

Tomasz Stelmachowicz

ZŁOTE  
MYŚLI

# Optymizm



**Dlaczego poprzez  
pozytywne myślenie  
można osiągnąć więcej?**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

„Optymizm”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[ZloteMysli.pl](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 9.09.2007

Tytuł: Optymizm (fragment utworu)

Autor: Tomasz Stelmachowicz

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI

<b><u>OD AUTORA</u></b> .....	<b>9</b>
<b><u>PORADNIK SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA</u></b> .....	<b>10</b>
<b><u>1. MIŁOŚĆ</u></b> .....	<b>11</b>
<u>Afirmacje</u> .....	12
<b><u>2. PRZYJAŹŃ</u></b> .....	<b>14</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	14
<b><u>3. OTWARTOŚĆ</u></b> .....	<b>15</b>
<u>Afirmacje</u> .....	17
<b><u>4. OPTYMIZM</u></b> .....	<b>19</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	20
<b><u>5. OCZEKIWANIE</u></b> .....	<b>22</b>
<u>Afirmacje</u> .....	23
<b><u>6. BĄDŹ SOBA</u></b> .....	<b>24</b>
<b><u>7. MYŚL</u></b> .....	<b>25</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	26
<b><u>8. WIARA</u></b> .....	<b>28</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	29
<b><u>9. NADZIEJA</u></b> .....	<b>31</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	32
<b><u>10. WDZIĘCZNOŚĆ</u></b> .....	<b>33</b>
<u>Afirmacje</u> .....	34
<b><u>11. OBDAROWYWANIE</u></b> .....	<b>35</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	36
<b><u>12. ZASŁUGIWANIE</u></b> .....	<b>37</b>
<u>Afirmacje</u> .....	38
<b><u>13. ŻYCZLIWOŚĆ</u></b> .....	<b>39</b>
<b><u>14. AFIRMACJE</u></b> .....	<b>40</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	43
<b><u>15. TWÓRCZA PERCEPCJA</u></b> .....	<b>44</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	45
<b><u>16. NATURA</u></b> .....	<b>46</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	46
<b><u>17. TOWARZYSTWO</u></b> .....	<b>47</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	48
<b><u>18. WYBÓR</u></b> .....	<b>49</b>
<u>Afirmacje</u> .....	50
<b><u>19. MASZ SWOJE PRAWA</u></b> .....	<b>51</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	52
<b><u>20. SZACUNEK</u></b> .....	<b>53</b>
<b><u>21. BEZPIECZEŃSTWO</u></b> .....	<b>54</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	55
<b><u>22. DOSKONAŁOŚĆ W DZIAŁANIU</u></b> .....	<b>56</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	57

<b><u>23. UCZUCIA</u></b> .....	<b>58</b>
<u>Afirmacje</u> .....	59
<b><u>24. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI</u></b> .....	<b>60</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	61
<b><u>25. ZMIENNOŚĆ</u></b> .....	<b>62</b>
<b><u>26. OPINIE</u></b> .....	<b>63</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	64
<b><u>27. DOBRE SŁOWO</u></b> .....	<b>65</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	66
<b><u>28. KREACJA</u></b> .....	<b>67</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	68
<b><u>29. UCZMY SWOIM PRZYKŁADEM</u></b> .....	<b>69</b>
<b><u>30. DZIAŁAJMY BEZ WYSIŁKU</u></b> .....	<b>70</b>
<u>Afirmacje</u> .....	71
<b><u>31. UCZMY SIĘ OD DZIECI</u></b> .....	<b>72</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	73
<b><u>32. EMOCJE</u></b> .....	<b>75</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	76
<b><u>33. PRZYCZYNY I SKUTKI</u></b> .....	<b>77</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	78
<b><u>34. TERAŹNIEJSZOŚĆ</u></b> .....	<b>79</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	81
<b><u>35. WYBACZANIE</u></b> .....	<b>82</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	82
<b><u>36. RADOŚĆ Z KAŻDEJ POWSZEDNIEJ CZYNNOŚCI</u></b> .....	<b>84</b>
<u>Afirmacja</u> .....	84
<b><u>37. ŚWIADOMOŚĆ</u></b> .....	<b>85</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	86
<b><u>38. WYZWANIE</u></b> .....	<b>87</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	87
<b><u>39. PŁOMIENNE UCZUCIA DUSZY</u></b> .....	<b>89</b>
<b><u>40. DUCHOWE ZASADY RZECZYWISTOŚCI</u></b> .....	<b>90</b>
<b><u>41. DUCHOWE PORZĄDKI</u></b> .....	<b>91</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	91
<b><u>42. RELAKS</u></b> .....	<b>93</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	94
<b><u>43. PODŚWIADOMOŚĆ</u></b> .....	<b>95</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	97
<b><u>44. CIAŁO</u></b> .....	<b>98</b>
<u>Afirmacje</u> .....	99
<b><u>45. TWÓRCZOŚĆ</u></b> .....	<b>100</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	101
<b><u>46. AKTYWNOŚĆ</u></b> .....	<b>102</b>
<u>Afirmacja</u> .....	102
<b><u>47. DIALOG WEWNĘTRZNY</u></b> .....	<b>103</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	104

<b><u>48. BŁĘDY I PORAŻKI</u></b> .....	<b>105</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	105
<b><u>49. BOGACTWO</u></b> .....	<b>106</b>
<u>Afirmacje</u> .....	107
<b><u>50. POZNAJ SAMEGO SIEBIE</u></b> .....	<b>108</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	108
<b><u>51. KAŻDY DZIEŃ TO ŚWIĘTO</u></b> .....	<b>110</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	110
<b><u>52. MŁODOŚĆ</u></b> .....	<b>112</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	112
<b><u>53. DBAJ O SWÓJ ROZWÓJ WEWNĘTRZNY</u></b> .....	<b>113</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	114
<b><u>54. PASJA</u></b> .....	<b>116</b>
<u>Afirmacja</u> .....	116
<b><u>55. WYOBRAŻNIA</u></b> .....	<b>117</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	117
<b><u>56. ZWRÓĆMY LUDZIOM WOLNOŚĆ</u></b> .....	<b>119</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	120
<b><u>57. OKREŚL, CZEGO W ŻYCIU PRAGNIESZ</u></b> .....	<b>121</b>
<b><u>58. KAŻDEGO DNIA DOŚWIADCZAJ CZEGOŚ CUDOWNEGO</u></b> .....	<b>122</b>
<b><u>59. WZROST I ROZWÓJ</u></b> .....	<b>123</b>
<b><u>60. WYJĄTKOWOŚĆ</u></b> .....	<b>124</b>
<u>Afirmacja</u> .....	124
<b><u>61. DOCEŃ SIEBIE</u></b> .....	<b>125</b>
<b><u>62. KAŻDY DZIEŃ JEST NOWYM POCZĄTKIEM</u></b> .....	<b>126</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	126
<b><u>63. CIESZ SIĘ POWODZENIEM INNYCH</u></b> .....	<b>127</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	128
<b><u>64. OGRANICZENIA</u></b> .....	<b>129</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	130
<b><u>65. MIEJ NAJLEPSZE WYOBRAŻENIE O SOBIE I O INNYCH LUDZIACH</u></b> .....	<b>131</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	132
<b><u>66. PROŚ O TO, CZEGO PRAGNIESZ</u></b> .....	<b>133</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	134
<b><u>67. PRZEPRASZAJMY</u></b> .....	<b>135</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	135
<b><u>68. CHOROBY I INNE NIEDOGODNOŚCI</u></b> .....	<b>136</b>
<u>Afirmacje</u> .....	137
<b><u>69. POMÓŻ INNYM OSIĄGNAĆ SUKCES</u></b> .....	<b>138</b>
<u>Twórcza myśli</u> .....	139
<b><u>70. GŁĘBIA SERCA</u></b> .....	<b>140</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	141
<b><u>71. KONCENTRACJA</u></b> .....	<b>142</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	143
<b><u>72. WSPÓLNOTA</u></b> .....	<b>144</b>

<b><u>73. INTELIGENCJA</u></b> .....	<b>145</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	146
<b><u>74. POZWÓLMY SOBIE NA MARZENIA</u></b> .....	<b>147</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	148
<b><u>75. UFAJMY PROCESOWI ŻYCIA</u></b> .....	<b>149</b>
<u>Afirmacje</u> .....	149
<b><u>76. ZDECYDOWANIE</u></b> .....	<b>150</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	151
<b><u>77. POKÓJ I HARMONIA</u></b> .....	<b>152</b>
<u>Afirmacje</u> .....	153
<b><u>78. LUSTRO</u></b> .....	<b>154</b>
<b><u>79. ILUZJA</u></b> .....	<b>156</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	157
<b><u>80. BĄDŹ ASERTYWNY</u></b> .....	<b>158</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	159
<b><u>81. MOC WSPOMNIENÍ</u></b> .....	<b>160</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	162
<b><u>82. ŻYJ Z PLANEM</u></b> .....	<b>163</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	164
<b><u>83. WZMACNIAJ W LUDZIACH ZALETY</u></b> .....	<b>165</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	166
<b><u>84. INICJATYWA</u></b> .....	<b>167</b>
<u>Afirmacje</u> .....	167
<b><u>85. POSTĘP</u></b> .....	<b>168</b>
<b><u>86. RODZINA</u></b> .....	<b>169</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	170
<b><u>87. PARTNERSTWO</u></b> .....	<b>171</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	171
<b><u>88. WYDATKI</u></b> .....	<b>173</b>
<u>Afirmacje</u> .....	174
<b><u>89. ŚMIERĆ</u></b> .....	<b>175</b>
<u>Twórcza myśl</u> .....	176
<b><u>90. TANIEC I ŚPIEW</u></b> .....	<b>177</b>
<u>Afirmacja</u> .....	177
<b><u>91. HARMONIA Z NATURĄ</u></b> .....	<b>178</b>
<b><u>92. EROTYKA</u></b> .....	<b>179</b>
<b><u>KLUCZ</u></b> .....	<b>180</b>
<b><u>STROFY POETYCKIE</u></b> .....	<b>181</b>
<b><u>WPROWADZENIE</u></b> .....	<b>182</b>
<b><u>STROFY POETYCKIE</u></b> .....	<b>183</b>

## 1. Miłość

*Miłość wszak opromienia  
Wszelkie meandry istnienia.*

Miłość to wzniosłe uczucie, które otwiera bramy do szczęśliwego życia. Doświadczenie Miłości pozwala na doznanie wszelkich cudowności życia. Jakże wiele można zyskać dzięki Miłości i jakże wiele można dzięki niej ofiarować innym! Miłość jest pierwszym krokiem na drodze ku sobie i pierwszym gestem otwartości w stronę bliźnich.

Optymiści w pełni ufają uczuciu Miłości, otwierając swe serca na pełnię doświadczenia jej.

Wszystko, co wynika z Miłości, prowadzi do szczęścia, radości i szczerości, gdyż Miłość jest zalążkiem wszelkich pozytywnych uczuć, myśli i doświadczeń. Wszystko, co wynika z Miłości, przyczynia się do ogólnego dobra, przynosząc wielki pożytek wszelkim czującym istotom.

Aby wieść szczęśliwe i pełne radości życie, warto od czegoś rozpocząć. Czemuż by więc nie rozpocząć od doświadczenia, które jest podłożem, podstawą i zalążkiem wszelkich pozytywnych uczuć? Czemuż by więc nie rozpocząć od doświadczenia Miłości? Miłość wszak opromienia wszelkie meandry istnienia. Miłość wszak przerzedza najciemniejsze mroki ignorancji. Miłość jest jakby światłem, które niczym płomienna uczuć pochodnia może nas powieść ku temu wszystkiemu, co wzniosłe, czułe, szczerze i godne – ku temu wszystkiemu, co w życiu jest warte przeżycia.

Rozpaczynam dzień z radością, pałając czystą Miłością. I tego wszystkiego, Czytelniku, również Tobie dziś życzę.

Kochajmy siebie. Kochajmy siebie wspólnie, jak również z osobna. Otwórzmy się na Miłość.

Kochając siebie – można w pełni zrozumieć istotę Miłości i dzielić się nią w Szczęściu i Radości z każdym napotkanym człowiekiem. Kochając siebie, otwieramy się na doznanie czystej esencji istnienia. Kochając siebie, otwieramy się na błogostan i dobrobyt. Kochając siebie, kochamy innych, dzięki czemu rozkwita ogród Miłości.

## ***Afirmacje***

***Otwieram swe serce na Miłość.***

***Pozwalam, aby Miłość uczyniła me życie  
piękniejszym i cudowniejszym.***

***Niechaj Miłość oczyści wszelkie moje uczucia i w pełni  
uzdrowi mą duszę.***

***Dzięki Miłości doświadczam tego,  
co najlepsze dla mnie i dla innych.***

***Niechaj Miłość ukáže mi teraz  
najlepsze rozwiązania obecnej sytuacji.***

***Dzięki Miłości jestem gotów do pełnej Radości.***

***Działam rozważnie, kierując się w życiu Miłością.***



***Jestem pełen Miłości i pełen optymizmu.***

***Wszelkie dobra świata są w zasięgu  
mojej miłującej duszy.***

***Pozwalam Miłości, aby wiodła mnie ku Szczęśliwości.***

***Jestem gotów dzielić się ze światem Miłością.***

***Miłość jest klejnotem mego serca i nektarem mojej duszy.***

***Kocham życie pełnią życia.***

## ***2. Przyjaźń***

*Przyjaźń nektarem bywa,  
Co życia prawdę odkrywa.*

Ileż Szczęścia niesie w sobie czuły gest szczerzej przyjaźni.

Ileż Piękna, Radości, Głębi i Doniosłości. Przyjaźń duszę uwzniośla,  
serce pokrzepia i zmysły ożywia.

Przyjaźń to czysty źródło wieczystej Błogości wiecznego Życia.

Trwajmy więc w przyjaźni z mocą wyobraźni.

### ***Twórcza myśl***

Spróbuj zostać czyimś przyjacielem, oddając się temu zadaniu pełnią serca, i pozwól zarazem innym odwzajemnić głębię uczucia przyjaźni. Niechaj relacja, którą w ten sposób wspólnie ustanowicie, stanie się kanałem do zaistnienia w Waszym życiu myśli i uczuć najwyższej jakości.

### **3. Otwartość**

*Otwórzmy się na życie  
I trwajmy w błogim zachwycie.*

Jakkolwiek w życiu jest, zawsze może być jeszcze lepiej. Jakkolwiek pięknie jest, zawsze może być jeszcze piękniej. Jakkolwiek jest w życiu radośnie, może być jeszcze radośniej. Jakkolwiek jest w życiu cudownie, może być jeszcze cudowniej.

Wzrost Piękna, Radości i Cudowności jest nieograniczony i nie ma końca.

Do każdej przyjemności, będącej zwiastunem Szczęścia, można dodać przyjemność jeszcze większą i jeszcze pojemniejszą. Przyrost Szczęścia i odczuwanego w duszy uczucia szczęśliwości jest wprost nieograniczony. Stały wzrost i trwałe wzrastanie ku Pełni i Doskonałości, w którym Życie z dnia na dzień, z chwili na chwilę, z momentu na moment staje się coraz barwniejsze, coraz pełniejsze, coraz doskonalsze i coraz cudowniejsze.

Życie, które jest warte przeżycia choćby przez sam fakt istnienia własnej Cudowności. Cudowności mieniającej się tysiącami barw i wielością odcieni. Cudowności, która sama w sobie jest baśniowa i bajeczna i którą człowiek z chwili na chwilę, płomiennością uczuć wzniosłych, w tęczy odcieniach Miłości, Radości, Szczęścia i Optymizmu, jest w stanie uczynić jeszcze piękniejszą i jeszcze promienniejszą.

Wzrost Piękna, Radości i Cudowności jest nieograniczony i nie ma końca.

A człowiek jest twórcą swojej rzeczywistości i jeśli tylko zaufa doskonałości goszczącej w głębi jego duszy, wówczas jest w stanie uczynić wszystko podług swych najwznioślejszych wyobrażeń i podług najgłębszych marzeń swojego własnego jestestwa.

Ufność w owo ziarenko doskonałości, które każdy z nas nosi w sobie, sprzyja naszej otwartości na Miłość, Radość, Szczęście, Bogactwo i Dobrobyt. Na wszelkie Wzniosłe i Cudowne uczucia i na całe Piękno Świata wraz z jego niekończącą się baśniową Cudownością.

Otwartość ma znaczenie istotne i doniosłe. Otwartość sprzyja możliwości doświadczenia tego, na co się człowiek otwiera, i zwiększa niepomierne prawdopodobieństwo doświadczenia oczekiwanych okoliczności. Kiedy ktoś otwiera swe serce na Miłość, wówczas pewne jest, iż będzie bardziej skłonny, aby doświadczyć owego cudownego uczucia niżli ktoś, kto ku Miłości nie żywi otwartości.

Podobnie rzecz się ma z otwartością na Radość, Bliskość, Szacunek, Partnerstwo, Zrozumienie, Boskość, Wzniosłość, jak również na każde możliwe uczucie, doświadczenie bądź doznanie.

Otwartość otwiera nas na samych siebie i zarazem otwiera nas na innych ludzi. Otwartość w całej życiowej podróży obdarza każdego, kto wespół z nią kroczy, niezliczoną ilością okazji, tysiące śląc niespodzianek.

Każda z okazji obdarza wielością możliwości, a każda z niespodzianek zwiększa stale bilans życiowego szczęścia.

Otwartość jest pierwszym krokiem ku Szczęściu i boskim zwiastunem przedwiecznych marzeń duszy.

Realizacja wszelkich życiowych pragnień możliwa jest dzięki otwartości.

Kimkolwiek jesteś, jeśli chcesz doświadczyć Szczęścia, po prostu otwórz się na nie. Otwórz się na nie tak jak kwiat, który swe płatki rozchyła o poranku. Otwórz się na nie, a doświadczysz. Doświadczysz i zauroczysz się prostotą i głębią tej oczywistości:

***Szczęście przychodzi do Tych, którzy są na nie otwarci.***

Kimkolwiek jesteś, jeśli chcesz doświadczyć Miłości, po prostu otwórz się na nią. Otwórz się na nią całym sercem i pozwól przemówić uczuciom Twej duszy.

Kimkolwiek jesteś, jeśli pragniesz doświadczyć Dobrobytu, otwórz się nań, otwórz ze szczerością.

Dobrobyt w Twoim życiu miarą Twojej otwartości. Czy w Twym życiu trwale gości?

Bacz, czy żyjesz w otwartości.

## ***Afirmacje***

***Otwieram swe serce i umysł  
na najwznieślejse uczucia, idee i pomysły.***

***Pełen jestem otwartości na wszystko,  
co w życiu najlepsze.***

***Moja otwartość z dniem każdym się zwiększa.***

***Pozwalam mej radosnej duszy działać w pełni otwartości  
na wszelkie dobra świata i wszelkie majętności.***

***Otwieram się na czyste inspiracje,  
otwieram się na inspiracje najwyższej jakości.***

***Wiem, że działanie w szczerzej otwartości  
jest dla mnie w pełni pożądane i korzystne.***

***Otwieram w pełni swe serce,  
pozwalając działać czystej Miłości.***

***Otwieram się na innych ludzi i wiem,  
że ludzie otwierają się na mnie.***

## 9. Nadzieja

*Wolna od trosk tego świata  
Dusza Nadzieją bogata.*

Nadzieja pozwala mi patrzeć w przyszłość z pewnością i z ufnością. Pewny jestem sukcesów, bogactwa i obfitości.

Nadzieja mówi nam, że możemy spodziewać się od życia wszystkiego, co najlepsze. Nadzieja mówi nam, że nasza przyszłość jest bezpieczna i pełna cudowności. Nadzieja mówi nam, że to, co się wydarzy, będzie wspaniałą okazją. Nadzieja mówi nam, że wszystko dzieje się najlepiej jak może.

Pełni Nadziei możemy otworzyć się na uczucia serca i twórcze działanie. Pełni Nadziei możemy otworzyć się na aktywność i spontaniczność. Pełni Nadziei możemy działać pewnie i zdecydowanie.

Jesteśmy tu, gdyż jest to w pełni zgodne z boskim planem. Jesteśmy tu, bo tak chce boskość goszcząca w naszej duszy.

*Jesteśmy tam, gdzie chce Bóg.*

*Pełni Nadziei, Wiary i Miłości  
Zawierzmy bożej Miłości.*

## *Twórcza myśl*

Czy doświadczyłeś kiedyś sytuacji, w której inni zawiedli Twoje nadzieje?

Czy zdarzyła Ci się kiedyś sytuacja, w której inni mówili Ci, że zawiodłeś ich nadzieje?

Pomyśl sobie teraz, jak czułeś się wówczas, jak czułeś się w owych sytuacjach.

A teraz przyjmij do wiadomości, że to, co ciążyło Ci tak wielkim uczuciowym balastem, nie było prawdziwą nadzieją, lecz pochodną oczekiwań Twoich i oczekiwań Twoich bliźnich.

Ty nie jesteś na świecie po to, aby spełniać oczekiwania innych – i inni nie są na świecie po to, aby spełniać Twoje oczekiwania.

Prawdziwa nadzieja wykracza poza owe przyziemne dążności i sięga nieskończoności.

Być może dotychczas doświadczałeś jedynie presji swoich i cudzych oczekiwań. Spróbuj więc doświadczyć tego, czym jest prawdziwa nadzieja. Otwórz się na nią i pozwól jej zaistnieć w swoim życiu. Wszystko, co najlepsze, jeszcze jest przed Tobą.



## 13. Życzliwość

*Pełen jestem Życzliwości,  
Żyjąc w błogiej Szczęśliwości.*

Życzliwość zbliża ludzi. Życzliwość czyni ludzi szczęśliwsiymi. Dzięki Życzliwości można doświadczać nieustannej Radości. Dzięki Życzliwości można tworzyć harmonijne i bezkonfliktowe relacje.

Życzliwość wydobywa z serca każdego człowieka najpiękniejsze i najbardziej szczere uczucia. Życzliwość ukazuje najlepsze strony każdej sytuacji. Życzliwość stwarza sposobność do obcowania w harmonii serc i uczuć bliskości.

*Życzliwość zaprasza do wzajemności.  
Życzliwość zaczątkiem czynności.*

Dzięki Życzliwości Piękno może kwitnąć w każdej sytuacji.

**Przesłanie: Zawsze (I)**

## **14. Afirmacje**

*Dobra wszakże oczekuję,  
Toteż Dobro afirmuję.*

Klejnotami Optymistów są afirmacje. Afirmacje to zdania kształtujące pozytywny obraz samego siebie. Afirmacje pozwalają zmienić nastawienie do wykonywanych czynności – z negatywnego na pozytywne. Afirmacje to pozytywne sugestie sprzyjające osiągnięciu pożądanych celów. Przykładami afirmacji są zdania takie jak:

***Kocham siebie.***

***Szanuję i akceptuję siebie.***

***Z każdym dniem osiągam swoje cele  
z coraz większą łatwością.***

***Z każdym dniem czuję się coraz lepiej.***

***Zasługuję na Miłość, Szacunek i Dobrobyt.***

***Jestem wart wszystkiego, co w życiu najlepsze.***

***Czuję się pewnie w każdej sytuacji.***

***Uwalniam się od oporów  
przed życiem w Szczęściu i Radości.***

***Otwieram swe serce na Miłość.***

***Jestem godny wszelkich bogactw świata.***

***Moje życie staje się  
coraz Piękniejsze i coraz Cudowniejsze.***

***Czuję się bezpiecznie w każdej sytuacji.***

***Bezpiecznie jest być sobą  
i przejawiać siebie zawsze i wszędzie.***

***Osiągam swe sukcesy z łatwością i bez wysiłku.***

***W moim życiu panuje dostatek.***

***Wszystko, co w życiu robię,  
robię z łatwością i przyjemnością.***

***Każdy nowy dzień jest dla mnie cudowną okazją.***

***Z każdym dniem uświadamiam sobie coraz bardziej  
swoje twórcze możliwości.***

***Uczę się korzystać z mojego boskiego potencjału.***

***Moje poczucie własnej wartości  
jest niezależne od okoliczności.***

***Doceniam siebie i wszelkie swe działania.***

***Jestem panem swoich decyzji i swojego życia.***

***Wszystkiego mam zawsze więcej niżli potrzebuję.***

Afirmacje tworzy się w formie osobowej w czasie teraźniejszym, nie stosując zaprzeczeń.

W formie osobowej, dlatego iż odnoszą się one do osoby, jaką jesteś Ty, Czytelniku.

W czasie teraźniejszym, ponieważ podświadomość nie rozróżnia czasu przyszłego i czasu przeszłego. Dla podświadomości istnieje jedynie wieczne „teraz”.

Tworząc afirmacje, nie stosuje się zaprzeczeń, ponieważ podświadomość rozumuje obrazami, a nie da się przedstawić obrazowo zaprzeczenia.

Afirmacje adresowane są głównie do naszej podświadomości.

Afirmacje można powtarzać, wykonując codzienne czynności. Jeśli ktoś woli, to może je pisać lub śpiewać.

W jakikolwiek sposób afirmacje nam towarzyszą, niewątpliwie można dzięki nim uzyskać sporo korzyści.

Afirmacje pozwalają na ugruntowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby w obrębie podświadomości. Poszerzają świadomość samego siebie i otwierają na nowe możliwości.

Już dziś afirmuj sobie, Czytelniku, wszystko, czego pragniesz od życia, a niebawem postrzeżesz, jak życie w swej Szczodrości obficie Cię obdarzy.

## ***Twórcza myśl***

Każda Twoja myśl jest twórcza, każda Twoja myśl ma moc oddziaływania.

Stwarzaj więc swoją rzeczywistość poprzez pozytywne afirmacje.

Każdy krok poczyniony na owej ścieżce zbliża Cię coraz bardziej do życiowego sukcesu.

## ***17. Towarzystwo***

*Kto z kim się zadaje,  
Taki też się staje.*

Ważne jest, aby każdy, kto szanuje siebie, starannie dobierał sobie towarzystwo.

Ponoć wystarczy godzin parę spędzić w towarzystwie osoby nie nazbyt optymistycznej, aby przejąć podobne wzorce myślenia.

Każdy, kto chce być człowiekiem sukcesu, niechaj obcuje z ludźmi sukcesu. Każdy, kto chce być człowiekiem bogatym, niechaj obcuje z ludźmi bogatymi. Każdy, kto chce być człowiekiem twórczym, niechaj obcuje z ludźmi twórczymi. Każdy, kto chce być w życiu poważany, niechaj obcuje z ludźmi, których się poważa.

W każdej międzyludzkiej relacji osoby w niej uczestniczące wzajemnie na siebie oddziałują. Jeśli ktoś przebywa godzinami w towarzystwie osób, których poglądów i światopoglądu nie podziela, to nim się obejrzy, zacznie działać i mówić podobnie, świadomie deklarując odmienne poglądy.

Bacz więc na to, Czytelniku, kto Twój czas umila. Bacz więc na to, Czytelniku, gdyż zbłądzić nie jest trudno.

Jeśli pragniesz być Radosny, Czytelniku, obcuj z ludźmi Radosnymi. Jeśli pragniesz być Szczęśliwy, Czytelniku, obcuj z ludźmi Szczęśliwymi.

I pamiętaj, że Tobie pisane jest Spełnienie.

## *Twórcza myśl*

W najbliższym dniu przeprowadź następujące doświadczenie:

Wybierz się do miasta. Niechaj będzie to miasto, w którym dużo jest sklepów, firm i instytucji. Zwracaj swoją uwagę na wszelkie doświadczenia ciała i wszelkie poruszenia uczuć bądź emocji. Przemieszczaj się w obrębie różnych miejsc, spotykając różnorodnych ludzi. Jeśli nie chcesz, to nie musisz wchodzić z nimi w bliższy kontakt. Wystarczy sama ich obecność. Jak się z nią czujesz? Jak czujesz się w towarzystwie bądź bliskości ludzi cierpiących? Jak czujesz się w towarzystwie bądź bliskości ludzi radosnych i pałających entuzjazmem? Czy dostrzegasz różnicę? Czy dostrzegasz owe subtelne, lecz oczywiste niuanse różniące od siebie owe skrajności? Doświadczaj siebie w obecności różnych ludzi. Doświadczaj siebie w obecności różnych uczuć...

... tak więc – co wybierasz?

## **18. Wybór**

*Już dziś wybieram życie  
W Zdrowiu, Bogactwie i Dobrobycie.*

Każdy Optymista ma świadomość wyboru.

Świadomość wyboru mówi nam, że – niezależnie od okoliczności – zawsze możemy wybrać najlepsze dla siebie sytuacje i rozwiązania.

Świadomość wyboru mówi nam, że zawsze mamy wybór. Nigdy nie jest tak źle, aby nie mogło być lepiej. A skoro może być lepiej, to może być i jeszcze lepiej. Przyrostowi Dobra i Obfitości nie ma wszakże końca.

Każdy Optymista wie, że ma przywilej dokonania wyboru. Jeśli nie podejmie decyzji, inni zadecydują za niego.

Każdy Optymista z Radością podejmuje decyzje, gdyż wie, że wybierając, wybiera dla siebie najlepsze rzeczy i wartości.

Każdy Optymista wie, że w ślad za aktem jego wyboru powstaje Świat Szczęścia i Wiecznej Radości.

Kimkolwiek jesteś, Czytelniku, jeśli nie podoba Ci się coś w Twoim życiu, dokonaj innego wyboru. Zdecyduj. Wybierz po prostu coś innego.

I pamiętaj, że jeśli nie wybierzesz Ty, inni wybiorą za Ciebie.



Dana jest Ci pomiędzy Niebem a Ziemią Władza, Moc i Potęga  
wprost niewyobrażalna – Akt Świadomego Wyboru.

Niechaj służy ku pożytkowi Twemu i toruje drogę ku lepszemu życiu.

## ***Afirmacje***

***Wybieram pozytywne myśli, uczucia i wartości.***

***Wybieram siebie i swą doskonałość.***

***Poczucie Szczęścia i Spełnienia towarzyszy mi na  
wszelkich ścieżkach życia,  
ponieważ wybrałem boskie prowadzenie.***

***Dokonuję jedynie trafnych i słusznych wyborów,  
gdyż jest to wynikiem mojej świadomej decyzji.***

***Wybieram siebie jako istotę zdrową i szczęśliwą.***

***Decyduję się na sukces  
we wszelkich dziedzinach mojego życia.***

***Wybieram słuszne decyzje, wybory i kreacje.***

## ***19. Masz swoje prawa***

*Życie to cudna zabawa  
I każdy w niej równe ma prawa.*

Masz prawo, by żyć. Masz prawo, by żyć w Szczęściu i miłości. Masz prawo do Radości. Masz prawo do godnego, twórczego i rozwojowego życia. Masz prawo do Szacunku. Masz prawo do Bogactw. Masz prawo do Zdrowia. Masz prawo kochać siebie i dzielić się Miłością. Masz prawo być docenianym za to, kim jesteś, a nie za to, co robisz.

Masz prawo do pracy, masz prawo do odpoczynku. Masz prawo do podejmowania świadomych decyzji. Masz prawo wyrażać siebie w życiu i w działaniu. Masz prawo wyrażać swe myśli i działania niezależnie od ich treści.

Masz prawo do przyjemności. Masz prawo pozwolić innym ludziom ponosić odpowiedzialność za ich życie i działanie. Masz prawo do wolności.

Twoje prawa przysługują Ci tak samo, jak wszystkim czującym istotom. Masz równe prawo do tego wszystkiego, czego domagają się od Ciebie inni ludzie. Masz prawo domagać się, aby Twoje prawa były poważane i respektowane.

*Optymiści korzystają ze swoich praw  
Optymiści są świadomi swoich praw.*

## ***Twórcza myśl***

Szanuj swoje prawa a inni będą je również szanować. Szanuj swoje decyzje, będąc zarazem elastycznym i konsekwentnym.

Przede wszystkim zauważ, jak sam siebie częstokroć zacieśniasz i ograniczasz. Zauważ, jak częstokroć sam nie szanujesz swoich praw i decyzji. Świat odzwierciedla Ci jedynie to, co nosisz w sobie.

Proponuję Ci więc ćwiczenie. Wypisz po pięć swoich istotnych praw, dzieląc je na następujące kategorie:

- ✓ Partnerstwo
- ✓ Przyjaźń
- ✓ Praca
- ✓ Zdrowie
- ✓ Wypoczynek
- ✓ Zainteresowania
- ✓ Przekonania

Następnie zanotuj sobie, których praw wobec Ciebie nie respektują inni, a których sam wobec siebie nie respektujesz. Przyjmij to jako inspirację do dokonania zmian w swoim życiu.

## **20. Szacunek**

*Do siebie i innych Szacunek  
To życia właściwy kierunek.*

Szacunek jest należny każdemu z przyrodzenia. Godny szacunku jest akt poczęcia, godny szacunku jest akt urodzenia.

Optymista traktuje innych z szacunkiem, gdyż wie, że to, co wysła, ku niemu powraca. Optymista nie czyni drugiemu, co jemu niemiłe.

Szacunek emanuje z Optymisty. Odzwierciedlony w najlepszej części dusz z nim obcujących, powraca następnie ku obopólnej Radości.

Optymista Szanuje siebie. Skoro szanuje siebie, to i nikogo nie dziwi, że szanuje innych. Optymista szanuje siebie i innych jednocześnie. Jest to dla niego naturalne, niczym śpiew dla słowika, błękit dla oceanu i jasność dla słońca.

Niechaj i Tobie, Czytelniku, Szacunek w życiu trwale towarzyszy.

**Przesłanie: Twórcą (II)**

## **21. Bezpieczeństwo**

*Świadom swego człowieczeństwa,  
Trwam w poczuciu bezpieczeństwa.*

Poczucie bezpieczeństwa nieodzownie wiąże się z pozytywnym myśleniem, optymizmem i twórczym, rozwojowym życiem.

Ludzie pozytywnie myślący, Optymiści, wszyscy, którzy rozwijają swój twórczy, wrodzony potencjał, jak również wszyscy krocący ścieżką samorozwoju i samodoskonalenia, zawdzięczają wiele swoich sukcesów i osiągnięć właśnie poczuciu bezpieczeństwa.

Poczucie bezpieczeństwa jest podstawą twórczego działania i radośnego, otwartego i optymistycznego podejścia do życia.

Dzięki poczuciu bezpieczeństwa można otworzyć się na siebie, na swoje prawdziwe potrzeby, pragnienia, uczucia i marzenia. Dzięki poczuciu bezpieczeństwa można w pełni otworzyć się na innych.

Posiadając poczucie bezpieczeństwa, można działać aktywnie, twórczo, pewnie i zdecydowanie. Posiadając poczucie bezpieczeństwa, z łatwością można odnaleźć się w każdych okolicznościach.

Warto rozwijać świadomość bezpieczeństwa. Warto rozwijać świadomość bezpieczeństwa, gdyż jest to w pełni korzystne dla życia i rozwoju.

Rozwijając świadomość bezpieczeństwa, czujemy się coraz bardziej pewnie i bezpiecznie. Rozwijając świadomość bezpieczeństwa, otwieramy się na zrozumienie, iż możemy się czuć pewnie i bezpiecznie zawsze i wszędzie. Możemy się czuć pewnie i bezpiecznie, zawsze i wszędzie, niezależnie od zewnętrznych okoliczności.

Optymistom towarzyszy poczucie opieki i ochrony. Optymiści dbają o siebie, a Bóg wspiera ich poczynania.

## ***Twórcza myśl***

Poświęć nieco czasu na to, aby zastanowić się nad tym, w jakich sytuacjach nie czujesz się bezpiecznie. Pomyśl nad tym, jakie sytuacje sprawiają Ci psychiczny bądź fizyczny dyskomfort.

A teraz dla kontrastu spróbuj pomyśleć nad tym, w jakich sytuacjach czujesz się miło, pewnie i bezpiecznie.

Spróbuj następnie skojarzyć zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne wyobrażenia sytuacji z leżącymi u ich podstaw doświadczeniami z dzieciństwa.

Co mówi Ci każde z owych doświadczeń?

## **22. Doskonałość w działaniu**

*Wówczas sukces bywa trwały,  
Kiedy czyn Twój doskonały.*

Kimkolwiek jesteś i cokolwiek robisz, Czytelniku, spróbuj wykonywać wszystko najlepiej jak potrafisz.

Spróbuj wykonywać wszystko najlepiej jak potrafisz – i nie troszcz się o rezultaty.

Wszystko, cokolwiek robić będziesz z takim nastawieniem, wypływać będzie z Twojej wrodzonej doskonałości. Z doskonałości Twojej duszy i doskonałości serca Twego.

Działając z takim nastawieniem, stajesz się czystym kanałem boskiej aktywności. Działając z takim nastawieniem, działasz z poziomu swojej duszy i swoich najszczytniejszych uczuć. Wszystko, cokolwiek robisz z owym nastawieniem posiada wówczas ślad doskonałości Twojej duszy. Jest to jakoby Twoją duchową pieczęcią, której odcisk zostawiasz w materii wszechrzeczy.

Standard, jaki ustanowisz, stanie się standardem dla innych. Cokolwiek robisz, jeśli Twoje działanie wypływa z poziomu Twojej duszy, inni podążą w Twoje ślady.

Cokolwiek robisz, rób to najlepiej jak potrafisz i nie troszcz się o rezultaty.

## ***Twórcza myśl***

Pomyśl teraz o jakiejś czynności, którą potrafisz robić precyzyjnie i skutecznie. W jaki sposób doszedłeś do perfekcji? Zapewne drogą prób i doświadczenia.

A teraz wyobraź sobie krajobraz. Krajobraz, w którym jest łąka, las, strumyk i góry. Czyż nie jest on doskonały? Czyż nie jest szczególny i wyjątkowy?

Czy dostrzegasz różnicę pomiędzy doskonałością ludzką i wyuczoną a dziewiczą doskonałością przyrody?

Przyroda jest taka, jaka jest – i sama w sobie jest w pełni doskonała. Natomiast człowiek gmatwa się w gąszczu wyobrażeń, będąc zarazem przekonany, iż doskonałość osiąga się drogą doświadczeń i wysiłków. A przecież człowiek jest również częścią przyrody – podobnie jak góry, łąki, lasy i strumienie.

Przyrodzona mu doskonałość jest częścią jego istoty i już dziś może on z niej w pełni korzystać.

Zapytasz: „Jak?”, Czytelniku...

...odповідź pozostawiam Tobie.



## 23. Uczucia

*Uczucie Ci Prawdę objawi  
I sekret Życia wyjawi.*

Uczucia są balsamem dla duszy. Działają kojąco, pokrzepiająco, uwznioślająco i oczyszczająco. Uczucia są eliksirem, który orzeźwia i upaja.

Dzięki uczuciom uzyskujemy kontakt z najgłębszymi pokładami naszej Jaźni. Dzięki uczuciom możemy dotrzeć do owej głęboko ukrytej, a goszczącej w sercu każdego człowieka, Cudowności.

Uczucia pozwalają nam doświadczać siebie z poziomu najwyższej doskonałości.

Jakże wielu zatracą ów kontakt z Boskością swego wnętrza, tłumiąc i wypierając uczucia. Jakże wielu odbiera ową możliwość innym.

Lecz również – jakże wielu jest Tych, którzy są otwarci na promienność uczuć wzniosłych. Jakże wielu wybrańców i wielu odważnych. Jakże wielu jest Tych, którzy nie boją się swych uczuć.

Optymiści to istoty czujące. Optymiści to istoty czujące i odczuwające. Optymiści pozwalają sobie na uczucia. Optymiści nie boją się swych uczuć. Optymiści czują się bezpiecznie wobec swoich uczuć. Optymiści akceptują swoje uczucia.

Optymiści pozwalają sobie doświadczać Radości, Miłości, Szczęścia, Przyjemności, Błogości, Czułości, Bliskości, Delikatności, Swobody, Wolności, Otwartości i Szczęścia. Optymiści pozwalają sobie doświadczać wszelkich gam i odcieni własnej uczuciowości.

Optymiści pozwalają sobie na uczucia, jakiegokolwiek one są.

Optymiści pozwalają sobie na uczucia, gdyż mają świadomość, iż każde uczucie, jakiegokolwiek do nich przychodzi, jest posłańcem przynoszącym wieści z głębi duszy. Każde uczucie, jakiegokolwiek doń przychodzi, jest posłańcem, którego wypada gościć z Miłością i Wdzięcznością.

## ***Afirmacje***

***Pozwalam sobie czuć.***

***Pozwalam na to, aby moje uczucia odzwierciedlały  
najlepsze wyobrażenie, jakie mam o sobie.***

***Odczuwanie uczuć jest dla mnie bezpieczne i korzystne.***

***Dobrze się czuję sam ze sobą,  
dobrze się czuję z swoimi uczuciami.***

***Moje uczucia sprzyjają mojemu rozwojowi.***

## **24. Poczucie własnej wartości**

*Wysokie poczucie własnej wartości  
Stale w mym sercu gości.*

Poczucie własnej wartości mówi nam, jak postrzegamy samych siebie.

Poczucie własnej wartości jest związane z obrazem samego siebie. Obraz samego siebie kształtuje się już we wczesnym dzieciństwie.

To, jak traktowali nas inni, gdy byliśmy dziećmi, oddziałuje na to, jak sami siebie traktujemy i na nasz sposób postrzegania samych siebie. Jako dzieci poznawaliśmy i postrzegaliśmy siebie w reakcjach innych na naszą osobę. To, jak widzieli nas inni, warunkuje nasze poczucie własnej wartości.

I tu otwiera się pole do własnej aktywności.

Każdy z nas może kształtować obraz samego siebie i własne poczucie wartości podług swych najszczytniejszych uczuć i najwznioślejszych życiowych oczekiwań. Każdy z nas w akcie świadomego wyboru może podjąć decyzję: kim chce być i jaki chce być – i podług tego kształtować obraz samego siebie.

Jeśli ktoś chce być człowiekiem szczęśliwym, niechaj myśli i działa jak człowiek szczęśliwy. Jeśli ktoś chce być człowiekiem sukcesu, niechaj myśli i działa jak człowiek sukcesu. Jeśli ktoś chce być człowiekiem bogatym, niechaj myśli i działa jak człowiek bogaty.

W obliczu myśli i działań zgodnych z pożądanym obrazem własnej osoby zmianie ulegnie również poczucie własnej wartości, podążając za nową świadomością.

Kimkolwiek jesteś, jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć, wyobraź sobie, jak czułbyś się, posiadając już to, czego pragniesz, a następnie działaj tak, jak gdybyś już to osiągnął.

## ***Twórcza myśl***

Gdyby ktoś powiedział Ci, że „możesz wszystko” – jak poczułbyś się z ową świadomością? Co byś wówczas zrobił? Gdyby ktoś owymi słowami próbował Ci uświadomić, że masz nieograniczoną moc i nieograniczony potencjał – jak w owej sytuacji prezentowałoby się Twoje poczucie własnej wartości?

Teraz więc przyjmij do wiadomości, że **Możesz Wszystko!** Jam jest ową osobą, mówiącą do Ciebie:

*Możesz Wszystko*

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej porad dotyczących zmiany sposobu postrzegania swego życia znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http:// optymizm.zlotemysli.pl/>

**Naucz się inaczej patrzeć na swoje życie  
i wykorzystaj potencjał optymizmu!**



Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## **POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:**

**Bądź swoim najlepszym przyjacielem** – Krzysztof Dalber

**Bądź swoim  
najlepszym  
przyjacielem**



**Odkryj w sobie tajemnicę osiągnięcia sukcesu i powodzenia w każdej dziedzinie życia**

Czy myślałeś kiedyś o tym, żeby przestać dostosowywać się do otaczającego Cię świata, zerwać wszelkie ograniczenia, jakie powoduje otoczenie zewnętrzne, i zacząć dostosowywać świat do siebie? Co powiesz na to, aby od dzisiaj być naprawdę sobą i żyć pełnią życia? Teraz to możliwe!

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:

<http://przyjaciel.zlotemysli.pl>

„Bardzo interesująca publikacja. Zachęcam do dokładnego zapoznanania się z nią. Bo tak naprawdę – to najważniejsze jest nasze szczęście, a gdy sami będziemy szczęśliwi, to będziemy mogli nieść to szczęście dalej i dzielić je, z kim tylko zechcemy.”

**Jacek Biernacki**, 29 lat, mgr inż. urządzeń sanitarnych

**Jak pokochać siebie?** – Marcin Pietraszek



**Poznaj sekret, jak skutecznie rozwiązywać problemy i osiągać życiowe cele**

Autor tak mówi o przyczynach ludzkich problemów: „Pracując z wieloma klientami, starając się poznać ich indywidualną sytuację, z której każda wydawała się niepodobna do innej, niemal za każdym razem dochodziłem do wniosku, że pokochanie siebie, obdarzenie siebie samego troską, wsparciem i uwagą, mogłoby te problemy rozwiązać”.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:

<http://porady-psychologa.zlotemysli.pl>

„Poznałam siebie, swoje potrzeby. Dowiedziałam się, jak walczyć ze zwątpieniem we własne siły i możliwości, a przede wszystkim, jak kochać siebie, jak zaspokajać własne potrzeby, a nie innych. Kochani, jeśli macie problemy z miłością do siebie, z niewiarą we własne siły, z rozwiązywaniem problemów sięgnijcie po książkę "Jak pokochać siebie" – warto!!!”

**Krystyna Kiebus**, 53 lata

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników  
na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**