

Życie Boskie
po Nitroxie

Paweł Poniatowski

Życie Boskie po Nitroxie



ŻYCIE BOSKIE PO NITROXIE

WYDANIE PIERWSZE,

ISBN 978-83-67348-13-3

©Paweł Poniatowski i Wydawnictwo Agrafka 2022

Redakcja i Korekta Anna Jakubek

Skład i Łamanie Magda Witkowska

Okladka Krzysztof Fabrowski

Druk i Oprawa Partner Poligrafia

Wydawca

Wydawnictwo Agrafka

ul. Macierzankowa 15; 64-514 Przeclaw

e-mail: wydawnictwo.agrafka@gmail.com

www.wydawnictwoagrafka.pl

*Dla mojej córki Mii
abyś tak jak tatuś spełniała swoje marzenia*

WSTĘP

Witam Cię bardzo serdecznie. W rękach trzymasz książkę twórcy własnego świata. Miej kartkę i długopis, samodzielnie zapisuj myśli, jak to wszystko rozumiesz.

Jest jakiś 2016 rok, ale o tym dalej. Dr Sensei, jednak o tym musisz przeczytać i wykonać kilka prostych ćwiczeń. Pacjent, który zaburzył kilka płaszczyzn w czasoprzestrzeni, ale o tym w szczegółach na następnych stronach dzieła, które masz przed sobą. Posiadam wszystkie dokumenty medyczne potwierdzające to, o czym piszę. Dzięki wiedzy zawartej na tych stronach poznasz siebie, pokonasz swoje ograniczenia, dowiesz się o przyczynach i skutkach. Zarządzanie czasem, sobą, ludźmi. Równowaga ciała i umysłu. Efektywność we własnym życiu.

Na początku pokażę Ci moje życie, jak ja doszedłem do tej wiedzy, filozofii, stylu życia. Książka jest podzielona na dwa działy: rozwój osobisty i neurobiologia. Już przygotowuję się do pisania mojej drugiej książki. Powiem to już teraz – sama świadomość przeczytanej wiedzy to dopiero początek, drugim

bardzo ważnym krokiem jest praktyka, działanie, bo bez tego możesz wyrzucić tę książkę. Płat przedmotoryczny mózgu, do którego będę często wracał, jest ważny, aby tę wiedzę używać na swój sposób w praktyce. Życie to nasze dzieło, pokażę, jak kochać swoje życie, swój własny, indywidualny sposób istnienia. Pojawia się tu filozofia, lecz przetworzona przez moje tryby i użyta w praktyce.

Weź ołówek, długopis, kolorowe kartki z klejem. Podkreślaj, zapisuj swoją myśl, która powstała podczas czytania danej informacji. Nasz mózg nie zapamięta tego wszystkiego, później Ci powiem dlaczego. Baw się z tą książką, nie czytaj za szybko, na zasadzie: „skończę – odłożę na półkę”. Mamy różne punkty widzenia, zapraszam do pogłębienia swojej wiedzy. Bardzo dziękuję za zainteresowanie się nią, pozostaje mi powiedzieć tylko jedno słowo...
POWODZENIA!

MÓJ ŻYCIORYS

Nazywam się Paweł Januariusz Szymon Poniatowski. Ku czci Kapitana Wojska Polskiego, Januariusza, dostałem jego imię. Kocham Cię, dziadku. Darzę to imię wielkim szacunkiem, honorem. „Nazwisko zobowiązuje” – to zdanie powiedziane w gimnazjum bardzo mnie motywuje, żeby godnie przeżyć swoje życie.

Urodziłem się 11 października w pięknym roku 1987, była to wspaniała niedziela. Tylko się pojawiłem na tym świecie, już wiedziałem, że mam go zdobywać i niszczyć rutynę, tzw. autopilota. Dzięki ćwiczeniu „bąbelek” z „Wyzwania 90 dni” przypomniałem sobie swoją najodleglejszą przeszłość. Mam problemy z pamięcią dawnych chwil, o tej historii dowiesz się później.

Każde dziecko jest żywiołowe, ma niespożytą energię, dzięki temu ma *powera* do poznawania świata w sposób praktyczny. Było mnie wszędzie pełno – a to majsterkowicz w garażu dziadzia Micia, a to motor nad zalewem czy pływanie w basenach. Ludzie mieli problem, żeby mnie zatrzymać.

Jako cztero-, pięcioletek dałem pierwszy pokaz jako trener motywacyjny. Jestem w przedszkolu z moją siostrą cioteczną, wspólnie jemy rosół. Siostrzyczka mówi: „Ja już nie jem więcej”. Kreatywność Pawła, jego szydercze spojrzenie, i wyprodukował dźwignię, aby osiągnąć cel. „Siostra, Ty karmisz mnie, a ja Ciebie” – minęła chwila i talerz pusty. Manię gadulstwa miałem od małego – leżakowanie, a księciunio swoje wywody już produkuje. „Paweł, przestań gadać, bo zabierzemy Ci kocyki” – trzy sekundy i Paweł umilkł, były one dla mnie bardzo ważne w tych moich dziecięcych czasach.

Sześć lat, zerówka, tu zaczyna się początkujący wariat, który uważał, że może mieć swoje zdanie na tle grupy. Pierwszym sportem, który uprawiałem, było pływanie – już tata ratownik trenował mnie do współpracy z wodą, bo „ta ciecz to nie jest twój wróg”. Białka koło Parczewa, a ja już nauczony skakać na główkę.

Nastał rok szkolny, zostałem zapisany na profesjonalną naukę pływania do REKORDZISTY, ZAWODOWCA, MISTRZA – KRZYSZTOFA WABICZA. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, jakim zaszczytem mnie życie obdarowało. Ciężka praca, systematyczność, wiara w siebie, spokój – tego zacząłem