



AGNIESZKA
MACIĄG

Dobrostan

O SZCZĘŚLIWYM, BOGATYM
I SPEŁNIONYM
ŻYCIU





AGNIESZKA
MACIĄG

Dobrostan

O SZCZĘŚLIWYM, BOGATYM
I SPEŁNIONYM
ŻYCIU

zdjęcia
Robert Wolański



Spis treści

Coś się kończy, coś się zaczyna	15
Relacja z pieniędzmi	35
Moja „nauka chodzenia”	69
Potężne prawa wszechświata	107
Tworzenie dobrostanu	127
Praca w niepewnych czasach	181
Filary dobrostanu: umiejętność stawiania granic	213
Filary dobrostanu: niezależność	241
Filary dobrostanu: poczucie własnej wartości	265
Unikanie pułapek	281
Tkanina życia	303



*Tę książkę dedykuję Tobie,
Twojemu sercu i wiecznej duszy,
która doświadcza zaszczytu przeżywania
niesamowitej ziemskiej przygody.
Niech będzie szczęśliwa!*

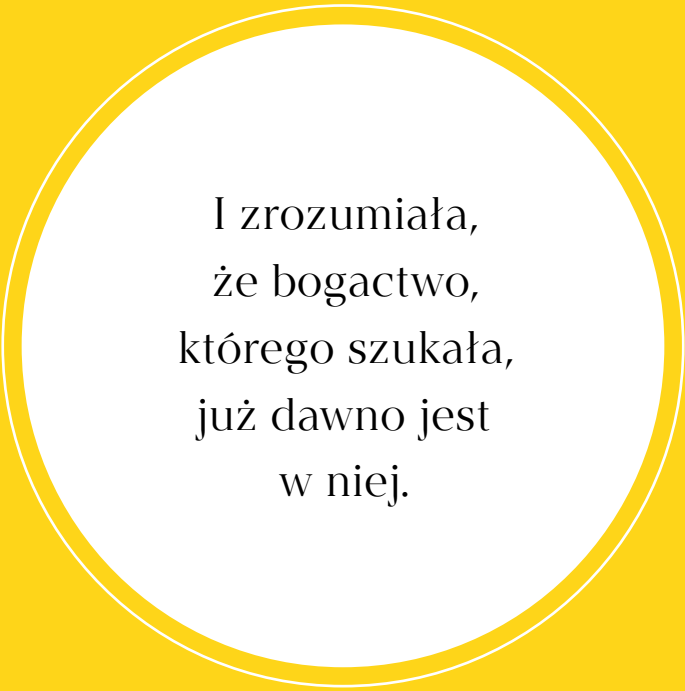
Z miłością

Agnieszka 



Ludzkość przechodzi obecnie proces globalnej przemiany. Dzięki niej zdołamy zobaczyć, co jest naprawdę ważne, i zaczniemy doświadczać dobrostanu we wszystkich obszarach naszego życia. Aby tak się stało, warto odkryć szkodliwe wzorce, które nas przed tym blokują, i stworzyć nowe, które okażą się wsparciem.

Pragnę, aby ta książka wniosła do Twojego życia nową świadomość, wiedzę, praktyczne wskazówki i motywację, a także stała się talizmanem, który przyciągnie do Twojej codzienności mnóstwo dobra!



I zrozumiała,
że bogactwo,
którego szukała,
już dawno jest
w niej.



W śnieżnym ukojeniu

Kiedy po porannej medytacji otworzyłam oczy, zobaczyłam, że pogoda się zmieniła. Wiatr ustał, a z nieba spadają płatki śniegu. Wirowały lekko w powietrzu i powoli opadały na ziemię. Tańczyły taniec swojego życia, spowite kojącą ciszą i spokojem.

Przysunęłam się bliżej okna, zbliżyłam twarz do szyby, zmrużyłam oczy i jak zaczarowana obserwowałam ten spektakl.

Chociaż były do siebie podobne, widziałam wyraźnie, że każdy płatek jest niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju. Różniły się wielkością i kształtem. Niektóre były małe jak isierki, inne większe, dostojnie wirowały w przestrzeni.

Oto cud wody, która podczas swej wędrówki nieustannie transformuje, zmienia stan skupienia i formę. Żyje darem swojego istnienia.

Tak jak Ty.

Tak jak ja.

Niech ta książka będzie dla nas kolejnym krokiem naszej pięknej, niezwykłej, niekończącej się przemiany.



COŚ SIĘ KOŃCZY,
COŚ SIĘ ZACZYNA



Życie to ciąg możliwości do nauki, rozwoju i przebudzenia.

ALFRED ADLER

Nic nie dzieje się przypadkiem. We wszechświecie wszystko ma swój cel, powód i sens. Jestem przekonana, że tak samo było wtedy, gdy zachorowałam na koronawirusa.

Rankiem 22 października 2020 roku z trudem doszłam do kuchni. Czułam niemoc, wstrząsały mną dreszcze. Kiedy zmierzyłam sobie temperaturę, okazało się, że mam gorączkę. Nie pamiętałam już, jak to jest gorączkować, ponieważ nie chorowałam od naprawdę długiego czasu.

Kiedy wróciłam do łóżka, postanowiłam, że pomimo osłabienia i złego samopoczucia nie będę się bała ani narzekała, ale zastosuję wszystkie znane mi naturalne metody leczenia. Tak też zrobiłam. Sięgnęłam po lecznicze przyprawy i rośliny znane z ajurwedy oraz tradycyjnego rodzimego ziołolecznictwa, a także leki homeopatyczne. Zastosowałam znane sobie pranyjamy (techniki oddechowe), a dzięki wizualizacjom, afirmacji i medytacji dopuściłam do siebie potężną moc pozytywnego myślenia.

Miałam szczęście – ta unikalna mieszanka naturalnych metod zadziałała na mnie skutecznie. Zaprocentował również mocny układ odpornościowy, o który dbam od wielu lat. Jeszcze tego samego wieczoru gorączka zupełnie ustąpiła. Poczułam się na tyle dobrze, że przygotowałam dla Helenki pyszną kolację, a później zajęłam się porządkami w kuchni. Po zaledwie kilku godzinach choroby wróciłam do mojego życia, które tak bardzo kocham.

Od tego dnia fizycznie czułam się dobrze, choć na jakiś czas pozostało ze mną lekkie osłabienie, a węch i smak oraz zdolność koncentracji odzyskałam dopiero po dwóch tygodniach.

Liczyłam na to, że choroba stanie się dla mnie pretekstem do nadrobienia zaległości w lekturach. Okazało się jednak, że przeczytanie ze zrozumieniem choćby kilku zdań sprawia mi znaczną trudność. Moje samopoczucie było zdumiewające: przez kolejne trzy tygodnie czułam się na siłach, aby wykonywać wszystkie prace fizyczne w domu, nawet te ciężkie, ale napisanie lub przeczytanie ze zrozumieniem choćby kilku zdań przekraczało moje możliwości.

Postanowiłam wówczas zrobić coś, przed czym wystrzegałam się przez ostatnie lata: wykupiłam dostęp do popularnej platformy streamingowej. Tylko tam był dostępny film dokumentalny *Dylemat społeczny*, który pragnęłam obejrzeć od kilku miesięcy.

Przez wiele lat unikałam telewizji, będąc zdania, że pożera czas, uwagę i energię. Infekuje złymi wiadomościami i czarnymi wizjami. Poprzez swój przekaz wpływa na sposób myślenia, kształtuje zachowania społeczne, tworzy sztuczne zapotrzebowanie na to, co zbyteczne, manipuluje umysłami, nastrojami

i przekonaniami. Ponieważ cenię sobie niezależność, nie chciałam w taki sposób oddawać choćby części siebie. Świadomie i samodzielnie wybieram, w co pragnę wierzyć. Wolność myślenia jest dla mnie wyrazem prawdziwej siły. Z kolei na liczne wartościowe filmy fabularne i dokumentalne zwyczajnie nie miałam czasu. Wolałam poświęcić go bliskim i rozwijać się w inny sposób – poprzez czytanie mądrych, rozwijających książek.

Miedzy innymi dlatego, choć posiadam odbiornik telewizyjny, przez ostatnie lata oglądałam niemal wyłącznie filmy dla dzieci. Ku mojemu zaskoczeniu w wielu z nich odkryłam ogromną mądrość oraz poruszające i wzbogacające mój wewnętrzny świat głębokie treści.

Wszystko jest darem

Od wielu lat pielęgnuję w sobie tę świadomość. Nawet trudne czy z pozoru niepomyślne zdarzenia mają wielką wartość i ukryty sens. Kieruję się przekonaniem, że za każdą ciemnością ukrywa się dla mnie mnóstwo światła – muszę jedynie je odkryć. Dlatego przyjąłam swoje słabsze, spowodowane chorobą samopoczucie z pokorą i otwartością. Wiedziałam, że moje nastawienie jest ważnym elementem uzdrowienia i samoleczenia. Kiedy nie narzekam, nie użalam się, lecz otwieram się na lekcje, które płyną z danej sytuacji, wówczas znacznie szybciej je przepracowuję, a cały proces uzdrowienia staje się płynny i przyjemniejszy. Taka postawa otwiera mnie na cenne dary, które

procentują w moim życiu przez kolejna lata. Kiedy narzekasz, wówczas nie słyszysz. Kiedy jednak umysł jest spokojny, odbiera ważne wskazówki.

Porzuciłam zatem myśl o pisaniu i nadrabianiu zaległości czytelniczych. Zamiast tego postanowiłam oglądać filmy i robić to ze zrozumieniem. Postanowiłam dokonywać świadomych i celowych wyborów treści, które mnie rozwijają, wzbogacają i cieszą.

Zacząłam od wspomnianego *Dylematu społecznego*, który bardzo wszystkim polecam. Film pokazuje prawdę o mediach społecznościowych oraz manipulacji naszymi przekonaniem i potrzebami. Istnieje szansa, że dzięki tej wiedzy zdołamy nie zagubić siebie w przyszłości, która jeszcze bardziej niż czasy obecne będzie związana z dynamicznym rozwojem technologii.

Następnie moją uwagę przykuł serial o najniezwyklejszych domach świata. Chociaż nigdy wcześniej nie interesowałam się architekturą nowoczesną, która wydawała mi się zimna i zdehumanizowana, ten program mnie zaintrygował. Gdyby nie „dar” koronawirusa, z całą pewnością nie dałabym sobie czasu na obejrzenie tego serialu, który zachwyił mnie i pochłoniął bez reszty. Nie tylko za sprawą fascynujących budowli stworzonych w niezwyklej miejscach. Moją uwagę zwróciła głównie przemiana mentalna, która stała się udziałem ich właścicieli.

Ja odmieniłam swoje życie w 2006 roku, kiedy po przejściu głębokiego kryzysu doświadczyłam „przebudzenia”. Pociągnęło ono za sobą ogromne zmiany w mojej osobowości i całym życiu: osobistym i zawodowym. Ta przemiana jest moim udziałem od piętnastu już lat, ale nie spodziewałam się, że podobnej

doświadcza tak wiele osób na świecie. Moje odsunięcie się od oglądania telewizji sprawiło, że świeżym okiem spojrzałam na trwający właśnie proces intensywnej metamorfozy, której podlegają rzesze ludzi. Dla mnie to nie był program o architekturze, ale o zmianie wartości i ogromnej, gruntownej przemianie świadomości, która dzieje się właśnie tu i teraz.

Powrót do źródeł serca

Z całą mocą uświadomiłam sobie, że jako gatunek wkroczyliśmy w zupełnie nową erę. Oczywiście nie wszyscy w równym stopniu podlegamy tym przekształceniom mentalnym i duchowym. Nie każdy ma potrzebę rozwoju i zmiany. Niektórzy za wszelką cenę pragną zatrzymać czas i kurczowo chwytają się starego brzegu. Ale rzeka życia płynie nieprzerwanie, obecnie znacznie szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Wychodzimy z mentalności ery Ryb – nacechowanej przez podziały, hierarchiczność, narzucanie innym poglądów, wiary, stylu życia oraz wyzysk planety – i wkraczamy w nową erę: Wodnika. Jej znakiem są wolność, niezależność, szacunek dla odmienności i suwerennych wyborów, autentyczne wartości płynące z serca i szacunek dla świata natury. Zmiany zachodzą na wielu różnych płaszczyznach. Jednym z nich jest sposób, w jaki pragniemy mieszkać.

W kończącej się właśnie epoce ludzie żyli na pokaz. Ważniejsze było robienie dobrego wrażenia niż słuchanie potrzeb serca. Ważniejsze było dopasowanie się do społeczeństwa, do ogólnie

przyjętych norm i standardów, niż podążanie za własną intuicją. Wyrazem tej starej epoki może być powiedzenie: „Co ludzie powiedzą?!”. To właśnie opinie innych były ważniejsze od tego, co każdy z nas nosi w sercu. Dom osoby zamożnej musiał być więc okazały i piękny. Stan posiadania wyznaczał status społeczny. „Jak cię widzą, tak cię piszą”, mawiano.

Coraz liczniejsi współcześni bogacze nie potrzebują ani jednego, ani drugiego. Nie chcą być widziani i nie chcą, aby o nich mówiono. Najwyższym luksusem stała się intymność. Przestrzeń. Wolność.

Pandemia koronawirusa zmieniła system wartości wielu z nas, jednak program ten powstał w 2019 roku, jeszcze przed jej wybuchem. Już wtedy jednym z głównych założeń nowoczesnej architektury była dyskrecja, prostota oraz chęć wtopienia budowli w przestrzeń, w naturę. Ziemia to nasz dom. Sztuczny świat aglomeracji miejskich odrywa nas od połączenia z naszą ziemską matką.

*

Obecnie wielu ludzi, których stać niemal na wszystko, a z całą pewnością na nieruchomości w najdroższych miastach świata, wybiera życie blisko natury. I to wcale nie na ciepłej wyspie z plażą i w otoczeniu palm. Wręcz przeciwnie! Pośród prezentowanych domów znalazły się wspaniałe obiekty zbudowane w rejonach trudno dostępnych, gdzie klimat jest surowy i nieprzychylny. Jednocześnie natura jest tam dzika, czysta i absolutnie zachwycająca! Bohaterowie serialu cenią sobie wolność,

czystość, dzikość, intymność i spokój. Wybrali tereny odludne i nieprzychylnie. To wyraz wielkiej mentalnej przemiany!

Niektóre budynki były z zewnątrz wręcz odpychające, inne wizualnie nieatrakcyjne. To, co najcenniejsze i najpiękniejsze, znajdowało się wewnątrz – przestrzenie, które dają sposobność, aby w pełni cieszyć się rodziną, bliskością, wspólnie spędzanym czasem. Największą atrakcją w otoczeniu tych domów stała się natura – jej surowe piękno, możliwość otwarcia się na nią, korzystanie z ciszy, intymności i spokoju.

Oglądałam program i uśmiechałam się do siebie. Ja żyję w ten sposób już od piętnastu lat.

Wszystkie główne założenia, które powinien spełniać idealny dom ludzi sukcesu nowej ery, z powodzeniem może bowiem spełniać przeciętny, średniej wielkości dom postawiony pośród natury, zapewniający intymność i spokój. W Polsce żyje wiele osób, które doświadczają tego luksusu, chociaż nie wszystkie go doceniają i nie są świadome doświadczanego dobra. Swoboda, spokój, czyste powietrze, przestrzeń, bliski kontakt z naturą – oto prawdziwy luksus i wyznacznik nowych czasów.

Pewna bliska mojemu sercu koncepcja głosi, że to nie Bóg wyrzucił ludzi z raju, ale ludzie wyrzucili z raju Boga. Nadchodzi czas, aby ludzkość stworzyła niebo na ziemi. Ten globalny proces zaczyna się w sercu każdego z nas. Zmianę świata zaczynamy od siebie.

Ucieczka z metropolii

Kiedy byłam młodą dziewczyną, marzyłam, aby wyjechać z prowincjonalnego wtedy Białegostoku i zamieszkać w dużym mieście. Szczytem moich marzeń było życie na Manhattanie. Dorastałam w czasach głębokiej komuny. Wydawało mi się, że możliwość mieszkania i pracowania w Nowym Jorku, w samym sercu wolnego, barwnego i bogatego świata, jest spełnieniem wszystkich moich pragnień.

Moje marzenie się ziściło i na początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku wyjechałam tam do pracy jako modelka. Dla prostej dziewczyny, która wychowała się w skromnej rodzinie w niewielkim mieszkaniu w bloku, był to istny cud! Pracując na nowojorskich wybiegach, otrzymałam wizę na pobyt stały z możliwością podjęcia aktywności zawodowej. Spełniło się moje marzenie o zamieszkaniu w tej najsłynniejszej metropolii świata, w tyglu kulturowym pełnym barwnych ludzi, znanych osobistości i najważniejszych wydarzeń świata kultury. Sądziłam, że będę niesamowicie szczęśliwa, zyskawszy dostęp do najwspanialszych restauracji, sklepów, kin, teatrów, muzeów, sali wystawowych, bibliotek... Oto młodziutka Agnieszka znalazła się w samym centrum świata!

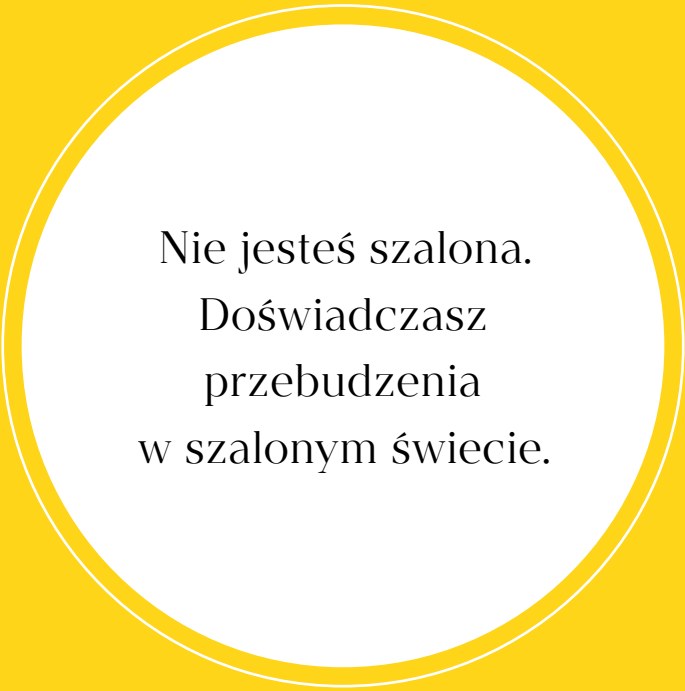
Wyjeżdżając do Nowego Jorku, nie byłam fanką wsi i nie pociągało mnie życie pośród dzikiej natury. Wydawała mi się czymś pospolitym, zwyczajnym i oczywistym. Sądziłam, że pragnę modnych strojów, inspirujących znajomych i światowego życia, jednak gdy miałam to wszystko, ogarnęły mnie pustka i zagubienie. Mieszkając na Manhattanie, poczułam się osaczona betonem, sztucznością i drapaczami chmur.

Zatęskniłam za drzewami, trawą i zwyczajnym widokiem nieba. Zapraǳełam kontaktu z przestrzenią, powietrzem, kawałkiem ziemi bez betonu. Nagle olbrzymi Central Park wydał mi się namiastką przyrody, z którą miałam styczność na co dzień, żyjąc w Polsce.

Wydawało mi się, że pracując jako modelka w Nowym Jorku, po prostu powinnam być szczęśliwa. Ale nie byłam. Nie rozumiałam siebie. Cierpiałam na bezsenność. Czułam się rozdarta. Co innego mówił mi umysł, a co innego podpowiadało serce.

Z czasem zrozumiałam, że muszę się rozstać z tym miejscem. Że nie mogę pod żadnym pozorem zapuścić tam korzeni. Dziś, po wielu latach, jestem wdzięczna sobie za to, że postanowiłam posłuchać cichego głosu swojej intuicji.

Zmiana priorytetów i systemu wartości zaczęła się u mnie od doświadczenia, którego doznałam na wyspie Korfu. Proces ten opisałam w książce *Pełnia życia* i wspomnę o nim jeszcze na kolejnych stronach. To wówczas, siedząc na greckiej plaży, poczułam się głęboko zanurzona w teraźniejszości i zespólona ze światem, wolna od ocen, pragnień, oczekiwań. Dziś, po kilkunastu latach spędzonych na ścieżce przebudzenia, widzę, że do lepszego, pełniejszego, bardziej autentycznego życia stopniowo budzi się cały świat.



Nie jesteś szalona.
Doświadczasz
przebudzenia
w szalonym świecie.

Życie na pokaz

Program o luksusowych domach przypomniał mi pewną podróż do Luksemburga, gdzie kilka lat temu prowadziłam warsztaty. Zostałam tam zaproszona przez fantastyczną kobietę, która wcześniej uczestniczyła w moich warsztatach w Polsce. Uznała, że luksemburska Polonia bardzo mnie potrzebuje.

Luksemburg jest specyficznym miejscem. To kraj bankierów i finansistów, więc zarobki i poziom życia są tam bardzo wysokie, jednak zadowolenie z życia jest niezwykle niskie. Świadczy o tym znaczna liczba odnotowanych przypadków depresji.

Kiedy dotarłam na miejsce, z lotniska odebrała mnie współorganizatorka warsztatów, śliczna młoda Polka. Przyjechała po mnie nowiutkim modelem mercedesa, z którego była bardzo dumna. Podczas podróży do hotelu okazało się jednak, że samochód, choć z zewnątrz wygląda luksusowo, nie ma nawet minimalnej części udogodnień, w które ja wyposażylam swoje auto.

Jako nastolatka uległam wypadkowi samochodowemu aż trzy razy, zawsze jako pasażer. Zaowocowało to potężną traumą, która paraliżowała mnie przed prowadzeniem samochodu. Prawo jazdy zrobiłam dopiero w 2006 roku, mając trzydzieści siedem lat. Stało się to wkrótce po moim „przebudzeniu” i pracy z bioenergoterapeutą, który uwolnił mnie od rozmaitych blokad. Od tego czasu uwielbiam prowadzić. Marka i jej prestiż nie mają dla mnie znaczenia. Mój samochód musi być przede wszystkim bezpieczny, niezawodny i komfortowy dla mnie jako kierowcy. Nigdy nie decyduję się też na modele z górnej półki, paraliżujące ceną. Nie chcę prowadzić spięta i zamartwiać się,

że w razie uszkodzeń naprawa okaże się skomplikowana i kosztowna. Auto, którym jeżdżę, z zewnątrz w zasadzie niczym się nie wyróżnia. Liczy się dla mnie wnętrze i obecne tam udogodnienia. Mój samochód nie jest na pokaz – mój samochód jest dla mnie.

Zapytałam swoją towarzyszkę podróży, dlaczego w tym luksusowym aucie nie posiada żadnych udogodnień. Wyjechanie z zatłoczonego parkingu sprawiło jej nie lada trudność, ponieważ nie miała kamery cofania i bardzo się stresowała, że zarysuje karoserię. Naprawa tak drogiego auta to przecież ogromny koszt. Prowadząc, była zestresowana, a samochód w niczym jej nie wyręczał ani nie wspierał.

Wyjaśniła, że jej mąż awansował, więc ona, jako jego żona, musi jeździć luksusowym samochodem, bo to wyznacza ich prestiż i pozycję społeczną. A ponieważ są małżeństwem na dorobku, mają dwójkę dzieci i dużo wydatków, nie starczyło im pieniędzy na inną wersję auta niż najbardziej podstawowa. Ten samochód był dla obserwatorów, nie dla niej.

Kiedy ludzie żyją dla innych, nie kierują się swoimi potrzebami, lecz robią wszystko, aby sprostać oczekiwaniom otoczenia. Nie żyją wtedy swoim autentycznym życiem. Mając mnóstwo, tak naprawdę nie mają nic.

*

Prawdziwego dobrostanu nie da się kupić za żadne pieniądze, chociaż te oczywiście są nam niezbędne do życia. Jednak możemy mieć najdroższy samochód i jadąc nim, doświadczać w swoim sercu pustki, żalu, nieszczęścia czy po prostu dyskomfortu.



*Dobrostan to nie tylko stan posiadania.
Jego wyznacznikiem jest to,
jak dobrze czujesz się w swoim życiu,
w swojej pracy i w sobie.*

*Dobrostan to poczucie wolności,
a prawdziwa wolność jest wolnością
od potrzeby robienia wrażenia na innych.*



Od wielu lat pielęgnuję w sobie świadomość, że wszystko, co mnie w życiu spotyka, jest darem. Zarówno rzeczy dobre, jak złe czy trudne mają wielką wartość i ukryty sens. Za każdą ciemnością ukrywa się mnóstwo światła – wiem, że to ja muszę je odkryć, a moje nastawienie jest ważnym elementem uzdrowienia i samoleczenia. Taka postawa otwiera na cenne dary, które procentują przez kolejne lata.

Kiedy narzekasz, nie słyszysz. Kiedy Twój umysł jest spokojny, odbiera ważne wskazówki. Niektórzy jednak za wszelką cenę pragną zatrzymać czas i tkwią w przeszłości. Nie chcą doświadczyć przebudzenia, przemiany, dobrostanu – który nie jest stanem posiadania, ale wyznacznikiem tego, jak dobrzeczujesz się w swojej pracy w swojej skórze, w swoim życiu i w swojej skórze. Tego uczucia nie da się kupić za żadne pieniądze.

Dobrostan to poczucie wolności, a prawdziwa wolność to wolność od potrzeby robienia wrażenia na innych ludziach. To swoboda, spokój, czas, intymność, czyste powietrze, przestrzeń, bliski kontakt z naturą.

Pragnę, aby ta książka wniosła do Twojego życia nową świadomość, by dała Ci wiedzę, praktyczne wskazówki i motywację i by stała się talizmanem, który przyciągnie do Twojego życia mnóstwo dobra i pomyślności.

Wyrusz ze mną w kolejną podróż ku pięknej, niezwyklej przemianie.

Z miłością

Agnieszka 

E-book dostępny na woblink.com

ISBN 978-83-8135-098-3



9 788381 350983
Cena detal. 59,99 zł



WYDAWNICTWO
OTWARTE