyznacza politykę korporacji i narodów, które albo uzasadniają wyrzucanie więcej niż 12 milionów ton zużytego plastiku i tysięcy galonów odpadów promieniotwórczych do oceanów każdego roku, albo pokazują, że szanujemy życie w oceanach na tyle, by inwestować w ich przetrwanie.

Nawet to, w jaki sposób kraje decydują o utworzeniu granic między sobą i jak nasze rządy uzasadniają wysyłanie armii przez te granice, na terytorium i do domów ludności innych narodów, zaczyna się od tego, jak postrzegamy siebie jako ludzi. Kiedy się nad tym zastanowić, odpowiedź na najbardziej podstawowe pytanie – *Kim jesteśmy?* – jest sednem wszystkiego, co robimy i definiuje wszystko, co cenimy.

Wskazówka 2:

Wszystko, zaczynając od poczucia własnej wartości, godności, pewności siebie, bezpieczeństwa, na samopoczuciu kończąc, jak również to, jak widzimy świat i innych ludzi, wywodzi się bezpośrednio z naszej odpowiedzi na pytanie: *Kim jesteśmy?*

W związku z tym, iż to, jak o sobie myślimy, gra tak istotną rolę w naszym życiu, jesteśmy sobie winni wyjaśnienia, w możliwie najbardziej zgodny z prawdą i uczciwy sposób, tego kim jesteśmy i skąd pochodzimy. Wiąże się to z uwzględnieniem każdego dostępnego źródła informacji, od najnowocześniejszej nauki dnia dzisiejszego, do mądrości wynikającej z 5000 lat doświadczeń jako istoty ludzkiej. *Oznacza to również zmianę istniejącej historii, gdy nowe odkrycia dają nam podstawy, aby to zrobić.*

Dlaczego potrzebujemy nowej historii

Ponad 150 lat temu geolog Karol Darwin opublikował, zrywając z dotychczasowymi dogmatami, książkę zatytułowaną *O powstawaniu gatunków drogą doboru naturalnego*, często skracaną po prostu do *O powstawaniu gatunków*. Jego książka miała na celu dostarczenie naukowego wyjaśnienia złożoności życia, tj. tego jak zmieniło się na przestrzeni wieków, z prymitywnych komórek do złożonych form, które obserwujemy obecnie. Darwin wierzył, że ewolucja, której był świadkiem w różnych zakątkach świata, w niektórych formach życia, ma zastosowanie do każdej formy życia i wszędzie, w tym do życia ludzkiego.

Jedną z wielkich ironii współczesnego świata od czasów Darwina jest to, iż nauka, która miała wesprzeć jego teorię, a ostatecznie rozwiązać tajemnice życia, zrobiła coś zupełnie przeciwnego. Najnowsze odkrycia ujawniają fakty, które przeczą wieloletniej tradycji naukowej, zwłaszcza jeśli chodzi o ewolucję człowieka. Wśród tych faktów znajdują się następujące:

- **Fakt 1:** Związki pokazane na konwencjonalnym ludzkim drzewie ewolucji – linią przerywaną, które łączą jedną skamielinę z drugą i ostatecznie prowadzą do współczesnego człowieka na szczycie drzewa – nie opierają się na dowodach. Pomimo że związki te uważa się za istniejące, nigdy nie zostały udowodnione i są jedynie relacjami sugerowanymi, bądź spekulacjami.
- **Fakt 2:** Współcześni ludzie pojawili się na ziemi nagle, około 200 000 lat temu, posiadając zaawansowane cechy, które wyróżniały nas ze wszystkich innych, znanych, rozwiniętych form życia.
- **Fakt 3:** Brak wspólnego DNA między starożytnymi Neandertalczykami, uważanymi przez niektórych za naszych przodków, a wczesnymi ludźmi, których DNA jest podobne do naszego, wskazuje, że oryginalnie nie pochodzimy od Neandertalczyków, nawet jeśli łączyliśmy się z nimi w pewnym momencie.
- **Fakt 4:** Zaawansowana analiza genomu ujawniła, iż DNA, które odróżnia nas od innych naczelnych, jest wynikiem starożytnej, tajemniczej i precyzyjnej syntezy genów, sugerującej coś więcej niż dokonania ewolucji, która doprowadziła do powstania ludzkości.

Podkreślić należy, iż zaawansowane cechy charakterystyczne określone w Fakcie 2 nie rozwijały się powoli, przez długi

czas, jak sugeruje teoria ewolucyjna. Zamiast tego cechy takie, jak m.in. posiadanie mózgu 50 procent większego niż nasz najbliższy krewny naczelny i złożony układ nerwowy z emocjonalnymi i zmysłowymi zdolnościami dostrojonymi do otaczającego świata, istniały już u ludzi, kiedy tylko się pojawili. Ponadto ludzie się nie zmienili.

Innymi słowy, współcześni ludzie są tymi samymi ludźmi, tylko 2000 wieków później!

Fakty te, oparte na recenzjach naukowych, stanowią obecnie problem dla długiej ewolucyjnej historii naszego pochodzenia. Nowe dowody wyraźnie nie popierają konwencjonalnej narracji o przeszłości, której nas uczono. Popularna opowieść, rozpowszechniana w klasach i podręcznikach, prowadzi do przekonania, iż jesteśmy mało znaczącymi istotami, początki których były biologicznym przypadkiem, któremu udało się przetrwać 200 000 lat brutalnej konkurencji, oraz efektem taktyki „przetrwa tylko najsilniejszy”, aby na końcu odkryć, iż jesteśmy bezsilnymi ofiarami we wrogim świecie separacji, konkurencji i konfliktu.

Odkrycia naukowe opisane w tej książce sugerują coś radykalnie odmiennego. Właśnie z tego powodu potrzebujemy nowej historii, aby móc uwzględnić nowe dowody. Bądź odwrotnie, musimy podążać za dowodami, które już mamy, aby dojść do nowej historii, o której mówią.

Przed śmiercią w 1962 roku, laureat Nagrody Nobla – fizyk Niels Bohr – przypomniał nam, że klucz do rozwiązania tajemnicy znajduje się w samej tajemnicy. „Każdy wielki i głęboki problem zawiera w sobie swoje rozwiązanie”, brzmią jego słowa. „Zmusza nas do innego myślenia, aby je odnaleźć”².

Słowa Bohra są równie potężne dziś, jak i ponad pół wieku temu, gdy je wypowiedział.

Od skamieniałości oraz miejsc pochówku do wielkości mózgu i DNA istniejące dowody już rozwiązują tajemnicę pochodzenia naszego rodzaju. Już opowiadają nam naszą nową historię. Kluczem jest, by najpierw zmienić myślenie o nas samych, żeby móc zaakceptować to, co ujawnia historia. Napisałem tę książkę jako zaproszenie, by mogło stać się powyższe.

Wskazówka 3:

Pozwalając nowym odkryciom prowadzić nas do nowej historii, którą opowiadają, bardziej niż zmuszając je do wpasowania się w z góry ustalone koncepcyjne ramy, możemy wreszcie odpowiedzieć na najistotniejsze pytania naszego istnienia.

Dlaczego ta książka?

Celem tej książki jest: 1) ujawnienie nowych odkryć o naszym pochodzeniu, w części I, 2) pokazanie, jak stosować te odkrycia w naszym życiu codziennym, w części II. Zamiast spekulować, jak pierwsza komórka życia pojawiła się na ziemi, zacznę jak Darwin, *od czasu po naszym tajemniczym pojawieniu się*. Zarówno część I, jak i część II, obejmują ćwiczenia mające na celu zakotwiczenie znaczenia konkretnych odkryć w twoim własnym życiu.

Czym nie jest ta książka

- *Człowiek jako projekt* nie jest książką naukową. Choć będę się w niej dzielił doniesieniami najnowocześniejszej nauki, która zaprasza nas do przemyślenia naszego stosunku do świata. Ta praca nie została napisana, by dopasować się do formatu lub standardów szkolnego podręcznika naukowego bądź czasopisma technicznego.
- *Człowiek jako projekt* nie jest książką o tematyce religijnej. Nie jest przeznaczona do wspierania jakichkolwiek przekonań religijnych odnoszących się do stworzenia lub pochodzenia gatunku ludzkiego, takich jak np. kreacjonizm. *Człowiek jako projekt* oparty jest na dowodach ujętych w recenzjach naukowych (antropologicznych, paleontologicznych, biologicznych i genetycznych) od momentu *natychmiast po* pojawieniu się naszego gatunku na ziemi. W związku z powyższym są w tej książce miejsca, gdzie nowa historia może wydawać się sprzeczna z tradycyjnymi opowieściami o religii, jak i tradycyjną nauką.
- *Człowiek jako projekt* nie jest pracą badawczą opartą na recenzjach naukowych. Żaden z rozdziałów nie przeszedł długiego procesu oceny przez certyfikowaną radę lub panel wybranych ekspertów, uwarunkowanych oglądaniem naszego świata poprzez pryzmat pojedynczego pola nauki, takiego jak fizyka, matematyka lub psychologia.

Czym jest ta książka

- Ta książka *jest* oparta na solidnym rozeznaniu i dobrze udokumentowana. Napisałem książkę *Człowiek jako projekt* w sposób przyjazny czytelnikowi, uwzględniając relacje z prawdziwego życia, naukowe odkrycia i osobiste

doświadczenia, celem wsparcia inspirującego sposobu postrzegania siebie w świecie.

- Ta książka *jest* przykładem tego, co można osiągnąć, przekraczając tradycyjne granice między nauką, a uduchowieniem. Żeniąc współczesny stan wiedzy i odkryć z dziedziny biologii, genetyki oraz nauk przyrodniczych ze starożytną mądrością, zyskujemy solidną strukturę umożliwiającą zrozumienie tego, co jest w naszym życiu możliwe.

Nowe odkrycia oznaczają nową historię

Jeśli jesteśmy wobec siebie uczciwi i przyznajemy, że świat się zmienia, wówczas wydaje się sensownym, by nasza opowieść o obecności na świecie również uległa zmianie. Najprawdopodobniej nowa historia ludzkości będzie hybrydą teorii, które już istnieją. Zostaną utkane razem jako nowy materiał do wielkiej kroniki, opisującej nadzwyczajną i epicką przeszłość. Dzięki tej nowej opowieści w końcu będziemy w stanie przyjąć historię, której nie uwzględnia żadna z istniejących teorii.

Rosnąca liczba dowodów sugeruje, że jesteśmy czymś znacznie więcej niż produktem przypadkowych mutacji i szczęśliwego przypadku w biologii. Ale dowody mogą sięgnąć tylko do tego momentu. Skamieliny, DNA, starożytna sztuka jaskiniowa i ludzkie miejsca pochówku mogą pokazać nam tylko namiastkę tego, co wydarzyło się w przeszłości. Nie mogą nam powiedzieć, dlaczego te rzeczy się wydarzyły. Jeżeli nie znajdziemy sposobu, by cofnąć się w czasie, możemy nigdy całościowo nie poznać *przyczyny*, naszego istnienia.

Być może nie musimy wiedzieć. Może ten poziom uszczegółowienia nie jest konieczny, byśmy mogli zmienić sposób

myślenia o sobie i zmienić nasze życie. Odkrycie, iż jesteśmy produktem czegoś więcej niż ewolucji – prawdopodobnie jesteśmy świadomym i inteligentnym aktem stworzenia – może być wszystkim, czego potrzebujemy do podążania w nowym, uczciwym i zdrowym kierunku w odniesieniu do historii ludzkości.

Niezaprzeczalnym faktem jest, że przed 200 000 laty stało się coś, co umożliwiło naszą egzystencję. Dalej, czymkolwiek to coś było, zostawiło nam niezwykle zdolności intuicji, współczucia, empatii, miłości, samouzdrawiania i inne.

Jesteśmy to sobie winni, by przyjąć materiał dowodowy, historię którą opowiada i uzdrowienie, które dzięki temu może zawitać do naszego życia. Moc kształtującej się opowieści o ludzkości może pomóc nam doprowadzić do prawdziwego i trwałego uzdrowienia nienawiści rasowej, przemocy seksualnej, nietolerancji religijnej, a także innych wyniszczających wyzwań, z którymi się zmagamy, począwszy od nadużywania technologii, na pladze terroryzmu przetaczającego się przez Ziemię skończywszy. Aby zrobić coś mniej znaczącego, wystarczy umieścić plaster z opatrunkiem na emocjonalnej ranie wywołującej te lęki.

Po raz pierwszy w 300-letniej historii nauki piszemy nową historię ludzkości, która daje nam nową odpowiedź na ponadczasowe pytanie o to, kim jesteśmy.

Wskazówka 4:

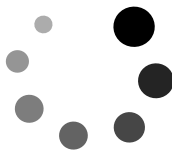
Nowe dowody DNA sugerują, że jesteśmy wynikiem celowego aktu stworzenia, który wypełnił nas niezwykłymi możliwościami intuicji, współczucia, empatii, miłości oraz samouzdrawiania.

Ta książka została napisana w jednym celu: by umocnić nas w wyborach, które prowadzą do życia w rozkwicie, w przeobrażonym świecie.

Gregg Braden

Santa Fe, Nowy Meksyk

CZĘŚĆ I



Nowa historia ludzkości



Celem kolejnych rozdziałów jest uzbrojenie cię w nowe sposoby myślenia i nowe powody, aby myśleć inaczej o sobie i relacjach w twoim życiu: związkach z innymi ludźmi, z Ziemią i otaczającym cię światem, z sobą samym oraz ostatecznie o tym, który masz z Bogiem/Duchem/Uniwersalnym Źródłem/Tym Jedynym. Zanim odkryjesz te inspirujące związki, dobrze byłoby najpierw przede wszystkim ustalić, w co teraz wierzysz – podstawę twojego myślenia o sobie i twoim miejscu na świecie.

Poniższe ćwiczenie nie ma na celu cię oceniać ani krytykować twojego postrzegania, uczuć czy przekonań. To po prostu punkt odniesienia do zidentyfikowania poglądów, o posiadaniu których możesz nawet nie wiedzieć lub wyjaśnić przekonania, o które mogłeś się podejrzewać w przeszłości.

ĆWICZENIE

Ustalenie podstawy twoich przekonań

Używając swoich odpowiedzi na następujące pytania jako punktu wyjściowego, pod koniec książki szybko się zorientujesz, w którym miejscu i w jaki sposób nowe informacje, które poznałeś, zmieniły twoje samopostzeżenie oraz myślenie o własnych możliwościach. Do tego ćwiczenia będzie potrzebny papier i długopis.

Technika. Używając pojedynczych słów lub krótkich zwrotów, napisz, jak najszczerzej, odpowiedzi na poniższe pytania. W przypadku pytań typu „tak” lub „nie” zakreśl odpowiedź.

- **Pytania o twoje początki.**

1. Czy uważasz, że początki życia są, ogólnie rzecz biorąc, wynikiem zdarzenia losowego, które wydarzyło się dawno temu, jak sugeruje konwencjonalna nauka?

Tak

Nie

2. Czy uważasz, że ludzkie życie jest wynikiem zdarzenia losowego, które miało miejsce dawno temu, jak sugeruje teoria ewolucji?

Tak

Nie

- **Pytania o twoje możliwości.**

3. Czy uważasz, że zostałeś stworzony tak, by świadomie wpływać na wydarzenia w Twoim życiu, jakość życia i to jak długo żyjesz?

Tak

Nie

Jeśli odpowiedziałeś nie, przejdź do sekcji „Zdefiniuj swoje przekonania” poniżej.

Jeśli odpowiedziałeś tak, proszę odpowiedz na pytania od 4 do 6:

4. Czy wierzysz w swoją zdolność do uaktywnienia samouzdrawiania na żądanie, gdy tego potrzebujesz?

Tak

Nie

5. Czy wierzysz w swoje zdolności aktywowania na żądanie najgłębszych stanów intuicji, kiedy ich potrzebujesz?

Tak

Nie

6. Czy wierzysz w swoje zdolności do samo-regulacji systemu immunologicznego, hormonów długowieczności i ogólnego stanu zdrowia?

Tak

Nie

- **Definiowanie własnych przekonań.** Dokończ następujące zdania.

7. Kiedy zauważę, że coś nienormalnego dzieje się z moim ciałem (nagłe dolegliwości lub bóle, niewyjaśniona wysypka, szybki rytm serca, bez żadnego oczywistego powodu, itd.) czuję się

_____.

8. Kiedy zauważę, że coś niezwykłego dzieje się z moim ciałem, pierwszą rzeczą, którą zrobię jest

_____.
