

Chris Wark

Codzienna dawka motywacji w pokonywaniu raka

365 inspiracji, które pomogą Ci wygrać z chorobą i rozkwitać na nowo

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

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-???-?

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 Studio Astropsychologii, 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 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 rozpocznesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.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 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Wstęp

Witaj w *Pokonuj Raka Codziennie*! Jeśli nie znasz mojej historii, zdiagnozowano u mnie 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 nauczyła mnie bezcennych lekcji o życiu i śmierci, 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 video dla pacjentów onkologicznych, ich rodzin i osób zainteresowanych zapobieganiem, zatytułowany *SQUARE ONE Cancer Coaching Program*.

Napisałem *Pokonuj Raka Codziennie*, żeby dać ci codzienną dawkę inspiracji, wsparcia i kroków, które pomogą ci przetrwać i rozkwitać. 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 uprościć swoje życie i ubogacić je. Pomóc ci przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem, stawić czoła lękom, rozpalic wiarę, pomóc ci zażegnać przeszłość i przytulić teraźniejszość, a przyszłość wypełnić nadzieją.

Te same wątki będą przeplatać się kilkukrotnie przez tę książkę, ponieważ czasami trzeba usłyszeć tą 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 tej książki jednak, żeby pomóc jedynie tobie. Napisałem ją, żeby pomóc również sobie. Chociaż nie mam

już raka, potrzebuję tej dawki zachęty, porady, inspiracji i motywacji każdego jednego dnia, tak samo jak ty.

Moja modlitwa za ciebie jest 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 1

*Oto dzień, który Pan uczynił,
radujmy się nim i weselmy!*

– **PSALM 118.24**

Jest to werset który zazwyczaj przychodzi mi na myśl jak tylko się budzę. Przypomina mi, że Bóg jest Stwórcą życia, Stwórcą wszechświata i Stwórcą dnia dzisiejszego.

Rak nauczył mnie doceniać życie i nauczył mnie dziękować Bogu za każdy nowy dzień.

Bóg stworzył dzień dzisiejszy i możesz Mu zaufać, że cię przez niego przeprowadzi.

Szczęście jest wyborem. Możesz zdecydować, że będziesz wesoły.

Radować się znaczy być szczęśliwym. Możesz zdecydować, że będziesz szczęśliwy.

Wdzięczność również jest wyborem. Możesz zdecydować, że będziesz wdzięczny za kolejny dzień życia i za każdą jedną rzecz jaką posiadasz.

Rozbudź swoje szczęście robiąc rzeczy, które robią ludzie szczęśliwi. Uśmiechaj się, śmieć, śpiewaj, tańcz! Oto jest dzień, który dał nam Pan, radujmy się nim i weselmy!

Dzień 2

Witam na Uniwersytecie Przeżycia Raka, aka Szkole Wyższej Raka. Jesteś teraz na liście studentów studiów dziennych.

Twój grafik zajęć, samodzielnie wybranych, powinien być ułożony tak, aby zapewnić ci wiedzę ekspercką z dziedzin twojego typu raka, zalet i wad różnorodnych terapii, przeciwnowotworowego odżywiania, ćwiczeń ruchowych, oczyszczania, mentalnego nastawienia, redukcji stresu, wiary, strachu i wybaczenia.

Jakość edukacji, którą otrzymasz, będzie wprost proporcjonalna do poziomu entuzjazmu, z jakim podejdziesz do nauki, chęci odstawienia na bok z góry przyjętych założeń, otwartości na rozważenie nowych informacji i pomysłów, oraz twojego zaangażowania w przełożenie nowo zdobytej wiedzy na praktyczne zastosowanie, i w zmianę każdego aspektu swojego życia.

Wiele trzeba się nauczyć i zrobić, ale nie pozwól sobie na poczucie przytłoczenia. Jesteś mądry i zdolny. Dasz radę!

Bądź zorganizowany, sumienny, cierpliwy i wytrwały. Nieustannie poszukuj i ucz się. I ufaj, że odpowiedzi, pomoc, informacje i zosoby, których będziesz poszukiwał, przyjdą do ciebie w odpowiedniej chwili.

Dzień 3

RAK TO PALEC BOŻY PUKAJĄCY W TWOJE RAMIĘ

W 2003 roku moje ciało chciało zwrócić na siebie moją uwagę. Przekaz brzmiał „Hej, sposób w jaki żyjesz cię zabija!” Zdałem sobie sprawę, że tylko ja, nikt inny, jestem odpowiedzialny za swoje życie i zdrowie. A jeśli nieumyślnie przyczyniłem się do swojej choroby, to mógłbym świadomie przyczynić się do zdrowia. To odkrycie, wolne od oskarżania i wstydu, wyrwało mnie z bez troski i poczucia bycia ofiarą i dało mi moc podjęcia potężnego działania, które pozwoliło mi radykalnie zmienić swoje życie. Jeśli masz raka, twój organizm chce ci powiedzieć to samo. Twoje przeżycie nie zależy od rzutu monetą. To nie zakład w kasynie. Masz siłę wpływać na swoją przyszłość, odwracać przeciwności losu na swoją korzyść, za pomocą swoich codziennych wyborów. Teraz jest ten czas, żeby świadomie podejmować pro-życiowe, pro-zdrowotne decyzje każdego dnia. Twoje wybory mają znaczenie!

Dzień 4

CHCESZ?

Jest ogromna różnica pomiędzy nie umieraniem a prawdziwym życiem. Jeśli zdiagnozowano u ciebie raka lub inną śmiertelną chorobę, możesz początkowo skupić się na tym, żeby nie umrzeć, ale najpotężniejszym pytaniem, jakie możesz sobie zadać, jest:

Czy ja chcę żyć?

Jeśli twoją odpowiedzią jest tak, moim kolejnym pytaniem jest „Dlaczego?” Dlaczego chcesz żyć? Jeśli nie jesteś pewien, spędź chwilę na zastanowieniu się nad powodami, dla których żyjesz. To mogą być osoby w twoim otoczeniu, które cię potrzebują, ludzie, których chcesz kochać, którym chcesz służyć. Twoim powodem, może być cel, powołanie, jakaś misja, której nie zakończyłeś, marzenie, którego nie zrealizowałeś, lub wszystko to razem. Teraz jest ten czas, żeby to sobie jasno uświadomić.

Wyzwanie na dzisiaj: *Zrób listę swoich powodów do życia i połóż ją we wszystkich miejscach, które widzisz każdego dnia. Przyklej ją na ścianę, wypisz na lustrze w łazience. Zrób z niej tapetę w komputerze i wygaszacz ekranu w telefonie. Trzymanie listy powodów do życia przed sobą i w głowie przez cały dzień, będzie podtrzymywało twoje skupienie i determinację w momentach słabości i zwątpienia.*

Dzień 5

UFAJ PANU

*Zaufaj Panu całym sercem, a nie polegaj na swej umiejętności.
W całym twoim postępowaniu staraj się Go rozpoznać,
a On wyrówna twoje ścieżki.*

– KSIĘGA PRZYSŁÓW 3.5-6

To jest proste przykazanie z załączoną obietnicą.

Ufaj, że Bóg ma plan, nawet jeśli go nie rozumiesz.

Oddawaj Mu wszystko co robisz i wielbij Go we wszystkim co robisz.

A On wyprostuje twoje ścieżki.

Prosta ścieżka jest właśnie tym, czego potrzebujesz. To najkrótszy i najszybszy sposób dotarcia tam, gdzie chcesz. Bez ścieżek pobocznych, objazdów, pogoni za niczym, które marnują twój czas, wysiłek, energię i pieniądze.

Panie, powierzam Ci moje życie, moje zdrowie, moją rodzinę i moją przyszłość. Oddaję Ci się i będę Cię chwalić we wszystkim co będę dzisiaj mówić i robić. Dziękuję za wskazywanie ścieżki i prostowanie jej. Amen.

Dzień 6

NASTAWIENIE NA POKONANIE RAKA

Przez 17 lat od diagnozy nowotworu czytałem o nich, spotykałem się z nimi i przeprowadziłem wywiady z wieloma z nich. Ludźmi, którzy wyleczyli się ze wszystkich typów i stadiów raka. Wszyscy oni dzielili tą 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 to nastawienie 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.chrisbe-
atcancer.com/survivors](http://www.chrisbe-
atcancer.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 ciężko stwierdzić, czy w ogóle gdziekolwiek
płyniesz.

A czasami masz wiatr, deszcz, strome fale, gwałtowne burze
życia siekają cię po plecach. I musisz walczyć, żeby utrzymać kurs.
A czasami i tak zostajesz z niego zepchnięty. Ale 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 8

NAJPOTĘŻNIEJSZE ANTYRAKOWE JEDZENIE

Trzy najpotężniejsze, antyrakowe warzywa to czosnek, pory i cebule. Brokuły, brukselka, kalafior, jarmuż, czerwona i włoska kapusta, szpinak i buraki również posiadają bardzo mocne właściwości przeciwnowotworowe. Spośród innych, antyrakowych warzyw, warto wymienić szparagi, zieloną fasolkę, rzodkiewki i brukiew*.

Doszedłem do wniosku, że najbardziej efektywnym sposobem dostarczenia mojemu organizmowi najszerzego wachlarza przeciwrakowych substancji odżywczych każdego dnia była gigantyczna, antyrakowa sałatka, spożywana na lunch i obiad. Tak też robiłem podczas najintensywniejszej fazy powrotu do zdrowia.

Gigantyczna sałatka jest najprostszym, najbardziej zrównoważonym i najpotężniejszym antyrakowym jedzeniem spośród wszystkich możliwych.

Jaka zatem jest konkluzja? Jedz takie warzywa! Wrzuć je wszystkie do miski i zrób sobie gigantyczną sałatkę. Dodaj również tyle innych warzyw ile tylko zapragniesz. Skrop oliwą z oliwek extra virgin i naturalnym octem jabłkowym i smacznego**.

* Yi-Fang Chu, Jie Sun, Xianzhong Wu, Rui Hai Liu, "Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Vegetables," *Journal of Agriculture and Food Chemistry* 50, no. 23 (10 październik, 2002): 6910–6916. [http ps://doi.org/10.1021/jf020665f](http://ps://doi.org/10.1021/jf020665f).

** Kompletny protokół dietetyczny jest wyszczególniony w mojej książce *Ty też możesz pokonać raka. Kompleksowy plan terapii naturalnych w leczeniu nowotworów*.

Dzień 9

UPRASZCZAJ SPRAWY

Prostota jest trwała. Musisz stworzyć sobie prostą, codzienną rutynę zdrowotną i się trzymać.

Kiedy po raz pierwszy przeszedłem na dietę surową kupiłem kilka książek z przepisami i w przypiływie fantazji od razu chciałem zostać mistrzem diety raw. Ale szybko do mnie dotarło, że planowanie menu, zakupy, poszukiwanie składników i codzienne eksperymenty z nowymi przepisami pochłonęłyby o wiele więcej czasu, energii i wysiłku niż miałem na zbyciu. Wiele z tych przepisów i tak nie dałoby mi takiej różnorodności odżywczej jak duża miska warzyw. Po prostu.

Wiec zdecydowałem, że będę jadł swoje gigantyczne sałatki na lunch i obiad każdego dnia, ponieważ chciałem wprowadzić do swojego ciała tak dużo przeciwnowotworowych warzyw jak to tylko było możliwe, w obrębie jednego posiłku*.

Wiedziałem, że moja strategia musi być prosta, inaczej nie byłaby powtarzalna.

Potrzebujesz możliwie najprostszej strategii.

Nie komplikuj rutyny. W przeciwnym razie wywołasz w sobie stres, który działa wbrew tobie. Dąż do prostoty we wszystkim.

Pytanie na dziś: *Jak mogę uprościć sprawy?*

* <https://www.chrisbeatcancer.com/giantsalad>

Dzień 10

W POCZWARKĘ

Żeby gąsieniczka mogła zamienić się w motyla, musi najpierw przekształcić się w poczwarkę i ukryć przed światem (czasami mówi się o kokonie, ale kokon mają ćmy). W środku poczwarki ciało gąsieniczki zamienia się w zupełę płytek imaginalnych, które przearanżowują swój szkielet i twardnieją, tworząc zupełnie nowe ciało z nowymi organami, długimi nogami, czułkami i skrzydłami. Czyż nie jest to niesamowite?

Tak jak gąsieniczka, musisz stworzyć sobie idealne warunki do przejścia metamorfozy. Potrzebujesz uprościć swoje życie na tyle, na ile jest to możliwe. Potrzebujesz ciszy i spokoju. Potrzebujesz odizolować swój umysł i ciało od chaosu, negatywności i stresu. Potrzebujesz dużo czasu na odpoczynek, regenerację i rozwój. Potrzebujesz czasu *dla siebie*. To jest pora na odizolowanie, radykalną zmianę i życiową transformację. W okresie leczenia uformuj wokół siebie poczwarkę, żeby móc zająć się swoją pielęgnacją i otoczyć się ochroną w trakcie przemiany, żebyś mógł pewnego dnia wyłonić się jak piękny motyl, rozprostować skrzydła i odlecieć.

Wyzwanie na dziś: *Jakie kroki możesz podjąć, żeby zbudować wokół siebie poczwarkę?*

Dzień 11

**POWIERZ PANU SWOJĄ SPRAWĘ,
A SPEŁNIĄ SIĘ TWOJE ZAMIERZENIA.**

– KSIĘGA PRZYŚLÓW 16.3

**SKIERUJ DO PANA SWĘ KROKI,
UFAJ MU,
A ON BĘDZIE DZIAŁAŁ.**

– PSALM 37.5

Kieruję do Ciebie moje plany, Panie, ufam, że doprowadzisz je do końca i utorujesz mi drogę.

Dzień 12

NAUCZ SIĘ WSZYSTKIEGO OD NOWA

Rak jest znakiem, że coś się w systemie pogmatwało. Być może wiele rzeczy na temat życia i zdrowia, które sądziłeś, że wiesz, jest błędne. Spróbuj założyć, że wszystko co do tej pory wiedziałeś, jest błędne. Oczywiście nie wszystko jest błędne, ale jedynym sposobem na wykorzenienie błędów jest przyjrzeć się wszystkiemu od nowa.

To jest dla ciebie okres samo re-edukacji. Podważaj wszystko w co wierzysz. Ucz się tak dużo, jak to tylko możliwe.

Eksploruj. Bądź ciekawski. Rozważaj każdy nowy pomysł i opinię, ale nie wyciągaj pochopnych wniosków. Niektóre idee są bardzo atrakcyjne i pociągające, ale w ładnym opakowaniu jest pusto.

Rozpakowuj je. Sięgaj głębiej. Zwracaj uwagę na źródła. Czym się kierują? Co ich motywuje? Testuj to, czego się uczysz. Porównuj pomysły między sobą. Rozważaj je. Niech się kotłują i kłębią w twojej głowie. Szukaj ich wspólnego, prawdziwego, łączącego je wątku.

Nieustannie zadawaj sobie pytanie, *Czy to ma sens?* Słuchaj swoich instynktów, intuicji i Ducha Świętego. Proś Ojca w Niebiosach o mądrość i drogę. I nie zapomnij cieszyć się okresem nauki i rozwoju!

Dzień 13

DOKUMENTUJ SWOJĄ PODRÓŻ

Ten okres może być w twoim życiu największym wyzwaniem. Będziesz poddawany próbom, naciągany, oczyszczany i przycinany. Może boleć. Ale nauczy cię to bezcennych lekcji, które możesz przekazać innym. Więc wyrób w sobie nawyk robienia codziennych zapisków. Nie ufaj swojej pamięci. Miej przy sobie notes albo zapisuj w telefonie. Ważne rzeczy trzeba odnotowywać. Zapisuj szczegóły od razu, sortować będziesz później.

Prowadź dziennik. Zapisuj swoje myśli, obawy i modlitwy. Zapisuj co robisz każdego dnia. Zapisuj ważne rzeczy usłyszane od innych i zrobione dla ciebie. Zapisuj wysłuchane modlitwy, mikro cuda, boskie spotkania i „przypadki”. Radzę ci, żebyś tak robił ponieważ ja żałuję, że nie robiłem tak częściej w pierwszych dwóch latach własnej drogi z rakiem.

Nagrywaj w telefonie wszystkie rozmowy ze swoim lekarzem i pielęgniarką. Będą przekazywać ci ważne rzeczy, które musisz zapamiętać, mogą też powiedzieć coś zaskakującego, czego nie będziesz chciał zapomnieć.

A przede wszystkim upewnij się, że zadajesz właściwe pytania. Skorzystaj z mojego darmowego przewodnika: *20 pytań do twojego onkologa*.

Możesz je pobrać z www.chrisbeatcancer.com/20.

Dzień 14

Słowa Psalmu 34 ożyły dla mnie tuż po mojej diagnozie. Mam nadzieję, że te wersety będą dla ciebie takim samym pocieszeniem i rozpalą twoją wiarę podobnie jak u mnie.

*Zwróciłem się do Pana, a On mnie wysłuchał
i uwolnił mnie od wszelkiego lęku.*

*Oczy Pana zwrócone ku sprawiedliwym,
a Jego uszy słyszą ich błaganie.*

*Pan słyszy wołających o pomoc
i uwolni ich ze wszystkich ucisków.*

*Liczne są utrapienia sprawiedliwych, lecz Pan
ze wszystkich ich wyzwoli.*

– PSALM 34.5,16,18,20

Dzień 15

ZAWSZE ZBIERAJ TRZY OFERTY

Jeśli musisz znaleźć ekipę do remontu domu, zawsze dobrze jest zebrać trzy oferty. W ten sposób można porównać ceny, profesjonalizm ekip, osobowości i sprawdzić referencje, żeby móc podjąć decyzję z którą ekipą chcesz pracować.

Jeśli wybierzesz złego fachowca, mogą spać ci robotę, przeciągać termin, niedokończyć prac albo wziąć kasę i zwinąć. Mimo wszystko, generalnie rzecz biorąc, wybór ekipy remontowej jest decyzją obarczoną niskim ryzykiem i niską stawką.

Podjęcie decyzji z którym lekarzem pracować nad leczeniem twojego nowotworu jest obciążone najwyższym możliwym ryzykiem, życia lub śmierci. Jeśli spaprą swoją robotę to umrzesz. Nie stać cię na zły wybór.

Więc jeśli twoim zdaniem dobrze jest zebrać trzy oferty na przemałowanie domu, nie sądzisz, że powinieneś zdobyć co najmniej trzy medyczne opinie dotyczące diagnozy twojego raka i opcji terapii?

Nie pozwól, aby pierwszy lekarz, z którym będziesz rozmawiał, nakłonił cię na szybką procedurę dlatego, że się boisz. Masz czas, i masz więcej opcji niż ci się wydaje. Zdobądź więcej porad i opinii po to, żebyś mógł podjąć najlepszą dla siebie decyzję.