

DOBRE CZASY  
ZŁE CZASY  
CHOROBA  
ZDROWIE  
BOGACTWO  
UBÓSTWO  
SUKCES  
PORAŻKA  
NARODZINY  
ŚMIERĆ  
WOJNA  
POKÓJ  
GRUBY  
CHUDY  
ZACHMURZONY  
SŁONECZNY  
PRZYJEMNOŚĆ  
BÓL

Książki  
z serii **F\*\*k It**  
przetłumaczone na  
**27 języków**  
sprzedały się  
w nakładzie ponad  
**850 tysięcy**  
egzemplarzy

**f\*\*k it**

TYLKO SPOKÓJ  
MOŻE CIĘ  
URATOWAĆ

John C. Parkin

**sensus**

Tytuł oryginału: F\*\*k It: Be at Peace with Life, Just as It Is

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-7940-4

Copyright © 2018 by John C. Parkin

Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.

Interior images: 17 © Gaia Pollini; 262–263 Christian Wheatley/istockphoto

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/fitspo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<i>Witaj w grze zwanej życiem</i>	11
<b>Poziom pierwszy. Zaznam spokoju ducha, gdy...</b>	<b>23</b>
Zaznam spokoju ducha, gdy... dostanę rower Raleigh Chopper	27
Zaznam spokoju ducha, gdy... nadejdą wakacje	29
Zaznam spokoju ducha, gdy... wrócę do przyjaciół	33
Zaznam spokoju ducha, gdy... pozdaję wszystkie egzaminy	35
Zaznam spokoju ducha, gdy... powie „tak”	39
Zaznam spokoju ducha, gdy... na świecie zapanuje pokój	43
Zaznam spokoju ducha, gdy... będę miał własne auto	45
Zaznam spokoju ducha, gdy... znajdę wymarzoną pracę	49
Zaznam spokoju ducha, gdy... będę miał miejsce, które nazwę domem	53

Zaznam spokoju ducha, gdy... założę rodzinę	59
Zaznam spokoju ducha, gdy... dzieci pójdą do szkoły	61
Zaznam spokoju ducha, gdy... będzie mnie stać na rachunki i ratę za mieszkanie	63
Zaznam spokoju ducha, gdy... będziemy mieli większy dom	67
Zaznam spokoju ducha, gdy... zaprowadzimy w domu porządek	69
Zaznam spokoju ducha, gdy... osiągnę sukces	73
Zaznam spokoju ducha, gdy... będę bogaty	77
Zaznam spokoju ducha, gdy... zdobędę tę nagrodę	79
Zaznam spokoju ducha, gdy... schudnę	81
Zaznam spokoju ducha, gdy... wyzdrowieję	85
Zaznam spokoju ducha, gdy... odejdę z pracy	91
Zaznam spokoju ducha, gdy... wyjadę na urlop	93
Zaznam spokoju ducha, gdy... zmieni się rząd	97
Zaznam spokoju ducha, gdy... spłacę kredyt na mieszkanie	99
Zaznam spokoju ducha, gdy... dokończę sprawę rozwodową	101
Zaznam spokoju ducha, gdy... przejdę (przejdziemy) na emeryturę	103
Zaznam spokoju ducha, gdy... będę już po operacji	107
Zaznam spokoju ducha, gdy... przestanie boleć	109
Zaznam spokoju ducha, gdy... umrę	113
<b>Poziom drugi. Potrafię być spokojny. Teraz</b>	<b>115</b>
Umiem się odprężyć. Teraz	121
Jak spokojny jestem teraz?	125

Potrafię być wdzięczny. Teraz	135
Potrafię wyłączyć telefon. Teraz	141
Potrafię zacząć medytować. Teraz	145
Trzy tryby umysłu	146
Zwracaj uwagę na luki	150
Potrafię w spokoju ducha siedzieć i pić herbatę. Teraz	155
Chcę pić więcej herbaty. Teraz	155
Będę robił mniej, aby móc pić więcej herbaty	157
Zautomatyzuję swoje życie i będę pił więcej herbaty	158
Potrafię zwiększyć naturalny efekt picia herbaty	160
Herbata uderza do głowy	162
Herbata jest zdrowa	163
Uwielbiam herbatę, ale...	164
<b>Ale ja nie potrafię długo zachować wewnętrznego spokoju (bo zawsze jest coś...)</b>	167
Coś z rodziną	168
Coś z pieniędzmi	169
Coś z geopolityką	170
Coś ze zdrowiem	172
Coś z pogodą	174
Coś ze mną	176
Coś ze środowiskiem	179
Coś z pracą	181
Coś niewypowiedzianego	182
Coś umierającego	184

<b>Poziom trzeci. Pieprz to. Pogódź się z życiem takim, jakie jest</b>	<b>187</b>
Pieprz „zależy mi”	191
Pieprz pozytywne nastawienie	195
Pieprz bycie dobrym	199
Pieprz bycie autentycznym	203
Pieprz bycie cierpliwym	205
Pieprz oczekiwany rozwój zdarzeń	207
Pieprz kochanie	211
Pieprz kochanie siebie	213
Pieprz proces liniowy	215
Pieprz zwątpienie	231
Pieprz to. Pogódź się z trudnościami	237
Pieprz to. Pogódź się z niesprawiedliwością	239
Pieprz to. Pogódź się z lękiem i stresem	241
Pieprz to. Pogódź się z porażką	243
Pieprz to. Pogódź się z krzywdzicielami	245
Pieprz to. Pogódź się ze złymi rzeczami	247
Pieprz to. Pogódź się z bombą	251
<b><i>Postscriptum</i></b>	<b>255</b>
<b><i>O autorze</i></b>	<b>259</b>

# WITAJ W GRZE ZWANEJ ŻYCIEM

Jeśli postępujesz podobnie jak ja, to mniemam, że przeczytałeś spis treści tej książki, aby sprawdzić, z czym będziesz miał do czynienia. Ba, jeśli postępujesz jak ja, to przeczytałeś go jeszcze w księgarni, by się przekonać, czy w ogóle warto ją kupić.

Ponieważ na podstawie spisu treści można dużo wywnioskować, czasami tak dużo, że nic więcej czytać już nie trzeba, możesz odnieść wrażenie, że wcale o wiele więcej nie zyskasz, przeznaczając kilka(naście) godzin — w zależności od tego, jak szybko czytasz — na lekturę zawartej między tytułami rozdziałów treści, która składa się na tę książkę.

Pierwszą częścią mojego zadania jako autora tej książki jest więc przekonanie Cię, że warto się z tą treścią zapoznać. Druga część zadania polega na przeprowadzeniu Cię z poziomu pierwszego na poziom trzeci. Pozwolę sobie zasugerować, że przeczytanie samego spisu nie pozwoli Ci na osiągnięcie poziomu trzeciego.

Napisałem „jeśli postępujesz podobnie jak ja”, w tym zastrzeżeniu kryje się zaś taka oczywistość, że niektórzy z Was spisu treści nie przeczytali. Jeśli się do tych niektórych zaliczasz, zanurzyłeś się w niej od razu, bez zastanowienia nad kontekstem tego, co będziesz czytać. Widziałeś tytuł tej książki? A może podarował Ci ją bliski przyjaciel w trosce o Twój dobrostan i, kierując się ufnością w jego dobre intencje, tak naprawdę nawet na ów tytuł nie zerknąłeś, tylko od razu zabrałeś się za wstęp?

Podejrzewam nawet, że część Czytelników pominie ten wstęp i przejdzie od razu do pierwszego rozdziału. Mogę na ich temat napisać tutaj cokolwiek, bo i tak tego nie przeczytają. Nie czytają tytułów rozdziałów i nie czytają wstępów. Głupcy.

Nigdy nie osiągną poziomu trzeciego, ponieważ dotarcie tam wymaga przenikliwości i inteligencji — oraz innych cech, takich jak cierpliwość i samoświadomość (które wcale nie muszą wchodzić w skład inteligencji, jako że znam wiele inteligentnych i zarazem niecierpliwych bądź nieświadomych siebie osób).



Zmierzam do wyjaśnienia przypominającej grę struktury, którą nadałem tej książce — chodzi mi o poziomy pierwszy, drugi i trzeci. Lubię dobre gry, zwłaszcza w święta Bożego Narodzenia — salonowe, planszowe, a nawet wideo (jeśli uda mi się wywalczyć dostęp do kontrolera).

Gorzej; zdarzało mi się płacić własnym dzieciom za możliwość pobawienia się ich grami wideo. Przy tym określenie „ich” jest dość umowne, ponieważ to ja ciężko zapracowaną gotówką zapłaciłem zarówno za sprzęt, jak i najróżniejsze obłądnie drogie programy zwane „grami”. Wydawanie kolejnych pieniędzy na granie wydaje mi się w tej sytuacji dość nieuczciwe. No cóż.

Kwestia „poziomów” istotnie przypomina grę wideo. Sugerowanie, że życie jest grą, ma rzecz jasna lekceważący wydźwięk. Życie większości ludzi przez większość czasu wcale nie przypomina gry: jest trudne i stresujące. Niemniej jednak jednym z warunków przejścia na poziom trzeci jest uświadomienie sobie podobieństw między życiem a grą. Te podobieństwa czynią życie czymś w rodzaju gry, w której każdy jest zmuszony brać udział, nie wiedząc, że to gra; jawi się ona w ten sposób dopiero po osiągnięciu najwyższego poziomu.

Oczywiście po wnikliwym zbadaniu wszelkie analogie okazują się nie-trafione, czego dowodem jest choćby Stary Testament.

## JAK POWSTAŁA TA KSIĄŻKA

Podczas jednego z weekendowych kursów *F\*\*k It*, który prowadziłem wcześniej tego roku, uświadomiłem sobie, że filozofia *f\*\*k it* ma jeszcze jeden poziom — przekraczający moje wcześniejsze wyobrażenia. To olśnienie skłoniło mnie do odkrywczej podróży (jej owocem jest ta książka), która poskutkowała dość zdumiewającą zmianą moich zapatrywań. A jeśli przeczytasz tę książkę powoli i z dostatecznym namysłem, będziesz postępował zgodnie z niektórymi zawartymi w niej sugestiami i dasz jej wystarczająco dużo czasu, by zakiełkowała, to przy sprzyjających wiatrach Ty także doświadczysz podobnych (bądź odmiennych, lecz równie zadziwiających) zmian punktu widzenia.

Oczywiście nie mogę Ci tego obiecać. Nie oferuję gwarancji zwrotu pieniędzy w razie nieosiągnięcia oświecenia właściwego poziomowi trzeciemu. Ale nie zamierzam niczego ukrywać: ujrzałem jakieś światło i doszedłem do tego, jak nie stracić go z oczu. Sądzę też, że jestem na tyle dobry w opisywaniu światła — a także w wyjaśnianiu, jak *Ty* możesz je ujrzeć i już nie spuścić z oczu — że nie zbiedniałbym bardzo nawet w razie istnienia wspomnianej gwarancji zwrotu pieniędzy (oraz przy założeniu, że udałoby Ci się mnie przekonać, że choć zrobiłeś, co w Twojej mocy, światła nie ujrzałeś).

Wróćmy jednak do weekendowego olśnienia: z jednej strony jego potęga mnie urzekła, a z drugiej wkurzyła — bo w pewnym stopniu zanegowała całą ideę tego weekendu. Wiedziałem też, że aby w pełni

uzmysłowić sobie wagę tego spostrzeżenia, przyswoić je i wpleść w życie oraz światopogląd, musiałem je zbadać, rozebrać na czynniki pierwsze, przetrwać i przekonać się, co z tego śledztwa wyniknie.

Hasło tego weekendu brzmiało „Pieprz to jeszcze bardziej”, a na wstępie uczestnicy spotkania i ja opowiedzieliśmy sobie o różnych aspektach naszych zachowań i charakterów, które *nieszczególnie* wpisują się w koncepcję pieprztologii stosowanej. Ludzie wymieniali cechy w rodzaju: „traktuję wszystko zbyt poważnie”, „spięty”, „nadwrażliwy”, „zbyt ambitny”, „łatwo się złościę”, „zbyt krytyczny”, „zestresowany”, „za bardzo dbam o cudzą opinię”, „lękliwy” i tak dalej.

Następnie zastanowiliśmy się, co mogłoby dla nas oznaczać *pieprzenie bardziej*. Uczestnicy wymieniali tu kwestie takie jak: „wyluzowanie”, „otwarcie się”, „zadowolenie”, „nieprzejmowanie się cudzymi sądami”, „czucie się dobrze we własnej skórze”, „cierpliwość”, „ optymizm”, „odwaga”, „beztroska” itepe.

Spisałem te sugestie na dwóch kartkach i wszyscy przyjrzelśmy się obu listom — tej mniej wszystko pieprzącej i tej bardziej. Nagle coś sobie uzmysłowiłem. „Czy przychodzą wam do głowy jacyś znani na całym świecie ludzie, którzy są uosobieniami tych cech?” — spytałem grupę. Odpowiedź padła natychmiast: „Trump i Obama”. Zafrapowało mnie to. Trump był tym, który niezbyt umie pieprzyć wszystko — zgodnie z tym, jak uczestnicy określili to pojęcie na własny użytek, a luz Obamy był ucieleśnieniem pieprztologii.

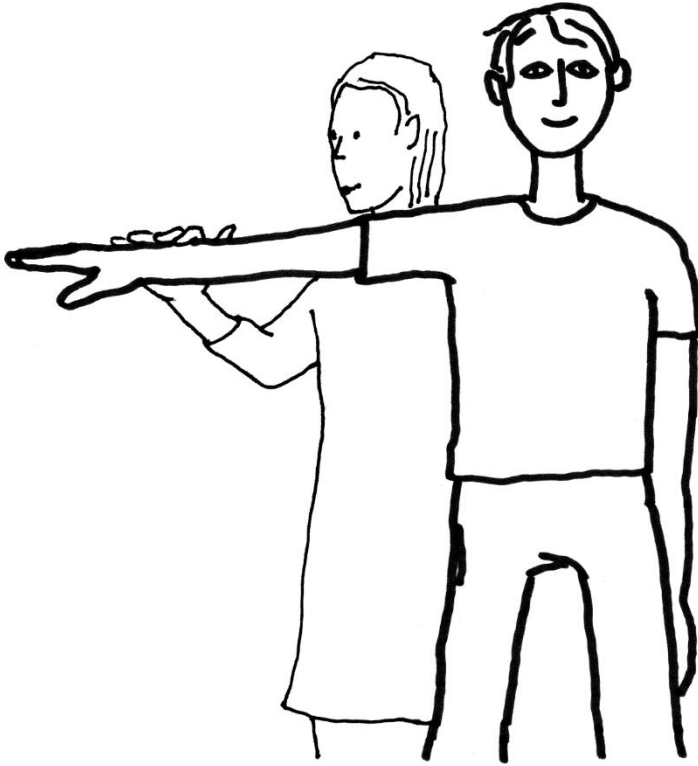
Faktem jest, że działo się to we wczesnych dniach prezydentury Trumpa, był więc wtedy tematem numer jeden (akurat to się zresztą nie zmieniło), lecz lista cech świadczących o braku wyluzowania była Trafna przez duże „T” jak Trump. Gwoli ścisłości dodam, że jest też inna potencjalna interpretacja zachowań pana pomarańczowego — a mianowicie, że bezpośredniość jego wypowiedzi, impulsywne reakcje i wymyślanie różności na poczekaniu świadczą właśnie o tym, iż należy do tych raczej pieprzących.

Lista cech świadczących o skuteczniejszym pieprzeniu wszystkiego odpowiadała Obamie — nazywanemu przez innych mieszkańców Białego Domu „No-drama Obama”. Pamiętam, że na widok jednego z jego zdjęć — zrobionego w lutym 2017 roku, gdy wielu z nas chorobliwie zamartwiała się, myśląc o tym, co Trump za chwilę zrobi albo powie — wszystkopiesprzność Obamy zafrapowała nawet mnie: był na łodzi z Richardem Bransonem, ubrany w kombinezon piankowy, bo właśnie uprawiał kitesurfing, i wyglądał, jakby miał absolutnie wszystko gdzieś.

Po ustaleniu cech kojarzących się nam z (nie)skutecznym pieprzeniem wszystkiego postanowiłem poddać je badaniu przy użyciu techniki zwanej testem mięśniowym lub kinezyjologicznym. Test ten pozwala sprawdzić, jak silny jesteś w danych warunkach; stosuje się go na przykład pomocniczo w badaniach pod kątem alergii. Lubię go używać do porównywania wpływu pewnych myśli lub stanów na nasze ciała.

Test jest łatwy: trzeba stanąć prosto, wyciągnąć jedną rękę poziomo w bok i wypowiedzieć jakieś stwierdzenie. Wtedy osoba stojąca tuż

za Tobą próbuje ściągnąć tę rękę w dół, a Ty starasz się opierać jej naciskowi (patrz poniższy rysunek).



### Test mięśniowy

Pierwszy test mięśniowy, jaki zwykle przeprowadzam, dotyczy imienia danej osoby: wypowiada ona na głos swoje prawdziwe imię, a potem jakieś inne, wymyślone. Okazuje się (zazwyczaj), że ramię badanego jest silniejsze (czyli skuteczniej opiera się naciskowi) przy wypowiedzianiu własnego imienia.

Razem z grupą z weekendowych zajęć zabraliśmy się za badanie tego, co na skali wszytkopieprzności plasuje się niżej i wyżej. Każda osoba wymyśliła zdanie, które miało odzwierciedlać konkretny aspekt siebie, świadczący o nieumiejętności pieprzenia wszystkiego — na przykład: „Jestem bardzo niecierpliwy”. Mówiła to zdanie głośno, a inna osoba badała siłę jej wyprostowanego ramienia. Potem poddawaliśmy testowi tę samą cechę, ale wyrażoną w bardziej wyluzowanej (ale nadal wiarygodnej) formie. Mogło to brzmieć tak: „Wiem, że czasami pewne rzeczy muszą się zadziać w swoim tempie”.

W teście mięśniowym chodzi o prawdę — o czym świadczą rezultaty przy wypowiedzaniu prawdziwego imienia — badana osoba musiała więc znajdować choć szczyptę prawdy w stwierdzeniu, które ilustrowało luźniejsze podejście do tematu. Tak też jest w przytoczonym przykładzie, bo nawet najbardziej niecierpliwi ludzie potrafią zrozumieć, że czasami sprawy *rzeczywiście* muszą się toczyć w swoim tempie.

Podzieliliśmy się na pary i zabraliśmy za testowanie. Okazało się, że ludzie byli zasadniczo fizycznie mocniejsi, gdy wygłaszali kwestie świadczące o *bardziej* pieprzającym wszystko nastawieniu.

Po zakończeniu ćwiczenia jedna z osób z grupy zadała pytanie, które skłoniło mnie do zaproszenia jej na środek i przetestowania osobiście. Okazało się, że zgodnie z oczekiwaniami była silniejsza w przypadku luźniejszego wariantu swojej kwestii. Sprawa wydawała się załatwiona. Mogłem poprosić ją, by wróciła na miejsce, ale odnosiłem

nieodparte wrażenie, że coś jest nie tak. Choć ona sama była zadowolona z wyniku — wręcz nie mogła uwierzyć, o ile silniejsza się stała, gdy pozwoliła sobie na więcej luzu — jakiś tajemniczy czynnik nie dawał mi spokoju.

Zawróciłem ją w połowie drogi na miejsce i zapytałem, czy zechce przetestować *nowe stwierdzenie*. Napiszę teraz, *co* testowaliśmy, ale nie zdradzę, *kim* była ta osoba. Nazwijmy ją „Judi Dench”. (Oczywiście nie była to *prawdziwa* Judi Dench — to tylko miano, które jej roboczo nadałem. W niczym nie przypominała Judi Dench, a jej prawdziwe imię nie zaczynało się od litery „M”)<sup>1</sup>.

Oryginalne zdanie, które u Judi Dench plasowało się nisko na skali pieprzenia, brzmiało: „Za bardzo przejmuję się tym, co sądzą o mnie inni”. (Może w takim razie nie trzeba było robić kariery aktorskiej, madame Dench? — spytasz być może). A zdanie plasujące się na tej skali wyżej było sformułowane następująco: „Nie przejmuję się *aż tak* tym, co sądzą o mnie inni”. Ponieważ to stwierdzenie było dla niej akceptowalne i prawdziwe, uczyniło ją silniejszą.

Nowe zdanie, o przetestowanie którego poprosiłem, wyglądało tak: „To zupełnie normalne, że czasami przejmuję się tym, co sądzą o mnie inni”. Zaczęła powtarzać za mną to zdanie i uniosła rękę, abym mógł

---

<sup>1</sup> Judi Dench jest brytyjską aktorką teatralną i filmową, najbardziej znaną z roli postaci kryjącej się pod kryptonimem M z filmów o Jamesie Bondzie — *przyp. tłum.*

ją przetestować (po raz trzeci). Zacząłem ją naciskać — najpierw łagodnie, zgodnie z tym, co sam tłumaczę słuchaczom, a potem coraz mocniej — lecz nie drgnęła ani odrobinę. Judi Dench była stabilna jak skała. I znów nie mogła uwierzyć w to, co się stało.

## TRZECI POZIOM PIEPRZTOLOGII

Tym razem jednak mocno się zdziwiła: czy celem ćwiczenia nie było pokazanie, że rozwiązaniem jest bardziej wszystkopiesprzące nastawienie? Więcej; czy nie było to celem *całego weekendu*? Owszem, było. Zakwestionowaliśmy samą kwintesencję tego, jak ja definiuję owo nastawienie. Ucieszyłem się jednak, bo wiedziałem, że to ćwiczenie będzie dla nas wszystkich cenną lekcją.

Uświadomiłem sobie wtedy, że istnieje *trzeci poziom pieprzologii*. W przypadku madame Dench wyglądało to jakoś tak:

**Poziom 1. Przejmuję się cudzymi opiniami, a to mnie blokuje i denerwuje.**

**Poziom 2. Szukam sposobów na to, by aż tak się nie przejmować cudzymi opiniami.**

**Poziom 3. Uświadamiam sobie, że raz na jakiś czas można wziąć cudzą opinię do serca, bo to zupełnie naturalne.**



W naszym przypadku, gdy odniesiemy poziom trzeci do kwestii spokoju ducha i godzenia się z różnymi sprawami — będącej wszak głównym tematem tej książki — poziomy przedstawiają się następująco:

**Poziom 1. Jestem zestresowany i nie znajduję w sobie spokoju ducha.**

**Poziom 2. Szukam sposobów na znalezienie spokoju ducha.**

**Poziom 3. Godzę się z tym, że czasami jestem zestresowany, a czasami spokojny, bo *obydwa* te stany są naturalną częścią życia.**

Po przeczytaniu tego możesz się czuć zdezorientowany (podobnie jak Judi Dench i reszta grupy na moich zajęciach). Ale nie przejmuj się: masz przed sobą całą książkę, która pozwoli Ci zgłębić ten temat.

Z drugiej strony jest zupełnie niewykluczone, że przeczytawszy te słowa, nagle uświadomiłeś sobie ogrom wolności, jaki niesie ze sobą ta książka. Oknem na tę świadomość jest umiejętność pieprzenia różnych rzeczy. A choć stwierdzenie „pieprzyć spokój ducha” istotnie może być dezorientujące (jeśli rzecz jasna na owym spokoju Ci zależy — choć zakładam, że tak, skoro kupiłeś tę książkę), stanowi ono przedsmak wolności, którą zyskasz, gdy zaczniesz mniej przejmować się różnymi rzeczami; nawet tymi, których najbardziej pragniesz.

A zatem... powtórz za mną: „Pieprzyć spokój ducha, choć wiem, że go pragnę”. A teraz wspólnie przyjrzyjmy się tej nowej grze zwanej życiem.



# 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** 

# DOBRE CZASY ZŁE CZASY

**Pieprz to!  
Wyluzuj i ciesz się życiem!**

Sprawy nader rzadko mają się tak, jak powinny. Najczęściej inaczej, niż chcesz. Czasami różnica jest niewielka, niekiedy zaś urasta do rozmiarów przepaści. A to boli. Czujesz złość, frustrację, niezadowolenie. Próbujesz różnych metod, aby interesujące Cię sprawy potoczyły się tak, jak sobie życzysz. Bywa, że się udaje. Trochę. Często jednak mimo wysiłku nic nie idzie po Twojej myśli. Niepokój i niezadowolenie stają się coraz trudniejsze do wytrzymania. Odczuwasz stres i zastanawiasz się, co dalej. A co, jeśli te wszystkie sprawy nie są aż tak istotne, za jakie je uważasz?

Dzięki tej szczególnej książce odkryjesz całkiem wygodną i krótką drogę prowadzącą wprost do spokoju ducha. Przekonasz się, że rozdzźwięk między „jak jest” a „jak być powinno” można zlikwidować nie przez samodoskonalenie, zmienianie świata czy naukę medytacji, ale przez proste „pieprz to!” i pogodzenie się z życiem takim, jakie jest. Nie chodzi jednak o pozostawanie w bierności, a o akceptowanie życia z całą paletą jego barw i odcieni. W tym mądrym, dowcipnie napisanym poradniku znajdziesz szereg wskazówek gotowych do zastosowania w różnych momentach życia. Dzięki tym podpowiedziom odkryjesz cudowny smak wolności — wystarczy tylko odrobina cierpliwości, samoświadomości i... ta książka.

## **W książce:**

- \* co może przynieść **filozofia wszystkopięprzenia**
- \* poziom pierwszy: **poszukuj spokoju ducha**
- \* poziom drugi: **odnajdź spokój ducha**
- \* poziom trzeci: **pieprz spokój ducha**

**John C. Parkin** urodził się w Nottingham jako syn pastora. Przez dwadzieścia lat studiował systemy filozoficzne Wschodu. W rezultacie porzucił dotychczasowe życie, by wraz z rodziną przeprowadzić się do Włoch i założyć tam holistyczne centrum odnowy duchowej. Jest autorem kilku bestsellerów, niezmiennie krzewi filozofię „pieprz to” — czy to wykładając, czy to pisząc.

# PRZYJEMNOŚĆ BÓL

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**

ebook dostępny na:



 **Księgarnia internetowa:**  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
📌 <http://sensus.pl/promocje>  
📌 Książki najchętniej czytane:  
📌 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📌 <http://sensus.pl/nowosci>

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-7940-4  
  
9 788328 379404

cena 44,90 zł