Życie Boskie po Nitroxie

Paweł Poniatowski

Życie Boskie po Nitroxie

AGRAFKA
WYDAWNICTWO

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

Okładka Krzysztof Fabrowski

Druk i Oprawa Partner Poligrafia

Wydawca
Wydawnictwo Agrafka
ul. Macierzankowa 15; 64-514 Przecław
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 Miecia, a to motor nad zalewem czy pływanie w basenach. Ludzie mieli problem, żeby mnie zatrzymać.

Jako cztero-, pięciolatek 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

się uczyć. Niczego nie dostaniesz w trzy sekundy. Ciężka praca, krok po kroku, a osiągniesz sukces we wszystkim, czego pragniesz. Wiara w siebie, pewność bardzo motywują mnie do działania.

Jako zerówkowicz uwielbiałem zajęcia na sali gimnastycznej, wtedy czułem się wolny, bez ograniczeń. Naszą największą, najfajniejszą zabawą były sceny z Drużyny „A". Już wtedy byłem indywidualistą myślącym nieszablonowo, więc zawsze byłem Mardokiem. Wszystko mi ta postać przewidziała – zapraszam do czytania dalej, a dowiesz się, ile Mardoka było/jest we mnie. Pierwsze poważne wykroczenie żartownisia Pawcia – kolega siadał na krzesło, a ja zabrałem je i doszło do rozcięcia głowy koledze. Nie zawsze moja psychologia, psychika, emocjonalność były pozytywne.

Siedem lat – zaczyna się Szkoła Podstawowa nr 18 im. Jana Długosza. Więcej ludzi, znajomych, relacji, emocji, publiczności, dziewczyn. Pierwsza moja wielka głupota – tydzień przed komunią, a ja już powiedziałem księdzu, że palę papierosy. Widzicie, aż taki super nie jestem. Pamiętaj, z każdego bagna możesz wyjść i rozwijać się dalej.

Na pierwszym zebraniu śp. Pani Bender powiedziała do mojej mamy: „Pani syn jest błaznem klasowym",

dzisiaj by powiedziano: animator kultury / czasu wolnego, kontaktowy człowiek, lubi wchodzi w relacje. Uwielbiałem być w centrum uwagi, czułem się wspaniale. Dostałem uwagę w trzeciej klasie: „Paweł zjadł trzy lody na pięciominutowej przerwie".

W tym okresie miał miejsce pierwszy atak na moja czaszkę – i nie ostatni. Biegłem po korytarzu i kolega podciął mi nogę. Obudziłem się w sali, nie pamiętając co i jak. Ból był straszny, kac to pikuś przy moich ekscesach z głową. Stwierdzili wstrząs mózgu – pierwszy, będą kolejne. Powiem tyle: ja bardzo mocno obalam medycynę. Mam w tym już niezłe zasługi. Zapraszam do dalszych słów, zdań, stron, rozdziałów.

W czwartej klasie mama zainwestowała w kurs szybkiego zapamiętywania. Mój umysł był jak gąbka, dyktafon, papirus, który sam się zapisuje. Ja się nie uczyłem, ja tylko czytałem notatki, książki, źródła historyczne. W tej klasie dostałem pierwszy i ostatni czerwony pasek. Od tej klasy zacząłem reprezentować szkołę w pływaniu, piłce nożnej i ping-pongu.

Ja nie mogłem robić jednego. Wychowywałem się wielowymiarowo, nie wiedząc, co to jest i jakie przyjdą plusy z tego. Ja jestem wielkim optymistą, mniej się przez to blokuję. Co z tego, że ryzyko to mój tlen. Ale do takiego systemu wychowania to przejdziemy zaraz.

W SP nr 18 każdy znał PONIATA – moje bycie, styl życia bardzo mnie promowały. Nastał koniec szkoły podstawowej, co równa się egzamin kompetencyjny, który otworzy Ci furtkę do następnego etapu edukacji. Mega kolos poszedł w porządku, lecz rejonizacja i byłem na rezerwie. Szczęście się uśmiechnęło i dostałem się.

Trzynastolatek – tutaj zaczyna się nowa inwestycja we mnie, która trwa do tej pory. Jestem w Gimnazjum nr 18 im. Jana Długosza. Dostałem się do klasy pierwszej i wychowawca swoim zachowaniem tak mocno wpłynął na mnie, że do tej pory pewne czynności, umiejętności rozwijam oraz szlifuję.

Drugi atak na moją głowę – koledzy mnie wzięli za nogę, za ręce i po prostu rzucili, głowa „dzień dobry" w parkiet. Odzyskałem przytomność, nic nie pamiętając, tata przyjechał mnie odebrać i go nie poznałem. Karetka przyjechała, ale nie po mnie, tylko po mojego tatę, który miał zawał.

Nie zmieniło to tego, że energii we mnie było coraz więcej, i więcej. Aktywny na historii i WOS-ie, ja musiałem mieć pięć plusów, aby otrzymać piątkę, inni – po trzy. Wychowawca powiedział, żebym przystąpił do konkursu na członka samorządu szkolnego. Od tej pory działalność społeczna to moja miłość.

Wielkie doświadczenie złapałem dzięki tej aktywności. Zostałem wiceprzewodniczącym, i to nawet dobrze, bo to ja wszędzie latałem, poznawałem ludzi, miejsca, gdzie, co, kiedy załatwić. Wystąpienia publiczne przy całej szkole – zero stresu, to moja karma. Organizacja imprez szkolnych, zapraszanie Kuratorium Oświaty na nasze wydarzenia szkolne.

Moje uzależnienie od nikotyny było bardzo rozwinięte. W okresie gimnazjalnym paliłem paczkę dziennie. Kiedyś na przystanku Pani Wicedyrektor mnie zauważyła i powiedziała wychowawcy. Następny dzień – rozmowa: „Paweł, co ty za głupotę robisz, tyle działasz, rozwijasz się, samorząd, znana osoba i palisz papierosy? Na zebraniu powiem mamie" – wychowawca. Przyjechała mama z pracy i sam jej powiedziałem, że lepiej, jak ode mnie to usłyszy.

To nie koniec. Wtedy Bogna Świątkowska wypromowała blokersów, hip-hop, szerokie spodnie. Tak, następne złe uzależnienie – marihuana. Dużo zrobiłem do tego 2016 roku, to ile ja bym zrobił, jakbym nie zaczął palić. Przyznaję, trochę mnie zioło ogłupiło w niektórych sprawach, lecz wyobraźnia się rozbudowała i bajeczne myślenie, kreatywne. Po topce, zamiast być spokojny, to ja byłem pobudzony. Imprezy, poznawanie ludzi, organizacja *eventów*.

Poszedłem w dół z motywacją, jak teraz patrzę wstecz. Aktualnie wiem, jak pomagać ludziom uzależnionym. Nie broń się, przyjmuj to na klatę, pokazuję Ci, że siałem w swoim umyśle – czyli ogrodzie – pokrzywy, a ogrodnik był nieodpowiedzialny.

Na balu trzecich klas prowadziłem jedną nogę poloneza z Panią Dyrektor. I co z tego, to nie jest chwalenie się, tylko pokazywanie, że lubię robić, działać. Ale zapraszam dalej.

Szesnaście lat – Zespół Szkół nr 5 im. Jana Pawła II. Od samego początku wyzwania – humanista dostał się do klasy biologiczno-chemicznej. Po roku przeszedłem do europejskiej, czyli WOS, historia i angielski rozszerzony. W klasie biologicznej miałem świetnego nauczyciela – historyka, Dyrektora – który swoim sposobem mówienia potrafił bardzo zainteresować historią.

Założyłem KOŁO NAUKOWE MŁODYCH OKDRYWCÓW, współpracowaliśmy z Teatrem NN. Wtedy to już aktywność była wielka, rozwijało mnie to, że interesowałem się wielowymiarowo. Miałem okres, dosyć długi, że częściej paliłem marihuanę niż papierosy. Ja po ziole dopiero funkcjonowałem, tak jak teraz po wodzie – niegazowanej, mineralnej.

Całe życie strasznie się zmieniło – polecam czytać, kontemplować, analizować swoje życie. Nadal

pływałem, siłownia w szkole, ping-pong. Przyznaję – jak porównuje się do roku 2016, to i tak byłem w życiu statystą.

2004 rok – postawiłem sobie wyzwanie: OBÓZ STRAŻACKI, WĘGRY. Niezłą ekipą tam pojechaliśmy. Druh Adam – nasz motywator. Codziennie rano rozgrzewka z prawdziwego zdarzenia. Dzięki tym zaprawom porannych nauczyłem się używać swoich mięśni do robienia pompek. Dostałem pierwszego kopniaka, że sport to super sprawa. Emocje były wspaniałe.

Kopniak był taki, że po obozie biegałem po Czechowie. Motywacja była super – minus dwadzieścia stopni, a ja ubieram się, włączam jedną nutę System of a Down – *Chop Suey!* – i biegnę, a po treningu kiep w gębę i się zaciągam. Nie widziałem potrzeby rzucać, taka kondycja, to po co rzucać.

2005 rok – wakacje, SEPELICE, Dolina Bugu, ośrodek rehabilitacyjno-wypoczynkowy „RELAX", a ja jako ratownik WOPR, na którego uprawnienia zrobiłem rok wcześniej. Zainwestowałem kasę, czas – i już w następne wakacje pracowałem. Powoli uczyłem się, że jak chcesz mieć kasę, to musisz sam na siebie zarabiać.

Po długich, wspaniałych wakacjach wróciłem do szkoły w listopadzie, ale o tym w drugiej książce,

którą mam w głowie. Tylko muszę ją przelać na papier… w 2023 roku, sądzę, bo w 2025 to pewnie dzieci będę miał. Fajnie, jak np. w roku 2021 – ładna liczba – urodzi mi się córka. Pamiętaj, piszę to w 2016. O przewidywaniu na innych stronach.

Po dłuższych wakacjach wróciłem do klasy maturalnej, zajęło mi to chwilę i poznałem swoją miłość. Pozdrawiam Kasię, żonę, mamę dwójki dzieci, cieszę się jej szczęściem. Została u mnie w podświadomości na zawsze.

Nadeszła MATURA i – powiem wcześniej – będzie piękny przykład mojego szczęścia, farta, bycia w czepku urodzonym. Pisałem, odpowiadałem, WOS i historia rozszerzona, chciałem iść na prawo i zostać adwokatem. Matura nie poszła mi z angola – 26%. No nic, postanowiłem wtedy, że za rok poprawiam, będę pracował, nie wali się życie.

Przyjeżdżam do Białki, a babcia do mnie: „Paweł, zdałeś maturę?". „Nie, babciu, nie udało mi się". „Zdałeś, Giertych w TV powiedział o amnestii". Ha, ha, ha, ha, ha, i weź to zrozum!

Ja zawsze ze złych rzeczy wyciągam pozytywy. To pomogło mi w superkarierze akademickiej, o której zaraz opowiem… Znajomi, jak czytają fragmenty, to czują jakby ze mną rozmawiali, a nie czytali

książkę. Podoba mi się to. Przepraszam, jak skaczę z tematu na temat, już mogłeś to zauważyć.

Przejdźmy do WSEI, bo po maturze to się dopiero zaczęło… „2005, uwierz, był gruby…". PIH, pozdrawiam, szacun!

Październik 2006. Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji. Oni dali mi możliwości, nie miałem ograniczeń, po prostu działałem. W 2013 roku ukończyłem, lecz nadal z nimi współpracuję. Na pierwszym roku założyłem KOŁO NAUKOWE MŁODYCH PEDAGOGÓW, gdyż ja musiałem wiedzę ubierać w praktykę, żeby ją zapamiętać. Fotograf naszych działań, organizacja spotkań naukowych, konferencje – czyli to, co lubię.

RESET? JAK TO NAZWIESZ… A to dopiero czwarta strona… Powodzenia. Zostawię Ci kawałek miejsca na Twoje zapiski. Ja uwielbiam głośno myśleć. Ale to potem…

22 grudnia 2007 – wielka niewiadoma… Po tygodniu wybudzony ze śpiączki farmakologicznej. Mózg był tak zniszczony, że nie umiał przyjąć tylu bodźców ze środowiska. Znaleziono mnie na ulicy, więc najłatwiej powiedzieć, że to próba samobójcza.

Niczego sprzed kilku miesięcy nie pamiętam. Obrażenia były za małe, żebym skoczył z mostu i wylądował na asfalcie. Koroner i zeznania kierowcy TIR-a, który mnie zobaczył. Tylko dlaczego byłem dwieście trzydzieści metrów od wiaduktu…? Co z tego, że moje nazwisko. Mnie się to już nie podoba.

Skupiaj się. Czegoś nie rozumiesz? Wróć i się zastanów. Lekarz ortopeda, który mnie operował, powiedział: „Gdyby skoczył, to by nie przeżył". Co się stało? Niektórzy mówią, że to niemożliwe, „nie wierzę Ci". Zacznę od głowy – na początku był krwiak w płacie lewym i prawym skroniowym, czołowym, prawym potylicznym plus zmiażdżona piramidka. Jej zadaniem jest identyfikowanie głosu, żeby mózg wiedział, że to słowa, dźwięk samochodu czy np. burza. Nie słyszę do końca życia na prawe ucho. Jacek, neurochirurg który mnie prowadził – jak jest na dyżurze, on tylko operuje – nie był za tym, żeby dwudziestolatek miał robioną trepanację czaszki, aby usunąć krwiaka. Uważał, że on się wchłonie przy tak młodym mózgu. Po tygodniu krwiak się wchłonął i przeobraził się w obrzęk mózgu.

Kość krzyżowa, fundament kręgosłupa – złamana, bez rdzenia kręgowego (na szczęście). Lekarze

i tak nie wiedzieli, czy będę chodził samodzielnie. Lewa noga ze złamaniem otwartym w kilku miejscach. „Paweł, jesteś przykładem nieksiążkowym" – mówił rehabilitant. Przez rok próbowałem przypomnieć sobie, jak się chodzi. Ale to nie koniec… Fajnie, że wszystko pamiętam… Chirurg, ortopeda, fizjoterapeuta – nie lubię nazwisk.

Gdyby wybrać jakąkolwiek książkę medyczną, to moja przyszłość powinna wyglądać tak: warzywo do końca życia, wózek inwalidzki i amputacja nogi od kolana w dół. Z moją świadomością po wypadku było kiepsko… Po wypadku nie pamiętam intensywnej terapii, gdzie darłem się do pacjentów. Jakaś cisza była, dlaczego? Byli nieprzytomni. ☹ Byłem związywany, bo lewą nogą z trzynastoma (dziesięcioma wewnętrznymi i trzema zewnętrznymi) drutami uderzałem o balustradę, ciesząc się, mówiąc do Michała, że mnie nic nie boli. Wytłumaczenie: morfina, opiaty.

Po tygodniu dopiero odbyła się operacja na nogę, wcześniej mózg nie dałby radę przeżyć tak skomplikowanej operacji. Nikogo nie pamiętałem, każdy się musiał przedstawiać i mówić, skąd się znamy. Jedyną osobą, którą poznałem, była Kasia. Tylko jak ona przychodziła, byłem przez nią rozwiązywany i zachowywałem się grzecznie.

Przy okazji, innym powodem związywania mnie było wyciąganie wszystkich urządzeń, pod które byłem podłączony. Ja twierdziłem, że jestem zdrowy, bo nie kaszlę i nie mam podwyższonej temperatury.

Oczywiście o uzależnieniu od nikotyny pamiętałem i co chwilę wołałem: „Dajcie papierosa". Mama Marka do mnie: „Paweł, co Ci przynieść? Nic nie chcesz?", a ja na to: „Chodź, połóż się, poprzytulamy się".

Te wszystkie historie znam z opowiadań moich znajomych, którzy mnie odwiedzali. Po jakichś czterech, pięciu miesiącach po wypadku dopiero mój mózg zaczął rejestrować i zapamiętywać. Fizjoterapia to moje zbawienie, ćwiczenia na siłowni, sali gimnastycznej na macie, basen, pole niskiej częstotliwości, lasery różnego rodzaju. Wierzyłem, że jak będę się starał, zachowywał systematyczność, zaparcie dojdę do tego, że wózek, kule będą mi niepotrzebne.

Fizjoterapia trwała ponad rok, z dnia na dzień widziałem postęp w moim poruszaniu się. Przez rok miałem dziekankę zdrowotną, gdyż mój mózg nie mógł rejestrować takich trudnych czynności jak słuchanie, notowanie, uczenie się zwykłych rzeczy.

Fajna sytuacja, która strasznie mnie podbudowała – wrzesień 2008, więc pismo o dacie rozpoczęcia

studiów powinienem otrzymać. Paweł czujący się dużo sprawniej, pojechał do dziekanatu dowiedzieć się co i jak. Wchodzę do dziekanatu bez kuli, trochę kuśtykając, a pracownice szczena w dół, że już tak funkcjonuję. Mówiły, że jak zobaczyły zaświadczenie lekarskie z Jaczewskiego LBN, aby dać mi dziekankę, to nie myślały, że ja w ogóle wrócę do życia. Strasznie mnie ta sytuacja podbudowała.

Październik tego samego roku. Byłem przeszczęśliwy, że wróciłem do swoich zajęć, działania społecznego, edukacyjnego. Już na pierwszym wykładzie z dr Boguszewską się przywitałem oraz chwilę rozmawialiśmy, i właśnie w tym samym momencie powstała plotka, że nie zdałem na UMCS-ie i dlatego znam Panią Doktor. Byłem strasznie zamknięty na nowych ludzi, nie rozmawiałem z nikim, miałem swój świat.

W tym okresie jeszcze miałem obrzęk mózgu, ale Jacek – neurochirurg – powiedział, że w tym stanie zdrowia lepszym lekarstwem będzie powrót do szkoły, nauki, notowania, uczenia się niż MEMOTROPIL. On pomagał mi budować drogi neuronalne od nowa, ale o tym później.

Bardzo szybko zasymilowałem się z terenem uczelni. Danusia i Małgosia zaczęły mnie

socjalizować. Fotograf, samorząd uczelniany, twórca KOŁA NAUKOWEGO ANIMATORÓW ŚRODOWISKOWYCH „GRUPA MOCARNA", projekt SZKOŁA KLUCZOWYCH KOMPETENCJI. Dzięki treningowi społecznemu wracałem powoli do zdrowia neurologicznego.

W 2010 roku zostałem asystentem Danusi, która była Pełnomocnikiem Rektora ds. studentów z niepełnosprawnością. Twierdziła, że jeśli ja jestem taką osobą, to będę wiedział, jak rozmawiać ze studentami. Uczyłem ich, jak współpracować, żyć, funkcjonować ze swoimi niedoskonałościami. Przykład praktyczny mieli na mnie. W międzyczasie byłem aktorem w filmie dydaktycznym pt. *Ekonomia społeczna*. Moja działalność społeczna, którą zacząłem w gimnazjum, cały czas się rozwija i nigdy nie przestanie!

W międzyczasie Danusia – psycholog, biegły sądowy – chciała mi pomóc z moim wnętrzem. Poszedłem na psychoterapię, aby nauczyć się emocji. Trwało to dwa lata. Bardzo się z tego cieszę, teraz dostaję tylko plusy z tego powodu. W 2010 roku obroniłem licencjat: „Potrzeby psychiczne pensjonariuszy i stopień ich zaspokajania na przykładzie Domu Pomocy Społecznej w Lublinie", a już dwa lata później MGR PEDAGOG RESOCJALIZACYJNY

(praca magisterska pt. Świat w interpretacji więźniów na pod*stawie wypowiedzi o wartościach*).

Pragnąłem chłonąć wiedzę, gdy mózg wrócił do wspaniałego procesu, jakim jest świadomość, podświadomość, ego, superego, id i wiele innych sfer psychologicznych. Następnie poszedłem na studia podyplomowe NOWOCZESNE ZARZĄDZANIE ZASOBAMI LUDŹKIMI. HR. Twierdziłem, że już mam doświadczenie w wychodzeniu z różnych trudnych sytuacji i mam dobre podejście do ludzi, więc mogę im pomagać, szkolić ich, nadzorować.

Podczas „podyplomówki" zaszła wielka zmiana. Na basenie poznałem Maćka Tarnowskiego. Powiedział: „Paweł, nieźle pływasz – po takim wypadku, jestem pod wrażeniem – ale wiesz, ten brzuch trzeba zrzucić". Te słowa zainspirowały mnie do trenowania. Kupiłem ławeczkę skośną, hantle, sztangę i odważniki. Zacząłem się leczyć sportem. Temat papierosów zawsze się przewijał w rozmowie z trenerem Maćkiem. Dał mi pomysł, wszystko powoli.

Zacząłem swoją walkę od dziesięciu papierosów dziennie, co jakiś czas pojawiała się większa pewność siebie i wtedy zmniejszałem dzienną dawkę. Krok po kroku, a osiągniesz sukces! Doszło do trzech papierosów dziennie, denerwowało mnie, że muszę

palić je co jakieś sześć godzin. Decyzja konstruktywna: koniec z petami, nie pijesz alkoholu, żeby być silniejszy w rzucaniu.

Znowu ta liczba szesnaście, bardzo magiczna dla mnie. Październik 2013 – rzuciłem. Jest 15 marca 2016, jak piszę tę książkę, a ani buszka nie wziąłem. Teraz to ja dopiero mam kondycję. 2013 to magiczny rok, przez całe dwanaście miesięcy trenowałem w domu, ale nie dawało mi to już satysfakcji. Wpadł mi do głowy pomysł: rzuciłeś kiepy, na które wydawałeś ponad 400 zł miesięcznie, więc zainwestuj w swój rozwój te pieniądze, aby była to wygrana-wygrana.

Od 12 listopada 2013 zacząłem chodzić na siłownię, robię to nadal i nie chcę przestać! Resztę kasy inwestowałem w różne szkolenia. Od 2 października do 19 grudnia byłem na kursie fotograficznym u Kasi i oczywiście go ukończyłem z pozytywną oceną.

W 2014 roku – dla sportu, żeby zobaczyć, czy jeszcze pamiętam, jak się uczy człowiek na zajęciach – poszedłem na kierunek KREATYWNOŚĆ SPOŁECZNA. Promowanie siebie zacząłem od samego początku, już na spotkaniu z wykładowcami się głośno wypowiadałem na temat tego kierunku. Zostałem starostą na kilka miesięcy.

Wielkim plusem było poznanie dr Tomasza Kitlińskiego, który jest kuratorem sztuki, a ja jego fotografem. Powiem tyle – życie znowu mnie chciało sprawdzić, jaki twardy jestem, pewny siebie, czy jest to głęboka czy sytuacyjna pewność… Miałem pewne dolegliwości, więc lekarz, wysłał mnie na USG brzucha. Potem spotkanie z chirurgiem, a on dał skierowanie do szpitala na operację.

8 stycznia 2015 roku miałem się stawić na Jaczewskiego na wycięcie pęcherzyka żółciowego. Zwykła operacja laparoskopowa. Zaczyna się długoletnia diagnoza w polskich szpitalach. Meta na następnych stronach. Była to chirurgia, i nadal mnie pamiętają sprzed ośmiu lat. Sprawdzili badania rentgenowskie i mówią: „Paweł, masz węzły chłonne, wątrobę i śledzionę powiększone do takich rozmiarów, że nie jest to normalne". Zamiast trzech dni – laparoskopia i wychodzę ze szpitala – wyszło siedemnaście dni badań od A do Z.

Odrzucili wszystkie choroby, suplementy diety i oznajmili, że „podczas wycięcia pęcherzyka zrobimy ci biopsję z czterech miejsc, bo podejrzewamy chłoniaka". Jak ktoś nie wie, jest to rak. Śmiech straszny, niemożliwe, jak? Sportowiec, kocham życie – nie wierzę.

Histopatologia trwa dwa tygodnie, więc czekasz w szpitalu, a ja: „Nie, nie, nie, nie, nie, mam sesję, muszę ją zaliczyć". Udało mi się. Oj, miałem myśli, że stracę włosy i takie tam, ale mało się tym przejmowałem. Miałem ważniejsze sprawy na głowie.

Po dwóch tygodniach i jednym dniu odebrałem żółte papiery histopatologii i co? NIE MAM RAKA! Blizna o długości czternastu centymetrów na brzuchu jest. Trzy tygodnie po biopsji, a ja już trenowałem w domu. Zacząłem od dwóch serii i co miesiąc dodawałem serię, oczywiście z bardzo małymi odważnikami. 20 kwietnia – siup, na siłownię. Od 1 kwietnia 2015 zacząłem biegać, czas – siedemnaście minut. 12 marca 2016, a ja już biegam godzinę i szesnaście minut. Postęp czuję, bo zapisuję swoje treningi w pliku *Dziennik treningu*. Pamięć jest ulotna… Przestałem studiować, gdyż moja znajoma, u której się ubieram od gimnazjum, poprosiła mnie o pomoc, więc zostałem managerem *skateshopu* na kilka miesięcy.

Podejrzenie raka otworzyło mi oczy, zacząłem się interesować rozwojem osobistym. Z Krzysztofem Królem, gdy usłyszał o moim życiu, stworzyliśmy materiał do jego projektu *Wyzwanie 90 dni*. Na YT znajdziesz: *Paweł Poniatowski, który wygrał życie*.

Zamówiłem pierwszą książkę – *Kodeks wygranych. X przykazań człowieka sukcesu* – i ona mnie zmieniła nie do poznania. Przez siedem lat mówiłem, że jak wpadną pieniądze, to zrobię kurs na płetwonurka. Po przeczytaniu książki i wykonaniu wszystkich zadań w ciągu półtora tygodnia uzbierałem kasę na OPEN WATER DIVER. 1 lipca 2015 uzyskałem stopień.

Podczas powrotu do Lublina szef zaproponował mi posadę managera w jego szkole nurkowej. Zastanawiałem się chwilę i powiedziałem „TAK" – nowe wyzwanie, czyli to, co kocham. Stworzyłem sklep internetowy ze sprzętem nurkowym, zająłem się marketingiem internetowym, social mediami, budowaniem świadomości. Nurkowanie to tylko MY.

Aspiracja mnie naszła na zostanie Dr Poniatowskim, złożyłem papiery na UMCS na resocjalizację. Szef Katedry był za tym, żeby zrobić taką pracę o motywacji ludzi do działania. Po cichu chciałem *Wyzwanie 90 dni* wprowadzić do więzienia – biznes to biznes. Autorzy – Krzysztof Król i Jan Gajos – byli tym bardzo zainteresowani. Jestem nastawiony na dziewięćdziesiąt dziewięć porażek i jeden sukces. Nie udało się, gdyż na zaocznych było sześć osób, a grupa mogła powstać od ośmiu osób. Pani stwierdziła, że z takimi papierami powinienem iść na

dzienne. Moja odpowiedź była taka: „Proszę pani, kariera zawodowa daje mi pieniądze, a naukowa nie za bardzo. Spróbuję za rok".

Dzięki Krzyśkowi i jego szkoleniom podwyższył się mój standard we wszystkich sferach. Kiedyś nie potrafiłem czytać książek, teraz je zjadam, pożeram, chłonę i jestem z tego powodu szczęśliwy. Siłownia jak była, tak nadal jest. W październiku byłem kursantem na szkoleniu TRENER PRESONALNY KULTURYSTYKI, ŻYWIENIA I MARKETINGU. Stwierdzam, że co dwa lata moja energia popycha mnie do wielkiego wyzwania zwanego rozwojem. Chcę to zmienić i mieć to non stop. Od 2016 roku jestem płetwonurkiem do wynajęcia, prowadzę ABC NURKOWE na sucho. W ferie zimowe uczyłem dzieci oddychać pod wodą w AQUA LUBLIN.

Moja osobowość, jak w coś wchodzi, to się bardzo w to angażuje, aby dać z siebie wszystko. 25 lutego 2016 w pewnej lodziarni dostałem inspiracji: „Paweł, zrób coś nowego, aby czuć się spełniony jeszcze bardziej, zacząć pracować zawodowo". Hubert, pozdrawiam Cię, szefie „BOSKO"!

Pojechałem do domu i zacząłem tworzyć swój plan motywacyjny. Już w poniedziałek byłem u Dyrektora

Gimnazjum nr 18 w Lublinie na rozmowie na temat szkolenia dla gimnazjalistów. Zgodził się bardzo szybko, gdyż to właśnie on mnie zainspirował do działalności społecznej, jak miałem 15 lat. Przez kilka miesięcy byłem obserwowany na żywo, przez Internet, co za psychikę mam, osobowość, aż pewnego dnia zadzwoniono do mnie z propozycją pracy jako manager i trener motywacyjny. Po rozmowie podjąłem to wyzwanie i wziąłem się do roboty.

Po półtora tygodnia koleżanka, która dwa lata nie jeździła na rolkach przez wypadek, w niedzielę, 13 marca, to zrobiła, a ja jako kolega zrobiłem to samo, tylko ja nie jeździłem dwadzieścia lat. Było śmiesznie, piękne emocje, buduje się piękna relacja, w której nawzajem się inspirujemy. Właśnie dzięki niej piszę tę książkę…

Miałem szkolenia motywacyjne, ale zawsze indywidualne. Pierwszy test – 10 marca, dwie klasy, i zaprezentuj się tak, żeby chcieli drugiego spotkania, a potem następnych, i następnych.

Teraz kolejny etap podnoszenia kwalifikacji nurkowych. Od 13 marca zacząłem kurs na suchy skafander, nawigacja, a na końcu AOWD – nurkowanie do 30 metrów głębokości. Non stop szukam inspiracji, pomysłów na rozwój, szkolenia, naukę, wiedzę.

Pragnę podnosić się, iść w górę. Najważniejszy jest ten pierwszy krok. Na początku musi być trudno, żeby potem było łatwiej. Moja motta życiowe: „BYĆ, MIEĆ, TWORZYĆ, KREOWAĆ, SWOJE WŁASNE ŻYCIE", „ŻYCIE JEST PIĘKNE, TYLKO TRZEBA WIEDZIEĆ, JAK JE KOCHAĆ" oraz „CZUĆ TEN ZAPACH, WIEDZY, ROZWOJU, INTELEKTU…".

2017 rok – następny etap diagnozy z 2015 roku. No tak, diagnoza to nie pierwsza, ale co tym razem? Pod koniec marca 2017 miałem problem z głębokim oddychaniem. Jestem wyczulony i od razu poszedłem do lekarza, a ten mnie wysłał na badania krwi. AL, AST podwyższone ponad sześciokrotnie (surowica wątrobowa). Staszic, pobierania szpiku kostnego. Hematolog ze szpitala na ul. Kraśnickiej stwierdził białaczkę, chorobę krwi, którą leczy się chemią jak raka.

Hematolog ze Staszica zrobił mi dziewiętnaście badań na choroby zakaźne, siedem ampułek krwi mi wzięli. Data: koniec maja 2017, a 7 czerwca miałem lecieć do Albanii wreszcie pracować, robiąc to, co kocham – jako animator czasu wolnego! Podejrzewano AIDS, HIV, WZW i wiele innych chorób, oczywiście boski Poniatowski zdrowy. Wylądowałem w gabinecie Dr Staszica, onkologa. Przegląda badania,

a dokładnie to już moją książkę… „Biopsję robimy, ma pan podejrzenie raka" (Boooże, znowu). Wolę to sprawdzić, niż wylądować w Albanii w szpitalu. Histopatologia stwierdziła, że go nie mam.

Regularnie nagrywałem filmy na FB, YOUTUBE i odezwała się koleżanka z Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej. Nowy szpital, uda się diagnoza. Sztab hematologów podejrzewał szpiczaka, chorobę kości i krwi. Następna trepanobiopsja. Poznałem Jana COZL, obejrzał wyniki i mówi: „Idź do reumatologa, tylko prywatnie, bo państwowo to za dwa lata będzie wizyta". Reumatolog od razu dał skierowanie do szpitala, oczywiście do mojej matki, czyli Jaczewskiego, do Pani Prof. Majdy. Szacun dla niej.

Po badaniach i obserwacji stwierdzono toczeń. Czyli Twój układ odpornościowy Cię zabija, uważając, że jesteś ciałem obcym. Niezłe wyzwanie mi postawili. Moje antyciała pojechały na badania, po dwóch tygodniach Pani Prof. Majdan stwierdziła AZW – autoimmunologiczne zapalenie wątroby. Czyli tylko wątroba jest ciałem obcym. Druga choroba nieuleczalna do końca życia, a ja nadal żyję, rozwijam się.

Startuję na doktorat na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS. Systematycznie mam wykłady na tej uczelni.

Już pokazuję w praktyce swoje umiejętności. Trenuję dużo mniej, bo chcę mieć ustabilizowane zdrowie.

Poznałem miłość, mieszkam z nią, jest mi dobrze i wspaniale. Z dnia na dzień dzieje się coraz więcej, moje okablowanie neuronalne cały czas się powiększa oraz przepustowość. Dzięki studiom doktoranckim na UMCS pokochałem jeszcze bardziej wiedzę, teraz się wtapiam w neurobiologię, aby zrozumieć swój mózg po wypadku i po tych wszystkich przeżyciach, które Tobie tutaj przedstawiłem.

Szczerze, życie mnie testuje, bo chce sprawdzić, czy dam sobie radę z tym, co chce mi ofiarować. Trzymaj się ciepło, walcz z ograniczeniami. Zapraszam na szkolenia on-line czy na żywo. Teraz druga część książki czeka na Ciebie… *HIGH FIVE*!