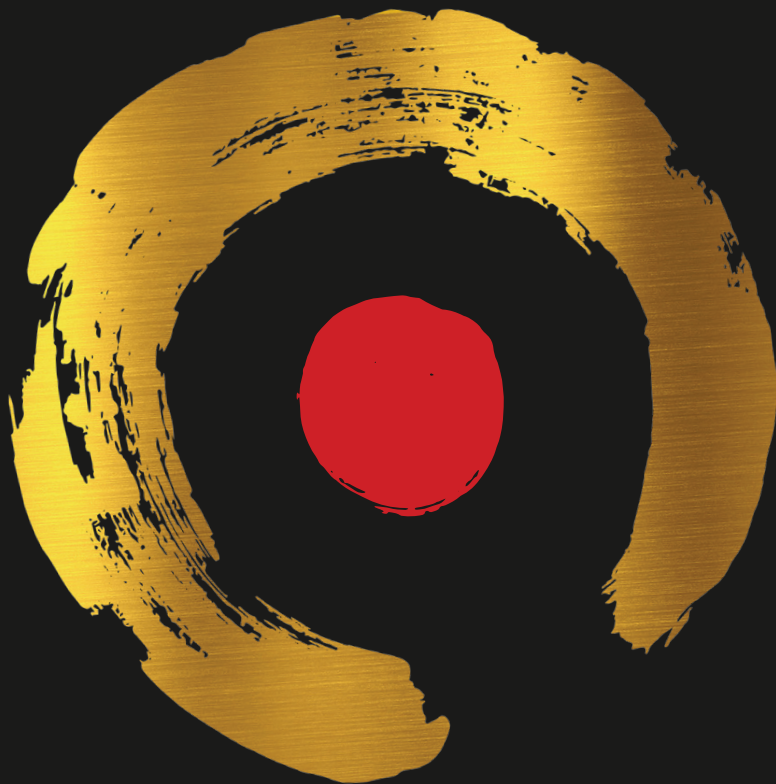


JAREK GUC



MASZ TO W SOBIE

— TOM I —

ODKRYCIA I ZACHWYTY

JAREK GUC

MASZ TO W SOBIE

— TOM I —

ODKRYCIA W ZACHWYCIE

Masz to w sobie.
Odkryj to.
Zachwyć się tym.
Dawaj to innym.

**NO
WA**

Copyright by Jarosław Guc 2023

Redakcja: Ewa Kujaszewska

Projekt okładki, grafik i elementów graficznych w książce: Martyna Paprotna

Zdjęcie autora na okładce: Żaneta Kostrzewińska

Projekt logotypu NOW-A: Martyna Paprotna

Projekt typograficzny, skład, łamanie, wersje cyfrowe: HAVE A BOOK

ISBN: 978-83-966144-5-2

Wydawca: Wydawnictwo NOW-A

NOW-A Sp. z o.o.

ul. Żymirskiego 1/23,

04-045 Warszawa

wydawnictwo@now-a.pl

kontakt@jarekguc.pl

Wydanie I, Gliwice – Warszawa 2023

Druk: Abedik

Tę książkę możesz kupić tylko na www.jarekguc.pl – również jako e-book i audiobook.



Życie można przeżyć na dwa sposoby:
można żyć jakby nic nie było cudem
i można żyć jakby cudem było wszystko.
Najpiękniejszą rzeczą, jakiej możemy
doświadczyć, jest tajemnica. Jest ona
źródłem każdej prawdziwej sztuki
i nauki. Ten, komu ta emocja jest obca,
kto nie może już zatrzymać się na dłużej
i stanąć w zachwycie, jest jak martwy.
Jego oczy są zamknięte.

Albert Einstein

Spis hipotez jako spis treści

Ta książka pełna jest hipotez. Ich lista tworzy spis treści.

PROLOGI	13
Zrozumienie kontekstu, w którym coś się wydarza, jest pierwszym krokiem do zrozumienia tego, co się dzieje	14
Warto dedykować innym ważne rzeczy, które robimy	16
Początek jest ważny – są w nim zawiązki tego, co ma być rezultatem	18
To, co najlepsze i najważniejsze, przychodzi z niespodziewanej strony i w zaskakujący sposób	21
Warto dać się poprowadzić intuicji, zbiegom okoliczności, niejasnym pozytywnym przeczuciom w nieoczywistym kierunku	24
Jedno spostrzeżenie, jedna myśl, jedno uczucie mogą zmienić wszystko	32
Trafna hipoteza wystarczy, żeby nasz sposób postrzegania się zmienił	37
Jakaś zapowiedź tego, czego można się spodziewać, pomaga w przyjmowaniu niespodzianek	40
Jesteśmy tym, co myślimy	43
Żeby usłyszeć, trzeba słuchać, żeby zrozumieć, trzeba mieć w sobie gotowość zrozumienia	47
Mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy – wystarczy to dostrzec	53
Mamy być zawieszeni między niebem a ziemią	56
Dobrze jest dać kredyt zaufania i patrzeć, czy i jak jest spłacany	60
Nasze osobiste poszukiwania swojej drogi są również ratunkiem dla innych – dla cywilizacji, dla świata	62
Jedyne miejsce i czas na szczęście są tu i teraz	67
Symbole, metafory, rytuały pomagają nam zrozumieć i uporządkować rzeczywistość	70

Książki zmieniają życie	77
Wiemy wszystko, co potrzebujemy wiedzieć. Teraz musimy to poczuć ----	81
Proste praktyki zmieniają wiele – nawet wszystko	85
ODKRYCIA	89
ŻYCIE	91
Życie będzie nas zaskakiwać – lepiej pójść w kierunku, który wyznacza, niż się mu opierać	91
Warto zaufać naturalnej sile życia – diagnoza to nie prognoza	95
Zawsze może się zacząć nowe życie	100
Nie wolno tracić wiary w to, co czeka na nas za horyzontem	104
Wglądy to najlepsze skróty do dobrych rozwiązań	113
Oświecone stany umysłu są dostępne dla wszystkich	118
Nie żyjemy po to, żeby pracować. Pracujemy, żeby żyć	121
Znajomość korzeni, świadomość gruntu, z którego wyrosliśmy, pomaga nam świadomie rozkwitać	126
MANIFESTACJA	131
Zgoda na to ma do nas przyjść, jest lepsza od usilnych prób manifestacji --	131
Możemy wymodlić to, czego pragniemy	141
Manifestujemy to, jacy jesteśmy	145
W niewiedzy jest ogromna siła	149
Czasem warto popatrzeć na proces odwrotnie – od końca do początku --	152
WOLNOŚĆ	156
Wolność ma nieskończoną ilość poziomów	156
Cele nie są tak ważne, jak sądzimy	160
„Musimy być gotowi pozbyć się życia, które zaplanowaliśmy, aby mieć życie, które na nas czeka”	165
POKÓJ	170
Spokój bierze się z wewnętrznego pokoju	170
Mamy w swoim wnętrzu źródło spokoju	173
Żeby znaleźć spokój, potrzebny jest spokój	175
Możemy świadomie praktykować miłość, wdzięczność, szczęście	178

ZACHWYTY ----- 181

ZACHWYT ----- 182

Mamy nieograniczoną ilość okazji do zachwytu życiem ----- 182

Dobrostanu, oświecenia, odkrycia siebie można doświadczać szybko
i bezwysiłkowo ----- 187

Możemy sobie pozwolić na nieskończoną ilość zachwytu w życiu ----- 191

Warto odważyć się na zachwyty ----- 194

Możemy być nieustannie zachwyceni ----- 199

UWAŻNOŚĆ ----- 207

Przez uważność możemy kreować jakość życia ----- 207

Trudne doświadczenia pozwalają nam zrozumieć, czego nie chcemy
i co jest dla nas ważne ----- 211

Oświecenie jest dostępne co dnia ----- 215

Czujemy zachwyty, kiedy łączymy się z inteligencją życia ----- 217

PRZESKOK ----- 222

Zachwyty jest punktem odbicia w lepsze życie ----- 222

Zachwyty jest źródłem energii ----- 225

Należy cieszyć się każdą chwilą – jej unikalność może nie powrócić ----- 229

Życie w zachwyty jest proste ----- 233

Zaangażowanie serca pozwala nam złapać równowagę ----- 236

Możemy się zachwycać tym, co nieoczywiste ----- 239

Potrzebujemy światła ----- 244

Możemy objąć świat swoim sercem ----- 248

OŚWIECENIA ----- 253

BUDDA ----- 255

Dobrze znać odpowiedź na pytanie: „Kim jestem?” ----- 255

Warto zajrzeć pod zewnętrzną warstwę ludzi, zdarzeń życia ----- 259

Pod zewnętrzną powierzchnią jesteśmy szczerzoci ----- 263

Jesteśmy dziećmi ----- 268

Możemy wydobyć z siebie to, co najlepsze ----- 272

Lepiej funkcjonujemy połączeni z inteligencją życia ----- 276

Mamy w sobie boskość	279
Nasza dusza nie ma wieku	283
Zauważenie śmierci pobudza nas do życia	286
 DOM	 290
Możemy wrócić do domu	290
Mamy w sobie dom	292
 KLUCZE	 298
Możemy mieć do siebie zaufanie	298
Uczucia wskazują prawdę	302
Możemy wyleczyć złamane serce	305
Moment porzucenia może pomóc Ci odkryć to, co prawdziwe w tobie – twojego złotego buddę	 309
Każdy lubi być wysłuchany	313
Czas jest plastyczny	317
Obserwacja wody inspiruje	320
Złoty budda jest w naszym sercu	324
 NIEEPILOGI	 327
Koniec jest zapowiedzią początku	328
Zmęczenie jest informacją, że trzeba odpocząć	332
Dobrze jest dziękować	334
Mistrzostwa najlepiej uczy praca z mistrzami	336
Inspirację można znaleźć wszędzie	338



PROLOGI

czyli bardzo dużo wstępów i jeszcze więcej kontekstów

Czy żyjemy w czasach wyłącznie dla superbohatek i superbohaterów?

Nie odnosicie wrażenia, że nie mamy wyjścia? Musimy stać się superkimś, żeby poradzić sobie z życiem. Tylko jak to zrobić? Jak i gdzie odnaleźć takie supermoce? I czy da się przejść tę transformację, nie przestając być człowiekiem, a może nawet stając się nim bardziej, pełniej, głębiej?

prologi

Prolog na dobry początek

hipoteza

Zrozumienie kontekstu, w którym coś się wydarza, jest pierwszym krokiem do zrozumienia tego, co się dzieje.

Prolog to coś więcej niż wstęp, trochę zapomniana klasyczna forma. Będzie ich tu więcej niż jeden, będzie ich sporo. Będzie może nawet całe prologowanie.

Prolog (stgr. πρόλογος prologos) – wstępna, wyodrębniona część utworu dramatycznego lub narracyjnego, zawierająca relację o faktach poprzedzających zawiązanie akcji; prologiem nazywa się też autorski komentarz poprzedzający utwór.

[Wikipedia]

Te wstępy, wprowadzenia i konteksty – prologi mają nakreślić i odpowiedzieć na pytania, skąd wzięła się ta książka i dokąd zmierza, a przede wszystkim dać posmak tego, co czytający może z niej dla siebie wziąć.

masz w sobie...

Zdolność zatrzymania, spokojnej obserwacji, dostrzegania i rozumienia.

odkrycia w zachwycie

Dobrze jest zatrzymać się, wziąć spokojny oddech i spojrzeć szeroko, głęboko, powoli, cierpliwie, mając intencję zrozumienia kontekstu, otoczenia. Popatrzeć, żeby zrozumieć, zanim zaczniemy reagować, działać, zmieniać. Takie spojrzenie z lotu ptaka może być zachwycającym doświadczeniem. Takie zatrzymanie może być „**odkryciem w zachwycie**”. Ta książka pełna jest takich **odkryć i zachwytów**.



Trzy fundamentalne zasady w życiu:

Po pierwsze: Jeśli nie zaczniesz podążać za tym, czego pragniesz, nigdy tego nie osiągniesz. Rusz się!

Po drugie: Jeśli nie spytasz, odpowiedź zawsze będzie brzmiała: nie. Spytaj!

Po trzecie: Jeśli nie ruszysz do przodu, będziesz stale w tym samym miejscu. Zrób pierwszy krok!

dedykacje

Dedykowanie jest przyjemnym zajęciem

hipoteza

Warto dedykować innym ważne rzeczy,
które robimy.

Książkę tę dedykuję dzieciom.

Przed wszystkim Maximowi – mojemu synowi i Milenie – jego siostrze, naszym najbliższym ukochanym sprawcom nieustannych radości i trosk, którzy na co dzień uczą – mnie i moją Żonę – jak wartościowe jest to, co mamy z dziecięcej natury w sobie, i jak warto się starać, żeby tego nie zgubić i nie musieć potem szukać.

Dzieci! Macie to w sobie! – pielęgnujcie to, lśnijcie tym, błyszczcie i świećcie wokół, ośmielajcie innych, żeby równie mocno jaśnieli, i nie przejmujcie się tym, że czasem niektórym będzie to nie w smak. Jesteście z natury cudami i nic, ani nikt, nie może wam tej cudowności odebrać.

Dedykacja dla nich to również dedykacja dla dzieci wokół nas i tych ukrytych w nas.

Wspominając o tym, myślę o dzieciach w naszej rodzinie – Hani i Vincencie – moich chrześniakach, Ani, Dawidzie, Arturze i drugiej Hani, Eli i Karolinie, Oliwierze, Alicji, Aleksie, Lukasie, Adamie, Thomasie i wielu, których z braku miejsca nie wymieniam. O tych, z którymi łączą mnie oczywiste więzy krwi i które często już dziećmi nie są. A także o dzieciakach otaczających nas wszędzie tam, gdzie zaprowadzą nas nasze własne. Myślę też o tworzonych nam przez dzieci okazjach do niezwykłych obserwacji, doświadczania energii, nieustającej – czasem wymagającej – nauki o sile i inteligencji życia, dotykania mądrości zadziwiającej nas swoją głębią. O odpowiedzialności, którą ponosimy, a której często trudno jest nam sprostać. I o tym, jak bliższe i proste mogą być mądre sposoby radzenia sobie z nią.

To dzieci wokół nas skłaniają do poszukiwania dzieci w nas samych, czyli – naszego prawdziwego, pierwotnego wnętrza. To dzięki nim mamy szansę to znaleźć, poddać się temu i zajaśnić ponownym blaskiem.

Pod koniec książki będzie miejsce na wiele podziękowań, ale jedno, najważniejsze, pragnę umieścić już tu:

Dziękuję mojej Żonie Edycie, choć słowo „dziękuję” nie wyraża ogromu tego, co czuję. Kochanie – bez Ciebie nic z tego, o czym piszę w tej książce, nie mogłoby się wydarzyć, a bez Twojego wsparcia po prostu nie mógłbym robić tego, co robię, być tym, kim jestem, i znajdować tego, czego wspólnie szukamy.

Kocham Cię i dziękuję, że jesteś!

mamy w sobie...

Wiele do zadedykowania innym.

Zacznijmy spokojnie i poczekajmy na rezultaty

hipoteza

Początek jest ważny – są w nim zawiązki tego, co ma być rezultatem.

Wbrew temu, co uparcie powtarzał jeden premier, ważne jest nie tylko to, jak kończymy, ale i jak zaczynamy.

Ladies and Gentlemen, Meine Damen und Herren, Mesdames et Messieurs, votre attention s'il vous plaît.

Proszę Państwa! Chciałbym prosić o chwilę uwagi, a może nawet kilka chwil:

To już staje się zwyczajem, świecką tradycją, żeby było dużo wstępów i solidnych wprowadzeń – żeby prologi i prologowanie były jak *entrée* z francuskimi korzeniami. Oznacza ono według słownika:

- efektowne lub uroczyste wejście gdzieś;
- fragment muzyczny grany podczas wejścia na scenę grup muzycznych lub głównych postaci;
- przystawkę podawaną na początku wielodaniowego posiłku;
- popisy komików cyrkowych stanowiące odrębny numer programu.

Jaki charakter z powyższych przybierze to nasze *entrée*? Na ile dobrze i celnie zapowie danie pierwsze, danie drugie czy deser, a może nawet zaproszenie na kolejną biesiadę? Zobaczmy. Jest, krótko mówiąc, „dużo do powiedzenia celem zagajenia”.

Z setek przeczytanych książek wynika, że często wstęp zawiera najważniejsze, co autor ma do przekazania. Czasem to jedyne niosące wartość strony w całej publikacji. Bywa, że wszystko poza wstępem jest jedynie potwierdzeniem tego, co w nim zostało zarysowane. Wstęp czy wprowadzenie wydaje się

być rzeczą niebanalną, zatem potraktujmy go z rozmachem, szeroko i solidnie. No bo któż nam tego zabroni?

A tak przy okazji – według założeń, które przyświecają tej książce, to – co wartościowe – ma być w niej proporcjonalnie rozłożone. Czyli jednak może warto będzie przeczytać ją do końca – zarówno części pierwszej i części drugiej, bo **szykują się nam tu dwa tomy – rozłączne, niezależne, ale niezwykle mocno korespondujące ze sobą.**

mamy w sobie...

Zdolność zaczynania od nowa.

odkrycia w zachwycie

Zachwyca mnie to, że siadam do komponowania drugiej książki i to, że dzięki niezwyklej konstrukcji czasu, ja „teraz” piszę te słowa, a Ty „teraz” je czytasz. Zachwycające i poruszające jest to, jak dobrze została przyjęta i dalej jest odbierana moja pierwsza książka. Zachwycające i niezwykle jest to, że jej odbiór ośmielił mnie do wejścia w życie pełnoetatowego twórcy – kogoś, kto dzieli się swoim patrzeniem na świat, wiedząc, że wpływa to na jego Odbiorców i to w dobry sposób. Kiedy o tym przez chwilę myślę, czuję zachwyt. Zachwyt niezwyklej intymnym połączeniem między autorem i tym, co pisze, a Odbiorcą. To zwrotna pętla motywująca do pisania. Zachwyt i wdzięczność. Wdzięczność wobec korzystających z tego, co robię, i wobec Tajemniczych Sił Wszechświata, które na to pozwalają i temu sprzyjają.



Kiedy trafiają się szybko pędzące, nacechowane napięciem dni, poza patrzeniem na niebo i chmury, co jest zawsze bardzo relaksujące (szczerze polecam!), robię dwie rzeczy:

Po pierwsze: staram się odbierać pozytywność (to trochę jak włączenie specjalnego nadajnika). Jest to poszukiwanie pozytywności bazujące na tym, co było lub jest. Sięgam po „wdzięczność” zgodnie z receptą wyczytaną u Deana Ornisha w jego książce „Spektrum”:

Kiedy czujesz, że frustracja zaraz cię wykończy, przypomnij sobie, że zawsze możesz odzyskać poczucie spokoju w prosty, a zarazem przełomowy sposób – poprzez wdzięczność. Kiedy odczuwasz wdzięczność, strach znika, pojawia się za to obfitość.

Po drugie: Przenoszę punkt koncentracji na innych. Zauważanie innych – po prostu odnotowanie ich obecności. Czasem wystarczą zwykłe życzenia „miłego dnia”.

Czasem docenienie ludzi, którzy się tego kompletnie nie spodziewają, działa jak wywoływanie fal pozytywności w świecie, a przede wszystkim w moim wnętrzu. To tak jakbym wrzucił kamyk w wodę i obserwował rozchodzące się kręgi – tyle że tu używam wyobraźni.

To jak w przykładzie, o którym opowiadał David R. Hawkins:

Jadł obiad w restauracji. Przekazał szefowi kuchni, że ten zrobił świetne danie. Spowodował u niego zdziwienie, bo mimo iż kucharz świetnie gotował, zwyczajnie nieczęsto to słyszał. Kucharz w świetnym nastroju wrócił do domu, uśmiechając się po drodze do ludzi w metrze, a potem pochwalił się żonie, co go miłego spotkało. Ona zaś cieszyła się przez cały wieczór z tego, że ktoś docenia pracę jej męża.

Często wystarczy być wdzięcznym za jedną drobną rzecz. Świadomie zauważyć i docenić jedną osobę wokół, a trudny dzień zmieni się w dzień wypełniony wyjątkowym znaczeniem!



Neuronauka potwierdza, że zauważanie i czynienie tego, co dobre – choćby tak prostego jak uśmiech do kogoś – czy nawet zwrócenie uwagi na to, jak inni czynią to, co dobre, momentalnie zmienia stan naszego umysłu i naszego serca. Będąc w otoczeniu tego, co pozytywne, zmieniamy się natychmiast na lepsze – na poziomach emocjonalnym, psychicznym, ale i fizycznym, biologicznym, hormonalnym.

Co wybrać – ‘enter’ czy ‘delete’?

hipoteza

To, co najlepsze i najważniejsze, przychodzi z niespodziewanej strony i w zaskakujący sposób.

Kiedy masz pięćdziesiąt lat i za chwilę ma się urodzić twoje pierwsze dziecko, kilka miesięcy temu porzuciłeś firmę, w której przepracowałeś piętnaście lat i w której było „jak u Pana Boga za piecem”, wszedłeś w spółkę, a jej los zależy od obsługi jednego dużego klienta, z którym kontrakt właśnie się kończy, koszty życia rosną (a przychody niekoniecznie), i na dodatek Twój samochód wymaga wymiany na nowszy, to masz parę rzeczy do intensywnego przemyślenia. Nie jest to może koniec świata, jesteś w miarę zdrowy, masz trochę życiowych doświadczeń i spory potencjał, ale czujesz, że poruszasz się po dość niepewnym gruncie.

W takim stanie ducha byłem, kiedy uczestnicząc telekonferencyjnie w pracach ważnego zespołu jednego z czołowych klientów, słuchałem, jak radzą sobie uczestnicy spotkania i pilnowałem, czy nie powinienem reagować, gdyby dyskusja stała się zbyt gorąca. Jakąś drugą częścią umysłowego procesora i jednym okiem porządkowałem starą pocztę mailową. Nie ruszałem się już wtedy dalej niż kilkadziesiąt kilometrów od domu, pozostając w pogotowiu na ewentualność, gdyby syn zechciał się wybrać w podróż do nas niespodziewanie, z bezpiecznego brzuszka mamy, przed zaplanowanym terminem.

Palec zawisł nad klawiszem „usuń” przy kolejnym e-mailu z serii tych, które otrzymywałem po tym, jak zostawiłem swój adres na jakiejś intrygującej mnie stronie. Nie usunąłem tej wiadomości, otworzyłem ją. Zacząłem czytać. Te nazwiska coś mi mówiły. Miałem „z tyłu głowy” jakiś mikroślad tego, o czym tam pisano. Tak, pamiętałem wystąpienie człowieka, do którego odnosił się

mailing, oglądane kiedyś na YouTube. Mówił jakoś inaczej niż wielu rozwojowców, coachów, nauczycieli, których miałem okazję wysłuchać. Nawet gdzieś zapisałem link do jego filmu. Było w tym coś intrygującego odmiennością.

Telekonferencja przesunęła się w mojej percepcji na chwilę w tło. Zacząłem podążać tropem nazwiska z e-maila. Znalazłem pdf-a z książką autora i pobrałem go. Tytuł był po amerykańsku komercyjny, na granicy dobrego smaku. Cóż, kolejna pozycja z szerokiej gamy książek rozwojowych – tych papierowych stojących za mną na półce, czy coraz częściej cyfrowych, okupujących pamięć tabletu. W końcu książki to główny napęd tego, co robię, o czym mówię, czy piszę. Przestało mnie dziwić, że właściwie „wyskakują” do mnie znieścacka z księgarń i półek, czy ostatnimi czasy... z promocyjnych e-maili. Czasem zwracam uwagę na krótki rozdział, na jedną myśl. Czasami słowa z książki definiują przestrzeń, po której się poruszam przez lata, dokładając jakiś unikalny wymiar do tego, jak żyję, odbieram i kształtuję świat wokół siebie. Książka wspomnianego autora wciągnęła mnie z mocą silnego pola magnetycznego w zupełnie nowy wymiar. Wywróciła mnie do góry nogami.

Niebawem miałem poczuć się jak mój synek, który zaczął się właśnie obracać główką w dół, szykując się do nieznanego sobie świata. Zamiast ‘delete’/‘usuń’ wcisnąłem tajemniczym zrządzeniem losu ‘enter’/‘wykonaj’. Komenda zaczęła się realizować.

mamy w sobie...

Zdolność przyjmowania nowych myśli i inspirowania się nimi.

odkrycia w zachwycie

Czuję zachwyt, kiedy pomyślę sobie, przypomnę, ile niezwykłych pozytywnych rzeczy wydarzyło się, zaistniało, zmieniło dzięki temu, że pojawiały się w moim życiu nowe koncepcje, idee, perspektywy patrzenia. Wtargnęły z wielką mocą, dokładnie wtedy, kiedy był na to czas. Najczęściej w postaci książek, z czasem w postaci internetowych wystąpień zgodnie z zasadą, według której inteligencja życia prowadzi nas od jednego źródła mądrości do kolejnego, w myśl słów

wypowiadanych wielokrotnie, a przypominianych przez Tiziano Terzaniego:
Kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się mistrz.



Prowadzenie – przewodnictwo:

Ile razy inteligencja życia, mądrość wszechświata, przypadek, dobry zbieg okoliczności przyniosły nam źródło wiedzy, mądrości, inspiracji? Przeprowadziły nas do nauczyciela dokładnie wtedy, kiedy było to najbardziej potrzebne?

Czy nie jest to – gdy nad tym się zastanowić – powód do zachwytu i wdzięczności?



Jeśli szukamy:

Jeśli szukamy pokoju, bądźmy spokojni.

Jeśli szukamy mądrości, bądźmy cisi.

Jeśli szukamy miłości, bądźmy sobą.

Jeśli chcemy znaleźć, przestańmy szukać.

Uśmiechnijmy się i spójrzmy świeżym spojrzeniem wokół, a okaże się, że wszystko, czego potrzebujemy, jest dla nas dostępne.



Bycie sobą:

Moc autentycznego bycia sobą i robienia tego, co się kocha, działa jak magnes. Przyciąga wszystko, czego potrzebujemy w życiu z ogromną energią. Jesteśmy zaskoczeni, co i kogo możemy do siebie przyciągnąć i jak wiele zdziałać, kiedy uwierzymy, że na prawdę zasługujemy na to, czego pragniemy.

MASZ TO W SOBIE ODKRYCIA I ZACHWYTY

KONTYNUACJA BESTSELLERA ODETCNIJ SPOKOJEM

Mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, żeby żyć w pełni i szczęśliwie. Jednak „Zapomnieliśmy, kim jesteśmy, i próbujemy to sobie przypomnieć”. Ta książka podpowiada, jak możemy to zrobić.

Traktuje o tym, co i w jaki sposób możemy odnaleźć w sobie i jak podążać drogą zachwyty nad życiem, wewnętrznych odkryć i oświecenia, które prowadzą do harmonii, dobrostanu i szczęścia.

Książka **Masz to w sobie** stawia na głowie spojrzenie na samorozwój, duchowość czy psychologię. Pełna jest prowokacji myślowych i hipotez do weryfikacji przez czytelników. Mogą one stanowić najkrótszą drogą do prawdy, której szukają.

Autor stwierdza:

W pierwszej książce namawiałem do tego, żeby odetchnąć spokojem.

W drugiej mówię, jak to zrobić – jak znaleźć to, czego potrzebujemy do dobrego, spokojnego, spełnionego życia.

Pierwsi czytelnicy – recenzenci piszą o książce:

Trafiłem na pierwszą książkę Jarka właśnie wtedy, kiedy chciałem się zatrzymać. Na kilka miesięcy zaciągnęła mi ręczny hamulec. W drugiej książce, w czasach niepokoju świata, znajduję pokój w sobie. Tak, mam go w sobie od dawna. Wystarczyło tam spojrzeć.

Tomasz Król (kroltomasz.pl) – *żyje niezależnie – inspirowanie, pisanie, promowanie rozsądku, autor wielu książek i niezliczonej ilości inicjatyw edukacyjnych i rozwojowych*

Sięgając po tę pozycję, nie oczekuj, że dostaniesz cudowny przepis na życie lub odkryjesz dziesięć sprawdzonych kroków do szczęścia. Jarek w elokwentny sposób pomoże Ci zrozumieć, że nie potrzebujesz niczego z zewnątrz, aby żyć pełnią życia. Ty od zawsze masz to w sobie i najwyższy czas, żeby tam zajrzeć.

Anna Gruszczyńska (wilczoglodna.pl) – *mentorka, pisarka, pierwsza certyfikowana coach „three principles” w Polsce, pomogła tysiącom osób odzyskać równowagę i radość życia*

Trenerzy rozwoju osobistego / psychologowie dzielą się na dwie grupy. Pierwsza proponuje skomplikowane strategie, których wdrażanie w życie trwa długo i kosztuje słono, druga w prosty i klarowny sposób daje drabinę do wychodzenia z deficytowych dołów. Jarek Guc znajduje się w czołówce tej drugiej.

Ta książka to klucz do życia, jakie większość ludzi chce mieć. Po prostu ją przeczytaj, a słowa jej zastosuj. To kolejna propozycja Jarka, idąca w inną stronę niż te wskazywane przez całą „branżę rozwojową”.

Paweł Ładniak vel Mediteusz (mediteusz.pl) – *coach, trener NLP, twórca kultowego kanału na YouTube i doskonałych produkcji i konferencji – jedna z najbardziej inspirowanych postaci w dziedzinie rozwoju osobistego w Polsce*

Kiedy spotykamy na swojej ścieżce człowieka, którego słowa nas głęboko poruszają, wzruszają, uczą, wywołują uśmiech i które odpowiadają naszej własnej Istocie – wtedy nie ma w nas wątpliwości, że nie jest to przypadkowe spotkanie. Dziękuję.

Monika Agnieszka Ziółek – *administratorka grupy „Odetchnij Spokojem” na FB, autorka i inspiratorka wielu, przez wielu namawiana do napisania swojej pierwszej książki*

Tę pozycję możesz kupić jedynie na stronie www.jarekguc.pl

ISBN 978-83-966144-5-2



NO
WA