

Jan Warner

# WSPARCIE

*w żałobie*

## DZIEŃ PO DNIU

Refleksje, medytacje i ćwiczenia,  
które pomagają uporządkować emocje,  
odbudować sens życia i przetrwać najtrudniejszy czas

WSPARCIE

— *w żałobie* —

DZIEŃ PO DNIU

Jan Warner

# WSPARCIE

*w żałobie*

## DZIEŃ PO DNIU

Refleksje, medytacje i ćwiczenia,  
które pomagają uporządkować emocje,  
odbudować sens życia  
i przetrwać najtrudniejszy czas



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Anna Witwicka  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Witwicka  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8446-071-9

Tytuł oryginału: *Grief Day By Day: Simple Practices and Daily Guidance for Living with Loss*

Copyright © 2018 Callisto Publishing LLC  
First Published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – **talizman.pl** – detal  
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Wszystkim wojownikom zmagającym się  
z bólem i ich bliskim.

Mojemu ukochanemu mężowi, Arthurowi Warnerowi.  
Kocham cię. Jesteś całym moim sercem. Na zawsze.

Mojej córce Erin i wnuczce Gwendolyn.  
Każdego dnia wypełniamie moje serce radością i miłością.

Moim przyjaciołom na całym świecie,  
którzy kochają mnie taką, jaką jestem.

# Spis treści

---

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Przedmowa</i> .....                                                                               | 9   |
| <i>Wprowadzenie</i> .....                                                                            | 11  |
| <i>Jak korzystać z tej książki</i> .....                                                             | 14  |
| <b>Tydzień 1.</b> Etapy żałoby? .....                                                                | 17  |
| <b>Tydzień 2.</b> Samotność .....                                                                    | 23  |
| <b>Tydzień 3.</b> Pamięć .....                                                                       | 29  |
| <b>Tydzień 4.</b> Kim jestem teraz? .....                                                            | 34  |
| <b>Tydzień 5.</b> Piękno .....                                                                       | 40  |
| <b>Tydzień 6.</b> Czas .....                                                                         | 45  |
| <b>Tydzień 7.</b> Strach .....                                                                       | 50  |
| <b>Tydzień 8.</b> Zamieszanie („mgła”) .....                                                         | 55  |
| <b>Tydzień 9.</b> Zaprzeczenie .....                                                                 | 60  |
| <b>Tydzień 10.</b> Muzyka .....                                                                      | 65  |
| <b>Tydzień 11.</b> Niezdrowe mechanizmy radzenia sobie .....                                         | 70  |
| <b>Tydzień 12.</b> Odrętwienie .....                                                                 | 77  |
| <b>Tydzień 13.</b> Wyczerpanie .....                                                                 | 82  |
| <b>Tydzień 14.</b> Gniew .....                                                                       | 87  |
| <b>Tydzień 15.</b> Wdzięczność .....                                                                 | 92  |
| <b>Tydzień 16.</b> Przyjaciele i rodzina: wspierający, nieżyczliwi<br>czy po prostu nieobecni? ..... | 97  |
| <b>Tydzień 17.</b> Poczucie winy .....                                                               | 103 |
| <b>Tydzień 18.</b> Intymność .....                                                                   | 108 |
| <b>Tydzień 19.</b> Porzucenie .....                                                                  | 113 |
| <b>Tydzień 20.</b> Wiara .....                                                                       | 118 |
| <b>Tydzień 21.</b> Nikt nie rozumie, jak się czuję .....                                             | 123 |
| <b>Tydzień 22.</b> Nieznośny ciężar żalu i rozpacz .....                                             | 128 |
| <b>Tydzień 23.</b> Skrywanie się za maską .....                                                      | 133 |
| <b>Tydzień 24.</b> Wahania nastroju/napady żalu .....                                                | 138 |
| <b>Tydzień 25.</b> Znalezienie społeczności .....                                                    | 143 |
| <b>Tydzień 26.</b> Nie lubię osoby, którą teraz jestem .....                                         | 149 |
| <b>Tydzień 27.</b> Łzy .....                                                                         | 154 |

|                     |                                                                                              |     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tydzień 28.</b>  | Myśli samobójcze .....                                                                       | 159 |
| <b>Tydzień 29.</b>  | Rozpacz .....                                                                                | 165 |
| <b>Tydzień 30.</b>  | Nadzieja .....                                                                               | 170 |
| <b>Tydzień 31.</b>  | Tak wiele rzeczy jeszcze niepowiedzianych,<br>tak wiele rzeczy jeszcze niedokończonych ..... | 175 |
| <b>Tydzień 32.</b>  | Żal .....                                                                                    | 180 |
| <b>Tydzień 33.</b>  | Zgubiłem swoją drogę (brak sensu życia) .....                                                | 184 |
| <b>Tydzień 34.</b>  | Życie pozagrobowe .....                                                                      | 189 |
| <b>Tydzień 35.</b>  | Miłość .....                                                                                 | 194 |
| <b>Tydzień 36.</b>  | Szalone rzeczy, które robią osoby pogrążone<br>w żałobie .....                               | 199 |
| <b>Tydzień 37.</b>  | Te wszystkie daty: rocznice, urodziny, święta .....                                          | 204 |
| <b>Tydzień 38.</b>  | Objawy fizyczne .....                                                                        | 209 |
| <b>Tydzień 39.</b>  | Znaki .....                                                                                  | 215 |
| <b>Tydzień 40.</b>  | Oddawanie czci zmarłym .....                                                                 | 221 |
| <b>Tydzień 41.</b>  | Nadawanie sensu i znaczenia .....                                                            | 226 |
| <b>Tydzień 42.</b>  | Wyjście do świata .....                                                                      | 231 |
| <b>Tydzień 43.</b>  | Pomaganie innym .....                                                                        | 237 |
| <b>Tydzień 44.</b>  | To się zdarza każdego dnia .....                                                             | 242 |
| <b>Tydzień 45.</b>  | Czy było warto? .....                                                                        | 247 |
| <b>Tydzień 46.</b>  | Stawanie w obliczu żałoby .....                                                              | 252 |
| <b>Tydzień 47.</b>  | Szukanie rozwiązań .....                                                                     | 257 |
| <b>Tydzień 48.</b>  | Powrót .....                                                                                 | 262 |
| <b>Tydzień 49.</b>  | Zasoby .....                                                                                 | 267 |
| <b>Tydzień 50.</b>  | Brawo ja! .....                                                                              | 272 |
| <b>Tydzień 51.</b>  | Akceptacja? .....                                                                            | 277 |
| <b>Tydzień 52.</b>  | Uzdrowienie? .....                                                                           | 282 |
| <i>Epilog</i> ..... |                                                                                              | 288 |
| <i>Zasoby</i> ..... |                                                                                              | 289 |

# Przedmowa

---

„Rozbite serce” to wyrażenie, którego często używam, gdy ogarnia mnie smutek. Smutek rozdziera serce na strzępy. Choć codziennie pracujemy nad uleczeniem tej rany, pozostajemy wrażliwi na najdrobniejsze wydarzenia, które mogą ją ponownie otworzyć. Kontakt z tymi uczuciami przypomina nam, jak głębokie są straty, których doświadczyliśmy.

Jan Warner w swoich tekstach o żałobie dotyka tych szczelin, które tak bardzo staramy się wypełnić. Dzięki tej książce stworzyła ona piękny rytuał – tak naprawdę ofiarę – który łączy nas wszystkich, ponieważ „żałoba jest naszym wspólnym językiem”.

Przeglądając poruszone zagadnienia i „ćwiczenia” zawarte w książce Jan, znów płyną mi łzy. Uświadamiam sobie, jak głębokie są moje uczucia i jak ważne jest, aby zatrzymać się i pozwolić im trwać tak długo, jak one same tego potrzebują.

Nie ma nic, co mogłabym tu napisać, czego Jan, w połączeniu z siłą słów innych pisarzy, nie ujęła już w tak kunsztowny sposób. Mogę jedynie podzielić się własnymi doświadczeniami związanymi ze stratą i nieuniknioną płataniną uczuć, które po niej następują. Każdy przeżywa żałobę na swój własny, niepowtarzalny sposób, a Jan przypomina nam, że żałoba jest doświadczeniem „chaotycznym”.

To, co otrzymujemy od naszych rodziców i poprzednich pokoleń – podobnie jak w przypadku wielu innych doświadczeń życiowych – przenika do naszej duszy. Moja mama doświadczyła ogromnej straty, kiedy była ze mną w ciąży. Rodzina często wspominała, że przez pierwsze półtora roku życia często płakałam,

a jedyną osobą, która potrafiła mnie pocieszyć, była moja mama. Wierzę, że łączyła nas więź smutku – moje łzy były przejawem jej głębokiego żalu. Zawsze byłam bardzo wrażliwą i emocjonalną osobą – być może dlatego zdecydowałam się na karierę aktorską. Mimo że w swojej pracy skłaniam się głównie ku komediom, zawsze potrafiłam dotrzeć do głęboko ukrytego bólu. Przeżyłam wiele strat, w tym śmierć mojego brata Danny’ego, kiedy mieliśmy po dwadzieścia kilka lat. Jan sugeruje, że śmierć może pogłębić relację z Bogiem lub siłą wyższą. W moim przypadku tak właśnie było, kiedy zmarł Danny. Był blisko Boga za życia i miałam świadomość, że jest blisko Boga w życiu pozagrobowym. Jego duch towarzyszył mi przez dziesiątki lat, podobnie jak duch mojej mamy. Śmierć brata pozostawiła głęboką pustkę w moim sercu, a większość żałoby przeżywałam w samotności, ponieważ po jego śmierci zmieniły się relacje w mojej rodzinie. Nadal codziennie oplakuję tę stratę, ale potrafię też odnaleźć ją w radosnych chwilach życia, które dają mi spokój.

Odkrycie książki Jan, jej przyjaźń i umiejętność przeniesienia nas do głębi największej tragedii życia – śmierci – dało mi ogromną pociechę. To tak, jakby ktoś wyciągnął do mnie pomocną, pełną miłości dłoń, której mogę się chwycić, kontynuując swoją codzienną podróż.

*Amanda Bearse*

Aktorka, reżyserka, producentka i nauczycielka

# Wprowadzenie

Chwyć mnie za rękę i przespaceruj się ze mną po jałowych polach smutku. Czy ta skalista ziemia, podlewana naszymi łzami, może nadal rodzić pożywienie dla naszych ciał i piękne kwiaty dla naszych dusz?

Mój mąż, Artie, był uroczy, przystojny i uparty. Kiedy go poznałam, oszukał mnie co do swojego wieku – wkrótce odkryłam, że był ode mnie starszy o dwadzieścia jeden lat. Wyobrażnia podpowiadała mi, że jego śmierć sprawi mi ogromny smutek i że będę za nim bardzo tęsknić. Kiedy zmarł, byłam tak zdruzgotana, że kiedy nie wrócił po mnie, pomyślałam, że moim przeznaczeniem jest do niego dołączyć. Nie popełniłam samobójstwa, aby odbyć tę podróż tylko dlatego, że nie chciałam być przyczyną cierpienia innych.

Wybór życia oznaczał, że musiałam nauczyć się żyć w pełni, pomimo ogromnego smutku. Zaczęłam pojawiać się w miejscach, gdzie toczyło się życie – miałam nadzieję, że choć odrobina tej życiowej energii do mnie powróci. Poszłam do terapeutki. Powiedziała mi, że przeżywam „skomplikowaną żałobę” i że powinnam przestać opłakiwać męża w ciągu sześciu miesięcy do roku. Była wspaniałą terapeutką, ale uznałam to za najbardziej absurdalną rzecz, jaką kiedykolwiek słyszałam. Dlaczego miałabym przestać opłakiwać osobę, która była centrum każdego aspektu mojego życia? Nie musiałam odpuszczać, aby iść naprzód. Potrzebowałam pomocy w znalezieniu w sobie miejsca dla mojego smutku.

Trafiłam do grupy wsparcia dla osób w żałobie. Nie zmieniałam pościeli od trzech miesięcy. Tam poznałam osobę, która nie robiła

tego od roku. Spotkałam też kogoś, kto nigdy jej nie zmieniał. Zrozumiałam, że nie jestem szalona – po prostu przeżywam żałobę.

Wydawało mi się, że praca nad żałobą jeszcze bardziej mnie przygnębia, więc zapisałam się na kurs pisania skeczów komediowych. Kiedy prowadzący zapytał: „Dlaczego tu jesteś?”, odpowiedziałam: „Zmarł mi mąż, więc pomyślałam, że spróbuję swoich sił w komedii”. Zaczęłam opowiadać historie. Ku mojemu zaskoczeniu po pierwszym występie ludzie podchodzili do mnie i dziękowali za szczerość w mówieniu o śmierci i żałobie.

Mój mąż był alkoholikiem w trakcie leczenia, zawsze gotowym do pomocy osobom uzależnionym od alkoholu i innych używek. Próbując znaleźć sens dalszego życia, postanowiłam pomagać innym ludziom pogrążonym w żałobie, aby uczcić pamięć męża. Założyłam blog „Stop Thief: Don't Steal My Grief” („Stop złodzieju: nie kradnij mojego żalu”) oraz społeczność na Facebooku „Grief Speaks Out” („Smutek przemawia”). Pomyślałam, że jeśli uda mi się dotrzeć do jednej osoby, to już będzie dużo. „Grief Speaks Out” ma obecnie ponad 2,5 miliona polubień z niemal każdego kraju na świecie.

Krótko po śmierci męża kupiłam tabliczkę z napisem „Przyzwójtego dnia”. Wywołała uśmiech na mojej twarzy. Nawet jeśli nie miałam dobrego dnia, mogłam mieć chociaż dzień przyzwójty. Godzinami leżałam w łóżku. Przyjęłam zasadę, że mogę pozostać w domu tylko dzień z rzędu, nawet jeśli w pozostałe wychodziłam tylko na pięć minut. Wyznaczałam sobie „zadanie dnia”, aby poczuć satysfakcję z osiągnięcia czegokolwiek – mogło to być nawet coś tak prostego jak opłacenie rachunku czy wzięcie prysznica. Oprócz pojawiania się w różnych miejscach – niezależnie od tego, czy miałam na to ochotę czy nie – zaczęłam też pomagać innym. Nawet z łóżka mogłam szukać w internecie osób, które również cierpiały, jak również publikować posty z wyrazami wsparcia i zachęty. Mój mąż mawiał:

„Mamy tylko chwile”. Moim celem było mieć więcej szczęśliwych i produktywnych chwil.

Podróżowałam po całym świecie, wypróbując różne metody terapeutyczne. Mam tytuł magistra doradztwa, ale zdałam sobie sprawę, że sama muszę ratować własne życie. Jestem zwykłą osobą. Nadal miewam chwile całkowitego załamania. Wciąż zdarzają mi się momenty, kiedy zmagam się z żalobą i czuję się przytłoczona, tracąc poczucie własnej tożsamości i zdolność do działania. Jednak w ciągu ostatnich ośmiu lat poznałam wielu nowych przyjaciół. Niektórzy z nich również przeżyli żalobę. Jak wielu innych ludzi doświadczyłam utraty bliskich przyjaciół, którzy mnie porzucili lub byli dla mnie niezyczliwi. Tak właśnie działa żaloba. Nie wiem, dlaczego niektórzy ludzie odchodzą, kiedy są najbardziej potrzebni, ale tak właśnie czasem się dzieje.

Tak bardzo chciałam umrzeć... ale straciłabym wówczas tak wiele. Wystąpiłam w jednoosobowym spektaklu. Wyprodukowałam filmy dokumentalne i sztukę off-broadwayowską. Znowu zaczęłam podróżować. Kiedy moja córka była w ciąży, zupełnie nie wiedziałam, czy potrafię pokochać kolejne ludzkie istnienie. Okazało się, że potrafię. Całym sercem i z nieoczekiwaną radością. Moja ulubiona rola w życiu to bycie babcią. Nadal chcę być z mężem w tej samej formie, ale pragnę też żyć pełnią życia tu, na Ziemi. Dzięki temu pamiętam, że to, co wydaje się wiecznością w ludzkim wymiarze czasu, jest tylko mgnieniem oka w perspektywie wieczności.

Napisałam tę książkę z myślą o tobie, o sobie, o nas wszystkich.

Chwyć mnie za rękę i wyrusz ze mną w podróż po tych stronach. Weź to, co potrzebujesz, a resztę zostaw. Jako współtowarzysze w walce z żalobą znajdziemy sposób, aby poprzez własne działania uczcić życie naszych bliskich, a także sprawić, że będzie ono dla nas ważniejsze niż ich śmierć.

## **Jak korzystać z tej książki**

To twoja książka i nie ma dobrego ani złego sposobu jej wykorzystania. Możesz zacząć od tygodnia 1. i zakończyć w tygodniu 52., zapoznając się z jednym cytatem dziennie, po kolei. Możesz również ją przejrzeć i zacząć od dowolnego miejsca. Możesz kontemplować jeden temat przez tydzień albo przechodzić do kolejnych. Możesz wracać do jednego zagadnienia lub cytatu wiele razy. Jeśli coś wydaje ci się przydatne, skorzystaj z tego. Jeśli coś nie ma zastosowania w twoim przypadku, przejdź do czegoś innego.

Książka ta zachęca do rozważania każdego tygodnia innego tematu. W sumie jest ich 52 – po jednym na każdy tydzień roku. Poszczególne zagadnienia wzbogacone są cytatami z refleksjami na każdy dzień tygodnia. Mają one pomóc w analizie danego tematu z różnych perspektyw. Zakończeniem każdego tygodnia jest ćwiczenie „Jak zostać zaklinaczem żalu”.

Skąd nazwa „zaklinacz żalu”? Osoba, która doskonale radzi sobie z uspokajaniem lub tresurą trudnych zwierząt, stosując delikatne metody oparte na zrozumieniu ich naturalnych instynktów, często nazywana jest „zaklinaczem”. Nie ma trudniejszej już bestii niż żal. Zrozumienie żalu i uświadomienie sobie, że nie jesteś sam w swoich uczuciach podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń, pomoże ci oswoić to uczucie i tym samym złagodzić jego natężenie. Ostatecznym celem jest stworzenie emocjonalnego domu dla swojej żałoby – w swoim własnym tempie i na swój własny sposób. Nie mogę obiecać, że twój smutek zniknie, ani nawet, że będziesz tego chciał, ale z czasem i praktyką nauczysz się,

że smutek może cię inspirować – nie musi tylko przytłaczać. Możesz zacząć dostrzegać miłość, która odbija się w żalu. Skąd to wiem? Ćwiczenia te pomogły nie tylko mnie, ale także wielu innym osobom. Nadal przeżywam ciemne i trudne chwile, ale teraz posiadam umiejętności, których nie miałam w pierwszym chaotycznym roku żałoby. Nauczyłam się czerpać życie pełnymi garściami, nawet gdy ogarnia mnie żal.

Wybierz ćwiczenia, które najbardziej ci odpowiadają. Możesz wykonywać je po kolei lub według własnego uznania. Wykonuj je pojedynczo lub określone ćwiczenia powtarzaj wielokrotnie. Pomocne może być prowadzenie dziennika lub albumu, w którym będziesz zapisywać swoje spostrzeżenia, rysować lub wklejać zdjęcia.

Mała uwaga: czasami pomocne jest zrobienie tego, czego absolutnie robić nie chcemy. Tam, gdzie napotykamy największy opór, możemy być najbardziej zablokowani. Jeśli uda nam się tę blokadę przełamać, inne elementy również zaczną się kruszyć.

Nie możesz zrobić nic złego. Jesteś dokładnie tam, gdzie powinien być. Naturą żałoby jest ciągła zmiana. Możesz czuć, że wszystko jest w porządku, a potem nagle wszystko się wali. To normalne. Istnieje nawet termin na to zjawisko – to wybuchy żałoby lub napady żalu. Żałoba nie przebiega liniowo. Nie ma zewnętrznych standardów. Ludzie często piszą do mnie z pytaniem, czy coś jest normalne. Nie zadaję sobie tego pytania. „Normalność” jest różna dla różnych osób. Zamiast tego pytam siebie, czy coś służy życiu, które chcę prowadzić. Jeśli tak, akceptuję to. Jeśli nie, sprawdzam, czy mogę to zmienić. Jeśli nie mogę tego zmienić, jestem dla siebie cierpliwa. Przeżywam żałobę. Czasami wystarczy po prostu oddychać.

Często myślę o swoim smutku jak o słońcu. Środek jest zawsze ciemny. Mój smutek jest mroczny i niezmienny. Dlaczego miałoby być inaczej? Zawsze będę tęsknić za mężem. Ale żółte

płatki otaczające środek są jasne i liczne. Na początku mój biedny słonecznik prawie nie miał płatków. Jednak dzięki pielęgnacji i pozostawieniu mu przestrzeni do wzrostu, ciemny środek słonecznika jest teraz otoczony wieloma jasnymi płatkami – wszystkimi chwilami, które przeżyłam od tego tragicznego dnia w 2009 roku, kiedy mój mąż oddał ostatnie tchnienie.

Jestem głęboko przekonana, że głębia naszego smutku mierzy wielkość naszej miłości. Wierzę również, że miłość zatriumfuje nad śmiercią, jeśli tylko jej na to pozwolimy.

## Tydzień 1.

### *Etapy żałoby?*

Czy zwróciłeś uwagę na znak zapytania na końcu? Etapy żałoby, zidentyfikowane przez psychiatrę Elisabeth Kübler-Ross, są często opisywane jako zaprzeczanie, gniew, targowanie się, depresja i akceptacja. Od dawna miałam podejrzenia, że nawet sama Elisabeth Kübler-Ross nie wierzyła, że etapy te następują po sobie w sposób uporządkowany i że nie ma ograniczeń czasowych na przejście przez jeden, a tym bardziej wszystkie etapy. Przypuszczenie to potwierdził ekspert w dziedzinie żałoby David Kessler, który współpracował z Elisabeth Kübler-Ross. Jeśli więc ktoś – nawet profesjonalista – powie ci, że nie przeżywasz żałoby w odpowiedni sposób, nie bierz sobie tego do serca. Pamiętaj, że przeżywasz żałobę dokładnie tak, jak powinienes.

#### Dzień pierwszy

*Prawda jest taka, że będziesz cierpieć w nieskończoność. Nie „przejdiesz” nad utratą bliskiej osoby do porządku dziennego; nauczysz się z tym żyć. Rany się zagoją i odbudujesz swoje życie wokół straty, którą poniosłeś. Znów będziesz całością i doświadczysz pełni, ale już nigdy nie będziesz taki sam. Nie powinienes być taki sam i nie powinienes tego chcieć.*

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Niektórzy kwestionują użycie przez nią słowa „zagoić”, a także zdolność osoby pogrążonej w żałobie do powrotu do pełni. Dla mnie ważniejsze jest proste stwierdzenie, że po stracie nigdy nie

będziemy tacy sami i po co w ogóle mielibyśmy tego chcieć. Cytat ten uznaje dwoistość osoby pogrążonej w żałobie – zdolność do nauczenia się, jak żyć pełnią życia, jednocześnie mając świadomość, że strata zmieniła nas na zawsze.

## Dzień drugi

*Jeśli pracujesz z terapeutą... lub kimkolwiek innym, kto próbuje pomóc ci przejść przez pustkowie żałoby, mówią ci o przełomowych obserwacjach Elisabeth Kübler-Ross sugerujących, że żałoba przebiega w uporządkowany i przewidywalny sposób, to proszę cię o jedno. Zrób sobie przysługę. Odejdź... Żałoba jest nieokiełznana, chaotyczna i nieprzewidywalna.*

TOM ZUBA

To smutne, gdy osoby, do których zwracasz się o pomoc, nie rozumieją żałoby. W imię pomocy chcą one nadać etykietkę procesowi żałoby i pokazać „niewłaściwość” niektórych uczuć. Masz prawo do własnej, osobistej drogi przejścia przez swoją rozpacz. Świadomość, że smutek z natury jest zaskakujący pod względem intensywności i długotrwałości, jest bardziej przydatna niż wyznaczanie sobie niepraktycznych celów do osiągnięcia. Jeśli masz zamiar dosiąść nieoswojonego konia, to czy nie lepiej o tym wiedzieć? Czy naprawdę chciałbyś usłyszeć, że wsiadasz na łagodnego kucyka?

## Dzień trzeci

*Żałoba nie przebiega liniowo. Ludzie powtarzali mi, że kiedy to się stanie lub minie, wszystko będzie lepiej... Ale tu nie ma nic linearnego... To chaos. Są godziny,*

*kiedy wszystko jest w porządku, i tygodnie, kiedy  
wszystko jest nie tak. Są dobre dni i złe dni, kiedy  
ciężar smutku sprawia, że wyglądasz inaczej niż inni  
i nic nie pomaga.*

ANN HOOD

Żałoba przebiega w sposób chaotyczny i nieuporządkowany, przeplatając smutek z radością. To właśnie w najciemniejszych chwilach możemy nauczyć się dostrzegać przebłyski radości. Na swoim blogu Ann pisze: „Och! Ludzki duch nigdy mnie nie zawodzi. Jakże nas boli! Jakże głęboko kochamy!”.

### **Dzień czwarty**

*Niektórzy psychologowie twierdzą, że żałoba to proces...  
Inni mówią, że żałoba powinna trwać maksymalnie  
dwa lata, bo inaczej jest „nienormalna”... Odbierz  
człowiekowi żałobę, a na pewno zostanie z niego tylko  
zamrożona skorupa. Żałoba to tylko miłość, nie ma czego  
ukrywać ani zagłuszać tabletkami szczęścia. Żałoba  
to linia ratunkowa łącząca dwie osoby, które znajdują  
się w różnych światach, a także znak lojalności i nadziei.*

REBECCA MCNUTT

Kiedy słucham opowieści osób pogrążonych w żałobie, staram się koncentrować raczej na miłości, a nie na bólu. Smutek, który towarzyszy nam do końca życia, rodzi się z łaski tej miłości. Żałoba pozostaje linią ratunkową łączącą nas z innymi, a lojalność i nadzieja wynikające z tej więzi mogą pokazać nam, jak znaleźć inspirację w naszym smutku.

## Dzień piąty

*Smutek, jak kiedyś przeczytałam, jest jak leniwa Susan. Jednego dnia jest ciężki i głęboko zanurzony, następnego dnia wiruje i zatacza się, wybuchając głośnym gniewem, kolejnego dnia zamienia się w bolesny lament, a następnego – w odrętwienie i ciszę.*

ANNE LAMOTT

Wraz z upływem czasu i żałobą odzyskujemy w jakimś stopniu kontrolę nad tym wszystkim. Być może nie jest to kontrola stała, ale dzięki codziennym doświadczeniom i nauce udaje nam się ją w pewnym stopniu odzyskać.

## Dzień szósty

*Podobno istnieje siedem etapów żałoby, ale to tylko zgrabne ujęcie. Żałoba była chaotyczna i nie dało się jej ująć w żadne ramy.*

EMILY GALE

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą, która zawsze koloruje w granicach linii, czy też nigdy tego nie robi, prawdopodobnie zaskoczy cię, jak chaotyczna potrafi być żałoba. Nie da się jej zamknąć w szufladkach ani podzielić na etapy, nie ograniczają jej żadne ramy. Podąża tam, gdzie chce i jak chce. Z tego powodu, choć opanowanie żałoby jest możliwe, nie jest to łatwe.

## Dzień siódmy

*Pięć etapów – zaprzeczanie, gniew, targowanie się, depresja i akceptacja – to część struktury, która pomaga*



*nam nauczyć się żyć bez osoby, którą właśnie straciliśmy. Są to narzędzia, które pomagają nam określić i zidentyfikować własne emocje. Nie są to jednak kolejne etapy w linearnym procesie żałoby.*

ELISABETH KÜBLER-ROSS

W tym miejscu Kübler-Ross potwierdza, że pięć etapów żałoby to tylko narzędzia, które pomagają nam zrozumieć to, co czujemy. Nie są czymś, co przechodzi się raz i nigdy więcej nie powraca. Możesz odczuwać gniew zmieszany z depresją. Możesz zaakceptować śmierć ukochanej osoby we wtorek, a w środę nie być w stanie z tym się pogodzić. Możesz myśleć, że etap targowania się już minął, aż nagle pojawia się ponownie. Możesz doświadczać uczuć i etapów, które nie znajdują się na liście innych osób. Nie jesteś szalony. Przeżywasz żałobę.



## ŻYCIE NIE KOŃCZY SIĘ ŚMIERCIĄ

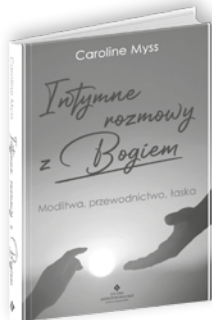
Dolores Cannon



Od wieków ludzie starają się zgłębić tajemnicę życia po życiu. Poszukiwania te zaowocowały powstaniem wielu książek z kręgu ezoteryki i parapsychologii. Czy jednak dają one wyczerpującą odpowiedź na pytanie – jak wygląda życie po śmierci? Autorka niniejszej książki, nie będąc wcale medium, zastosowała terapię regresywną, by dotrzeć do poprzednich wcieleń swoich pacjentów. Co znalazła? Opowieści o pobycie w niebie, spotkaniach z duchami i wędrowności dusz, które tworzą fascynujący obraz życia pośmiertnego. Dzięki tej książce zrozumiesz, że śmierci nie należy się bać, gdyż nie jest ona wcale nowym doświadczeniem. W ten sposób pozbędziesz się obaw przed nieznanym i odzyskasz wewnętrzny spokój, a Twój rozwój duchowy osiągnie wyższy poziom. Odkryj sekrety życia po życiu!

## INTYMNE ROZMOWY Z BOGIEM

Caroline Myss



Intymne rozmowy z Bogiem to książka, która otwiera drzwi do głębokiej duchowej przemiany. Dzięki niej nawiążesz intymną więź z Boską obecnością, odkrywając moc modlitwy i przewodnictwa aniołów oraz duchowych przewodników. Autorka zaprasza do odkrywania praktyk duchowych, medytacji i terapii, które pomagają rozwijać intuicję oraz wprowadzać harmonię i spokój do codziennego życia. To doskonała lektura dla osób szukających głębszego sensu, wewnętrznego pokoju oraz duchowego rozwoju. Zastosowanie zawartych w książce wskazówek przyniesie ci łaskę i inspirację na każdej ścieżce duchowej. Daj się porwać tej pięknej eksploracji duchowości, która pomoże ci odnaleźć ukojenie w trudnych chwilach, radość w codzienności i wiarę w coś wyższego. Ta książka to twoja osobista rozmowa z Bogiem. Rozpocznij swoją podróż ku większej świadomości! Pozwól, by modlitwa stała się twoją siłą.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

## PRAKTYCZNY DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Sophia Godkin

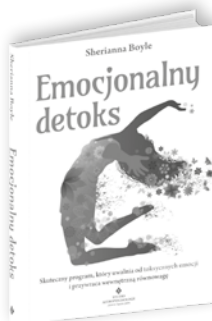


Odkryj proste narzędzie, które możesz wykorzystać każdego dnia, by poprawić swoje samopoczucie i odzyskać emocjonalną równowagę. Wystarczy kilka minut dziennie, by zauważyć realne zmiany: mniejszy stres, lepszy sen, więcej spokoju. Praktykowanie wdzięczności pomaga skupić się na tym, co działa, zamiast wciąż analizować to, co nie wyszło. To praktyka, która wspiera zdrowie psychiczne i staje się podstawą trwałego rozwoju osobistego. Kiedy piszesz, uczysz się być bardziej obecny tu i teraz, rozwijasz uważność i zaczynasz dostrzegać dobre rzeczy, które wcześniej umykały. Nawet

w trudnych momentach łatwiej będzie ci znaleźć spokój i siłę. Odzyskaj spokój, radość i wewnętrzną równowagę!

## EMOCJONALNY DETOKS

Sherianna Boyle



Czy czujesz, jak narastające napięcie, lęk i niewyrażona złość powoli odbierają ci radość życia i jasność myślenia? Ten poradnik to przełomowy program, który pokaże ci, jak bezpiecznie przetwarzać i uwalniać nagromadzone emocje, zamiast toczyć z nimi nieustanną walkę. Dzięki sprawdzonym technikom łączącym psychologię z uważnością nauczysz się przerywać destrukcyjne schematy reaktywności i zbudujesz wspierające nawyki emocjonalne. Odkryj skuteczną drogę do oczyszczenia umysłu i serca z tego, co toksyczne, by na nowo poczuć lekkość i wewnętrzną równowagę. Sięgnij po narzędzia, które pozwolą ci uzdrowić swoje emocje i w pełni odzyskać życiową energię.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

## 7 SEKRETÓW SPEŁNIONEGO ŻYCIA

Marni Battista



Każdy marzy o szczęśliwym i harmonijnym życiu, ale jak odnaleźć szczęście w codziennym chaosie? Ta książka to przewodnik, który pomoże ci osiągnąć spokój wewnętrzny, wzmocnić poczucie własnej wartości i żyć w zgodzie ze sobą. Dzięki praktykom rozwoju osobistego, medytacji i świadomej pracy nad emocjami odkryjesz, jak się nie stresować i cieszyć spokojnym umysłem. Pozytywne myślenie i rozwój duchowy pozwolą ci spełniać marzenia i budować życie pełne satysfakcji. Praktyczne wskazówki pomogą ci zrozumieć swoje potrzeby i stworzyć codzienność pełną harmonii. To książka dla każdego, kto pragnie wewnętrznej wolności. Odkryj skuteczne metody, które pomogą ci odnaleźć radość i poczucie spełnienia każdego dnia.

## PRZEWODNIK PO SZTUCE ŻYCIA

Sonia Choquette



Czym jest sztuka czytania życia? W jaki sposób wykorzystywać szanse, które podsuwa nam los? Jak zwiększyć poczucie własnej wartości i osiągnąć spokój umysłu? Sonia Choquette w swojej bestsellerowej książce tłumaczy i przedstawia techniki odczytywania energii życiowej. To praktyka, dzięki której osiągniesz wewnętrzną równowagę i harmonię w życiu. Aby to osiągnąć, wykorzystasz sprawdzone terapie oparte na wizualizacji i połączysz się z własnym „ja” poprzez medytację. Oprócz tego w znacznym stopniu rozwiniesz swoją intuicję, a twój rozwój duchowy wejdzie na zupełnie inny poziom. Ponadto oczyścisz czakry i poprawisz przepływ pozytywnej energii w swoim ciele. Dzięki tym poradom zdefiniujesz cel w swoim życiu, osiągniesz sukces i staniesz się lepszą wersją siebie. Sztuka czytania życia – twoja droga do wewnętrznego spokoju i duchowego przebudzenia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

## AFIRMACJE LOUISE HAY

Louise Hay



Daj sobie chwilę wytchnienia i odkryj duchowe karty z afirmacjami Louise Hay, które wprowadzają pozytywne myślenie do codziennego życia. Każda karta to codzienna dawka inspiracji wspierająca rozwój duchowy, redukująca stres, wzmacniająca pewność siebie i poczucie wewnętrznej harmonii. Wybierz kartę, odczytaj jej przesłanie i pozwól mu prowadzić cię ku równowadze, sile i dobremu samopoczuciu. Pięknie ilustrowane karty, autorstwa pionierki afirmacji, mogą

stać się twoim osobistym przewodnikiem ku większej miłości, radości, wdzięczności i pozytywnej energii każdego dnia. Zastępujesz na codzienny moment ukojenia i wzmocnienia wewnętrznej siły.

## KARTY AFIRMACJI ANIELSKICH

Radleigh Valentine



Szukasz codziennego wsparcia i przypomnienia, że nie jesteś sam? Sięgnij po karty z anielskimi przesłaniami i poczuj obecność swoich duchowych przewodników. Te proste, a zarazem głębokie praktyki pomogą ci odzyskać spokój, pewność siebie i wzmocnić kontakt z intuicją. Ich czytelna forma ułatwia codzienne korzystanie – nawet w najbardziej zabieganym dniu. Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynasz duchową ścieżkę, czy chcesz pogłębić relację z aniołami znajdziesz tu światło

i ukojenie. Każda afirmacja stanie się twoim wewnętrznym kompasem, prowadzącym ku duchowości. To nie tylko narzędzie – to osobista przestrzeń spotkania z energią wyższą. Pozwól aniołom mówić do siebie każdego dnia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



**Jan Warner** – terapeutka i autorka, która łączy wiedzę psychologiczną z własnym doświadczeniem żałoby po śmierci męża. Od lat wspiera ludzi w podobnej sytuacji, tworząc jedną z największych międzynarodowych społeczności dla pogrążonych w żałobie (*Grief Speaks Out*), która stała się wiarygodnym źródłem codziennego wsparcia dla milionów osób na całym świecie.

Straciłeś bliską osobę i próbujesz przetrwać czas, który właśnie wyrócił twoje życie do góry nogami. Każdy dzień może być teraz ciężki. Możesz czuć ból, pustkę, tęsknotę, złość, bezradność i zmęczenie, a jednocześnie mieć wrażenie, że otoczenie oczekuje od ciebie szybkiego powrotu do codzienności. W takiej sytuacji trudno zrozumieć własne emocje, odzyskać spokój i odnaleźć się w rzeczywistości, która nagle stała się obca.

Ta książka została przygotowana po to, by towarzyszyć ci właśnie teraz. Przez 52 tygodnie będzie dawać ci codzienne wsparcie w postaci skutecznych narzędzi – medytacji, refleksji i ćwiczeń. Pomogą ci one oswoić ból, lepiej zrozumieć swoje emocje i stopniowo odzyskiwać wewnętrzną równowagę. Dzięki niej łatwiej przejdiesz przez żałobę we własnym tempie, zachowasz więź z bliską osobą i stopniowo zaczniesz odnajdywać sens oraz chwile ulgi.

**Sięgnij po konkretne narzędzia, które dadzą ci ukojenie,  
wsparcie i pomoc w żałobie**

**Patroni**

