

ŻYJ ZDROWO I NATURALNIE

Ukazujemy się od 2008 roku

Numer 4 (37) 2015  
październik/listopad/grudzień  
cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)

# e!stilo



RYŻ NA  
ZDROWIE

LIPA NA  
ODPORNOŚĆ

**TEMAT NUMERU:**

**ŚWIAT  
BEZ ALERGII?**

*Naturalne  
rozwiązania*

WYWIAD  
Z JERZYM  
ZIĘBĄ

Medycyna  
Informacyjna

NanoRewolucje

# MAGDALENA KUMOREK

Naprawianie świata zaczynam od siebie

ISSN 1899-9662 INDEKS 249254



www.estilomagazine.pl

# INSPIRACJE

JAN PAWEŁ TOMASZEWSKI



## TRACĄC SIŁĘ

*można ją odzyskać*

To był słoneczny marcowy poranek. Dzień jak co dzień. Nic nie wskazywało, że tego dnia zrodzi się ważna strategia, która pomoże mi przetrwać najtrudniejsze chwile zwątpienia.

Za dwa dni miałem wystąpić na konferencji biznesowej przed olbrzymią publicznością, liczącą blisko 700 osób.

Cel był jeden: rozpalic serca i zmotywować umysły do zmiany. Wiedziałem, że nie tylko wiedza i doświadczenie będą mi potrzebne.

Wiedziałem, że potrzebna będzie siła. Siła fizyczna i energia, aby **zainspirować**, aby zmierzyć się z tą olbrzymią ilością wpatrzonych we mnie oczu, aby sprostać oczekiwaniom i dodać skrzydeł każdej z tych osób, bez wyjątku.

Wiedziałem, że to nie będzie łatwe zadanie. Za to kocham tę pracę, że stawia przede mną trudne i nowe wyzwania. Tylko jak im sprostać?

Tracąc siłę można ją odzyskać.

Dzisiejszy świat pędzi w zawrotnym tempie.

"...nie mam czasu nie nadążać..." powiedziała ostatnio jedna z producentek, z którą współpracowałem na planie zdjęciowym. Codziennie jesteśmy bombardowani gradem informacji z różnych dziedzin. Mamy dziesiątki spraw do załatwienia, liczne terminy i zobowiązania. Wiesz, co mam na myśli, prawda?

Przebiegły, nieuznający kompromisu i słabości trend konsumpcjonizmu, który wdarł się w nasze codzienne życie



wyciska z nas ostatnie soki. Cudowne tabletki uśmierzające ból wchłaniane są jak „tic tac”. Do tego ślepy „lemingowy” pęd za innymi, za pieniędzmi, doprowadził do sytuacji, że zamiast cieszyć się życiem, częściej staje się ono naszą udręką. Mówiąc wprost, mało śpimy, dużo pracujemy, dużo się stresujemy i do tego źle się odżywiamy, jedząc po prostu za dużo i śmieciowo. To błędne koło sprawia, że mamy w sobie mało motywacji i siły, by cokolwiek w swoim życiu zmienić i iść do przodu.

Czy jest zatem jakieś rozwiązanie? Skąd i jak wygospodarować nową energię do życia? Jak nie stać się dinozaurem, który wyginał, bo nie potrafił przystosować się do zmian jakie nadeszły?

Okazuje się, że **tracąc siłę można ją odzyskać...**

Odkryłem to owego marcowego poranka pokonując biegiem dystans 10 km po dłuższej przerwie.

Jak myślisz, **czy było łatwo pokonać taki dystans po blisko półrocznej przerwie?**

**Była walka i spadek mocy.**

Było zwątpienie i chęć zawrócenia i skrócenia dystansu. Mój wewnętrzny głos raz podpowiadał mi: „nie forsuj się, po co Ci to, zwolnij, odpuść” a za chwilę: nie zatrzymuj się, nie zwalniasz, napieraj do przodu. Przecież taki dystans pokonałeś już nie raz. Za dwa dni staniesz przed olbrzymią publicznością, aby ją zainspirować do zmiany i zmotywować do działania, a sam chcesz się teraz poddać? Dziś wszyscy często stajemy przed dylematem: Podjąć wysiłek czy odpuścić? W życiu nie ma nic na stałe. Zdrowia nie ma się na stałe, relacji nie ma się na stałe, ziemia stale nie wydaje rewelacyjnych plonów, pogoda nie jest stale słoneczna, nasze oszczędności też

stale nie rosną i energia też nie jest ciągle na stałym poziomie. Trzeba ją odnawiać. Dlatego do każdego wyzwania potrzebujemy 100% skupienia i nowych sił, których niestety często nam brakuje.

Tego ranka, mimo potencjalnego braku sił i zwątpienia, pokonałem dystans 10 kilometrów z dobrym czasem i do tego czułem się świetnie. Pełen mocy i siły do dalszego działania. Pełen skupienia i ekscytacji. I właśnie wtedy zrozumiałem, że **tracąc siły można je odzyskać.**

To co zabiera nam najwięcej energii i obezwładnia nasz

umysł to opór i walka. Nasze ego, które zawsze chce kontrolować sytuację, staje się jak pasożyt niszczący nasze wewnętrzne zasoby siły i energii. A życie jest jakie jest. Nie na wszystko mamy wpływ, choć ego bardzo by tego chciało. Czasem po prostu pada deszcz. Walka ego o przejęcie kontroli bardzo nas zużywa energetycznie. To walka nie do wygrania. Kiedy jesteśmy już tak zmęczeni, że nawet ciało odmawia posłuszeństwa, wówczas ego musi odpuścić, bo straci przedmiot kontroli. Kiedy na horyzoncie stoi przed Tobą duże wyzwanie, a Ty nie masz już sił, a na co dzień pracujesz fizycznie, to zacznij wykonywać prace umysłowe, czytaj, rozwiąż krzyżówkę. Jeśli pracujesz umysłowo to załóż buty, zostaw telefon i zmęcz się fizycznie. Zrób coś zupełnie odwrotnego, niż to co do tej pory robiłeś.

Łapiesz drugi oddech. Oddech prawdziwego życia. Wówczas zaczyna działać magia. Opuuszczasz, zwalniasz, zanurzasz się w otchłani dobrych wspomnień. Przypominasz

sobie wszystko, co doprowadziło Cię do miejsca, w którym obecnie się znalazłeś. **I nagle okazuje się, że tracąc siłę można ją odzyskać, przestając walczyć o kontrolę, odpuszczając presję czasu i wyniku.** Pomysły zaczynają napływać do głowy, stajemy się skuteczniejsi, bo siła płynie z serca, a nie z głowy.

Bądź z siebie dumny. Bądź ciekawy, testuj siebie i swoją wytrzymałość. Nie bój się zwolnić, czasem przykleknąć, a nawet upaść.

Tak naprawdę nie ma znaczenia, przed jakim wyzwaniem stoisz i co robisz na co dzień. Najważniejsze, abyś w chwilach największego zwątpienia w siebie i swoje możliwości, przywołał wszystkie wspomnienia o tym, jak wiele pracy i zaangażowania włożyłeś

w dany projekt, ile czasu spędziłeś na rozmowach z ludźmi.

Bez względu na to, w jak trudnej sytuacji się znajdujesz, bez względu na to, jak bardzo jesteś zmęczony i znudzony, aktywność fizyczna i przypomnienie dokonań, które poczyniłeś, aby być tu gdzie jesteś, doda Ci skrzydeł. Zwolnij hamulec, odrzuć opór i kontrolę własnego ego. Spróbuj odnaleźć siłę, kiedy czujesz, że Ci jej brakuje. Wiedz, że masz jej więcej niż Ci się wydaje. Tak jak owego marcowego poranka, niby odpuściłem, a jednak zdobyłem. Ty też możesz. ■



PORZUCAJĄC OPÓR OTWIERASZ  
NOWĄ PRZESTRZEŃ ENERGII.



**Jan Paweł Tomaszewski** – mówca motywacyjny, maratończyk, bloger i ostatnio nawet aktor. Właściciel firmy Idź Do Przodu, której misją jest Motywacja Oparta na Faktach. Autor projektu Maraton Motywacji. Więcej informacji na [www.IdzDoPrzodu.pl](http://www.IdzDoPrzodu.pl)