



# SPEŁNIAJ SIĘ

JAK OSWOIĆ WŁASNY OPÓR  
I ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

**SYLWIA KOCOŃ**

**onepress | sensus**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek, Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie?oswaop>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8755-3

Copyright © Sylwia Kocoń 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

OD AUTORKI · 5

PROLOG · 13

WSTĘP.

Jak się to wszystko zaczyna... · 17

ROZDZIAŁ 1.

Kulisy mojego życiowego występu — kto czai się za kurtyną · 23

ROZDZIAŁ 2.

Dlaczego nie pozwalam sobie na to, czego pragnę · 37

ROZDZIAŁ 3.

Rozwieram puste nadzieje i wracam do uziemionej siebie · 45

ROZDZIAŁ 4.

Opór i jego towarzysze · 57

ROZDZIAŁ 5.

Opór oraz jego kamuflaże i strategie · 67

ROZDZIAŁ 6.

Czemu się najczęściej opieramy i co z tego mamy? · 93

ROZDZIAŁ 7.

Opór w życiu zawodowym, finansowym,  
relacjach partnerskich i zdrowiu · 109

ROZDZIAŁ 8.

A jeśli mój opór pokazuje, że coś naprawdę nie jest dla mnie? · 137

ROZDZIAŁ 9.

Spotkanie z oporem — jak to się robi · 153

ROZDZIAŁ 10.

Jak oswoić opór · 161

ROZDZIAŁ 11.

Życie mimo oporu · 171

ROZDZIAŁ 12.

Ja i ty. Historia naszej relacji · 181

ZAKOŃCZENIE · 185

EPILOG · 191

## ROZDZIAŁ 2.

# DLACZEGO NIE POZWALAM SOBIE NA TO, CZEGO PRAGNĘ

O tym, jak zaczynamy naprawdę widzieć,  
a nie tylko patrzeć pustym wzrokiem.

O tych pierwszych chwilach uświadomienia  
sobie siebie i tego, co się w nas dzieje.

O szczęściu, pragnieniu, spełnieniu.

Kiedyś wierzyłam, że potrzeba szczęścia, by móc być szczęśliwym człowiekiem. Uważałam, że zdarza się to tylko nielicznym. Mając takie przekonanie, pogodziłam się z tym, że życie ma być trudem, pasmami bólu przeplatanymi momentami wytchnienia i przyjemności. Ten ból wiązał się z lękiem, bo kiedy żyjemy, mając przede wszystkim lęk na uwadze, niemożliwe jest, by się zrelaksować, poczuć dobrze.

Wierzyłam też, że pewne rzeczy w naszym prywatnym świecie można sobie poukładać. Nie możemy co prawda umeblować sobie życia tak, by wszystkie jego sfery sprawnie cały czas działały, byłam jednak przekonana, że tam, gdzie chodzi o materię (finanse, praca, przyjemności itp.), możemy dołożyć starań i dzięki wysiłkowi oraz konsekwencji dopiąć swego.

Żyłam zgodnie z tym przekonaniem. Dokładałam starań, osiągałam, ale czułam się coraz bardziej nieszczęśliwa.

Pewnego dnia dotarło do mnie, że szczęścia nie da się wymusić ani kupić za żadne pieniądze tego świata. Było to przytłaczające odkrycie, bo na tamtym etapie życia oddawałam całą energię temu, by dobrze zawodowo i finansowo prosperować. Było to przytłaczające, ale sukces w tym obszarze miał za zadanie zrekompensować mi poczucie pustki, które towarzyszyło mi po wciąż rozpadających się, bolesnych relacjach.

Praca, choć dawała poczucie finansowego bezpieczeństwa, nie dawała zadowolenia. Całą sobą czułam, że robię coś, co nie jest dla mnie. Szczerze mówiąc, każdego dnia zmuszałam się, by do niej wstać, i pewnie dawno bym ją rzuciła, gdyby nie lęk, który pionizował mnie każdego poranka i niczym kukłę wsadzał do zawożącego pod drzwi biurowca pociągu. Lęk był jedynym doznaniem, które wskazywało na to, że wciąż żyję. Przyprawiał o przyspieszony oddech, wyraźnie słyszalny puls, stawiał na równe nogi, napędzał do kolejnych działań, osiągnięć, akumulowania. Wszystko w imię samozabezpieczenia. Lęk był stale obecny, w różnych odsłonach, czasem zakamufłowany. Nie znałam czegoś poza nim. Dlatego też nawet nie wiedziałam, że jest, że to on mną steruje. Kiedy coś pochłania Twoje życie tak totalnie, nie możesz tego już zauważać, myślisz, że takie po prostu jest życie, że takie życie jest tym normalnym.

Na szczęście nieważne, jak bardzo czuliśmy się przytłoczeni, poczucie niezrozumiałej pustki nie może pogłębiać się niezauważone. Dziura w nas staje się przepaścią i osiąga swój kres, jest nie do zniesienia. To czas, gdy tęsknota za życiem w pełni, choć zdaje się, że nas zabija, tak naprawdę przywołuje nas z powrotem do siebie, pomaga dostrzec to, co przysłonił wszechogarniający lęk.

Po latach takiego funkcjonowania, po okresie stale obecnej depresji, zaniżania swojej wartości, ogromnego poczucia pustki, bezsensu, apatii nagle zaczęłam wyczuwać, że można żyć inaczej. Co ciekawe, chyba nikt, kto patrzył wtedy na mnie i na moje życie,

nie domyśliłby się, że jestem aż tak zagubiona i nieszczęśliwa. Na zewnątrz wszystko funkcjonowało dobrze, a nawet lepiej niż dobrze. Byłam ikoną spełnienia — tak dużo robiłam i osiągałam, tak wiele miałam. Nikt nawet by nie podejrzewał, co naprawdę się we mnie działo. Piszę o tym, gdyż czasami długo ignorujemy wewnętrzny, starający się nas przywołać do siebie głos. Robimy to, ponieważ wydaje nam się, że skoro nasze życie wygląda całkiem w porządku, to nie powinniśmy przesadzać, powinniśmy się cieszyć, a nie marudzić. Znam ten stan, ponieważ sama siebie w nim przez wiele lat utrzymywałam.

No i przyszedł ten czas, gdy rozdierająca mnie na pół przepaść stała się tak niewygodna, że nie mogłam już udawać, że jej nie ma. Wtedy zauważyłam, że życie jakby zaczęło mi sprzyjać.

Wiesz, jak to jest. Kiedy na coś zaczynamy patrzeć, obraz wyostrza się, a my wszędzie dookoła widzimy odpowiedzi. Nagle pojawiają się odpowiedni ludzie, miejsca, sytuacje. Wszystko to służy coraz głębszej autorefleksji.

Widziałam więc, rozpoznałam, że mam nawyk podążania za lękiem. Wracałam do siebie.

Wtedy też pojęłam, że do szczęścia wcale nie potrzeba szczęścia, ale prawdziwego zobaczenia siebie i odwagi, by żyć w spójności z tą wciąż odkrywaną prawdą.

Im częściej i śmielej wychodziłam poza kolejny destrukcyjny nawyk, tym wyraźniej widziałam też, jak do tej pory nieświadomie, ale bardzo skutecznie, zamykałam się na szczęście.

I skoro mówimy o szczęściu, nie mam tu na myśli jakichś konkretnych wydarzeń, bo one są efektem ubocznym bycia blisko siebie. Kiedy piszę o szczęściu, mam na myśli stan, życie, w którym jest Ci po prostu dobrze, chce Ci się wstawać o poranku, to, co robisz, daje Ci częstą satysfakcję, czujesz zmotywowanie, radość na widok twarzy bliskiej Ci osoby, muska Cię spokój i zaufanie.

I temu wszystkiemu nieraz towarzyszy wciąż bolesna myśl, życiowe wyzwanie, zmęczenie. I to jest OK, wiesz, że ma prawo być, jest nieodłączną częścią życia. Ale też wiesz, że negatywna myśl, nawyk, by na nią schematycznie reagować, lęk nie rządzi już Tobą. Widzisz je i wybierasz to, co jest z Tobą spójne na o wiele głębszym poziomie niż mieszkający w mentalnej przestrzeni lęk.

Widząc te własnoręcznie stawiane, odgradzające mnie od spełnienia mury, w końcu do mnie dotarło, że ze szczęściem jest zupełnie odwrotnie niż nam, ludziom, się wydaje.

Do szczęścia nie potrzeba szczęścia, nie trzeba też się namęczyć, by je jakoś stworzyć, nie potrzeba sprytu czy kombinacji, ale raczej by go doświadczać, musimy zrozumieć, jak mu się opieramy, a potem przestać to robić.

Kiedy podchodzimy do tego stwierdzenia powierzchownie, może здаwać się ono absurdalne albo głupie. Wtedy się na takie postrzeganie zamykamy i najprawdopodobniej robimy to, bo generujemy w sobie opór, o którym nie mamy pojęcia.

Umysł sugeruje, że przecież do tego, by być szczęśliwym, konieczne są sprzyjające okoliczności. Dla umysłu szczęście to zgrabnie poukładane życie, dająca zadowolenie praca, dobre zarobki, udany związek, zdrowie, przyjemności itp. To one są jego wizytówką. I one zdecydowanie zależą od wielu zewnętrznych czynników.

Tak. Zgodzę się z tym, ale też zauważmy, że jest to powierzchowne, bardzo ograniczone podejście. Musimy zrozumieć, że głębszy wymiar szczęścia ma swoje źródło w nas, w naszej świadomości siebie, a nie w okolicznościach.

Ten głębszy wymiar to szczęście, które od niczego nie zależy, które po prostu jest. Czujesz się dobrze i to daje Ci poczucie szczęścia. Czasem przejawia się ono w formie silniejszych wzniosłych emocji, ale bardzo często jest subtelne, nie emocjonalne, lecz



bardziej jak spokojna tafla jeziora. Koi sama w sobie, jest błoga tylko poprzez to, że jest. Zupelnie tak jak Ty, gdy nie steruje Tobą opór, czyli lęk.

Umysł potrzebuje namacalnych powodów do szczęścia. Patrzy więc na tę taflę, na życie i jeśli interesuje się dziedziną rozwoju i duchowości, to przyjmie duchowy argument stojący za tym, że jesteś szczęśliwa. Taki uduchowiony umysł powie sobie: „Jestem szczęśliwa, bo żyję, bo się urodziłam, bo moje serce bije, bo oddycham”.

Umysł, który uczy się pozytywnego nastawienia, wszędzie, gdzie tylko się da, znajdzie powód do szczęścia. Będzie za wszystko wdzięczny. To piękny umysł, może wiele dobrego podarować. Jednak jest to wciąż często warstwa mentalna, powierzchowna.

Umysł zaintrygowany metafizyką doda, że jest szczęśliwy, ponieważ będąca wszystkim energia przejawia się w tym właśnie ciele, w tej formie i dzięki temu mogą być człowiekiem. Jestem człowiekiem, śnię ten człowieczy sen, więc jest to niezaprzeczalny powód do szczęścia.

Kochający się w fizyce kwantowej i metafizycznych prawach umysł ekscytuje się tym, że pośród wszystkich możliwych potencjałów manifestuje się tu, jako człowiek, na tej ziemi. Dzieje się tak, choć prawdopodobieństwo matematyczne jest niesamowicie małe. I to jest ogromny powód do szczęścia.

Taki umysł nakazuje więc sobie, by być szczęśliwym. Nie dopuszcza, by mogło być inaczej, bo przecież tu jest! I ma w sumie rację, czyż nie? Jednak zauważ, że wciąż jest tu wymagany powód, by być szczęśliwym.

Osoba zajmująca się swoim rozwojem czy nawet przeciętny, bardziej skłonny do refleksji człowiek pomyśli sobie: mam gdzie mieszkać, jest pokój, mam co jeść, mam też rodzinę. Mam tyle powodów, by być szczęśliwym! No i ma je, czyż nie?

Jednak to nie wszystko. Zajrzyjmy trochę głębiej, pod powierzchnię. Zdradzę Ci coś, co wielu też już odkryło: że można być szczęśliwym ot tak, bez powodu.

Bo Ty to szczęście, to eteryczne pragnienie, któremu jakaś siła dała moc, by przyjść na ten świat i doświadczać, być. Pragnienie to szczęście, to życie. Jego urzeczywistnianie to szczęście, to życie. Ale też doświadczenie zamykania się na pragnienia jest szczęściem, życiem, przepływem. Jest nim, ponieważ ostatecznie każde doświadczenie daje szczęście tylko dlatego, że go doznajemy.

W takim rozumieniu szczęścia możesz po prostu czuć się dobrze we wszystkim, czego doświadczasz. Chodzi o wewnętrzny stan odczuwania szczęścia i niezależniania go od okoliczności.

Może wyczuwasz, że staram się tu napisać o czymś, o czym nie da się pisać. Szczęście po prostu jest, my jesteśmy szczęściem. I najprostszym tego przejawem, doświadczeniem jest bycie, w którym nie opieramy się niczemu, czyli tu, gdzie opór nie steruje naszym życiem. Dodam jeszcze, że nie negujemy tu nawet samego oporu, ma on prawo być, ale nami nie steruje.

W tym miejscu w sobie, tak doświadczając życia wewnętrznie, wiesz, że jest Ci dobrze, gdy otwierasz się na wszystko, co jest. A otwieranie się na wszystko, co jest, oznacza wyjście poza wciąż aktywne w nas różne formy oporu.

Teraz już rozumiesz, dlaczego tytuł tego rozdziału brzmi: „Dlaczego nie pozwałam sobie na to, czego pragnę”.

Mogłam przecież ująć to inaczej, dla wielu sensowniej, na przykład tak: „Dlaczego nie udaje mi się mieć tego, czego pragnę”. Albo po prostu: „Dlaczego szczęście się do mnie nie uśmiecha”.

Tak brzmiące tytuły zawierałyby jednak nieprawdę. Uzależniałyby one Twoje szczęście od jakichś zewnętrznych okoliczności czy zrzędzenia losu.

Ja już dziś wiem, że tak nigdy nie jest! Przekonałam się o tym w tak wielu sytuacjach własnego życia, że dziś z wielką śmiałością mówię, że jeśli nie doświadczasz tego, czego pragniesz, to znaczy, że albo to pragnienie wcale nie jest Twoje, albo sobie na jego spełnienie nie pozwalasz.

A czym jest ten brak przyzwolenia na realizację pragnienia? Jest Twoim zapieraniem się, opieraniem się mu, czyli będącym bohaterem tej książki oporem.

Ciągnąc tę myśl dalej, pokuszę się o stwierdzenie, że im mocniej czegoś pragniemy, tym bardziej się przed tym zapieramy, tym większy jest nasz opór.

Skoro to, na czym nam najbardziej zależy, wznieca w nas największy opór, można by powiedzieć, że przejawiamy opór przed życiem w pełni, przed byciem szczęśliwym.

Zatrzymajmy się tutaj. Dlaczego to sobie robimy?

Otóż z wielu powodów. Dla każdego z nas będą one miały nieco inne podłoże, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest lęk. Niektórzy z nas boją się stracić, więc wołą nie mieć, by nie mieć czego utracić.

Inni, gdy już coś mają, zaczynają autosabotować swoje życie, oczekując, że zaraz siebie albo kogoś rozczarują, że zaraz wydarzy się coś niesprzyjającego. A ponieważ tego się spodziewają, to właśnie dostają i wylogowują się z miejsca spełnienia.

Jeszcze inni boją się, że tam, gdzie jest im po prostu dobrze, stracą motywację, chęci do dalszego działania i zaczną wyłaniać się bezsens, marazm.

Może być też przeciwnie — ktoś może się obawiać, że zaznajac totalnego spełnienia, będzie mieć już wszystko, czyli nic więcej nie będzie miał do zrobienia. W takim ujęciu boimy się samych siebie, bycia ze sobą bez konieczności robienia czegoś, gonienia,

udowadniania, szukania, naprawiania czegokolwiek, czyli bez konieczności działania. Taka perspektywa nas przeraża, bo w obecnej sytuacji mamy czas, nie mamy wymówek, by ze sobą tak totalnie, w pełni nie być, by siebie w pełni nie czuć.

I może być też tak, że straszy nas perspektywa samotności. A nikt z nas nie chce być przecież wykluczony.

Wyobrażamy sobie, oczywiście nieświadomie, że jeśli znajdziemy się tam, gdzie będziemy mieć już wszystko i gdzie będzie nam dobrze, to nie znajdziemy wtedy wspólnego języka z tymi, z którymi przywykliśmy łączyć się w bólu i trudnościach. Co więcej, możemy być nie tylko nierozumiani, ale też dziwni, odrzuceni, odseparowani.

To tylko kilka przychodzących mi w pierwszej kolejności powodów, dla których zamykamy się na szczęście. Chcemy go, pragniemy, marzymy, szlochamy za nim, w jego imię szukamy i się zmagamy, ale gdy już jest, uciekamy i często robimy to tak, że nawet nie wiemy, że to sobie robimy.

Ten mechanizm jest autodestrukcją, jest autosabotażem.

Kiedy następnym razem będzie Ci dobrze, przyjrzyj się, jak stopniowo, cichaczem się z tego miejsca wymykasz. I zapytaj siebie: dlaczego znowu to sobie robisz? A potem patrz i słuchaj... Gdy pojdziesz, będziesz mogła uczyć się tu pozostawać i być szczęśliwa.

Niebawem będziemy się razem uczyć oswajać opór i wychodzić poza niego, czyli otwierać na spełnienie.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# WYJDŹ ZE SWOJEJ STREFY KOMFORTU I... RUSZ DO PRZODU!

Czy znasz to uczucie? Życie proponuje Ci coś świeżego, świetnego, coś, o czym zawsze marzyłaś, co może zmienić wszystko. Innymi słowy: proponuje Ci nowe szanse. Czekalaś na nie, więc się nimi cieszysz, wyobrażasz sobie, jak to będzie, gdy opcja zmieni się w fakt, jesteś gotowa na tę zmianę. Ale tylko przez chwilę. Bo wówczas dopadają Cię... Nie, nawet nie wątpliwości. Raczej zniechęcenie, rozproszenie, początkowa ekscytacja ustępuje dobrze znanej rezygnacji. Owo zniechęcenie to opór. Wewnętrzny głos, który ostrzega, że niedobrze, niebezpiecznie i w ogóle niefajnie jest wychodzić ze strefy komfortu.

Ten głos to nasz wewnętrzny obrońca. Bo niby chce dla nas dobrze, pragnie nas uchronić przed niewygodą, trudem i ryzykiem, tylko... On w większości przypadków wyolbrzymia i zwyczajnie nas zwodzi, odbierając szansę na pozytywne zmiany. Opór ma wiele twarzy, kamuflaży i chwytów. Przebiera się za znudzenie, rozkojarzenie, brak czasu czy nawet fizyczne turbulencje i cielesne symptomy. Zła wiadomość jest taka: z tym oporem nie wygrasz. Dobra z kolei brzmi: możesz się z nim zaprzyjaźnić i namówić go do tego, by grał na Twoją rzecz. A kiedy już uda Ci się ten wewnętrzny opór oswoić i połączyć ze swoją wewnętrzną mocą, wówczas uzyskasz zdolność do rozpoznawania tego, co jest dla Ciebie prawdziwie wartościowe, a także znajdziesz siłę, by sięgać po to, czego naprawdę potrzebujesz.

**onepress sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-8755-3



Cena: 44,90 zł