

# echo życia

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



foto: Marek Dolecki

## Redaguje kolegium w składzie:

Danuta Maria Roszkowska (redaktor naczelna)

Marek Dolecki

Michał Iwańczuk

Andrzej Jarosz

Janusz Niczyporowicz

Jolanta Obidzińska

Radosław Roszkowski

Renata Saniewska

Lucyna Szepiel

Anna Worowska

Dorota Wysocka

Adres redakcji:

ul. Warszawska 23, 15-062 Białystok

tel. 085 741 57 01, tel./fax 085 732 99 74

e-mail: pol\_stow\_diabetykow@wp.pl

Wydanie magazynu zostało dofinansowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Według Gerardo Pizarro, peruwiańskiego szamana, naszą misją życiową jest kochać samego siebie i być ze sobą szczęśliwym. Szaman Gerardo, nauczając i lecząc ludzi na całym świecie, radzi byśmy odrzucili wszyst-

ko, co nas obciąża i ogranicza – negatywne emocje, złe doświadczenia. To strach, lęk i złość ograbiają nas z energii, paralizują nasze działania. To stres zatruwa sen, przygniata do ziemi i zamyka nas na innych ludzi.

Radość życia ma swoje źródło we wnętrzu człowieka. Dlatego każdy musi odnaleźć własną drogę do szczęścia – podpowiadają znawcy zakamarków naszego wewnętrznego „labiryntu”.

Nasza radość życia przejawia się poprzez miłość oraz dobre samopoczucie – bogactwo, którym powinniśmy się dzielić z innymi. Lecz jeśli wcześniej nie pokochamy siebie – odnajdując swoją wartość i akceptując własne niedoskonałości – nie będziemy mieli czym się dzielić z innymi. A przecież radość życia to również zrozumienie dla naszych bliźnich, pozbycie się stereotypów w myśleniu o nich, dostrzeżenie wartości i bogactwa, którym mogą nas obdarzyć, jeśli damy im po temu sposobność.

Wszak za barierą fizycznych niepełnosprawności również jest radość życia.

Danuta Maria Roszkowska