

# Wspólnota Trudnych Mażeństw SYCHAR



„Co Bóg złączył,  
człowiek niech nie rozdziela”  
(Mt 19, 6)

- Twoje małżeństwo przeżywa kryzys,
- coraz trudniej porozumieć Ci się ze współmałżonkiem,
- zostałeś/łaś sam/a, jesteś po rozwodzie i czujesz, że życie straciło sens...

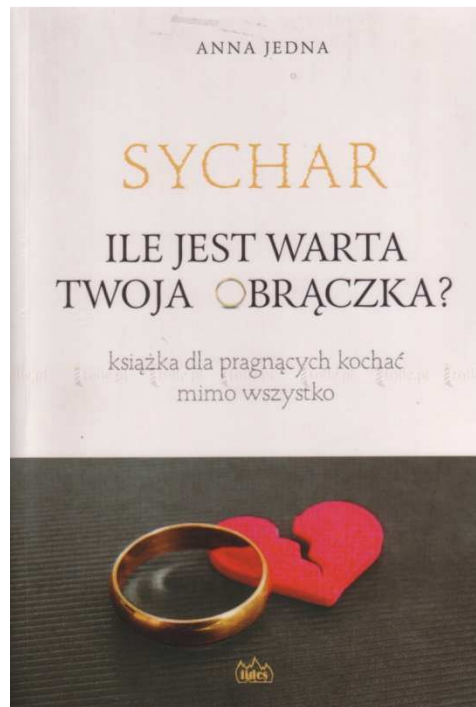
**Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania!**

## Biblioteka

# Ogniska WTM Sychar w Białymstoku

*„Zawsze miałem dylemat: Co czytać? Starłem się wybierać to, co najistotniejsze. Tyle rzeczy się publikuje. Nie wszystkie są wartościowe i pożyteczne. Trzeba umieć wybierać i radzić się, co czytać”*

*Jan Paweł II (z książki Wstańcie, chodźmy!)*



## Sychar. Ile jest warta Twoja obrączka?

Autor: [Anna Jedna](#)

Sychar to miasteczko położone w Samarii, obok którego przy studni Jakuba miała miejsce rozmowa Chrystusa z Samarytanką. Pan Jezus powiedział Samarytance prawdę o jej życiu i wskazał na Siebie jako źródło wody żywej.

Anna Jedna jest sakramentalną żoną, matką trojga dzieci, nauczycielką, prowadzi Ognisko Wspólnoty Trudnych Małżeństw SYCHAR w Poznaniu. Będąc w trudnej kryzysowej sytuacji małżeńskiej, dzieli się doświadczeniem mocy Bożej miłości i nadziei na uzdrowienie swojego małżeństwa.

Daje także świadectwo nawrócenia - kształtowania w sobie postaw wiernej miłości, przebaczenia i osobistej wolności wynikającej z aktywnej współpracy z Jezusem-Bogiem, które pozwalają z nadzieją oczekiwać na powrót współmałżonka.

Kto rozumie przysięgę małżeńską, ten rozumie Boga, człowieka i miłość, a kto wypełnia przysięgę małżeńską, ten trwa na drodze świętości.

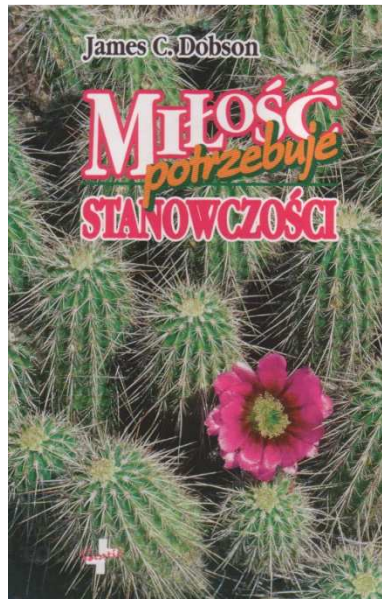
Autorka walczy o swoje małżeństwo ze stanowczością i niezachwianą nadzieją. W podobnej sytuacji znajdują się obecnie setki tysięcy małżonków w Polsce.

Książka zawiera świadectwa wielu osób, które pokazują, że można trwać w wierności Bogu i małżonkowi w każdej sytuacji i że z pomocą Boga każde małżeństwo sakramentalne można uratować.

Stanowi nie tylko zachętę do trwania w prawdzie, miłości i wierności w obliczu kryzysu małżeńskiego. Pokazuje też narzędzia, które w tym pomagają: słowo Boże, modlitwa i grupa wsparcia.

Taką grupą wsparcia dla małżonków, którzy w niezachwiany sposób chcą walczyć o uratowanie swojego małżeństwa, są wspólnoty SYCHAR. Wspólnoty te istnieją już w wielu miejscach w Polsce i za granicą. Ich istnienie i szybki rozwój to znak czasu i szczególnie potrzebny wymiar nowej ewangelizacji.

Niniejsza książka to pomoc dla tych, którzy chcą zachować wierność małżeńską, niezależnie od okoliczności i ludzkiej słabości. To także znakomity podręcznik Bożej mądrości i Bożej miłości dla tych, którzy przygotowują się do zawarcia sakramentalnego małżeństwa oraz dla tych, którzy już są małżonkami i pragną uczynić wszystko, aby ich małżeństwo nie znalazło się w kryzysie.



# Miłość potrzebuje stanowczości

autor: [James C. Dobson](#)

Niniejsza książka przedstawia sposoby działania w rodzinie, w której trwa kryzys małżeński.

Zawiera ona pewne praktyczne propozycje postępowania, które mogą pomóc w zachęceniu obojętnego partnera do powrotu ku obowiązkom małżeńskim.

Może to zabrzmieć niewiarygodnie, ale właściwym podejściem do konfliktu małżeńskiego można zmienić rozchwiany związek we wspaniałe, zdrowe małżeństwo.

Z drugiej strony, nieodpowiednia reakcja w chwilach kryzysu może do końca zdusić tłącą się jeszcze miłość.

Jeżeli powoli tracicie ukochaną osobę, jeśli wyczuwacie wzbierający brak poszanowania i niechęć ze strony najważniejszej dla Was osoby, to książka ta jest właśnie dla Was.

Wiem z doświadczenia, że stanowczość w miłości jest najskuteczniejsza w dręczonym kłopotami małżeństwie. Sądzę, że wkrótce będziecie przekonani o słuszności tego stwierdzenia, nawet jeśli Wasza rodzina nie przeżywa kryzysu.

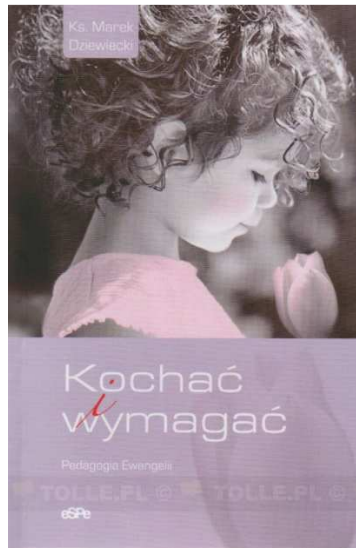


## **Miłość nie ma wcale końca!**

Autor: [Anna Jedna](#)

Wiadomo, że dzieci są niczym najczulsze odbiorniki. Już niemowlęta wyczuwają zdenerwowanie i zmęczenie mamy. Płaczą wtedy – wydawałoby się – bez powodu. Starsze dzieci rozumieją niewypowiedziane słowa, odbierają unoszące się w powietrzu emocje. A co dopiero, jeśli słowa są wykrzyczane, a emocje dosłownie rozsadzają od środka to, co dotychczas było ostoją bezpieczeństwa – dom, rodzinę, małżeństwo rodziców...

Jak wygląda rozstanie mamy i taty widziane oczyma dziecka? O tym opowiada ta książka. O wydarzeniach, zachowaniach i emocjach, które im towarzyszą. O tym, jak to jest, gdy *dom bez taty boli...*



# Kochać i wymagać

Autor: [ks. Marek Dziewiecki](#)

Jak w dzisiejszym świecie dobrze wychować młodzież? Jaka jest rola dorosłego w wychowywaniu dzieci? Jak kochać i wymagać od młodych ludzi, by podążali dobrą życiową drogą?

Książka ks. Marka Dziewieckiego pomoże Ci zrozumieć, co jest naprawdę ważne w wychowaniu. Dzięki niej dowiesz się, jak skutecznie wpływać na młodego człowieka, by właściwie obrał swoją życiową drogę. Poznasz techniki, jak fascynować młodych ludzi swoją postawą, by zachęcić ich do działania.

Dowiesz się, jak nauczyć młodego człowieka myśleć, kochać i pracować, dzięki czemu w przyszłości znakomicie poradzi sobie z trudnościami życiowymi. Nauczysz się pomagać młodym w osiągnięciu dojrzałości. Dowiesz się, jak ważna jest Twoja rola w ich dorastaniu.

Czytając tę książkę dowiesz się:

- jakie są współczesne mity o wychowaniu?
- jak wychowywać czerpiąc z Ewangelii i najnowszych odkryć psychologii?
- jak skutecznie komunikować się z wychowankami?
- jak łączyć duchowość i wiarę z wychowaniem?

Wychowankowie potrzebują poławiacza pereł, czyli takiego wychowawcy, który pomoże im odkryć, że są Bożymi perełkami i że mogą stać się święci.

Sięgnij po tę książkę i stań się takim poławiaczem pereł dla swoich dzieci.



## **Wybacz, pojednaj się i kochaj!**

Autor: [ks. Marek Dziewiecki](#)

W sposób pogodny i szczęśliwy żyją ci, którzy rozliczają się ze swoją bolesną przeszłością, by kochać oraz by wiązać się z tymi, którzy najbardziej kochają. Kluczem do odzyskania utraconej miłości jest miłosierdzie, a jej owocem przebaczenie i pojednanie.

Książka przeznaczona jest dla tych, którzy chcą pomóc sobie i innym uleczyć zranione więzi i odzyskać siłę potrzebną do życia w miłości tu i teraz.



## Najpiękniejsza historia miłości

Autor: [ks. Marek Dziewiecki](#)

Maryję i Józefa rzadko traktuje się jako bohaterów pięknej i poruszającej historii miłosnej, choć przecież to właśnie dzięki ich szczególnej bliskości możliwa stała się realizacja Bożego planu zbawienia człowieka.

Ks. Marek Dziewiecki z nielicznych fragmentów biblijnych poświęconych tym wyjątkowym małżonkom tworzy porywającą opowieść o szlachetnej i dojrzałej miłości, a także o pełnym oddaniu oraz troski rodzicielstwie.





## Bóg vs. cierpienie

Autor: [ks. Marek Dziewiecki](#)

Zapewne nie raz doświadczyłeś cierpienia, które wydawało się być nie do przejścia. Ciężko czasami powstrzymać myśli: "Panie Boże, dlaczego zsyłasz cierpienie akurat na mnie? Dlaczego nic z tym nie zrobisz?".

Autor tej książki postanowił się zmierzyć z pytaniami:

- Gdzie jest Bóg kiedy cierpimy?
- Dlaczego, choć dużo się modłę, to spotyka mnie tyle cierpienia?
- Czemu inni, nawet niewierzący mają lepiej ode mnie, a ja - wierny Bogu - cierpię?

Kiedy sami się z nimi musimy zmierzyć, często z ust różnych ludzi możemy usłyszeć dość enigmatyczne stwierdzenie, że "cierpienie jest tajemnicą, która uszlachetnia". Ale co z tego wynika? Czy to nas ma podnosić na duchu?

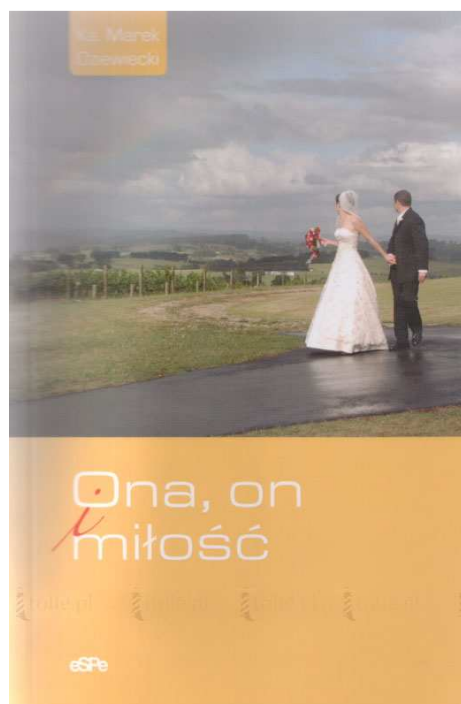
Żeby naprawdę zrozumieć, dlaczego doświadczamy trudności, trzeba mieć odwagę zmierzyć się ze sobą. Zdecydowanie pomocna w tym może się okazać ta książka. Burzy ona wszystkie utarte, nieprawdziwe schematy myślenia o cierpieniu (zwłaszcza w Kościele!). Przenosi ona Boga z fałszywej pozycji "oprawcy" na tę prawdziwą - największego przyjaciela i wsparcia w cierpieniu, który nigdy cierpienia nie zsyła.

Od ks. Marka Dziewieckiego dowiesz się m.in.:

- Czy Bóg na pewno jest dobry, skoro jest tyle cierpienia w świecie?
- Jak radzić sobie z cierpieniem?
- Co znaczy mądrze kochać, a nie być naiwnym wobec cierpiących bliskich?
- Jak wykorzystać cierpienie, aby się rozwinąć, a nie upaść

Znajdziesz tam również 13 rozbudowanych ćwiczeń do samodzielnej pracy.

Książka "Bóg vs cierpienie" jest owocem ponad 40 letniego doświadczenia autor w pracy psychologa, psychoterapeuty uzależnień, duszpasterza i wykładowcy.



## Ona, on i miłość

Autor: [ks. Marek Dziewiecki](#)

Każdy z nas istnieje na sposób kobiety lub mężczyzny. W zamyśle Bożym spotkanie między nią a nim daje możliwość szczególnego rozwoju oraz doświadczenia szczęścia przeżywanego przez pierwszych ludzi w raju — szczęścia wynikającego z miłości, która obejmuje całego człowieka: jego ciało, emocje i ducha. Kobieta i mężczyzna potrafią pokochać się nawzajem aż tak bardzo, że opuszczają swych bliskich i zawierzą sobie nawzajem swój własny los oraz los swoich dzieci.

Jeśli więź kobiety i mężczyzny nie jest oparta na miłości chronionej Dekalogiem, przynosi rozczarowanie, krzywdę i cierpienie. Autor niniejszej książki podpowiada, kiedy spotkanie kobiety i mężczyzny może zaowocować przyjaźnią i zaskakującą radością.



## Bóg, królowa i księżniczki

Autor: [Ks. Marek Dziewiecki](#)

Czytelnik otrzymuje do rąk kolejne wydanie znakomitego i znanego wielu odbiorcom autora "Pamiętnika Perełki" i "Anioła radości". Trzecia powieść pisarza jest wyjątkowo piękną historią o miłości. Książka, która w zamyśle przeznaczona została dla dzieci, z pewnością wciągnie i zafascynuje również dorosłych odbiorców.

W trakcie czytania poznajemy zgorzkniałego staruszka, w którego życie niespodziewanie wkraczają trzy córeczki nowych sąsiadów. Jak się okazuje, Pan Józef nie potrafi oprzeć się zmianom, jakie niesie spotkanie z prawdziwą Miłością.

To okazja, by sięgnąć po wspólną, dobrą, chrześcijańską literaturę z naszymi pociechami. Śledząc losy bohaterów, niejednokrotnie będziemy się wzruszać i bawić, a wspaniale ukazane w tekście emocje sprawią, że zaczniemy zmieniać swoje serce.

Autor – ks. dr Marek Dziewiecki, psycholog, pedagog, wykładowca na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego, wicedyrektor Europejskiego Centrum Powołań, specjalista z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień. Autor kilkudziesięciu książek z dziedziny psychologii wychowawczej, przygotowania do życia w rodzinie, psychologii zdrowia czy komunikacji międzyludzkiej. Nagrodzony Medalem Komisji Edukacji Narodowej.



# Pamiętnik Perełki

Autor: [Marek Dziewiecki](#)

Zwierzenia Perełki to książka dla dzieci, które z wypiekami na twarzy pytają o tajemnicę świata i człowieka. Ale nie tylko - także dla nastolatków i dorosłych, którzy ocalili w sobie wrażliwość dziecka. Lektura tego pamiętnika sprawia, że zaczynamy w życiu dostrzegać to, co dotąd było ukryte i przeżywać to, co wydawało się nieosiągalne.

Otwierając tę książkę, wyruszamy w podróż, która prowadzi nas do własnego wnętrza, a jednocześnie staje się drogą do tych, których chcemy kochać i którzy nas pokochali. Wyruszamy w podróż do prawej strony życia. To jedyna podróż, na którą nigdy nie jest za wcześnie. Ani za późno.



## **Jezu, Ty się tym zajmij! O. Dolindo Ruotolo. Życie i cuda**

Autor: [Joanna Bątkiewicz-Brożek](#)

Pierwsza biografia autora potężnej modlitwy "Jezu, Ty się tym zajmij"

Zawiera modlitewnik z cudowną modlitwą zawierzenia

Mystyk. Posiadał przedziwny wgląd w duszę człowieka – napisał ponad 220 tysięcy imagnetów, obrazków z proroczym słowem skierowanym do konkretnej osoby. Niezwykle ceniony przez o. Pio, który często odsyłał do niego penitentów.

Kapłan heroicznie wierny Kościołowi, mimo że szczególnie doświadczany: z powodu oskarżeń nieprzychylnych mu osób, wielokrotnie stawiany przez Świętym Oficjum, oskarżany o herezję, z wieloletnim zakazem odprawiania Mszy Świętej i głoszenia homilii. Jest Sługą Bożym. Trwa jego proces beatyfikacyjny.

**KIM JEST O. DOLINDO RUOTOLO, KAPŁAN, KTÓREMU JEZUS PODYKTOWAŁ JEDNĄ Z NAJSKUTECZNIEJSZYCH CHRZEŚCIJAŃSKICH MODLITW?**



## Dasz radę. Ostatnia rozmowa

Autorzy: [Ks. Jan Kaczkowski](#), [Joanna Podsadecka](#)

Ostatnia rozmowa z księdzem Janem Kaczkowskim

Był inspiracją dla milionów ludzi - wierzących i niewierzących. Każdy, kto go słuchał, czuł: on mnie rozumie. Ksiądz Jan nie oferował tanich rad ani łatwych pocieszeń. Swym życiem mówił: nie odpuszczaj sobie, a dasz radę, wstaniesz.

Do końca żył na pełnej petardzie. Ostatnie tygodnie spędził, odpowiadając na pytania o sprawy najtrudniejsze i najważniejsze. Wraz z Joanną Podsadecką zaprosił do rozmowy swoich Czytelników. Wasze pytania były bardzo osobiste, odważne, szczere aż do bólu.

Ksiądz Jan każdego chciał wysłuchać, zrozumieć, każdemu dać coś z siebie. Odpowiadał w swoim stylu, błyskotliwie i z dozą ironii (nie chciał mówić jedynie o tym, co denerwuje go w księżach: Nie wystarczyłoby miejsca w książce).

Ta książka to pożegnanie, ale nie ostatni rozdział. **Następny napiszesz Ty.**

Kupując tę książkę, wspierają Państwo działalność Puckiego Hospicjum.



## **Życie na pełnej petardzie, czyli wiara, poędwica i miłość**

Autorzy: [Ks. Jan Kaczkowski](#), [Piotr Żyłka](#)

Najbardziej lubiany polski ksiądz w rozmowie życia

Ceniony za swój autentyzm, odwagę i szczerość. Podziwiany zarówno przez katolików, jak i niewierzących. Sam o sobie mówi, że jest onkocelebrytą, czyli człowiekiem znanym głównie z tego, że ma raka. Zanim się o tym dowiedział, wybudował hospicjum w Pucku.

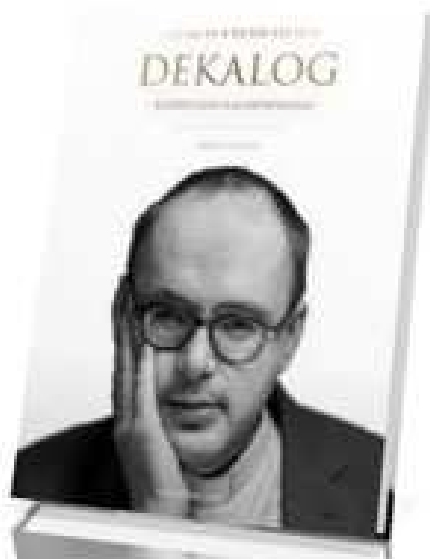
W szkole nie chodził na religię. Gdy już zyskał pewność do swojego powołania - odrzucili go jezuici (Niech żałują!). Kłopoty ze wzrokiem prawie uniemożliwiły mu święcenia (- A pieniądze widzi?; - Widzi!; -To święcić!).

W inspirującej rozmowie z Piotrem Żyłką ks. Jan zdradza źródła swojej niesamowitej energii i nieskończonych pokładów optymizmu.

O swoim życiu i polskim Kościele mówi z odwagą i dystansem osoby, która pokonała własny strach. Wzruszające do łez świadectwo człowieka, który wie, że być może nie zostało mu wiele czasu.

Kupując tę książkę, wspierasz Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio prowadzone przez księdza Jana Kaczkowskiego.





## **Dekalog księdza Jana Kaczkowskiego**

Autorzy: [Ks. Jan Kaczkowski](#), [Katarzyna Szkarpetowska](#)

Dekalog, słowo po słowie z Księdzem Janem Kaczkowskim

Słuchaliśmy Go, bo na co dzień żył tym, co głosił. Docenialiśmy Go, bo poważnie traktował ludzkie problemy. Podziwialiśmy Go, bo do ostatnich chwil cierpliwie odpowiadał na nasze pytania i wątpliwości.

Wśród wywiadów udzielonych przez ks. Jana Kaczkowskiego znalazł się również ten, który właśnie oddajemy do rąk czytelników. To rozmowa o sprawach fundamentalnych - Dekalogu i codziennych trudnościach życia zgodnie z przykazaniami.

Ksiądz Jan Kaczkowski nie pouczał, raczej dzielił się swoim doświadczeniem. Był wiarygodnym świadkiem i dlatego jego słowa są tak cenne.

Do wywiadu dołączamy płytę z kilkoma wyjątkowymi nagraniami, wśród których znajduje się także ostatnia droga krzyżowa ks. Jana Kaczkowskiego nagrana dwa miesiące przed jego śmiercią.



## Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły

autorzy: [Adele Faber](#), [Elaine Mazlish](#)

**Ta książka pomogła już milionom rodzin na świecie!**

Czy Ty również, jak większość rodziców, **masz problemy w porozumieniu się ze swoim dzieckiem?** Może nawet masz czasem wrażenie, że Twoje dziecko żyje w całkiem innym świecie... Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak sprawić, by czuło się wysłuchane, by czuło, że interesujesz się jego problemami... a jednocześnie chcesz, by wreszcie zaczęło się Ciebie słuchać - przeczytaj tę książkę.

Czytając tę książkę zdziwisz się, jak bardzo może **odmienić się Twoja relacja z dziećmi**. Ta książka burzy popularne stereotypy, pokazuje całkowicie nowy sposób komunikacji z dzieckiem. Jej lektura sprawi, że naprawdę nauczysz się mówić tak, by Twoje dziecko Cię słuchało i słuchać tak, by chciało mówić do Ciebie.

Tu nie ma niepotrzebnej teorii, trudno znaleźć inną tak do bólu praktyczną książkę. I **to naprawdę działa**, co potwierdzają miliony przykładów rodzin, które skorzystały z wiedzy autorek tej książki - zresztą sam zobacz również opinie naszych Klientów poniżej.

Jeśli chcesz dowiedzieć się:

- jak sprawić, by dziecko czuło się przez Ciebie kochane i rozumiane
- co zrobić, by nauczyć dziecko posłuszeństwa i odpowiedzialności

...zdecydowanie **powinieneś przeczytać tę książkę**.

Czytając ją dowiesz się również:

- dlaczego kary najczęściej odnoszą skutek przeciwny do zamierzonego
- jak nagradzać i chwalić dziecko
- jak akceptować negatywne uczucia dziecka i radzić sobie z tymi uczuciami
- jak radzić sobie z własną złością, gdy dziecko Cię zdenerwuje, by wyeliminować niepotrzebne krzyki

Z całą pewnością chcesz **wychować dziecko na zaradnego człowieka**, który w dorosłym życiu da sobie radę i będzie umiał skutecznie rozwiązywać własne problemy. Jak to zrobić?

Dzięki poradom auterek nauczysz się rozpoznawać negatywne uczucia zarówno swoje, jak i dziecka i skutecznie sobie z nimi radzić. Dzięki temu Twoje dziecko nauczy się **lepiej sobie radzić z trudnymi sytuacjami**.

Czytając tę książkę nauczysz się też, jak pomagać dziecku w rozwiązywaniu jego problemów, aby zachęcać je do samodzielności, dzięki czemu stanie się zaradne w dorosłym życiu. A także jak zamiast bezsensownego karania, **uczyć odpowiedzialności i ponoszenia konsekwencji**.

**Adele Faber i Elaine Mazlish** są autorkami popularnych poradników edukacyjnych, które zdobyły duże uznanie wśród rodziców, wychowawców i psychologów. Ich książki stały się bestsellerami na całym świecie. Autorki mieszkają w Long Island, każda z nich jest matką trójki dzieci.

Uwaga! Wydanie polskie tej książki zawiera **świadczenia polskich rodziców**, które pokazują, że wskazówki auterek naprawdę działają, także w Polsce.

**Ta książka może całkowicie odmienić relacje z Twoimi dziećmi - sięgnij po nią już teraz!**



## **Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały? Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały?**

Autorzy: [Adele Faber, Elaine Mazlish](#)

Autorki bestsellerowej serii *Jak mówić...* tym razem opowiadają o problemach związanych z problemami wychowawczymi typowymi dla buntowniczego okresu dorastania i o sposobach ich rozwiązywania. W "Jak mówić do nastolatków..." Adele Faber i Elaine Mazlish piszą o zagubieniu, o pragnieniu akceptacji, o młodzieńczym buncie, przekorze i potrzebie decydowania o sobie, jaką odczuwają prawie wszystkie nastolatki.

Poruszają także kwestie związane ze zmianami obyczajowymi, przedwczesnym zainteresowaniem seksem, łatwym dostępem do narkotyków, niebezpieczeństwami związanymi z szerokim dostępem do mediów.

Książka powstała na podstawie wielu zajęć i spotkań, jakie autorki przeprowadziły z nastolatkami i ich rodzicami.



## Rodzeństwo bez rywalizacji

Autorzy [Adele Faber, Elaine Mazlish](#)

Autorki bestsellerowej serii „Jak mówić...” tym razem opowiadają o problemach związanych ze współzawodniczeniem rodzeństwa o miłość i uwagę rodziców.

Konflikty między rodzeństwem należą do codzienności każdej rodziny. Adele Faber i Elaine Mazlish pokazują, jak w najlepszy sposób podejść do sporów, by z rozwiązania skorzystały nie tylko dzieci, ale i ich rodzice.

Autorki piszą o napięciach, jakie rodzi rywalizacja kierowana zazdrością, żalem czy osobistymi rozczarowaniami i co dobrego, a co złego wnosi ona w życie każdej rodziny.

Podsuwają pomysły, jak podchodzić do takich kwestii, by zapewnić każde z dzieci, że jest kochane, bezpieczne i wyjątkowe, a jednocześnie stworzyć podwaliny przyszłych więzi i bliskich stosunków między rodzeństwem.

Edycja wzbogacona jest o suplement zawierający opis doświadczeń polskich rodziców.



## Nawrócona wiedźma

Autor: [Patrycja Hurlak](#)

Patrycja Hurlak, aktorka znana m.in. z seriali "Klan", "Blondynka" w książce "Nawrócona wiedźma" opowiada o życiu aktora, reżysera; opowiada o swoim życiu przypominającym piekło; opowiada w końcu o swoim nawróceniu.

*„Kiedy rok temu Patrycja Hurlak opowiedziała mi pokrótce o swoich niezwykłych przeżyciach, gorąco zachęcałam ją do tego, żeby spróbowała przelać je na papier w postaci scenariusza filmowego. Zamiast scenariusza dostajemy do ręki, póki co, niezwykły wywiad, świadectwo religijnego nawrócenia. Książkę przeczytałam z dużym zainteresowaniem, paradoksalnie tym większym, że sama jestem odległa od spraw wiary, a nawet, co jest rzadkością w moim pokoleniu, nie jestem ochrzczona. Ale opowieść Patrycji Hurlak, choć jest przez to dla mnie niejako egzotyczna, zrobiła na mnie duże wrażenie. Przede wszystkim Patrycja jest w niej szczerą w przyznaniu się do tego, co w swoim życiu uznaje za złe, jak i w opisie trudnej drogi, na końcu której jest ona dzisiejsza, głęboko wierząca i żyjąca w zgodzie z wyznawaną wiarą i jej zasadami. Rzadko kogo stać na tak szczerą opowiedzenie o sobie, o sprawach tak intymnych i trudnych”.*

*Ilona Łepkowska, producent i scenarzystka filmowa i telewizyjna*



## A ja żem jej powiedziała...

Autor: [Katarzyna Nosowska](#)

A ja żem jej powiedziała... – ta książka to petarda.

Wydawało się, że nic już nas nie zaskoczy w internecie. I wtedy pojawiła się ona. Śmieszna gęba, która mówi mądrze o życiu. Prosto, zwięźle, szczerze i bez owijania w bawełnę. Ze zrozumieniem, bez pouczania. Mówi o show-biznesie, celebrytach, współczesnych snobizmach, fobiach i modach. Tylko kilka zdań, a jest w tym ciepło, doświadczenie i życiowa mądrość.

„A ja żem jej powiedziała, Kaśka, szczęścia nie poudajesz” – mówi Nosowska.

Nagle cała Polska zaczyna czekać na kolejny odcinek.

Zadałam sobie pytanie, co w tym zajęciu sprawia mi autentyczną przyjemność, na którym etapie działalności jestem najbardziej sobą, w sobie, czuję się bezpiecznie, a w okolicy serca wzrasta temperatura. Najszczerza z najszczerzych odpowiedzi brzmi - pisanie. Ten samotny moment, kiedy z chmary słów wyłapuję te, które najlepiej opowiedzą emocje. Jest to proces żmudny, momentami skrajnie wyczerpujący. Nie mam łatwości, którą legitymują się prawdziwi mistrzowie żonglerki słowem. Ja wysiaduję. Do odleżyn.

I zaczęła pisać.

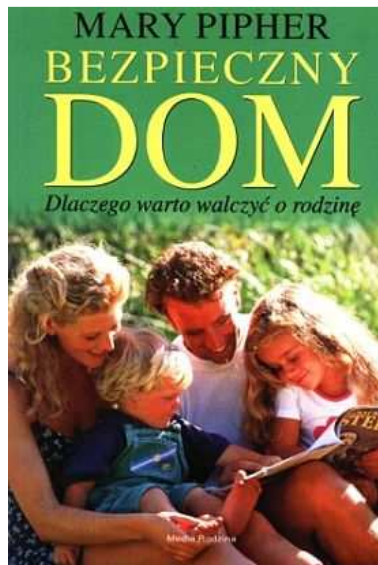
O druzgocącym wpływie portali społecznościowych na nasze życie, o dylematach partnerstwa, problemach w okiełznaniu nastolatków, o miłości do jedzenia i terrorze rynku reklamowego. O tym jak kochać i nie kochać. O tym, że czarny nie wyszczupla, a seks tantryczny nie polega tylko na faszzerowaniu, faszzerowaniu, faszzerowaniu.

Nosowska jest szczerą, dojrzałą i oryginalną obserwatorką rzeczywistości. Mimo sławy i spektakularnej kariery pozostała skromna. I ma to, czego brakuje teraz wszystkim – dystans do samej siebie. Ani przez chwilę nikogo nie udaje. Z perspektywy dojrzałej kobiety mówi o konsekwencjach tłumienia swojego głosu wewnętrznego, konieczności polerowania intuicji złotą łyżeczką i potyczkach z wewnętrznym krytykiem, zwanym przez nią „puczystą”.

„Od jakiegoś czasu nie wstydzę się tego kim jestem. Znam swoje możliwości. Są zbyt ograniczone by zawojować świat, ale wystarczające, by być wdzięczną, lubić życie i oddychać swobodnie.”

Nieoczywiste, głębokie, błyskotliwe, świetnie napisane i bawiące do łez.  
Ta książka zabije cię miłością.

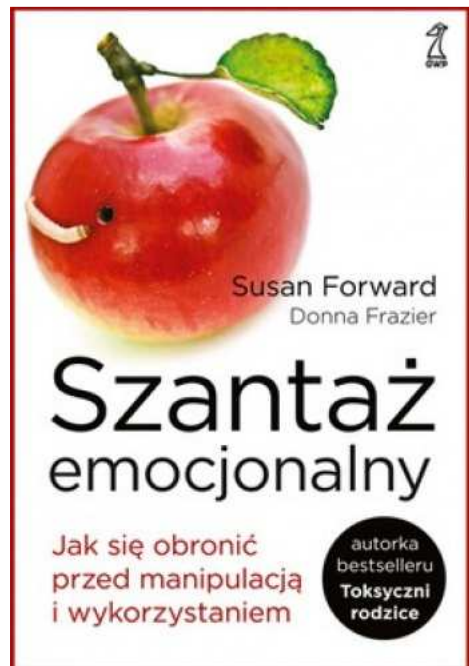




## **Bezpieczny dom. Dlaczego warto walczyć o rodzinę**

Autor: [Mary Pipher](#)

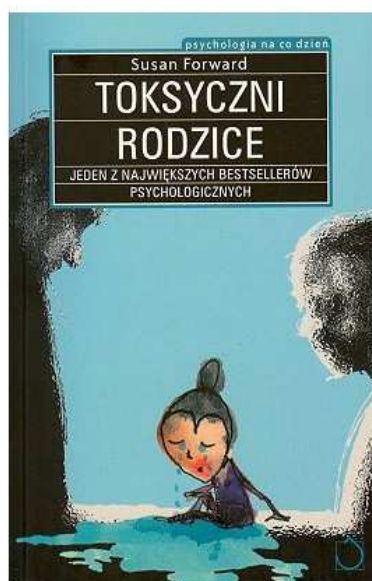
Autorka analizując historię rodzin jej pacjentów, przedstawia odpowiedź na pytanie jak rodzina może przetrwać w naszej niezbyt dla niej przyjaznej kulturze. Pipher pokazuje rozpaczliwe realia, z którymi mamy do czynienia i "toruje drogę do pełnego siły i energii rdzenia rodzinnego życia".



## **Szantaż emocjonalny. Jak się obronić przed manipulacją i wykorzystaniem**

Autorzy :[Donna Frazier](#), [Susan Forward](#)

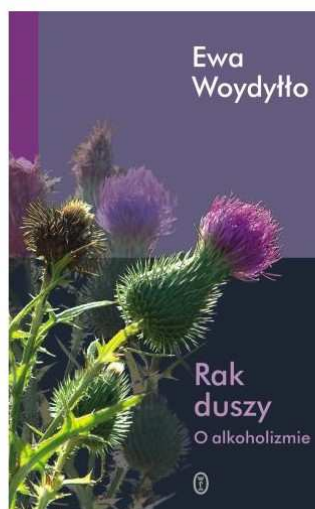
Kolejny bestseller autorki Sposobu na kłamcę i Toksycznych rodziców! Czasami bliskie nam osoby nieustannie grożą, że nas opuszczą lub zrobią sobie krzywdę, jeśli nie postąpimy tak, jak chcą. Niezależnie od tego, ile z siebie im damy, zawsze żądają więcej. Akceptują nas, gdy im ulegamy, a odrzucają, kiedy nie chcemy ulec, lub też nie liczą się z naszymi uczuciami i pragnieniami. To oznacza, że jesteśmy szantażowani emocjonalnie. Doktor Susan Forward, znana psychoterapeutka, w niniejszej książce wyjaśnia, na czym polega szantaż emocjonalny, opisuje postępowanie szantażysty oraz wpływ szantażu na nasze życie. Pokazuje również, jak poradzić sobie w takiej sytuacji. \* Jak rozpoznać, że jesteśmy szantażowani emocjonalnie?\* Jak metody stosuje szantażysta?\* Jak wyzwolić się spod wpływu szantażysty? Książka Susan Forward odpowiada na te i inne pytania. Dzięki niej wprowadzimy w życie wiele zmian, które poprawią naszą sytuację i samopoczucie. Najważniejsze, by wiedzieć, co chcemy zmienić, i mieć siłę, by to zrobić!



## Toksyczni rodzice

Autor: [Susan Forward](#)

Pacjenci Susan Forward to ludzie, skatowani przez własnych rodziców. Fizycznie bądź psychicznie. Krytykowani, dręczeni okrutnymi żartami, przygniataci winą, napastowani seksualnie, czy... rozpaczliwie ochraniający. Niewielu z nich przed podjęciem terapii zdawało sobie sprawę z tego, że zostali zniszczeni destrukcyjnym wpływem „toksycznych” rodziców, umiejętnie zaszczepiających w dziecku wieczną traumę, poczucie znieważenia i poniżenia. Mają zachwiane poczucie własnej wartości prowadzące do samoniszczących zachowań. Zawsze, nawet niezależnie od faktycznych zasług, czują się bezwartościowi, niezależnie od kochającego partnera – niekochani, niezależnie od życiowego powodzenia – nieprzystosowani. Uczucia te wynikają w znacznej mierze z faktu, że jako dzieci zostali pozbawieni wiary w siebie i wpędzeni w poczucie winy. A stając się dorosłymi, nie potrafią zrzucić tego ciężaru, co odbija się na każdym aspekcie ich życia



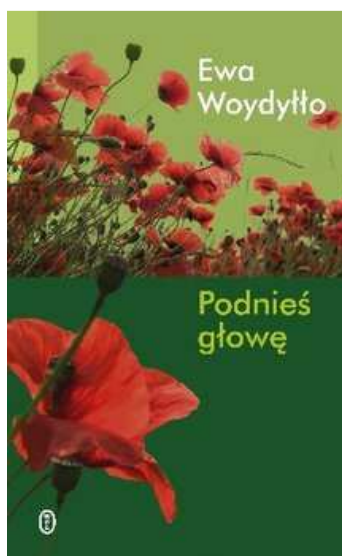
# Rak duszy. O alkoholizmie

Autor: [Woydyłło Ewa](#)

Kompendium wiedzy o uzależnieniach

Książka podsumowuje wieloletnie doświadczenia autorki w leczeniu uzależnień. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne informacje o tym, czym jest uzależnienie oraz porady, jak z nim walczyć przy pomocy ruchu AA i jak żyć z uzależnionym. Po raz pierwszy w swojej książce, Ewa Woydyłło opowiada o tym, jak będąc już dojrzałą kobietą, skończyła psychologię i zdobyła nowy zawód terapeuty uzależnień. Jak w każdym ze swoich poradników autorka dzieli się swoją wiedzą i wiarą w to, że można nauczyć się z powodzeniem kierować własnym życiem i osiągać zamierzone cele. A wszystko dlatego, że „Wszyscy jesteśmy od czegoś uzależnieni” i „Nikogo nie możemy zmienić – najwyżej siebie”.

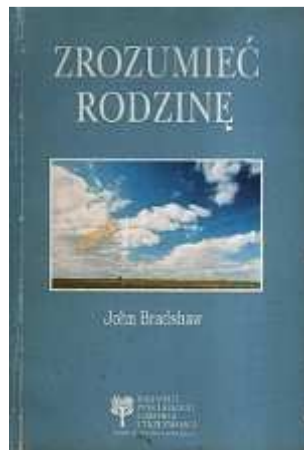
EWA WOYDYŁŁO jako psycholog zajmuje się leczeniem uzależnień w Ośrodku Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. W ramach Fundacji im. Stefana Batorego kieruje Regionalnym Programem Przeciwdziałania Uzależnieniom. Jej dziełem jest rozpowszechnienie w Polsce leczenia według tzw. modelu Minnesota, opartego na filozofii Anonimowych Alkoholików. Pisze książki pełne wiary w nieskończone możliwości, jakie możemy w sobie odkryć, aby świadomie i z powodzeniem kierować swoim życiem.



## Podnieś głowę

Autor: [Woydytło Ewa](#)

Książka adresowana przede wszystkim do kobiet - zarówno tych, które borykają się z poważnymi problemami życiowymi, jak i tych, które są zaharowane, odporne i "normalne", ale mają - jak wszyscy ludzie - chwile smutku, rozżalenie i słabości. Ewa Woydytło kontynuuje otwarty w poprzednich edycjach "pisany gabinet terapeutyczny": opowiada o rozmaitych dolegliwościach duszy i ciała, o tym, jak radzić sobie z urazami z dzieciństwa, uzależnieniami, lękami, perfekcjonizmem, złością, starzeniem i śmiercią bliskich osób, daje wskazówki, jak zachować zdrowie i sprawność fizyczną. Przekazuje wiarę w to, że trzeba tylko z odwagą "podnieść głowę", aby uczynić życie szczęśliwszym, lepiej zrozumieć siebie i innych.



## **Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie.**

*(Moja wersja to wydruk pdf 😊)*

Autor: [John Bradshaw](#)

„Zrozumieć rodzinę” to książka o tym, jak reguły i postawy wyuczone podczas dorastania zostają zakodowane w każdym członku rodziny.

Nasze rodziny są chore, ponieważ żyjemy zgodnie z odziedziczonymi regułami, których sami nie stworzyliśmy.

Nasze społeczeństwo jest chore - bo nasze rodziny są chore.

John Bradshaw w swojej afirmującej życie książce wskazuje nam drogę wyjścia z dysfunkcji w kierunku spełnienia i uczy nas, że zły początek może zostać przezwyciężony.



# Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie

Autor: [Sharon Wegscheider-Cruse](#)

W rozszerzonej i uzupełnionej wersji doskonałego poradnika uznana amerykańska terapeutka wyjaśnia, jak na każdym etapie życia możemy zbudować poczucie własnej wartości. Tłumaczy, jak pozbyć się toksycznych myśli, które podkopują naszą wiarę w siebie, jak wybrać nowe, zdrowsze perspektywy, jak znaleźć wspierających przyjaciół i codziennie czuć się dobrze we własnej skórze.

Dzięki lekturze:

- poznasz skuteczne metody budowania poczucia własnej wartości;
- zrozumiesz siebie i swoje emocje;
- dowiesz się, jakie blokady uniemożliwiały ci pełne zadowolenie z siebie i swojego życia;
- nauczysz się decydować o sobie i swojej przyszłości;
- odnajdziesz drogę ku pełniejszemu, bardziej radosnemu i satysfakcjonującemu życiu.



## Nieporadnik małżeński

Autor: [Jerzy Grzybowski](#)

"NIEPORADNIK" – dlatego, że na ogół jesteśmy bardzo nieporadni w naszym codziennym życiu małżeńskim. Nie potrafimy kochać, nie potrafimy rozmawiać ze sobą, nie rozumiemy siebie nawzajem, jesteśmy nieprzygotowani do małżeństwa... Nasze najlepsze intencje często spotykają się z zupełnie opaczną interpretacją współmałżonka i stają się konfliktogenne. Uczymy się wciąż na własnych błędach, a nierzadko okazuje się, że mądry Polak po szkodzie, czyli po rozwodzie...

"NIEPORADNIK" – bo choć zawiera liczne odpowiedzi na pytania, jakie stawiali małżonkowie, to nie jest poradnikiem. Nie daje recept ani nie przynosi rozwiązań, choć ukierunkowuje poszukiwania. Uczy dialogu, uczy samodzielnego, we dwoje, wychodzenia z kryzysów i rozpoznawania, w jaki sposób przeżywany konflikt może być twórczy. Ukazuje, w jaki sposób można poznawać się nawzajem i prowadzić dialog, jak inaczej popatrzeć na współmałżonka, by zobaczyć w nim dobro. Celem tej książki jest bardziej dodanie odwagi i nadziei, że wyjście z kryzysu jest możliwe, niż doradzanie czegokolwiek.

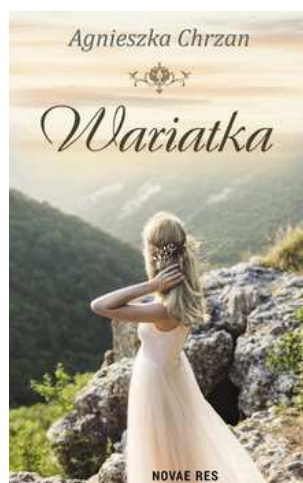




# **Dorośle Dzieci Prawnie lub Emocjonalnie Rozwiedzionych Rodziców jak Uwolnić się od Bolesnej Przeszłości**

Autor: [Conway Jim](#)

Cierpienie będące rezultatem rozvodu rodziców nie kończy się w dzieciństwie, ale wdziera się głęboko w głąb naszego życia. Poniesione szkody są równie poważne w przypadkach, w których rodzice wprawdzie pozostają małżonkami, ale emocjonalnie są rozwiedzeni. Jim Conway wie o tym dobrze. Nie pisze wyłącznie z pozycji badacza czy psychologa, lecz na podstawie własnego cierpienia, bowiem wychował się jako dziecko rodziców emocjonalnie rozwiedzionych. To, co chce powiedzieć, może odmienić całe twoje życie.



# Wariatka

Autor: [Chrzan Agnieszka](#)

"Wariatka" Agnieszki Chrzan to niezwykła opowieść o wkraczającej w dorosłość Ani. Główna bohaterka jest tuż przed maturą, do której chce się rzetelnie przygotować, ale musi jednocześnie borykać się z problemami osobistymi – nieobecnością ojca, który rozstał się z jej matką i nie utrzymuje z córką kontaktu, oraz niełatwą relacją z ukochanym chłopakiem. Pewnego dnia Anna poznaje tajemniczego Wilhelma, wówczas jej świat zaczyna się zmieniać. Coraz bliższa znajomość z mężczyzną, zdająca się przypominać baśniową historię, przynosi całkiem inne zakończenie, niż wszyscy mogliby się spodziewać...

Autorka z niezwykłym wyczuciem opisuje trudności związane z końcem dzieciństwa i początkiem dorosłości, ale jej książka to nie tylko doskonała historia o wrażliwej nastolatce – to także mądra opowieść o tym, jak radzić sobie z pierwszymi poważnymi życiowymi problemami.