



**S A S ANKA**  
SAMOŚWIADOMOŚĆ, AKCEPTACJA, SAMODOSKONALENIE  
PISZE ANKA

## **Prezent z najprostszycy słów**

### **ROZDZIAŁ I GRAĆ CZY NIE GRAĆ? A WYGRYWAĆ.**

Witam moich czytelników nową książką. Zawsze piszę z radością, bo książki te zawierają kawałek mojego życia. Wiem, że mogą być pomocne w docieraniu do siebie przez każdego czytającego. Pisząc o sobie staram się przybliżyć swoją własną prawdę innym. Treść może kogoś zainspirować, podpowiedzieć rozwiązanie problemu lub przyczynić się do zmian w życiu. Bardzo często przywiązujemy się do miejsc, rzeczy, ludzi i tkwimy z nimi całe życie, niczego nie zmieniając. Nawet nie wiemy, że jest coś innego, jak to co mamy i mocno trzymamy. Czujemy się bezpiecznie w naszym domu, w którym żyjemy niemal całe życie, a może zmieniliśmy po zawarciu ślubu. Czujemy się bezpiecznie w naszej pracy od 25 lat jednej i tej samej, a robiąc wciąż to samo jesteśmy nawet najlepsi w tym. Wyuczyliśmy się tego doskonale. To nam często daje poczucie wartości. Jestem wspaniałą księgową, jestem super ekspedientką, jestem doskonałą laborantką, bo robię to całe życie, nie może być inaczej. Może to nawet wygodne, ale czy rozwija nas? Nie oceniam ludzi, którzy nigdy nie zmienili pracy, stanowiska, ale chcę pokazać jak potrafimy przeżyć kawał życia w jednym miejscu. Czytamy kolorowe gazety, harlekiny, a

seriale w telewizji, tyle tego jest. Zawsze coś nam to daje, przeżywamy emocje w związku z artykułem w gazecie o zdradzaniu żony przez męża lub akcją filmu, o tym jak ludzie sobą manipulują, albo grają w różne gierki. Może czasami nawet próbujemy zastosować te metody, aby sobie poradzić z trudnymi sytuacjami. Skoro jemu się udało i cała rodzina go teraz kocha, to ja też tak zrobię. I gramy. Marionetek jest wiele na świecie, aktorów życiowych również, tylko nikt im nie przyzna nigdy oscara. Czasami wygrywają, a czasami przegrywają i tak sobie grają z życiem. Energia hula na lewo i na prawo, bo czemu nie? Po co coś zmieniać, albo wnosić nowe wartości jak się nam udaje przeżyć? Niektórzy są już bardzo wyszkoleni, bo szybko łapią nowe sztuczki, a jeszcze jak są skuteczne to hulaj dusza. Przecież tyle jest naiwniaków na tym świecie i dają się łatwo złapać na byle jaki lep. A jaka radocha potem tego niby „zwycięzcy”? Osiągnął niebywały sukces, bo zdarł pieniądze z babci, której wcisnął „najlepszy model” czegoś tam. To są tylko pewne mechanizmy, które działają w naszym społeczeństwie, ale nie bazują na uczciwości i czystych intencjach. Wszystko można wmówić komuś, jeśli nie mamy świadomości. Śpimy i żyjemy jak we śnie. Nawet nie mamy siły pomyśleć co się tak naprawdę dzieje i dlaczego. Doznajemy przykrych skutków naszej nieprzytomności, popłaczymy nad własną głupotą, ale co tam? Nie umiem inaczej, już taka jestem. Nie potrafimy się nawet obronić. A więc jedni wykorzystują, drudzy są wykorzystywani. Pełna harmonia. A czy nie łatwiej by nam się współpracowało na szczerych zasadach osiągając czyste cele. Ja osobiście pracowałam w firmie udzielającej pożyczek. Miałam wówczas parę prac równorzędnie, aby utrzymać dzieci i siebie. Oczywiście były szkolenia i uczono mnie zasad, aby nakłonić ludzi do korzystania z tych usług. Ponieważ rozwijałam się i pracowałam nad sobą od paru lat uczestnicząc w warsztatach rozwoju duchowego we Wrocławiu, nikt nie był w stanie już mi nic wmówić. Te wszystkie sugerowane metody nie przemawiały do mnie. Ponieważ też jestem człowiekiem żyjącym w tych czasach i w tych warunkach, nie chciałabym, aby ktoś stosował takie manipulacje czy chwytły wobec mnie. Działałam uczciwie dlatego pewnie dostałam klientów od razu, nie musiałam ich szukać. To oni przyszli w spadku po poprzednikach. Zawsze

była nagonka na mnie, żeby ich mnożyć itp., ale ja nikogo nie szukałam. Zaprzyjaźniłam się z niektórymi i to oni przyprawiali następnych, albo sami dalej w tym uczestniczyli. Ja mówiłam prawdę o swoim produkcie, taką jaką znałam i czułam. Byli świadomi decydując się kolejny raz, bo już doświadczyli tego i widocznie pasowało im. Na pewno gdybym nie była zmuszona sytuacją nie wchodziłabym w takie rzeczy. Ale doświadczyłam tego i nikt mnie nie wydalil z pracy, bo nie rozklejałam ulotek, reklam. To była moja sprawa i mojego sumienia. A więc nie musimy robić tego co inni nam „karzą”. Bo nie ma potem wytłumaczenia dla nas. Ważne żeby być w zgodzie ze sobą. Nie pozwólmy programować się jak komputer. Nie jesteśmy zależni od nikogo tak naprawdę. Nikt nam nie zwróci straconej godności i szacunku do siebie.

## **ROZDZIAŁ II**

### **CZY SĄ WYGRANI I PRZEGRANI?**

No właśnie, jak to jest? Sport np. pokazuje nam, że ktoś wygrał, a ktoś przegrał. Zgadza się, bo tam jest rywalizacja. Na tym polegają zawody sportowe, aby wystawić oceny i rozdać nagrody. Ale jak to się odnosi do naszego życia. Projektujemy dokładnie na siebie zawody, rywalizacje, aby być lepszym od drugiego, pochwalić się tym i otrzymać poparcie innych jeszcze. Ciężko pracujemy na te wyniki. Nie tylko fizycznie, ale również energetycznie. Spalamy całą potencjał, żeby udowodnić komuś, że mamy rację i jesteśmy mądrzejsi. Wygrywamy gdy przeciwnik jest słabszy. A to znaczy niszczyliśmy jakiś potencjał ludzki, bo ma niskie poczucie wartości i niewiarę w siebie. Jeśli mamy kibiców podobnych do nas to jest jeszcze brawo bite. Wszyscy mają rozrywkę stojąc z boku i dopingując. To są właśnie bohaterzy, ale konspiracyjni. Ale siła w masie, więc jednostka żeby przeżyć musi szybko się poddać. Ludzie szukają różnych rozrywek wokoło, bo jest co potem opowiadać i z czego się pośmiać. I tak sobie żyjemy z dnia na dzień. Coś się dzieje. A jak nie to trzeba sprowokować i już jest różnie. A zawsze znajdzie się kat i ofiara i wystarczy. Ring gotowy. Kat to ten niby mocny. I tu nie potrzeba ciosów, czasami dwa zdania rozkładają ofiarę na łopatki. Jeżeli wśród gapiów zdarzy się osoba odczuwająca i współczująca, to marny jej los jak się z tym zdradzi. Będzie kolejną ofiarą ringu. To są przykłady

działań np., w pracy, ale również na posiedzeniach, spotkaniach towarzyskich też. Idziemy sobie potem dalej przez życie myśląc, że takie są reguły życia i trzeba się dostosować, żeby nie oberwać. Jesteśmy ostrożni, wyrafinowani i udajemy normalnych. Tracimy własną tożsamość bardzo szybko i zapominamy o niej. Przecież muszę pracować dalej w tej pracy, więc tylko dyplomacja się liczy. Jestem inteligentny, więc sobie poradzę, aby dobrze ukryć siebie i własne uczucia. Ciekawe jak się czujemy, kiedy następuje chociażby krótki moment sam na sam ze sobą? Paskudnie, prawda? Ale jak to zmienić?

### **ROZDZIAŁ III**

#### **WZOROWA RODZINKA.**

Jest tatuś, mamusia, są dzieci. Uczymy się zasad współżycia w domu. Tatuś narzuca pewne reguły, mamusia swoje, a dziecko? Ono chce inaczej. Ale czy może? No niech tylko spróbuje. Czasami myśli, że mu się uda, ale bolące miejsca goją się długo. Tatuś przecież wie najlepiej co komu wolno w domu, a czego nie i przestrzega tego kategorycznie wobec innych. Sam ma niezależne własne zasady, bo jemu wolno. Jest ojcem. Mamusia wie najlepiej co potrzebuje jej dziecko, bo przecież jest matką i „czuje”. Oni naprawdę myślą, że chcą najlepiej dla swojego dziecka. A potem się dziwią tacy rodzice, czemu dziecko jest rozdrażnione, niezadowolone, przecież ma wszystko?. Aha , to my mu teraz pokażemy i się zaczyna nauka życia w rodzinie. Przecież rodzice mają zawsze rację, bo oni zarabiają i utrzymują dom, więc trzeba ich słuchać. Nie ważne są uczucia dziecka i jego prawdziwe pragnienia, potrzeby. Jeśli jest dzieckiem uległym, to dostosowuje się do tych norm narzucanych mu, aby mieć spokój. Jednak psychika również dostosowuje się do wymagań innych tzw. autorytetów. Zmienia się osobowość na zupełnie inną, niż była naprawdę. Ale kto to pamięta potem? Z wesołego, pewnego siebie dzieciaka robi się poważny, ale wystraszony facet. No taki już jest i trudno.

A z kolei dziecko przebojowe, które nie da sobą sterować ucieknie w pewnym momencie z domu. Dlaczego? Bo nie wytrzyma tej presji na sobie? On nie chce się zmienić na półgłówka, więc walczy o życie. Potem różnie to się kończy. Rodzice są zrozpaczeni, że taki los ich spotkał? Za co? Pewnie za to, że były rozkazy, władza, a nie było miłości, uczuć, rozmów. Nie znamy własnych dzieci, bo nie chcemy słuchać co mówią, pochwalić za to co robią, tworzą. Chcemy, żeby nam było wygodnie, więc narzucamy tylko nasze racje, bo jesteśmy więksi, starsi? Ale czy mądrzejsi? Czy nie krzywdzimy siebie i całej rodziny? Warto się zastanowić nad sobą i zobaczyć jak jest u nas naprawdę. Czy nasza rodzina jest szczęśliwa. Czy innym jest z nami dobrze? A nam z innymi? Potrafimy się dzielić, rozmawiać, bawić i odpoczywać? Dajemy prawo sobie do tego? A innym? Jest mnóstwo pytań, które warto zadać, aby uświadomić sobie prawdę najlepszą dla nas i wszystkich. Pytajmy dotąd, aż usłyszymy dobre odpowiedzi i poczujemy radość w sobie.

#### **ROZDZIAŁ IV**

#### **GRUNT TO MIEĆ PRZYJACIÓŁ.**

Jak to nie masz przyjaciela? To niemożliwe? Coś ty taki dziki i samotnik? To nie jest normalne, musisz sobie kogoś znaleźć. Tak nie można żyć. Nie ma z kim pogadać, poplotkować, smutno jest samemu. Musisz mieć przyjaciół, bo oni ci zawsze pomogą. Sam nie dasz rady, nie masz szans. Zginiesz i przepadniesz.

Znamy to skądś? Na pewno. Najgorsze jest jednak to, że ktoś bardzo natrętny tak łatwo nie odpuści. I co? Sam się stanie twoim przyjacielem, bo „musisz kogoś mieć”.

Chyba, że jesteśmy tak uzależnieni od innych, że nie bierzemy tego pod uwagę, że można nie mieć przyjaciela.

No dobrze, jesteśmy lubiani i mamy mnóstwo przyjaciół. Jest nam z tym dobrze, bo zawsze możemy skorzystać z rady, pomocy. Ale, to czy my jesteśmy też tak chętni czasami różnie wygląda. Nie prawda? No dobrze my też jesteśmy bardzo chętni i dajemy z siebie wszystko. Ale po co? No pewnie po to, aby inni nam nie odmówili, jak sobie zażyczymy pomocy. Dajemy i oczekujemy rewanżu? A jeżeli przyjaciel nie będzie w stanie nam czegoś dać lub nie zechce? Przecież to nie jest przyjaciel,

trzeba z nim zerwać natychmiast. Znajdzie się inny lepszy. A czy my damy zawsze, bo chcemy dać, czy raczej, aby nie stracić przyjaciela? Co wtedy myślimy? Może tak, że nie chce mi się z nim iść, a on mnie tak męczy? Nie chcę mu tego dać, ale on tak żebrze? Nie lubię go tak naprawdę, ale nie mam innego. Ciekawie działa uzależnienie się od „przymusu” bycia przyjacielem i posiadania przyjaciela. Bo komu się zwierzę i kto mnie zrozumie? Tylko przyjaciel. Czy dopuszczamy możliwość taką, aby być przyjacielem dla samego siebie? A czy jesteśmy najlepszym swoim przyjacielem? Raczej nie? Dlaczego?

## **ROZDZIAŁ V**

### **DOBRA ŻONA I MATKA.**

Kobieta silną jest! Musi, bo jak sobie poradzi z tym wszystkim. Praca, dzieci, dom, mąż. Jest tego trochę. W końcu mąż z pracy wraca zmęczony. Zje obiad ze smakiem, bo żonka dobrze gotuje i troszkę odpocznie. Ma prawo w końcu. Poczyta gazetę i sobie podrzemie. Relaks dobrze robi, a po co mu zawał? Dzieci nakarmione i zadowolone, bo mogą porozmawiać z mamą. Opowiadają co było w szkole, o pani, o koleżankach, o przygodach, o... No, ale czas na lekcje. Mama przygotowuje obiad na kolejny dzień, w międzyczasie pierze /ale to przecież pralka robi?/, prasuje ubranka dzieciom i mężowi do pracy. Fajnie, jak wszyscy chodzą czysto i świeżo ubrani. Program w szkole nie jest łatwy, trzeba pomóc dzieciom w lekcjach. Ale tu już czas na kolację. Szybciutko, bo wszyscy głodni. A mama robi najlepsze kanapki na świecie, nikt jej nie dorówna, więc nikt się nie podejmie tego. Mąż też chce chwilę porozmawiać o swoich sukcesach w pracy. Ale ma kochaną żonę, ona zawsze go wysłucha. Wszyscy są zadowoleni, tylko kobieta tak jakoś dziwnie wygląda. Zmęczona czy co? Przecież to dopiero wieczór, a tu jeszcze świetny film do obejrzenia. No tak warto obejrzeć, może będzie coś wesołego. Dobra żona zawsze towarzyszy mężowi, żeby nie czuł się samotny. Wytrzyma, bo jest silna. Przypomniała sobie w nocy, że nie ma ubrania przygotowanego do pracy. To nic, pójdzie w tym samym co była dzisiaj. A może rano zdąży przeprasować czystą bluzkę, ale niestety nie udało się. Dzieciom śniadania do szkoły,

mężowi kanapki , no i może sobie z jedną. Trzeba już wychodzić z dziećmi do szkoły i biegiem do pracy, bo szef nie lubi spóźnialskich. Super, udało się. Jest zadowolona, bo wszystko gra. W pracy urwanie głowy, telefon za telefonem, a kiedy te faktury wypełniać?. Nic to, da radę jest mocna i wytrwała.

I tak dzień za dniem upływa. Rodzinka zadowolona, bo gdzie znajdą taką drugą dobrą żonę i matkę? Bardzo ją wszyscy kochają.

## **ROZDZIAŁ VI JAK TO ZMIENIĆ?**

Przede wszystkim nie bać się zmian w życiu. Zmiany to pozytywna sprawa. Wyobrażamy sobie, że coś nowego w życiu to trudna rzecz. Zmiana miejsca zamieszkania, czy pracy czasami wywołuje ogromny opór. Przywiązujemy się mocno do tego co znamy, w czym żyjemy. Jest nam trudno jeszcze bardziej, kiedy nie chcemy zmienić naszego myślenie i podejścia do wielu spraw. Zakładamy, że to co wiemy już i czego się nauczyliśmy musi nam wystarczyć na resztę życia. Przecież tak żyli nasi rodzice, dziadkowie i niemal cała rodzina. Wszyscy tak żyją. Co mamy zmieniać?

Warto zacząć od siebie. Zmieniać siebie na lepsze. Zawsze to możemy robić, bo jest co zmieniać. Chyba, że jesteśmy już tak doskonali? Ale jakim cudem? Żyjąc tu wśród różnych przekonań, wzorców, ograniczeń? Możemy nie wiedzieć, że jest coś fajniejszego dla nas i że to od nas zależy. Warto zdać sobie sprawę, że nie musimy nikim manipulować i nic kombinować, aby osiągnąć cel. Nie musimy nic udawać, ani grać, aby inni nas lubili i akceptowali. Możemy zacząć żyć w zgodzie ze sobą. Czyli myśleć, mówić i robić to co naprawdę czujemy. Ale potrzebna jest świadomość własnych uczuć i ich rozróżnianie. Wiedzieć czego chcemy i co jest dla nas dobre. Nie to co inni nam sugerują, bo myślą że wiedzą lepiej. To tylko my wiemy, jak nam jest w danej chwili i co chcemy dla siebie. Jeśli zaczniemy być dla siebie uczciwi i życzliwi, nasze samopoczucie zacznie się zmieniać. A to działa na zewnątrz. Inni będą w stosunku do nas też tacy, a my dla nich. Doświadczymy, że coś się zmienia i przyjemniej nam się żyje, radośniej. Przystaniemy

się ogłupiać czytaniem treści nie wnoszących wiedzy, czy oglądaniem filmów-tasiemców. Zaczniemy żyć własnym życiem.

## **ROZDZIAŁ VII**

### **SAMOLUB CZY EGOISTA?**

Zajmować się sobą. Co to znaczy? Czy to co w tytule? Na pewno nie jest tak. Ale ja to wiem, bo to stosuję. To nadaje sens mojemu życiu. Kiedy odkładałam siebie na półkę, jak zapomnianą książkę, to nie było mi dobrze. Ale kiedyś dotarłam na to miejsce i zobaczyłam, że JESTEM, żyję. Tylko jak i dla kogo? Dla rodziny, przyjaciół, dla pracy. Czy byłam zadowolona i szczęśliwa? Jakim cudem? Nie znałam siebie, ani swojego celu. Szłam tam, gdzie wszyscy, mówiłam to co wszyscy i robiłam też. Byłam tylko cieniem innych. Zapomniałam, że mam własne wartości, umiejętności i swój rozum. Ale przypominałam sobie. To wszystko jest we mnie, bo zawsze było. Odkrywam na nowo i poznaję swoją wartość. Sama rozwijam swoje zdolności i talenty. Zaczęłam żyć z pozytywnym nastawieniem do siebie i do świata. Zaczęłam słuchać samej siebie i okazało się, że mam wiele do powiedzenia. I że nie jest to wcale głupie. Zaczęłam obserwować własne reakcje, zachowania. Stwierdziłam, że wszystko ok. Zaakceptowałam siebie szybko, bo na co czekać, aż inni to zrobią. Z tym różnie bywa. Nie każdy tego chce, chociaż nie ma innego wyboru. Ale jak o tym nie wie to walczy. Przeżyłam już swoją „wojenkę” i starczy jak dla mnie. Efektów dobrych nie było, orderów też. Łatwiej mi teraz żyć z inną świadomością i pogodą ducha. Mogę swobodnie siebie przejawiać, bo znam siebie. Jestem siebie pewna i czuję się bezpiecznie. Bo przebaczyłam sobie całą niewiedzę i ograniczenia. Było, minęło. Jest nowe życie, nowe myślenie. A to przynosi nowe działania, wybory, cele.

## **ROZDZIAŁ VIII**

### **STARY MECHANIZM RDZEWIEJE.**

No to na pewno prawda. Wszystko co się zużywa nadaje się w pewnym momencie do wymiany lub naprawy. To dlaczego tak niechętnie to robimy? Ale mam na myśli nasze mechanizmy, przekonania nabyte i wyuczone. Robimy porządki w domu i od razu jest przyjemniej. Więc czemu żyjemy chaotycznie i w roztargnieniu? Czy warto? Doświadczyłam wielu zmian w sobie i jest to bardzo przyjemne. Zmienia się treść mojego życia. Jest odnowiona i prosta. Piękna i czytelna, bo jasna. Dochodząc do tego na drodze napotykałam mnóstwo przeszkód w sobie i oporu. Utrudniałam sobie tę drogę, bo nie chciałam „puścić starego”. Miałam również cenzora, krytyka w sobie, z którymi nie było tak łatwo dojść do porozumienia. Odgrywali ważne role w moim życiu, więc też trzymali się tego kurczowo. Jak do tego doszłam, aby ich rozpoznać i podziękować za usługi?. Potrzebowałam dużo samouważności dla siebie, aby wychwytywać własne myśli i słowa. Wsłuchiwałam się w nie i rozpoznawałam słowa moich bliskich oraz przełożonych, nauczycieli i wielu innych ważnych dla mnie osób. Kodowałam je dokładnie w sobie i stworzyłam wewnętrznego krytyka dla samej siebie. Oceniałam moje wypowiedzi i zachowania negatywnie, bo inni tak mówili. Nie pozwalałam sobie na to co chciałam, potrzebowałam, bo pojawiały się zakazy przejęte od rodziców. Nie mówiłam tego co myślałam, bo pani od polskiego by była nie zadowolona ze mnie itd. Nastwarzałam sobie mnóstwo przeszkód, żeby nie być sobą prawdziwą. Teraz wiem, że to tylko wyobrażenia i iluzje na swój temat. Zmieniłam samoświadomość i zupełnie inaczej siebie odbieram. Przestałam oceniać to co robię i mówię, bo wiem, że to jest w porządku. Mam prawo mówić to co czuję, widzę, słyszę. Daję innym takie samo prawo. Nikt nikomu niczego nie narzuca i nikogo tym nie rani. Ale można przyjąć coś jako inspirację dla siebie. Można dostrzec i rozpoznać siebie w drugim człowieku, jak w lustrze. I to jest piękne, kiedy widzimy coś dobrego w innych i jest to też nasze.

## ROZDZIAŁ IX

### RADOŚĆ, ZABAWA, SZCZĘŚCIE.

I tak dochodzę do najpiękniejszej sprawy. Warto żyć, aby poznać prawdziwą radość. Umieć cieszyć się sobą i własnym życiem. Bawić się tym, co wydawało się trudem i pracą. Nauczyłam się tego chętnie i szybko. Robię to kiedy mam tylko ochotę. Nie czekam, kiedy pójdę na bal, aby potańczyć. Wytańczyłam się sama za wszystkie czasy. Nie byłam zależna od dyscdżokeja i jego muzyki, bo miałam własną i najlepszą na mój nastrój. Śpiewałam i grałam na gitarze, kiedy czułam ochotę. Każda czynność w domu stała się zabawą. A teraz piszę i robię to co najbardziej lubię. Jest już północ, a ja dokończam moją dzisiejszą książkę. Zaczęłam około 18 ją pisać. Jestem szczęśliwa, że tak spędzam czas ze sobą. Mam go dla siebie dużo. Wiem, że jak bardzo czegoś chcę, to dochodzę do tego. Dostaję to czego pragnę, a co jest najlepsze dla mnie. Jest tak, bo mam czyste intencje wobec siebie i innych. Mam uczciwe i szczerze zamiary do tego co robię. Dlatego mam miejsce do pisania i warunki. Spokój, ciszę i piękną okolicę wokół. Pełno inspiracji dla mnie. Dążyłam do tego od dawna, nie sadząc że to możliwe. A jednak dostałam i to mnie upewnia, że świadome życie i wybory są gwarancją dobrego życia. Jest to najkrótsza moja książka, ale ma lekką treść i mam nadzieję, że czyta się z przyjemnością. Dziękuję za towarzyszenie mi w stronicach mojego życia.



Z wdzięcznością Ania.

[sasanka@om-sai.net](mailto:sasanka@om-sai.net)

Ten darmowy e-book pokazuje w skrócie tematykę moich książek. Został dostarczony przez [L-earn.net](http://L-earn.net), gdzie możecie nabyć książkę mego życia: "**Najprostsze słowa**" (2 części).