

DR DAVID R. HAMILTON

NAUKA KOCHANIA SIEBIE

OD WYBACZENIA
DO PEŁNEJ
SAMOAKCEPTACJI



DR DAVID R. HAMILTON

NAUKA KOCHANIA SIEBIE

OD WYBACZENIA
DO PEŁNEJ
SAMOAKCEPTACJI

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TEUMACZENIE: Katarzyna Stolba
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-8171-022-0

Przetłumaczono z: I HEART ME
Copyright © 2015 by David Hamilton
English language publication 2015 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej konsultacji medycznej; w tym celu należy zawsze skontaktować się z doświadczonym lekarzem. Czytelnik korzysta z wszelkich informacji zawartych w niniejszej publikacji wedle własnego uznania i na własną odpowiedzialność. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub szkody powstałe w wyniku używania bądź nadużywania sugestii zawartych w niniejszej publikacji, lub zaniechania zasięgnięcia konsultacji medycznej, lub za jakiegokolwiek materiały zamieszczone na stronach internetowych należących do osób trzecich.



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

Słowa uznania dla książki *Nauka kochania siebie*:

Od naszego pierwszego spotkania w Londynie, na konferencji „I Can Do It!”, wiedziałam, że dr David Hamilton przypadnie mi do gustu. Nie tylko regularnie praktykuje „taniec zwycięstwa” – moje ulubione zajęcie – ale jest naukowcem z prawdziwego zdarzenia, który dowiódł, że życzliwość i miłość do samego siebie mają korzystny wpływ na naszą planetę. Poza tym, jego opowieść o dezodorancie, który dosłownie spadł mu z nieba, jak dla mnie jest świetnym przykładem na to, że wiara czyni cuda. Cieszę się, że udało mi się przeczytać tę książkę, jeszcze zanim ukazała się drukiem. Mogę powiedzieć tylko jedno: „Dlaczego, ta książka nie jest na liście lektur obowiązkowych? Bezsprzecznie powinna być nie tylko lekturą obowiązkową, ale pierwszą książką, jaką weźmiemy do rąk.

Pam Grout, autorka między innymi: *Energii do kwadratu* oraz *Energii do szczęścia*, bestsellerów z listy „New York Timesa”

Podaruj sobie odrobinę miłości i przeczytaj tę inspirującą książkę.
dr Robert Holden, współautor bestselleru *Życie Cię kocha*

Wielu z nas ma problemy z okazywaniem dobroci samym sobie – a jej brak jest często powodem problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Wiedza, osobiste doświadczenia i praktyczne rady, którymi dzieli się David, pomogą ci odzyskać naturalną zdolność do samowspółczucia. Ta książka to prawdziwy dar dla każdego, kto pragnie poprawić swoje zdrowie i życie. Świetna lektura!

Phil Parker, specjalista do spraw psychologii zdrowia, szczęścia i talentu, twórca The Lightning Process®

Ta przepiękna książka napisana prosto z serca, da ci siłę niezbędną, by odnaleźć siebie. David jest jak rady, którymi się dzieli – autentyczny, szczery i prawdziwy. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak zakochać się w sobie, z całego serca polecam ci przeczytanie tej książki.

Sandy C. Newbigging

David – krok po kroku – doświadczył wszystkiego, o czym pisze w swojej książce. Pełno w niej odkrywczych badań, śmiesznych anegdotek oraz praktycznych wskazówek. Każda strona odzwierciedla serce i duszę autora. Ta książka wzbogaca nasz świat.

Andrea Gardner

UWIELBIAM tę książkę, a szczególnie to, jak David przeplata zagadnienia z dziedziny nauki ze swoimi osobistymi wnioskami. Jest szczery i otwarty w tym, co pisze. Oferuje praktyczne rady, jak poczuć się dobrze z samym sobą. Wybierz się w niesamowitą podróż, podczas której zakochasz się w sobie i odzyskasz równowagę. Poczujesz przyływ nowej energii i sił witalnych.

Alisoun Mackenzie

Życie w zgodzie z samym sobą to najcenniejszy dar, jaki możemy ofiarować światu. Miłość do samego siebie jest niezbędna do osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Książka Davida zachęca do wejścia w głąb siebie i pozbycia się negatywnych schematów myślowych, zagłuszających w człowieku naturalną potrzebę miłości i współczucia. Jeśli chcesz coś zmienić, szukasz motywacji lub inspiracji, sięgnij po tę książkę. Dziękuję Davidzie.

Nick Williams

Dla Oskara

Spis treści

| | |
|-------------------------------|----|
| Wykaz ćwiczeń | 14 |
| Przedmowa Anity Moorjani..... | 17 |
| Podziękowania..... | 21 |
| Wstęp..... | 25 |

Część I: Jaka jest twoja obecna sytuacja?

| | |
|---|-----------|
| Rozdział 1: Trzy etapy procesu | |
| pokochania samego siebie | 35 |
| Etap 1: „Nie jestem wystarczająco dobry” | 37 |
| Etap 2: „Mam już tego wszystkiego dość!” | 40 |
| Etap 3: „Wystarczy być” | 46 |
| Siłownia dla ducha..... | 48 |
| Jesteś tylko człowiekiem..... | 48 |
| | |
| Rozdział 2: Poznaj swoich rodziców | 51 |
| Chemia mózgu | 52 |
| Nasza samoocena jest wypadkową | |
| samooceny naszych rodziców | 54 |

| | |
|--|----|
| Co sprawia, że zaczynamy kwestionować własną wartość? | 56 |
| Rodzice..... | 61 |
| Nie starajmy się szukać winnych | 65 |
| Twoi rodzice robili, co w ich mocy | 69 |
| Odpowiedzialność ciężąca na rodzicach | 70 |

| | |
|---|-----------|
| Rozdział 3: Popraw swoje ciało, by poprawić swój nastrój | 73 |
| Cztery elementy składowe emocji | 74 |
| Udawaj, aż ci się uda, czyli harwardzka pozycja siły..... | 79 |
| Postawa ciała wpływa na funkcjonowanie naszego organizmu. To fakt!..... | 83 |
| Przyjmij pozycję świadczącą o tym, że jesteś wystarczająco dobry i przeprogramuj swoje myślenie | 85 |
| Pokochaj swoje <i>selfie!</i> | 89 |

| | |
|---|-----------|
| Rozdział 4: Wizualizacja | 91 |
| Trzy zasady treningu umysłowego | 92 |
| Neuroplastyczność..... | 93 |
| Zostań mistrzem świata w miłości do samego siebie | 96 |
| „Mam gdzieś te pana ułamki!” | 97 |
| Od nagłego olśnienia do utrwalonego schematu myślowego | 103 |

Część II: Jakie to ma znaczenie?

| | |
|--|------------|
| Rozdział 5: Czy fakt, że jesteś lubiany przez innych, ma jakieś znaczenie?..... | 107 |
| Wrzuć na luz..... | 108 |
| Dlaczego chcemy być lubiani?..... | 110 |
| Dlaczego jesteśmy zaprogramowani, by tworzyć relacje? | 111 |
| Dlaczego warto być autentycznym?..... | 114 |
| „Lustreczko powiedz przecie...” | 119 |
| | |
| Rozdział 6: Wstyd..... | 125 |
| Oddziel „ja” od „jestem” | 126 |
| Cztery sposoby na uodpornienie się na wstyd | 130 |
| Nie traktuj siebie zbyt poważnie | 135 |
| Nie musisz być doskonały, wystarczy być | 137 |
| Wyjdź do ludzi, nie wstydz się! | 139 |
| | |
| Rozdział 7: Wygląd zewnętrzny..... | 143 |
| Pokochaj swoje ciało | 144 |
| Kapitan Żbik czy nikt?..... | 148 |
| Czy warto się odchudzać? | 151 |
| Cztery sposoby na zwiększenie zadowolenia z własnego wyglądu | 153 |
| | |
| Rozdział 8: Umiejętność przyznania się do własnych słabości..... | 161 |
| Nie wstydz się swoich słabości!..... | 164 |
| Otwórz się, zburz mur obronny i poczuj magię!.. | 167 |

| | |
|---|------------|
| Co będziesz z tego miał? | 169 |
| Wszystko w swoim czasie..... | 171 |
| Rozdział 9: Prawo osobistego przyciągania..... | 175 |
| Prawo osobistego odpychania | 178 |
| A życie toczy się dalej..... | 180 |
| Część III: Liczysz się ty | |
| Rozdział 10: Samowspółczucie..... | 187 |
| Lek na samokrytykę | 188 |
| Amortyzator na wypadek upadku..... | 189 |
| Samowspółczucie jest zdrowe | 192 |
| Naucz się samowspółczucia | 199 |
| Sposób 1: Przetaw myśli na inne tory | 199 |
| Sposób 2: Aktywnie skupiaj się na miłości i dobroci..... | 201 |
| Sposób 3: Idź za głosem swego wewnętrznego Buddy..... | 204 |
| Sposób 4: Postaw się w swojej własnej sytuacji – „pozycja współczucia” | 207 |
| Rozdział 11: Przebaczenie..... | 209 |
| Przebaczyć sobie samemu | 209 |
| Przebaczyć innym..... | 213 |
| Rozdział 12: Co robisz dla siebie? | 217 |
| Czego pragniesz? Czego potrzebujesz? | 218 |
| Weź życie za rogi! | 220 |

| | |
|--|-----|
| Dlaczego dbanie o własne potrzeby nie ma nic wspólnego z samolubnością? | 226 |
|--|-----|

Część IV: Dokąd zmierzasz?

| | |
|--|------------|
| Rozdział 13: Zbierz się na odwagę i pokaż światu, | |
| na co cię stać | 231 |
| Nie bój się bać..... | 231 |
| Przestań się porównywać | 233 |
| Nawiązuj kontakty i bądź życzliwy | 239 |
| Wyjdź poza swoją strefę komfortu | 240 |
| | |
| Rozdział 14: Czwarty etap procesu | |
| pokochania samego siebie..... | 245 |
| Czwarty etap?..... | 247 |
| Co masz w środku?..... | 248 |
| Odbieranie sygnałów..... | 250 |
| Świadomość a fizyka..... | 253 |
| Wszyscy jesteśmy ulepiani z miłości | 255 |
| Cudowny dezodorant..... | 256 |
| | |
| Zakończenie: Ponieważ jesteś tego wart | 261 |
| Posłowie | 263 |
| Przypisy i bibliografia | 267 |
| O Autorze | 273 |

Wykaz ćwiczeń

| | |
|--|-----|
| Jak bardzo przypominasz swoich rodziców? | 66 |
| Co sprawiło, że masz trudności z niską samoocena? | 68 |
| Jakie były intencje twoich rodziców? | 69 |
| Pozycja „Jestem wystarczająco dobry” | 87 |
| Jak zostać mistrzem świata w miłości do samego siebie? | 102 |
| Bądź sobą! | 117 |
| Zdystansuj się! | 122 |
| Wyekstrahuj swoje „ja” | 128 |
| Zmniejszanie problemu | 136 |
| Uzasadnij, dlaczego poglądy są subiektywne i zmienne | 157 |
| Pochwal się swoją wyjątkowością | 158 |
| Co w sobie lubisz? | 159 |
| Pokochaj swoje <i>selfie</i> | 166 |
| Chciałbyś być sobą? | 171 |
| Zastanów się, kim jesteś | 182 |
| Przestaw myśli na inne tory | 200 |
| Przećwicz medytację miłującej dobroci | 202 |
| Idź za głosem swego wewnętrznego Buddy | 205 |
| Przećwicz „pozycję współczucia” | 207 |
| Naucz się wybaczać samemu sobie | 210 |

| | |
|---|-----|
| Jakie były twoje intencje?..... | 212 |
| Naucz się wybaczać innym | 214 |
| Twoje pragnienia i potrzeby..... | 219 |
| Twoje pragnienia i potrzeby – ciąg dalszy | 220 |
| Przejąć kontrolę..... | 221 |
| Przypomnij sobie, jaki jesteś odważny..... | 233 |
| Zacieranie różnic | 238 |
| Postaraj się zrobić coś jeszcze lepiej | 239 |

Przedmowa

Miłość do samego siebie to temat niezmiernie bliski mojemu sercu. Powiem więcej, gdybym nie pokochała siebie, pewnie straciłabym życie.

W 2006 roku znalazłam się na granicy życia i śmierci. Zachorowałam na raka – nowotwór układu chłonnego IV stopnia – z przerzutami na całe ciało. Guzy – większość z nich wielkości cytryny – umiejscowiły się u podstawy czaszki, wokół szyi, pod pachami, w piersiach i w żołądku. Mój organizm odmówił przyswajania pokarmów, co spowodowało zanik tkanki mięśniowej. Byłam podłączona do butli z tlenem i regularnie odciągano mi płyn zalegający w opłucnej.

W końcu, 2 lutego 2006 roku, zapadłam w głęboką śpiączkę. Lekarze poinformowali moich bliskich, że doszło do niewydolności narządów i że zostało mi kilka godzin życia.

Chociaż moje ciało szykowało się na śmierć, ja byłam pełna życia. Czułam jakbym opuściła swoje ciało i miałam się wyśmienicie! Rodzina zebrała się przy moim łóżku, nad moim słabnącym i umierającym ciałem, nie zdając sobie sprawy, że obserwuję ich z góry. W pewnej chwili poczułam, jakbym się rozrastała. Zdawało mi się, że moja świadomość sięga krańców

wszechświata. To doświadczenie wiele mnie nauczyło, ale jedna rzecz miała bezpośredni wpływ na moje życie.

Zdałam sobie sprawę, że nowotwór w moim ciele był manifestacją mojej własnej energii, która zwróciła się przeciwko mnie. Nie twierdzę, że w przypadku innych osób może być podobnie, gdyż każdy z nas jest na swój sposób wyjątkowy. Mój problem polegał na tym, że nie darzyłam samej siebie zbyt wielką miłością. Przez większość życia żyłam według nie swoich zasad. Żyłam, nie dając dojść do głosu mojemu prawdziwemu „ja”.

Zrozumiałam, że jeśli świadomie pokocham siebie, z całego serca i bez żadnego „ale”, i od tej chwili zacznę być naprawdę sobą, uda mi się pokonać raka. Poza tym, uświadomiłam sobie, że umiejętność pokochania samego siebie jest nam, ludziom niezbędna, choć – niestety – większość z nas ma z tym problemy.

Dlatego, między innymi, tak bardzo zachwyca mnie książka Davida Hamiltona. Postanowił zgłębić ten temat, gdy kilka lat temu, w towarzystwie mojego męża, Danny’ego, dyskutowaliśmy o tym. Na łamach tej książki David otwarcie opowiada o własnej podróży w głąb siebie i nie ukrywa, że wielokrotnie sam nie darzył siebie miłością. Opisuje osobiste potyczki, które stoczył z samym sobą. Niewątpliwie, dla większości czytelników zabrzmiał to znajomo, gdyż – bądź co bądź – jesteśmy tylko ludźmi i mamy podobne problemy, wynikające z braku miłości do samych siebie.

David przeanalizował wiele aspektów tego zagadnienia, dzięki czemu praktycznie każdy, kto nie do końca akceptuje siebie, znajdzie w tej książce coś pomocnego. Jako były naukowiec, wykorzystuje odkrycia z dziedziny neurologii, by w innowacyjny sposób objaśnić, jak pokochać samego siebie. Pokazuje,

w jaki sposób nauczyć się świadomie kochać siebie oraz tłumaczyć z „naukowego na nasze”, jak osiągnąć to w praktyce.

Dowiadujemy się również, że miłość do samego siebie to rzecz wrodzona. Niemowlęta i dzieci mają jej aż nadto. Jej deficyt, inaczej definiowany przez Davida jako niskie poczucie własnej wartości, to coś, na co pracujemy i czego uczymy się przez całe życie. Proces uczenia się – jak trafnie zauważa – sprowadza się do wytworzenia trwałych połączeń mózgowych. Jeżeli zatem można się czegoś nauczyć, można się również tego oduczyć i wytworzyć zdrowy nawyk miłości do samego siebie, poprzez przeprogramowanie swojego myślenia.

David pokazuje, jak ważne jest bycie autentycznym. Argumentuje, że należy zrzucić maskę superbohatera i nie bać się przyznać do własnych słabości. Uczy, w jaki sposób uodpornić się na poczucie wstydu, z którym boryka się wielu z nas. Jest nawet rozdział, z którego dowiemy się, jak być bardziej łagodnym i wyrozumiałym wobec samego siebie.

Na zakończenie, David w sposób naukowy – tak jak lubię – opisuje, że jesteśmy ulepieni z miłości, że wszyscy jesteśmy istotami stworzonymi ze światła. Dzieli się też nadzwyczajną opowieścią o „Cudownym dezodorancie”, z pogranicza świata duchowego i naukowego. Zachęca nas – świetlne istoty – abyśmy zebrali się na odwagę, pokazali swoje prawdziwe „ja” i udowodnili światu, na co nas stać. Fakt, że David przez większość życia cierpiał na deficyt miłości do samego siebie, dodaje jego książce autentyczności. Sam autor we wstępie zaznaczył, że napisanie tej książki zajęło mu więcej czasu niż przewidywał, ponieważ najpierw musiał nauczyć się kochać samego siebie. David napisał tę książkę na podstawie własnych doświadczeń, dlatego nie mam wątpliwości, że będziesz mógł wyciągnąć

wnioski z popełnionych przez niego błędów, skorzystać z jego wskazówek, wiedzy i wsparcia oraz wielu ćwiczeń tu zawartych.

Mam nadzieję, że tak jak ja, docenisz wkład pracy autora i będziesz zachwycony jego książką!

Anita Moorjani

autorka książki *Umrzeć by stać się sobą*^{*},
bestsellera z listy „New York Timesa”.

* Książka do kupienia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Podziękowania

Podczas pisania tej książki odbyłem prawdziwą podróż w głąb siebie. Jestem przekonany, że Oskar, mój dwuletni labrador, zjawiał się w moim życiu, żeby mnie wspierać. Gdyby nie wybrał mnie na swojego właściciela, to bez jego oddania, przykładu, codziennej dawki humoru, nie potrafiłbym dokonać w sobie wystarczających zmian, by ukończyć tę książkę, ponieważ wymagała ona diametralnej przemiany osobistej.

Moja partnerka, Elizabeth Caproni, towarzyszyła mi w tej podróży, za co jestem jej głęboko wdzięczny. Okazała mi miłość, wsparcie oraz cierpliwość, gdy ja potykałem się o własne nogi, próbując spojrzeć na siebie i swoje życie z innej niż dotąd perspektywy oraz odnaleźć swoje miejsce w świecie. Jestem jej również wdzięczny za wyszukanie istotnych wyników badań statystycznych, wzbogacających tekst oraz za liczne i pomocne sugestie, które zaproponowała w czasie powstawania tej książki, a także za udostępnienie napisanego przez nią wiersza, zawartego w rozdziale 7.

Pozostanę dożywotnio wdzięczny Robertowi Holdenowi za jego przyjaźń i wsparcie. Gdy pisałem tę książkę, Robert był wiernym kolegą, który nie przestawał mnie dopingować i inspirować.

Z samych zapisków na temat życia, miłości i praw wszechświata, zanotowanych na luźnych świstkach papieru, chusteczkach higienicznych, tekturowych kubkach po kawie, na mojej dłoni lub gdziekolwiek bądź, za każdym razem, gdy Robert dzwonił, by zapytać jak mi idzie – i dowiedzieć się, co słyhać u Elizabeth, i co przeskrobał Oskar – można by napisać oddzielną książkę.

Do napisania tej książki zainspirowała mnie między innymi Alyx Mia Redford. Gdy ujrzałem, jak posyła całusa własnemu odbiciu w lustrze, a następnie przytula samą siebie, wiedziałem, że mógłbym się sporo nauczyć o miłości do samego siebie od tej młodej damy. Inspiracją dla mnie byli również jej rodzice, a moi drodzy przyjaciele, Bryce i Allyson, którzy wychowywali ją w przekonaniu, że wystarczy być sobą, by być wystarczająco dobrym.

Dziękuję też Bryce'owi za przeczytanie manuskryptu tej książki oraz za jego spostrzeżenia, które nadały jej ostateczny kształt.

Dziękuję memu drogiemu przyjacielowi, Assadowi Negyalowi, za szczegółową i dokładną ocenę oraz liczne i cenne sugestie, dzięki którym jedne z kluczowych rozdziałów tej książki nabrały obecnej formy. Dziękuję Ci, Assad, za to, że potrafiłeś się przyznać do własnych słabości i uświadomić mi, jak bardzo pomocna może stać się ta książka.

Dziękuję też Bhavnie Patel, Gillian Sneddon i Margaret McCathie za przeczytanie roboczej wersji mojej książki oraz łaskawe i szczere oceny. Bez nich, byłaby ona uboższa o całą garść istotnych spostrzeżeń.

Mam dług wdzięczności u Michelle Pilley, pani prezes wydawnictwa Hay House UK, za ofiarowany czas, który był mi niezbędny do napisania tej książki.

Jestem również wdzięczny zespołowi z wydawnictwa Hay House UK. Chociaż my, autorzy, nie mamy okazji poznać i spotkać wszystkich tych, którzy przyczyniają się do powstania naszych książek, chciałbym was zapewnić, że jestem ogromnie wdzięczny za wszystko, co robicie – począwszy od dzielenia się wrażeniami i opiniami odnośnie treści, przez projekt okładki, po dystrybucję, by mogły dotrzeć do czytelników w kraju i za granicą, wsparcie podczas sprzedaży i marketingu, zapewnianie nam miejsca na rynku cyfrowym... mógłbym tak wyliczać bez końca.

Lizzy Henry, moja droga pani redaktor, czy istnieją słowa, które mogłyby adekwatnie wyrazić moją wdzięczność za twoją niezmierną pracę, bez której ta książka nie stałaby się tym, czym jest? Dla mnie jesteś cenniejsza od złota.

Dziękuję bardzo Lizzie Prior, za to, że najpierw przekonała mnie, żebym dla wzmocnienia efektu wykorzystał na okładce symbol czerwonego serca, a potem zrobiła jej szkic, żebym mógł osobiście się o tym przekonać.

Chciałbym też złożyć podziękowania Anicie Moorjani oraz jej mężowi Danny'emu. Nasza dyskusja, którą odbyliśmy po konferencji motywacyjnej pt. „I Can Do It!” (Dam radę!), zainspirowała mnie do napisania tej książki i rozpoczęcia wędrówki w poszukiwaniu samego siebie.

Na koniec, chciałbym z głębi serca podziękować moim rodzicom, Robertowi i Janet Hamiltonom. Nigdy nie przestaliście we mnie wierzyć, wspierać mnie i dopingować, bym był tym, kim chciałem zostać. Dzięki waszej miłości, oddaniu, wychowaniu i wskazówkom, nawet teraz, gdy jestem już dorosły, mogę śmiało powiedzieć o sobie: „wystarczy, że jestem”.

Wstęp

Pierwsza wersja tej książki została odrzucona przez moje wydawnictwo, chociaż bez zastrzeżeń przyjęli siedem moich poprzednich książek. Dlaczego ta była inna niż pozostałe?

Z dwóch powodów. Po pierwsze – o czym mowa w rozdziale 1. – żeby pokochać samego siebie należy przejść przez trzy fazy. Wielu ludzi znajduje się na etapie „nie jestem wystarczająco dobry”. Nie jestem wystarczająco dobry, ważny, bogaty... Większość z nas – nie zdając sobie z tego sprawy – spędza niemal całe życie na tym etapie. Sam nie byłem tego świadomy, do chwili, gdy czekałem za kulisami konferencji motywacyjnej „I Can Do It!”, zorganizowanej przez moje wydawnictwo. Dr Wayne Dyer, międzynarodowej sławy autor, mówca i „ojciec motywacji”, właśnie zbierał zasłużone owacje na stojąco po wygłoszonym przemówieniu. Byłem następnym w kolejce.

To było we wrześniu 2012 roku, a ja po raz pierwszy występowałem w moim rodzinnym mieście. Po raz pierwszy również, zorganizowano w Szkocji konferencję motywacyjną na tak wielką skalę. Na widowni było mnóstwo osób, które przyszły specjalnie, żeby mnie wspierać – moi rodzice, przyjaciele i inni, którzy wcześniej uczestniczyli w moich warsztatach

i wystąpieniach. Powinienem się cieszyć, ale łatwej powiedzieć niż zrobić. Każdy ma tremę przed publicznym wystąpieniem. To naturalne. Ale to, co przeżyłem w ciągu kolejnych minut, to nie było zwyczajne zdenerwowanie. Miałem głębokie, nieodparte poczucie, że „nie jestem wystarczająco dobry”.

Poczułem się całkiem małej, niepewny, słowem – bezwartościowy. Niestety, to było znajome uczucie. Miałem wrażenie, że znów mam sześć lat i stoję sam w kącie, za karę, że nie przyniosłem pięciu pensów na szkolną wycieczkę. Słyszę głos nauczyciela: „Skoro David Hamilton nie potrafi nawet przynieść z domu pieniędzy, pojedziemy na wycieczkę bez niego”. Pozostali uczniowie ustawiają się w kolejce, żeby odebrać wielką, żółtą odznakę. Nie pamiętam dokładnie jak wyglądała, wiem tylko, że była duża i żółta. Oznaczała, że jesteś kimś wyjątkowym. Najwyraźniej wszyscy w klasie byli wyjątkowi. A ja – stojący w kącie – najwyraźniej nie byłem.

Mama bez wahania dałaby mi pieniądze, problem w tym, że ją o to nie poprosiłem. Wiedziałem, że rodzice ledwo wiążą koniec z końcem. W każdy piątek wieczorem odwiedzał nas facet z Providenta, pomagał ludziom w „potrzebie”. Mama dawała pieniądze, a on notował coś w okazałym notesie. Był całkiem miły, miał na imię Tony i przychodził do nas przez lata. Pewnej nocy, przed świętami Bożego Narodzenia, zszedłem po cichu na dół i zobaczyłem jak mama płacze. Tłumaczyła tacie, że moja siostra, Lesley, nie ma się w co ubrać, a muszą jeszcze kupić nam wymarzone prezenty na święta. „Co ja pocnę?” – powtarzała.

Poszedłem z powrotem na górę i też się popłakałem. Z jednej strony było mi szkoda mamy, z drugiej było mi wstyd, że byłem tak samolubny. Całe kieszonkowe wydawałem na swoje zachcianki, a mama zawsze sobie wszystkiego żałowała. Poświę-

cała wszystko dla rodziny. Dziecko nie zna wartości pieniądza. W moim przekonaniu, pięć pensów mogło stanowić równowartość tygodniowych poborów. Dlatego nie poprosiłem mamy o pieniądze.

Wracając do konferencji. Wayne Dyer nie miał wcale złotej odznaki, ale równie dobrze mógłby ją mieć. W moim przekonaniu wszyscy inni mówcy na konferencji byli wyjątkowi. Oprócz mnie. Ja byłem tylko facetem z jakiejś zapadłej wioski o nazwie Banknock. „Co ci strzeliło do głowy, żeby występować na takiej konferencji?!” – łajałem się w myślach. – „Wracaj skąd przybyłeś, a przemawianie zostaw dojrzałym mężczyznom!”.

Oczywiście, musiałem wyjść na scenę, nie miałem innego wyjścia. Nie minęło kilka chwil i znów robiłem to, co potrafię najlepiej. Nikt się nawet nie zorientował, co czułem jeszcze kilka minut temu.

Niemniej jednak, te kilka chwil uświadomiło mi, że muszę się zająć swoim poczuciem własnej wartości. Nie po raz pierwszy, i z pewnością nie po raz ostatni, czułem, że jestem niewiele wart. Wiedziałem jednak, że nie mogę dopuścić, by to, co skutecznie zatruwało mi życie, w dalszym ciągu uniemożliwiało mój rozwój osobisty i zawodowy.

Podczas swojej prezentacji, Wyane Dyer zaprosił na scenę Anitę Moorjani, autorkę bestsellerowej książki pt. *Dying to Be Me* (Umrzeć, by być sobą), żeby opowiedziała o tym, jak otarła się śmierć, gdy zachorowała na zaawansowany nowotwór układu chłonnego. Anita doświadczyła nadzwyczajnego rozszerzenia jaźni i miała wrażenie, że jej świadomość jest świadomością całego wszechświata. Będąc w tym stanie, zdała sobie sprawę, że najważniejszą rzeczą, jakiej musimy się w życiu nauczyć, jest

miłość do samego siebie, gdyż większość z nas nie potrafi siebie kochać.

Tydzień później, podczas pobytu w Londynie, miałem okazję spotkać się i porozmawiać z Anitą i jej mężem, Dannym. Szczegółowo opowiadała o miłości własnej i o tym, jak postanowiła pokochać siebie i być naprawdę sobą, a także o tym, jak w ciągu kilku miesięcy wygrała walkę z rakiem.

Spotkanie z Anitą podziało na mnie jak kubek zimnej wody. Uświadomiłem sobie, że większość moich życiowych problemów – szczególnie brak poczucia pewności siebie – wynika z braku miłości do samego siebie. Nie miałem wątpliwości, o czym będzie moja kolejna książka. Czułem, że pisząc ją udało by mi się na tyle zgłębić temat, by rzeczywiście zakochać się w samym sobie. Tak rozpoczęła się moja podróż w głąb siebie...

Ukończenie tej książki zajęło mi znacznie więcej czasu niż się spodziewałem. Ma to związek z drugim powodem odrzucenia przez wydawnictwo jej pierwszej wersji. Była inna niż poprzednie – musiałem napisać ją w wyznaczonym terminie.

Tak naprawdę są dwie kategorie książek o samorozwoju. Pierwsza, gdy ktoś wyznaje daną filozofię i stosuje się do pewnych zasad przez kilkanaście lat, a później dzieli się swoją wiedzą z czytelnikami. Druga, gdy treść książki jest odzwierciedleniem życia autora – gdy piszący uczy się w miarę pisania. Tak jak ja w niniejszej książce. Praca nad nią – jak już wspominałem – wiązała się z pracą nad sobą. W ciągu 21 miesięcy poczyniłem większe postępy niż w ciągu 10 lat. Mój pies, Oskar, bardzo mi w tym pomógł.

Zwierzęta są ekspertami w dziedzinie miłości do samych siebie. Nie mają z tym najmniejszego problemu. Oskar pojawił się w moim życiu, gdy był ośmiomiesięcznym szczeniakiem,

tuż przed tym, jak zabierałem się do pisania tej książki. Zabawne, jak pewne rzeczy zbiegają się w czasie.

To od niego nauczyłem się, że miłość do siebie samego to nie znaczy „pokochaj siebie zamiast innych”, ani „pokochaj siebie, jak już pokochałeś innych”, ani nawet „pokochaj siebie, tak samo jak kochasz innych”. Nie ma tu mowy o innych. Pokochaj siebie. Kropka.

W praktyce... cóż, to nie zawsze takie proste. Problem w tym, że napisanie książki w określonym terminie, szczególnie na temat miłości do samego siebie, jest jak powiedzenie: „Masz pokochać siebie do 30 czerwca 2013 roku”. To był mój pierwszy termin.

Pokochanie siebie wymaga czasu. Nic na siłę. Jeżeli chcesz zakochać się w sobie w określonym terminie – możesz o tym zapomnieć. Próbując przyspieszyć cały proces, utwierdzasz się w przekonaniu, że „nie jesteś wystarczający dobry”. Gdybyś był, to nie musiałbyś się tak bardzo o to starać, prawda?

Moja redaktor naczelna dała mi wolną rękę. Poprosiła, żebym się do niej odezwał wtedy, gdy uznam, że będę w stanie dokończyć tę książkę. Cieszę się, że to zrobiła. Dzięki temu mogłem stworzyć coś, z czego mogę być teraz dumny.

Czego możesz spodziewać się po tej książce? Po pierwsze, dowiesz się o trzech – a może nawet i czterech etapach – procesu pokochania samego siebie. Po drugie, zrozumiesz, że brak miłości własnej to rzecz nabyta. Nikt się bez niej nie rodzi. Tracimy ją w wyniku własnych doświadczeń około szóstego lub siódmego roku życia. Później, z upływem czasu, uznajemy jej brak za całkowicie normalny. Tak powstaje schemat myślowy w naszym mózgu.

Dodatkowo, znajdziesz w niej ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się, jak zmieniać i tworzyć pozytywne nawyki myślowe. Będziesz miał okazję prześledzić ten proces na licznych przykładach, wręcz zmienić architekturę połączeń nerwowych w twoim mózgu. Poznasz mechanizm działania wstydu i dowiesz się, w jaki sposób możesz przestać się przejmować. Oprócz tego, będę próbował cię zachęcić, byś się otworzył i nie obawiał przyznać się do swoich słabości. Każdy z nas jest podatny na zranienie, nawet ci, którzy udają twardzieli. Przyznając się do własnych słabości, zachęcasz do tego samego innych. Na tym polega przyjaźń. Prawdę powiedziawszy, bycie sobą – bez ubierania się w kostium i zakładania maski – jest kluczem do pokochania samego siebie.

Nauczysz się również, jak być dla siebie wyrozumiałym i jak wybaczać samemu sobie. To dla niektórych twardy orzech do zgryzienia. Jeżeli przychodzi ci to z trudem, znajdziesz tu wskazówki i strategie, dzięki którym twoje życie w końcu ruszy z kopyta. Zyskasz nową perspektywę, dzięki której uda ci się zebrać na odwagę i pokazać światu, na co cię stać. Nie będziesz się więcej wstydził tego, kim jesteś i co chcesz osiągnąć.

To, o czym piszę, zostało w większości przypadków udowodnione naukowo. Pracowałem dotąd jako naukowiec w firmie farmaceutycznej, przy produkcji nowych leków i uwielbiam inspirować innych, wykorzystując do tego wiedzę naukową. Jakie mam kwalifikacje, żeby pisać o miłości do samego siebie? Cóż, jestem człowiekiem.

Chyba wszyscy, których znam, w mniejszym lub większym stopniu, mają trudności z pokochaniem siebie. Wygląda na to, że życie nie oszczędza nikogo przed utratą wiary we własne możliwości. Wszyscy jedziemy na tym samym wózku, dlatego

doświadczenia i przykłady z życia innych, zawarte w tej książce, mogą ułatwić ci rozwiązanie własnych problemów.

Generalnie używam zamiennie pojęć: „miłość do samego siebie”, „poczucie własnej wartości” i „samoocena”. Chociaż nieco różnią się one znaczeniem, większość z nas stosuje je, by opisać to samo pojęcie – poczucie własnej wartości, zmieniające się w zależności od emocji i warunków życiowych. Tam, gdzie chciałem użyć danego pojęcia o konkretnym znaczeniu, zasygnalizowałem wyraźnie, na czym polega różnica między nimi.

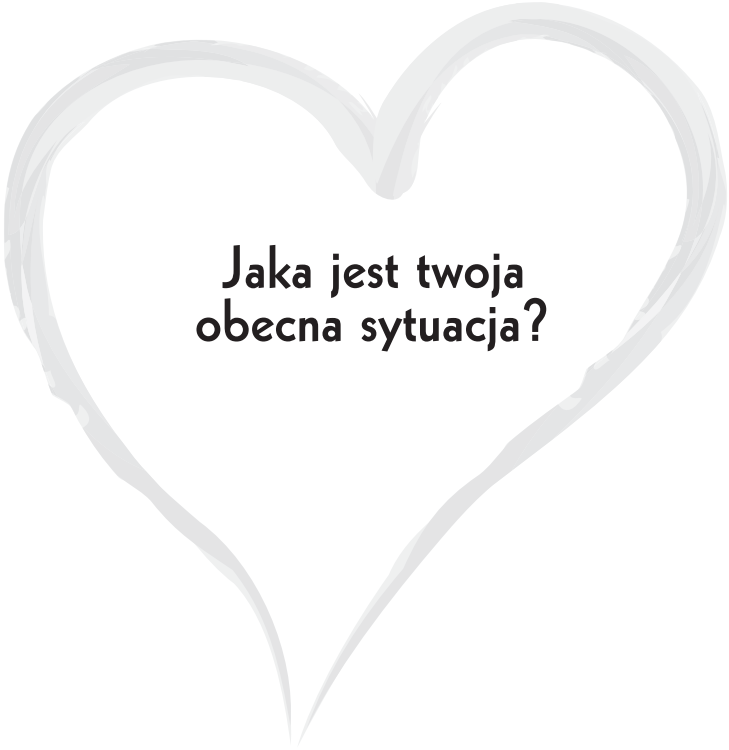
Podsumowując, starałem się, by w tej książce nie zabrakło odpowiedzi, wskazówek, ćwiczeń i opowieści, które mogą cię zainspirować i zmotywować. Mam nadzieję, że nim skończysz ją czytać, zdążysz na tyle pokochać siebie, że twoje życie zacznie wyglądać tak, jak zawsze o tym marzyłeś.

Masz do zrealizowania projekt pt. „Pokochaj siebie”. Nic na siłę i... udanej podróży!



Daisel
:o

Część I



**Jaka jest twoja
obecna sytuacja?**

„Chcę żyć, nie zarabiać na życie”.

– Oskar Wilde