

Małgorzata Lekan OP

**Boiska
JA**

**Kobiocy przewodnik
po mieście,
którym jesteś**

Wydawnictwo **WAM**

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków
Redakcja: Zuzanna Marek
Korekta: Marta Koziak-Podczerwińska, Klaudia Bień
Projekt okładki: Karolina Korbut
Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska
Fotografia na czwartej stronie: Justyna Jeżewicz

ISBN 978-83-277-3394-8

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej TJ,
ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał,
Kraków, dn. 17 marca 2023 r., l.dz. 25/2023

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

Druk: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków
Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70g vol. 2.0

Wstęp

Wierzące, wąpiące czy wyobcowane z przestrzeni wiary – wszystkie pragniemy tego samego: być sobą w pełni. Od małej dziewczynki w różowej sukience z falbankami, przez zbuntowaną, ubraną na czarno nastolatkę, studentkę w odważnych kolorach, dojrzałą kobietę na wysokich, czerwonych obcasach, aż po uroczą staruszkę skrzętnie pudrującą zmarszczki – chcemy, by dostrzegano nasze piękno. Bardzo tego potrzebujemy, bo gdy czujemy się piękne, nasza kobiecość zaczyna rozkwitać plejadą barw i odcieni, rozbrzmiewać harmonią tonów i półtonów, rozsiewać zapach spełnienia i szczęścia. Jak odświeżającym doświadczeniem jest spotkać kobietę, która żyje pełnią swojego piękna!

Ale piękno to tylko jedna strona medalu. Druga, nie mniej istotna, to poczucie bezpieczeństwa. Potrzebujemy go w każdym aspekcie życia: w relacjach, które budujemy, w domu, który tworzymy, czy w pracy, którą wykonujemy. Chcemy czuć się pewnie w przestrzeni wartości, które wyznajemy i które przekazujemy innym przez

wychowanie czy towarzyszenie. Pragniemy wreszcie móc w wolności i pokoju kreować własne życie i zarządzać nim. A co najważniejsze: chcemy czuć się bezpiecznie w relacji najważniejszej dla każdej z nas – w przyjaźni z sobą samą.

Piękno i bezpieczeństwo – gdy te dwa elementy połączą się ze sobą, kobiecość w nas eksploduje! Czym? Niezwykłą siłą, która wynika z autentycznego „zamieszkania w sobie”. Kobieta, która poznała swoje możliwości i ograniczenia, potrafi łagodnie przyjąć własną wersję kobiecości jako wystarczającą, a zarazem niepowtarzalną. Ta jedna z najdłuższych wypraw, jaką jest podróż ku własnemu JA, może zaowocować rozkwitem życia, kreatywności i determinacji w osiąganiu celów odważnych, a nawet bohaterskich. Bo doświadczenie pełni siebie otwiera na nowe horyzonty, również w sferze ducha.

Wertując karty historii, spotykamy wiele kobiet, które z dumą i wdzięcznością możemy nazwać pionierkami kobiecości, przynajmniej w wybranych aspektach. One były kobietami nie „po prostu”, ale „na maksa”. W jaki sposób? Bardzo różnie. Starożytne Perpetua i Felicyta w imię samostanowienia i wolności wybrały śmierć na rzymskiej arenie zamiast życia pozornego – w przepychu, ale bez podmiotowości. Średniowieczna Katarzyna ze Sieny pomimo zakazu rodziny poszła drogą celibatu jako świecka dominikanka i zmieniła bieg historii Kościoła, wzywając papieża do powrotu z Awinionu do Rzymu. Bliższa naszym czasom dwudziestowieczna sufrażystka, dziennikarka i aktywistka społeczna Dorothy Day oddała się

całkowicie sprawie wykorzystywania nowojorskich robotników, by przypłacić to wykluczeniem ze swojej klasy społecznej i wieloma aresztami za obywatelskie nieposłuszeństwo. I wreszcie współczesna nam królowa Elżbieta II, która umierając w roku swojego platynowego jubileuszu, dała się poznać jako kobieta wierna i ofiarnie oddana powierzonej jej służbie.

Każda z wymienionych kobiet i tysiące im podobnych wyruszyły w podróż życia, ryzykując pozornym bezpieczeństwem zwyczajności. Wybrały się w drogę, bo zaufały kobiecemu kompasowi naturalnie ustawionemu na piękno i bezpieczeństwo – nie chwilowe, ale to niepodważalne, można by rzec: absolutne. Każda w sobie właściwy sposób podjęła wyzwanie pracy nad sobą w okolicznościach typowych dla swoich czasów. Każda musiała też wypracować granice, które zapewniły powodzenie misji jej życia.

Dlaczego wyznaczenie granic jest tak bardzo sprzężone z życiowym powołaniem? Granice, najkrócej ujmując, to linia wyznaczająca obszar własności. W ich ramach wszystko należy do właściciela, poza nimi już nie. Przechodnia czy nawet sąsiada może ciekawić, co dzieje się za granicą, ale w sumie nie jest to jego sprawa. Oczywiście, dobre stosunki sąsiedzkie są ważne, by chronić to, co wspólne, ale dopiero rzetelne wytyczenie własnych granic i ich skuteczna obrona pozwalają na niezależność i harmonijny rozwój miasta czy państwa. I tak Polak, gdy przebywa między Odrą a Bugiem, jest u siebie, dyrektor szkoły zarządza wszystkimi sprawami tej instytucji,

a małżonkowie wytyczają granice swojej relacji. Podobnie ma się rzecz z granicami osobistymi – to właśnie one pozwalają każdej z nas stać się samoregulującym, bezpiecznym i pięknym „miastem”.

Miasto o określonych granicach i zasobach to dość popularny (szczególnie w psychologii) obraz przedstawiający wnętrze człowieka. Gdy zwiedzamy pamiętające minione epoki europejskie miasta, może towarzyszyć nam poczucie grozy, a zarazem bezpieczeństwa. Najpierw: fosa, most zwodzony, mury obronne z basztami, a potem: swoisty porządek małych uliczek i urokliwych kamienic, który w sercu miasta wieńczy rynek z ratuszem i studnią tuż przy nim. Zaraz obok rynku zwykle znajduje się kościół – przestrzeń ciszy i okno na świat poza tu i teraz. Stąd można udać się do miejsc edukacji, pracy, odpoczynku. Ot i miasto w pigułce – nasz wewnętrzny świat w metaforze.

Istnieje jednak miasto, które choć podobnie jak inne z powodzeniem odzwierciedla wnętrze człowieka, to jednocześnie nadaje temu obrazowi nowy wymiar. Jeruzalem – bo o nim mowa – to jedno z najstarszych miast świata, które, założone około czterdzieści wieków temu przez Jębusytów, istnieje nieprzerwanie do dziś. To miasto – wzór znajduje apokaliptyczne dopełnienie w wizji św. Jana, w której dopiero Nowe Jeruzalem prawdziwie realizuje sens i cel ziemskiej Jerozolimy. Skoro człowieka można opisać przy pomocy metafory miasta, to Jerozolima w swoim podwójnym wymiarze najlepiej obrazuje zarówno jego obecny stan, jak i horyzonty ducha, dla których nie ma już granic.

Ta książka to przewodnik po *mieście, którym jesteś*. Moim marzeniem jest obudzić w tobie pragnienie bycia piękną i bezpieczną nade wszystko w sobie samej, potem również w świecie relacji. Nie chodzi tu jednak tylko o samospełnienie, ale o szeroko rozumiany rozwój, który (z perspektywy chrześcijańskiej) wykracza daleko poza to, co ziemskie, i prowadzi ku temu, co transcendentne, czyli ukierunkowane na wieczność. Kobięce horyzonty istnienia nigdy nie wyczerpią się w tu i teraz, bo w tym, co codzienne, one dopiero odślaniają kolejne, coraz bardziej zachwycające perspektywy na drodze ku PEŁNI.

Do szlachetnego katalogu kobiet żyjących pełnią czas więc dopisać i twoje, i moje imię! Nic nie stoi na przeszkodzie, by zacząć żyć według tego, kim naprawdę jesteśmy. Czy zostaniemy zapamiętane przez historię? To sprawa drugorzędna. Natomiast to, czy staniemy się najlepszą wersją samych siebie – już nie. Od tego, czy uda ci się żyć w pełni, ostatecznie zależy twoje poczucie spełnienia, sensu, a także subtelna, codzienna radość, która niewątpliwie jest miarą szczęścia.

Zapraszam cię zatem na wspólną podróż po Jerozolimie – dla mnie jeszcze nieodkrytej na żywo, ale upragnionej, wyobrażonej i wymarzonej – a także na wędrówkę, która pozwoli ci odkryć lub lepiej poznać *miasto, którym jesteś!*

1

Wzgórze — moja tożsamość

Oto wyryłem cię na obu dłoniach.

Iz 49,16

Szybujemy nad górzystą pustynią między Galileą a Judeą. Powietrze faluje od gorąca. Poniżej doskonale widać skalne wzniesienia i rozpadliny. Szarobrunatny krajobraz tworzą bezwodne jary i grotty. Wszędzie skąpa roślinność – cichy świadek tego, jak nieprzyjazny do zamieszkania jest to obszar. Pośród tego wszystkiego wzgórze, pozornie niewyróżniające się niczym spośród otoczenia.

Znasz takie miejsca? A może rozpoznajesz je w sobie?

Dzięki kamerom i dronom możemy obserwować świat z lotu ptaka. Jednak czterdzieści wieków temu badanie terenu było nie lada wyczynem. Piechurzy z mozołem przedzierali się przez skaliste zbocza Wyżyny Judzkiej, a zdobywszy jeden pagórek, kreślili mapę terenu wokół niego. W przypadku Uruszalim – jak pierwotnie nazwano

Miasto Świąte – chodziło o wypiętrzenie blisko ośmiusetmetrowe, które można było zdobyć od podnóża, czyli doliny potoku Cedron i Gehenny, albo schodząc z sąsiadujących od północy innych wzniesień.

Co badacze dostrzegli na wzgórzu Ofel, że przykuło ich uwagę? Dlaczego zbudowano miasto właśnie tam? Góry Syjon i Moria tworzą potężną wyspę skalną, która jest łatwa do obrony i aprowizacyjnie bezpieczna (dzięki źródłu Gichon), a więc niemalże gotowa do zasiedlenia. Co więcej, jej osadowe skały kredy i wapnia to wysoczyzna, która przeszła geologiczny „test wytrzymałości” – ani gorący klimat, ani wiatry tego regionu nie podważyły jej stabilności. I choć nie jest ani kwintesencją piękna, ani ideałem dla działań urbanistycznych, temu wzniesieniu można zaufać na tyle, by zbudować na nim miasto.

Podobnie dzieje się w nas. Każda ma w sobie skałę, na której od lat wznosi miasto życia.

Fundamenty, czyli kobiece „genogram”

Żadna z nas nie miała tyle wolności w wyborze miejsca do życia, ile starożytni Jebusyci. Okoliczności stanowiące o kształcie i podwalinach *miasta, którym jestem*, zostały mi dane bez mojej wcześniejszej zgody czy konsultacji. Przyszłam na świat w konkretnych okolicznościach: biologicznych, historycznych i kulturowych. I mogę się na to złościć – śmiało! (Niektóre z nas robią tak przez długie lata). Mogę

też je przyjąć i zaakceptować to, kim są moi rodzice, w jakim środowisku przyszło mi wzrastać czy jakie geny odziedziczyć. Wydaje się, że tylko ta druga postawa, czyli przyjęcie z akceptacją mojego „pakietu startowego”, daje podstawy do uwalniającej wdzięczności. Gdy jestem wdzięczna za swój początek, coś istotnego zaczyna się we mnie porządkować. Znika niezdrowe napięcie, a naturalne pragnienie rozwoju zyskuje oparcie i siłę. Gdy akceptuję swój początek, swobodniej patrzę na własne słabości i godzę się na to, że będą wymagać mojej uwagi przez całe życie. Jednocześnie odkrywam i mocne strony – żadnej z nas ich nie brakuje! – które zwykle przeważają nad słabymi i mogą być źródłem nieustannej radości w coraz pełniejszym stawianiu się sobą.

Co składa się na pakiet startowy twojego życia?

Na jakich fundamentach zostało wybudowane *miasto*, którym jesteś?

Kiedyś uczestniczyłam w uroczystościach poświęconych pewnej szlachciance z XIX wieku, która odtworzyła żeńską gałąź Zakonu Kaznodziejskiego w Galicji. Spotkałam tam świeżo upieczzonego absolwenta prawa, który od początku rozmowy wyróżniał się niecodzienną jak na swój wiek powagą w komentowaniu wspomnianej historii. Okazało się, że ten młody człowiek był bardzo świadomym potomkiem królewskiej rodziny Sobieskich, stąd w sposób absolutnie naturalny odwoływał się do przodków i wydarzeń rodzinnych z okresu sprzed około czterystu lat. Tak silnie identyfikował się z dziejami swojej rodziny, że wszystko, co wtedy świętowaliśmy w Tarnobrzegu-Wielowski,

nieodłącznie przywoływało mu na myśl wspomnienia jego dziada, pradziada i prapradziada, i tak wstecz aż do XVI wieku. W jego świadomości historia rodzinna istniała jako silny fundament tego, co ma miejsce tu i teraz.

Z pewnością większość z nas nie przeżywa równie głęboko własnej historii rodzinnej ani nie przechowuje jej tak pieczołowicie w rodowej pamięci. Warto jednak zobaczyć swoje fundamenty na tyle, na ile jesteśmy w stanie je odkryć. Można to zrobić na przykład metodą „chałupniczą”, podpytując bliskich o fakty czy rodzinne opowiadki nieraz zabarwione humorem czy uzupełnione wręcz legendarnymi szczegółami. Można też poszperać w archiwach i bibliotekach albo skorzystać z narzędzi wypracowanych przez psychologię, które pomagają odczytać mapy relacji i powiązań w rodzinie.

Genogram to właśnie jedna z metod, która poprzez odnotowanie na drzewie genealogicznym dat ważnych wydarzeń rodzinnych, narodzin lub straty kogoś bliskiego, a także odcieni więzi łączących poszczególnych członków, pozwala poznać prawdę o relacyjnej tkance historii rodzinnej. Dołączając informacje o geograficznej mobilności danej rodziny czy wartościach i obyczajach, którymi się kierowali, możemy zobaczyć bezpośredni wpływ tych uwarunkowań na decyzje przodków i zrozumieć ich konsekwencje. Na przykład w Stanach Zjednoczonych nadal żyją rodziny o indyjskich korzeniach, w których aranżowane małżeństwa są normą. Nowe pokolenie Hindusów wychowanych w kulturze demokratycznej masowo odrzuca

jednak tę tradycję. I choć szacunek do rodziców się nie zmienia, a wiele tradycji nadal się pielęgnuje, samostanowienie w kwestii małżeństwa coraz częściej jest czymś niepodlegającym negocjacom.

Podobnie ma się rzecz z kontekstem historycznym. Jego uwzględnienie w odkrywaniu naszych korzeni nie jest bez znaczenia. Po 24 lutego 2022 roku (dniu wybuchu wojny w Ukrainie) chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że wojna i sytuacja realnego zagrożenia silnie zaburzają rytm rodzinnych odniesień. Obraz ukraińskich matek zapisujących flamastrem na plecach dzieci ich imiona i nazwiska oraz numery telefonów kontaktowych świadczy o tym, jak silne są więzi rodzinne, a ich zerwanie destrukcyjne dla tożsamości. Ponadto historie osób adoptowanych albo żyjących w nieuregulowanych sytuacjach rodzinnych dobitnie ukazują, że znajomość własnych korzeni nierozzerwalnie łączy się z procesem zrozumienia siebie samego. Prędzej czy później, niezależnie od tego, jak wspinała rodzinę adopcyjną miało dziecko, pojawią się pytania o pochodzenie biologiczne, a zatem i o treść historyczno-międzypokoleniową, która się z nim łączy.

Oprócz faktów, które genogram może wnieść w moje życie, pozostaje jeszcze do odkrycia cała plejada rodzinnych tradycji, zależności i wzorców zachowań, utrwalonych przez pokolenia. W tym kontekście przypomina mi się pewna młoda i intensywnie pracująca nad sobą kobieta, która kiedyś zauważyła, że zawsze, gdy uczestniczy w sytuacji konfliktowej (choćby tak mało znaczącej

jak różnica opinii czy upodobań), odcina się emocjonalnie, intelektualnie i relacyjnie. Sztywnieje i zamraża wszelkie uczucia – nie jest zdolna do podjęcia jakiegokolwiek dialogu czy obrony swojej opinii, a osobę, z którą się poróżniła, traktuje jak kogoś niewidocznego, ignorując ją. Łatwo sobie wyobrazić, jakie trudności generują takie reakcje. Mimo ogromnego wysiłku, również duchowego, wkładanego w naprawę swoich zachowań, czuła się zupełnie bezsilna. Sama nie była w stanie zainicjować skutecznej zmiany. Dopiero rozrysowanie genogramu rodziny pomogło jej zrozumieć, że odcinanie się od ludzi i sytuacji było normą działania we wszystkich pokoleniach i niemalże każdej relacji w jej rodzinie! Jak widać, ona nie zmagiała się tylko ze swoją niedojrzałością, ale dźwigała utrwalone schematy odziedziczone po przodkach z dowolnej linii rodowej.

Mamy prawo do tego, by wiedzieć, skąd wyrastamy i jaka jest nasza historia. To naturalne, że poszukujemy korzeni nie tylko biologicznych, ale i kulturowych, relacyjnych czy mentalnych. Nawet jeśli niektóre fakty o nas są trudne, łatwiej je przyjąć – pomimo bólu – niż żyć w iluzji na temat swojego pochodzenia. Każda tajemnica, półprawda czy wręcz kłamstwo obciążają i destabilizują fundamenty *miasta, którym jestem*. Warto myśleć o historii swoich przodków jak o praźródle, które może pomóc mi zrozumieć siebie w teraźniejszości. Poznanie, przyjęcie i pojednanie się z własną historią to dobry początek na drodze świadomego rozwoju opartego na prawdzie, która jako jedyna jest w stanie dać nam wolność (por. J 8,32).

To ważne, byśmy wiedziały, kim byli nasi dziadowie i pradiadowie, a także znały historie młodości naszych rodziców. Mając taką wiedzę o naszych korzeniach, możemy wypracować realistyczny stosunek do osób, które je tworzyły. Czy zawsze będzie on pełen entuzjazmu? Niekoniecznie. Mniej i bardziej szlachetne postacie zdarzają się w każdej rodzinie, podobnie i wybory naszych krewnych można różnie oceniać. Niektóre z nich, widziane z perspektywy czasu, mogą być dla nas krępujące, takie jak zapewnianie edukacji tylko niektórym dzieciom, albo wręcz oburzające, jak kolaboracja pradiadków z okupantem.

Do poszukiwania odpowiedzi na pytanie o podstawę *miasta, którym jestem*, może zainspirować nas biblijny obraz Nowego Jeruzalem (por. Ap 21,14). Jego fundamenty są odkryte, a nawet: wyeksponowane – bynajmniej nie z powodu grożącej katastrofy budowlanej, ale ze względu na znaczenie wypisanych tam imion dwunastu apostołów Baranka. Czy dlatego, że byli herosami? Skądże! Wiemy o nich między innymi to, że cechowali się kłótnością, arogancją i pychą, i że w ich szeregach znaleźli się zatwardziałcy, zaprzańcy i zdrajcy.

Dla mnie to wizja dość pocieszająca, zważywszy na to, że i moja, i twoja rodzina, czyli nasze fundamenty, mogą okazać się całkiem nie-święte. Ich słabość i niedoskonałość jednak niczego nie przekreślają. *Miasto, którym jestem*, nadal może być piękne i bezpieczne, gdy odważę się zaufać boskiemu Budowniczemu i współpracować z Nim. Historie i relacje rodzinne, jakkolwiek trudne i pogmatwane, dzięki

uzdrawiającej łasce Boga mogą stać się źródłem pokoju i prawdy, a ich błogosławionym skutkiem – harmonijna akceptacja całego mojego życia.



CZAS DLA CIEBIE – TWÓJ KOBIECY „GENOGRAM”

Przygotuj dużą, czystą kartkę. U góry, w przeciwnych rogach, zapisz imiona twoich babć. Nieco niżej, na środku, umieść imię twojej mamy, a na dole wreszcie dopisz swoje własne.

Gdy już to zrobisz, do każdej z tych kobiet (oprócz siebie) przyporządkuj około dziesięciu cech, które według ciebie najlepiej ją charakteryzują. Do swojego imienia natomiast dopisz przymioty, które przejęłaś po swoich kobiecych przodkach.

Jak się czujesz, gdy patrzysz na tę listę odziedziczonych cech? Jakie uczucia w tobie wywołują? Za które chcesz podziękować? Które z nich cię denerwują, zawstydzają, a może wręcz upokarzają?

Z tym wszystkim, co masz przed oczami i w sercu, spróbuj stanąć przed Bogiem. Pokaż Mu to, co cię obciąża. Wspólnie uciesz się dobrem, które odkrywasz. Poproś, by to On rzucił światło prawdy na twoją sytuację.

Kamienie węgielne, czyli wartości i wybory

Każda budowla, drewniana czy murowana, potrzebuje kamieni węgielnych. Pełnią one strategiczną funkcję w całej konstrukcji, ponieważ dają oparcie ścianom różnym, które spajają budowlę. W związku z tym każdy kamień węgielny musi być wytrzymały i posiadać odpowiednie rozmiary. Nic dziwnego, że jego wmurowanie od zawsze było traktowane jako akt doniosły i uroczysty, połączony z wyryciem dat i imienia budowniczego, odpowiedzialnego za powodzenie przedsięwzięcia. O znaczeniu kamienia węgielnego słyszymy już w starożytnej historii Hioba mówiącej o Bogu, który stwarzał świat na solidnych fundamentach (Hi 38,4).

W refleksji nad projektem *miasta, którym jestem*, nie może zabraknąć pytania o kamień węgielny, na którym chcę je oprzeć. Wprawdzie nie budujemy życia z materialnych elementów, mimo to nadal potrzebujemy podwaliny – czegoś trwałego, stabilnego, dającego siłę i oparcie. W życiu człowieka rolę kamieni węgielnych pełni system wartości, które wyznaje. To on podtrzymuje konstrukcję życia, spaja ściany wszelkich przedsięwzięć oraz nadaje im w miarę jednolity charakter. I tak jak na wybór międzypokoleniowych filarów nie mamy bezpośredniego wpływu (co oczywiście nie znaczy, że nie możemy ich zinterioryzować: nazwać, zrozumieć i przyjąć), to możemy wybrać wartości, które staną się podwaliną naszego życia. W tej kwestii nikt poza mną nie ma prawa decyzji.

Owszem, możemy i powinniśmy być formowani do wartości od dzieciństwa. Ostatecznie jednak to, które wartości autonomicznie wybiorę jako własne, zależy tylko ode mnie. Można więc powiedzieć, że są one czymś niezależnym od historii moich przodków.

Co więcej, niemalże cały czas jesteśmy testowani z naszych wartości, nie tylko w kluczowych momentach życia, ale przede wszystkim w codziennych wyborach. W kolejce do kasy w sklepie spożywczym: czekam cierpliwie na swoją kolej czy robię awanturę o jakość obsługi klienta? W pracy zawodowej: dbam o uczciwe dopracowanie szczegółów w zleconym projekcie czy przekazuję dalej niewykończony bubel? W życiu rodzinnym: walczę o wierność przysiędze „do śmierci” czy znajduję łatwe wytłumaczenie romansu, w który właśnie wchodzę? W relacji z Bogiem: bezwarunkowo oddaję Mu w niedzielę godzinę mojego czasu, by dziękować za miniony tydzień, czy właśnie wtedy „muszę” sprzątać mieszkanie po całotygodniowej gonitwie? Wartości, jakie wyznaję, prędzej czy później znajdą odzwierciedlenie w moim stylu życia, a w końcu i dorobku, z którym zostanę u kresu swoich dni.



CZAS DLA CIEBIE – KAMIEŃ WĘGIELNY MIASTA, KTÓRYM JESTEM

Tym razem zapraszam cię do wizualizacji siebie u schyłku życia. Wyobraź sobie, że jesteś już uroczą, starszą panią w zwiewnej sukience lub – jeśli wolisz – w modnych jeansowych spodniach. Siedzisz sobie na ławce w ogrodzie pełnym kwiatów, popijasz lemoniadę z miętą, a brzęczące trzmielę podkreślają idylliczny nastrój tej chwili. Wracają do ciebie wspomnienia – do wielu z nich się uśmiechasz, przy niektórych delikatnie marszczysz brwi, a jeszcze inne wprowadzają cię w zadumę, bo już wiesz, że można było inaczej...

Gdybyś miała szansę napisania twojego życia od nowa, to które wartości postawiłabyś w centrum? Jakie wybrałabyś bez żadnych wątpliwości, bo są jak kamienie węgielne, na których można bezpiecznie zbudować wewnętrzne miasto? Za które wreszcie oddałabyś życie?

Spójrz na poniższą listę wartości i przeczytaj ją uważnie, bez pośpiechu. Wybierz dziesięć, które uważasz za najważniejsze. Możesz zmodyfikować tę listę, wykreślając te, które według ciebie są mniej istotne. Jeśli czegoś brakuje, dopisz to. A na koniec z wybranych wartości stwórz osobisty ranking, zaczynając od najważniejszej dla siebie.

Lista wartości¹

- akceptacja
- aktywność
- balans
- bezpieczeństwo
- bogactwo
- Bóg
- czas dla siebie
- czyste sumienie
- dobra zabawa
- dostatek
- duchowość
- duma
- elastyczność
- energia do życia
- harmonia
- humor
- intelekt
- intuicja
- intymność
- kariera
- komfort
- kreatywność
- lojalność
- marzenia
- mądrość
- miłość
- modlitwa
- motywacja
- nauka
- niezależność
- niezależność finansowa
- odpoczynek
- otwartość
- pasja
- patriotyzm
- perfekcjonizm
- pewność
- piękno
- pogoda ducha
- pokój wewnętrzny
- poświęcenie
- pracowitość
- prawda
- przygoda
- przyjaźń
- radość
- relacje
- religia
- rozwój osobisty
- ryzyko
- satysfakcja
- sława

- spokój
- spójność wewnętrzna
- sprawiedliwość
- sprawność fizyczna
- spuścizna po sobie
- sukces
- szacunek
- szczerłość
- szczęście
- tolerancja
- uczciwość
- wdzięczność
- wiara
- wiedza
- wierność
- wolność
- wpływ
- wrażliwość
- wsparcie
- wygoda
- wykształcenie
- wyobraźnia
- wyzwania
- zaangażowanie
- zaufanie
- zdrowie
- życzliwość

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPIS TREŚCI

| | | |
|---|---|-----|
| | Wstęp | 5 |
| 1 | Wzgórze – moja tożsamość | II |
| 2 | Mury – moje granice | 45 |
| 3 | Bramy – moje emocje | 87 |
| 4 | Studnia z żywą wodą – moje potrzeby | 127 |
| 5 | Świątynia – moja intymność | 161 |
| 6 | Ogrody – nieustanny rozwój | 197 |
| | Przypisy | 233 |