

Niyc Pidgeon

# Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

Strategie i praktyczne ćwiczenia,  
dzięki którym zbudujesz siłę psychiczną  
i pokonasz wszelkie trudności życiowe



# Rekomendacje dla Niyc Pidgeon oraz książki

## Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

„Niyc naprawdę pomaga ludziom zmieniać jakość ich życia”.

**Brendon Burchard, autor bestsellerów New York Timesa**

„Niyc jest genialną psycholożką”.

**Sir Richard Branson**

*„Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej to lektura obowiązkowa dla każdego, kto w ten czy inny sposób został dotknięty dramatem samobójstwa. To cudowna opowieść, która przekształca ból w nadzieję, a jednocześnie mówi o potrzebie prawdziwego współczucia i zrozumienia”.*

**Louisa Rocque, dyrektor wykonawczy Amerykańskiej Fundacji na Rzecz Zapobiegania Samobójstwom**

„Niyc jest jedną z najbardziej inspirujących osób jaką znam. Nie tylko pomaga ludziom stać się lepszą wersją siebie, ale też wyznaczyła sobie zadanie wspierania tych, którzy desperacko starają się odmienić swoje życie i odnaleźć w nim głębszy sens. Wierzę, że ta publikacja jest świętym wezwaniem do zmiany i jestem dumny mogąc nazywać Niyc moją przyjaciółką. To książka, która ratuje życie!”

**Kyle Gray, autor bestsellerów, m.in. „Praca z energią”**

„Niyc Pidgeon jest wzorem do naśladowania dla kobiet na całym świecie i głosem tych, którzy pragną wieść cudowne, spełnione życie. Udowadnia ona, że z odpowiednim nastawieniem, wszystko jest możliwe”.

**Mel Wells, autorka bestsellerów, m.in. „The Goddess Revolution”**

„Niyc i jej praca jest światłem nadziei w mrocznych czeluściach rozpaczy. Poprzez psychologię pozytywną oraz empiryczną wiedzę pomaga innym odnaleźć ich prawdziwe ja i stworzyć odpowiednie systemy wsparcia, które są niezwykle istotne w tych czasach samotności i wyobcowania. Ta książka może być dla wielu drogowskazem do uzdrowienia, wzmocnienia i osiągnięcia poczucia dobrostanu”.

**Natalie MacNeil, laureatka nagrody Emmy  
za działalność medialną i autorka bestsellerów**

„Niyc jest pozytywną psycholożką i światłem nadziei dla tak wielu kobiet. Szczerze wierzy w moc współpracy, wspiera tych, którzy ją otaczają i po prostu zaraża szczęściem”.

**Natalie Ellis, założycielka BossBabe**

„Książka ta jest świadectwem tego, jak bardzo Niyc Pidgemon troszczy się o tych, którzy walczą ze swoimi demonami.

Na bazie własnych doświadczeń utraty najbliższych przyjaciół stworzyła dzieło utrzymane w duchu współczucia i psychologii pozytywnej, które może pomóc nam wszystkim odnaleźć światło w mrocznych okresach naszego życia”.

**Dr David Hamilton, autor książki „Uzdrowiająca siła dawania”**

„Niyc to wizjonerka, której przesłanie zmienia perspektywę całego pokolenia”.

**Penny Haslam, nagradzana mówczyni  
motywacyjna i była dziennikarka BBC**

„Niyc Pidgemon jest wyjątkową kobietą i każdy, kto będzie miał okazję nauczyć się czegoś od niej powinien skorzystać z tej szansy”.

**Spencer Lodge, nagradzany twórca podcastów**

„Bez popadania w ton toksycznego pozytywizmu, który króluje w Internecie i jest obecny we współczesnej dyskusji o zdrowiu, Niyc odnalazła sposób, by zachęcić innych do korzystania ze wsparcia najbliższych społeczności i wzmacniania swojej odporności w obliczu przeszkód nie do pokonania”.

***GirlTalkHQ***

„Książka ta jest latarnią morską dla wszystkich tych, którzy usiłują wydostać się z mroków rozpacz lub wspierają innych w tym zadaniu. Bazując na swojej wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej, umiejętnościach coachingowych i wzruszających świadectwach tych, którzy przeżyli traumę, Niyc z ogromną wrażliwością porusza rozdzierający serce temat samobójstwa i pokazuje drogę do uzdrowienia oraz wzmocnienia, bez zamykania się na bolesne doświadczenia. Ta emanująca ciepłem i oparta na faktach książka jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto pragnie odnaleźć w sobie odwagę i nadzieję czy pomóc swoim bliskim przejść przez kolejny dzień życia”.

**Tamu Thomas, autorka książki „Women Who Work Too Much”**

„Niyc Pidgeon jest liderką ruchu na rzecz równouprawnienia kobiet i kimś, kto potrafi zmieniać ich życia, zarówno na polu osobistym jak i zawodowym. Jest niesamowita!”

**Dr Erin Fall Haskell, autorka bestsellerów, m.in. „Awakening”**

# Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

Niyc Pidgeon

# Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

Strategie i praktyczne ćwiczenia,  
dzięki którym zbudujesz siłę psychiczną  
i pokonasz wszelkie trudności życiowe



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: P. Leonczuk

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8272-897-2

Tytuł oryginału: *One More Day: Find Strength and Resilience through Your Darkest Times with Life-Saving Tools from Positive Psychology*

### ONE MORE DAY

Copyright © 2024 by Niyc Pidgeon  
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
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 jakiegokolwiek 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)



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.superodzywanie.pl](http://www.superodzywanie.pl)

PRINTED IN POLAND

*Pamięci Sophie Gordon,  
Chrisa Redheada i Sary Hepburn.*

*Mojej siostrzenicy Olivii i siostrzeńcowi Alfemu  
oraz wszystkim dzieciom  
które dzięki naszej dzisiejszej pracy nad sobą  
jutro będą dorastały w o wiele lepszym świecie.*

*Wiedźcie, że sprawy waszego zdrowia psychicznego są ważne  
i wy też jesteście ważni.*

*Ocalałym. Zrobiliście to.  
Dziękuję, że dajecie nam nadzieję.*

*Tobie, drogi Czytelniku, za to, że się trzymasz tej nadziei,  
jesteś gotowy na poświęcenie i odnowienie połączenia.*

*I za to, że postanowiłeś wytrwać jeszcze jeden dzień.*

# Od Autorki

Wszelkie kwestie związane ze zdrowiem psychicznym należy konsultować z wykwalifikowanym specjalistą. Poważne schorzenia na tle psychicznym mogą wymagać natychmiastowej i osobistej interwencji lekarskiej.

Jeżeli ty lub ktoś ci bliski właśnie teraz doświadcza kryzysu zdrowia psychicznego, wejdź na stronę internetową Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (IPZ PTP) gdzie znajdziesz dane kontaktowe najbliższego ośrodka wsparcia:

**<https://116sos.pl/o-platformie-sos>**

Pomoc jest dostępna. Zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie gotów cię wysłuchać. Porozmawiaj z tym kimś jeszcze dzisiaj.

# Spis treści

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| <i>Lista ćwiczeń i pozytywnych interwencji</i> | 17  |
| <i>Pakt</i>                                    | 19  |
| <i>Nasiona</i>                                 | 21  |
| <i>Powitanie</i>                               | 31  |
| <b>Nadzieja</b>                                | 43  |
| Fala                                           | 45  |
| Zaproszenie                                    | 49  |
| Mikronarzędzia                                 | 53  |
| Trudne dni                                     | 79  |
| Wykorzystanie nadziei                          | 85  |
| Wzrastaj tym, przez co przechodzisz            | 93  |
| Uważność                                       | 97  |
| Nowe odkrycie                                  | 101 |
| Wybierz własną przygodę                        | 103 |
| Moc pozytywnego środowiska                     | 105 |
| Mikroruchy                                     | 109 |
| Niech nas usłyszają                            | 111 |
| Zachwyt                                        | 119 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>Poświęcenie</b>               | 123 |
| Wykorzystywanie swoich sił       | 125 |
| Błogosławieństwo list            | 137 |
| Tworzenie przestrzeni dla siebie | 139 |
| Jedna rzecz                      | 147 |
| Twoja siła wyższa                | 153 |
| Znak                             | 159 |
| Jak zainicjować zmianę           | 161 |
| Duchowa bitwa                    | 163 |
| Uzdrowienie poprzez poświęcenie  | 167 |
| Przytłoczenie                    | 173 |
| Wątpliwości precz                | 177 |
| Wszystko służy twemu rozwojowi   | 181 |
| Toksyczna pozytywność            | 185 |
| Zmiana współczynnika             | 189 |
| Bezpiecznie jest czuć            | 191 |
| Przyływ światła                  | 197 |
| Znaczenie                        | 207 |
| Kiedy przestałeś?                | 209 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <b>Połączenie</b>                       | 215 |
| Przede wszystkim własny krąg            | 217 |
| Jesteśmy lekarstwem dla siebie nawzajem | 219 |
| Inni ludzie mają znaczenie              | 225 |
| Odnalezienie powodów do życia           | 229 |
| Tak się cieszę, że wciąż tu jesteś      | 231 |
| Nazwij pięć rzeczy                      | 235 |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| Bycie świadkiem . . . . .               | 239        |
| Rozciąganie dobrych uczuć . . . . .     | 247        |
| Intencjonalna przyjaźń . . . . .        | 251        |
| Dołączanie . . . . .                    | 259        |
| Moc zwierząt . . . . .                  | 263        |
| Maska . . . . .                         | 267        |
| Samowybaczenie . . . . .                | 275        |
| Pozytywne społeczności . . . . .        | 279        |
| Leniwiec i jednorożec . . . . .         | 281        |
| Młodzi ludzie . . . . .                 | 285        |
| <b>Walcz dalej . . . . .</b>            | <b>289</b> |
| Robisz to, do cholery . . . . .         | 291        |
| Spójrz jak daleko dotarłeś . . . . .    | 295        |
| Credo optymisty . . . . .               | 297        |
| Akceptuj nowe wersje . . . . .          | 299        |
| Ta książka żyje . . . . .               | 301        |
| Wszystko zależy od ciebie . . . . .     | 307        |
| Wytrwaj . . . . .                       | 309        |
| <i>Dziewczyna z Newcastle . . . . .</i> | <i>311</i> |
| <i>Polecane lektury . . . . .</i>       | <i>317</i> |
| <i>Zasoby . . . . .</i>                 | <i>319</i> |
| <i>Podziękowania . . . . .</i>          | <i>323</i> |
| <i>Bibliografia . . . . .</i>           | <i>325</i> |
| <i>O Autorce . . . . .</i>              | <i>331</i> |

# Lista ćwiczeń i pozytywnych interwencji

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Ćwiczenia nadziei, poświęcenia i połączenia . . . . . | 38  |
| Lista mikronarzędzi . . . . .                         | 55  |
| Rytuał połączenia z wdzięcznością. . . . .            | 68  |
| Pudełko nadziei . . . . .                             | 86  |
| Wyznaczanie celu . . . . .                            | 89  |
| Mapa nadziei . . . . .                                | 89  |
| Ćwiczenia uważności. . . . .                          | 98  |
| Interwencja zachwytu . . . . .                        | 120 |
| Spacer zachwytu. . . . .                              | 121 |
| Ustal swoje czerwone i zielone aktywności . . . . .   | 129 |
| Rejestr codziennych wyjątków . . . . .                | 134 |
| Medytacja kundalini na depresję . . . . .             | 164 |
| Odnalezienie wewnętrznego skarbu . . . . .            | 182 |
| Proste ćwiczenia somatyczne . . . . .                 | 192 |
| Ćwiczenie szamańskiego potrząsania. . . . .           | 195 |
| Jeden mały krok. . . . .                              | 199 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Znacząca fotografia . . . . .                          | 208 |
| Kilka konwersacji, by poczuć, że żyjesz . . . . .      | 222 |
| Powrót do teraźniejszości . . . . .                    | 236 |
| 21 sposobów trzymania przestrzeni dla innych . . . . . | 245 |
| Lista wzmacniaczy przynależności . . . . .             | 254 |
| Rytuał znaczącej relacji . . . . .                     | 256 |
| Pozytywna wizja . . . . .                              | 296 |

# Pakt

Był sierpień 2014 roku kiedy w moim rodzinnym Newcastle wraz z moją przyjaciółką Sophie siedziałyśmy w aucie trzymając się za ręce. Chwilę wcześniej zakończyły się uroczystości pogrzebowe naszego przyjaciela Chrisa, który popełnił samobójstwo.

Sophie odwróciła się do mnie i powiedziała:

– Obiecujemy coś sobie – nie pozwólmy, by coś takiego wydarzyło się kiedykolwiek w przyszłości. Nikomu z naszej paczki nie może się to przytrafić.

I tak, patrząc sobie głęboko w mokre od łez oczy, zawarliśmy pakt.

Po kilku latach od tego dnia nasza przyjaciółka Sara odebrała sobie życie.

Rok później raport koronera wskazał samobójstwo jako przyczynę śmierci Sophie.

Troje przyjaciół. Wszyscy odeszli w ten sam dramatyczny sposób, kiedy ja wygłaszałam motywacyjne pogadanki o tym, jak żyć pełnią swego potencjału. Byłam zdruzgotana. A ponieważ Sophie tak bardzo wierzyła w moc psychologii pozytywnej i z całych sił wspierała mnie w mojej pracy, z jej śmiercią najtrudniej mi było się pogodzić. Poznałyśmy się jako nastolatki w Newcastle

i w kolejnych latach wzmacniałyśmy łączącą nas więź, tak w szkole, jak i podczas wieczornych wypadów na miasto. Później każda z nas ruszyła w świat, w pogoni za swoimi marzeniami, ale zawsze dbałyśmy o tę relację, która nas ukształtowała i spotykałyśmy się kiedy tylko było to możliwe.

# Nasiona

Jednym z najbardziej żywych wspomnień moich ostatnich lat spędzonych w Newcastle był wspólny lunch z Chrisem, który zjedliśmy w Jesmond Dene, pięknym parku położonym wzdłuż niewielkiej rzeki Ouseburn. W ulubionych delikatesach kupiłam gotowe danie – brązowy ryż i sałatkę – i siedząc na parkowej ławce wspólnie raczyliśmy się tym przysmakiem. Chris wyznał mi wówczas, że lekarze stwierdzili u niego chorobę dwubiegunową. Ponieważ nie chciał przyjmować leków zignorował tę diagnozę. Ale powiedział też, że czuje się zdrowy i ma coraz lepsze samopoczucie. Od dłuższego czasu w grupie naszych przyjaciół martwiliśmy się o Chrisa. Dlatego jego zapewnienia przyjęłam z ogromną ulgą. Wszystko będzie dobrze.

A nawet lepiej niż dobrze! W tamtym czasie prowadziłam prelekcje w Newcastle o tym *jak żyć najlepszą wersją swego życia*. Mniej więcej tydzień później skończyłam właśnie jedną z takich prelekcji, która tym razem miała miejsce w kawiarni Naked Deli, czyli w tym samym lokalu, w którym kilka dni wcześniej zakupiłam zdrową przekąskę na spotkanie z Chrisem. Świetnie mi poszło i czułam, że wspięłam się na absolutne wyżyny swego życia. Czułam, że doskonale wiem, o czym mówię tym ludziom. *Właśnie tak możesz żyć najlepszą wersją swego życia!* Wiedziałam dokładnie, co powinnam robić. Pokonałam nerwy i odniosłam sukces.

W samochodzie wyjęłam z torebki telefon i sprawdziłam, czy mam jakieś nieodebrane połączenia. Była ich cała MASA, wszystkie od mojej przyjaciółki Caroline. Od razu wiedziałam, że stało się coś strasznego.

Zadzwoiłam do Caroline. Powiedziała, że Chris odebrał sobie życie.

Ledwie tydzień po naszym cudownym lunchu w parku, Chrisa już nie było.

Jak miałam przyjąć taką wiadomość? Chwilę wcześniej szybo-  
wałam wysoko w przestworzach – niesiona energią ludzi gotowych do obudzenia pełni potencjału swego życia – a teraz siedziałam sama w swoim aucie i myślałam tylko o Chrisie. Już nigdy go nie zobaczę. Z nieba, spadłam prosto do piekła. To było jak grom z jasnego nieba.

Chris. Rudy. Nazywaliśmy go tak odkąd pamiętam. I teraz miałoby go zabraknąć? Pamiętam dzień kiedy go poznałam. Miałam wtedy 17 lat i wcześniej tego wieczora wraz z moją przyjaciółką Alex spałaszowałyśmy całą pizzę z szynką, pieczarkami i ananasem, siedząc w jej samochodzie. Wracając do domu natknęłyśmy się na dwóch chłopaków, a jednym z nich był właśnie Chris. To był początek naszej przyjaźni.

Chris wyróżniał się pozytywnym nastawieniem. Uszczęśliwiał wszystkich wokół siebie. Zawsze bardzo mnie wspierał. Kiedy przygotowywałam się do półmaratonu, mówił:

– Wiem, że wykręcisz życiówkę Niyc. Nie mam co do tego żadnych wątpliwości i ty też nie powinnaś ich mieć.

Później, podczas treningów, często powtarzałam sobie: „Robię to dla ciebie, Rudy!”. Wciąż mam zdjęcie swego zegarka z osiągniętym czasem, które wysłałam w wiadomości do Chrisa chwając się wynikiem.

Był tą osobą, która pomagała mi iść naprzód, krok za krokiem. I wciąż to robi.

Podczas tamtego pikniku wyglądał na kogoś, kto całkiem dobrze sobie radzi w życiu. *Zaledwie tydzień wcześniej.*

Wciąż ta sama stara śpiewka. Ci, którzy wyglądają na najszcześliwszych, często są tymi, którzy cierpią najbardziej.

W 2019 roku tuż po wylądowaniu na lotnisku w Kapsztadzie, gdzie przyleciałam z Europy po weselu moich znajomych, dotarła do mnie wiadomość o śmierci Sophie. Podczas rozpakowywania bagaży zadzwonił telefon i mój świat ponownie legł w gruzach. Od razu wróciłam na lotnisko i złapałam lot do Wielkiej Brytanii, aby jak najszybciej znaleźć się w gronie przyjaciół. Przez kilka kolejnych tygodni próbowałam znaleźć odpowiedź na pytanie dlaczego Sophie była kolejną, trzecią już, bliską mi osobą, która postanowiła odebrać sobie życie.

Pamiętam, jak siedziałam na kanapie, otulona w koc i zanosila się płaczem, a w mojej głowie kołatała tylko jedna myśl: „To, o czym opowiadałam ludziom, nie działa. Psychologia pozytywna nie działa”. Sophie od zawsze była gorącą zwolenniczką psychologii pozytywnej i często pojawiała się na moich prelekcjach. Uczestniczyła również w kursach online, które prowadziłam. Zajmowała się modelingiem. Była piękna. Zdobyła koronę Miss Wielkiej Brytanii i występowała w telewizyjnym show *Love Island*. Dla każdego zawsze miała dobre słowo. Wiedziałam, że ma problemy. Mówiła otwarcie o tym, jak jest nękana w Internecie i o swojej samotności, kiedy nie wiedziała, czy ludzie wokół niej mają czyste intencje, czy też są zainteresowani jedynie jej statusem celebrytki. Jednak miała przecież dostęp do wielu sprawdzonych narzędzi psychologii pozytywnej, które mogły jej pomóc. Dlaczego w jej przypadku te narzędzia zawiodły?

## JAK ZADBAĆ O SIEBIE – AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

dr Zoe Shaw

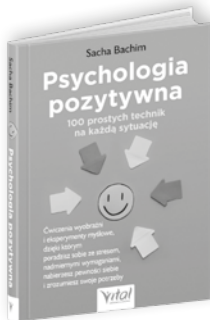


Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to... zadbać o siebie. Zadbać o swoje samopoczucie, pewność siebie, pozytywne myślenie, poczucie własnej wartości, relaks i rozwój duchowy. Ta książka to swojego rodzaju terapia, która przeprowadzi cię przez 365 dni roku. Każdy dzień przyniesie ci refleksję, inspirujący cytat, ćwiczenie mindfulness lub afirmację na dobry dzień. Codziennie rano przeczytaj wpis i żyj nim z intencją i celem przez cały dzień. Odkryj ćwiczenia, które nie tylko wypełnią cię pozytywną energią, ale zwrócą również uwagę na to, że jesteś wystarczający. Praktykuj wdzięczność, zaprojektuj

tablicę marzeń, koloruj, zrób jednodniowy informacyjny detoks, rozładuj poczucie winy, wybierz inną drogę do pracy. To tylko kilka przykładów ćwiczeń, które sprawią że to będzie twój rok!

## PSYCHOLOGIA POZYTYWNA...

Sacha Bachim



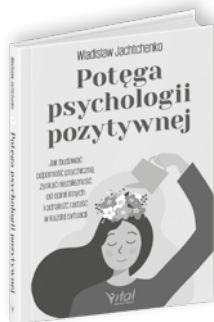
Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczanie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## POTĘGA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Władisław Jachtchenko



Czujesz, że twój wewnętrzny krytyk kontroluje twoje myśli, a brak pewności siebie i opinie innych blokują twój rozwój osobisty? Czas to zmienić! Dzięki tej książce odkryjesz sprawdzone metody, które pomogą ci zmienić sposób myślenia i wprowadzić pozytywne zmiany w życiu. Znajdziesz tu unikalne połączenie psychologii pozytywnej i praktycznych wskazówek, które zwiększą twoją motywację. Poznasz 7 prostych kroków do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się walczyć z wewnętrznym krytykiem. Opanujesz sposoby na stres i stany lękowe. Przestaniesz zależeć od opinii innych, budując samoakceptację i zdrowie psychiczne, jednocześnie broniąc się przed nieuzasadnioną krytyką oraz uczuciem niepokoju. Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej.

## JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU...

dr Simon Rego, Sarah Fader



Jak wzmocnić poczucie własnej wartości? Jak poradzić sobie z lękiem, niepokojem, depresją, złością i poczuciem winy? W jaki sposób odbudować relacje z bliskimi i bez strachu nawiązać nowe znajomości? W tej książce znajdziesz proste i klinicznie sprawdzone ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej CBT. Z ich pomocą zidentyfikujesz negatywne myśli oraz problematyczne zachowania i przekształcisz je w bardziej produktywne. Rozwiniesz zdrowe nawyki emocjonalne, wyeliminujesz stany lękowe, odzyskasz motywację i samoakceptację. Zmienisz również swoje wzorce myślowe i znajdziesz doskonały sposób na stres. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by zauważyć pierwsze pozytywne zmiany w swoim zdrowiu i rozwoju osobistym. Odzyskaj spokój i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym ćwiczeniom CBT!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JAK POKONAĆ NEGATYWNE MYŚLI

### Chase Hill



Ta książka pomoce dla osób, które cierpią z powodu nadmiernego myślenia, odczuwają ciągły niepokój i brakujące im motywacji na co dzień. Ten poradnik odpowiada na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli. Poznasz prosty plan 7-etapowy plan, który pomoże ci odnaleźć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokojny umysł. To sprawdzony sposób na stres i opanowanie emocji. Dowiesz się, w jaki sposób gonitwa myśli działa na twoją neuroplastyczność i jak hamuje twój rozwój osobisty. Poznasz ograniczające schematy, które przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości, braku motywacji i samoakceptacji. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i depresją. Odkryjesz swój potencjał, zadbasz o kondycję zdrowia i psychiki. Oczyszczyć swój umysł i pożegnać negatywne myśli!

## JAK WYZNACZAĆ ZDROWE GRANICE

### Chase Hill



Jak stawiać granice w relacjach międzyludzkich? Dlaczego odczuwamy negatywne emocje i poczucie winy, gdy powiemy stanowcze „nie”? Na te i inne pytania odpowiada w tej książce Chase Hill, certyfikowany specjalista od interakcji społecznych. W publikacji znajdziesz plan i strategię, dzięki którym twoje poczucie własnej wartości, świadomość i motywacja do działania znacząco wzrosną. Dowiesz się, jak uwolnić się od toksycznych osób i negatywnych emocji, dzięki czemu poprawisz zdrowie i zbudujesz silne poczucie własnej wartości. Poznasz 7 kluczowych pytań, które nie tylko pomogą ci odkryć siebie na nowo, przyniosą ci też korzyści na ścieżce rozwoju osobistego. Dodatkowo przeprowadzisz prosty emocjonalny detoks, który jest dobrym sposobem na stres i poczucie niepokoju. Zdrowe granice – klucz do zdrowych relacji

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM



# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

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





**Niyc Pidgeon** jest potrójnie certyfikowaną trenerką, wiodącą mentorką biznesową, nagradzaną psycholożką pozytywną, wyróżnianą autorką, międzynarodową mówczynią. Jako założycielka globalnej marki szkoleń online Unstoppable Success® oraz twórczyni Positive Psychology Coach Academy Certification®, Niyc od ponad dekady prowadzi światowej klasy mastermindy, wydarzenia na żywo. Jej misją jest wspieranie ludzi w osiąganiu przełomów na wyższym poziomie, aby generować imponujące wyniki, potężne transformacje i trwałe pozytywne zmiany.

## Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, czyli jak stworzyć życie pełne radości i celu

Czy pragniesz codziennie budzić się z radością i poczuciem sensu? Ta książka jest kluczem do odkrycia szczęścia, które tkwi w tobie. Autorka, ekspertka w dziedzinie psychologii pozytywnej, dzieli się sprawdzonymi strategiami i narzędziami, które pomogą ci:

- poprawić swoje samopoczucie psychiczne;
- przezwyciężyć wyzwania i codzienne trudności;
- znaleźć więcej powodów do świętowania każdego dnia.

Dzięki prostym perspektywom, praktycznym ćwiczeniom i codziennym interwencjom dowiesz się, jak wzmacniać swoją odporność i odnaleźć cel w każdej sytuacji - nawet w tych najtrudniejszych. To nie tylko książka, to podróż ku wewnętrznej przemianie, która pozwoli ci odkryć w sobie siłę do stania się najlepszą wersją siebie. Pozwól sobie na życie pełne radości, spełnienia i nadziei.

**Szczęście to nauka – czas się go nauczyć!**

**Patroni:**

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

**Wellnessday.eu**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia

