

Françoise Rambaud

PUŚĆ TO

i powiedz życiu „tak”

GALAKTYKA

Françoise Rambaud

Puść to
i powiedz życiu „tak”

Przekład: Gabriela Hałat

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
TOI AUSSI TU SAIS

Copyright © Françoise Rambaud
All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie
Copyright © for the Polish translation by Gabriela Hałat
Copyright © for the Polish edition by Galaktyka sp. z o. o. Łódź 2024

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-924-8

Redakcja: Bogumiła Widła
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak
Fotografia autorki: Michał Jaworski
Projekt okładki: Master
Projekt książki (wyd. oryginalne): Omlu
Skład: Garamond
Druk: BZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorka i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle osób, miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Odpowiedzialność

Świat, który widzę,
to świat, którym jestem

Zdanie innych to życie innych.

W ŻADNYM RAZIE nie jestem ofiarą swojego położenia, w każdej chwili mam możliwość wyboru – czy w nim pozostać, czy z niego wyjść. Decyduję się ponosić pełną odpowiedzialność (uwaga: nie mylić z winą) za wszystko, czego doświadczam. Będąc odpowiedzialna, staję się świadomą i czułą obserwatorką.

Relacje z innymi osobami służą pokazaniu mi, gdzie jestem w relacji ze sobą.

Traktuję innych tak, jak traktuję siebie. Oni podobnie. Wszystko dzieje się w tej jedynej właściwej chwili, dlatego smakuję każdy moment, bo wiem, że nigdy się już nie powtórzy.

Wyrzucam ze swojego życia „wczoraj” i „jutro”, bo wiem, że tylko „teraz” mogą być tą piękną osobą, którą jestem. Coraz bardziej uświadamiam sobie, że nie mam siebie „zmieniać”, tylko przeciwnie – bezwarunkowo kochać ze wszystkimi najjaśniejszymi i najciemniejszymi stronami. Kiedy powoli zaczynam przyjmować siebie taką, jaka jestem, nie muszę już wysyłać pytań ani prośb, bo wiem, że wszystko, czego szukam, jest we mnie. Wystarczy tylko to z siebie wydobyć i rozświetlić.

Masz wybór:

- albo pozwalasz, aby twoja energia życiowa była zablokowana, czym ryzykujesz przyciąganie nieszczęść w swoim życiu,

- albo uwalniasz swoją energię życiową, czym zwiększasz swoją moc osiągnięcia dobrobytu i powodzenia.

To normalne, że masz wrażenie zagubienia się w życiu... że podejmowany wysiłek zdaje na nic... że tracisz wiarę w przyszłość... skoro twoja energia życiowa jest zablokowana. Kiedy ją uwolnisz, pojawi się obfitość. Postanowiłam pokonać siedem tysięcy kilometrów, dotrzeć do Indii, dostać się do ekspertki od czakr i zobaczyć tygrysy, żeby się dowiedzieć, jak uwolnić swoją energię życiową. Oczywiście nie musisz robić tego samego, co ja. Każdy ma swoją drogę.

Kim jesteś...

No więc... mam na imię Françoise... A... co sądzisz o sobie? O życiu? O swoich doświadczeniach?

Sądzę, że świat jest odbiciem mnie samej. To wcale nie jest śmieszne. A co widzisz? Co widzę, skoro jestem tym, co myślę? Jakie odbicie chcę rzucać? Na moment zamykam oczy, zagłębiam się w siebie, sprawdzam, czego się o sobie dowiem. Uświadamiam sobie, że to, co widzę, jest odbiciem tego, co myślę. Emanuję tym na zewnątrz. Lubię swoje myśli, są stawą dla serca. Jestem tym, co myślę! A więc myślę pięknem, radością, prostotą.

Widzę i myślę to, co chcę, aby dawać z siebie to, co najlepsze.

Oto ja. I jestem... kim jestem, ze wszystkimi swoimi doświadczeniami, emocjami... Tak, tak... z przekonaniami i ograniczeniami również. Jestem, a raczej staję się tym, co myślę. Tak uważam.

Dążę do bycia autentyczną, szczerą wobec siebie!

*Czy jesteś przepelniony(-na)
bezwarunkową
miłością do siebie?*

Książka *Puść to i powiedz życiu „tak”* to bardzo osobiste przesłanie. Françoise Rambaud jest osobą wyjątkową. Dostrzega rzeczy trudne do uchwycenia. Jej przesłanie kieruje nas do tego, co w życiu najważniejsze – do prawdy i do miłości.

Wojciech Eichelberger

Puść to i powiedz życiu „tak” jest zapisem wewnętrznej podróży. Mnóstwo tu inspiracji; zatrzymań i przypomnień, relacji i przemyśleń z prowadzonych warsztatów, impresji z wypraw po złote runo. Czy jesteśmy w stanie zrezygnować z walki o sprawy tego świata? Przejrzeć iluzję braku? Rozgościć się w obecności? Odprężyć w ciszy? Jak ptak śpiewać, nie wiedząc, czy ktoś słucha... po prostu śpiewać swoją pieśń?

A więc puść to, puść. I zobacz, co się odsłoni.

Françoise od lat zaprasza nas do wewnętrznych dociekań, kontemplacji, zgłębiania tego, co ukryte i nieoczywiste na pierwszy rzut oka. Zaprasza do najważniejszej życiowej podróży.

Renata Arendt-Dziurdzikowska
dziennikarka, certyfikowana coach, autorka książek
www.rdziurdzikowska.pl

