



# Jak kochać lepiej

Ścieżka do głębszej relacji  
dzięki rozwojowi, życzliwości  
i współczuciu

Yung Pueblo

GALAKTYKA

INNE KSIĄŻKI AUTORSTWA  
YUNGA PUEBLO:

*Lighter*

*The Inward Trilogy*

Yung Pueblo

# Jak kochać lepiej

Ścieżka do głębszej relacji  
dzięki rozwojowi, życzliwości  
i współczuciu

Przekład:  
Łukasz Szpunar

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*How to Love Better:*  
*The Path to Deeper Connection through Growth, Kindness, and Compassion*

Copyright © 2025 by Diego Perez Lacera  
Yung Pueblo® is a registered trademark

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
*No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).*

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Wszelkie prawa zastrzeżone, w tym prawo do powielania całości lub fragmentów w jakiegokolwiek formie.

*Żadna część niniejszej książki nie może być wykorzystywana ani powielana w jakikolwiek sposób w celu szkolenia technologii lub systemów sztucznej inteligencji. Niniejsze dzieło jest wyłączone z zakresu eksploracji tekstów i danych (art. 4 ust. 3 dyrektywy (UE) 2019/790).*

Niniejsze wydanie opublikowano w porozumieniu z Harmony Books, wydawnictwem należącym do Random House, oddziału Penguin Random House LLC.

Wydanie polskie © 2026 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl  
ISBN: 978-83-8436-003-3

Redakcja: Beata Otocka  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: GoodToKnowDesign  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Toruńskie Zakłady Graficzne Zapolex Sp. z o.o.

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
www.galaktyka.com.pl  
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiar-skich, nagrywających i innych.



# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	<b>Nasza historia</b>	13
ROZDZIAŁ 1	<b>Jak pomóc miłości płynąć</b>	23
ROZDZIAŁ 2	<b>Relacja z samym sobą</b>	41
ROZDZIAŁ 3	<b>Jak rozkwiąć</b>	63
ROZDZIAŁ 4	<b>Na czym się potykamy</b>	93
ROZDZIAŁ 5	<b>Czym jest miłość, a czym nie jest</b>	109
ROZDZIAŁ 6	<b>Miłość to zaangażowanie i zrozumienie</b>	123
ROZDZIAŁ 7	<b>Sztuka kłócenia się</b>	143
ROZDZIAŁ 8	<b>Wyzwania dla związków</b>	163
ROZDZIAŁ 9	<b>Kiedy się rozstać</b>	189
ROZDZIAŁ 10	<b>Odzyskanie równowagi po zawodzie miłosnym</b>	203
ROZDZIAŁ 11	<b>Znalezienie właściwego partnera</b>	217
ROZDZIAŁ 12	<b>Podstawy dobrego związku</b>	243
ROZDZIAŁ 13	<b>Miłość to wolność</b>	259
	<b>O autorze</b>	283

- Zamiast szukać kogoś „doskonałego”,  
szukaj kogoś, kto nie boi się wzrastać.

Początki związków nie zawsze są gładkie.

Nawet gdy więź jest silna,  
wciąż trzeba świadomie się uczyć,  
jak nawzajem kochać siebie dobrze.



## ROZDZIAŁ 1

# JAK POMÓC MIŁOŚCI PŁYNAĆ

Miłość jest jednym z najczytelniejszych uczuć, jakich może doświadczyć człowiek, a zarazem pozostaje zbyt tajemnicza, by dało się ją ująć w jednoznaczną definicję. To jakby chcieć uchwycić wodę dłonią – granice miłości się wymykają i słusznie pozostają nieuchwytnie, a jednak możemy zbliżyć się do oddania jej głębi słowami.

Miłość to potężne, wyzwalające uczucie – promieniujące w całym ciele. To światło, które może świecić jasno w twoim wnętrzu nawet wtedy, gdy jesteś sam, ale też światło, które rozpala się jeszcze mocniej między dwojgiem ludzi, gdy magnetyzm łączącego ich uczucia jest niepodważalny. Miłość jest energią, która wprawia w ruch. Pomaga umysłowi widzieć jasno i bezinteresownie. Miłość pozwala dotknąć własnej siły i odwagi. Pomaga wypowiedzieć to, co dawniej baliśmy się nazwać. Dzięki miłości potrafisz powiedzieć „nie”, ale również z całego serca potrafisz powiedzieć „tak”. Ona nadaje przejrzystość – wskazuje, co jest ważne, a co nie.

W panteonie ludzkich uczuć miłość zajmuje miejsce najcenniejsze ze wszystkich. Szukanie jej – czynne i bierne – jest

nieodłączną częścią naszej egzystencji. Poszukujemy jej czasem w postaci miłości własnej, by uzdrowić siebie i odzyskać wolność, innym razem w formie zdrowej, budującej relacji z drugim człowiekiem. W każdej z tych odsłon miłość przynosi ukojenie, odpoczynek i szczęście, osadza nas głęboko w sobie. Przyjaźnie i bliskie więzi, w które wkładamy uwagę i troskę, budują fundament naszego życia. Jesteśmy istotami relacyjnymi: nie tylko potrzebujemy innych, by przetrwać, ale rozkwitamy, żyjąc w prawdziwej bliskości z ludźmi.

Miłość nie jest niczym małym. To właśnie jej energia potrafi odmieniać ludzkie losy, a niekiedy nawet bieg historii. Miłość burzy mury i otwiera drzwi, ale też potrafi strzec, stawiać granice i podejmować trudne decyzje. Jest głęboko osobista i zarazem zależna od kontekstu. Sposób, w jaki jedna osoba okazuje sobie miłość, może być zupełnie inny niż ten, w jaki ktoś inny dba o swoje wewnętrzne dobro. Dwoje kochających się ludzi może wyrażać miłość całkowicie odmiennie niż inna para. A jednak, niezależnie od formy, kiedy miłość się urzeczywistnia, niesie ze sobą to samo ciepło – poczucie bezpieczeństwa i wolności.

Celem tej książki jest dogłębne zbadanie, jak miłość objawia się w relacjach partnerskich, i odpowiedź na pytanie: „Jak mogę kochać lepiej?”.

## **Z czym się borykamy i jak wzdramy**

Prawdę mówiąc, niewielu jest ludzi, którzy wchodzą w związek nieporanieni przez wzloty i upadki życia. Od dzieciństwa po dorosłość życie wielokrotnie odciska się na naszym umyśle; ślady,

które zostawia, z czasem przybierają formę schematów – mechanizmów obronnych i sposobów radzenia sobie z problemami, które powstały, gdy tkwiliśmy w trybie przetrwania. Zgromadzony ból zaczyna kształtować nasze postrzeganie rzeczywistości. Bywa, że buduje mury, które trzeba będzie skruszyć, aby móc w pełni pokochać siebie i innych.

Aby naprawdę kochać partnera, trzeba głęboko wejrzeć w siebie: potrzebne jest zrozumienie, że to, w jaki sposób troszczysz się o siebie i leczysz własne rany, bezpośrednio wpływa na to, jak funkcjonujesz w relacji. Relacja, którą stworzysz z samym sobą, ma wyraźny wpływ na relację z drugim człowiekiem. Jeśli chcesz kochać partnera lepiej, musisz obrać dwutorowe podejście:

1. Ulepszaj relację z samym sobą, uwalniając się od ciężarów, które nosi twój umysł.
2. Pracuj nad swoją postawą i zachowaniami, tak aby coraz bardziej sprzyjały harmonii w relacji.

Miłość wcale nie jest łatwa – i w gruncie rzeczy wymaga wiele pracy. Miłość jest potężnym lustrem: z całą pewnością wyraźnie zobaczysz w nim siebie. Pokazuje nam, jak bardzo dojrzeliśmy – i wskazuje kierunek, w którym powinniśmy dalej się rozwijać. Bycie w związku nie oznacza nieustannego strumienia przyjemności. Nawet najzdrowsza relacja pełna jest wzlotów, upadków i nieoczekiwanych wyzwań. Związek powinien oczywiście dawać ukojenie, radość i poczucie bezpieczeństwa, ale powinien też stawać się paliwem dla naszej ewolucji. Gdy uznasz wzrost jako element drogi, nowa rodząca się w tobie harmonia zacznie pracować na rzecz harmonii między wami.

Jedną z największych wewnętrznych przeszkód, które trzeba pokonać, by miłość między dwojgiem ludzi mogła swobodniej płynąć, jest przywiązanie. Ludzki umysł ma silny pęd ku temu, by świat układał się po naszej myśli. Czasem jednak niewinna potrzeba przeradza się w twarde przywiązanie, do tego stopnia nabrzmiałe od napięcia, że każda różnica między rzeczywistością a oczekiwaniem budzi w nas frustrację. Ten impuls, by wszystko ustawić według własnego planu, może łatwo zamienić się w kontrolowanie – jeśli nie nauczymy się patrzeć mu w oczy. Miłość ma dawać poczucie wolności w obcowaniu z ukochaną osobą, lecz przywiązanie potrafi to poczucie zniszczyć, gdy zaczynamy żądać, by wszystko działało się po naszej myśli.

Kluczem do harmonii w związku jest znalezienie równowagi pomiędzy dbaniem o to, by twoje autentyczne potrzeby były zaspokojone, a podejmowaniem jasnych, dobrowolnych zobowiązań, które wspierają wzajemne szczęście. Oboje zdajecie sobie sprawę, że nie możecie bezpośrednio uszczęśliwić drugiej osoby, ponieważ szczęście wyrasta z wewnętrznego nastawienia. Ale razem możecie stworzyć warunki i atmosferę, w których radość i spełnienie łatwiej rozkwitają w waszej obecności. Związek może wnieść do życia ogromną słodycz, ale tylko ty możesz oczyścić swój sposób patrzenia, by umieć wpuścić radość i częściej doświadczać szczęścia.

Podejmowanie takich zobowiązań pomaga zmniejszyć przywiązanie i zamęt. Zobowiązania to praktyczne zastosowanie szczerzej i otwartej komunikacji – to dzięki nim uczycie się mądrze kochać siebie nawzajem, wypowiadając swoje potrzeby. Słyszac, czego potrzebuje druga osoba, możesz zajrzeć w siebie i sprawdzić, co jesteś gotów z serca jej ofiarować. Dzięki temu dla obojga z was bycie w relacji wynika z wewnętrznej chęci, by na-

wzajem dobrze siebie kochać, a nie z poczucia presji, że musicie zachowywać się w określony sposób.

Wymuszanie, kontrolowanie, zaborczość, manipulacja – oto różne odsłony przywiązania. Każda z nich nieuchronnie tamuje przepływ miłości i nakłada na związek presję, która prędzej czy później prowadzi do pęknięcia więzi. Miłość ma unosić. Związek ma wzmacniać i wzbogacać. Przywiązanie działa odwrotnie. To podejście skupione wyłącznie na sobie – takie, które potrafi zniszczyć coś pięknego, zanim jeszcze zdąży naprawdę rozkwitnąć.

Jedną z najważniejszych cech miłości jest bezinteresowność. Oznacza ona tak dobre poznanie siebie, że pozwala ono wyjść poza własne ego, pragnienia i przywiązania oraz świadomie wchodzić w relację – jako ktoś, kto chce stawiać szczęście partnera na równi z własnym. Rozwijanie bezinteresowności pomaga zachować równowagę między dawaniem a przyjmowaniem – dwiema cechami, nad którymi oboje partnerzy powinni pracować. Każde z nich musi umieć dawać, aby drugie czuło się otoczone troską, ale też przyjmować, by wysiłek partnera nie poszedł na marne. To właśnie bezinteresowność sprawia, że cierpliwość, uważne słuchanie i prawdziwe zrozumienie mogą naprawdę rozkwitnąć.

## Trzy nadrzędne cechy, które mogą pomóc ci kochać lepiej

### 1. Życzliwość

Życzliwość jest ogromnie niedoceniana, a równocześnie niezwykle ważna, ponieważ w ten sposób okazujesz partnerowi, że naprawdę ci na nim zależy. Traktowanie partnera jak przyjaciela i ukochanej osoby – nawet gdy przechodzicie przez trudny moment – jest bezpośrednim wyrazem życzliwości.

- Jeśli uważasz, że związek ma być ucieczką albo że powinien być tylko źródłem błogości, to mijasz się z istotą rzeczy.

Miłość jest czuła i budująca,  
ale bywa też wymagająca i wiele odsłania.  
Ukazuje te strony ciebie,  
nad którymi musisz jeszcze popracować.

Podczas kłótni powinieneś sobie przypominać, że partner nie jest twoim wrogiem. To nie ty przeciwko niemu, lecz was dwoje wobec różnic w rozumieniu pewnych rzeczy lub błędnej komunikacji.

Zachowywanie życzliwości jako podstawy wzajemnych kontaktów jest jasnym znakiem miłości. Życzliwość jest formą łagodności, która zmiękcza nasze działania. Ponieważ partner to twój najbliższy towarzysz w życiu, osoba, z którą spędzasz najwięcej czasu, logiczne jest, by świadomie traktować go z życzliwością.

Łatwo utknąć w trybie, w którym to partnerowi pokazujemy najtrudniejsze strony swojej osobowości. To on widzi nas, gdy jesteśmy najbardziej rozłoszczeni lub przygnębieni – właśnie dlatego, że czujemy się przy nim na tyle bezpiecznie, by opuścić gardę i być w pełni sobą. Partner widzi nas, gdy jesteśmy wyczerpani, zrezygnowani; dostrzega najtrudniejsze aspekty naszego charakteru – i jest w tym coś pięknego, że możemy być przy nim tak bezbronni. Potrzebna jest jednak równowaga, by mógł się również cieszyć jego najlepszymi stronami.

Tak jak pokazujemy partnerowi najbardziej surowe emocje, tak samo powinniśmy świadomie okazywać mu życzliwość. Chodzi o to, by relacja nie została zdominowana przez trudne chwile.

## 2. Wzrost

Jednym z najlepszych sposobów, by kochać partnera lepiej, jest przyjęcie założenia, że wzrost i rozwój to droga na całe życie. Kiedy masz dość pokory, by zrozumieć, że musisz się jeszcze wiele nauczyć, a wyjście poza strefę komfortu może przynieść ogromne korzyści, twój osobisty rozwój następuje bardziej naturalnie.

Ta zdolność, by zaprosić rozwój do swojego życia, jest jednym z największych darów, jakie możesz ofiarować sobie i swojemu partnerowi. Nikt nie wchodzi w związek w pełni uzdrowiony, niesłuchanie mądry czy z doskonałą umiejętnością kochania. Prawdziwa miłość wymaga uczenia się, dostosowywania, odpuszczania i osiągania nowych poziomów spokoju i zrozumienia. Zwłaszcza gdy szukasz poważnej relacji, ta cecha jest jednym z najjaśniejszych znaków nadziei. Nikt nie jest idealny i każdy popełnia błędy, ale znalezienie kogoś, kto bierze odpowiedzialność, jest gotów poprawiać swoje błędy i przekraczać własne ograniczenia, pokazuje, że ma on wewnętrzną siłę i umiejętności, by przetrwać trudne chwile w związku.

Gdy oboje partnerzy chcą się rozwijać, w relacji dzieje się prawdziwa magia. Bez tego trudne momenty w związku stają się przeszkodami, których nie da się obejść. Kiedy się na to godzą, są w stanie dostrzec trudność, zbadać, skąd się bierze, zrozumieć własne role w tym wyzwaniu i wykształcić nowe cechy, które pomogą przetrwać i osiągnąć nowy poziom. Miłość nie jest statyczna; ona płynie. Miłość kocha zmiany. Kiedy możecie zaakceptować, że nieustannie się zmieniacie, łatwiej jest się dostosować, gdy wasze preferencje i zrozumienie ewoluują podczas wspólnego życia. Tym, kim jesteś na początku związku, nie będziesz później, gdy relacja popłynie dalej w rzece czasu. Zmiana jest nieunikniona – i jeśli jej na to pozwolicie, może jeszcze bardziej wzmocnić waszą miłość. To naturalne, bo wasza relacja przejdzie przez różne rozdziały w życiu, a sposób, w jaki okazujecie sobie miłość w jednym okresie, może zmienić się w kolejnym. Zobowiązanie do rozwoju pomaga łagodnie przechodzić od jednego sposobu ko-

chania do drugiego. Zwłaszcza jeśli jesteście razem przez lata lub całe dekady, sposób, w jaki okazujecie sobie miłość, będzie musiał się dostosowywać do zmieniających się potrzeb. Ludzie z natury się zmieniają – czy zmiany są małe, czy duże, zdarzają się zawsze.

Nastawienie na wzrost daje elastyczność: pozwala widzieć miłość jako długoterminowy projekt, a siebie jako wiecznego ucznia.

### 3. Współczucie

To prawdopodobnie największa i najważniejsza różnica między związkami, w których panuje harmonia, a tymi, w których jej brak. Podstawowym sposobem okazywania współczucia jest celowe ćwiczenie się w stawianiu siebie na miejscu partnera. Spróbuj bezinteresownie zobaczyć świat i sytuacje z jego perspektywy. Wymaga to wielkiej pokory i siły, by na chwilę porzucić własny punkt widzenia i wejść w sposób myślenia partnera, zwłaszcza kiedy przechodzicie przez trudny moment lub jesteście w trakcie sprzeczki.

Współczucie jest umiejętnością absolutnie konieczną, ponieważ pomaga odkrywać własne blokady. Kiedy wychodzisz poza swoją perspektywę, dosłownie widzisz więcej. Oczywiście łatwiej jest trzymać się swojego zdania, ale miłość rzuca ci wyzwanie, abyś wzrastał poprzez poważne traktowanie uczuć partnera. Jeśli potrafisz widzieć tylko po swojemu, będzie ci bardzo trudno wspierać jego szczęście.

Współczucie nie tylko pomaga lepiej widzieć partnera – ono pomaga poznać jego umysł i serce. Współczucie to energia, dzięki której uczysz się emocjonalnej historii partnera; pomaga ci studiować jego naturę, tak byś mógł rozumieć jego wyzwalacze

i preferencje. Bez współczucia partner pozostałby dla ciebie tajemnicą. Komunikacja jest zawsze częścią rozwiązania, ale zbyt rzadko mówi się o tym, jak ważne jest uznanie perspektywy partnera za równie istotną jak własna. Współczucie jest powiązane z życzliwością, bo obie te cechy zawierają element łagodności, lecz współczucie idzie dalej, łącząc łagodność z poszerzoną perspektywą i działaniem. Nie tylko próbujesz zrozumieć partnera, ale także starasz się działać zgodnie z tym, czego się o nim uczysz.

Oczywiście wszystkie trzy cechy działają tylko wtedy, gdy oboje partnerzy aktywnie je pielęgnują. Jednostronne relacje, w których jedna osoba wykonuje całą emocjonalną pracę, zwykle są nie do utrzymania. To nie znaczy, że musicie zachowywać się tak samo lub mieć identyczne preferencje. W relacji z pewnością będziecie mieć różne mocne strony, ale powinniście też mieć poczucie, że istnieje równowaga i że oboje wiele otrzymujecie. Na relację muszą pracować dwie osoby, aby mogła się naprawdę się rozwijać.

Dla wielu ludzi zdrowe relacje, w których zachęca się do samoświadomości, komunikacja w nich jest jasna i otwarta, a wzrost mile widziany, są czymś nowym. Wydaje się, że żyjemy w czasach, gdy miliony ludzi na świecie uczą się, jak lepiej kochać siebie i innych. Próbujemy uwolnić się od starego wyobrażenia o miłości – że relacja zawsze powinna być idealna i ułatwiać życie – na rzecz bardziej dojrzałego i realistycznego rozumienia miłości. Takiej miłości, która nie boi się trudnych momentów i wyzwań, ponieważ wiemy, że ich pokonanie może wzmocnić uczucie między dwojgiem ludzi.

Tak wiele przekazów medialnych, opowieści, baśni ukrywa fakt, że miłość wymaga świadomej pracy, jeśli ma rozkwitać. Dwoje ludzi może czuć do siebie miłość, ale coraz więcej z nas

zaczyna rozumieć, że potrzeba czasu, by naprawdę nauczyć się, jak o siebie dbać. Uczymy się również, jak ważne jest głębsze poznanie siebie, aby przeszłość nie powstrzymywała nas przed pełniejszą miłością do partnera. Miłość nie tworzy domu natychmiast – musi być starannie, świadomie budowana przez dwoje cierpliwych ludzi, którzy czują się bezpiecznie, mogąc ujawniać w relacji swoje prawdziwe „ja”. Miłość jest podróżą.

## Jak kochać lepiej

Każdy wchodzi w związek z bagażem niedoskonałości. W zależności od osoby i jej historii emocjonalnej można napotkać szeroki wachlarz nierozwiązanych spraw: ból z przeszłości, negatywne wzorce zachowań, nierealistyczne oczekiwania, lęki – jest tak wiele rzeczy, które mogą tworzyć blokady w przepływie miłości i utrudniać głęboki związek.

Ponieważ ego mocno dominuje w codziennym życiu, naturalnie i nieustannie będzie przeszkodą dla bezinteresowności, życzliwości i cierpliwości, które są potrzebne, by utrzymać harmonię w związku. Przywiązanie i pragnienie kontrolowania – ściśle splecione z ego – również stoją na drodze i każdy musi stopniowo je rozpuszczać, jeśli chce cieszyć się spokojną i udaną relacją.

Pod wieloma względami związek jest okazją, by nauczyć się kochać lepiej.

Przy takim podejściu łatwiej jest wykorzystać pojawiające się lekcje do zmiany własnych zachowań – dla naszego dobra i dla dobra partnera. Choć miłość niesie ze sobą wyzwania, głębokość związku staje się bezpośrednią motywacją do pracy nad sobą, byśmy mogli traktować partnera lepiej i dać relacji większą szansę na rozkwit.

Ta książka nie oferuje gotowej recepty na udany związek, lecz pokazuje drogę — zmagania, dojrzewanie i próby głębszego rozumienia siebie oraz drugiej osoby. Skłania do refleksji nad tym, co wnosimy do związku, a czego oczekujemy. Warto po nią sięgnąć, aby zobaczyć, jak można rozwijać relację poprzez uważność, życzliwość i branie odpowiedzialności za własne emocje i decyzje.

## Katarzyna Miller

psycholożka, psychoterapeutka, felietonistka, autorka książek, wierszy i piosenek

Miłość nie jest statyczna. Można ją rozwijać i pogłębiać. Jest niewyczerpanym źródłem energii. Wierzę głęboko, że z miłości rodzi się czyste dobro. To ona pozwala nam rozłożyć skrzydła i żyć pięknie oraz skutecznie. Zatrzymajcie się przy tej lekturze na chwilę. Sprawdźcie, jak kochacie. Bo w kwestii miłości wciąż mamy wiele do zrobienia, a to najważniejsza praca naszego życia.

## Jacek Walkiewicz

psycholog

Najważniejszą relacją, jaką kiedykolwiek w życiu zbudujesz, jest ta z samym sobą. To nasze ustawienia fabryczne. Od tego, jak traktujemy siebie, zależy to, kogo wybieramy na partnera, na co się zgadzamy i jak kochamy. Jak kochać lepiej w głęboi, poruszający i niezwykle mądry sposób przypomina o tej prawdzie. To podróż do własnego wnętrza, do miejsc, w których rodzą się schematy postępowania, lęki i potrzeby. Jeśli pragniesz budować dojrzałe relacje oparte na szacunku i autentycznym partnerstwie, ta lektura może stać się ważnym krokiem na drodze do bardziej świadomej i spokojniejszej miłości.

## Alina Adamowicz - Alka\_Positive

psycholożka, specjalistka neuropsychologii i psychotraumatologii, autorka książek

Ta książka jest pięknym darem płynącym z serca — do serca. Czytając, czulam, jak jej mądrość napelnia mnie nadzieją, że mimo wszystkich trudności, jakie mogą przynosić relacje, miłość — gdy towarzyszy jej łagodność — potrafi zwyciężyć.

## Elizabeth Gilbert

autorka bestsellera *Jedz, módl się, kochaj*

