

**Odmieniające życie narzędzie, o którym
mówią miliony ludzi**

TEORIA POZWÓL IM

Mel Robbins

Autorka bestsellerów „New York Timesa”

G A L A K T Y K A

Mel Robbins

Autorka bestsellerów „New York Timesa”

TEORIA POZWÓL IM

Odmieniające życie narzędzie,
o którym mówią miliony ludzi

Przekład:
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
THE LET THEM THEORY
A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About
Copyright © 2024 by Mel Robbins

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Cytat z „The Summer Day” aut. Mary Oliver przedrukowano
za zgodą The Charlotte Sheedy Literary Agency (agentką autorki).
Copyright © 1990, 2006, 2008, 2017 by Mary Oliver za zgodą Bill Reichblum.

Wydanie polskie © 2025 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: 978-83-7579-953-8

Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Projekt okładki oryginalnej: Pete Garceau
Ilustracje: Julie Davison

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

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

Autorka 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.

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, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

WSTĘP	Moja historia	9
-------	---------------	---

Teoria „pozwól im”

ROZDZIAŁ 1	Przestań marnować życie na sprawy, na które nie masz wpływu	25
ROZDZIAŁ 2	Zaczynamy: „pozwól im” + „pozwól sobie”	41

Ty i teoria „pozwól im”

Panowanie nad stresem

ROZDZIAŁ 3	Szok! Życie jest stresujące	63
ROZDZIAŁ 4	Pozwól im cię stresować	75

Lęk przed cudzymi opiniami

ROZDZIAŁ 5	Pozwól im myśleć o tobie źle	87
ROZDZIAŁ 6	Jak kochać trudnych ludzi	101

Radzenie sobie z reakcjami emocjonalnymi innych osób

ROZDZIAŁ 7	Kiedy dorośli złością się jak dzieci	115
ROZDZIAŁ 8	Słuszna decyzja często wydaje się zła	129

Unikanie nieustannego porównywania się z innymi

ROZDZIAŁ 9	Tak, życie nie jest sprawiedliwe	137
ROZDZIAŁ 10	Jak sprawić, by porównywanie się było pouczające	145

Relacje i teoria „pozwól im”

Sztuka dorosłych przyjaźni

ROZDZIAŁ 11	Prawda na temat dorosłych przyjaźni, o której nikt nie mówi	163
ROZDZIAŁ 12	Dlaczego niektóre przyjaźnie naturalnie gasną	173
ROZDZIAŁ 13	Jak nawiązać najlepsze przyjaźnie w życiu	181

Motywowanie innych ludzi do zmiany

ROZDZIAŁ 14	Ludzie zmieniają się tylko wtedy, gdy sami tego chcą	195
ROZDZIAŁ 15	Odblokuj potęgę swojego wpływu	209

Pomaganie ludziom zmagającym się z problemami

ROZDZIAŁ 16	Im usilniej próbujesz ratować, tym głębiej grzęzną	227
ROZDZIAŁ 17	Jak wspierać właściwie	239

Miłość, na jaką zasługujesz

ROZDZIAŁ 18	Pozwól im pokazać prawdziwą twarz	251
ROZDZIAŁ 19	Jak przenieść związek na wyższy poziom	261
ROZDZIAŁ 20	Każdy koniec jest pięknym początkiem	269
PODSUMOWANIE	Pozwól sobie – twój czas zaczyna się dziś	291

Dodatek

Jak stosować teorię „pozwól im” w rodzicielstwie	299
Jak stosować teorię „pozwól im” w zespołach	301
Pozwól mi podziękować	303
Bibliografia	311
O Mel Robbins	327
Jak pozostać ze mną w kontakcie	329

Pozwól im.

Dorośliśmy ludziom wolno myśleć, co chcą. Tak jak tobie. Dlatego teoria „pozwól im” jest tak wyzwalająca. Zamiast czaić się w defensywie, przejdiesz do ataku. Zaczнешz grać w grę życia tak, jak chcesz. Pozwól im myśleć, co im się żywnie podoba, i pozwól sobie postępować według własnych zasad.

I jeszcze jedna prawda: masz znacznie większą moc niż czyjekolwiek opinie na twój temat. Przestań oddawać władzę innym ludziom i wykorzystaj swój potencjał.

Pozwól sobie żyć tak, abyś czuł się dumny. Pozwól sobie decydować zgodnie z twoimi wartościami. Pozwól sobie podejmować ryzyko, bo właśnie tego chcesz. Pozwól sobie iść ścieżką, którą prowadzi cię twoja dusza.

Robienie tego, co cię uszczęśliwia, wykazywanie się odwagą, podejmowanie ryzyka i podążanie własną drogą zawsze będą ważniejsze niż opinie innych ludzi na ten temat. To twoje życie. Przestań pozwalać innym ludziom je niszczyć.

Napisz książkę. Zaproś ją/jego na randkę. Ubieraj się w to, co chcesz. Surfuj całymi dniami. Wróć na studia. Zrezygnuj ze studiów. Ćwicz. Przygarnij psa. Zarezerwuj wycieczkę. Przestań pić alkohol. Zaakceptuj swoją seksualność. Idź ścieżką, którą dotąd bałeś się podążać.

Im częściej będziesz się posługiwać teorią „pozwól im”, tym dobitniej sobie uświadomisz, że pod warstwą strachu twoja dusza przez cały czas popychała cię w kierunku, który jest ci przeznaczony.

Ilekoć mówisz „pozwól im”, uciszasz szum drobnych uciążliwości i tworzysz przestrzeń dla czegoś głębszego: swojego głosu, swojej intuicji, prawdy i wyjątkowej ścieżki w życiu.

Ścieżka ta istniała od początku. Po prostu została pogrzebana pod całym tym strachem.

Kiedy wykorzystasz teorię „pozwól im”, by uwolnić się od ciężaru cudzych opinii, zaczniesz kierować się w życiu swoimi wartościami, potrzebami i celami. Zamiast próbować zgadywać, co pomyślą inni ludzie, będziesz nawigować na falach życia w sposób napawający cię dumą.

I na tym polega sekret. Będąc dumny z siebie, masz pełnię władzy.

Podjmuj decyzje, które napawają cię dumą

To zaś prowadzi mnie do ważnej kwestii, a mianowicie priorytetowego traktowania własnych potrzeb, przy jednoczesnym pielęgnowaniu wspierających i pełnych miłości relacji. Chodzi przecież nie o to, aby postępować samolubnie lub narcystycznie i nie przejmować się innymi ludźmi.

Chodzi raczej o to, by nauczyć się stawiać swoje potrzeby na pierwszym miejscu, dążąc do równowagi między tym, do czego sam zmierzasz, a oczekiwaniami i uczuciami innych ludzi. Nie chcesz być popychadłem, ale też zapewne nie chcesz iść przed siebie jak taran, nie licząc się z nikim. To zaś wymaga równowagi.

Przypuśćmy, że masz przed sobą weekend pełen atrakcji. Po pierwsze, twoja serdeczna przyjaciółka obchodzi okrągłe urodziny i zapowiada się jedna z tych świetnych weekendowych imprez, na których spotyka się stara paczka znajomych, by wspólnie się bawić.

Z twojej perspektywy oznacza to czterogodzinną jazdę samochodem, impreza odbędzie się bowiem daleko od ciebie. Wiesz, że chcesz się tam zjawić. Ale po drugie, kilka miesięcy temu obiecałeś rodzicom, że przyjedziesz do nich na ten weekend, bo odwiedzają ich twoi dziadkowie.

Chcesz zrobić jedno i drugie.

Chcesz być dobrą kumpelą, dobrą córką i wnuczką, więc poruszasz niebo i ziemię; jedziesz cztery godziny za miasto, aby dotrzeć na urodziny przyjaciółki w piątkowy wieczór.

Cieszysz się, że to zrobiłaś.

Siedzisz do późna, śmiejesz się z przyjaciółmi i wypijasz butelkę wina. Bawisz się rewelacyjnie. Nazajutrz rano zrywasz się o siódmej. Wytaczasz się z łóżka, zakładasz dres, zostawiasz liścik z przeprosinami, że nie możesz zostać na drugi dzień, i siadasz za kółko, by po czterech godzinach dotrzeć do rodzinnego domu i spędzić resztę weekendu z dziadkami.

W drodze powrotnej jesteś dumna, że tak się postarałaś.

Nie wiesz jednak (dowiesz się później), że solenizantka zirytowała się twoim wyjazdem i ponoć powiedziała: „Nie wiem, po co w ogóle przyjeżdżała, skoro mogła zostać tylko na jeden wieczór”.

Pozwól jej.

Cztery godziny później docierasz do rodziców – na lekkim kacu i bardzo zmęczona. Wsiadasz z auta w dresie i przytulasz babcię, która stęskniła się tak, że ma łzy w oczach.

Potem obejmujesz mamę, która szepcze ci do ucha: „Twoja babcia była bardzo rozczarowana, że nie było cię wczoraj wieczorem”. A potem dodaje: „Za dziesięć minut wychodzimy na lunch. Musisz się przebrać”.

Pozwól jej.

Przytoczyłam tę historię, aby udowodnić dwie rzeczy. Po pierwsze, nawet jeśli staniesz na głowie, żeby zadowolić każdego i sprawić, by wszystko wyszło, jak trzeba, nie masz żadnej gwarancji, że ludzie to docenią. Pozwól im.

Po drugie – i to drugie jest ważniejsze – nie bądź osobą, która stara się wszystkich uszczęśliwić za wszelką cenę. Byłam kiedyś taka. Wykańczałam się, a i tak miałam poczucie, że cokolwiek zrobię, to będzie za mało.

Teraz, kiedy znam teorię „pozwól im”, za wszelką cenę staram się uszczęśliwić siebie. Pozwolę sobie wyjaśnić.

Powodem tego, że podejmujesz herkulesowy wysiłek dotarcia zarówno na urodziny przyjaciółki, jak i na spotkanie z dziadkami, powinna być dumą z samej siebie. Nie jedź na jej urodziny po to, by pomyślała, że jesteś dobrą przyjaciółką. Jedź na nie, bo ty sama poczujesz się wtedy dobrą przyjaciółką.

Nie jedź do rodzinnego domu, by zobaczyć się z dziadkami tylko dlatego, że uszczęśliwisz tym matkę. Jedź do domu, żeby zobaczyć się z dziadkami, bo stawianie bliższej i dalszej rodziny na pierwszym miejscu uszczęśliwia ciebie.

Kiedy postępujesz w sposób, który przepelnia cię dumą, inni ludzie mogą sobie myśleć, co chcą. Będą źli, że wyszedłeś wcześniej. Będą źli, bo przyszedłeś za późno. Twoje decyzje zawsze wzbudzą czyjeś rozczarowanie. Przede wszystkim jednak to ty nigdy nie powinieneś być roz-

czarowany sobą. I nie pozwalaj, by twoimi wyborami kierowało poczucie winy.

Jeśli odwiedzasz rodziców tylko po to, żeby nie czuć się winnym, stawiasz ich w złym świetle. Robiąc to ze świadomością, że w przeciwnym razie miałbyś do siebie żal, panujesz nad swoimi decyzjami.

Jest to bardzo prosty przykład tego, jak przestać się zamartwiać tym, co sądzą inni, i zacząć decydować, kierując się własnymi wartościami.

A co z tymi sytuacjami, w których twoje zapatrywania zdecydowanie kłócą się z czyimś zdaniem? Na przykład, jeśli twoja matka nie przepada za osobą, którą chcesz poślubić? Jak należy wtedy postąpić?

Byłam w takiej sytuacji.

ROZDZIAŁ 6

Jak kochać trudnych ludzi

Moim zdaniem teorię „pozwól im” prościej jest stosować w odniesieniu do nieznajomych, współpracowników czy nawet przyjaciół, ponieważ gdy już się nią posłużysz, zapewne będziesz mógł choć trochę się do nich zdystansować i naładować akumulatory. Możesz pójść do swojego pokoju i zamknąć drzwi. Możesz wrócić do domu po pracy. A z samolotu też kiedyś wysiądziesz.

W większości takich przypadków nawet nie będziesz zdawać sobie sprawy, że ktoś pomyślał o tobie coś złego. Ale rodzina? Rodzina to inna para kaloszy. Rodzina jest z tobą przez całe życie.

Bliscy zwykle są bardziej bezpośredni w przekazywaniu swoich opinii. Złoszczą się, że nie wróciłeś do domu na święta. Raz po raz pytają, dlaczego nadal jesteś singlem. Myślą, że rezygnując ze studiów, zniszczyłeś sobie życie. Nienawidzą twoich przyjaciół. Nie podoba się im twój sposób na życie. Wprost dają do zrozumienia, że nie lubią osoby, z którą umawiasz się na randki. Uważają, że nie powinieneś rzucać pracy, by założyć własną firmę. Chcą, żebyś lepiej o sobie dbał, i wyrażają się na ten temat bardzo dobitnie.

Bliscy są na ogół w stosunku do ciebie surowsi, ponieważ leży im na sercu twoje szczęście i sukces. Swoją troskę często przejawiają w formie wywierania nacisków. Jeśli nie lubią twoich przyjaciół, uważają, że zmierzasz w złym kierunku, albo życzą sobie, żebyś bardziej się o siebie troszczył, informują cię o tym.

Dwa proste słowa zmienią twoje nastawienie do całego życia

Jeśli masz trudności z realizacją życiowych celów albo nie umiesz poczuć się szczęśliwszy, problem nie leży w tobie. Problem polega na oddawaniu władzy innym ludziom.

Z tej książki dowiesz się, jak wyzwajające mogą być dwa proste słowa: „pozwól im”. Uwolnią cię one od przejmowania się cudzymi opiniami, osądami i zgryzotami, od wyczerpujących prób panowania nad wszystkimi i wszystkim wokół ciebie.

Istnieje lepszy sposób na życie.

Teoria „pozwól im” to sprawdzona metoda, która pomoże ci zaoszczędzić czas i energię oraz skupić się na sprawach najistotniejszych. Zbyt długo starałeś się zyskiwać aprobatę otoczenia i uszczęśliwiać innych ludzi. Zbyt długo pozwalałeś, by ich opinie pętały ci ręce. Dowiedz się, jak przestać oddawać swoją władzę i zacząć tworzyć życie, w którym ty i twoje marzenia, cele i szczęście grają pierwsze skrzypce.

Teoria „pozwól im” to proste narzędzie, o którym mówią miliony ludzi z całego świata, ponieważ działa. Najszybszy sposób na przejęcie kontroli nad własnym życiem polega na odstąpieniu od prób kontrolowania innych i skoncentrowaniu się na jedynej osobie, nad którą możesz w pełni panować: na sobie.

**Jeśli pozwolisz innym ludziom żyć ich życiem,
w końcu będziesz mógł zacząć żyć swoim.**



www.galaktyka.com.pl