

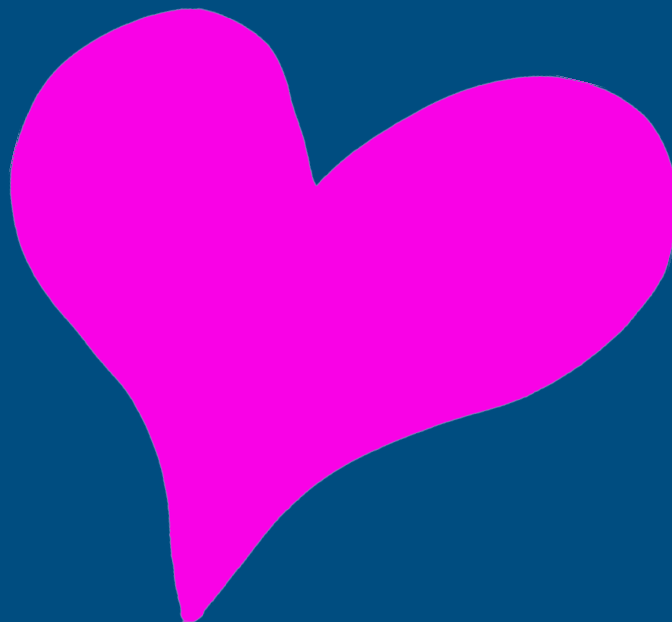
Johannes Faupel | Tłumaczenie: Aleksandra Sibińska



Staying alive

Stać się żywym zamiast
myśleć o samobójstwie

Najszybsza książka świata o alternatywach dla samobójstwa



fastestbooks.com

[To Twoja pierwsza zmiana perspektywy. Więcej zmian w środku.]

Proszę pamiętać:

Niniejsza praca, łącznie ze wszystkimi jej częściami, jest chroniona międzynarodowym prawem autorskim.

Możesz udostępnić PDF za darmo.

Nie możesz sprzedawać tego dokumentu lub jego części, zmieniać go w żadnych szczegółach, używać pojedynczych zdań lub większych fragmentów w jakiegokolwiek formie reprodukcji lub prezentacji, zarówno w formie drukowanej, jak i w publikacjach internetowych, chyba że poprosisz autora o zgodę i ją otrzymasz: info@johannesfaupel.com

Pomysł, tekst, grafiki:

Johannes Faupel, Frankfurt am Main.

Ku chwale życia i najczęściej niewidzialnego Pana.

johannesfaupel.com

Tłumaczenie na język polski z hojnym wsparciem agencji

Vestigio, Robert Niechciał, <https://vestigio.agency/pl/>

Tłumaczenie: Aleksandra Sibińska

Translated into Polish with generous support from the agency

Vestigio, Robert Niechciał, <https://vestigio.agency/pl/>

Translation: Aleksandra Sibińska

Jakiegokolwiek wykorzystanie, wykraczające poza granice prawa autorskiego bez zgody autora, jest zabronione i karalne. Dotyczy to w szczególności druków, reprodukcji, tłumaczeń, mikrofilmowania oraz przechowywania i przetwarzania w systemach elektronicznych i Internecie

ISBN 978-3-944714-54-7

Exponere-Publishing

Hasselhorstweg 6

60599 Frankfurt am Main

Niemcy | exponere.de

Więcej szybkich książek

znajdziesz na www.fastestbooks.com



Dziękuję, że szanujesz swoje życie, o czym świadczy czytanie moich książek

Ta książka nie mówi o “zapobieganiu samobójstwom”, ale o nowych perspektywach życiowych

Większość ludzi nie wie, że osoby z myślami samobójczymi są bardzo zainteresowane dobrym życiem...

...ale chwilowo nie są w stanie opisać, jak mogłoby wyglądać dobre życie. Wielu z nich doznało traumy, rozczarowania i wypalenia.

Zatem z na wpół ślepej perspektywy, spowodowanej bólem, myśl samobójcza wydaje się być „rozwiązaniem”.

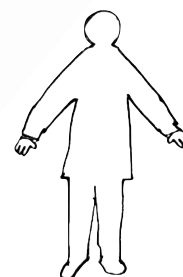
Ta niewielka książeczka ma za zadanie dostarczyć Ci w ciągu kilku sekund nowe perspektywy na życie

Zaczynamy

W każdym poważnym przypadku bólu i rozpacz, zadzwoń do przyjaciela lub na telefon zaufania. Są ludzie, którzy ci pomogą.

Ty – kto “to” jest?

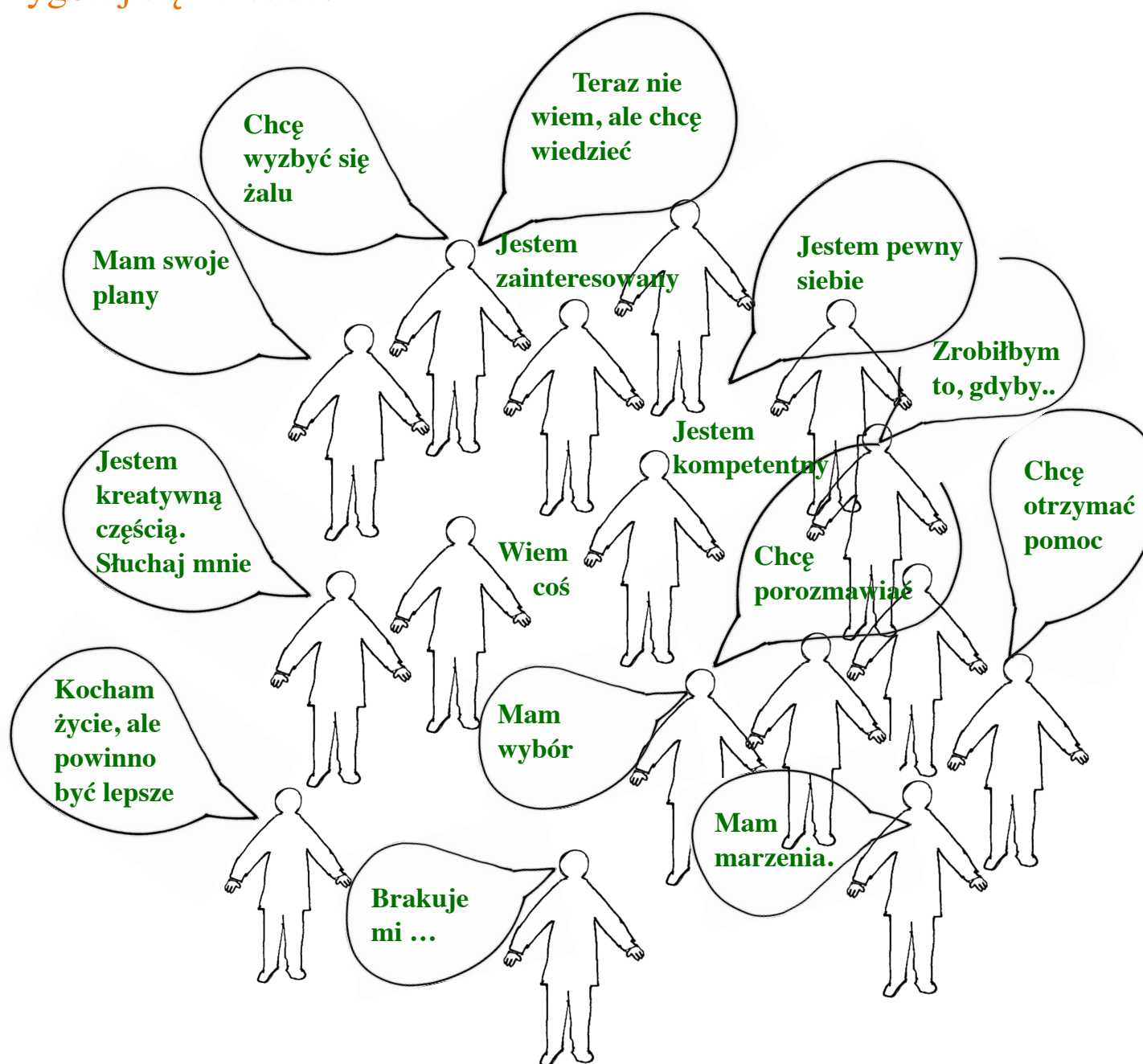
Czuję się teraz
zdesperowany.



Ty – kto jeszcze “to” jest?

Każdy człowiek ma wiele wewnętrznych części, które są czasami nazywane „stanami ego”. Dopóki się nie znają, może się zdarzyć, że będą ze sobą walczyć. Gdy tylko dowiedzą się o swoim istnieniu, dzieją się cuda.

Przygotuj się na cuda.



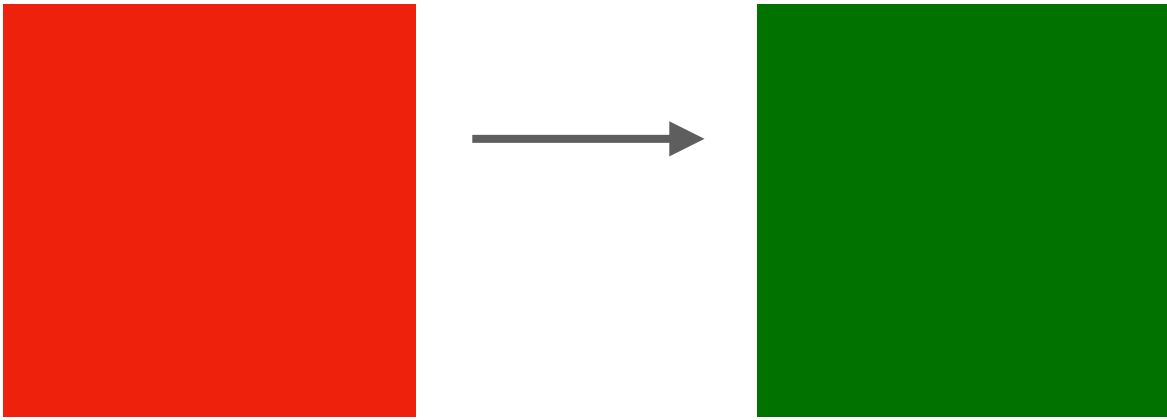
Nie chodzi o to, żeby umrzeć

Jako autor poradników i doradca systemowy pracowałem z dużą liczbą osób, także o skłonnościach samobójczych.

Choć są różne, łączy je jedno:

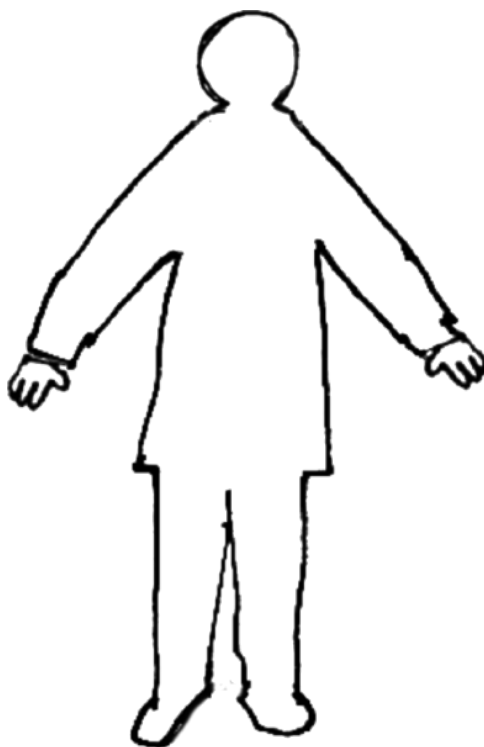
Nie mają jeszcze pojęcia, jak przejść od bólu do ulgi .

Chodzi o to, żeby przejść od bólu do ulgi



Kocham życie, ale powinno być lepsze

Dobrze wiedzieć. Jest ktoś, kto ma pomysł na lepsze życie.
Posłuchaj tej części siebie



Tęsknię za... jeszcze nie wiem

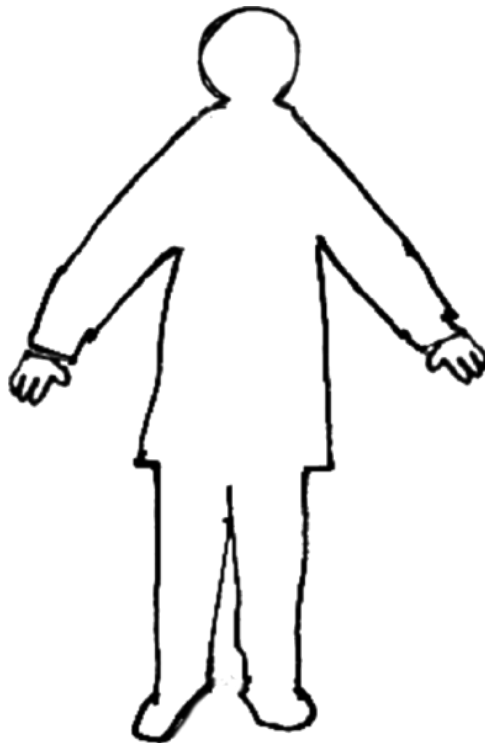
Wiele osób "aktywuje się" dla innych

Chcą być

- pomocni
- kochani
- zauważeni

Tymczasem sami siebie nadzorują eanwhile.

Czas porozmawiać z kimś, kto jest doświadczony w dbaniu o samego siebie. Może to twoja wewnętrzna część, która kocha życie (strona 5).

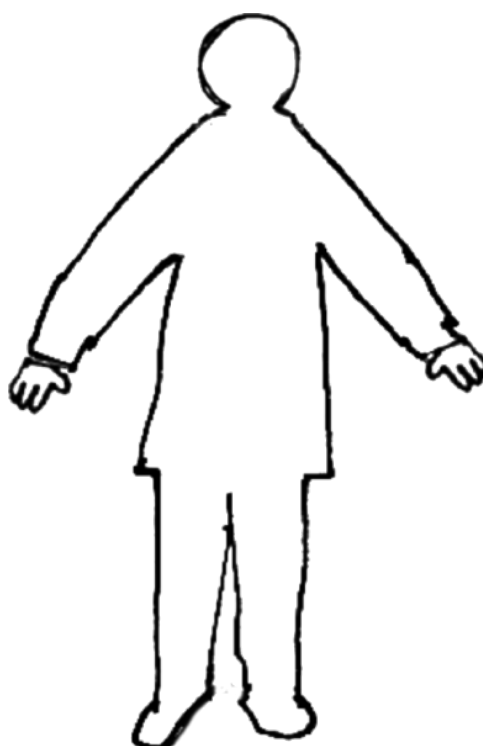


Nawet jeśli wątpię, jestem pewny siebie

Może być wiele powodów do wątpliwości związanych z rozczarowaniem i zastraszeniem.

Dobra wiadomość jest taka: jakaś wewnętrzna część Ciebie czyta ten e-book i wydaje się, że czegoś szuka, mając pewność, że to znajdzie.

Ucz się od tej wewnętrznej części. **Wątpiąc, bądź też pewny siebie**



Jestem kreatywną częścią. Słuchaj mnie



Każdy mózg ma zdolność łączenia A, B i X podczas malowania, śpiewania, planowania podróży, rozmów z innymi, rysowania horyzontu, gdzie wznosi się coś nowego.

Podobnie jak twój mózg, drogi czytelniku, zwłaszcza śródmózgowie, uwielbia zdjęcia. Każde śródmózgowie je uwielbia.

Jeśli tak zwany „racjonalny umysł” podpowiada ci coś innego, naucz go i pokaż, jaki jesteś kreatywny **Zabierz go (umysł) ze sobą, kochając go.**



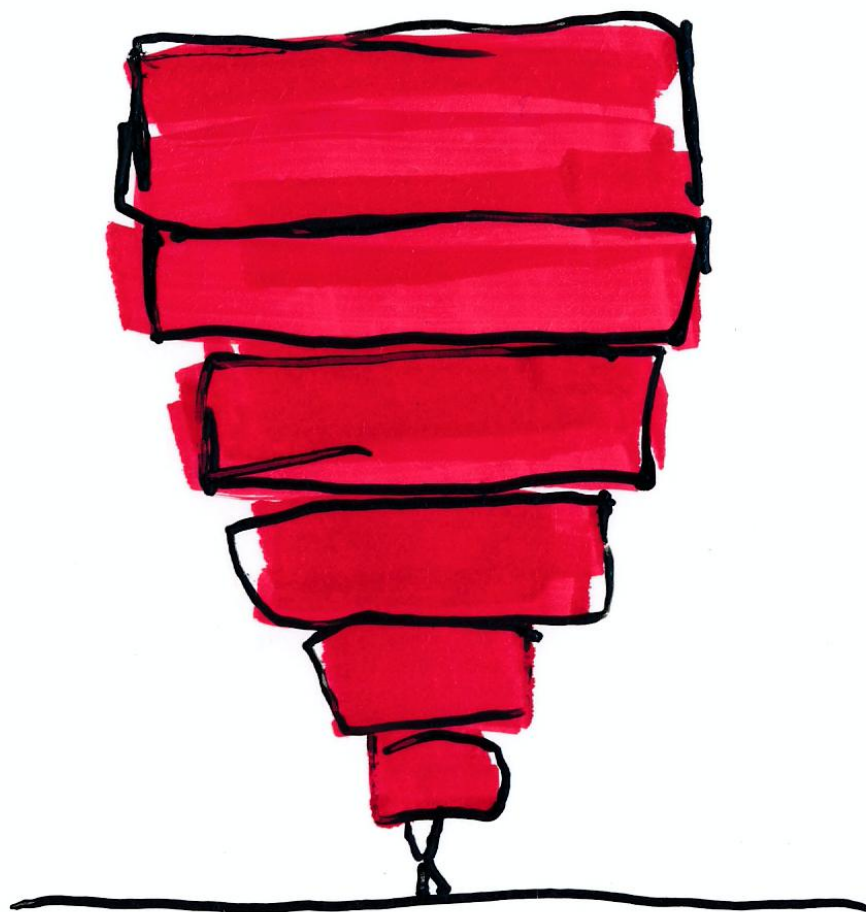
Chcę otrzymać pomoc

Wiem, że w ciągu ostatnich godzin, dni, miesięcy, lat, a może i dekad było tego za dużo.

Więc chcę zaznać ulgi.

Ale jeszcze nie wiem jak.

Może powinienem zapytać swojej kreatywnej części (strona 9.) i pewnej siebie części (strona 8.)

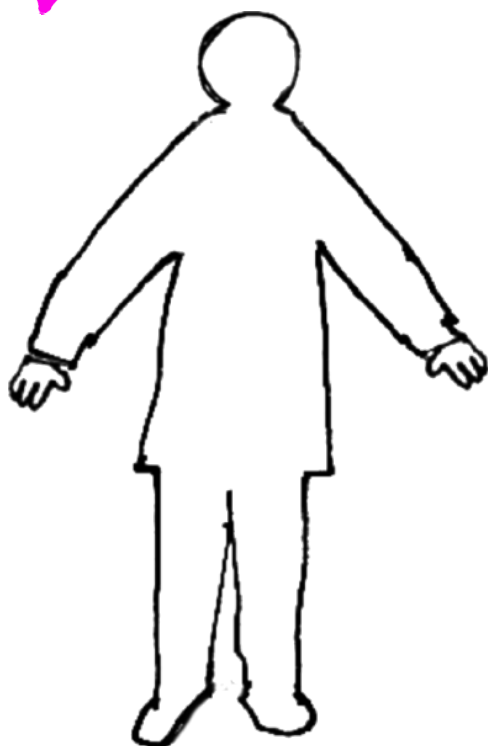


Mam wybór

Której części siebie wysłucham najpierw?

Zawsze masz wybór.

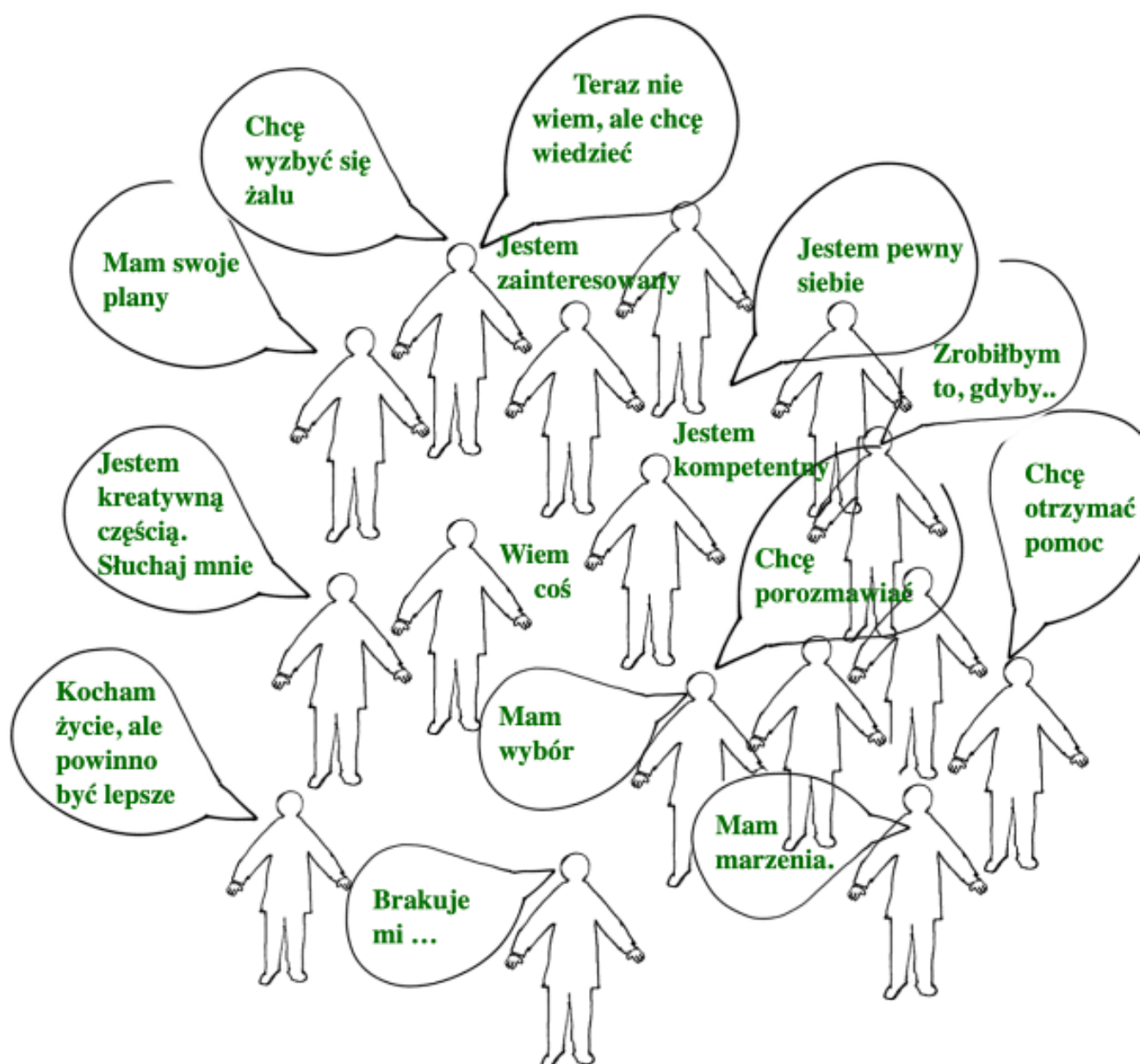
Napisałem tego e-booka, abyś mógł rozpoznać swoje wybory.



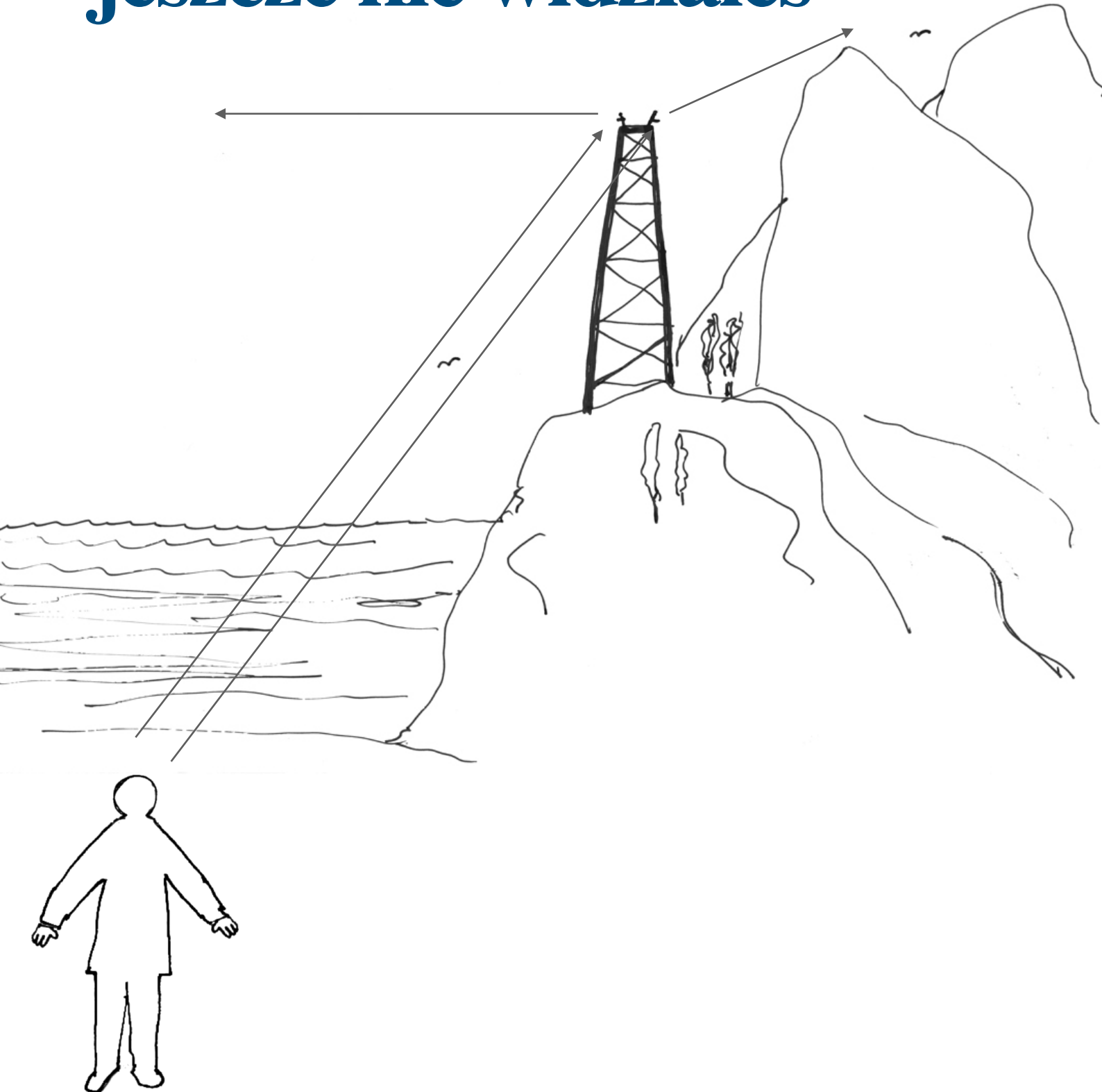
Zmień swój plan

Cokolwiek zaplanowałeś – widzisz teraz, że jest w tobie wielu, którzy chcą żyć.

Czas ułożyć nowy plan. Porozmawiaj ze swoimi wewnętrznymi częściami. Wynieś śmieci. Porozmawiaj z przyjaciółmi. **Zadzwoń do kogoś i powiedz: „dziękuję” – z jakiegokolwiek powodu.**



Spójrz we wszystkich kierunkach. Tak wiele jeszcze nie widziałeś



Moja lista życzeń



Od teraz będę:

- Słuchać uważnie, co mówią mi moje wewnętrzne części.
- Zwracać uwagę na moje uczucia.
- Wybaczać sobie wszystko, w czym mogło mi się „nie udać” – wszystko. Właśnie teraz.

Pragnę (choć trochę):

.....



Pragnę również (nawet jeśli teraz wydaje się to za dużo):

-
-
-

... i tego – życzenia działają jak naturalne lekarstwo:

-
-
-
-

Co teraz zrobisz z tą listą? Umieść ją w swojej kuchni (lub prywatnym miejscu w domu) i patrz na nią, dodając do niej wszystko, za co jesteś wdzięczny.

Ściągnij swoją listę w wersji do druku
<https://www.fastestbooks.com/moja-lista.pdf>

