
Recenzje

Książka Miki nie jest książką do przeczytania. Nie jest książką do przeczytania od początku do końca i odłożenia na półkę. Dla mnie jest to raczej książka do studiowania, a bardziej niż do czytania – do popisania. Samo jej czytanie byłoby jak przejrzenie karty dań, których nie planujemy zamówić i zjeść. Zdecydowanie jest to książka do używania, odkładania i ponownego sięgania, pisania i podkreślania. Najbardziej jednak jest książką do praktykowania.

Brygida Dynisiuk – trenerka komunikacji, mediatorka, coach, wielbicielka kotów oraz ciszy i przestrzeni

Drugi tom Niezwykłe świadomego życia jest jak arcyklejnot. Chcę pamiętać, że za każdym razem, gdy zapomnę, co to znaczy kochać siebie naprawdę, i gdy poczuję oddzielenie od innych, sięgając po nią, znajduję antidotum na stare nawykowe myślenie. I to jest dla mnie bezcenne.

Beata Kosiacka – trenerka empatii, coach ACC ICF, założycielka Babskiej Dżungli. Wspiera ludzi na drodze od wstydu do odwagi. Sama nieustająco w podróży

Idąc drogą Porozumienia, miewam chwile bezsilności i bezradności, dlatego poszukuję nieustannie różnych sposobów, by sobie z nimi radzić. Książka Miki jest dla mnie darem. Otrzymałam uporządkowany, podręczny zestaw postanowień, które stanowią wsparcie właściwie we wszystkich aspektach życia. Najintensywniej i najmocniej dotarły do mnie wskazówki o „otwartości na siebie”. To niby oczywiste, że bycie idealnym może być destrukcyjne, a jednocześnie tak często o tym zapominam. Wierzę, że postanowienia pomogą mi sobie z tym poradzić.

Klaudia Kacprzyk-Dymek – finansistka z wykształcenia, praktykująca Porozumienie ze świadomego wyboru

Tę książkę chcę polecić wszystkim, którzy pragną życia pełnego empatii. Czy to początkującym, czy też zaawansowanym na ścieżce Porozumienia, a już najbardziej tym, którzy wierzą, że Porozumienie bez Przemocy to tylko metoda czterech kroków.

Brakowało mi do tej pory na polskim rynku pozycji, która oddawałaby głębię Porozumienia, a jednocześnie dawała tyle inspiracji do praktykowania Życia Bez Przemocy pisanego wielkimi literami. Miki Kashtan idealnie wypełniła tę lukę.

Marta Marks – trenerka komunikacji opartej na empatii, coach, założycielka Filizanki Empatii, amatorka tańca brzucha

Kiedy po raz pierwszy zetknąłem się z wykładami Miki Kashtan, zafascynowała mnie jej otwartość oraz wytrwałość, z jaką stara się pozostać w dialogu z rozmówcą. Przynajmniej tak to odbierałem. Umiejętności te zaimponowały mi tak bardzo, że z ogromną ciekawością sięgnąłem po jej książkę.

Wiem już, że *Niezwykłe świadome życie* to jedno z narzędzi, do których będę często się odwoływał, aby odnaleźć nowe inspiracje, uzyskać kolejne wskazówki i stać się zmianą, której tak bardzo pragnę dla świata.

Droga Porozumienia bez Przemocy, a może szerzej: życia bez przemocy, nie zawsze jest łatwa, chwilami wręcz nie mam ochoty nią iść. Na pewno nie jest wygodna. Jednocześnie wierzę, że wiele z napotkanych trudności pomoże mi wspiąć się na kolejne poziomy świadomości samego siebie. Bezczennym doświadczeniem jest wsparcie od innych osób idących tą drogą. Dzięki książce Miki podróż wydaje się łatwiejsza.

Jarek Lis – inżynier lotnictwa, entuzjasta i praktyk Porozumienia bez Przemocy, debiutujący mediator, mąż, przyjaciel zwierząt

Kiedy jesienią 2015 roku odkryłam Porozumienie bez Przemocy (czytając podstawową pozycję Marshalla Rosenberga), nie przypuszczałam, że to podejście tak zmieni moje życie. Od pierwszej lektury upłynęły już prawie trzy lata i przeczytałam sporo książek na temat języka żyraby.

Ta, którą trzymasz w ręku, jest dla mnie osobiście najcenniejsza, szczególnie z duchowego punktu widzenia. Jako praktykująca katoliczka znajduję wiele punktów stycznych w nauczaniu Jezusa i w porozumieniowym nastawieniu do życia. Zupełnie niedawno na stronie meksykańskiej organizacji PbP znalazłam tekst zatytułowany „Jezus prosi, abyśmy się kochali, a PbP pokazuje, jak to zrobić”. Książka Miki Kashtan jest tego potwierdzeniem. Jeśli chcesz wiedzieć, jak PbP jest bliskie chrześcijańskiej wizji miłości, zachęcam do jej przeczytania.

Wśród siedemnastu postanowień znajdziesz wiele odniesień do idei chrześcijaństwa. Postanowieniem, które najlepiej pokazuje spójność nauki Jezusa i PbP jest moim zdaniem „Miłość ponad wszystko”, znana chrześcijanom jako Przykazanie Miłości. Praktyczna część książki to skarbnica codziennych ćwiczeń, które możemy wykorzystać w naszym życiu. Ufam, że te wskazówki pomogą mi jeszcze pełniej dostrzegać w drugiej osobie po prostu człowieka z jego uczuciami i potrzebami. Książka Miki Kashtan wzmocniła też moje marzenie, które współdzielę z autorką, o transformacji społecznej. Warto do tej lektury powracać.

Weronika Górską-Wolniewicz – praktykująca katoliczka, żona i mama dwojki dzieci, nauczycielka i trenerka (hiszpański, step amerykański, edukacyjne wykorzystanie technologii), w pewnym sensie współtwórczyni *zywaplaneta.pl*