

Wu Wei: Sztuka Płynięcia z Nurtem Życia



dr hab. Marlena Stradomska
Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcia e-booka.

W razie pytań zapraszamy do kontaktu:

kontakt@stradomska.com





Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

**dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska,
Olga Nowińska**

Redakcja naukowa:

**dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska,
dr Robert Modrzyński**

Partnerzy:

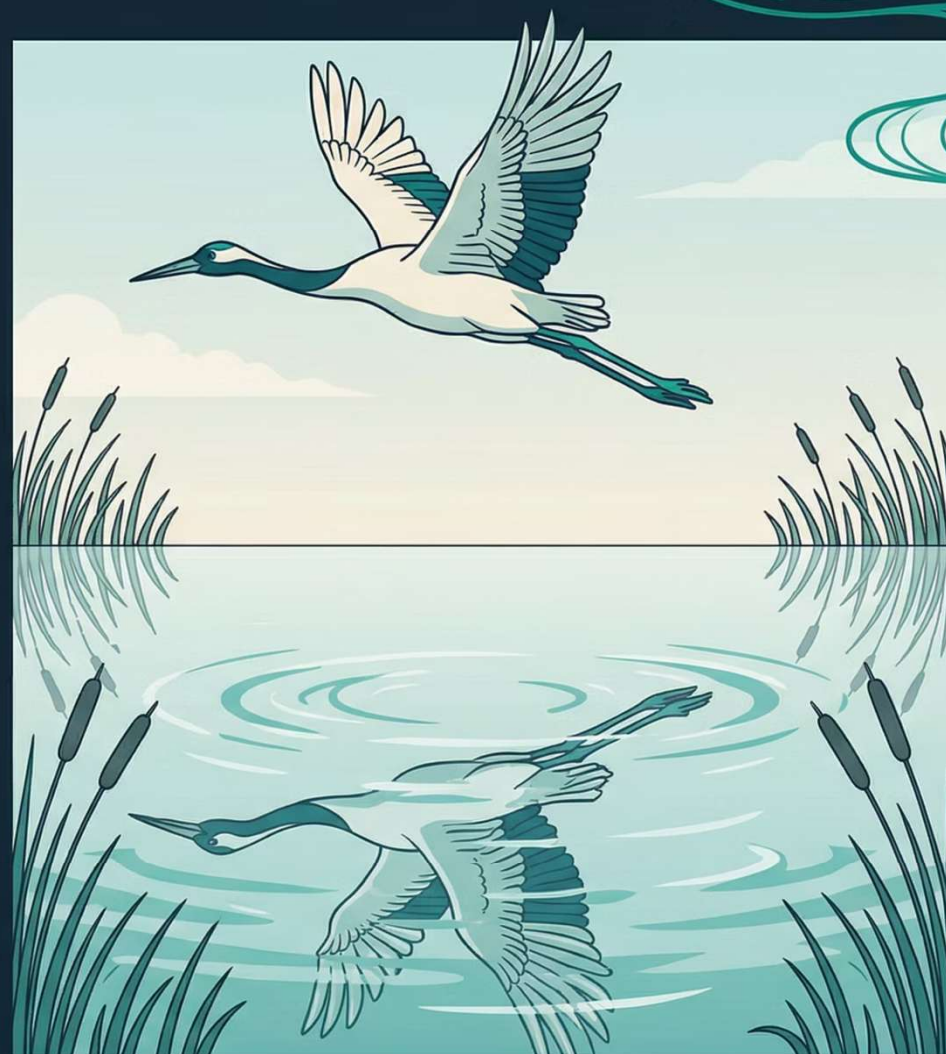
**Lumen Minds
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne 3 Oddział Lublin
Lubelska Inicjatywa Społeczna**

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Gdy żuraw leci
nad jeziorem,
jego sylwetka
odbija się w tafli
wody.

ale ani on, ani jezioro nie mają
na to wpływu. Według tao tak
trzeba postrzegać życie.



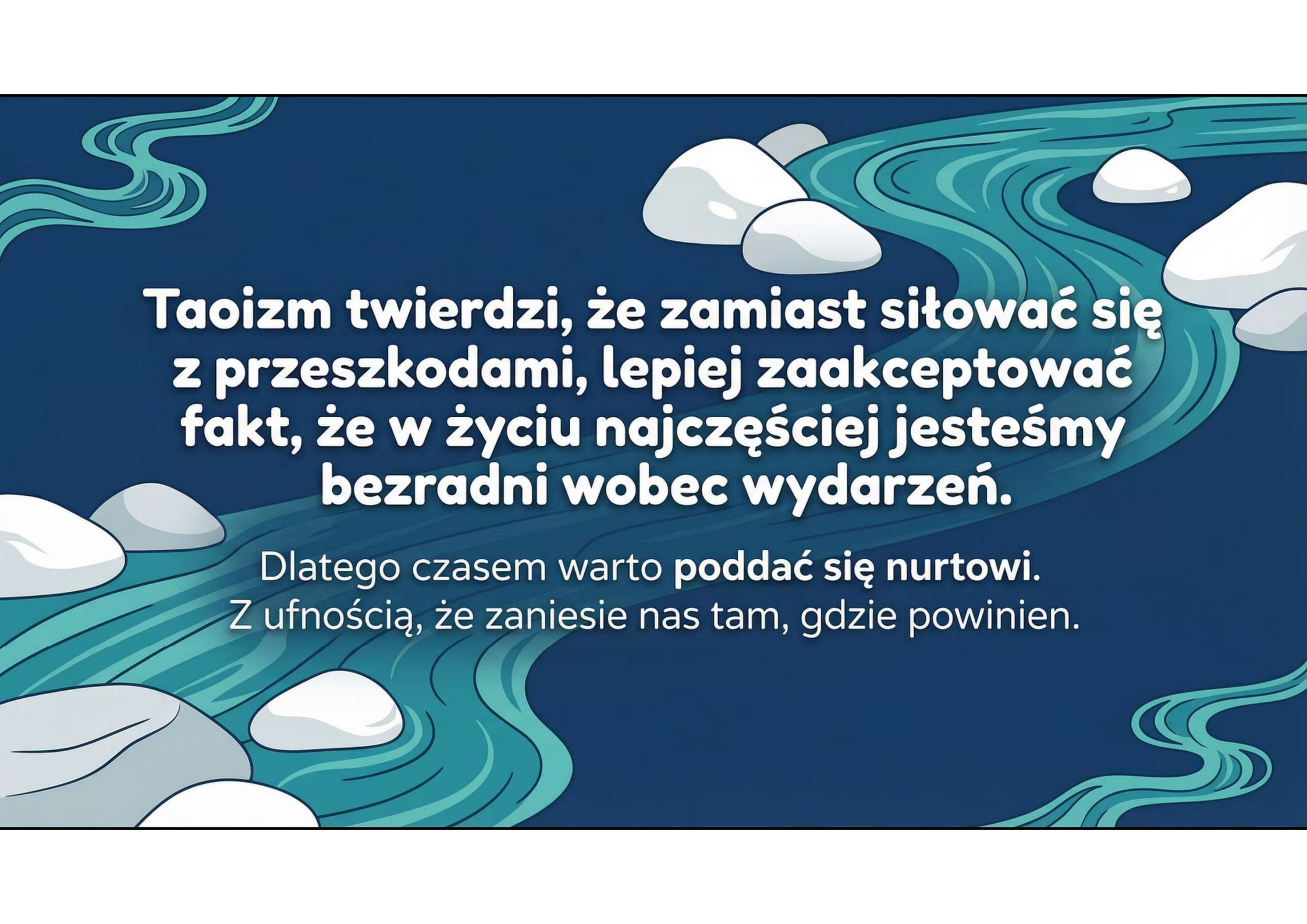
無為

Wu wei to nie bierność.

To skupienie się na teraźniejszości,
niezamartwianie się o przyszłość
i niegrzebanie się w przeszłości.

To robienie właściwych rzeczy
we właściwym czasie.

To porzucenie przekonania,
że zawsze o coś trzeba walczyć.



**Taoizm twierdzi, że zamiast siłować się
z przeszkodami, lepiej zaakceptować
fakt, że w życiu najczęściej jesteśmy
bezzradni wobec wydarzeń.**

Dlatego czasem warto **poddać się nurtowi.**
Z ufnością, że zanieśie nas tam, gdzie powinien.



**Decyzje podejmuj
spontanicznie.**

Zaufaj swojej intuicji.



Żyj tu i teraz.

Pozwalaj myślom
przychodzić i odchodzić.



Bądź cierpliwa.

Przyjmuj to, co się zdarza,
ze spokojem i absolutną
akceptacją.



Nie walcz ze swoimi wadami. Postrzegaj je jako część siebie. Przestań się zamartwiać – jeśli do tej pory radziłaś sobie z trudami życia, to znaczy, że dasz radę i teraz.

Nie przywiązuj wagi do rzeczy, które nie są od ciebie zależne.
Odpuść sobie kontrolę.



**Bądź pracowita,
ale nie rzucaj się
w wir pracy.**

Pracuj dla przyjemności,
nie dla rezultatów.

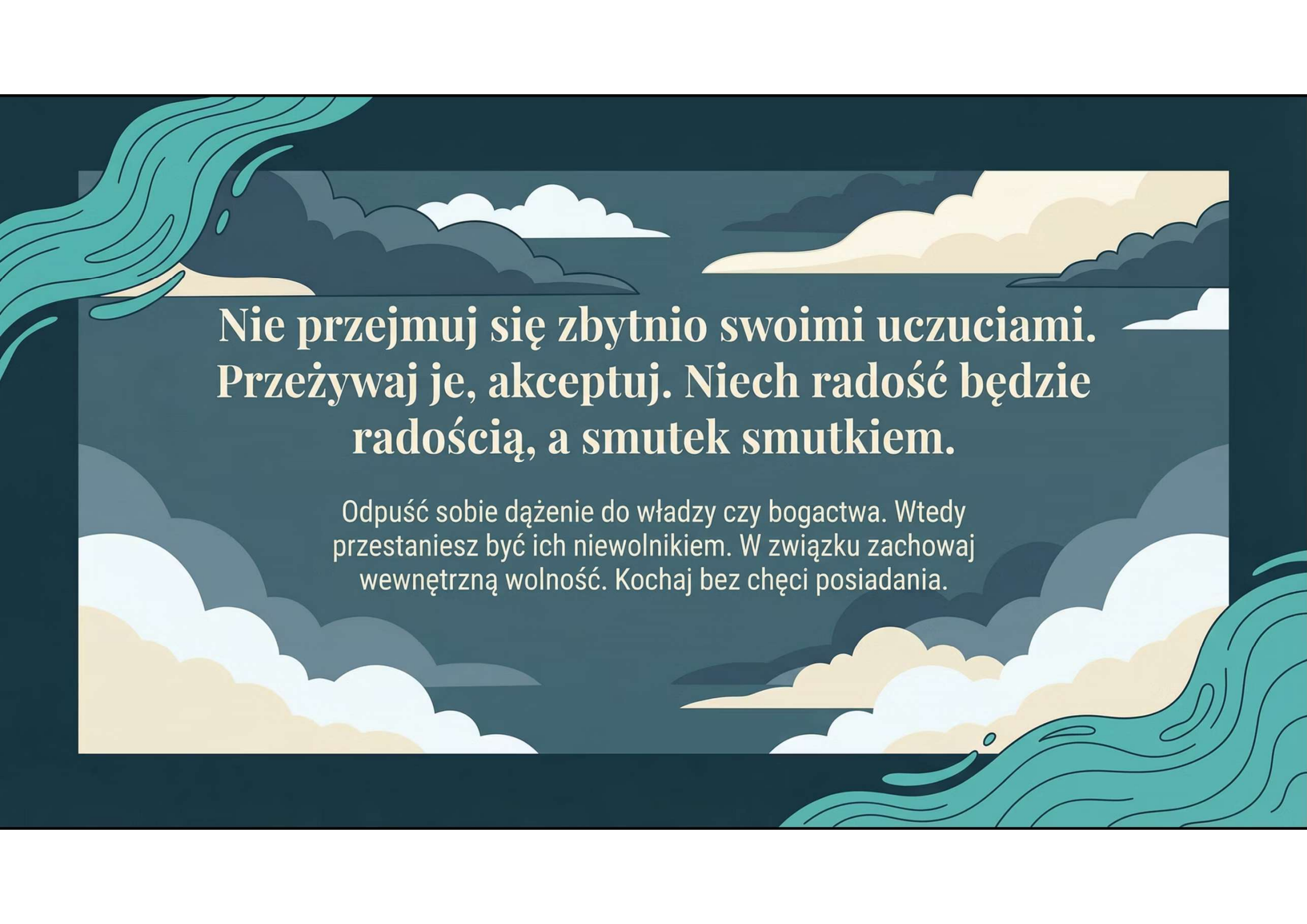


**Bądź twórcza
i otwarta.**

Wyrażaj poglądy bez
agresji.



**Nie bądź uzależniona
od przyjemności,
ale pełna radości.**



**Nie przejmuj się zbytnio swoimi uczuciami.
Przeżywaj je, akceptuj. Niech radość będzie
radością, a smutek smutkiem.**

Odpuść sobie dążenie do władzy czy bogactwa. Wtedy
przestaniesz być ich niewolnikiem. W związku zachowaj
wewnętrzną wolność. Kochaj bez chęci posiadania.

**Wszystkie rzeczy, których pragniemy,
przyjdą do nas same, kiedy tylko
przestaniemy o nie walczyć. Przestań
marnować siły na walkę. Pozwól życiu
płynąć.**



**Nie czekaj na kryzys.
Wprowadź zasady wu wei
już dziś. Płyn z nurtem, nie
wbrew niemu.**

Praktykuj spokój. Przyjmij to, co jest.





WU-WEI

Sztuka Płynięcia Z Nurtem Życia

Dziękujemy za uwagę!

dr hab. Marlena Stradomska | Olga Nowińska

✉ kontakt@stradomska.com

🌐 www.stradomska.com

☎ 511 220 377



PARTNERZY



LUMEN MINDS



ARCHAEOGRAPH

Wydawnictwo Naukowe