

Rekomendacja dla książki:  
**GŁÓD SZCZĘŚCIA**

*Z przyjemnością polecam Wam Głód szczęścia, niezwykle użyteczną, a także interesującą książkę o odkrywaniu wagi, z którą powinnaś się zapoznać. Samantha Skelly to idealny przewodnik w tej podróży. Przebyła ją sama, oferuje zatem taką jasność przekazu oraz tak wielkie zrozumienie problemu, jakie można uzyskać wyłącznie od kogoś, kto sam prowadził wojny z wagą. Ja również musiałam z nią walczyć. Czytelnicy moich książek wiedzą, że byłam otyłym dzieckiem, które zabierano do wielu specjalistów, by odkryć przyczyny tuszy u dziewczynki urodzonej w rodzinie złożonej wyłącznie ze szczupłych osób. Na ich zlecenie stosowałam różne diety, ale żadna nie przyniosła rezultatów aż do czasu, gdy w wieku 24 lat obudziła się we mnie świadomość. Zwróciłam wzrok do wewnątrz, zamiast na zewnątrz w stronę coraz to nowych diet, zmieniających się co kilka miesięcy. To co odkryłam podczas podróży w głąb siebie, całkowicie zmieniło moje życie; w ciągu roku straciłam ponad 45 kilogramów i od tego czasu utrzymuję tę wagę. Samantha udała się w podobną podróż, ale z przeciwnej strony. (Wskazówka: nigdy nie wyglądałam jak modelka reklamująca kostiumy kąpielowe). Niezależnie od tego, jakie masz kształty, w tej książce znajdziesz prawdziwe słowa mądrości. Samantha odkryła, tak jak ja, że rozwiązywanie problemów związanych z wagą to zadanie zarówno o charakterze duchowym, jak też fizycznym i emocjonalnym. Mam nadzieję, że Głód szczęścia dotrze do milionów ludzi, którzy doświadczają wielu problemów wynikających z zaburzonej relacji z jedzeniem. Niezależnie od tego, w którym miejscu tego procesu się znalazłeś, sądzę, że książka Samantha stanie się dla ciebie źródłem mądrości i uzdrowi twoje serce.*

– **dr Gay Hendricks**, autor  
*The Big Leap* i *Conscious Luck*

*Publikacja mądra, pełna głębi i empatii, stanowiąca ważny wkład do rozważań na temat złożonych problemów związanych z naszym sposobem odżywiania się, ciałem i poczuciem własnej wartości.*

– **Geneen Roth**, autorka książek *Women Food and God* oraz *This Messy Magnificent Life* zajmujących pierwsze miejsca na liście bestsellerów „New York Timesa”

**Głód szczęścia** to nie tylko książka, to ruch. Znacząca pozycja w dorobku pisarki, wyjaśniająca jak wykorzystać walkę wewnętrzną, by stworzyć wymarzone ciało i życie. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto kiedykolwiek musiał toczyć bitwy ze swoim ciałem i jedzeniem, a pragnie trwałej przemiany na głębszym poziomie.

– **John Assaraf**, dyrektor NeuroGym, odtwórca głównej roli w filmie *The Secret*

# GŁÓD SZCZĘŚCIA

Samantha Skelly

# GŁÓD SZCZĘŚCIA

Przestań zaspakajać jedzeniem  
potrzeby emocjonalne  
i zacznij kochać siebie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Elżbieta Zawadowska-Kittel

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-862-8

Tytuł oryginału: *Hungry for happiness: stop emotional eating & start loving yourself*

Copyright © 2020 by Samantha Skelly  
Published in 2020 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Ta książka jest dla Ciebie:  
dla odważnego czytelnika tych słów,  
szukającego prawdy i głębokiego uzdrowienia.  
Proszę, pożycz moją wiarę w Ciebie do czasu,  
aż sam jej nie nabierzesz.  
Doskonale Cię rozumiem.*

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	11
Wstęp tytułem zaproszenia .....	13
ROZDZIAŁ 1 Pobudka .....	21
ROZDZIAŁ 2 Wychodzenie z depresji związanej z dietą .....	35
ROZDZIAŁ 3 Nic nie przychodzi łatwo .....	53
ROZDZIAŁ 4 Ideał wrogiem wspaniałego .....	69
ROZDZIAŁ 5 Uspokajanie twojego wewnętrznego dziecka ..	85
ROZDZIAŁ 6 Mistrzostwo emocjonalne .....	99
ROZDZIAŁ 7 Antidotum na autosabotaż .....	111
ROZDZIAŁ 8 Zdejmovanie maski .....	125
ROZDZIAŁ 9 Odkrywanie intuicji i autowyzwolenie .....	143
ROZDZIAŁ 10 Zabieramy się do pracy .....	155
ROZDZIAŁ 11 Śmierć diety .....	167
ROZDZIAŁ 12 Intuicja to twoja supermoc .....	185
ROZDZIAŁ 13 Wybacz sobie .....	197
ROZDZIAŁ 14 Leczenie emocjonalnego jedzenia oddechem ..	209
ROZDZIAŁ 15 Początek .....	225
Podziękowania .....	231
○ Autorce .....	233

# PRZEDMOWA

Czułam, że moja waga reprezentuje fizyczny ciężar, jaki mi towarzyszył przez te wszystkie lata. Unikałam analizowania swojej wagi przez pryzmat miłości i nie słuchałam swoich potrzeb, co sprawiło, że tak długo nie mogłam się jej pozbyć.

W głębi serca zdawałam sobie jednak sprawę, co waga odzwierciedla tak naprawdę i w jaki sposób chce zapewnić mi bezpieczeństwo.

Latami nosiłam żakiet. A ten żakiet dodawał mi jakieś 35 kilogramów. Nosiłam go dla wygody, ale tak naprawdę utożsamiał fałszywe poczucie bezpieczeństwa, które oddalało mnie od prawdy. Od cierpienia z przeszłości, smutku z powodu pobytu ojca mojego syna w więzieniu, niepokoju o przyszłość dziecka.

Ciężar mnie przytłaczał. Zajadałam udrękę do chwili, gdy byłam gotowa wydobyć na powierzchnię swój ból, pokochać go mocno i uwolnić na zawsze.

Dzięki temu, że pozryłam się tego ciężaru, stanęłam mocno na ziemi. Dzięki temu wniknęłam głęboko w swoje ciało, z którym tyle lat toczyłam wojny i przypominałam sobie uczucie miłości do siebie samej, które zawsze istniało, lecz zostało przytłumione przez ten ciężar.

Zacząłam się modlić o radę. Zapytałam: *Boże, jak mam się stać bardziej odpowiedzialna i lepiej kierować swoim postępowaniem?* Poczułam, że duch szepcze do mnie: *Zaprojektuj swoje ciało tak, by sprostało twoim celom życiowym.* Wiadomość była zupełnie jasna.



Pewnego dnia mój przyjaciel zapytał mnie:

– Dlaczego nie reagujesz na ten ból?

Zastanowiłam się nad jego słowami i poczułam skurcze w całym ciele.

– Jeśli się położę i zacznę płakać, chyba już nigdy nie wstanę, ten ból tkwi we mnie głęboko od dwudziestu lat.”

– Zaufaj samej sobie – powiedział.

Posłuchałam, i tak zaczęła się moja podróż.

Droga prowadząca do zrzucenia ciężaru emocjonalnego i fizycznego była podróżą, która zbliżyła mnie do mojej duszy, celów i ciała – na jej przebieg wpłynęły znacząco dary od świata, dzięki którym doświadczyłam prawdy na głębszym poziomie. I tego najserdeczniej życzę zarówno Tobie, Czytelniczko, jak i wszystkim kobietom.

*Głód szczęścia* zniszczy i usunie te Twoje części, które powstrzymują się przed dotarciem do prawdy i obudzi inne, o których zapomniałaś. Samantha zabierze cię w podróż, podczas której odnajdziesz głęboki spokój w swoim wnętrzu, tam, gdzie dotąd nie chciałaś się udać.

Jeśli jej na to pozwolisz, książka ta przeniesie cię w miejsca, w których poczujesz się jak w domu, w miejsca, które tak bardzo pragnęła odwiedzić twoja dusza. Wejdiesz na ścieżkę prowadzącą z powrotem do twojego ciała, nieskończonego siedliska miłości, gdzie dominuje spokój, a wszystko inne odchodzi w niebyt.

Weź ciepły koc, filiżankę herbaty i zacznij pożerać tę książkę. To twój czas.

**Lisa Nichols**, mówca motywacyjny, dyrektor,  
autorka bestsellerów *New York Timesa*

# WSTĘP

## tytułem zaproszenia

Jako dziecko pojechałam na dwunastodniową wycieczkę z moją rodziną. Tak, dwanaście dni w samochodzie z rodziną podatną na kryzysy, bez żadnych zajęć oprócz słuchania siebie nawzajem oraz zalewie kilku kaset magnetofonowych. Czwartego dnia podroży krajobraz w prowincji Saskawetchan nie zmieniał się już całymi kilometrami. Zasyślałam i budziłam się po paru godzinach, widząc dokładnie ten sam obraz: jak okiem sięgnąć pola uprawne, błękitne niebo, strzępy chmur. Stary dowcip mówi, że jeśli w takim miejscu ucieknie ci pies, obserwujesz go całymi dniami, jak biegnie. Wierzę w to.

Patrząc na wielokolorowy zachód słońca na wieczornym niebie, słuchałam kasety, którą wybrał tata, kiedy wszyscy spali. Słyszałam w głośnikach fordą aerostara, minivana taty, ochrypli, żarliwy głos Tony'ego Robbinsa i chłonełam każde jego słowo.

W tamtym momencie życia byłam okropną uczennicą. Nie istniały dla mnie żadne autorytety i spędzałam większość czasu, siedząc z tyłu klasy, tworząc biznes plan studia tańca, jakie zamierzałam otworzyć. Gdy nauczyciele wzywali mnie do odpowiedzi, odpowiadałam: *Nie jestem pewna, a poza tym to chyba mi nie pomoże w obranej drodze życiowej, czy mogę prosić o inne pytanie?* Byłam naprawdę małą jedzą, ale w liceum chciałam zajmować się

wyłącznie tańcem, aktorstwem i prowadzić małą firmę. Nic innego mnie nie obchodziło i po prostu nie dostrzegałam sensu w chemii. Pamiętam, jak mój ojciec powtarzał: *Nie martw się, wszyscy prymusi w końcu pracują dla trójkowiczów* albo *Jesteś przedsiębiorcą, szkoła nie jest dla Ciebie stworzona*.

Miałam więc wszystkie pozwolenia, jakich potrzebowałam i uczyłam się tylko tyle, ile było trzeba, żeby przejść z klasy do klasy.

Tony Robbins wykrzykiwał: „Możesz zmienić swój stan z minuty na minutę”. „Panujesz całkowicie nad uczuciami!”, „Twoje uczucia to życie” i „Zmień swoje uczucia i zmień swoje życie”.

Dobrze Tony, mów do mnie jeszcze. Zamieniam się w słuch.

W moich młodych, czternastoletnich uszach wiele z jego stwierdzeń nie miało sensu, ale słuchałam. W owym czasie wkroczyłam już na ścieżkę zagadnień związanych z ciałem, choć jeszcze nie uważałam tych spraw za problem. Poza tym naprawdę wiele rzeczy mi się w sobie podobało. W liceum często przewracałam oczami, gdy słuchałam opowieści o nastoletnich dramatach i głupawych rozmów moich koleżanek, choć również brałam w nich udział. Gdy się ma czternaście lat brak przynależności do grupy rówieśników to śmierć. Mimo to, zawsze czułam się inna i nigdy nie pasowałam do szkoły. Podczas gdy większość moich koleżanek w wolnym czasie chodziła na randki, popijała przemycany alkohol i po północy wykradała samochody rodziców, ja siedziałam w domu, całkowicie trzeźwa i spisywałam swoje cele, tworzyłam biznes plany i ćwiczyłam figury taneczne.

Niebo zrobiło się już granatowe, księżyc wschodził nad płaskimi polami, a ja słyszałam tylko głos Tony’ego i szum przejeżdżających obok samochodów. Wszyscy spali oprócz mnie i taty, choć on nie wiedział, że ja czuвам. To była jedna z tych chwil, gdy powietrze aż iskrzy od możliwości. Czułam, że żyję. Taśma się skończyła,

widziałam tylko światła zbliżających się aut i blask księżycy na polach. Zapadłam w sen.



Dwanaście lat później ocknęłam się w stosie śmieci po moim ostatnim obżarstwie. Nigdy dużo nie piłam, ale znałam wielu alkoholików i słyszałam, jak rozmawiają o twardym lądowaniu, czyli chwili, gdy się budzisz i zaczynasz sobie zdawać sprawę, że popadłeś w prawdziwe kłopoty. To było moje otrzeźwienie: wokół mnie na kanapie wałały się dwie puste torebki po chipsach, butelka coli dietetycznej i do połowy zjedzony batonik czekoladowy Cadbury. Takie chwile po wieczornej uczcie wydawały mi się czymś najgorszym, co mogło mi się przytrafić. Wewnętrzny krytyk w mojej głowie krzyczał na mnie przez megafon i miałam ochotę się rozplakać.

Te obżarstwa sprawiały, że czułam się jak w narkotycznym transie. Niemal traciłam świadomość tego, co robię, niezwykle silne uczucia doprowadzały mnie do zachowań tak dalekich od wyznawanych zasad, że ledwo mogłam poznać osobę ukrytą w moim ciele. Kim była dziewczyna, która to wszystko zjadła? Gdy tak siedziałam w swoim mieszkaniu, przypominałam sobie nagle tę noc, gdy siedziałam z tatą w samochodzie i słuchałam Tony’ego Robbinsa. W chwili, gdy o tym pomyślałam, w uszach zadźwięczały mi słowa Tony’ego. Zaczęłam zadawać sobie pytanie: *W jaki sposób wpadłam w takie tarapaty?* Walka z jedzeniem i ciałem obrabowała mnie z radości życia i nadziei. To wszystko nie miało sensu. Gdzie się podziała moja wewnętrzna czternastolatka? Ta, która ceniła sobie wyżej rozwój osobisty niż oceny i szkolne miłośki? Ta, której zależało wyłącznie na znalezieniu szczęścia i na tym, by być duszą towarzystwa?

Chciałam, by wróciła, chciałam się znów nią stać. Pragnęłam cieszyć się chwilą i żyć tak, jakbym nie miała trosk, jak wówczas, gdy radość stanowiła mój jedyny cel. Gdzie ona zniknęła?

Pogrążyłam się we wspomnieniach o tamtej nocy w samochodzie, stanu uskrzydlenia jakiego doznałam na chwilę przed zaśnieciem i całkowitym spokojem. Mój wewnętrzny krytyk zamilkł. „Twoje życie zależy od twoich uczuć” – usłyszałam słowa Tony’ego, które wryły mi się wtedy w pamięć i zaczęłam myśleć o tych wszystkich chwilach, gdy leżałam zawstydzona, płacząc w poduszkę.

Przez całe lata pozwalałam mimowolnie na to, by rządziły mną uczucia, byłam jak półnagi dwulatek, który dostaje szalę, zaczyna krzyczeć i zostawia za sobą pobojuwisko. Nie panowałam nad emocjami. To one mną rządziły, gdyż, jak na ironię, tak bardzo próbowałam je poskromić, że nie zauważałam już niczego innego. Upchnęłam dowody obżarstwa w koszu na śmieci, chwyciłam pamiętnik i zaczęłam sobie uświadamiać, gdzie byłam i dokąd zmierzalam. Dotąd nawet nie zbliżyłam się do celu, ale mając słowa Tony’ego w głowie, uznałam to za dobry początek.

Wtedy zrozumiałam jedno: to, czego ci trzeba, jest w tobie. Wszystko, czego ci trzeba, żebyś poczuła się strasznie albo wspa-  
niale. Wszystko, czego ci trzeba, żebyś poczuła się wolna, spokoj-  
na, lub zdenerwowana i zatroskana. Wszystko jest w tobie. Musisz  
tylko wybrać odpowiednią drogę.



Tego, o czym piszę w książce, uczyłam się całe lata i chcę się tutaj podzielić swoim doświadczeniem, aby kobiety takie jak ja, schwyte w podobną pułapkę, rozpoczęły swoją uzdrawiającą podróż raczej wcześniej niż później.

Ta książka jest dla kobiet, które pragną odzyskać siłę i zakochać się w swoich ciałach. Ta książka jest dla kobiet, które chcą rzucić diety w cholerę. Ta książka jest dla kobiet, które wiedzą, że zostały stworzone i zaprojektowane do czegoś więcej, że są pełne potencjału czekającego tylko na to, by go odkryć. Ta książka jest dla kobiet pragnących zakończyć swoją wojnę z jedzeniem. Ta książka jest dla kobiet marzących o radości. Ta książka jest dla kobiet, które chcą znów poczuć, że żyją.

A oto coś, o czym nie musisz jeszcze wiedzieć. Twój stosunek do jedzenia to błogosławieństwo. Wiem, co myślisz. Sam, to nieprawda. Moja walka z jedzeniem zżera mnie żywcem. Dosłownie. I tak, wiem dokładnie jak się czujesz, gdyż ja czułam się tak samo, zanim odkryłam swoją wewnętrzną wartość i zaczęłam żyć z jej świadomością. Zanim znalazłam wyjście, przez całe lata żyłam w depresji spowodowanej dietą. Wiem, jak smakuje ta bitwa – to ciągła wojna, jaka toczy się w twoim umyśle. Były takie dni, kiedy chciałam wyjść ze skóry i schować się przed światem w mysiej dziurze. Głos w mojej głowie nie chciał zamilknąć, choć próbowałam się zająć czymś innym, filmikami o szczeniaczkach na Facebooku albo zbyt forsownymi ćwiczeniami. Rozumiem cię, dziewczyno. Widzę cię. Czuję. Byłam tobą.

Ale istnieje wyjście. Jednak, jeśli mam być szczerą to raczej wejście nie wyjście. Wejście w związek ze swoim własnym ciałem i jedzeniem, za którym od tak dawna tęsknisz. Wiem, co oznacza taka bitwa, ale jeśli ja potrafię tego dokonać, tobie również się powiedzie. Twoja walka jest moją walką, moja wolność jest twoją wolnością. Wyruszyłyśmy w tę podróż ramię w ramię: zaczęłyśmy prowadzić wspólne życie, dojrzewałyśmy i rozwijałyśmy się razem, by uzyskać najlepszą, najbardziej atrakcyjną i najbardziej autentyczną wersję samych siebie.

Szukasz lekarstwa, ucieczki, odpowiedzi na tę bitwę, jaka toczy się w twojej głowie. Próbujesz zejść z tej wciąż wirującej karuzeli, tego błędnego koła, w którym się znalazłaś z powodu swojego ciała i jedzenia. Tym czego szukasz, jest ta książka. To twoja odpowiedź.

Chcę, żebyś coś zrozumiała, mój wojowniku z tego samego frontu. Ta bitwa minie. Wkrótce stanie się tylko katalizatorem twojego rozwoju, choć wiem, że teraz to może ci się wydawać niemożliwe. Wszecławiat wie, że dasz sobie radę, oraz że tak naprawdę jesteś idealną, spełnioną istotą, zdolną, by przezwyciężyć wszelkie problemy związane z jedzeniem i ciałem. Przysięgam, że nie obarczono cię niczym, z czym nie mogłabyś sobie poradzić.

Jesteś mądra, ale umysł wziął nad tobą górę. Za dużo myślałaś, za dużo analizowałaś, waliłaś głową o ścianę, próbując wykombinować, jak to zrobić, żeby jeść jak „normalna osoba”. Musisz czuć. Musisz czuć, aby wyzdrowieć.

Kiedy jesteśmy na diecie, uciekamy od swoich ciał i – powodowane strachem – podejmujemy różne działania. Nienawidzimy swojego wyglądu, więc wdramy kolejną dietę-cud w rozpaczliwej próbie, by uzyskać idealny obraz siebie. A potem, gdy się poddamy, ponieważ nie jesteśmy w stanie wytrzymać tych restrykcyjnych zasad określających szczegółowe plany posiłków i forsowne ćwiczenia fizyczne, wmawiamy sobie, że brak nam siły woli i że jesteśmy do niczego. Zgadza się?

Nadszedł czas, by zrewolucjonizować sposoby na walkę z wagą. Jej utrata to zagadnienie o charakterze emocjonalnym i nie można go ograniczać do ograniczania kalorii, czy paru godzin więcej w siłowni. Twoja waga fizyczna jest czasem odzwierciedleniem ciężaru emocjonalnego, jaki dźwigasz. Musimy rozwiązać problem emocjonalny, stosując rozwiązania o tym samym charakterze. Musimy w pełni zająć nasze ciała i uleczyć wnętrza, tak, by już nigdy nie stać się ofiarami szaleństwa naszych umysłów.

Ta książka pomoże Ci przezwyciężyć frustracje, odniesie się do Twoich problemów, pokaże, jak się uwolnić od ciągłej walki. Chcę, abyś wdrażała strategie prezentowane przeze mnie w książce wszelkimi możliwymi sposobami, żebyś przekraczała granice. Tylko wtedy będziesz w stanie dokonać znaczącej zmiany w swoim umyśle i ciele.

Pracowałam na całym świecie z setkami kobiet, które rozpaczliwie próbują dojść do ładu ze sposobem, w jaki się odżywiają. Wiele z nich nabrało pewności, że nie ma absolutnie szansy na to, by pokochać swój wygląd lub też jeść dla zdrowia albo żeby zaspokoić głód. Występowałam na wielu scenach, opowiadając, jak pomagam kobietom w wyzwoleniu się z tego błędnego koła. Uczę tego w grupach wsparcia i podczas rekolekcji, a teraz chcę o tym napisać w tej książce. Już na początku tej podróży odczuwam ogromną radość – wiem, że już niedaleko czeka na was bezwarunkowa miłość jakiej szukacie.

Moja filozofia polega na tym, że utrata wagi musi stanowić efekt pracy z emocjami, a nie bezpośredni cel. Moja misja polega zrewolucjonizowaniu przemysłu dietetycznego w taki sposób, by nauczyć kobiety zgłębiać, czego tak naprawdę dotyczy ich głód oraz przekonać je do tego, by w pierwszej kolejności uzdrawiały swoje emocje. Gdy jesteście skupione na swoim ciele i wsłuchujemy się we własne uczucia, zamiast je tłumić za pomocą jedzenia i nie zadręczamy się restrykcyjnymi dietami ani forsownymi ćwiczeniami, możemy użyć samoświadomości jako katalizatora do rozwoju.

Musimy po prostu pamiętać, że choć ból jest obowiązkowy, to cierpienie tylko możliwe. Przedłużamy je, gdy wierzymy, że nie mamy możliwości, aby się zmienić. Czekamy, szukamy wymówek i sabotujemy własne działania. Biczujemy się, rzucamy sobie kłody pod nogi i oddalamy coraz bardziej od życia zgodnego z własnymi



## GŁÓD SZCZĘŚCIA

zasadami. Dlaczego? Ponieważ jakaś nasza mała cząstka sądzi, że nie zasługujemy na szczęście. Tak jak rośliny, które wychylają się w stronę światła, by rosnąć, tak i ty jesteś do tego stworzona. Uwierz mi, moja droga, możesz poczuć się lżej na ciele i duszy. A w dodatku nic nie stoi na przeszkodzie, abyś zaczęła od zaraz.

Chcę ci powiedzieć coś ważnego, więc nie popełnij błędu: Zaslługujesz na szczęście. Zapraszam cię, abyś wskoczyła do tej książki obiema nogami. Wybierz się ze mną w podróż, podróż w głąb swego ciała, potrzebną, abyś mogła odzyskać moc i znów zaczęła kochać samą siebie.

To twoja szansa, twoja kolej, a ja ani przez chwilę nie spuszczę Cię z oka. Możesz na mnie liczyć.