

**ELISABETH LUKAS**

**ODKRYJ  
SENS  
ZMIENISZ  
ŻYCIE**

**52** SPOSOBY  
NA WEWNĘTRZNY  
SUKCES

Przełożył Juliusz Zychowicz

Originally published under the title:  
*Auf dass es dir wohl ergene. Lebenskunst fürs ganze Jahr*

© Elisabeth Lukas, 2006  
© Krakowski Instytut Logoterapii, 2024  
© Wydawnictwo WAM, 2024

Wydanie drugie  
Tytuł pierwszego wydania: *Sztuka życia na cały rok*  
Wydawnictwo WAM, 2009

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur  
Konsultacja merytoryczna: Rafał Szykuła  
Redakcja: Zofia Palowska, Magdalena Koch  
Korekta: Magdalena Koch, Katarzyna Onderka  
Projekt okładki: Marcin Jakubionek  
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3796-0

MANDO  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.mando.pl](http://www.mando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: AMW • Wrocław

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

# SPIS TREŚCI

Przedmowa . . . . .	5
TYDZIEŃ 1: Myśleć o sobie samym? . . . . .	9
TYDZIEŃ 2: Uczyć się! Uczyć! . . . . .	15
TYDZIEŃ 3: Kto jest niepełnosprawny?. . . . .	22
TYDZIEŃ 4: Dzieci przyczyniające trosk . . . . .	27
TYDZIEŃ 5: Źli rodzice? . . . . .	33
TYDZIEŃ 6: Rola do odegrania . . . . .	39
TYDZIEŃ 7: Problemiki . . . . .	45
TYDZIEŃ 8: Wygrana w lotka . . . . .	51
TYDZIEŃ 9: Światła sygnalizacyjne . . . . .	58
TYDZIEŃ 10: Uporanie się ze stratą. . . . .	63
TYDZIEŃ 11: Uporanie się z winą. . . . .	69
TYDZIEŃ 12: Biedna Doris! . . . . .	75
TYDZIEŃ 13: Nałóg i pustka. . . . .	81
TYDZIEŃ 14: Dwie córki. . . . .	86
TYDZIEŃ 15: Bez presji cierpienia? . . . . .	92
TYDZIEŃ 16: Zmartwienie Lehára . . . . .	98
TYDZIEŃ 17: Tabletki sacharyny . . . . .	103
TYDZIEŃ 18: Niczemu nie winien... . . . . .	109
TYDZIEŃ 19: Wolny – od czego, do czego? . . . . .	114
TYDZIEŃ 20: Brzask jutrzeński. . . . .	119
TYDZIEŃ 21: Cierpienie i sens? . . . . .	124
TYDZIEŃ 22: Testament . . . . .	129
TYDZIEŃ 23: Wędrówka po dwóch światach . . . . .	135
TYDZIEŃ 24: O wartości osoby . . . . .	141
TYDZIEŃ 25: O delikatności. . . . .	147
TYDZIEŃ 26: Zdrowy upór . . . . .	153

TYDZIEŃ 27: Wyśmiany lęk . . . . .	160
TYDZIEŃ 28: Wjeżdżanie na drzewa . . . . .	165
TYDZIEŃ 29: Kłamstwa i wyrzuty. . . . .	170
TYDZIEŃ 30: Prelekcja z następstwami . . . . .	175
TYDZIEŃ 31: Dziwne blokady . . . . .	181
TYDZIEŃ 32: Czas podróży . . . . .	187
TYDZIEŃ 33: Dawne marzenia . . . . .	192
TYDZIEŃ 34: W złotej klatce . . . . .	198
TYDZIEŃ 35: Oglądanie siebie w lustrze . . . . .	203
TYDZIEŃ 36: Sprawianie radości . . . . .	208
TYDZIEŃ 37: Rozum w półmroku . . . . .	213
TYDZIEŃ 38: Nauka pływania . . . . .	218
TYDZIEŃ 39: W przestrzeni bezczynności . . . . .	224
TYDZIEŃ 40: Rozmowy pożegnalne . . . . .	230
TYDZIEŃ 41: Przypadek a cud . . . . .	236
TYDZIEŃ 42: Siwe włosy . . . . .	241
TYDZIEŃ 43: Model kolisty . . . . .	247
TYDZIEŃ 44: Ptaki na drucie . . . . .	254
TYDZIEŃ 45: Kwiaty na dworcu. . . . .	259
TYDZIEŃ 46: Zachować łyzy . . . . .	265
TYDZIEŃ 47: Wdzięczność. . . . .	270
TYDZIEŃ 48: Cień traumy . . . . .	276
TYDZIEŃ 49: Przebaczenie. . . . .	282
TYDZIEŃ 50: Zwrot ku dobremu . . . . .	288
TYDZIEŃ 51: Spojrzenie wstecz na życie . . . . .	293
TYDZIEŃ 52: Wspomnienia . . . . .	299
Wywiad radiowy z Autorką . . . . .	305
Nota o Autorce . . . . .	331
Posłowie. . . . .	333