

Anna Maria eR

Rok Zmian

- wprowadź inne spojrzenie na życie

Warszawa 2022

Prawa autorskie:

Anna Maria eR ©

Działania PR & media:

rokdlasiebie@gmail.com

Okladka:

Anna Maria eR

Zdjęcia:

Anna Maria eR

Projekt graficzny:

Anna Maria eR

Redakcja i korekta:

Anna Maria eR

Wydawca: AMeR

ISBN: 978-83-67154-02-4

Wydanie I, Warszawa, 2022

Copyright © AMeR by Anna Maria eR 2022

All right reserved / Wszelkie prawa zastrzeżone

Książka w formie drukowanej lub ebook, ani żadna jej część, nie może być reprodukowana, przedrukowywana lub powielana w jakikolwiek sposób - zapisywana elektronicznie i magnetycznie, mechanicznie, drogą fotokopii, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu, bez pisemnego zezwolenia autorki Anny Marii eR. Wyjątek stanowią recenzje, gdzie osoba recenzująca lub referująca, na podstawie prawa cytatu, może przytaczać fragmenty treści, z podaniem źródła ich pochodzenia i autora dzieła.

Rok Zmian - Anna Maria eR

Kiedy myślę o marzeniach, to czuję, że to część duszy. To namiastka osobowości, która tkwi gdzieś głęboko i czeka na spełnienie. Są marzenia tak nierealne, że ciężko jest uwierzyć, że mogłyby się spełnić. Są też i takie, które są dosłownie na wyciągnięcie ręki, a nie można ich spełnić. Kiedy marzenia pozostają w strefie marzeń, osobowość i dusza nie mogą w pełni być sobą. Zawsze zostaje namiastka niespełnienia swojej własnej duszy. Rozwój człowieka jest wtedy mocno ograniczony, ponieważ nie można rozwinąć tego, co najważniejsze - rozwinąć bycia sobą. Nie zawsze zdąży się spełnić marzenia za życia. Czy czuje się wtedy żal? Może niespełnienie? Poczucie niewykorzystanej szansy? Brak poznania siebie? Co się czuje, kiedy na spełnienie marzeń jest już za późno? Czy stratę po najważniejszych marzeniach da się uleczyć czymkolwiek innym? Czy widzi się pustkę, której nie da się wypełnić przypadkowymi atrakcjami?

Moje marzenia dla jednych przyziemne, dla mnie są jak dotknięcie nieba. Kocham latać i mimo, że nie miałam zbyt wiele okazji w życiu do latania, całe swoje życie marzyłam, aby przelecieć się parolotnią, balonem, szybowcem, czy śmigłowcem. Bez względu na czym mogłabym latać, każdy mój dzień mógłby być w chmurach. Czasami myślę, że pomyliłam swoją drogę życiową. Żyje na ziemi, którą kocham, ale czuję wiatr jakby był częścią mnie. Ciągle brakuje mi lotu i podmuchu wiatru na twarzy. I kiedy myślę o lataniu, mam wrażenie, że to ta część mnie, która ukryta gdzieś głęboko, ciągle krzyczy "pora rozłożyć skrzydła". Czy uda się i tym razem...

Ta książka powstała na podstawie nieistniejącego już bloga Rok Dla Siebie. Treść pokazuje co jest w życiu ważne i istotne, aby przeżyć swoje życie szczęśliwie.

Ebooka dedykuję wszystkim czytelnikom bloga, którzy wspierali mnie na każdej płaszczyźnie jego rozwoju. Tym życzliwym, którzy dali mi szansę i nie skreślili mnie od razu ;) Tym, którzy zostali, aby posłuchać (a raczej poczytać), co próbuje przekazać, nawet wtedy, kiedy nie mówię wszystkiego wprost.

A dla tych, którzy mnie nie lubią, też Wam tego ebooka dedykuję :) Tym buńczucznych, rzucającym kłody pod nogi, przeszkadzaczom, atakującym, noszącym pancierz chroniący przed uderzeniami. Jeżeli nie rozumiecie mnie teraz - zrozumiecie kiedyś. Oby nie było za późno.

To Wy tworzycie ten świat! :)

Od Was zależy czy przetrwa i w jakim stanie, ponieważ jesteście nauczycielami kolejnych pokoleń. Ich obraz świata jest wynikiem Waszych działań.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP	7
2. ODPUSZCZENIE - CZY ZAWSZE I KIEDY?	14
3. LUDZKIE OSIĄGNIĘCIA	17
4. TO NIE MA ŻADNEGO ZNACZENIA	27
5. DOCENIENIE	35
6. PRZEPRASZAM	38
7. WYBACZAM	46
8. DOBRZE, ŻE JESTEŚ	53
9. KTOŚ	59
10. KOCHAM CIĘ	71
11. NIE BÓJ SIĘ	82
12. JESTEŚ	87
13. TAKI, NIE TAKA	93
14. SZANUJĘ	100
15. MIMO WSZYSTKO	108
16. NIE ZMARNUJ	115
17. NIE POWIELAJ	121
18. PIENIĄDZE	123
19. CZAS	130
20. DZIECKO	141

21. NIE SŁUCHAJ	143
22. STAROŚĆ	145
23. WSPÓLCZUJE	147
24. SKUP SIĘ	149
25. DOBRY MOMENT	151
26. BÓL	154
27. WIDZĘ	160
28. KLAMSTWO	162
29. ODWAGA	168
30. ZASKOCZENIE	173

Rok Zmian - Anna Maria eR

DOBRZE, ŻE JESTEŚ

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie na mojej twarzy znów zagościł
uśmiech. :)

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie uwierzyłam/em w siebie.

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie znowu podniosłam/em głowę.

Dobrze, że jesteś, bo zobaczyłam/em, że jesteś za mną i ze mną.

Dobrze, że jesteś, bo byłeś/aś przy mnie kiedy nie chciał być nikt
inny.

Dobrze, że jesteś, bo wyciągnąłeś/aś do mnie pomocną dłoń, kiedy
nikt nie chciał jej podać.

Dobrze, że jesteś, bo mnie uratowałeś/eś kiedy nikt nie był w
stanie.

Dobrze, że jesteś, bo zmotywowałeś/aś mnie do ponownego
działania, jak nikt inny. :)

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie się już nie boję.

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie wróciła moja dawna odwaga.

Dobrze, że jesteś, bo dla Ciebie jestem ważna/y.

Dobrze, że jesteś, bo Ty mi pokazałaś/eś ponownie moją drogę i
kierunek życia.

Dobrze, że jesteś, bo byłeś/aś kiedy zawiodłam/em sam/a siebie.

Dobrze, że jesteś, bo byłeś/aś kiedy zawałił mi się cały świat.

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie szybciej odpuściłam/em,
wybaczyłam/em, przebaczyłam/em.

Dobrze, że jesteś, bo czułam spokój kiedy wokół krążyła potężna
ciemność.

Dobrze, że jesteś, bo dzięki Tobie nauczyłam się dostrzegać ludzi
dobrych od złych, fałszywych od prawdziwych, zdrowych od
toksycznych i narcystycznych.

Dobrze, że jesteś, bo stałaś/eś się moim światełkiem w tunelu.

Dobrze, że jesteś, bo dla Ciebie nie jestem tylko nic nieznaczącą
opcją.

Dobrze, że jesteś, bo mnie dostrzegłeś/aś.

Dobrze, że jesteś, bo byłeś/aś kiedy traciłam/em dach nad głową.

Dobrze, że istniejesz - bez Ciebie życie byłoby nudne, puste,
niekompletne.

Dobrze, że jesteś sobą i nie chcesz być nikim innym.

Dobrze, że jesteś i stanęłaś/ąłeś na mojej drodze życia.

Dobrze, że jesteś i nasze drogi miały i mogły się zetknąć.

Dobrze, że jesteś, bo stałeś/aś się częścią mojego życia.

Dobrze, że jesteś, bo stałeś/aś się podstawą do kształtowania
mojego własnego charakteru i osobowości.

Dziękuję za Twoją cierpliwość, kiedy zмагаłam/em się z
własnym życiem.

Dziękuję za Twoje zrozumienie, kiedy upadałam/em i ciągle
szukałam wyjścia by wstać.

Dziękuję za Twoją otuchę, kiedy leżałam/em zapłakana/y i
zrezygnowana/y.

Dziękuję za Twoje słowa, bo podnosiły mnie nie raz.

Dziękuję, za kolejny rok życia, w którym mieliśmy okazję
wspólnie istnieć na tym świecie, w tym pokoleniu i w tym czasie.

Dziękuję za Twój błysk w oku, zyczliwość i uśmiech na twarzy,
bo rozweselały pochmurne dni.

Dziękuję, że mnie wysłuchałeś/aś.

Dziękuję, że poświęciłeś/aś mi chwilę swojego własnego czasu.