

Kami Orange

# Powiedz to! Jak skutecznie rozmawiać

Praktyczne scenariusze  
i wskazówki, dzięki którym  
będziesz mógł odważnie i asertywnie  
rozmawiać o życiu, relacjach  
i codziennych wyzwaniach

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**Powiedz to!**  
Jak skutecznie  
rozmawiać

Kami Orange

# Powiedz to! Jak skutecznie rozmawiać

Praktyczne scenariusze  
i wskazówki, dzięki którym  
będziesz mógł odważnie i asertywnie  
rozmawiać o życiu, relacjach  
i codziennych wyzwaniach



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-835-4

Tytuł oryginału: *Say the Thing: Boundary-Setting Scripts & Phrases  
to Communicate Directly & Speak Up with Kindness*

### SAY THE THING

Copyright © 2024 Kami Orange  
Originally published in 2024 by Hay House, Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

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

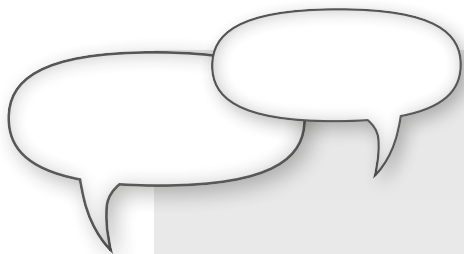
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

---

Lorze Nyx,  
Ta książka powstała, ponieważ ty poszłaś przodem.  
Haaayyy??

---



# Spis treści

<i>Moja podróż</i> . . . . .	13
------------------------------	----

## **CZĘŚĆ I: O granicach i ich wyznaczaniu**

Cztery wybory dotyczące granic . . . . .	27
Czym są granice i dlaczego mamy problemy z ich wyznaczaniem? . . . . .	35

## **CZĘŚĆ II: Scenariusze ułatwiające wyznaczanie granic**

Jak korzystać ze scenariuszy ułatwiających wyznaczanie granic? . . . . .	47
Scenariusz publiczny na teraz: Zakłócenie, Komunikat, Przejście . . . . .	51
Scenariusz prywatny na teraz: Zachowanie, Intencja, Wpływ, Zachowanie . . . . .	59
Scenariusz prywatny na później: Przypomnienie, Przyznanie, Wyrażenie, Prośba . . . . .	69

### **Część III: Wyznaczanie granic – wyrażenia ułożone w kolejności alfabetycznej i z podziałem na kategorie**

<b>Jak wyznaczać granice za pomocą odpowiednich wyrażen?</b> . . . . .	85
<b>ADHD i autyzm</b> . . . . .	87
ADHD . . . . .	88
Autyzm . . . . .	93
Niewokalnosc . . . . .	98
<b>Ciała</b> . . . . .	101
Wysocy . . . . .	102
Niscy . . . . .	103
Starzy . . . . .	104
Młodzi . . . . .	105
Chudzi . . . . .	106
Grubi . . . . .	107
Włosa . . . . .	108
Trądzik . . . . .	110
Pieprzyki . . . . .	111
Blizny . . . . .	112
Zmarszczki . . . . .	113
Tatuaze . . . . .	114
Kolczyki i modyfikacje ciała . . . . .	115
<b>Dom</b> . . . . .	117
<b>Dzieci, bezdzietnosc z wyboru, plodnosc i ciąza</b> . . . . .	123
Plodnosc . . . . .	124
Bezplodnosc . . . . .	125

Ciąża . . . . .	127
Dzieci . . . . .	128
Bezdzietność z wyboru . . . . .	129
<b>Imiona i zaimki . . . . .</b>	<b>131</b>
Imiona . . . . .	132
Zaimki . . . . .	134
<b>Lęk i depresja . . . . .</b>	<b>139</b>
Lęk . . . . .	140
Lęk społeczny . . . . .	143
Depresja . . . . .	144
<b>Niepełnosprawność . . . . .</b>	<b>149</b>
Ogólny ableizm . . . . .	151
Niepełnosprawność intelektualna i rozwojowa . . . . .	154
Niepełnosprawność ruchowa . . . . .	155
Zaburzenia przetwarzania sensorycznego . . . . .	157
Głuchota, trudności ze słyszeniem i aparaty słuchowe . . . . .	159
Ślepotą, wady wzroku i okulary . . . . .	160
Jąkanie się i zaburzenia mowy . . . . .	161
<b>Otyłość i jedzenie . . . . .</b>	<b>163</b>
Otyłość . . . . .	164
Przekonania na temat żywienia . . . . .	166
Kultura diet . . . . .	168
Alergie pokarmowe . . . . .	169
<b>Pieniądze . . . . .</b>	<b>171</b>



<b>Polityka</b> . . . . .	177
<b>Przedmioty</b> . . . . .	183
Przeniesione rzeczy . . . . .	184
Pożyczone przedmioty . . . . .	185
Zniszczone przedmioty . . . . .	187
<b>Przytulanie się, ściskanie dłoni i dotykanie</b> . . . . .	191
Przytulanie się . . . . .	192
Uściski dłoni . . . . .	193
Dotyk . . . . .	194
<b>Rasizm</b> . . . . .	197
Zaprzeczanie . . . . .	198
Mikroagresja . . . . .	200
Rasistowskie „komplementy” . . . . .	202
Jawny rasizm . . . . .	205
<b>Rekreacyjne stosowanie używek</b> . . . . .	209
Kofeina . . . . .	210
Nikotyna . . . . .	211
Alkohol . . . . .	213
Marihuana . . . . .	214
Psychodeliki . . . . .	215
<b>Relacje</b> . . . . .	219
Status związku . . . . .	220
Monogamia . . . . .	221
Niemonogamia i poliamoria . . . . .	223
Przyjaźń . . . . .	225

<b>Religia i duchowość</b> . . . . .	227
Szacunek . . . . .	227
Pogaństwo . . . . .	230
Chrześcijaństwo . . . . .	230
Islam . . . . .	231
Hinduizm . . . . .	232
Buddyzm . . . . .	233
Judaizm . . . . .	234
Ateizm . . . . .	236
<b>Seks</b> . . . . .	237
Masturbacja . . . . .	238
Seks z drugą osobą . . . . .	239
Seks z wieloma partnerami . . . . .	240
Podczas seksu . . . . .	241
Praca seksualna . . . . .	243
<b>Seksizm</b> . . . . .	245
Kobiety . . . . .	246
Mężczyźni . . . . .	248
<b>Seksualność</b> . . . . .	251
Aseksualność . . . . .	252
Biseksualność . . . . .	253
Demiseksualność . . . . .	254
Geje . . . . .	256
Lesbijki . . . . .	257
Panseksualność . . . . .	258
Queer . . . . .	259
Heteroseksualność . . . . .	260

<b>Smutek i trauma</b> . . . . .	263
Smutek . . . . .	264
Trauma . . . . .	267
<b>Środowisko</b> . . . . .	271
<b>Transpłciowość, niebinarność i nonkonformizm płciowy</b> . . . . .	275
<b>Zwierzęta</b> . . . . .	283
Zwierzęta domowe . . . . .	284
Zwierzęta asystujące . . . . .	287
Dzikię zwierzęta . . . . .	289
<b>Żarty i poczucie humoru</b> . . . . .	293
<b>Moje ulubione wyrażenia do wyznaczania granic</b> . . . . .	299
<b>Radzisz sobie lepiej, niż myślisz</b> . . . . .	301
<i>Polecane lektury</i> . . . . .	303
<i>Podziękowania</i> . . . . .	309
<i>O Autorce</i> . . . . .	311



## Moja podróż

Celem tej książki jest nauczenie cię, w jaki sposób „to” powiedzieć. Ale czym jest „to”?

Mówienie „tego” polega na wyznaczaniu granic, stawianiu w obronie innych oraz śmiałym proszeniu o to, czego się pragnie.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci wypracować nawyk mówienia tego i że wspólnymi siłami damy światu więcej życzliwej, bezpośredniej komunikacji.

Na początek przyjrzymy się czterem wyborom, przed którymi stajemy w momencie stawiania granic, a także wyjaśnimy sobie, czym są te granice i dlaczego sprawiają nam tyle problemów. Następnie zapoznasz się z trzema scenariuszami, które pomogą ci stworzyć własne granice i dowiedzieć się, co warto mówić w sytuacjach publicznych oraz prywatnych. Później przyjdzie pora na najdłuższą sekcję niniejszej książki, w której zawarłam setki życzliwych, bezpośrednich i śmiałych komunikatów. Podpowiedzą ci one, jak udzielić odpowiedzi w rozmowach na rozmaite popularne tematy.

Latami „kolekcjonowałam” wyrażenia związane ze stawianiem granic; znajdziesz tu zarówno moje ulubione odpowiedzi,

jak i takie, które napisałam na zamówienie dla uczniów i klientów. Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki wyruszysz w drogę ku wyznaczeniu własnych granic – i że nie będzie ona równie długa i kręta, jak w moim przypadku.

Swoją podróż rozpoczęłam od dziwnego dzieciństwa. Zostałam wychowana przez ekstremistów religijnych w amerykańskim stanie Utah. W domu codziennie rozmawialiśmy o pokucie i końcu świata. Skrywaliśmy nasze ciała pod workowatymi ubraniami, by wyglądać „skromnie”. Moi rodzice uważali, że większość popularnych książek, filmów i piosenek ocieka seksem i przemocą. Za przykład może posłużyć płyta Josha Grobana, którą dostałam od koleżanki – i którą rodzice złamali na pół, ponieważ były na niej piosenki pełne „wulgarnych tekstów”. Musieliśmy przestrzegać wielu zasad: dotyczących dozwolonych żartów, słów, a nawet myśli. Wraz z braćmi i siostrami jedliśmy jedynie surowe owoce i warzywa, co doprowadziło nas do przerażającego wychudzenia skutkującego niezliczonymi telefonami do opieki społecznej od zaniepokojonych sąsiadów.

Moi rodzice obsesyjnie dążyli do „czystości”. Uważali ją za klucz do boskich zdolności, takich jak poruszanie przedmiotami za pomocą myśli, wejście w Drugą Stronę czy komunikacja pomiędzy umysłami. Te umiejętności stanowiły część naszego codziennego życia. Moja matka filtrowała wszystkie przychodzące połączenia telefoniczne. Kiedy naprawdę potrzebowałam porozmawiać z nią przez telefon, wysyłałam jej najpierw wiadomość umysłową – a wtedy natychmiast podnosiła słuchawkę! Jeśli tego nie zrobiłam, włączała się automatyczna sekretarka.

Wyprowadziłam się z domu w wieku siedemnastu lat, dalej jednak szlifowałam boskie zdolności, których nauczyli mnie rodzice. Pewnego weekendu wzięłam udział w zajęciach z jasnowidzenia w lokalnym sklepie z kryształami. Liczyłam na nieco

bardziej zaawansowaną dyskusję, jednak lekcja obejmowała zaledwie instrukcje dla początkujących dotyczące postrzegania pozazmysłowego. Słuchając moich pytań, instruktorka wyczuła we mnie głębokie zrozumienie tematu. Po zajęciach odciągnęła mnie na bok i – bardzo podekscytowana – powiedziała: „Wiesz, że masz niezwykły dar, prawda? Myślę, że jesteś medium!”.

„A kto nie jest?” – odparłam. Widzenie Drugiej Strony było wtedy moją codziennością, dlatego zupełnie nie rozumiałam jej entuzjazmu.

Ten komentarz dał mi jednak do myślenia. Byłam nastolatką próbującą przeżyć w świecie dorosłych bez żadnej pomocy ze strony rodziców; potrzebowałam pieniędzy. Postanowiłam zaoferować innym moje umiejętności mediumistyczne w zamian za darowiznę.

Pomagałam ludziom wypędzić z ich domów zbłąkane dusze. Komunikowałam się ze zmarłymi, by ustalić rozmaite sygnały, którymi mogli się posługiwać (na przykład piosenka odtwarzana dwa razy z rzędu lub pojawienie się żółtych motyli), by pokazać moim klientom, że odwiedził ich ktoś przybywający z Drugiej Strony. Czasami prosili, bym skontaktowała ich z „każdym, kto słucha” w celu uzyskania porady.

Nawiązywanie komunikacji z Drugą Stroną przypomina wykonywanie połączenia telefonicznego. Kontaktuję się z konkretną osobą – jak choćby moją kochaną babcią – lub wybieram losowy numer i sprawdzam, kto podniesie słuchawkę. Niektórym ludziom może to sprawić sporo frajdy, ale to fatalny pomysł, jeśli potrzebujesz specjalistycznej porady. Zaczęłam dostrzegać wokół siebie wiele możliwości edukowania innych na temat granic ze światem zmarłych. Większość moich klientów pragnęła zamknąć pewny rozdział; pożegnać się z bliskimi. W końcu uznałam, że przyjmowanie pieniędzy od ludzi, których decyzje przyćmiewał ból, smutek i złożone emocje towarzyszące komunikacji

ze zmarłymi, jest sprzeczne z moimi zasadami – i odeszłam na mediumistyczną „emeryturę”.

Po zakończeniu tego etapu przeprowadzałam się kilkakrotnie z jednego końca kraju na drugi, wzięłam ślub i założyłam internetową firmę zajmującą się sprzedażą odzieży. Szybko zdałam sobie sprawę, że nie cierpię pakowania i wysyłania paczek, za to uwielbiam zaglądać do szaf innych ludzi i pomagać im dobierać garderobę tak, by stworzyć życie, jakiego pragnęli – dlatego zmieniłam kurs i zostałam szafową mentorką. Początkowo myślałam, że klientom przyda się pomoc w wyborze ubrań i akcesoriów, które sprzyjają ich energii, ale szybko uświadomiłam sobie, że tym, czego naprawdę potrzebowali, były granice. Jedna z moich klientek stale dostawała od teściowej ubrania o dwa rozmiary za małe – miały ją one „zainspirować” do zrzucenia kilku kilogramów. Inna osoba żyła z partnerem, który stale krytykował jej „niedbały” strój, gdy zakładała to, w czym było jej wygodnie. Pewny mężczyzna pragnął przychodzić do biura w kilcie, ale nie wiedział, jak odpowiedzieć na okropne komentarze w stylu: „Nie nosisz nic pod spodem?”. Jeszcze inna klientka miała starszą siostrę, która potajemnie wyrzucała jej ubrania, ponieważ „nie wyglądała w nich dobrze”.

Wręczyłam tym ludziom scenariusze pełne porad na temat tego, w jaki sposób odpowiadać krytykantom, a także listy zakupów i przewodniki stylu. Mój interes rozkręcił się na tyle, że zatrudniłam asystenta i zespół ds. sprzedaży. Wygłosiłam przemówienie podczas pewnej konferencji dla kobiet na Węgrzech, współpracowałam z klientami z siedmiu różnych krajów i organizowałam własne wydarzenia. Biznes świetnie się rozwijał – za to moje życie osobiste niespodziewanie legło w gruzach.

Mój mąż potajemnie zaciągnął duże długi, po czym oznajmił, że chce rozwodu. W ciągu tygodnia zmieniłam się ze szczęśliwej mężatki w bezdomną i samotną kobietę. Z powodu finansowych

konsekwencji rozwodu musiałam sprzedać mój „szafowy” biznes. Ostatecznie zamieszkałam z kilkoma współlokatorami i znalazłam pracę w call center. Wszystkie artykuły spożywcze dostawiałam z banku żywności. Przez prawie rok było mi naprawdę ciężko.

Wtem odezwała się do mnie znajoma znajomej, oferując mi pracę w swojej małej agencji brandingowej. Zostałam dyrektorką ds. obsługi klienta. Do moich obowiązków należało prowadzenie klientów za rączkę przez procesy rebrandingu i usprawniania stron internetowych. Nabrałam sporo praktyki w dziedzinie stawiania granic, pracując z ludźmi, którzy myśleli, że skoro płacą dziesiątki tysięcy dolarów, mogą zmieniać zdanie nieskończenie wiele razy. Nie mogą!

Niestety firma upadła niedługo później, jednak praca spodobała mi się tak bardzo, że postanowiłam zostać niezależną konsultantką biznesową. Moją specjalnością byli przedsiębiorcy skupieni na sercu – instruktorzy jogi, neurocoachowie, osoby zajmujące się odczytem kart anielskich czy też praktyką intuicyjną. Odwiedzałam domy klientów i zostawałam z nimi na weekend, tydzień lub nawet miesiąc, prowadząc intensywne kursy biznesu. Budowałam strony internetowe, konfigurowałam pocztę oraz systemy marketingu SMS, tworzyłam posty w mediach społecznościowych i uczestniczyłam w konferencjach, podczas których obsługiwałam punkty sprzedaży.

Tak się złożyło, że klienci, którzy korzystali z moich konsultacji biznesowych, potrzebowali również pomocy ze stawianiem granic.

„Co mam robić, kiedy moi uczniowie piszą do mnie o dwudziestej trzeciej?”. „Mąż ciągle przerywa mi rozmowy handlowe, bo myśli, że mój interes to tylko «takie małe hobby»”. „Kupujący zażądał ode mnie zwrotu pieniędzy, ponieważ nigdy nie użył tego programu – tyle że od dnia zakupu minęło już sześć miesięcy. Chcę odmówić, ale jak zrobić to uprzejmie?”.



Napisałam mnóstwo scenariuszy, by pomóc klientom wyznaczyć granice z ich własnymi klientami, partnerami i przyjaciółmi. Lubiłam tę pracę, ale Wszechświat miał wobec mnie inne plany.

Pewnego wieczoru podczas rozmowy z klientką mimochodem wspomniałam o jej boskiej zdolności do nawiązywania połączeń i wywierania energetycznego wpływu na innych.

– Uważam, że twój dar jest dość silny, ale wydaje mi się, że rzadko robisz z niego użytek. Zdziwiłabyś się, jakie rezultaty uzyskałabyś, gdybyś używała go stale!

– Poczekaj. Co takiego? – odpowiedziała.

Zdziwiło mnie, że wydawała się bardzo zaskoczona.

– No wiesz – twoja boska zdolność nawiązywania połączenia? Ten duchowy, intuicyjny czy też energetyczny dar, który umożliwia ci oddziaływanie na innych.

Okazało się, że to była dla niej kompleta nowość! Ponieważ wychowałam się w rodzinie, w której stale korzystano z tych umiejętności, traktowałam je jak coś zupełnie zwyczajnego – i często zapominałam, że większość ludzi nie ma żadnej wiedzy na ich temat. Kobieta poprosiła mnie o sporządzenie listy najsilniejszych boskich zdolności, które w niej dostrzegłam. Dodatkowo oznaaczyłam ich siłę w skali od jednego do dziesięciu oraz opisałam, jak często z nich korzystała.

Oddzwoniła do mnie jeszcze tego samego tygodnia, prosząc, bym przygotowała podobną listę dla jej syna. Następnie skierowała do mnie swoją przyjaciółkę, która z kolei zamówiła listę dla męża. Po kilku tygodniach okazało się, że moje zestawienia boskich umiejętności cieszyły się większą popularnością niż konsultacje biznesowe!

Sporządziłam główną listę sześćdziesięciu najważniejszych boskich umiejętności i udostępniłam ją w formie darmowego pliku PDF każdemu, kto dołączył do mojej grupy na Facebooku

– utworzyłam ją, by pomóc innym pogłębić wiedzę na ten temat. W ciągu kolejnych dwóch lat ta społeczność rozrosła się do setek członków, a ja zostałam nauczycielką duchową na pełny etat. Przeszkoliłam dwadzieścia trzy osoby w dziedzinie coachingu i przyznałam im certyfikaty; objaśniłam im, w jaki sposób rozpoznawać boskie zdolności u innych. Prowadziłam cotygodniowe warsztaty online poświęcone pracy z energią, sposobami na połączenie się ze swoim BWSW (to mój skrótowiec od Boga/Bogini, Wszechświata lub Siły Wyższej) i rozpoznanie swojej świty aniołów, zwierzęcych przewodników, przodków oraz wspomagających istot podążających za ludźmi dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Największą popularnością cieszył się jednak warsztat wyznaczania granic (generujący czterokrotnie większe wyniki sprzedażowe od pozostałych); a szczególnie segmenty objaśniające, jak należy reagować, gdy ludzie krytykują nasze „absurdalne” przekonania.

Jednocześnie przechodziłam terapię, na której zajmowałam się ranami z dzieciństwa. Pewnego dnia pod koniec 2019 roku, gdy siedziałam na fotelu w gabinecie terapeuty owinięta puszystym kocem, doświadczyłam szokującego objawienia – głównym powodem, dla którego czułam się zmuszona do wykonywania pracy duchowej nauczycielki, było pragnienie cofnięcia szkód, których doświadczyłam jako mała dziewczynka poprzez „ratowanie” moich uczniów. Zdałam sobie sprawę, że to nie było możliwe.

Wiedziałam, że muszę z tym skończyć.

Usunęłam grupę na Facebooku, sprzedałam część mojej własności intelektualnej jednej z moich uczennic i porzuciłam pracę duchowej nauczycielki. Nie miało dla mnie znaczenia, ile pieniędzy mogłam zarobić, ani ilu ludziom mogłam pomóc, skoro robiłam to wyłącznie, by uśmierzyć ból płynący z otwartej rany emocjonalnej. Odtwarzałam dawne krzywdy, zamiast naprawę

je leczyć – i dlatego musiałam zająć się czymś niezwiązanym z moimi dziecięcymi traumami.

W rok 2020 weszłam, nie wiedząc jeszcze dokładnie, co ze sobą zrobić; wiedziałam jednak, że byłam już zmęczona pracą prowadzoną wyłącznie online, którą wykonywałam przez ostatnie dwa lata i zamierzałam skupić się na organizowaniu stacjonarnych, lokalnych wydarzeń. Chciałabym móc wstawić w tym miejscu śmiech z taśmy – mój plan spalił na panewce z powodu globalnej pandemii. Koniec końców spędziłam 2020 rok na walce z chwastami w domowym ogródku i analizowaniu schematów, według których przebiegała moja dotychczasowa kariera.

Zdałam sobie sprawę, że:

- Jako medium uczyłam wyznaczania granic pomiędzy żywymi a zmarłymi.
- Jako mentorka szafowa uczyłam wyznaczania granic osób, które mierzyły się z krytyką z powodu swojego ubioru.
- Jako konsultantka biznesowa uczyłam wyznaczania granic, by pomóc moim klientom dogadać się z ich klientami.
- Jako duchowa nauczycielka uczyłam wyznaczania granic ludzi, których przekonania nie spotykały się ze zrozumieniem ze strony członków ich rodzin.

Nauczanie wyznaczania granic było motywem przewodnim mojego życia!

Na początku 2021 roku postanowiłam przyjąć wskazówkę, którą podsuwał mi Wszechświat – i oficjalnie zajęłam się coachingiem w dziedzinie wyznaczania granic. Zaczęłam od opowiadania o „mówieniu tego” na TikToku; z czasem dorobiłam się tysięcy obserwujących, a kilka moich filmików osiągnęło niemal dwa miliony wyświetleń. Doradzałam klientom z całych Stanów Zjednoczonych i Kanady, a także kilku Europejczykom.

## 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

## JAK POKONAĆ NEGATYWNE MYŚLI

Chase Hill



Ta książka pomoce dla osób, które cierpią z powodu nadmiernego myślenia, odczuwają ciągły niepokój i brakuje 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. Oczyszcz swój umysł i pozegnaj negatywne myśli!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## 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!

## JAK PIELĘGNOWAĆ POCZUCIE SPOKOJU I PEWNOŚCI SIEBIE

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 przekształćisz 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

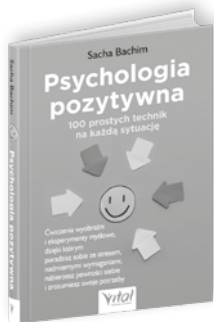
❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl



## 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.



## ZOSTAŃ SWOIM TERAPEUTĄ

Owen O'Kane



W książce znajdziesz kompleksowy zestaw ćwiczeń terapeutycznych, które Autor oparł na elementach terapii behawioralno-poznawczej, interpersonalnej i praktyce uważności. Każde ćwiczenie wykonasz w zaledwie 10 minut, a praktykując je systematycznie w znaczący sposób zwiększysz poczucie własnej wartości. Dowiesz się, jak ćwiczenia oddechowe połączone z medytacją mogą poprawić twoje zdrowie i wpłynąć na rozwój osobisty. Ponadto poprzez stosowanie takich terapii, jak uzimianie czy losowy akt dobroci oczyścisz swój umysł, na nowo połączysz się z naturą, odzyskasz motywację do wprowadzenia pozytywnych zmian, a także poprawisz relację z bliskimi. Co więcej, wpłyniesz na swój rozwój osobisty, stając się silniejszą i pewniejszą siebie osobą. Zostań swoim terapeutą i odzyskaj równowagę!

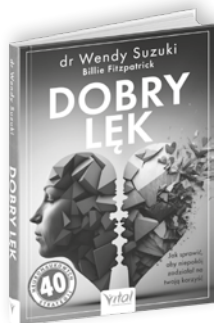
ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## DOBRY LĘK

dr Wendy Suzuki



Strach przed ludźmi, pracą, odrzuceniem. Problemy finansowe, ciągłe zamartwianie się o zdrowie, stany lękowe, niskie poczucie własnej wartości i brak motywacji w rozwoju osobistym. Jeśli te słowa opisują także Ciebie, czas na zmiany! Czy wiesz, że możesz zmienić codzienny lęk i niepokój w swój atut i odzyskać pełnię życia? Ta książka pokaże ci, jak zarządzać lękiem w korzystny sposób. Dzięki informacjom w niej zawartym odkryjesz, jak odróżnić codzienny lęk od zaburzeń, zrozumiesz, czym jest neuroplastyczność mózgu, wzmocnisz odporność na stres, poprawisz koncentrację, efektywność w pracy i życiu osobistym. Sięgnij po tę książkę i zyskaj praktyczne – zaczerpnięte z neuronauki – narzędzia, aby zamienić lęk w konstruktywny niepokój. Zmień swój lęk w siłę!



## STRESUJ SIĘ... ODPOWIEDNIO!

Jacob Drachenberg



Niewielka ilość stresu jest potrzebna w życiu każdego z nas. Zdrowa dawka adrenaliny i kortyzolu napędzają do działania w rozwoju osobistym czy zawodowym jak zastrzyk pełen motywacji. Co jednak, kiedy czujesz, że stres, niepokój czy stany lękowe towarzyszą ci w niemal każdej życiowej sytuacji? Jak przestać się stresować? Sięgnij po tę książkę! Autor pokaże ci skuteczne sposoby na stres. Nauczysz się, jak radzić sobie ze stresem... konstruktywnie. Ze świadomością stworzysz z nim taką relację, aby stał się on stresem pozytywnym. Autor przedstawia wypróbowaną tysiące razy metodę ujarzmania stresu, która łączy najnowsze odkrycia psychologii z metodami stosowanymi w sporcie wyczynowym. W książce znajdziesz proste strategie, które można zastosować w dowolnym momencie. Spokój jest twoją decyzją.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## TRENING UWAŻNOŚCI...

Peter Beer



Czy lęk i stres przytłaczają cię na co dzień? Czujesz, że ataki paniki i niepokój ograniczają twoją pewność siebie? Dzięki Autorowi tej książki, który sam doświadczył trudności z depresją i stanami lękowymi, odkryjesz skuteczny program przeciwłękowy. Przez lata zmagał się on z kołataniami serca, dusznościami i bezsensownością, ale dopiero zrozumienie, że ignorowanie lęku nie prowadzi do uzdrowienia, skłoniło go do działania. Teraz, dzięki medytacji mindfulness, ćwiczeniom oddechowym i terapii uważności, proponuje ci skuteczną drogę do pokonania lęków. Praktyczne techniki oparte na solidnych podstawach naukowych pomogą ci nie tylko w chwilach kryzysu, ale także na zadbają o twój spokojny umysł i nauczą, jak radzić sobie ze stresem. Odzyskaj kontrolę nad swoimi emocjami i przekonaj się jak skutecznie poradzić sobie z lękiem i stresem.

## ARTETERAPIA – UZDRAWIAJĄCA TERAPIA SZTUKĄ

Leah Guzman



Czy to prawda, że malowanie mandali może pomóc w zaburzeniach emocjonalnych? Robienie zdjęć pomaga w walce z depresją, a tworzenie autoportretu w budowaniu samoakceptacji? Tak! Odkryj, czym jest arteterapia, czyli terapia sztuką! Celem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego, np. malowania, rzeźbienia lub fotografii do osiągnięcia samoświadomości, autorefleksji czy kontrolowania emocji. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją twoich myśli i uczuć. W tej książce ceniona arteterapeutka odkryje przed tobą kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, czy niepokojem. Znajdziesz tu również twórcze sposoby na stres, poprawę umiejętności podejmowania decyzji, czy określenie swoich mocnych stron. Będzie to miało wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale również rozwój osobisty. Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## JEDZENIE EMOCJONALNE – JAK NIE JEŚĆ NA POCIESZENIE

Julie M. Simon

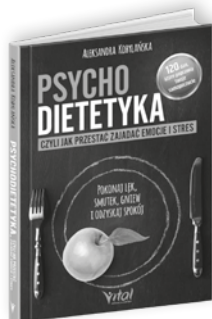


Zdarza ci się, że jesz, mimo że nie jesteś głodny? Przejadasz się? A może wybierasz niezdrowe przekąski, wiedząc, że to ci nie służy? Jedzenie to twój sposób na stres, stany lękowe lub niepokój? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to książka dla ciebie! Autorka pomoże ci rozpoznać oznaki jedzenia emocjonalnego i zaburzeń odżywiania, które są chorobą. Sprawi, że będziesz w stanie dostrzec różnicę między głodem emocjonalnym a fizjologicznym. Dzięki tej umiejętności, a także prostym narzędziom, które oferuje, zadbasz o siebie tak, aby każda część ciebie była prawdziwie nasycona. Dowiesz się, jak

dzięki neuroplastyczności można przeprogramować mózg i osiągnąć optymalny poziom emocjonalnego zdrowia i pokonać zaburzenia emocjonalne. Odzyskaj poczucie własnej wartości. Zdrowe odżywianie dla twoich emocji.

## PSYCHODIETETYKA, CZYLI JAK PRZESTAĆ ZAJADAĆ EMOCJE I STRES

Aleksandra Kobyłańska



Co robić, gdy kolejna dieta nie działa mimo wielu wyrzeczeń? Czy rzeczywiście jesteś skazany na tak zwaną „wieczną dietę”? Czy dieta powinna się kojarzyć z brakiem możliwości spożywania swoich ulubionych produktów? Oczywiście, że nie! Psychodietetyka pomoże ci zrozumieć żywienie w kontekście zdrowia. Dowiesz się nie tylko, jak szybko schudnąć, ale też pokonać choroby i przywrócić zdrowie. Pozbędziesz się niepokoju, wzmocnisz poczucie własnej wartości i poprawisz relacje. Zaczyniesz odróżniać głód emocjonalny od głodu fizycznego. Rozpoznasz, które produkty służą twojemu

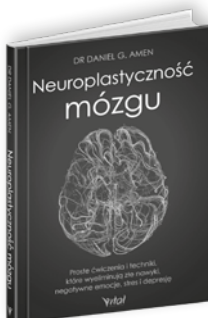
zdrowiu, a które tylko pogłębiają choroby. Z łatwością wykonasz własny plan żywieniowy i przygotujesz posiłki z zawartych w książce przepisów. Jak zrozumieć siebie i naprawić swoją relację z jedzeniem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen

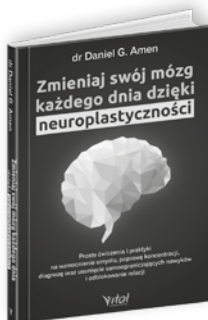


Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na

poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

## ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz

siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

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:

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

- 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](http://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

Produkty prozdrowotne

•  
Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl  
tel. 85 654 78 35





**Kami Orange** – jest pisarką i trenerką wyznaczania granic, która od siedemnastu lat pomaga innym stawiać granice, stawiać w obronie innych i mówić to, co trzeba powiedzieć! Jest również międzynarodową mówczynią.

**Kiedy w końcu zdecydujesz się na dziecko? Zegar tyka!  
Nigdy nie znajdziesz dziewczyny, jeśli nie schudniesz!  
Masz celiakię, nie tolerujesz laktozy i nie lubisz warzyw?  
Co ty w ogóle jesz?! Ile zarabiasz? Kiedy ślub?**

Jeśli kiedykolwiek usłyszałeś podobne pytanie i kompletnie zaskoczony nie wiedziałeś, co odpowiedzieć, to poradnik dla ciebie! Książka ta zawiera setki zwrotów wyznaczających granice i przykładowych scenariuszy dialogów. Oferuje proste do zapamiętania wskazówki, które ułatwią ci prowadzenie trudniejszych rozmów, zachęcając do życzliwej i bezpośredniej komunikacji na różne drażliwe tematy, takie jak rodzina, seks, wygląd zewnętrzny, pieniądze, choroby, sposób odżywiania i wiele innych.

Jeśli chcesz nauczyć się wyrażać to, co naprawdę czujesz, i prosić o to, czego chcesz, w życzliwy i bezpośredni sposób, ta książka pomoże ci przejąć kontrolę nad sytuacjami i wyznaczyć granice, które będą dla ciebie akceptowalne. Dzięki przyjaznemu stylowi i iskierce humoru trenerka granic, Kami Orange, pomoże ci poradzić sobie w trudnych sytuacjach i nauczyć się, jak stanąć w obronie siebie, innych i powiedzieć to, co należy.

**Zyskaj pewność siebie i przejmij kontrolę w komunikacji**

**Patroni:**

**MODA na ZDROWIE**

co miesiąc w najlepszych aptekach



SZTUKATER.PL

