



BLIŻEJ SUKCESU - SAMOKSZTAŁCENIE

ZŁOTE  
MYSLI

Piotr Adamczyk

# Mądre, szczęśliwe życie



**Jak radzić sobie  
z każdą sytuacją w życiu  
i codziennie być bliżej sukcesu**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Mądre szczęśliwe życie](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & , rok 2008

Autor:

Tytuł: Mądre szczęśliwe życie

Data: 08.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>ROZDZIAŁ I: ZMIANA NA LEPSZE.....</b>	<b>6</b>
Nie zgadzaj się na przeciętność.....	6
Nigdy nie angażuj się w coś, w co nie wierzysz.....	8
Jak poprawić sobie nastrój?.....	9
Jak walczyć z codzienną rutyną?.....	11
Jak dbać o siebie w ciągu dnia codziennego?.....	14
<b>ROZDZIAŁ II: JAK RADZIĆ SOBIE Z ŻYCIOWYMI TRUDNOŚCIAMI?.....</b>	<b>18</b>
Jak radzić sobie z wewnętrznym wypaleniem.....	18
Wypalenie zawodowe.....	18
Jak wypalenie działa na ludzi?.....	19
Jak rozpoznać, że zaczynasz się wypalać?.....	20
Jak rozwiązywać codzienne problemy?.....	23
Kontroluj sytuację.....	23
Dlaczego ja?.....	26
Co zrobić, kiedy sobie nie radzisz z problemami?.....	27
Jak pokonać ponury nastrój?.....	28
Sposoby na ponury nastrój.....	28
Najważniejsze, o czym powinieneś pamiętać, kiedy masz zły nastrój.....	30
Działanie, kiedy masz zły nastrój.....	31
Jak radzić sobie z rozczarowaniem i zawiedzeniem?.....	31
Jak radzić sobie z zazdrością?.....	33
Jak przetrwać depresję spowodowaną pogodą?.....	35
Kiedy się spodziewać jesiennej deprechy?.....	36
Skąd się bierze jesienna deprecha?.....	36
Jak rozpoznać, że żyjesz w stresie? .....	37
Jak skutecznie się odstresować?.....	38
<b>ROZDZIAŁ III: GNIEW I RADOŚĆ.....</b>	<b>40</b>
O gniewie.....	40
Czym jest gniew i jak się wyzwala?.....	40
Jak zidentyfikować czynniki gniewu i je skutecznie zwalczyć?.....	41
Jak założyć dziennik wyzwalczy gniewu?.....	42
Jak kontrolować gniew?.....	42
Jak radzić sobie z gniewem?.....	45
Jak pozbyć się nienawiści?.....	46
Nienawiść do innych osób.....	46
Nienawiść rasowa.....	47
Nienawiść spowodowana fobią.....	48
Co znaczy szczęście?.....	48
Od kogo zależy Twoje szczęście?.....	49
Jak stworzyć szczęśliwy związek?.....	50
Jak sprawić, aby każdy dzień był dobry?.....	52
Wybacz sobie.....	53

Zrób listę rzeczy do zrobienia.....	53
Rób sobie regularne przerwy.....	54
Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność.....	54
Myśl pozytywnie.....	54
Jak cieszyć się życiem i pozbyć się uczucia urazy?.....	55
Co zrobić, aby zapomnieć i odpuścić urazy?.....	55
<b>ROZDZIAŁ IV: ZE ZŁEGO NA DOBRE.....</b>	<b>57</b>
Jak zmienić się i pozbyć złych nawyków?.....	57
Zrób listę.....	57
Zanalizuj się.....	58
Zrób listę pozytywnych rzeczy, którymi możesz zastąpić te negatywne.....	59
Myśl o pozytywach.....	59
Skup się na tym, co jest teraz.....	59
Jak nie bać się zmian w życiu?.....	60
Jak lepiej radzić sobie ze zmianami w życiu?.....	61
Jak zaplanować zmiany w życiu?.....	61
Jak skończyć z odwlekaniami i zwalczyć lenistwo?.....	62
Zaplanuj swój dzień.....	62
Ustal priorytety.....	63
Określ czas potrzebny na wykonanie poszczególnych czynności .....	63
Zorganizuj swoje życie.....	64
Zacznij pracować kawałek po kawałeczku.....	64
Zacznij od najtrudniejszych zadań .....	64
Naucz się radzić sobie z niepokojem, smutkiem, depresją.....	65
Jak dotrzymać noworocznych postanowień?.....	65
Najczęstsze noworoczne postanowienia.....	66
Jak dotrzymać noworocznego postanowienia?.....	66
Co zrobić, aby nałogi nie kontrolowały Twojego życia?.....	68
Unikaj wyzwalaczy nałogu.....	69
Profesjonalna pomoc.....	70
Zastępniki dla używek.....	70
Ty kontrolujesz sytuację.....	71
<b>ROZDZIAŁ V: ZDROWE RELACJE</b>	
<b>I KOMUNIKACJA MIĘDZYLUDZKA .....</b>	<b>72</b>
Jak rozwijać zdrowe umiejętności komunikacji .....	72
Sposoby na skuteczniejszą komunikację i porozumiewanie się.....	74
<b>ROZDZIAŁ V: NA DRODZE DO SUKCESU.....</b>	<b>76</b>
Zastosowanie NLP w życiu.....	76
Modelowanie.....	77
Jak rozpoznać, że jesteś na właściwej drodze do sukcesu?.....	77
Co więc zrobić, żeby mieć pewność, że jest się na właściwej drodze do sukcesu?.....	78
<b>ZAKOŃCZENIE.....</b>	<b>80</b>
Praktyczne rady + Działanie = Rezultaty.....	80
<b>DODATEK A: INSPIRUJĄCE HISTORIE.....</b>	<b>81</b>
Motyl.....	81

<u>Prośby.....</u>	<u>82</u>
<u>Przeszkoda na drodze.....</u>	<u>83</u>
<u>Wartość.....</u>	<u>84</u>
<u>Echo.....</u>	<u>85</u>
<u>Cegła.....</u>	<u>87</u>
<u>Drewniana miska.....</u>	<u>88</u>
<u>Dom życia.....</u>	<u>90</u>
<u>Mądry starzec.....</u>	<u>91</u>
<u>Zacznij od siebie.....</u>	<u>92</u>
<b><u>DODATEK B: RELAKSUJĄCE FILMIKI I DŹWIĘKI.....</u></b>	<b><u>93</u></b>
<b><u>DODATEK C: JAK PORADZIĆ SOBIE</u></b>	
<b><u>NA ROZMOWIE KWALIFIKACYJNEJ?.....</u></b>	<b><u>96</u></b>

## Rozdział III: Gniew i radość

### O gniewie

Prawie każdy na świecie, niezależnie od tego, skąd pochodzi czy ile ma lat, ma skłonności do wpadania w gniew. To, jak częste i jak intensywne są napady gniewu, w głównej mierze zależy od tego, w jaki sposób potrafimy radzić sobie ze stresem.

Kluczem do sukcesu w radzeniu sobie z gniewem jest przejęcie kontroli nad swoimi emocjami. Nie jest to proste zadanie i zanim to zrobisz, powinieneś najpierw poznać gniew, czyli zrozumieć, skąd się bierze i jak można z nim skutecznie walczyć.

### Czym jest gniew i jak się wyzwala?

Gniew jest emocją, która może być wyzwolona przez setki różnych czynników. Może Cię rozgniewać jakieś wydarzenie, ludzie, sytuacja, rozmowa, a nawet miejsce, w którym się znajdujesz. Jednymi z najczęściej pojawiających się wyzwalaczy gniewu, które sprawiają, że ludzie zaczynają odczuwać gniew, są:

- ✓ strach,
- ✓ zazdrość,
- ✓ chciwość,
- ✓ niska samoocena,
- ✓ poczucie zagrożenia,
- ✓ ból.

Kiedy ktoś zaczyna odczuwać gniew, to jego negatywne emocje mogą dosłownie wyrzucić mu krzywdę, zarówno fizyczną, jak i psychiczną (nastrój, samopoczucie).

Kiedy zaczynamy czuć gniew, tempo bicia serca wzrasta, a to powoduje natychmiastową reakcję naszego organizmu. Jest to szczególnie niebezpieczne dla osób z dużym nadciśnieniem oraz ze słabym sercem.

Najlepiej przeciwdziałać atakom gniewu, będąc odpowiednio wcześniej przygotowanym na wyzwalacze, które najczęściej wywołują u Ciebie gniew. Powinieneś wiedzieć:

- ✓ kiedy mogą się pojawić,
- ✓ w jakich sytuacjach,
- ✓ jak ich najskuteczniej uniknąć?

## **Jak zidentyfikować czynniki gniewu i je skutecznie zwalczyć?**

Najlepiej załóż i prowadź własny „dziennik wyzwalaczy gniewu” — spisuj w nim wszystko to, co powoduje w Tobie gniew, a następnie zastanów się, w jaki sposób możesz temu skutecznie przeciwdziałać. Wiem, że ten sposób wydaje się prosty, wręcz banalny, ale zauważ, że jeżeli będziesz miał spisane wszystkie czynniki, które mogą wywołać w Tobie gniew, to będziesz wiedział, co robić, aby ich uniknąć. Tylko ta jedna porada i stosowanie się do niej może zaoszczędzić Ci wielu nerwów. Załóż swój własny dziennik, codziennie go przeglądaj i odpowiednio przygotuj się na wyzwalacze gniewu, które mogą się pojawić.

## **Jak założyć dziennik wyzwalaczy gniewu?**

Kiedy będziesz spokojny i zrelaksowany, zrób sobie listę sytuacji, miejsc, ludzi, którzy Cię denerwują i wyzwalają w Tobie gniew. Mogą to być:

- ✓ Rozmowy z nielubianymi i trudnymi klientami.
- ✓ Korki i niedzielni kierowcy.
- ✓ Bezsensowne i głupie zachowania innych ludzi.
- ✓ Politycy i ich machlojki.
- ✓ Trudni ludzie i denerwujący współpracownicy.

To tylko kilka z wyzwalaczy gniewu, które mogą się pojawić w Twoim życiu. Pamiętaj, że nie wszystkie muszą Cię dotyczyć i może nawet być tak, że Twoje wyzwalacze gniewu będą zupełnie inne od tych powyższych. Najważniejsze jest jednak, żebyś zidentyfikował i dobrze poznał wszystko, co może wyzwolić w Tobie gniew. Tylko kiedy zidentyfikujesz już wyzwalacze gniewu, będziesz mógł skutecznie im przeciwdziałać.

Na przykład jeśli gniew wywołuje w Tobie sposób zachowania przy stole kogoś bliskiego, to możesz przed posiłkiem porozmawiać z nim o tym. Powiedz mu, że masz z tym problem i powoduje to w Tobie frustrację i gniew. Czasami wystarczy nie dusić w sobie gniewu i złości, a zwyczajnie rozwiązać problem poprzez rozmowę.



## Jak kontrolować gniew?

Każdy z nas odczuwa gniew. Gniew jest negatywną emocją, która prowadzi do takich uczuć, jak smutek, poczucie winy, frustracja i bezsilność. Znalezienie swoistego remedium na gniew, czyli sposobu, który pozwoli Ci opanować i zmniejszyć gniew, może być kluczem do tego, aby coś wreszcie pozytywnie zmieniło się w Twoim życiu.

Szczególnie przyda Ci się wiedza na temat tego, co wywołuje u Ciebie gniew — czy może tylko Twoje specyficzne reakcje na te sytuacje powodują złe samopoczucie. Bardzo ważne jest tutaj stwierdzenie „specyficzne reakcje”, bo czasami przyczyną gniewu jesteśmy tylko my sami — i to przez swój charakter się denerwujemy, a nie przez innych.

Dokładne poznanie i zidentyfikowanie tego, co Cię denerwuje, jest ważnym czynnikiem w zapobieganiu temu, co Cię denerwuje. Wiem, że brzmi to trochę jak masło maślane, ale dokładnie tak jest, jak napisałem. Przeczytaj jeszcze raz pierwsze zdanie tego akapitu, a się o tym przekonasz.

Pamiętaj, że im częściej będziesz starał się analizować (nie rozpamiętywać) czynniki wyzwalające Twój gniew, tym będziesz miał większą szansę na ich zauważenie w przyszłości. Im więcej będziesz ćwiczył, tym szybciej zaczniesz zauważać te czynniki (wyzwalacze gniewu) i łatwiej będzie Ci go kontrolować.

Teraz przedstawię Ci kilka sposobów na to, jak przejąć kontrolę nad swoimi negatywnymi uczuciami i złością.

- ✓ Kiedy czujesz, że w środku Ciebie zaczyna coś wrzeć — pozwól, aby Twoje ciało się zrelaksowało. Najlepiej będzie, jeśli zaczniesz powoli i głęboko oddychać. Skup się wtedy na oddechu i wyobrażaj sobie, jak powietrze wchodzi do Twoich płuc i wychodzi z nich, wraz z nim stopniowo ulatnia się złość, a zastępuje go nowe, czyste powietrze bez gniewu. Pamiętaj, aby oddychać głęboko i wypuszczać powietrze powoli.
- ✓ Zadaj sobie pytanie, czy to, że będziesz się jeszcze bardziej gniewał i roztrząsał daną sytuację, w czymś pomoże? Czy sprawi, że sytuacja się rozwiąże? Czy w ogóle warto jest tracić nerwy i poświęcać czas na gniew, zamiast zająć się czymś produktywnym?
- ✓ Wyobrażaj sobie, że jesteś w specjalnej strefie wolnej od stresu, gdzie jesteś całkowicie zrelaksowany i spokojny. Może to być jakieś prawdziwe miejsce albo całkowicie przez Ciebie wymyślone.
- ✓ Postaw się z drugiej strony. Kiedy poczujesz, że zaczynasz się denerwować na kogoś z powodu jego zachowania, wyobraź sobie, że Ty też robisz dokładnie to samo co on. Czy byłbyś zły na siebie, gdybyś tak zrobił? Czy byłbyś na siebie zły, gdybyś popełnił ten sam błąd?
- ✓ Zdaj sobie sprawę, że Ty i tylko Ty odpowiadasz za to, że gniew w Tobie narasta. To Ty jesteś odpowiedzialny za swoje emocje i Ty je możesz kontrolować. Ty decydujesz, czy coś ma trwać, czy się skończyć.
- ✓ Stare dobre liczenie do dziesięciu może naprawdę pomóc w radzeniu sobie z gniewem. To bardzo prosta metoda, ale dzięki temu, że skupiasz się na liczeniu, nie myślisz o tym, co Cię zdenerwowało, i poziom Twojego gniewu obniża się, zamiast rosnąć.
- ✓ Powtarzaj sobie w myślach krótkie zdania: „Gniew mnie nie opanuje”, „Jestem spokojny”, „Czuję się zrelaksowany”. To może

wydawać się śmieszne, ale samo powtarzanie tych słów po prostu powoduje, że zaczynasz skupiać się na nich, a nie na powodzie Twojego gniewu.

## Jak radzić sobie z gniewem?

OK, znasz już czynniki i wyzwalacze gniewu, wiesz też, jak go kontrolować, ale nie wiesz jeszcze, co robić, kiedy już się zezłościł. Oto lista szybkich obniżaczy poziomu gniewu i przywracania się do dobrego nastroju:

- ✓ **Napij się czegoś zimnego, zjedz lody, umyj twarz zimną wodą.** Jest to tak proste, jak prosto brzmi. Kiedy się gniewasz, temperatura Twojego organizmu zaczyna się podwyższać. Wypijając coś zimnego albo jedząc lody, obniżasz ją, a to pomaga obniżyć poziom Twojego gniewu.
- ✓ **Zmień środowisko** — jeżeli ktoś tak Cię zdenerwował, że nie możesz się uspokoić, to po prostu zostaw wszystko za sobą i nabierz dystansu do całej sytuacji, zmieniając miejsce pobytu. Nie uspokoisz się za szybko w miejscu, gdzie przed chwilą czułeś gniew, bo wszystko Ci będzie o tym gniewie przypominać. Przespaceruj się gdzieś, zmień otoczenie i dotleń mózg.
- ✓ **Ćwicz fizycznie** — rozładuj gniew, który w Tobie siedzi, poprzez ćwiczenia fizyczne. Ćwicząc, wyobrażaj sobie, że z każdym kolejnym wysiłkiem gniew coraz ulatuje, uchodzi z Ciebie.
- ✓ **Ćwicz nabieranie dystansu** — nie jest łatwo nie wpadać w gniew, ale nie oznacza to, że czasami nie można po prostu sobie odpuścić zbędnych nerwów. Jest to prostsze niż myślisz, wystarczy tylko starać się nie myśleć o powodzie gniewu, a w końcu on sam zniknie. Być może nie uda Ci się to za pierwszym razem, ale z czasem możesz w sobie wyrobić bardzo dobry zwyczaj podchodzenia do wszystkiego z dystansem.

- ✓ **Wypisz swój gniew** — pozwól, aby gniew wyszedł z Ciebie i przeszedł na papier. Zapisuj to wszystko, co Cię gniewa, pisz, ile tylko możesz i bez wytchnienia. Nie zastanawiaj się, co napiszesz, po prostu pisz. Wypisz, co Cię denerwuje, dlaczego to Cię denerwuje, kto Cię zdenerwował, opisz swój gniew i wyżyj się słowami. Tę technikę szczególnie polecam ludziom nieśmiałym, a bardzo nerwowym — dzięki niej w dyskretny sposób uwalniasz swój gniew i nie zalega on w Tobie.
- ✓ **Zapamiętuj powody do gniewu** — nie chodzi mi o to, aby rozpamiętywać wyzwalacze gniewu i jeszcze bardziej się denerwować. Chodzi mi raczej o to, abyś potrafił zidentyfikować je w przyszłości, a przez to ich łatwiej unikać.

Pamiętaj, co mówiłem o przygotowaniu się na atak gniewu — bardzo często jest tak, że gniewowi, który się w nas pojawia, możemy zapobiec już wcześniej. Pamiętaj, że łatwiej jest zapobiegać niż leczyć.

## Jak pozbyć się nienawiści?

Jak często mówiłeś sobie: „Nienawidzę tego czy tamtego” albo jak często mówiłeś: „Nienawidzę go/jej”? Jednak czy deklarowanie nienawiści w jakikolwiek sposób uwolniło Cię od niej? Albo czy pomogło w jakiś sposób lepiej radzić sobie z codziennością i lepiej przeżywać Twoje życie? Pomyśl przez chwilę nad ostatnim pytaniem, które Ci zadałem.

Nienawiść jest negatywnym uczuciem, a negatywne uczucia przynoszą złe samopoczucie Tobie, a nie innym. To, że kogoś nienawidzisz, nie wyrządzi krzywdy drugiej osobie, ale Tobie. Dobrze by było, gdybyś to sobie uświadomił.

## **Nienawiść do innych osób**

Bardzo często nienawidzimy innych osób. Wstyd się przyznać, ale wielu ludzi nienawidzi nawet osób ze swojego najbliższego otoczenia. Powody tej nienawiści są różne — oszustwa, kłamstwa, zdrady, agresja. To wszystko to są bardzo poważne sytuacje, które wpływają na to, w jaki sposób postrzegamy innych ludzi i co do nich czujemy.

Jednak na pewno parę razy zdarzyło Ci się, że po czasie złości i odczuwania nienawiści do jakiejś osoby okazało się, że wcale nie było za co się gniewać czy nienawidzić. Przypomnij sobie ostatnią taką sytuację.

Pamiętaj, że za większość działań ludzi odpowiadają ich wcześniejsze przeżycia. Wcale nie jest powiedziane, że gdybyś przeżył to samo, co Twój denerwujący sąsiad, to nie byłbyś taki sam. Pomyśl o tym, co napisałem, kiedy zaczniesz wydawać wyroki i pałać nienawiścią do innych ludzi.

## **Nienawiść rasowa**

Ludzie są ludźmi i wszyscy składamy się z tych samych komórek i narządów wewnętrznych. Taka sama czerwona krew płynie w naszych żyłach, niezależnie od koloru skóry. Mamy takie same serca, wątroby i nerki, które możemy przeszczepiać między sobą. Niczyj mózg nie jest ani lepszy, ani gorszy.

Dlaczego więc tak wiele osób nienawidzi innych za to, że mają odmienny kolor skóry albo pochodzą z innego kraju? Ta nienawiść bierze się z wielu czynników — m.in. ludzie mają mało wiary w siebie i w ten sposób chcą zademonstrować swoją „wyższość”.

Warto jest pamiętać, że tak naprawdę wewnątrz wszyscy jesteśmy tacy sami i chcemy tego samego z życia dla siebie. Zamiast nienawidzić kogoś — lepiej spójrz na to, co kryje się pod skórą, bo w większości przypadków zobaczysz tam prawdziwą osobę, która jest bardzo podobna do Ciebie.

## **Nienawiść spowodowana fobią**

Ludzie mogą po prostu nienawidzić jakiś sytuacji czy nawet konkretnych rzeczy z powodu swoich fobii. Ludzie boją się wysokości, pajaków, węży, dentystów, a nawet zamkniętych pomieszczeń.

Ten typ nienawiści jest spowodowany strachem, który jest bardzo głęboko w nas i nad którym prawie nie mamy kontroli. Na szczęście prawie każdy lekarz czy psycholog może zmienić ten typ nienawiści i strachu w coś bardziej pozytywnego.

## **Co znaczy szczęście?**

Czy czujesz, że brakuje Ci czegoś w życiu? A może wydaje Ci się, że cały świat jest przeciwko Tobie? Czy wszyscy ludzie wokół uśmiechają się i są szczęśliwi, a Ty jeden nie? Czy kiedykolwiek zastanowiłeś się poważniej nad tym, dlaczego tak się dzieje? Co więcej — czy myślałeś, co możesz na to zaradzić? Czy w ogóle kiedyś zastanawiałeś się, czym jest szczęście?

Szczęście i spełnienie w życiu dla każdego z nas oznacza coś innego — to, co jednych rozwesela, innych niespecjalnie cieszy. Może nawet być tak, że jesteśmy szczęśliwi w życiu, ale tak naprawdę nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Niektórzy ludzie tak angażują się w pracę, zdobywanie i zagarnianie coraz to nowych rzeczy, że nie zostaje im wiele czasu na rzeczy, które sprawiały, że się uśmiechali. Gonią sami nie wiedząc za czym, aż w pewnym momencie przychodzi depresja i załamanie.

Jeśli się zatrzymasz, wyciszysz i zastanowisz nad tym, co naprawdę czyni Cię szczęśliwym i zadowolonym z życia, może się okazać, że to, czego szukałeś, już masz i po prostu nie zdawałeś sobie z tego sprawy.

Z drugiej strony — są sytuacje, w których popadamy w przygnębienie i nie jesteśmy w stanie spełnić warunków, które dają nam szczęście. Jeśli czujesz, że jesteś właśnie w takiej sytuacji, to jest to najlepszy moment na wymyślenie, jakich zmian potrzebujesz w swoim życiu. W większości przypadków już mała zmiana przyniesie Ci poprawę i zaczniesz z niej czerpać siłę do podjęcia większych wyzwań.

## **Od kogo zależy Twoje szczęście?**

Twoje szczęście i zadowolenie z życia zależy całkowicie od Ciebie i nikt inny nie może Ci go dać. Każdego z nas Bóg stworzył po to, abyśmy byli szczęśliwi tu na ziemi — i to głównie od naszych wyborów życiowych zależy nasze szczęście. Ty sam możesz zdecydować, że wychodzisz z dołka, zaczynasz wykonywać pozytywne kroki w swoim życiu i podejmujesz pozytywne działanie, które zmieni Twoją sytuację.

Wielu ludzi uważa jednak, że ich szczęście zależy od kogoś lub czegoś innego. „Byłbym szczęśliwy, gdybym znalazł drugą połówkę”, „Byłbym szczęśliwy, gdybym miał więcej pieniędzy”.

I tak w kółko, tysiąc różnych powodów.

Jak się później okazuje, niejednokrotnie więcej pieniędzy czy nowa miłość wcale nie dają szczęścia i zadowolenia z życia.

Nie ma jakiegoś magicznego zaklęcia czy czarodziejskiej mikstury, która może Ci dać szczęście i zadowolenie. Szczęście jest uczuciem i już jest w Tobie — wszystko, co musisz zrobić, to wydobyć je z siebie i zacząć z niego w pełni korzystać.

Aby znaleźć to szczęście i zrozumieć, co naprawdę ono znaczy dla Ciebie, pierwszym krokiem, jaki powinieneś zrobić, jest przyjrzenie się swoim emocjom. Zapytaj samego siebie: „Gdybym miał cieszyć się z czegoś w swoim życiu, czy to byłoby to?” oraz „Co sprawia, że czuję się zadowolony i spełniony tak naprawdę, a nie tylko na chwilę?”.

Kiedy już zrozumiesz, jaka jest Twoja wizja szczęścia, możesz zacząć skupiać się na tym, aby zmienić swoje życie na takie, jakiego byś chciał.

## **Jak stworzyć szczęśliwy związek?**

Nauka budowania trwałego związku oraz wypracowania koniecznych do tego umiejętności może mieć ogromny wpływ na Twoje życie i samopoczucie. Niezależnie od tego, czy masz już rodzinę, dopiero spotykasz się od kilku dni z dziewczyną albo właśnie poznałeś kilka osób w kawiarni, dobre relacje z bliską Ci osobą czynią wielką różnicę w jakości życia.

Praktycznie zawsze największym problemem w związku jest problem słabej komunikacji. Słabe porozumiewanie się prowadzi do licznych problemów, takich jak nieporozumienia, kłótnie, a nawet gniew.



Dzięki polepszaniu swojej komunikacji w związku możesz budować bardziej głęboką, mocniejszą relację, która da Ci wiele szczęścia w życiu zamiast frustracji i stresu.

Jest wiele sposobów poprawiania relacji międzyludzkich i większości z nich możesz szybko i łatwo się nauczyć. Co lepsze, wielu z tych technik możesz łatwo nauczyć swoją drugą połówkę.

- ✓ Kiedy pojawiają się konflikty między Wami — nie próbuj przywoływać przeszłości i tego, co było kiedyś. Staraj się (mimo że to trudne) raczej trzymać tego, co jest teraz, i spróbuj znaleźć rozwiązanie konfliktu, a nie dolewać oliwy do ognia. Rozdrapywanie starych ran nic Ci nie da i dodatkowo sprawi, że cała sytuacja się pogorszy, zamiast powoli się rozwiązywać.
- ✓ Postaraj się zobaczyć całą sytuację z drugiej strony. Jeżeli oboje będziecie skupiać się tylko na swoim punkcie widzenia — nie ma szans na to, żebyście znaleźli jakieś rozwiązanie.
- ✓ Zawsze słuchaj, co mówi druga osoba. Nie „słysz”, ale słuchaj ze zrozumieniem. W większości wypadków podczas kłótni wsłuchując się w to, co mówi druga osoba, będziesz mógł usłyszeć prawdziwy powód problemu, który nie zawsze jest taki sam jak przyczyna kłótni. Zbyt często ludzie w ogóle nie słuchają tego, co ma do powiedzenia druga strona, albo zgadują, co ta osoba zaraz powie. Słuchaj z taką samą uwagą, jakbyś sam chciał być słuchany.
- ✓ Nie przybieraj od razu postawy obronnej, kiedy zaczynasz być krytykowany. Wiem, że trudno jest znieść krytykę i nie każdy lubi słuchać o swoich wadach, tym bardziej jeśli o nich wie. Jednak wysłuchanie słów krytyki jest ważne, aby zrozumieć, co jest problemem dla drugiej osoby.
- ✓ Zamiast być osobą, która ma zawsze rację i która zawsze stara się wyjść na swoje, poszukaj sposobów na jakiś kompromis.

Współpraca jest efektywniejsza niż zwalczanie się nawzajem. Nie zaczynaj rozmowy z nastawieniem, że tylko Ty masz rację i musi skończyć się z Twoim na wierzchu.

- ✓ Jeżeli czujesz, że Wasze temperatury zaczynają się podnosić i atmosfera robi się bardzo napięta, zróbcie sobie przerwę. Dalsza rozmowa pod wpływem silnych emocji do niczego dobrego nie prowadzi. Inaczej cała kłótnia nieuchronnie będzie zmierzać do sytuacji, w której jedno z Was powie drugiemu kilka słów za dużo.
- ✓ Jeśli czujesz, że Twój związek z kimś zaczyna staczać się po równi pochyłej, to nie bój się poprosić o radę innej osoby. Najlepiej kogoś bezstronnego — może to być ksiądz albo osoba prowadząca poradnię rodzinną. Będziesz zadziwiony, jak świeże spojrzenie osoby z zewnątrz może odmienić całą sytuację.
- ✓ Znajdź czas dla swojego związku — spacerujcie, jedźcie razem po siłki, dajcie sobie czas na to, żeby porozmawiać bez żadnych przeszkód.
- ✓ Pozwól, aby Twoja druga połówka poczuła się wyjątkowo, pokaż jej, że zależy Ci na niej, docień jej wysiłki i daj jej znać, że jest dla Ciebie ważna.

## **Jak sprawić, aby każdy dzień był dobry?**

Kluczem do cieszenia się życiem i czerpania z niego tego, co najlepsze, jest zauważanie małych rzeczy, które dzieją się dookoła nas. Zwolnij, poświęć chwilę i ciesz się każdą cenną minutą swojego życia.

Ludzie w dzisiejszym świecie wypełniają życie ciągłą bieganiną i walką o więcej. Bez chwili wytchnienia gonią za czymś tak ulotnym, że sami nie są w stanie tego określić. Wszystkie nowoczesne zabawki — jak Internet, komputery, gry, telewizja kablowa — sprawiły, że nie

potrafimy już się cieszyć z prostych, małych rzeczy, które zdarzają się codziennie.

Aby wyciągnąć coś więcej z życia niż tylko pracę i stres, powinieneś zacząć od swojego ciała i umysłu. Ważne jest, abyś zaczął dbać o swoje zdrowie i samopoczucie psychiczne. Zdrowa dieta, ćwiczenia fizyczne mogą mieć duży wpływ na to, jak dobrze się czujesz. Dodatkowo odpowiednio długi wypoczynek sprawi, że nie tylko zregenerujesz siły, ale również będziesz zrelaksowany i spokojny, a to wpłynie na dobre samopoczucie.

Staraj się również urozmaicać swój dzień. Przełam w jakiś sposób codzienną rutynę i rób coś innego niż tylko praca i oglądanie telewizji.

Oto kilka dodatkowych porad, które pozwolą Ci jeszcze bardziej cieszyć się z każdego dnia życia:

## **Wybacz sobie**

Jeśli pod koniec dnia odkryłeś, że nie ukończyłeś wielu z zaplanowanych zadań — nie rozpamiętuj tego. Szybko przeanalizuj cały dzień i zastanów się, co spowodowało, że nie skończyłeś tych zadań? Może po prostu zbyt dużo nałożyłeś na siebie obowiązków i choćby nie wiem co, nie byłeś w stanie tego wszystkiego zrobić.

Nie rozpamiętuj tego, że Ci się nie udało, bo i tak nic Ci to nie da. Raczej skup się na tym, co będzie jutro, i zaśnij z przekonaniem, że jutro będzie nowy dzień, w którym wszystko Ci się uda.

## **Zrób listę rzeczy do zrobienia**

Każdy z nas ma sprawy do załatwienia w ciągu dnia. Jedne są ważniejsze, a drugie mniej ważne. Jeśli zrobisz listę rzeczy do zrobienia

na początku swojego dnia, to będziesz wiedział nie tylko, co masz zrobić, ale również — kiedy to zrobić i w jakiej kolejności, tak aby wszystko wyszło jak najefektywniej i zabrało Ci tylko tyle czasu, ile trzeba.

Pamiętaj, aby na początku listy rzeczy do zrobienia znajdowały się zadania dla Ciebie najtrudniejsze. Robiąc je na początku dnia, kiedy masz najwięcej energii, łatwiej je wykonasz.

## **Rób sobie regularne przerwy**

Niezależnie od tego, czy jesteś w domu, czy w pracy — rób sobie przerwy. Nawet jeśli to tylko 5 minut, to pomoże Ci odświeżyć się i zregenerować umysł. Jeśli dużo siedzisz, to wstań i porozciągaj się trochę, możesz nawet przespacerować się szybszym krokiem po korytarzu, żeby przyspieszyć pracę serca i pobudzić organizm.

## **Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność**

Zawsze zaplanuj sobie chwilę tylko dla siebie i zrób coś, co lubisz i chcesz robić. Może to być zwykłe poczytanie w spokoju książki, gorąca kąpiel z olejkami czy obejrzenie ulubionego serialu. Krótko mówiąc — cokolwiek, co pozwoli Ci oderwać się od rzeczywistości i zdystansować do codziennych problemów.

## **Myśl pozytywnie**

Postaraj się myśleć pozytywnie o życiu, nawet jeśli teraz sprawy nie idą dokładnie tak, jak byś chciał. Pamiętaj, że nie wszystko jest takie złe, jak się wydaje na pierwszy rzut oka, i z perspektywy czasu nieraz wychodzi, że złe sytuacje zmieniają się w dobre.

## **Jak cieszyć się życiem i pozbyć się uczucia urazy?**

Trzymanie w sobie urazy i ciągle rozpamiętywanie problemów czy krzywd przeszkadza Ci się rozwijać i osiągać to, czego chciałeś. Dodatkowo przynosi tylko ból, zgryzotę i szereg innych negatywnych uczuć, które czynią Cię nieszczęśliwym i smutnym człowiekiem, a Twoje życie zamieniają w nieustanne pasmo gniewu i żalu.

Przebaczenie jest kluczem do zmienienia tej sytuacji. Prawdziwe przebaczenie następuje, kiedy uwalniasz i wypychasz negatywne emocje z siebie — i już nie pozwalasz im wrócić.

### **Co zrobić, aby zapomnieć i odpuścić urazy?**

Po pierwsze — skłamałem w tym podtytule. Nie powiem Ci, jak zapomnieć o wyrządzonych krzywdach, bo to niemożliwe, a w większości przypadków również niepotrzebne. Nie chodzi o to, abyś zapomniał o krzywdzie, bo ta kiedyś może o sobie przypomnieć i wtedy wszystko zacznie się od nowa. Chodzi raczej o to, żebyś wybaczył i po prostu wypuścił z siebie żale i urazy, które miałeś.

Nie jest to proste zadanie i na pewno wymaga czasu i wysiłku. Jeśli jednak szczerze przyjrzyj się swoim uczuciom i zdasz sobie sprawę, że negatywne emocje w niczym nie pomagają, a tylko pogarszają całą sprawę, to powoli, powoli Twój umysł zacznie się oczyszczać i będziesz czuć coraz większy spokój, aż w końcu to wszystko zniknie. Kluczem do rozpoczęcia wybaczenia jest wypuszczenie z siebie wszystkich negatywnych emocji: gniewu, bólu, urazy.

Świetnym na to sposobem jest przyjrzenie się uważnie i bardzo szczegółowo uczuciom, które w sobie nosisz. Przeanalizuj je, zauważ

co Cię najbardziej rani i dlaczego Cię to tak bardzo boli? Pomyśl logicznie, dlaczego powinieneś się pozbyć tych wszystkich negatywnych uczuć. Dla ułatwienia i poprawienia skuteczności tej techniki zapisz wszystko na kartce, tak abyś czarno na białym widział swoje problemy.

Bardzo prawdopodobne jest, że po przyjrzeniu się temu wszystkiemu na chłodno — dojdiesz do zaskakujących wniosków, które ułatwią Ci rozwiązanie całego problemu.

Jeżeli szczerze podjedziesz do tego zadania i wykonasz je sumiennie, to w końcu przebaczenie przyjdzie samo, bo dzień po dniu urazy będą się zmniejszać, a ból po prostu ujdzie z Twojego organizmu.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Jak być szczęśliwym człowiekiem, który z łatwością rozwiązuje problemy, jakie życie stawia mu na drodze? Większość ludzi narzeka na to, jak bardzo cierpi z powodu stresu, jak brakuje im motywacji, chęci do działania i jak znudzeni są monotonią życia. Czasami wydaje mi się, że ludzie zachowują się jakby po prostu nie było rady na te problemy i zamiast spróbować coś z tym zrobić - NIE ROBIĄ ZUPEŁNIE NIC. Każdy ich dzień jest nudny, pełen rozczarowań, a radość życia zabija rutyna. „Tak już widocznie musi być w moim życiu” – myślą. Nie urodziłeś się, potrafiąc chodzić, prawda? Nie urodziłeś się, potrafiąc już pisać, czytać i mówić po polsku. Tych wszystkich

umiejętności nauczono Cię, kiedy ich potrzebowałeś. Dlaczego więc by nie nauczyć się mądrego, szczęśliwego życia? Przecież to kolejna umiejętność, którą możesz opanować właśnie teraz, kiedy Ci tego potrzeba. Spójrz na poniższą listę umiejętności, które zaraz poznasz. Które z nich chciałbyś mieć najbardziej? - Cieszyć się z każdego dnia i ze wszystkiego, co przynosi życie. - Posiadać energię, motywację do działania i nie dać się codziennej rutynie. - Radzić sobie ze stresem i cieszyć się życiem, zamiast zamartwiać się i wiecznie denerwować. - Zmienić złe nawyki na coś pozytywnego i dobrego. - Radzić sobie z problemami, które przynosi życie. Chyba zgodzisz się ze mną, że to wszystko są umiejętności, które każdy człowiek powinien posiadać?

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6462/madre-szczesliwe-z-ycie.html>