

Monica Sweeney

ZEN
— jak —
CHOLERA

OPANUJ SZTUKĘ OLEWANIA
I LŚNIJ JAK TEN
PIEPRZONY KLEJNOT,
KTÓRYM JESTEŚ



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*Zen as F*ck:*
*A Journal for Practicing the Mindful Art of Not Giving a Sh*t*

Przełożyła: Magdalena Gendźwiłł
Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Wydawca: Monika Rossiter
Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)
Korekta: Beata Wójcik
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski
Projekt książki: © Katie Jennings Campbell
DTP: Maciej Grycz

Zen as F*ck
Text Copyright © 2018 by St. Martin's Press
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.
All rights reserved.

Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Magdalena Gendźwiłł, 2020

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-66611-58-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo KobiECE
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

WSTĘP

Witaj, błyskotliwa osobo! Chcę pokazać ci wyjątkowy sposób na zmianę twojego nastawienia na pozytywne – takie, które inspirowane do niezmaconego szczęścia, radosnego katharsis i niepo- hamowanej bezczelności. Na kolejnych stronach będziesz mieć okazję, żeby przestać pieprzyć głupoty i zachwycić się swoją wyjątkową siłą, małymi dziwactwami i ogólną zajebistością. Wszystko po to, abyś mogła wywiesić girlandy i z radością uczcić całą dobrą karmę wokół siebie.

Pokonaj tę przyjazną ścieżkę budowania pozytywnego nastawienia w taki sposób, w jaki chcesz. Możesz wertować stronę po stronie albo przeskakiwać z miejsca na miejsce. Staraj się skupić na każdym temacie najlepiej jak potrafisz, niezależnie od tego, czy uznasz go za poważny czy głupi. Nikt nie lubi kłam- czuchów, więc odpowiadaj szczerze! Z cholerną dozą energii, odrobiną pogody ducha i zdrową dawką wulgaryzmów uwolnij się od głupot i ciesz się tym, co przed tobą.





WDYCHAJ
SIŁĘ,
WYDYCHAJ
GŁUPOTY.

WSZYSCY MAMY ZŁE DNI.

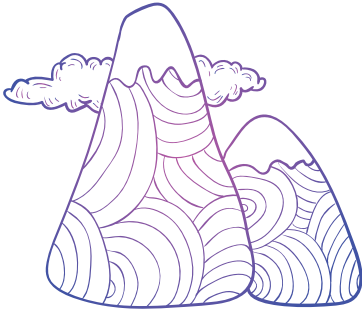
Zrób listę tego, co cię dzisiaj denerwowało.

Teraz wykreśl wszystko

I POWIEDZ TYM RZECZOM, ŻEBY SIĘ PIEPRZYŁY.

Zrób kolejną listę – tego, co sprawiło, że ten dzień był wspaniały.

POSTAW SOBIE CELE *i* JE ROZWAL.



Panujesz nad światem.
Wypisz 5 rzeczy, dzięki którym jesteś
CHOLERNIE WYJĄTKOWA.

„Kiedy podchodzisz do drzwi możliwości
- nie pukaj. Rozpieprz je,
uśmiechnij się i przedstaw”

-DWAYNE JOHNSON

Wstań, błyszcz i rozważ system.





WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059