Damian Poprawa



Odkryj swoją moc i podaj ją dalej

SIŁA

Odkryj swoją moc
i przekaż ją dalej

Damian Poprawa

Siła

Odkryj swoją moc i przekaż ją dalej

Copyright © 2025 Damian Poprawa. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie pierwsze

Dąbrowa Górnicza 2025

ISBN

Książka w miękkiej oprawie: 978-83-959298-1-6

E-book: 978-83-959298-6-1

Kilka słów o Twoich i moich prawach

Książka, którą trzymasz w rękach, jest chroniona prawem autorskim, a E-book został dodatkowo zabezpieczony znakiem wodnym, dzięki czemu każda kopia jest unikalna.

Włożyłem w jej napisanie mnóstwo pracy i serca, dlatego proszę – korzystaj z niej odpowiedzialnie. Możesz podzielić się nią z bliskimi lub osobami, które znasz osobiście, ale unikaj publikowania w internecie. Jeśli zechcesz zacytować fragment, pozostaw go w niezmienionej formie i zaznacz, kto jest jego autorem.

Ukochanej Babci,

Twoje życie, pełne poświęceń, jest dla mnie latarnią rozświetlającą najciemniejsze chwile. Nauczyłaś mnie, że strach to tylko cień, który znika, gdy odważnie zrobimy pierwszy krok naprzód.

Spis treści

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ PIERWSZA

Gdzie się podziały Twoje marzenia?

W pułapce szkodliwych myśli 14

Zanim powiesz sobie *"Koniec. Dalej nie idę"* 21

CZĘŚĆ DRUGA

Stawianie życiu czoła bez strachu

10 złotych zasad współczesnego wojownika 31

Jak szybko zmniejszyć wewnętrzne cierpienie 39

Panowanie nad stresem, lękiem i gniewem 55

Uzdrawiająca moc wybaczania 81

Koniec z szukaniem aprobaty u innych 95

Jak przeżyć stratę i iść w życiu do przodu 103

CZĘŚĆ TRZECIA

Rozwój talentów i osiąganie celów

Życie w harmonii z samym sobą 136

Magia czterech pór roku i innych cudowności 150

Jak spać, by w pełni odzyskać energię 164

Ciekawość w odkrywaniu nowych dróg 180

Potężna siła rodziny, miłości i przyjaźni 191

Jeden krok w tył, dwa do przodu 216

Bibliografia i źródła 221

”

Czasami wydaje się wam, że nic nie
znaczycie. Że jesteście bezsilni. Wrażliwi.
A potem los przypiera was do muru.
I wszystko się zmienia.

Patrick Bauwen

Magia czterech pór roku i innych cudowności

Wróć na chwilę do czasów, kiedy każda drobnostka potrafiła wprawić Cię w zachwyt. Pamiętasz, gdy jako dziecko obserwowałeś chmury, szukając w nich kształtów zwierząt, zamków czy innych postaci? Albo jak rzucałeś kamyki do wody, starając się, żeby zrobiły jak najwięcej "żabek" i czułeś dumę, gdy udało się to perfekcyjnie? Wtedy nie potrzebowałeś niczego więcej, by poczuć radość. Każdy dzień przynosił coś nowego, co sprawiało, że czułeś się szczęśliwy bez żadnego konkretnego powodu. Może to było wesołe skakanie po kałużach w kaloszach,

albo uczucie ekscytacji, gdy znalazłeś idealny patyk, który od razu stawał się magiczną różdżką lub mieczem dzielnego rycerza. Świat był pełen niespodzianek – smak świeżych jagód prosto z krzaka, zapach mokrej trawy po burzy, czy dreszcz emocji, gdy pierwsza gwiazda pojawiała się na niebie, a Ty zamykałeś oczy i szeptałeś życzenie. To było życie w najczystszej formie, pełne małych eksplozji radości, które wybuchały bez ostrzeżenia, jakby cały świat istniał tylko po to, by dać Ci powód do uśmiechu.

Dzisiaj, w świecie pełnym obowiązków i zmartwień, łatwo zapomnieć, że najpiękniejsze rzeczy w życiu wciąż są na wyciągnięcie ręki, jak zapach ziemi po letnim deszczu, ciepło słońca na twarzy podczas spaceru, czy pierwsze nuty ulubionej piosenki, która niespodziewanie zabrzmi w radiu. Te chwile są jak małe skarby, które wciąż czekają, by odkryć je na nowo.

Każda z drobnych cudowności jest dostępna dla każdego z nas, bez względu na to, kim jesteśmy i co posiadamy. To one przypominają nam, że prawdziwe piękno życia nie wymaga wielkich

nakładów finansowych ani skomplikowanych planów. Wystarczy spojrzeć na świat oczami dziecka, by przypomnieć sobie, jak wiele wspaniałości kryje się w prostych chwilach.

Pomyśl także o czterech porach roku. Każda z nich przynosi swoje własne, unikalne cuda – od budzącej się do życia wiosny, przez ciepło lata, aż po złote liście jesieni i białe krajobrazy zimy. To nie tylko zmiany w naturze, ale również przypomnienie, że magia życia kryje się w drobnych, codziennych chwilach, które są na wyciągnięcie ręki – wystarczy tylko na nie spojrzeć.

Wiosna to czas, gdy świat ponownie nabiera barw, a my mamy okazję na nowo poczuć, jak niesamowite jest życie. To okres, w którym wszystko po długiej zimie budzi się ze snu – zarówno natura, jak i my sami. Promienie słońca łagodnie ogrzewają twarz, przypominając, że życie zawsze znajduje drogę do odrodzenia. Wiosna to też delikatne pąki na drzewach, które w mgnieniu oka przekształcają się w soczystą zieleń, oraz pierwsze kwiaty, które nieśmiało

wyłaniają się spod ziemi, przynosząc ze sobą obietnicę kolorów i radości. Śpiew ptaków staje się głośniejszy, intensywniejszy, jakby chciał nas obudzić z zimowego snu, wzywając do tego, byśmy w pełni korzystali z każdej chwili.

Latem, gdy życie nabiera tempa, każdy dzień jest pełen energii i radości. Słońce świeci wysoko na niebie, ogrzewając wszystko dookoła, a my zanurzamy się w jego ciepłych promieniach. To czas, gdy długie dni zachęcają nas do spędzania czasu na świeżym powietrzu, delektując się naturą w pełnym rozkwicie. Lato to również aromat świeżo skoszonej trawy, smak soczystych owoców dojrzewających w pełnym słońcu oraz dźwięk fal rozbijających się o brzeg, który uspokaja i pozwala na chwilę oderwać się od codziennych zmartwień.

Jesień to okres, w którym natura maluje świat ciepłymi odcieniami złota. Liście, które jeszcze niedawno były soczyście zielone, teraz opadają, tworząc na ziemi miękki, kolorowy dy-

wan. To moment refleksji, gdy dni stają się krótsze, a powietrze nabiera rześkości, zachęcając do głębszego oddechu. Jesień to także długie spacery po parku, gdzie szelest liści pod stopami staje się melodią natury, a zapach pieczonych kasztanów i ciepłej herbaty z cynamonem sprawia, że czujemy się otuleni ciepłem.

Zimą świat zanurza się w ciszy i spokoju, a biały puch przykrywa wszystko niczym miękki koc. Śnieg skrzypi pod butami, a mróz maluje na szybach lodowe wzory, przypominając nam, że nawet w najchłodniejszych momentach życia kryje się piękno. To pora, gdy ciepło kominka i zapach gorącej czekolady stają się niezastąpionymi towarzyszami długich wieczorów. Zima to również czas, gdy świat zwalnia, a my mamy szansę zatrzymać się, by docenić prostotę życia – choćby w blasku świątecznych lampek, które rozświetlają najciemniejsze dni roku. I oczywiście, nie można zapomnieć o radości z dzieciństwa – lepieniu bałwana, kiedy zmarznięte dłonie w końcu dodają ostatnie elementy, a uro-

cza postać staje się symbolem zimowej zabawy i wspólnego śmiechu. To przypomnienie, że nawet w najbardziej surowych warunkach możemy odnaleźć chwile spokoju, wewnętrznego ciepła i prostych radości.

Każda z czterech pór roku uczy Cię czegoś innego oraz przypomina, że życie składa się z prostych, a jednocześnie niezwykłych chwil. Tylko od Ciebie zależy, czy potrafisz dostrzec ich magię i czerpać z nich pełnymi garściami.

Docenianie piękna każdej chwili

Wiosna, lato, jesień i zima są jak kolejne rozdziały w książce życia – różne, ale równie ważne. Cykliczność natury przypomina nam, że niezależnie od tego, jak trudne były nasze doświadczenia, zawsze możemy liczyć na odnowę.

Wiosna pojawia się, by przywrócić życie, budząc nas z zimowego snu. Lato, z całą swoją energią i ciepłem, daje nam siłę do działania. Jesień uczy nas, jak zbierać plony tego, co zasialiśmy wcześniej, a zima zaprasza do refleksji i od-

poczynku, abyśmy mogli nabrać sił na nowy początek.

Podobnie jest z naszym życiem – przechodzimy przez różne fazy, czasem pełne wyzwań i trudności, ale każda z nich ma swoje miejsce oraz sens. Pory roku uczą nas cierpliwości, akceptacji i zaufania do naturalnego rytmu życia. Zima zawsze kończy się wiosną, tak jak trudne chwile w naszym życiu zawsze przynoszą ze sobą możliwość odrodzenia i nowego startu.

Z drugiej strony, pory roku przypominają nam, że nic nie jest stałe – wszystko się zmienia. Złote liście jesieni, które tak zachwycają swoim pięknem, opadają, ustępując miejsca zimowemu krajobrazowi. Ale to właśnie ta zmienność sprawia, że możemy docenić piękno chwili.

Pomyśl o tym – każda sekunda jest ulotna. Jeśli nie dostrzeżesz tego dzisiaj, może się okazać, że gdy jutro otworzysz oczy, będzie już za późno. Życie ciągle przypomina Ci, że nic nie jest dane na zawsze, ale właśnie w tej ulotności kryje się jego największa wartość.

Praktykowanie wdzięczności

Gdy zaczynasz świadomie praktykować wdzięczność, odkrywasz, że nawet w najtrudniejszych chwilach można znaleźć coś, za co warto być wdzięcznym. Nie chodzi o to, by ignorować problemy, ale o dostrzeganie małych rzeczy, które na co dzień Ci umykają, mimo że mają ogromny wpływ na Twoje samopoczucie.

#1 WDZIĘCZNOŚĆ WOBEC SIEBIE

W codziennym pędzie łatwo zapomnieć, jak wiele już osiągnąłeś, jak bardzo się rozwijasz i jak trudne momenty przetrwałeś. Czy kiedykolwiek podziękowałeś sobie za swoją wytrwałość, za to, że nie poddałeś się mimo przeciwności losu? To nie jest egoizm, ale uznanie własnej wartości i docenienie tego, kim jesteś i co robisz każdego dnia.

Weź kartkę papieru i zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny sobie samemu. Może to być wytrwałość w realizacji celu, odwaga, z jaką stawiłeś czoła trudnej sytuacji, albo troska, jaką okazujesz innym. Przypomnij sobie te momenty

i przeczytaj na głos to, co napisałeś. Usłysz, jak brzmi Twoje własne uznanie dla siebie – to kolejny krok w budowaniu zdrowej, pozytywnej relacji z samym sobą.

Jeśli chcesz ją wzmocnić jeszcze bardziej i docenić wszystko, co robisz, spróbuj pójść dalej. Napisz list do siebie – tak jak w poprzednim rozdziale pisałeś list wybaczenia, teraz napisz list wdzięczności. Wyobraź sobie, że kierujesz go do najlepszego przyjaciela, któremu chcesz podziękować za wszystkie małe i duże osiągnięcia, wytrwałość oraz determinację. To jeden z lepszych sposobów na budowanie wewnętrznej siły i zdrowej samooceny.

Innym bardzo dobrym rozwiązaniem jest prowadzenie dziennika wdzięczności, w którym codziennie przed snem wpiszesz przynajmniej jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny. Nie tylko w odniesieniu do siebie, ale także do innych ludzi, sytuacji i drobnych, codziennych momentów. Może to być coś tak prostego jak uśmiech, który ktoś Ci podarował, albo to, że udało Ci się znaleźć chwilę na poranny trening. Regularne

zapisywanie tych chwil pomoże Ci zbudować nawyk dostrzegania swoich dobrych stron.

Badanie przeprowadzone przez Roberta A. Emmonsa i Michaela E. McCullougha wykazało, że osoby, które regularnie zapisują swoje wdzięczności, odczuwają większe zadowolenie, lepiej radzą sobie z negatywnymi emocjami i pozytywnie podchodzą do życia[1].

#2 WDZIĘCZNOŚĆ WOBEC BLISKICH

Niezależnie od tego, czy masz wokół siebie szeroki krąg bliskich, jedną osobę, z którą łączy Cię szczególna więź, lub nawet jeśli teraz czujesz się bardziej samotny – warto zastanowić się nad tym, jak okazanie uznania i docenianie może wpłynąć na Twoje relacje z innymi ludźmi. Wdzięczność nie tylko zbliża Cię do tych, na których Ci zależy, ale także buduje nowe, wartościowe więzi.

Wyobraź sobie, że pewnego dnia znajdujesz w kieszeni marynarki krótki liścik od bliskiej osoby z napisem „*Dziękuję, że jesteś*". Z pewnością byłby to dla Ciebie moment zaskocze-

[1] Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Gratitude research. Journal of Personality and Social Psychology.

nia i poczucia, że ktoś naprawdę Cię docenia. Taki prosty gest potrafiłby rozświetlić cały Twój dzień, sprawiając, że poczułbyś się ważny i zauważony. To działa w dwie strony. Jeśli masz w swoim życiu osoby, które są dla Ciebie ważne, spraw, by poczuły się docenione. Może to być krótka wiadomość z podziękowaniem czy też niespodziewany telefon z pytaniem, jak się czują.

Wdzięczność wobec innych, zwłaszcza bliskich, jest fundamentem zdrowych i szczęśliwych relacji. Wyrażając ją, wzmacniasz więzi, budujesz zaufanie i tworzysz atmosferę miłości i zrozumienia.

#3 WDZIĘCZNOŚĆ WOBEC NIEZNAJOMYCH

Życzliwość nie musi być kierowana wyłącznie do osób, które znamy i które są nam bliskie. Małe akty dobroci mają wpływ również na zupełnie obce osoby, z którymi codziennie mijamy się na ulicy. Jednym z pięknych przykładów takiej inicjatywy jest ruch **kindness rocks**, czyli kolorowe kamyki z inspirującymi wiadomościami, po-

rozrzucane w różnych miejscach, aby przypadkowi przechodnie mogli je znaleźć.

Ta praktyka zyskała popularność w 2015 roku, kiedy Megan Murphy, amerykańska artystka, zaczęła malować kamyki i pozostawiać je na plaży w Cape Cod. Chciała w ten sposób szerzyć pozytywną energię i przekazywać słowa wsparcia innym. Z czasem jej inicjatywa przerodziła się w globalny ruch, który dziś inspiruje setki tysięcy ludzi na całym świecie do dzielenia się dobrem i wywoływania uśmiechu na twarzach nieznajomych.

Kamyk ozdobiony prostym napisem, takim jak „Jesteś wyjątkowy" czy „Nigdy się nie poddawaj", znaleziony przypadkiem podczas spaceru, będzie dla kogoś przypomnieniem, że nie jest sam, i że dobro istnieje nawet w najmniejszych gestach.

Ty również możesz stać się częścią tego ruchu – wystarczy, że przygotujesz kilka takich kamyków i zostawisz je w miejscach, gdzie ktoś mógłby je znaleźć. Może to być ławka w parku, brzeg plaży, ścieżka spacerowa w lesie czy nawet przy-

stanek autobusowy. Takie drobne gesty nie tylko uszczęśliwiają innych, ale również przynoszą radość Tobie, tworząc piękny cykl wzajemnej życzliwości i wdzięczności.

#4 WDZIĘCZNOŚĆ WOBEC ŚWIATA

Zachwycające krajobrazy, kolory zmieniających się pór roku, wschody i zachody słońca, flora i fauna, które tworzą ekosystemy pełne życia – za te i wiele innych rzeczy warto być wdzięcznym, ponieważ kształtują one nasze codzienne doświadczenia, wpływają na samopoczucie i przypominają o niesamowitym pięknie, które nas otacza każdego dnia.

Świat, w którym żyjemy, codziennie obdarza nas mnóstwem powodów do wdzięczności. Często jednak zapominamy o tym, jak wiele dobrego daje nam codzienność. Wdzięczność jest dostrzeganiem tych małych, ale istotnych rzeczy, które czynią nasze życie pełnym i wartościowym. To uznanie, że każde doświadczenie, nawet trudne, przynosi ze sobą coś cennego – naukę, wzrost, a czasem po prostu lekcję pokory.

Spędź chwilę na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody. Może to być spacer w parku, chwila w ogrodzie, czy nawet wypad za miasto. Zatrzymaj się, zamknij oczy i poczuj świat wokół siebie – powiew wiatru, szum drzew, śpiew ptaków. Bądź wdzięczny za to, że jesteś częścią tego świata, że możesz czerpać z niego energię i spokój. To proste, a jednocześnie głęboko uzdrawiające ćwiczenie.

Wyobraź sobie, że każda chwila życia to dar, a wdzięczność jest kluczem, który ten dar otwiera. To, co dostajesz od świata, bliskich i siebie samego, to nie przypadek, ale ciągła wymiana energii, która napędza Twoją drogę. Wdzięczność jest jak kompas, który zawsze wskaże Ci kierunek, gdy zgubisz się w chaosie codzienności. Bo kiedy doceniasz to, co masz, życie zaczyna obdarzać Cię jeszcze bardziej – jak roślina, którą podlewasz, rośnie i rozkwita pełnią barw.

Jak spać, by w pełni odzyskać energię

Zadziwiające jest, że niektóre zwierzęta prawie nie potrzebują odpoczynku, podczas gdy inne śpią przez większość dnia. Wśród wszystkich żyjących ssaków rekordzistami są koale, które przesypiają nawet 20 godzin dziennie, podczas gdy żyrafy zaledwie 2 godziny. Te różnice pokazują, jak bardzo zapotrzebowanie na sen zależy od biologii i stylu życia poszczególnych gatunków.

W naszym życiu, podobnie jak u zwierząt, sen odgrywa fundamentalną rolę w odbudowie sił, utrzymaniu zdrowia i równowagi emocjonalnej.

Jest dla naszego ciała i umysłu jak napinanie struny, aby znowu mogła wybrzmieć pełnym dźwiękiem. Mięśnie się regenerują, a układ odpornościowy wzmacnia. Bez odpowiedniej ilości snu nasz organizm zaczyna odmawiać posłuszeństwa, prowadząc do zmęczenia, problemów ze zdrowiem i rozregulowania emocji.

Ludzki organizm różni się od zwierząt nie tylko długością snu, ale też jego jakością. Optymalna ilość czasu potrzebnego na regenerację zależy przede wszystkim od wieku i stylu życia. Na przykład, noworodki potrzebują od 14 do 17 godzin odpoczynku dziennie, aby mogły prawidłowo się rozwijać i przetwarzać nowe informacje.

Masz ochotę na więcej?

Pozostało 95% treści

Zapytaj o książkę w recepcji swojego ulubionego hotelu

[2] Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. Sleep Health, 1(1), 40–43.

Bibliografia i źródła

1. Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. Journal of Marriage and Family, 62(4), 1269–1287.
2. American Psychological Association. (2011). Building your resilience.
3. Behavioral Science & Psychology Journal. (2020). Behavioral science insights.
4. Behavioral Science & Psychology Journal. (2021). Advances in behavioral psychology.
5. Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness. Journal of Personality and Social Psychology, 111(4), 530–546.
6. Brackett, M., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2012). Emotional intelligence and its relation to planning and stress management. Yale University.
7. Buzan, T. (2006). The Speed Reading Book. London: BBC Active.
8. Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., et al. (2018). Association between physical exercise and mental health. The Lancet Psychiatry, 5(9), 739–746.
9. Child Development Institute. (2018). Insights on child development.
10. COIG. (2023). Upadłości konsumenckie w Polsce.

11. Colwell, M. J., Tagomori, H., Chapman, S., et al. (2022). Pharmacological targeting of cognitive impairment in depression. Translational Psychiatry, 12(484).

12. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Gratitude research. Journal of Personality and Social Psychology.∑

13. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Positive emotions from loving-kindness meditation build personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045–1062.

14. García, H., & Miralles, F. (2017). Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life. London: Penguin Books.

15. Geeraerts, Z., Jacquelyn, S., et al. (2017). The effect of cold exposure on stress resilience. PLOS ONE, 12(9), e0185284.

16. Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & McCullough, M. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, and health. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality (pp. 415–429). New York: Guilford Press.

17. Harvard Business Review. (2005). Time management.

18. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. Sleep Health, 1(1), 40–43.

19. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research.

20. Horowitz, M. J., Bonanno, G. A., & Holen, A. (2006). The effectiveness of forgiveness letter writing. Journal of Consulting and Clinical Psychology.

21. Inglehart, R., & Norris, P. (2016). World Values Survey: Findings and Insights. World Values Survey Association.

22. Inglis, M. (2006). No Legs on Everest. New York: Penguin Group.

23. Isaacson, W. (2011). Steve Jobs: Biografia. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

24. Joubert, D. (1992). Eternal enemies: Lions and hyenas. National Geographic.

25. Journal of Positive Psychology. (2019). Advances in positive psychology research.

26. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. General Hospital Psychiatry, 7(2), 192–203.

27. Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. (2011). Retrieval practice. Science, 331(6018), 772–775.

28. Konrad, S., & Hendl, C. (2006). Inteligencja emocjonalna. Kraków: Wydawnictwo Znak.

29. Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. New York: Macmillan.

30. Leonhard, C. J., et al. (2017). The effect of Zen meditation on perceived stress and mood. Psychoneuroendocrinology, 85, 114–121.

31. Levant, R. F., Richmond, K., Majors, R. G., & Kelly, A. (2007). The gender role conflict scale short form. Psychology of Men & Masculinity, 8(3), 161–172.

32. McEwen, B. S. (2023). Chronic stress effects on brain function and structure. Rockefeller University Neuroscience Research.

33. Rayner, K., Schotter, E. R., Masson, M. E. J., Potter, M. C., & Treiman, R. (2016). So much to read, so little time: How do we read, and can speed reading help? Psychological Science in the Public Interest, 17(1), 4–34.

34. Rockefeller University Neuroscience Research. (2023). Chronic stress effects on brain function and structure.

35. Rosekind, M. R., Gregory, K. B., & Smith, M. W. (1995). Alertness management: Strategic naps. Journal of Sleep Research, 4(S2), 62–66.

36. Scheibehenne, B., & von Helversen, B. (2015). The power of rituals.

37. Schneider, R. H., Alexander, C. N., Staggers, F., et al. (2012). TM and health education in cardiovascular disease prevention. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 5(6), 750–758.

38. Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). Psychological effects of meditation. Psychological Bulletin, 138(6), 1139–1171.

39. Shear, M. K. (2016). Complicated grief and its treatment. Harvard Medical School, Department of Psychiatry.

40. Smith, J., & Brown, L. (2022). Effectiveness of breathing techniques in stress management. Journal of Behavioral Health, 15(4), 245–260.

41. Smith, K., & Berkkun, A. (2018). Emotional development in adolescence. Journal of Adolescence.

42. Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 104(43), 17152–17156.

43. Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (1990). The power of positive thinking: Pathways to peak performance. Journal of Applied Psychology, 75(3), 295–306.

44. Tzoka, E. (2003). Nic miłości nie pokona. Warszawa: Nowa Era.

45. Vujicic, N. (2012). Life Without Limits. New York: Random House.

46. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2015). The Harvard study of adult development. Harvard University Gazette.

47. Wiesel, E. (2006). Noc. Nowy Jork: Hill and Wang.

48. Winter, B. (1981). Relax and Win. New York: Penguin Publishing Group.

49. World Health Organization. (2021). Every life matters: Understanding suicide and its impact.

50. Zhang, Y., Wang, J., et al. (2019). Cognitive impacts of prolonged stress. Journal of Cognitive Neuroscience.