JACQUES MARTEL

5 KROKÓW DO UZDROWIENIA

WENA

Tytuł polskiego wydania: **5 kroków do uzdrowienia**
Tytuł oryginału: ***Les 5 ÉTAPES pour parvenir à la GUÉRISON***
Autor: Jacques Martel
Copyright © for the Polish edition by WENA 2024

Informacje zawarte w tej książce są oparte na doświadczeniach i poglądach autora. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tej książce.

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

Tłumaczenie: Katarzyna Krajewska
Redakcja: Jagoda Brzozowska
Korekta językowa: Wojciech Nowakowski
Projekt okładki: Wydawnictwo WENA
Skład i łamanie: Dariusz Nowak

ISBN: 9788365168214
Wydanie I

WENA

Wydawca:
Wena Wydawnictwo
Plac Wolności 18, 61–731 Poznań
+48 790 800 163
wydawnictwo@wena.edu.pl
www.wena.edu.pl

Księgarnia internetowa: www.KrainaZdrowia.com.pl

SPIS TREŚCI

Słowo od polskiego Wydawcy 9
Przedmowa 10
Wstęp 13

5 KROKÓW DO UZDROWIENIA 15
1. Wiedza 19
2. Otwarcie 43
3. Odpuszczenie 49
4. Akceptacja↓♥ 57
5. Działanie 71

Technika Integracji w Sercu♥ (T.I.C.©) 81
Uzdrowienie duchowe 87
Pytania i odpowiedzi 91
Podsumowanie 101

Listy terapeutów z pierwszej grupy przeszkolonej
w Technice Integracji w Sercu♥ (T.I.C.©) w Szwajcarii w 2000 roku 105

O Autorze 112

Dla Peddara Zaska

SŁOWO OD POLSKIEGO WYDAWCY

Z wielką radością zachęcamy Cię do przeczytania ***5 kroków do uzdrowienia*** Jacques'a Martela. Pozycja ta po raz pierwszy została wydana w Polsce. Intencją tłumaczy było jak najwierniejsze odzwierciedlenie autentyczności oryginału.

Jesteśmy przekonani, że książka ta jest potrzebna każdemu, kto chciałby *uzdrowić* swoje życie. A co wymaga *uzdrowienia*? Na to pytanie odpowie już sobie czytelnik i będą to zupełnie różne odpowiedzi. Bo *uzdrowić* można wszystko: choroby ciała – od tych powszechnie uważanych za lekkie do tych, które zagrażają życiu, problemy osobiste, relacje z ludźmi, smutek, traumę, depresję. Korzystając z wiedzy, która znajduje się w tym poradniku, można odnaleźć także cel, do którego warto dążyć, i drogę, która prowadzi do spełnienia. Jak to zrobić? Autor poprowadzi Cię przez pięć etapów będących krokami do osiągnięcia *uzdrowienia*. Są to: wiedza, otwartość, odpuszczenie, **akceptacja**↓♥ i działanie. Dowiesz się także, dlaczego pojawiają się tutaj niespotykane gdzie indziej znaki graficzne: ↓♥, przekonasz się, że mają one głęboki sens.

Zdobędziesz potrzebną Ci wiedzę, podaną z miłością i życzliwością, którą promieniuje Jacques Martel. A dodatkowa korzyść to zrozumienie, jak ważne są **Miłość** i **Serce♥**.

Doskonałym dopełnieniem *5 kroków do uzdrowienia* są pozostałe książki tego autora: *Moc Miłości, Moc Słów... które mnie uwalniają!, Technika Integracji w Sercu©, Technika Ludzików z Patyków!, Wielki słownik chorób i dolegliwości*. Ich lektura odmieni Twoje życie!

Dziękujemy Jacques'owi Martelowi za to, że mogliśmy opublikować jego prace i zapoznać z nimi polskiego czytelnika. Autor jest wyjątkowym człowiekiem, który kocha ludzi i wie, jak obdarzyć ich tym, czego obecnie potrzebują.

Irena Galińska
Wydawnictwo Wena

PRZEDMOWA

Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy!

Coraz więcej osób jest ***OTWARTYCH*** i ***AKCEPTUJE***↓♥ możliwość, że istnieją różne sposoby oddziaływania na nasz stan zdrowia, a tym samym – że możemy mieć pewien wpływ na swoje życie, a także na ciało oraz umysł, szczególnie gdy są one chore.

Dzieje się tak między innymi dlatego, że chociaż system opieki zdrowotnej w ramach tradycyjnej medycyny działa najlepiej, jak może, aby poradzić sobie za pomocą dostępnych środków z rosnącą liczbą chorych, nie można nie zauważyć, iż wielu chorych pozostawionych jest samym sobie przez krótszy bądź dłuższy czas. Co mogą wtedy zrobić? Czekać cierpliwie i biernie na „swoją kolej" czy wziąć sprawy w swoje ręce i zrobić coś, by przejąć odpowiedzialność i wspomóc proces uzdrowienia?

Zamiast skupiać się na „pomocy, która kiedyś ma nadejść", niezależnie od tego, czy znajdujemy się już pod opieką medyczną, czy też bierzemy leki, które czasami negatywnie wpływają na jakość życia, możemy ZDECYDOWAĆ się zrobić coś konkretnego. Podejmujemy więc ***DZIAŁANIE*** *i szukamy odpowiedzi w nas*: kontaktujemy się z naszą wewnętrzną siłą, ***ODPUSZCZAMY*** stare wzorce myślowe i poszukujemy odpowiedzi na pytanie, dlaczego doświadczamy danej dolegliwości lub choroby. W taki sposób odzyskujemy kontrolę nad życiem.

Aby osiągnąć wymierne rezultaty, potrzeba instrukcji – trzeba wiedzieć, jak postępować i co robić. Ta **WIEDZA** zawarta jest w tej książce: ***5 kroków do uzdrowienia***. Wszystko wyjaśnione zostanie w prosty sposób i dla każdego. Czytelnik dowie się, jakie zachowania i postawy należy przyjąć oraz jakich praktycznych narzędzi można użyć, aby ułatwić sobie cały proces, oraz które z nich pozwolą na osiągnięcie konkretnych skutków w codziennym życiu. Dzięki regularnemu stosowaniu ***5 kroków***, nie tylko w przypadku choroby, ale także w każdej innej sytuacji, w której doświadczamy wewnętrznej **WOJNY** (z samym sobą albo z innymi) lub wewnętrznego **WIĘZIENIA** (w obliczu jakiejś osoby lub sytuacji), mamy narzędzia, które pomogą nam zrozumieć konflikty, lęki i przekonania, które do tej pory panowały nad naszym życiem (czy byliśmy tego świadomi, czy też nie). Uświadomienie ich sobie i uwolnienie się od nich może pozwolić na **UZDROWIENIE**.

Właśnie to proponuje nam Jacques Martel w niniejszej książce. Jest ona doskonałym uzupełnieniem bestsellerowego ***Wielkiego słownika chorób i dolegliwości*** (tytuł oryginalny: *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies)*. Jacques Martel dzieli się swoim doświadczeniem zebranym na przestrzeni 45 lat w prostych i przystępnych słowach.

Pragnę, żeby ta książka rozszerzyła indywidualną i zbiorową świadomość, wiedząc, że każdy z nas ma władzę nad własnym życiem i **że uzdrowienie jest możliwe**: należy je po prostu **zaakceptować↓♥**, uwierzyć w nie i zrobić to, co konieczne, aby je osiągnąć!

Przyjemnej lektury i wspaniałych odkryć!

Lucie Bernier
Pisarka i prelegentka

↓♥

Ten symbol często pojawia się w tekście
po słowie *akceptować*.
Przedstawia energię związaną z obrazem mentalnym
lub emocją, odnoszącą się do określonej sytuacji.
Energię tę przenoszę z mojej głowy
do mojego **Serca♥**.
Prowadzi to do procesu uzdrowienia w **Miłości**
lub budowania pozytywnej postawy.

WSTĘP

W ***5 krokach do uzdrowienia*** będzie mowa zarówno o zdrowiu, jak i o chorobie. Na samym początku należy wyjaśnić jedną kwestię: wszystko, co mówię i piszę o chorobie, powinno być czytane i przyjmowane z rozsądkiem. Dokonam pewnych stwierdzeń, lecz pragnę, aby było jasne, że w żadnym wypadku nie odrzucam oficjalnej medycyny, której tak wiele zawdzięczamy. Jak każdy z nas mam pełną wolność wyboru w zakresie zdrowia i mogę udać się do lekarza, jeśli czuję taką potrzebę, lub nie, jeżeli bardziej mi to odpowiada. Wiedza, którą przekazuję w niniejszej książce, dotyczy poziomu psychosomatycznego i prawdopodobnie pomoże również na poziomie psychologicznym. Dlatego też należy podkreślić, że w żadnym wypadku nie stawiam jakiejkolwiek diagnozy. Jasnym powinno być, iż metoda opisana w książce stanowi podejście komplementarne z klasyczną medycyną i w żaden sposób jej nie zastępuje. W rozdziale poświęconym **Wiedzy** obszernie opisuję wiedzę, która umożliwiała i nadal umożliwia **uzdrowienie**, zarówno według oficjalnej medycyny, jak i tak zwanej medycyny alternatywnej.

Chciałbym również podkreślić, że nad zasadami przedstawionymi w tej książce pracuję od 1978 roku, czy to w ramach terapii witaminowej (1978-1988) w podejściu ortomolekularnym, czy też w ramach rozwoju osobistego jako prowadzący warsztaty, terapeuta i wykładowca (od 1988 roku).

Jako czytelnik mam pełną wolność w wyborze fragmentów książki, które mi odpowiadają i które zamierzam z niej wyciągnąć. A to, czy uważam, że osoba, która to wszystko napisała, jest geniuszem, czy nie, zależy wyłącznie ode mnie, od mojego punktu widzenia.

Zasady są jasne. Ja, jako autor, będę stwierdzał pewne rzeczy, odrzucając inne; ja, jako czytelnik, mogę je **zaakceptować**↓♥ lub odrzucić, myśleć, robić i działać tak, jak uważam za stosowne; najważniejsze jest poznanie faktów. Moją rolą, jako autora, jest przekazywanie tego, co wiem, informowanie w oparciu o doświadczenie, które zdobyłem przez lata, dzielenie się moim doświadczeniem, pozostawiając każdemu możliwość zgadzania się lub odrzucania oraz decydowania o własnym życiu.

Jako czytelnik mogę w ogóle nie zgadzać się z niektórymi twierdzeniami zawartymi na stronach tej książki. Jednak dla własnego dobra zamiast odrzucać je, nawet jeśli w tej chwili mi nie odpowiadają, zamierzam je przeczytać i odłożyć

do szuflady w moim mózgu. Kto wie, może za tydzień, miesiąc, rok lub dziesięć lat przypomnę sobie, że przeczytałem coś sensownego, do czego warto byłoby wrócić?

Dzisiaj oczywiście przyjmuję to, co mi odpowiada, ale nie odrzucam tego, co odpowiada mi mniej; po prostu odkładam to na bok i czytam dalej.

5 KROKÓW DO UZDROWIENIA

Z mojego doświadczenia wynika, że istnieje pięć ważnych etapów w procesie **uzdrowienia**.

Zamierzam wyjaśnić każdy krok z osobna. Czasami jeden krok wystarczy do **uzdrowienia**, ale w niektórych przypadkach potrzebne są dwa lub trzy, a czasami wszystkie są konieczne, aby osiągnąć **uzdrowienie**.

Wszystkie zasady, o których się dowiem, mogą wydawać się nieco trudne, trochę skomplikowane, a czasami będę mieć wrażenie, że jest tak wiele rzeczy do zmiany w moim życiu, że nie dam rady. Ale nie zapominam, że biorę pod uwagę tylko to, co jestem w stanie zastosować, co mi odpowiada; resztę będę „trawić" stopniowo.

Zamierzam więc zacząć wprowadzać w życie to, co wydaje mi się proste, powoli, we własnym tempie, krok po kroku, i ocenię tego skutki w moim życiu, zanim zastosuję więcej.

Nie muszę natychmiast i nagle zmieniać wszystkiego w moim życiu.

Gdybyśmy z dnia na dzień zdecydowali się całkowicie zmienić dietę na nową, idealną lub po prostu lepszą, na przykład odrzucając słodkie napoje gazowane, kawę, mięso i wszystko, co zawiera konserwanty, nasze ciało mogłoby przeżyć wstrząs. I ten wstrząs nie byłby spowodowany nową, zdrowszą dietą, ale dużą, nagłą i szybką zmianą. Nasze ciało nie miałoby czasu na aklimatyzację, przyzwyczajenie się, a taka nagła zmiana powoduje stres, więc zamiast poczuć się lepiej, poczulibyśmy się gorzej.

Każda zmiana wywołuje stres

niezależnie od tego, czy zmiana ta jest postrzegana jako pozytywna, czy negatywna. Ta koncepcja stresu została opracowana przez dr. Hansa Selyego, uważanego za ojca nauki o stresie – nie dlatego, że sam był zestresowany, ale dlatego, że wyjaśnił to zjawisko.

Hans Selye (1907-1982), lekarz fizjopatolog pochodzenia węgierskiego, studiował na Uniwersytecie Montrealskim w Quebecu (Kanada), gdzie zasłynął ze swojej pracy. Koncepcję stresu opracował w latach pięćdziesiątych; był światowym autorytetem w tej dziedzinie.

Selye zaproponował następującą definicję: „Stres jest niespecyficzną reakcją organizmu na dowolny bodziec” oraz „Stres jest procesem stałej adaptacji do wszystkich bodźców w życiu”.

Innymi słowy,

„Stres nie jest samym zdarzeniem,
lecz sposobem, w jaki nań reagujemy.”
(fragment książki *L’anti-stress nouveau est arrivé*
autorstwa Didiera Salvata)

Tak więc każda zmiana to stres. Wygrana na loterii to stres. Może to być „dobry” stres, ale nadal jest to stres. Warto zauważyć, że niektóre osoby, które wygrały na loterii, zapadły na depresję. Stres, nawet jeśli był dobry, okazał się zbyt duży. Wyniki tego wydarzenia spowodowały tak wiele zmian w ich życiu, że nie były w stanie się do nich przystosować.

Wygrana na loterii jest z pewnością szczęśliwym wydarzeniem, ale może wywołać tak duży stres, że jej wpływ na życie, ciało, emocje i umysł mogą być katastrofalne.

Przedstawię teraz pięć etapów będących krokami do osiągnięcia **uzdrowienia**, są to: wiedza, otwartość, odpuszczenie, **akceptacja↓♥** i działanie. Każdy z nich jest ważny i jako czytelnik nie zapominam, że czytam spokojnie, wydobywam to, co jest dla mnie odpowiednie, i odkładam to, co mi nie odpowiada, bez osądzania.

chory, po co mi te miliony? Na leczenie? Przede wszystkim nie zapominam **podziękować** za wszystko, co mam, niezależnie od tego, czy jest duże, czy małe. **Akceptuję↓♥** to, co mam i **dziękuję.**

KOLEJNE PYTANIE?

FRANÇOIS: Załóżmy, że mam bóle pleców. Czy mogę powiedzieć: „**Akceptuję↓♥** mój ból pleców i **akceptuję↓♥** zdrowie”?

JACQUES: Już o tym wspominałem – oczywiście, możesz **zaakceptować↓♥**, cokolwiek chcesz. Ale mam wrażenie, że kiedy do mnie mówisz, kiedy wypowiadasz słowa „**Akceptuję↓♥** mój ból pleców”, twoje słowa zatrzymują się w gardle. Aby odnieść skutek, musisz wykonać pewną pracę, aby zejść do poziomu serca♥, do samego serca♥. Czy wykonałeś jakąś osobistą pracę nad sobą? Pewnie tak, dlatego to stwierdzenie schodzi aż do poziomu gardła. Są przecież tacy, którzy mówią to, co ty, ale czuję, że słowa wychodzą i pozostają na poziomie głowy. Musiałeś trochę popracować nad sobą, twoje słowa schodzą w dół. Muszą jednak zejść jeszcze niżej. Chciałbym ci powiedzieć, żebyś po prostu **zaakceptował↓♥** swój ból pleców. Nie trać czasu na **akceptowanie↓♥** zdrowia – czas, który poświęcasz na **akceptowanie↓♥** zdrowia, poświęć na ból pleców. W ten sposób pójdzie szybciej.

Rozumiem, że chcesz zarówno zakończenia bólu pleców, jak i zdrowia, ale osią wszystkiego jest tu **Miłość**. Kiedy bierzesz pod uwagę to, co negatywne, wzmacniasz oś **Miłości**. Gdy używamy tej techniki, bardzo często uzyskujemy lepsze wyniki, pracując z tym, co negatywne. Słuchaj, kiedy mówisz: „Tak, **akceptuję↓♥** zdrowie”, to przez serce♥ przeprowadzasz kilogram ołowiu. Kiedy natomiast mówisz: „**Akceptuję↓♥** mój ból pleców”, przeprowadzasz przez serce♥ dziesięć kilogramów ołowiu.

Dzieje się tak, ponieważ negatywny ciężar psychiczny jest większy, dzięki czemu pozytywny wynik po przemianie będzie również większy. Innymi słowy, jeśli chcesz uzyskać najlepsze

efekty, wybierz możliwie największy negatywny ładunek emocjonalny i przeprowadź go do serca♥. W ten sposób uzyskasz najwięcej.

Żyjemy w świecie, w którym mówi się, że „szczęśliwi nie mają historii". Mówi się: „O tak, chcę zdrowia", „Trzeba myśleć pozytywnie".

Zgadzam się, pozytywne myślenie pomaga zmniejszyć stres. To prawda. Jednak dzięki Technice Integracji w Sercu♥, im bardziej negatywne myśli przepycham przez moje serce♥, tym bardziej pozytywny jest wynik. To może wydawać się nieoczywiste. Poświęciłem dużo czasu, żeby to zrozumieć. Gdybyście tylko wiedzieli, ile bezsennych nocy kosztowała mnie ta wiedza. Myślałem: „Może to niebezpieczne, ludzie mogą zaprogramować się negatywnie, czego ja ich w ogóle uczę? Na początku nie było to dla mnie intuicyjne. Wkrótce jednak działanie tego procesu stało się dla mnie oczywiste. Mogę nawet powiedzieć, że w pełni **zaakceptowałem↓♥** moje cholerne obowiązki. **Akceptuję↓♥**, **bo mam coś do zrozumienia i zrozumiałem to**: im gorsze rzeczy wprowadzicie, tym lepszy wynik. Tak jest. Dopiero co wspominałem, że kilogram ołowiu przechodzący przez moje serce♥ daje kilogram złota. Dziesięć kilogramów ołowiu lub negatywu, który przechodzi przez moje serce♥, daje dziesięć kilogramów złota. Wprowadźcie do serca możliwie najgorsze rzeczy, ponieważ mózg zwykle omija wiele informacji, więc równie dobrze można wprowadzić tyle, ile się da. Kiedy prowadzę sesje terapeutyczne, to **akceptuję↓♥**, **akceptuję↓♥** to, wzmacniam moją samotność raz, dwa, pięć razy, sto razy, tysiąc razy, do końca, w zależności od tego, jak się rozwijam. Wiem, że nie dojdzie aż do tysiąca.

Nawet jeśli zrobię to pięć razy, wykonam jeden krok, jeśli zatrzymam się na dziesięciu razach, zrobione zostaną może trzy kroki, a jeśli zatrzymam się na stu razach, zrobionych zostanie prawdopodobnie trzydzieści lub więcej kroków. Robię wszystko, co w mojej mocy, aby upewnić się, że zajdę tak daleko, jak to możliwe, w **zależności od mojej ewolucji**. Maksimum, maksimum, bo wiem, że mój mózg zwalnia, zwalnia, zwalnia, więc

dążę do maksimum. Wymyślam najgorsze, co mogę sobie wyobrazić, a potem uzyskuję wyniki.

Wyobraźnia jest boskim darem, który prowadzi mnie dalej. **Wyobraźnia to boski dar, który daje mi dostęp do innej rzeczywistości**. Mogę sobie wyobrazić, że to przerażające, że to straszne, że to najgorsza rzecz, jaka może mi się przytrafić w życiu. Wprowadzam to do serca, kosztuje mnie to tyle samo. I **akceptuję**↓♥. Wyniki będą tylko lepsze. I nie zagłębiam się w jakieś stwierdzenia typu: „Hej, jeśli to moja wyobraźnia, to jest to też moja podświadomość". Nie, zapomnij o tym. To musi być proste. Może to wszystko ma jakieś znaczenie. Może... Ale im bardziej szukam odpowiedzi, tym bardziej ryzykuję, że wejdę do umysłu, a to nie do głowy próbuję się dostać, tylko do serca♥. Jeśli dokądś dążę i **zdrowieję**, to nie obchodzi mnie, czy to dzięki umysłowi, podświadomości, czy jeszcze czemuś innemu... Zostałem **uzdrowiony**! Dziękuję!

KOLEJNE PYTANIE?

PATRICK: A jak to wygląda z sercem♥ i bajpasami?

JACQUES: Serce♥ to **Miłość**, a bajpasy to blokady związane z **Miłością**. Trzeba sprawdzić, co świadomie lub nieświadomie (to drugie słowo jest tu kluczowe) blokowało moją **Miłość**.

PATRICK: Mój ojciec. Nienawidziłem go.

JACQUES: No i proszę! Nienawidziłeś swojego ojca tak bardzo, że poskutkowało to prawdopodobnie tymi bajpasami na poziomie serca♥. Pozwól, że jeszcze raz coś wyjaśnię: kiedy mówię, że jestem w stu procentach (100%) odpowiedzialny za wszystko, co mi się przytrafia, znajdują się ludzie, którzy zaczynają myśleć: „No tak, zaraz mi powie, że to ja jestem winny". Wcale tak nie jest. Bycie odpowiedzialnym różni się od bycia winnym. Jestem odpowiedzialny za swoje życie i to, jak się w nim czuję, ale nie mam się winić za to, w jaki sposób czuję i działam, tak jak nie mam nikogo, kogo mógłbym winić za to, jak żyję i czuję się w tym życiu. Jeśli coś mi się przydarzy, jestem za to odpowiedzialny i tak

właśnie działa biologia. Czy właśnie tego wieczoru **uświadomiłeś sobie**, w jaki sposób to wszystko łączy się z twoim ojcem?

PATRICK: Nie, minęło dużo czasu.

JACQUES: Jak miał na imię twój ojciec?

PATRICK: Roger.

JACQUES: W takim razie proponuję, byś napisał list do swojego ojca Rogera. Powiesz mu, jak bardzo go nienawidzisz, że jesteś na niego zły, użyjesz najgorszych słów, jakie przyjdą ci do głowy. OK? Widzisz, ta technika jest prosta. Następnie przeczytaj treść listu sylaba po sylabie, poświęcając sekundę na każdą sylabę. Patrick, im więcej napiszesz, tym więcej otrzymasz darów. Później włóż list do koperty, napisz ostatni znany adres ojca na tym świecie, napisz swój adres jako adres nadawcy, naklej znaczek pocztowy, a następnie spal list. Gdy będzie płonął, wyobraź sobie prąd energii pochodzący z nieba, przechodzący z twojej głowy do serca♥, idący w kierunku listu i powtarzaj bez przerwy: „**Akceptuję↓♥, akceptuję↓♥, akceptuję↓♥**". Zapewniam cię, że będzie to coś niezwykłego. Dlatego właśnie, że list został wysłany. Zyskasz na tym bardzo wiele.

Muszę dodać coś jeszcze (nie mówię tego cały czas). Czy wiesz, co w ten sposób **uzdrowisz**? Wcale nie relację z twoim ojcem, Rogerem, lecz relację z tą częścią ciebie, która go przypomina. To ją właśnie będziesz **leczyć**. I dlatego musisz to zrobić. Musisz **uzdrowić** obraz siebie, który przypomina twojego ojca. To jest to, co trzeba uzdrowić. Ale rób to tak, jakbyś to robił razem z nim. To zadziała. Dziękuję, Patrick.

KOLEJNE PYTANIE?

GENEVIÈVE: Kiedy wykonujemy ćwiczenie „**Akceptuję↓♥**", skąd wiemy, że zadziałało? Czy trzeba je powtarzać?

JACQUES: Nie ma ustalonego sposobu. Widzę zmianę, czuję ją, czuję ciepło, czuję, że coś się zmieniło. Czasami wystarczy, że ponownie pomyślę o sytuacji i zdaję sobie sprawę, że nie reaguję na nią w ten sam sposób. Emocje, takie jak gniew, nie narastają tak