

**CHROŃ
SWÓJ
SPOKÓJ**

Trent Shelton

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ

9

zasad
bezkompromisowego
stawiania granic

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-812-5

Tytuł oryginału: *Protect Your Peace: Nine Unapologetic Principles for Thriving in a Chaotic World*

PROTECT YOUR PEACE

Copyright © 2024 by Trent Shelton
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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. 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję mojej mamie,
Aquie Shelton. Dziękuję ci za
pokazanie mi tego, jak ważny jest pokój.
Będziesz żyć wiecznie. Kocham cię.
Książkę tę dedykuję również mojemu tacie,
George'owi Sheltonowi. Dziękuję ci
za zaszczepienie we mnie wartości,
które teraz inspirują świat.
Kocham cię, Tato.

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
Wprowadzenie: Nieustająca bitwa	11
CZĘŚĆ I: CHROŃ SWOJĄ ENERGIĘ	
Zasada 1: Wyznaczaj granice	23
Zasada 2: Często się odłączaj	49
Zasada 3: Domagaj się uznania swojej wartości	75
CZĘŚĆ II: CHROŃ SWÓJ UMYŚŁ	
Zasada 4: Zaufaj swojej wizji	99
Zasada 5: Strzeż swojego punktu skupienia	121
Zasada 6: Zmień swoją perspektywę	139
CZĘŚĆ III: CHROŃ SWOJĄ DUSZĘ	
Zasada 7: Uprość szczęście	157
Zasada 8: Zharmonizuj się wewnętrznie	175
Zasada 9: Żyj w spełnieniu	191
Podsumowanie: Chroń swoje życie	205
<i>Pójdź dalej</i>	217
<i>Przypisy końcowe</i>	218
<i>O Autorze</i>	219

PODZIĘKOWANIA

Maria, Tristan, Maya i Marlee – jesteście całym moim światem. Dziękuję za to, że zawsze mnie wspieracie, kochacie mnie i jesteście moim spokojem.

Podziękowania dla mojego druha Matthew Merchanta za to, że pomógł mi powołać tę książkę na świat. Doceniam twoje zaangażowanie i pomoc w całym procesie jej powstawania.

Brenda, dziękuję ci za wszystko. Bez ciebie RehabTime nie wypłynąłby na szerokie wody.

WPROWADZENIE

NIEUSTAJĄCA BITWA

Zanim zaczniemy, chciałbym poświęcić chwilę, aby ci podziękować. Dziękuję, że wzięłeś odpowiedzialność za swoje życie. Dziękuję za wyruszenie w podróż, w którą większość ludzi być może nigdy nie wyruszy. Wielu ludzi mówi o zmianie. Wielu z nich kreuje obraz zmiany. Ale rzeczywistość jest taka, że według części najnowszych badań jedynie 8 procent rzeczywiście wkłada wysiłek w to, aby *dokonać zmiany*.

Celem nie jest, żebyś zaczął czytać tę książkę – każdy może to zrobić. Celem jest, abyś *ukończył* tę książkę, znalazł się w tych ośmiu procentach, stał się kimś, kogo nazywam „jednym z ośmiu procent” i zrozumiał, na czym polega *chronienie swojego spokoju*.

Gdybym miał przekazać swoim dzieciom i bliskim tylko jedną rzecz, wyjaśniłbym im: jak stworzyć i *chronić swój spokój*. Nie mam na myśli tego, że ja zadbam o ochronę *ich* spokoju. Chodzi mi o pokazanie im, jak chronienie mojego spokoju zmieniło *moje* życie w nadziei, że zainspiruje ich to do stworzenia własnej unikalnej formuły. Intencja tej książki jest podobna. Nie stworzyłem precyzyjnego podręcznika, który mówiłby dokładnie, co zrobić, aby ochronić *swój* spokój. Zamiast tego dzielę się moim procesem i tym, co osiągnąłem poprzez stworzenie go, aby pomóc ci rozpocząć swój własny proces. W trakcie zrozumiesz, co mam na myśli, kiedy mówię o spokoju – i dlaczego chronienie swojego spokoju jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić.

WALKA O WŁASNY SPOKÓJ

Pragnę, abyś coś zrozumiał. To, co omówię w kolejnych rozdziałach, jest sprawą życia i śmierci. Nie mówię o śmierci fizycznej – przynajmniej nie teraz – ale o innym jej rodzaju. Zrozum, utrata własnego wewnętrznego pokoju prowadzi do wewnętrznej śmierci. Śmierci twoich marzeń i celów. Śmierci tego, co jest w tobie najlepsze i co daje ci największe spełnienie.

Walka, która toczy się o twój spokój, jest bezgłośna – i zbyt wiele osób już przegrało te ciche bitwy. W świecie pełnym internetowych postów, filtrów i Photoshopa nietrudno zgadnąć, dlaczego wielu z nas czuje się tak zawiedzionych, kiedy nie jesteśmy doskonali. Gdy staramy się być idealni (jest to gra w stu procentach skazana na porażkę), nie rozmawiamy o naszych cichych zmaganiach. Może to prowadzi do poważnej depresji, jednego z głównych złodziei naszego wewnętrznego spokoju. W 2021 roku w samych Stanach Zjednoczonych 48 183 osoby odebrały sobie życie popełniając samobójstwo [1].

W 2009 roku poświęciłem życie pomaganiu innym. Katalizatorem stało się to, że jeden z moich najlepszych przyjaciół, mój współlokator ze studiów, Anthony, odebrał sobie życie. Poczuliśmy wtedy, że mogliśmy zrobić więcej. Poczuliśmy, że nie byłem wystarczająco obecny w jego życiu. Bardzo bolało mnie, że byłem tak blisko kogoś, a potem zdałem sobie sprawę, jak daleko byłem od tego, aby zrozumieć, przez co naprawdę przechodził. Choć było to załamujące, życie Anthony'ego nie zostało utracone na próżno. W tym momencie na nowo zdefiniowałem swoją misję, co doprowadziło mnie do odkrycia wielu powołań, których wcześniej nawet nie mogłem sobie wyobrazić. Odciągnęło mnie to od kariery, którą miałem nadzieję zrobić jako zawodowy piłkarz. Doprowadziło mnie to do założenia organizacji

non-profit RehabTime, platformy, która pozwala mi mówić z głębi mojego serca i krzawić idee rezonujące z ludźmi z całego świata. Dzięki temu znalazłem się w miejscu, w którym mogę inspirować ludzi, aby rozpoznali własną wielkość i stali się najlepszą wersją siebie. I skłoniło mnie to do napisania dla was tej właśnie książki.

Wiem, że Bóg pozwolił na pewne doświadczenia w moim życiu, abym stał się naczyniem i towarzyszył innym w tworzeniu siebie na nowo na drodze do pokoju. Nauczyłem się rozpoznawać powszechne motywy, które dostrzegałem u ludzi, którzy utracili swój pokój, dzięki czemu mogę pomóc im na tej ścieżce. A początek to przede wszystkim oddzielenie się od tego, co może kraść pokój. Domyślam się, że dobrze znasz wielu z tych złodziei siebie samego. Może nawet teraz toczysz cichą bitwę z jednym z nich lub nawet z wieloma. Wszystko w porządku. Ja też tego doświadczyłem. To, że masz za sobą kilka złych rozdziałów w życiu, nie oznacza, że twoja historia nie może skończyć się dobrze. *Te trudne rozdziały nie muszą definiować twojego życia.* Tak naprawdę można je wykorzystać do *udoskonalenia* swojego życia, w zależności od spojrzenia na to i woli wyzdrowienia.

Jeśli jesteście ze mną i czujecie się gotowi do podkręcenia swojego życia z wykorzystaniem kluczowego składnika, który tak wielu codziennie przeocza, chcę, żebyś razem ze mną głośno powtarzał tę mantrę:

Wypowiadam wojnę!

Wojnę wszystkiemu, co odciąga mnie od niego i niszczy mój...

P-O-K-Ó-J

**ABYŚMY OSIĄGNELI
POKÓJ, MUSIMY
STACZAĆ KAŻDEGO
DNIA NIEUSTANNE
BITWY, ZARÓWNO
ZEWNĘTRZNE, JAK
I WEWNĘTRZNE.**

Na stronach tej książki dzielę się z wami moją podróżą. Mam nadzieję, że zainspiruje was to do wyruszenia we własną podróż, która może być zupełnie inna niż moja. Jestem tu, by dać wam wszystko, co mam. Ale zawsze powtarzam, że...

Wszystko zaczyna się od ciebie!

WYZNACZAJ GRANICE

*Życie jest zbyt krótkie, aby spędzać kolejny dzień
tocząc wojnę z samym sobą.*

- RITU GHATOUREY

Witam w pierwszej części naszej wspólnej podróży. Cieszę się, że tu jesteś. W kolejnych trzech rozdziałach szczegółowo omówię znaczenie *ochrony swojej energii*.

Energia jest wszystkim. Powinna być chroniona wszelkimi sposobami. To nasze najważniejsze źródło, dlatego zasługuje na najwyższy szacunek. Jest to niezbędne dla twojego życia, ponieważ im bardziej tolerujesz ten świat, tym bardziej oddzielasz się od swojego wewnętrznego spokoju. Pomyśl o ochronie swojej energii jako o zabezpieczeniu twojego osobistego dobrostanu. Wyobraź to sobie jako zakreszenie wokół siebie ochronnego kręgu. W tym kręgu twoja energia nie jest marnowana, ale mądrze

wykorzystywana na to, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Takie życie warte jest przeżycia, prawda? Za każdym razem, kiedy chronisz swoją energię, wysyłasz pełną mocy wiadomość: „Cenię siebie”. Mam szczerą nadzieję, że pod koniec Części I ustalicie szczerne granice, których nie można naruszyć, zrozumiecie, jak ważne jest, aby odłączyć się, kiedy jest taka potrzeba, i zdobędziecie pewność rozumienia własnej wartości. Teraz zabierzmy się do pracy nad pierwszym krokiem: wyznaczeniem swoich granic.

Spójrzmy na to realnie: obecnie świat naciera na nas coraz szybciej. Żądania i prośby pojawiają się na prawo i lewo, w naszej pracy i społecznościach, w jakich się obracamy, słyszymy je od przyjaciół i rodziny oraz od zupełnie obcych osób. Żądania te pojawiają się często bez względu na to, czy są dobre dla *Ciebie* – istnieje prawdopodobieństwo, że słyszysz je od ludzi, którzy chcą Twojego czasu, Twoich pieniędzy, Twojej energii, a ostatecznie Twojego *spokoju*. Im bardziej pozwalasz innym na te prośby i wymagania, tym bardziej oddajesz siebie. Rób tak dalej, a wtedy, pewnego dnia – *bum*. Okaze się, że jesteś załatwiony. Całkowicie siebie rozdasz i nie będziesz wiedział, jak siebie odzyskać.

Był taki moment w moim życiu, kiedy łapałem zbyt wiele srok za ogon. Próbując zatroszczyć się o sytuacje, które miały miejsce tutaj, ludzi, którzy znajdowali się gdzieś tam i o wszystko, co było pomiędzy. Starając się być takim, jakim każdy ciągle chciał, abym był. Ale moje życie nabrało wielkiej jasności, kiedy zacząłem czuć siłę płynącą z wyznaczania granic. Kiedy dałem sobie prawo do powiedzenia: „Nic z tego, ja tego nie czuję”, poczułem siłę, aby stanąć za sobą murem i mówić ludziom, czego nie zamierzam tolerować. Stawiam granice po to, by móc żyć jak najlepiej. Niektórzy ludzie się obrazili. Inni uznali, że jestem zimny, trzymam ich na dystans i nie chcę im pomóc. Nie było mi z tym źle. Tak jak powiedziałem, rozwinąłem tę umiejętność, aby móc

żyć jak najlepiej, a jeśli to, że żyję możliwie najlepszym życiem cię obraża, nie potrzebuję cię wokół siebie. Przepraszam / nie, nie przepraszam!

Wyjaśnijmy sobie jedną rzecz: rzucam ci wyzwanie. Serio. Gdyby to było łatwe, nie rozmawialibyśmy teraz. Będziesz potrzebować grubej skóry. Jeśli już ją masz, to wspaniale. Jeśli nie, to się nie martw – pomogę ci i w tym. Ale będziesz musiał usłyszeć kilka trudnych prawd. Nie ma innego sposobu.

ODWRÓĆ SYTUACJĘ NA SWOJĄ KORZYŚĆ

Oto pierwsza z tych trudnych prawd: wielu z nas to osoby, które są profesjonalistami w perfekcyjnym przypodobywaniu się innym, czyli są „Potrójnym P”, jak lubię ich nazywać. Potrójne P martwią się tym, co myślą inni ludzie, więc łatwo nimi manipulować, bo często wydaje im się, że kogoś zawodzą. Ale kiedy staramy się zadowolić innych, nie zważając nawet na siebie, niemal zawsze prowadzi to do wydrenowania siebie, wypalenia czy poczucia, że utknęliśmy. Wszystko oddajemy innym, a dla siebie w zbiorniku nic nie zostawiamy.

Skąd to wiem? Doświadczyłem tego. Wierzę, że mam jedno z największych serc na świecie i zanim odkryłem, jak wyznaczać swoje granice – zanim odkryłem, jak chronić swój wewnętrzny pokój – wpadałem przez to w mnóstwo kłopotów. Nigdy więcej! Odmawiam. Czy to oznacza, że już wszystko zrozumiałem? Nie. Czasami łapię się na tym, że wślizguję się w ten schemat. Ale mając pewną praktykę, wiem, na co zwracać uwagę i jak przypomnieć sobie o swoich granicach, zamiast po prostu zadowalać innych.

Jak to zrobiłem? Przede wszystkim *musiałem* rozwinąć swoją inteligencję emocjonalną i *musiałem* wymyślić, jak nie tylko

stworzyć swoje granice, ale także *stanowczo się ich trzymać*. Lubię powtarzać, że: *uwielbiam pomagać ludziom w rozwiązywaniu ich problemów, dopóki ich problemy nie staną się moimi*. To jest granica, którą wyznaczyłem i której pilnuję.

Jestem przekonany, że wielu z nas ma trudności z wyznaczeniem granic, ponieważ za bardzo przejmujemy się tym, co myślą inni ludzie. Martwienie się i poczucie winy są spokrewnione – martwienie się jest powodem, dla którego ludzie nie wyznaczają granic; poczucie winy jest powodem, dla którego ludzie nie obstają przy nich. Nasze pojmowanie własnej wartości o wiele częściej wiąże się z tym, jak widzą nas inni, niż z tym, jak sami siebie postrzegamy. Smutne, ale prawdziwe. Jeśli jesteśmy zaprogramowani w ten sposób, ale decydujemy się patrzeć na to, czego sami chcemy (a nie na to, czego chcą od nas inni), otwiera nas to na poczucie, że zawadzimy ludzi i nie możemy sprostać ich oczekiwaniom wobec nas. Zaczynamy czuć, że musimy wybrać to, czego chcą *oni*, zamiast tego, czego chcemy *my*, aby uniknąć tego bolesnego poczucia winy.

Czy zmagasz się z takimi negatywnymi uczuciami? Martwisz się, że zawadzisz ludzi? Czujesz się winny, kiedy nie możesz wstać się za kimś, kto cię o to prosi, ponieważ decydujesz się wstać za *sobą*?

Jeśli tak, znalazłeś się we właściwym miejscu. Naszym pierwszym zadaniem w Procesie Ochrony Swojego Spokoju jest odwrócenie sytuacji na swoją korzyść. Kiedy czujesz się zmartwiony czy masz poczucie winy, nie jest to wcale takie złe, ponieważ oznacza to, że naprawdę ci zależy. Masz wielkie serce i jesteś połączony z ludźmi, którzy cię otaczają. Ale co z *tobą*? Czy nie zasługujesz na ten sam poziom troski i połączenia ze sobą? Przelewanie tej miłości na innych nie może trwać długo, jeśli nie będziesz stale wlewał jej najpierw w siebie.