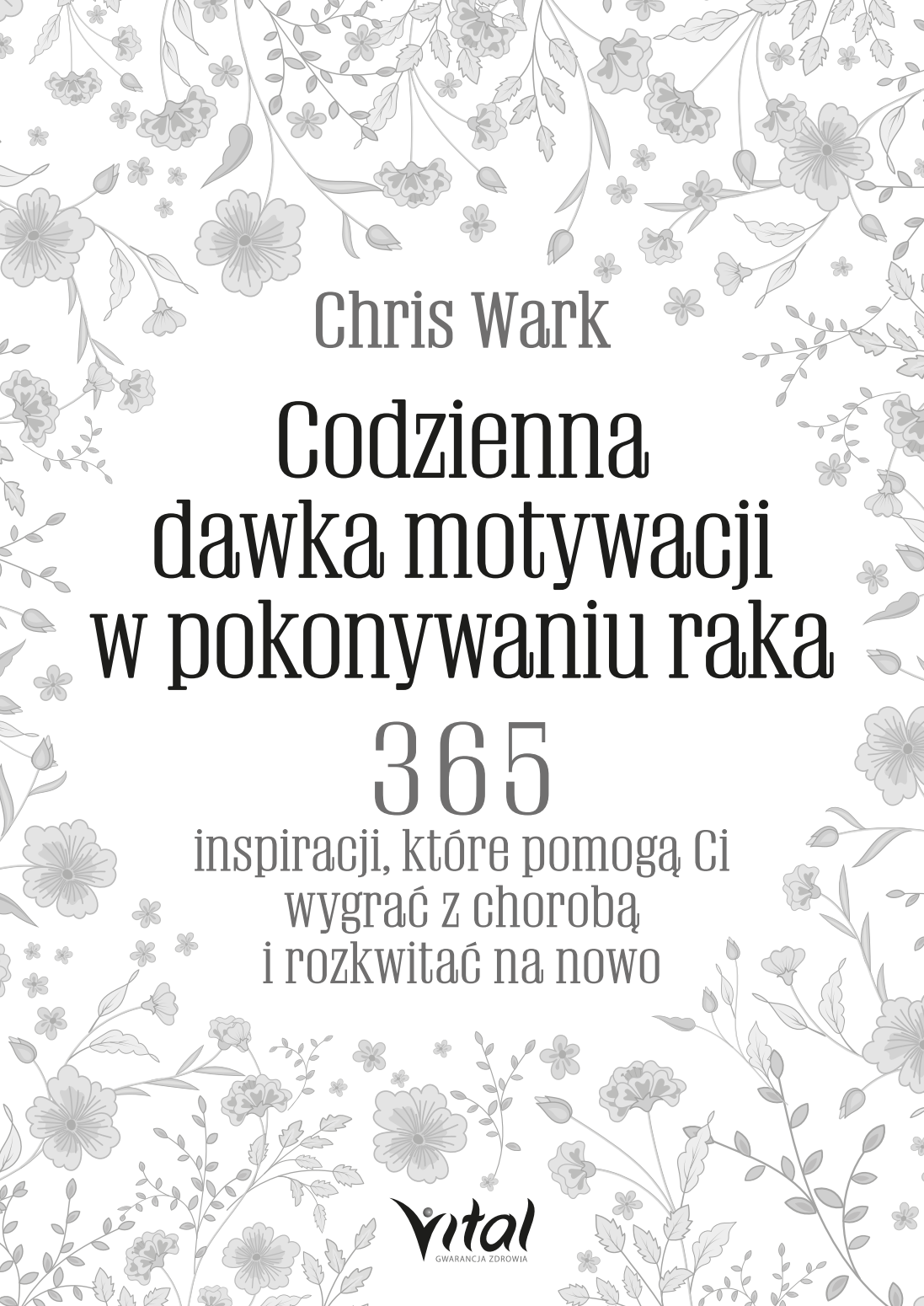


Chris Wark
**Codzienna
dawka motywacji
w pokonywaniu raka**

365

inspiracji, które pomogą ci
wygrać z chorobą
i rozkwiąć na nowo

Codzienna
dawka motywacji
w pokonywaniu raka

The background of the entire page is a delicate, light gray floral pattern. It features various types of flowers, including large five-petaled blossoms and smaller, more intricate buds, all connected by thin, leafy stems. The pattern is dense and covers the entire surface, framing the central text.

Chris Wark

Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka

365

inspiracji, które pomogą Ci
wygrać z chorobą
i rozkwiąć na nowo

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-874-1

Tytuł oryginału: *Beat Cancer Daily.*
365 Days of Inspiration, Encouragement, and Action Steps to Survive and Thrive

BEAT CANCER DAILY
Copyright © 2020 by Chris Wark
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Wstęp

Witaj w *Codziennnej dawce motywacji...*! Jeśli nie znasz mojej historii, to w skrócie brzmi tak: otrzymałem diagnozę raka okrężnicy w stopniu III C kiedy miałem 26 lat. Po operacji zrezygnowałem z chemii i rozpocząłem przygodę z holistycznym podejściem do leczenia, którego szczegóły wyłuszczyłem w swojej pierwszej książce, *Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów**. Ta podróż zmieniła moje życie i dała mi bezcenne lekcje z pogranicza życia i śmierci, o wierze i strachu, dbałości o siebie i przeżyciu. Od 16 lat mam zaszczyt zgłębiać wiedzę i uczyć się od wielu innych lekarzy, ekspertów i osób, które przeżyły.

Stworzyłem również kurs wideo dla pacjentów onkologicznych, ich rodzin i osób zainteresowanych zapobieganiem chorobie, zatytułowany *SQUARE ONE Cancer Coaching Program*.

Napisałem *Codziennną dawkę motywacji...*, żeby dać ci codzienną dawkę inspiracji, wsparcia i kroków, które pomogą ci przetrwać i rozkwiąć. Każdy dzień jest szansą na zmianę i wzrost – mentalny, fizyczny, emocjonalny i duchowy. Intencją tej książki jest wspomóc cię w przepracowywaniu procesu radykalnej zmiany życia. Pomóc ci je uprościć i ubogacić. Pomóc ci przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, stawić czoła lękom, rozpalic wiarę, zażegnać przeszłość i przytulić teraźniejszość, a przyszłość wypełnić nadzieją.

Te same wątki będą przeplatać się kilkukrotnie przez tę książkę, ponieważ czasami trzeba usłyszeć tę samą radę dwa, trzy razy, zanim do nas dotrze. Książka ta zmieni cię w najlepszy możliwy sposób. Zmusi do przyjrzenia się swojemu życiu z każdej strony, do myślenia inaczej, do pokonania oporu i podjęcia potężnego działania. Nie napisałem jej jednak, żeby pomóc jedynie tobie.

* Książka dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Napisałem ją, żeby pomóc również sobie. Chociaż nie mam już raka, to ciągle potrzebuję dawek zachęt, porad, inspiracji i motywacji każdego dnia, tak samo jak ty.

Modłę się za ciebie o to, aby powodziło ci się w dobrym zdrowiu tak, jak powodzi się twojej duszy.

I żebyś *pokonywał raka codziennie!*

– CHRIS

Dołącz do mojego newslettera:

www.chrisbeatcancer.com

Dołącz do mojej społeczności w mediach:



www.youtube.com/chrisbeatcancer



www.facebook.com/chrisbeatcancer



www.instagram.com/chrisbeatcancer

Dowiedz się więcej na temat programu
SQUARE ONE Cancer Coaching Program:

www.chrisbeatcancer.com/coaching

Dzień 6

NASTAWIENIE NA POKONANIE RAKA

Przez 17 lat od diagnozy nowotworu czytałem o nich, spotykałem się z nimi, z wieloma przeprowadziłem wywiady. Mówię o ludziach, którzy wyleczyli się ze wszystkich typów i stadiów raka. Wszyscy oni dzielili tę samą wiarę.

Wiarę w to, że mogą wydobrzeć*.

To jest ten jeden, najważniejszy faktor – cecha spójna każdej historii wyzdrowienia. Posiadali jeszcze coś, co nazywam nastawieniem na pokonanie raka, które składa się z pięciu komponentów:

Przyjmij całkowitą odpowiedzialność za swoje zdrowie.

To ty jesteś kierowcą w tej podróży.

Bądź gotów zrobić wszystko, co potrzeba.

To oznacza zmianę wszystkiego.

Podjmij potężne działanie.

Potężne działanie przynosi potężne efekty.

Planuj swoją przyszłość.

Zaplanuj przeżycie i swój rozkwit.

Zobacz się w dobrym zdrowiu.

Ciesz się życiem i procesem.

Podjedź do swojej przygody zdrowienia z radością!

* Ucz się od osób, które holistycznym podejściem wyszły z choroby, na www.chris-beatcancer.com/survivors

Dzień 7

SKIERUJ SWÓJ OKRĘT W STRONĘ WYSPY ZDROWIA

Poprawa czy przywracanie zdrowia jest podróżą.

Wyspa zdrowia jest jej celem.

Żeby tam dotrzeć, potrzeba czasu.

To ty jesteś kapitanem swojego okrętu. Ty stoisz za kółkiem.
Ty trzymasz ster.

Niektóre dni są łatwiejsze – świeci słońce, wiatr wieje od rufy
i rejs mija gładko.

W inne dni trudno stwierdzić, czy w ogóle gdziekolwiek
płyniesz.

Czasami masz wiatr, deszcz, strome fale, gwałtowne burze ży-
cia siekają cię po plecach. I musisz walczyć, żeby utrzymać kurs.
A czasami i tak zostajesz z niego zepchnięty. Nic nie szkodzi.

Jak mówi afrykańskie przysłowie, „Spokojne morze nie rodzi
wytrawnych marynarzy”.

Zapamiętaj: porażki i błędy pokonają cię tylko wówczas, kie-
dy się poddasz. Kiedy zostaniesz zepchnięty z kursu – a zdarzy się
tak na pewno – po prostu skieruj swój okręt z powrotem w stronę
Wyspy Zdrowia i kontynuuj żeglugę.

Dzień po dniu, fala za falą.

Dzień 142

Kładź się spać każdego dnia odrobinę mądrzejszy.

– WARREN BUFFETT

Nie zmądrzejesz w jeden dzień. Nie staniesz się ekspertem w jeden dzień. Nie nauczysz się wszystkiego, co potrzebujesz wiedzieć, w jeden dzień. Nie dasz rady rozwiązać wszystkich swoich problemów w jeden dzień. Nie wyzdrowiejesz w jeden dzień.

Ale każdego dnia, jeśli znajdziesz czas na czytanie i szukanie wiedzy, żeby się doksztalać, uczyć nowych rzeczy, twoja wiedza będzie coraz większa. I dzień po dniu będziesz odrobinę mądrzejszy. To tak, jakbyś zarabiał na odsetkach od swojej inteligencji.

Żeby zwiększyć możliwości zapamiętywania, prowadź dziennik albo notuj, czego się uczysz każdego dnia. Może kiedyś powstanie z tego książka...

Ważne jest, żebyś skupiał się na przyswajaniu rzeczy najbardziej przydatnych tobie. Przykładowo, jestem przekonany, że obejrzenie dokumentu o słoniach afrykańskich byłoby fascynujące i mógłbyś się dowiedzieć mnóstwa interesujących faktów, ale żaden z nich nie przydałby ci się w wyzdrowieniu.

Ta dodatkowa strategia codziennych ulepszeń ma zastosowanie również w zdrowej diecie, ćwiczeniach i twoim życiu duchowym.

Wszystkie małe dyscypliny, które uprawiasz każdego dnia, składają się razem na wielki rezultat.

Położ się dzisiaj spać odrobinę mądrzejszy.

Dzień 143

SATYSFAKCJA Z WIEDZY

*Szczęśliwy, kto mądrość osiągnął,
mąż, który nabył roztropności.
Bo lepiej ją posiadać niż srebro, ją raczej nabyć niż złoto.
Zdobycie jej lepsze od pereł,
nie równe jej żadne klejnoty.
W prawicy swej trzyma ona dni długie,
w lewicy - bogactwo, pomyślność;
jej drogi drogami miłymi,
ku szczęściu wiodą wszystkie jej ścieżki.*

– KSIĘGA PRZYSŁÓW 3,13–17

Błogosławieństwa. Długie życie. Bogactwa. Honor. Spokój. Tego chcesz, prawda? Postaw zdobywanie mądrości i zrozumienia na czele listy rzeczy, których pożadasz. Mądrość i zrozumienie mają swoje źródło w pragnieniu zdobywania edukacji, za którym idą dogłębne poszukiwania. Odłóż na bok z góry przyjęte założenia. Ukorz się. Zaakceptuj, że to, co sądzisz, że wiesz, może nie okazać się prawdą. I czytaj bezustannie, badaj bezustannie, ucz się bezustannie i rozwijaj się bezustannie. Mądrość i wiedza oraz płynąca z nich satysfakcja nadchodzą!

Dzień 246

**NIE BĄDŹ MĄDRYM
WE WŁASNYCH OCZACH,
BOGA SIĘ BÓJ, ZŁA UNIKAJ:
TO CIAŁU ZAPEWNI ZDROWIE,
A POKRZEPIENIE TWYM KOŚCIOM.**

– KSIĘGA PRZYSŁÓW 3,7–8

Dzień 247

TERAZ JEST CZAS

Teraz jest czas na przeżywanie przygód.

Teraz jest czas na pionierskie wkroczenie na nieznaną terytorię.

Teraz jest czas, żeby „Kroczyć śmiało, gdzie nie dotarł jeszcze nikt”.

OK, może nie aż tak daleko...

Teraz jest czas, żeby „Kroczyć śmiało, gdzie ty jeszcze nie dotarłeś”.

Teraz jest czas na pożegnanie się z przeszłością.

Teraz jest czas na przyjęcie teraźniejszości.

Teraz jest czas na zaplanowanie przyszłości.

Teraz jest czas na przejęcie kierownicy twojego życia i wyruszenie w drogę.

Teraz jest czas na rzeczy, które zawsze chciałeś zrobić, które zawsze odkładałeś na później.

Teraz jest czas na powiedzenie: „Dlaczego nie?”.

Teraz jest czas na życie!

Dzień 248

WSZYSTKO DLA TWOJEGO DOBRA

Rozważ taką możliwość, że zdarzenia mające miejsce w twoim życiu są dla ciebie, nie na przekór tobie. Mówiąc „dla ciebie”, mam na myśli dla twojego dobra.

To nie znaczy, że złe rzeczy są OK. Oczywiście, że nie są.

Ale jest obietnica w Piśmie, że Bóg wykorzysta te złe rzeczy do budowania dobra.

W swoim liście Apostoł Paweł napisał: *Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziela we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według [Jego] zamiaru.* (List do Rzymian 8,28).

Zanim Paweł tak napisał, był wielokrotnie osadzany w więzieniu i pięciokrotnie wychłostany 39 uderzeniami (taki był wtedy prawny limit). Był trzykrotnie pobity kijami. Był kamienowany, wyciągnięty za miasto i pozostawiony na śmierć. Jego statek trzy razy się rozbił, spędził dzień i noc, dryfując na morzu, prawdopodobnie na fragmencie zniszczonego statku! Podczas swoich podróży, które podejmował, by głosić Dobrą Nowinę, Święty Paweł był w ciągłym niebezpieczeństwie, grozili mu ludzie i dzikie zwierzęta, przeżył wiele bezsennych nocy, cierpiał głód, pragnienie i zimno.

Kiedy Paweł powiedział, że wszystko służy dla dobra tych, którzy kochają Pana Boga, miał na myśli *wszystkie* rzeczy. Uwierz w to!

Ojcze, dziękuję Ci, że sprawiasz, iż wszystko służy dla mojego dobra.

Dzień 249

**BRAK RADY
UNICESTWIA ZAMIARY,
UDAJĄ SIĘ ONE, GDZIE
WIELU DORADCÓW.**

– KSIĘGA PRZYSŁÓW 15,22

Dzień 250

UCZ SIĘ OD TYCH, KTÓRZY ODNIEŚLI SUKCES

Nie wiesz wszystkiego. I nie potrzebujesz wiedzieć wszystkiego.

Ale potrzebujesz więcej się uczyć. Ponieważ to, czego się uczysz, może zmienić twoje życie, a nawet ocalić ci życie. Zatem czas na „powrót do szkoły”.

Czy chcesz odnieść sukces w swoich staraniach? Nie czekaj, aż ktoś ci powie, co robić. Odszukaj tych, którzy już odnieśli sukces, ucz się od nich i rób to, co oni.

Niech zazdrość, zawiść czy duma nie staną ci na przeszkodzie. Ludzie sukcesu są pionierami. Nie miej im tego za złe. Bądź wdzięczny za ich istnienie, ponieważ ich sukces może pomóc ci wykreować twój.

Ten rodzaj pomocy, której potrzebujesz, jest bliżej, niż ci się wydaje. Są ludzie, którzy już zrobili to, co ty usiłujesz zrobić w tym momencie. Znajdź ich. Przystudiuj ich. I naśladuj ich. Twoja ścieżka będzie się różnić od ich ścieżki, ale mądrość i wiedza będą dla ciebie bezcenne.

Jeśli usiłujesz wyleczyć się z raka, wejdź na chrisbeatcancer.com i obejrzyj wywiady Survivor Interviews. Zachęca cię i zainspirują, podesuną nowe pomysły i źródła, o których nawet nie wiedziałeś, że istnieją. Wpisz nazwę swojego rodzaju nowotworu w wyszukiwarkę na stronie i zobacz, co i kto wyskoczy.

Wyzwanie na dziś: *Podjmij decyzję, żeby odszukać ludzi sukcesu i uczyć się od nich.*

Dzień 251

*A jeżeli mieszka w was Duch Tego, który Jezusa wskrzesił
z martwych, to Ten, co wskrzesił Chrystusa z martwych,
przywróci do życia wasze śmiertelne ciała mocą
mieszkającego w was swego Ducha.*

– LIST DO RZYMIAN 8,11

Naucz się tego wersetu na pamięć. Rozmyślaj nad nim i wyznawaj
go w swoim życiu i w swojej sytuacji:

*Duch Święty Boga, który wskrzesił Jezusa z martwych,
mieszka we mnie i ożywia dzisiaj moje ciało!*

Dzień 360

BĄDŹ HOJNY

*Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, utrę-
sioną i opływającą wsypią w zanadrza wasze. Odmierzają wam
bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie.*

– JEZUS

– EWANGELIA WG ŚW. ŁUKASZA 6,38

Zbierasz to, co siejesz. Jakie ziarno, taki plon. Dawaj hojnie, a hojnie otrzymasz. Naprawdę lepiej jest dawać niż otrzymywać. I piękną rzeczą w dawaniu jest to, że pozwala ci otrzymywać więcej! I nie da się prześcignąć Boga w dawaniu!

Dzisiaj chcę rzucić ci wyzwanie hojności. Bądź bardziej hojny, niż byłeś kiedykolwiek wcześniej. Nie tylko na święta lub urodziny. Poszukaj sposobów, aby błogosławić ludziom pojawiającym się w twoim życiu. Daj każdemu, kto cię o to prosi. Zostań najbardziej hojną osobą, jaką znasz.

Dawaj miłość i serdeczność, oddawaj swój czas, poświęć uwagę, rozdawaj pieniądze, jedzenie i odzież, oddawaj rzeczy, których nie potrzebujesz.

Prosty zabieg: trzymaj dodatkową gotówkę w portfelu właśnie po to, aby dać potrzebującym, kiedy nadarzy się taka okazja. Jezus powiedział również, że kiedy dajesz, rób to w tajemnicy. Twój

Ojciec Niebieski widzi to i wynagrodzi ci (Ewangelia wg św. Mateusz 6,3–4)!

Dzień 361

**W SWOIM CIELE PONIÓSŁ NASZE
GRZECY NA DRZEWO KRZYŻA,
ABYŚMY ZERWALI Z GRZECHEM
I ŻYLI SPRAWIEDLIWIE.
ZOSTALIŚCIE BOWIEM UZDROWIENI
PRZEZ JEGO RANY!**

– 1 LIST ŚW. PIOTRA 2,24

*Dziękuję Ci, Jezu, że poniosłeś moje grzechy i chorobę na krzyż, i że
przez Twoje rany zostałem uzdrowiony!*

vital
wydawnictwovital.pl



Polecamy:



Chris Wark jest autorem bestsellerowej książki **Ty też możesz pokonać raka**. W 2003 roku, gdy miał 26 lat, zdiagnozowano u niego raka jelita grubego III stopnia. Przeszedł operację, ale zamiast chemioterapii zastosował odżywianie i naturalne metody leczenia. Wielokrotnie występował w radiu i telewizji oraz pojawił się w obsypanym nagrodami filmie dokumentalnym *The C Word*. Inspiruje tysiące osób do przejścia kontroli nad swoim zdrowiem i walki z rakiem.

Czy wiesz, że kojąca muzyka, poranny rytuał zaparzonej i wypitej bez pośpiechu herbaty, kontakt z naturą, modlitwa, taniec czy zabawa z dziećmi określane są przez specjalistów mianem czynności witalnych? Zalecane są chorym do jak najczęstszego stosowania jako istotne uzupełnienie terapii medycznych.

W tym pięknie wydany poradniku Autor przedstawia wiele motywacyjnych myśli, uniwersalnych przesłań i afirmacji. Dzięki nim zmierzysz się z trudną prawdą o chorobie nowotworowej, odzyskasz odwagę i nadzieję. To wyjątkowa i unikalna książka o motywacji, która skłania do pozytywnego myślenia i refleksji oraz skutecznego działania w pokonaniu raka. Gwarantuje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i siły do mierzenia się z nowotworem każdego dnia. Podpowiada jak stawić czoła lękom, rozpalic wiarę, dać przeszłości odejść akceptując teraźniejszość i z nadzieją patrzeć w przyszłość.

**Kompleksowe narzędzie
codziennego wsparcia w walce z rakiem**

Patroni:



Cena 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-874-1



9 788381 688741