

AUTORKA BESTSELLEROWEJ KSIĄŻKI **I WISH I KNEW**

DONNA
ASHWORTH

Dzika nadzieja

A cluster of small, stylized red butterflies is positioned to the right of the word 'Dzika' and above the word 'nadzieja', appearing to fly upwards and to the right.

Uzdrawiające
słowa, które
pomagają
znaleźć światło
w mroczne dni

Pełna czułości,
mądrości i bliskości,
jak rozmowa
z przyjaciółką
— ANNA
WENDZIKOWSKA



sensus

Tytuł oryginału: Wild Hope: Healing Words to Find Light on Dark Days

Tłumaczenie: Leszek Czarny

ISBN: 978-83-289-1952-5

Text copyright © Donna Ashworth, 2023

Illustrations © Donna Ashworth, 2023

Originally published in the English language in the UK by Black and White Publishing, an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.

The moral rights of the Author have been asserted.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/dzikan>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

<i>Od autorki</i>	ix
Nadzieja się unosi.....	1
I wciąż idziemy.....	3
Nie trać nadziei	5
Cienie	7
Radość cię wybrała.....	9
Ryzyko	11
Zbyt wiele niedziel.....	13
Z powodu, na pewien czas	15
Uwolnij się	17
Posłuchaj mnie.....	19
Garstka lat.....	21
Otoczeni skarbami.....	23
Pomóż komuś.....	27
Zapomniany sos.....	29
Teraz wiesz.....	31
Tylko jeden dzień.....	35
Księżyc i ja	37
Na zdjęciu.....	39
Nie spotykasz nikogo przypadkowo.....	41
Bez ciebie	43
Ludzie po imprezie.....	45

Gdy nadejdzie mój czas	47
Ty	49
Droga córko	51
Do mojego chłopca	55
Bez nadziei	57
Rana więdźmy	59
Wiosna	61
Lato	63
Jesień	65
Zimowanie	67
Chwytaj komplementy	69
Gdy mnie już nie będzie tu	71
Rozkwit Starszych	73
Język miłości	75
Mam nadzieję	77
Nieproszona przyjaciółka	79
Tu i teraz	83
Dzień nie jest stracony	85
Ty albo to	86
Za dużo	91
Czas nie może zatrzeć twojego piękna	93
Na samym szczycie	95
Pamięć	97
Przez wyzymaczkę	99
Czas nie może	101
Spojrzałam za siebie	102
Całym sercem	107
Z twoją wiedzą	109
Po prostu kobiety	111
Jestem jedną z tych kobiet	113
Nie możesz ich naprawić	115
Zostałaś wezwana	117
Niebo	121
Na wiatr	123
<i>Jesteś</i> naturą	125

Nie można mnie dosięgnąć.....	127
Dziesięć stóp wzrostu	129
Mają nas	131
Marnowanie czasu	133
Zapisz mnie	135
Jesteś począ	137
Przebudzenie	139
Ręka Matki Natury	141
Pozwól im.	142
Marzę byś dzisiaj	147
Nie jesteś dla wszystkich.....	149
Sprawdź swoje wibracje	151
Prowadź swój lęk	153
Odpocznij tu przez chwilę.....	154
W spoczynku pamiętają.....	157
Serce na zewnątrz	159
Dzień Matki	161
Zbyt wiele oddałaś	163
Nieustraszona dziewczyna.....	166
Dorośli	168
Kobiety wiedzą	171
Nitki z nieba	173
Skrzynia skarbów	175
Jesteś ty	177
Pod słońcem	178
Szczęśliwa	183
Kręgosłupy	185
Życzcie mądrze	187
Krawędź	189
Nauczona	191
Serce nie chce	193
Latarnie morskie i skały.....	195
Drabinka sznurowa	197
Gwiezdny pył	201
Zmęczone dziecko	203

Do morza	205
Rób mniej	207
Jak pomóc	209
Kobiety przedtem	211
Dzieci w niebie	212
Słońce	217
To światło cię znajdzie	219
Tylko goście	221
Na wolności	223
Uniesione	225
Magia	227
Zanim zaśniesz	229
Historia ciebie	230
Drobne potyczki	233
Złodziej karmy	235
Najbardziej ty	237
Spokój który teraz czują	239
Chodź usiądź przy mnie	243
To Twojej dziwności pragnę	245
Dzika nadzieja	247
Najpierw była miłość	249
Bez ciebie	251
Pokaż swoje karty	253
Dobro	255
Ta rzecz	257
O dzikich	260
Wielcy przyjaciele	263
Wczorajsze śmieci	265
Malutkie paluszki	266
Twoje niebo	269
Życie i dusza	271
Oddychaj za nich	273
Siostrzeństwo	277
Niewypowiedziana miłość	279
Życie i śmierć	281

Nieopisana chwała	283
Pozwól, by rany się zagoiły	285
To co mamy	287
Trzymaj się	289
Nie śpij ze zmartwieniami	291
Ta skała	292
Naprawdę	297
<i>Posłowie</i>	299
<i>Podziękowania</i>	300
<i>O autorce</i>	303

NADZIEJA SIĘ UNOSI

Nadzieja *unosí się*, gdy los wlecze okręt na dno morza,
ku zagładzie. Nadzieja *wznosi się*, gdy wszystko inne tonie.
Nadzieja *lata*, choć nie ma skrzydeł, i *napędza*, choć nie
ma silnika. Nadzieja nie potrzebuje światła ani tlenu,
by przetrwać. Prawdę mówiąc, to w ciemności najlepiej
rozkwita. Nadzieja to ten jeden procent, który przeczy
statystykom. To, czego nie potrafią *wyjaśnić*. Nadzieja istnieje
wbrew prawdopodobieństwu, na przekór faktom, zrodzona
jedynie z *woli*. To przestrzeń między wiarą a duchem.
To wiara, że może być lepiej, że słońce znów ogrzeje,
że koniec nie musi być końcem ostatecznym. Nadzieja żyje
w błocie, w bagnie, w jałowej pustce. Jest jak *magia*.
A najlepsze z tego wszystkiego? Jest za darmo — wystarczy
ją przywołać. Nadzieja unosi się, drogie Przyjaciółki,
i chwyćcie się jej, gdy brak Wam sił, by płynąć.

I WCIĄŻ IDZIEMY

Jest wielka moc
w tych prostych słowach
„i wciąż idziemy”

*łamiemy się i odbudowujemy
wiedząc że znów się złamiemy
tracimy lecz wciąż kochamy
choć wiemy że ból nie minie*

*samotnie brniemy przez życie
lecz się zatrzymujemy
by pomóc innym się podnieść
i ujrzeć jaśniejszy dzień*

bez względu na to co nas spotkało
jak mocno się rozbiliśmy
o skały życia

myjemy się
ronimy łzy
wołamy do nieba
odpuszczamy
odpoczywamy
otrzepujemy się
otrząsamy

i wciąż idziemy...



NIE TRACĆ NADZIEI

Umieść nadzieję w bezpiecznym miejscu.
Nie w *supertajnej* kryjówce, gdzie chowamy rzeczy,
by nigdy ich nie odnaleźć. Po prostu w zwykłym,
codziennym miejscu. Obok kluczyków do auta. Połóż
nadzieję przy kluczykach, a za każdym razem gdy będziesz
wychodzić z domu, zobaczysz jej blask i nie zapomnisz jej
ze sobą zabrać. A jeśli będziesz ostrożnie się z nią obchodzić,
już nigdy jej nie zgubisz. Nigdy więcej nie doświadczysz
tej odrętviałej, bezradnej chmury, która opada na życie,
wysysając duszę swą pustką. Bez kluczyków do auta
nigdzie nie pojedziesz. Z nadzieją jest tak samo.
Nadzieja to silnik, kierownica, moc w Twoim życiu.
Chroń ją. Nie trać nadziei. Trzymaj ją z kluczami.
Potrzebujesz jej bardziej, niż Ci się wydaje.

CIE NIE

Każda z nas budziła się kiedyś
gwałtownie zaskoczona w nocy
nagle przerażona
złowrogim cieniem
czającym się w kącie pokoju

serca wałą nam w uszach
po omacku szukamy światła
by zostać przywitanymi
przez stos ubrań na krześle

takie jest życie

rozświećl mroczne zakamarki
swego umysłu

przyjrzyj się uważnie
tym strasznym miejscom
które boisz się odwiedzić
okażą się zupełnie inne
gdy padnie na nie światło
nie mają nad tobą władzy
w blasku twego wewnętrznego ognia

rozpalcie światła drogie przyjaciółki
niech cienie ustąpią blaskom
i strach niech rozpułynie się
na zawsze.

RADOŚĆ CIĘ WYBRAŁA

Radość nie przybywa z fanfarami
na czerwonym dywanie usłanym
kwiatami idealnego życia

radość wkrada się
gdy nalewasz filiżankę kawy
obserwując jak słońce
muską twoje ulubione drzewo
w idealny sposób

a ty odprawiasz radość z kwitkiem
bo nie jesteś na nią gotowa
twój dom nie jest taki jak powinien
dla tak znamienitego gościa

lecz radość
nie dba o bałagan w twym domu
ani o stan konta
ani o obwód w talii

radość *ma* się przeciskać przez
szczeliny twego niedoskonałego życia
tak właśnie *działa* radość

nie możesz jej naprawdę zaprosić
możesz tylko być gotowa
gdy się pojawi
i przytulić ją z całą powagą
bo w tej właśnie chwili
radość wybrała ciebie.

RYZYKO

Wiara w jutro
jak w niezachwiany pewnik
to największy błąd jaki popełniamy

niechwywanie każdej chwili
jak daru którym jest w istocie
to największe ryzyko na jakie się zgadzamy

rób to co sprawia ci radość
kochaj bliskich *z całych sił*

mów głośno i wyraźnie
wypowiadaj słowa
działaj bez wahania
płyń na falach życia
przez burze idź z odwagą
przyjmij ciemność z pokorą
światło wkrótce nadejdzie

to wszystko część całości
to życie
ma być pełne radości
ma być pełne trudów
poczuj to *wszystko*

wiara w jutro
jak w niezachwiany pewnik
to największy błąd jaki popełniamy

niechwywanie każdej chwili
jak daru którym jest w istocie
to największe ryzyko na jakie się zgadzamy.

ZBYT WIELE NIEDZIEL

Zbyt wiele niedziel przyćmiła złowroga obecność
poniedziałku, nadciągającego niczym burzowa
chmura strachu, niepokoju i paraliżującego stresu.
Niedziela to Twój dar, Twój dzień na naładowanie
baterii, Twoja wolność. Chroń ten czas. Poniedziałek
ma dość swojej przestrzeni; nie pozwól mu przekroczyć
granic. Poczyń plany, przygotuj się, a potem wepchnij
poniedziałek z powrotem do jego pudełka i pozwól niedzieli
zajaśnić niczym klejnot, którym jest. Zaslugujesz na
ten dzień odpoczynku dla duszy. Życie nie jest obowiązkiem
do odbębnienia — jest po to, by je przeżyć, moja
Przyjaciółko. Jesteś tu, by żyć. A niedziela to dzień
podarowany nam, byśmy robiły to,
czego pragnie nasze serce.

Z POWODU, NA PEWIEN CZAS

Gdzie są książki
o rozstaniach przyjaciół?

powiedz gdzie są te poradniki
które przeprowadzą cię przez ten zamęt
ten *ból serca*?

gdzie są pieśni
wiersze
słowa co ukoją rany?

bo jeśli kiedykolwiek tam byłeś
to znasz
ten ból zerwanej więzi

mękę niewiedzy
gdzie wszystko się popsuło
frustrację niemocy
by walczyć o miłość co minęła

gdzie znajdę książki
o rozstaniach przyjaciół?

z powodu, na pewien czas, na całe życie
mówią

lecz czasem
powód pozostaje nieznany
a *pewien czas*
na zawsze łączy się
z wspomnieniami czułymi
przez *całe życie*.



UWOLNIJ SIĘ

Nie bój się być sama, dopóki nie znajdziesz ludzi, którzy potrafią przyjąć Cię w całości — nie tylko przygarnąć (nie jesteś trofeum), ale *delektować* się Tobą. Życie jest zbyt cenne, by marnować je, będąc cieniem, ułamkiem, płaską wersją siebie. Znajdź czas, by zaakceptować wszystko, czym jesteś — chaotyczność, brak ogłady, głośność i radość — a potem wyjdź w świat i zajmij swoją przestrzeń bez przeproszania za autentyczność, którą zostawiasz za sobą. Uwolnij się, Przyjaciółko, *uwolnij*. Przeżywasz życie połowicznie, dopóki nie pokażesz się dumna i prawdziwa. Po prostu Ty, będąca *sobą* tak, jak tylko Ty potrafisz.

POŚLUCHAJ MNIE

Szukaj mnie w tej muzyce
w piosenkach co były nam drogie
znajdę sposób by je zagrać
byś czuła że jestem przy tobie

wers każdy ducha podniesie
ukołi duszę zmęczoną
każde słowo co wysyłam
by cię wzmocnić i wspomóc

wśluchaj się w moją melodię
znajdziesz ją także w naturze
ptaki zaśpiewają przesłanie
miłość mą przekażą w chórze

wiatr zagra na drzewach
gdy przechodzić będziesz
wśluchaj się uważnie
słyszać w nich me serce

słuchaj mnie kochanie
znajdę sposobów milion
by szepnąć ci do ucha
że jestem tutaj blisko.

GARSTKA LAT

Nadejdzie taki dzień
gdy spojrzysz
na swe dziecię
i zobaczysz dorosłego człowieka

a podłoga wymknie
ci się spod stóp
gdy uświadomisz sobie
w tej chwili
że tylko się nim opiekowałeś
dopóki nie odleci

bo wtedy w tamtych czasach
gdy codzienność rodzicielstwa
pochłaniała cię bez reszty
wydawało ci się że to będzie trwać *wiecznie*

a jednak wiemy
że nic naprawdę nie trwa *wiecznie*

przez zaledwie garstkę lat
poznasz je jako dziecko
a jeśli los ci sprzyja
przez znacznie więcej lat
poznasz je jako dorosłego

chłoń je całą sobą
jeśli tylko potrafisz
chłoń je bez opamiętania.

OTOCZENI SKARBAMI

Piękni ludzie nie zawsze są kochani
bogaci smućą się
bez przyczyny
wszyscy swe porcje radości
i bólu mają
ciągle to widzimy

wspaniałe domy deszcz przepuszczają
markowe torby
nie są trwalsze
lśniące auta do celu tak samo dowożą
ciepło dadzą swetry
nowsze i starsze

ciała z kaloryferami też chorują i bolą
złote zegarki
czasu nie cofają
budynki to budynki póki nie ma w nich miłości
wtedy domami
miast budynków się stają

kochaj co masz a będziesz mieć co kochasz
to droga do życia
nasyconego przyjemnościami
bądź dobra dla swego życia a odpłaci ci tym samym
rozejrzyj się wokół
jesteśmy otoczeni skarbami.



Twoja walka o dopasowanie się była odważna,
ale mam nadzieję, że dostrzegasz, iż akceptacja tego,
że nigdy nie miałaś się dopasować,
jest jeszcze odważniejsza.



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 



Zdarzają się dni, gdy pojawia się lęk, smutek, bezradność lub wrażenie nieznosnego przytłoczenia. Codzienne trudności i ciągły napływ złych wiadomości mogą powodować poczucie słabości, niepewności i osamotnienia; błędzenia w pełnym wrogości mroku.

Przekazujemy Ci mały, niezwykle tomik uzdrawiających wierszy. Znajdziesz w nim pocieszenie, spokój i inspirację. I nadzieję, która istnieje, gdy nic innego nie może. Dzięki tej poezji odkryjesz na nowo moc aktów miłości, dobroci i życzliwości. Przypomnisz sobie, że nawet w najczarniejszych godzinach możesz znaleźć w sobie iskierkę, która pomoże Ci w uczynieniu świata wokół siebie choć trochę lepszym miejscem. Każdy z tych przejmujących wierszy przyniesie Ci ukojenie i niczym promyk światła przeprowadzi przez mrok w stronę wzmacniającej mądrości.

Donna Ashworth jest szkocką poetką, autorką bestsellerów z list „The Sunday Times”. Zdobyła popularność w 2020 roku, gdy podczas lockdownu zaczęła publikować wiersze na swoim blogu. Jej utwór **History Will Remember When The World Stopped** stał się wiralem, a celebryci czytali go w ramach akcji charytatywnej na rzecz NHS (National Health Service).

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1952-5



9 788328 919525

cena: 59,90 zł



—wydawnictwosploty.pl

sensus.pl