

DOŻYWOTKA

Egzystencja jestestwa w świecie doczesnym

Martyn Nowakowski

© 2026 **Martyn Nowakowski**

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja jest chroniona prawem autorskim.

Żadna część tej książki nie może być kopiowana, rozpowszechniana, udostępniana, modyfikowana ani wykorzystywana w jakiegokolwiek formie — elektronicznej, mechanicznej, fotograficznej lub innej — bez uprzedniej, pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów używanych w recenzjach lub analizach.

Publikacja przeznaczona jest wyłącznie do użytku własnego nabywcy.

Udostępnianie, odsprzedaż, publikacja fragmentów lub całości w Internecie, mediach społecznościowych, serwisach streamingowych, grupach, forach lub innych kanałach dystrybucji jest zabronione.

Autor dołożył wszelkich starań, aby treści zawarte w książce były zgodne z jego najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Publikacja ma charakter rozwojowy, refleksyjny i edukacyjny. Nie stanowi porady medycznej, psychologicznej, prawnej ani finansowej.

Decyzje podejmowane na podstawie treści zawartych w książce czytelnik podejmuje na własną odpowiedzialność.

Tytuł: *Dożywotka.*

Podtytuł: *Egzystencja jestestwa w świecie doczesnym*

Autor: Martyn Nowakowski

Redakcja i korekta: Martyn Nowakowski

Wydanie: pierwsze

Rok wydania: 2026

ISBN: 978-83-979274-3-8

Wydawca: Martyn Nowakowski

Kontakt: kontakt@dozywotka.pl

Strona internetowa: www.dozywotka.pl

Mojej rodzinie,
którą kocham z głębi serca.

MARTYN NOWAKOWSKI

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	1
BLOK I — FUNDAMENT DUCHA I TOŻSAMOŚCI.....	4
Rozdział 1 — Akceptacja	5
Rozdział 2 — Cierpienie	6
Rozdział 3 — Pogodzenie	20
Rozdział 4 — Wybaczenie	27
Rozdział 5 — Spokój ducha	35
Rozdział 6 — Pokój serca	43
Rozdział 7 — Wdzięczność	49
Rozdział 8 — Miłość i szczęście jako decyzja	54
Rozdział 9 — Równowaga: życie w harmonii	61
Rozdział 10 — Bogactwo wewnętrzne	68
BLOK II — FUNDAMENT UMYSŁU	74
Rozdział 11 — Samopoznanie	75
Rozdział 12 — Nawyki	83
Rozdział 13 — Uzależnienia	90
Rozdział 14 — Trening mentalny i wizualizacja.....	97
Rozdział 15 — Wiara i pewność siebie	104
Rozdział 16 — Uwolnienie pełnego potencjału	111
BLOK III — FUNDAMENT DZIAŁANIA	118
Rozdział 17 — Wyznaczanie celów	119
Rozdział 18 — Motywacja	128
Rozdział 19 — Dyscyplina	134

Rozdział 20 – Determinacja	140
Rozdział 21 – Mentalność działania	144
Rozdział 22 – Produktywność	151
Rozdział 23 – Efektywność	157
Rozdział 24 – Architektura czasu	163
BLOK IV – ZDROWIE I SPORT	170
Rozdział 25 – Zdrowie fizyczne	171
Rozdział 26 – Sport	177
Rozdział 27 – Energia i witalność	188
BLOK V – WALKA	194
Rozdział 28 – Walka	195
Rozdział 29 – Sytuacja bez wyjścia	202
BLOK VI – ROZWÓJ	210
Rozdział 30 – Rozwój duchowy	211
Rozdział 31 – Rozwój osobisty	215
Rozdział 32 – Rozwój biznesowy	221
Rozdział 33 – Rozwój zdrowotny	227
Rozdział 34 – Rozwój sportowy	234
Rozdział 35 – Wykorzystywanie AI do rozwoju	239
BLOK VII – INTEGRACJA	244
Rozdział 36 – Integracja dnia	247
Rozdział 37 – Integracja tygodnia	258
Rozdział 38 – Integracja życia	265
Rozdział 39 – Cykliczny rozwój	272
EPILOG – DOŻYWOTKA	280

WSTĘP

„Dożywotka” jest dla ludzi, którzy pragną uwolnić swój pełny potencjał i świadomie wybierają rozwój jako drogę życia — w duchu, umyśle, ciele i działaniu.

Dla tych, którzy wiedzą, że życie ma dla nich więcej.

Dla tych, którzy chcą sięgać po swoje najgłębsze pragnienia.

I dla tych, którzy przeszli przez piekło, dotknęli dna, doświadczyli straty, bólu lub upadku — i nie chcą, by cierpienie było ich definicją. Chcą nadać mu sens.

Dla ludzi, którzy żyli w ciemności, a mimo to czują, że wciąż istnieje w nich coś, co warto odbudować.

Dla tych, którzy wiedzą, że jeśli nie wybiorą rozwoju, pozostanie im tylko przetrwanie.

A oni chcą żyć naprawdę.

Rozwój człowieka zaczyna się od pierwszego oddechu i trwa nawet wtedy, gdy o tym zapominamy.

Każde doświadczenie, każda decyzja i każda chwila nas kształtuje — w ciszy, w chaosie, w zwykłej codzienności.

Ale dopiero świadoma praca nad sobą sprawia, że zaczynamy żyć w pełni.

Prawdziwe, głębokie szczęście wymaga codziennego wysiłku, odwagi i gotowości, by spojrzeć w prawdę o sobie.

Nie chodzi o chwilową motywację, ale o nieustanną przebudowę własnego wnętrza: usuwanie tego, co niszczy, i rozwijanie tego, co w nas najczystsze.

Każdy dzień jest szansą, by pójść krok dalej — przekraczać własne ograniczenia, wybierać charakter zamiast chaosu i stawać się bardziej świadomym, skutecznym i spełnionym człowiekiem.

Ta książka przeprowadzi Cię przez proces dożywotniej pracy nad sobą — tak, aby każdy dzień przybliżał Cię do pełni Twojego potencjału.

„Dożywotka” to podróż w głąb siebie, przeżywana w relacjach, decyzjach, ciszy i konfrontacjach.

Obejmuje duchowość, umysł, ciało i działanie — wszystkie sfery, które razem tworzą jakość Twojego istnienia.

To droga ku temu, co nazywam egzystencją jestestwa w świecie doczesnym — stanem, w którym nie tylko żyjesz, ale świadomie doświadczasz siebie w tym życiu.

Nadajesz sens temu, co przeżyłeś, i temu, co wybierasz każdego dnia.

Większość ludzi nigdy nie żyje naprawdę.

Nie dlatego, że nie mogą, lecz dlatego, że nigdy nie zdecydowali się stanąć twarzą w twarz z prawdą o sobie.

Ta książka jest zaproszeniem, byś zrobił to świadomie — szczególnie jeśli wiesz, jak smakuje piekło.

Jeśli wiesz, jak to jest stracić siebie i pragnąć odbudować się na nowo.

Jeśli czytasz te słowa i czujesz, że to o Tobie — idź dalej.

Bo ta droga zaczyna się w momencie decyzji.

Od tej chwili prawda staje się ważniejsza niż wygoda, a rozwój większy niż Twoje usprawiedliwienia.

„Dożywotka” to nie książka.

To proces, w który wchodzisz na całe życie.

Dlatego zaczynamy od fundamentu: Akceptacji.

Zaczynajmy.