www.madgraf.eu www.blog.madgraf.eu

Wiedza to Wolność

Psychologia SUKCESU

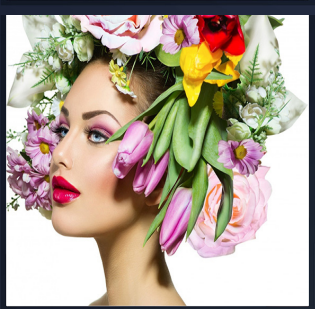
Nr 03/2015 (#12) wrzesień 2015

Twoje życie jest w twoich rękach, wykorzystaj to, co wybierzesz. Życie to raj, do którego klucze są w naszych rękach.

/John Kehoe/

Szczęście to poczucie możności dążenia do własnych ideałów

/Józef Okulewicz/



Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy.

/Marylin Monroe/

Szczęście nie jest stacją, do której przyjeżdżasz, lecz sposobem podróżowania

/Margaret Lee Runbeck, pisarka/

Człowiek, który będzie się naginać tak, aby przypaść do gustu każdemu, wkrótce znajdzie się na uboczu.

/Charles Schwab/



Spis treści

CZEGO AUTORZY NIE WIEDZĄ O KONTAKTACH Z WYDAWCĄ 5

Rozmiar grafiki ze spadami i rozmiar strony projektu okładki – Grażyna Dobromilska 5

POTENCJAŁ WEWNĘTRZNY 8

Co sprawia, że ludzie są szczęśliwi? 8

– Anna Urbańska 8

Moje dwa sekrety – Kasia Szafranowska 10

Miłość jest źródłem szczęścia, czyli o wielkiej mocy miłości – Violetta Wróblewska 11

Aforyzmy na temat szczęścia – wybór Grażyna Dobromilska 17

Wieczorna zadumka na plaży – Agata Joanna Celmer 18

Moim jedynym powołaniem jest pomaganie innym ludziom – z Ryszardem Oparą rozmawia Teresa Gałczyńska 22

Szczęście – co ono oznacza? – Teresa Gałczyńska 28

Kim jest ta Teresa? – Grażyna Dobromilska 29

Czy optymizmu można się nauczyć? – Ela Obara 32

Co zrobić, aby być szczęśliwym? – Ela Obara 37

O szczęściu z Elą Krzyżaniak-Smolińską :) – wywiad Grażyna Dobromilska 39

Przeobrażenie tego świata tkwi w nas. Czym jest szczęście dla kobiety żyjącej w Zjednoczonych Emiratach Arabskich – Jola Mikołajczyk 44

Bajka o szczęściu – Patrycja Cichy-Szept 49

Chcę być szczęśliwa... – Justyna Kotowiecka 50

Szczęście w skali mikro – Zofia Życińska 52

Bajka o kamykach i pieniążkach – Patrycja Cichy-Szept 55

Co to jest szczęście? – Halina Socha 56

Aby osiągnąć szczęście, nie musisz robić niczego – Andrzej Małek Donator 58

Sześć kroków self-coachingu na drodze do Twojego szczęścia – Andrzej Małek Donator 60

Przepiękne słowa wypowiedziane przez starego Indianina – Katarzyna Dębska 64

Zuzia Macheta – kochany motylek – Ula Bogdał 65

Twój własny poziom szczęścia – TEST! – Ula Bogdał 67



fot. Depositphotos

Magazyn Psychologia Sukcesu
redaktor naczelny – Grażyna Dobromilska

autorzy –
Ania Urbańska, Kasia Szafranowska,
Violetta Wróblewska, Agata
Joanna Celmer, Teresa Gałczyńska,
Ryszard Opara, Ela Obara,
Ela Krzyżaniak-Smolińska,
Jola Mikołajczyk, Patrycja Cichy-Szept,
Justyna Kotowiecka, Zofia Życińska,
Halina Socha, Andrzej Małek, Katarzyna Dębska,
Ula Bogdał, Laura Kozowska, Anna Grabka;
sesja fotograficzna Mariola Glajcar

ilustracja graficzna –
Depositphotos.com, tapeciarnia.pl, Unsplash.com
projekt graficzny, korekta, redakcja, skład –
Grażyna Dobromilska
www.madgraf.eu, www.blog.madgraf.eu
madgraf@madgraf.eu
tel. +48 691 666 341

#12 wrzesień 2015

trudny temat: dzieci i szczęście... bez słodzenia... kiedy rodzina nie jest idealna... – Laura Kozowska 70

MARKETING – COPYWRITING 74

Dlaczego warto napisać książkę? – Anna Grabka 74

FOTOGRAFIA – GRAFIKA 76

spojrzenie na świat dziecka – Mariola Glajcar 76

INSPIRACJE – MOTYWACJE :-) 78

101 Cytatów Motywacyjnych 78

Słownik języka polskiego PWN: szczęście 79



Witaj

Szczęściem mogą być dla nas dzieci, rodzina, miłość, związek, praca, którą wykonujemy z pasją, sukces, pomaganie innym. Wreszcie zdrowie, którego nie doceniamy zwykle, dopóki nie zachorujemy poważnie.

O szczęściu w różnych aspektach opowiedzą zaproszeni na łamy autorzy, wspaniali ludzie, których łączy na pewno jedno, ogromna PASJA :)

Ja od siebie krótko. Dla inspiracji kilka aforyzmów przepuszczonych przez moje filtry. Tym razem wybrałam na okładkę takie:

Twoje życie jest w twoich rękach, wykorzystaj to, co wybierzesz. Życie to raj, do którego klucze są w naszych rękach.

/John Kehoe/

Szczęście to poczucie możności dążenia do własnych ideałów

/Józef Okulewicz/

Szczęście nie jest stacją, do której przyjeżdżasz, lecz sposobem podróżowania

/Margaret Lee Runbeck, pisarka/

Człowiek, który będzie się naginać tak, aby przypaść do gustu każdemu, wkrótce znajdzie się na uboczu.

/Charles Schwab/

Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy.

/Marylin Monroe/



fot. Depositphotos

Nie tworzę słowa wstępnego ze wskazaniem na VIP-ów zaproszonych do magazynu. Wszyscy są fantastyczni, każdy tekst szczerze polecam. Magazyn jest kwartalnikiem, więc masz dużo czasu na pochłonięcie tych osiemdziesięciu stron :)

Oto, z kim miałam przyjemność tym razem współpracować: Ania Urbańska, Kasia Szafranowska, Violetta Wróblewska, Agata Joanna Celmer, Teresa Gałczyńska, Ryszard Opara, Ela Obara, Ela Krzyżaniak-Smolińska, Jola Mikołajczyk, Patrycja Cichy-Szept, Justyna Kotowiecka, Zofia Życińska, Halina Socha, Andrzej Małek, Katarzyna Dębska, Ula Bogdał, Laura Kozowska, Anna Grabka; sesja fotograficzna Mariola Glajcar.

Zapraszam Cię do lektury i do komentowania. A także do współtworzenia magazynu :-)
W podziękowaniu za komentarze na FB rozlosujemy nagrody książkowe. Lista nagród i link na str. 4.

Grażyna Dobromilska

Dziękuję wszystkim autorom, którzy przyjęli zaproszenie do magazynu. Zapraszam do współpracy.

Zapraszam także do przesyłania komentarzy o treści pisma na madgraf@madgraf.eu :-)
lub na FaceBooku https://www.facebook.com/psychologiasukcesu.madgraf

KONKURS :)

ZAPRASZAM DO KOMENTOWANIA

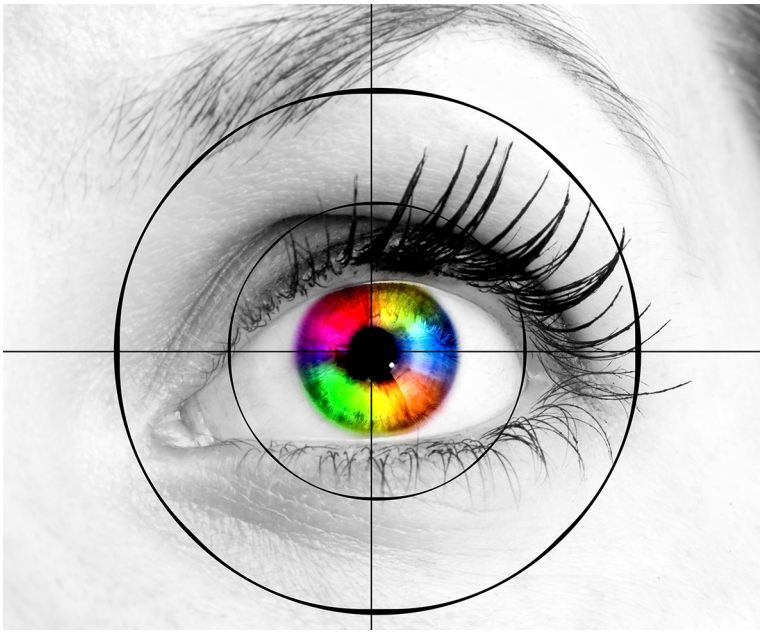
na FB https://www.facebook.com/psychologiasukcesu.madgraf

Wśród czytelników rozlosujemy

prezenty,

jakie przekazali autorzy

dla Czytelników naszego magazynu:



Ela Krzyżaniak-Smolińska
2 egz.książki „W cudzych butach”

Grażyna Dobromilska
1 egz. książki „Typografia typowej książki” Roberta Chwałowskiego

Anna Grabka
3 bajki audio

Anna Urbańska
1 egz. książki „Mózg – fabryka sukcesu. Najskuteczniejsze strategie ludzi biznesu.”

Laura Kozowska
3 egz. książki „Nie ma takiego bagna, z którego nie da się wyjść”

Nie ma zbyt wiele czasu, by być szczęśliwym. Dni przemijają szybko. Życie jest krótkie. W księdze naszej przyszłości wpisujemy marzenia, a jakaś niewidzialna ręka nam je przekreśla. Nie mamy wtedy żadnego wyboru. Jeżeli nie jesteśmy szczęśliwi dziś, jak potrafimy być nimi jutro?

/Phil Bosmans/



Rozmiar grafiki ze spadami i rozmiar strony projektu okładki

– Grażyna Dobromilska

Ostatnio pracowałam nad okładką i okazało się, że autor nie potrafi zrozumieć różnicy między rozmiarem grafiki na okładkę a rozmiarem strony projektu okładki w oprogramowaniu.

Czy to będzie Corel czy InDesign.

Jaki więc ten rozmiar grafiki ze spadami i rozmiar strony projektu okładki powinien być?

Załóżmy, ze projektujemy okładkę do książki 145 x 205 mm, grzbiet 7 mm.

Rozmiar strony projektu okładki to:

szerokość: 145 mm (tył) + 7 mm (grzbiet) + 145 mm (przód) = 297 mm

wysokość: 205 mm

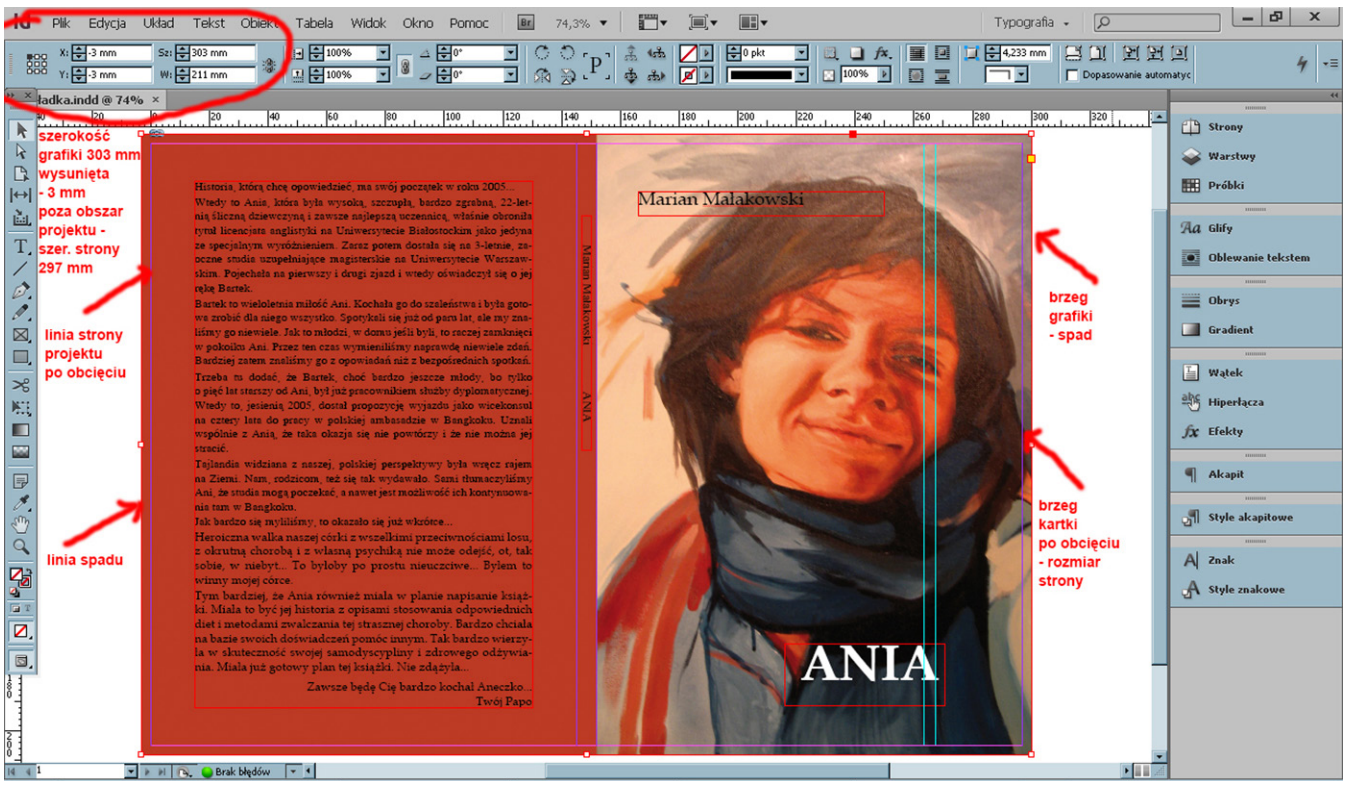
Natomiast rozmiar grafiki będzie powiększony o spady 3 mm dookoła.

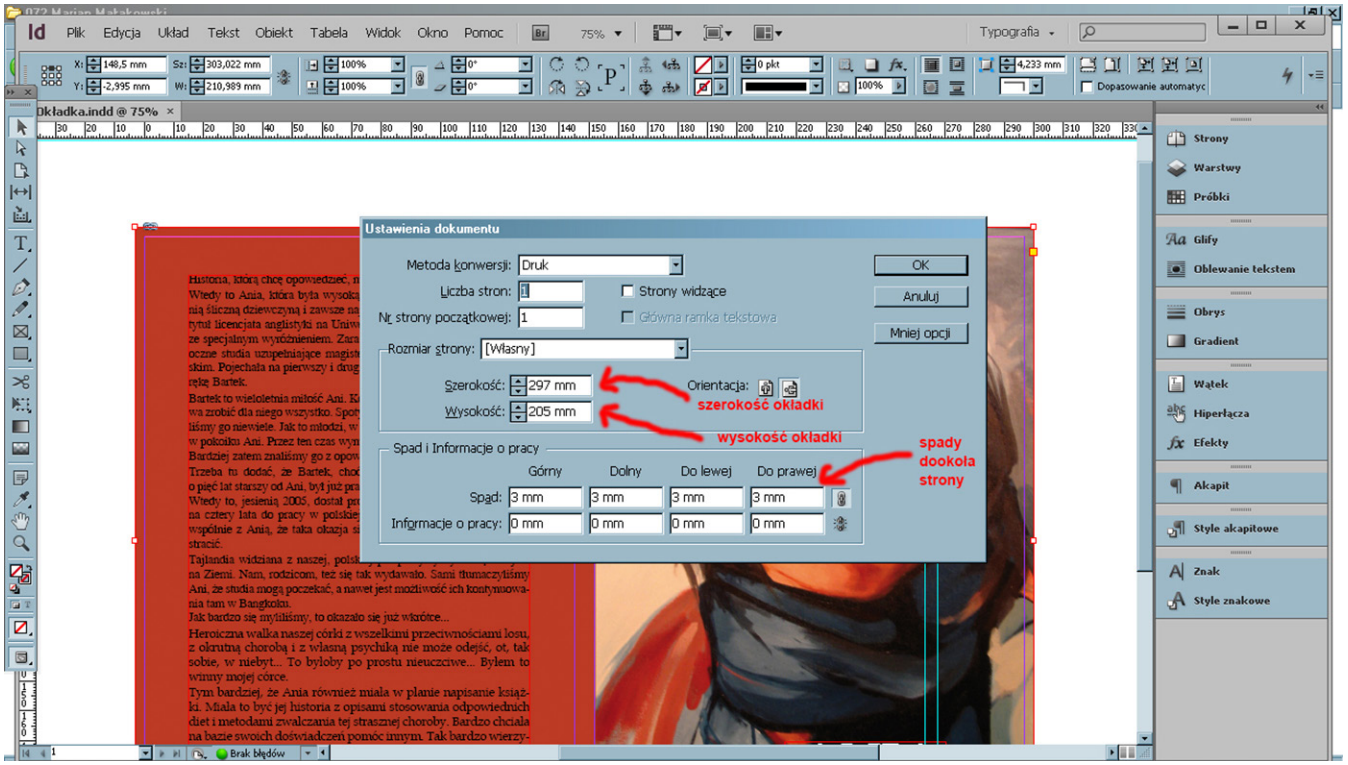
szerokość grafiki: 3 mm spad + 297 mm okładka po obcięciu + 3 mm spad = 303 mm

wysokość grafiki: 3 mm spad + 205 okładka po obcięciu + 3 mm spad = 211 mm

W serii ekranów pokażę tobie drogę od projektu okładki w InDesignie do pdf-a ze spadami i liniami cięcia.

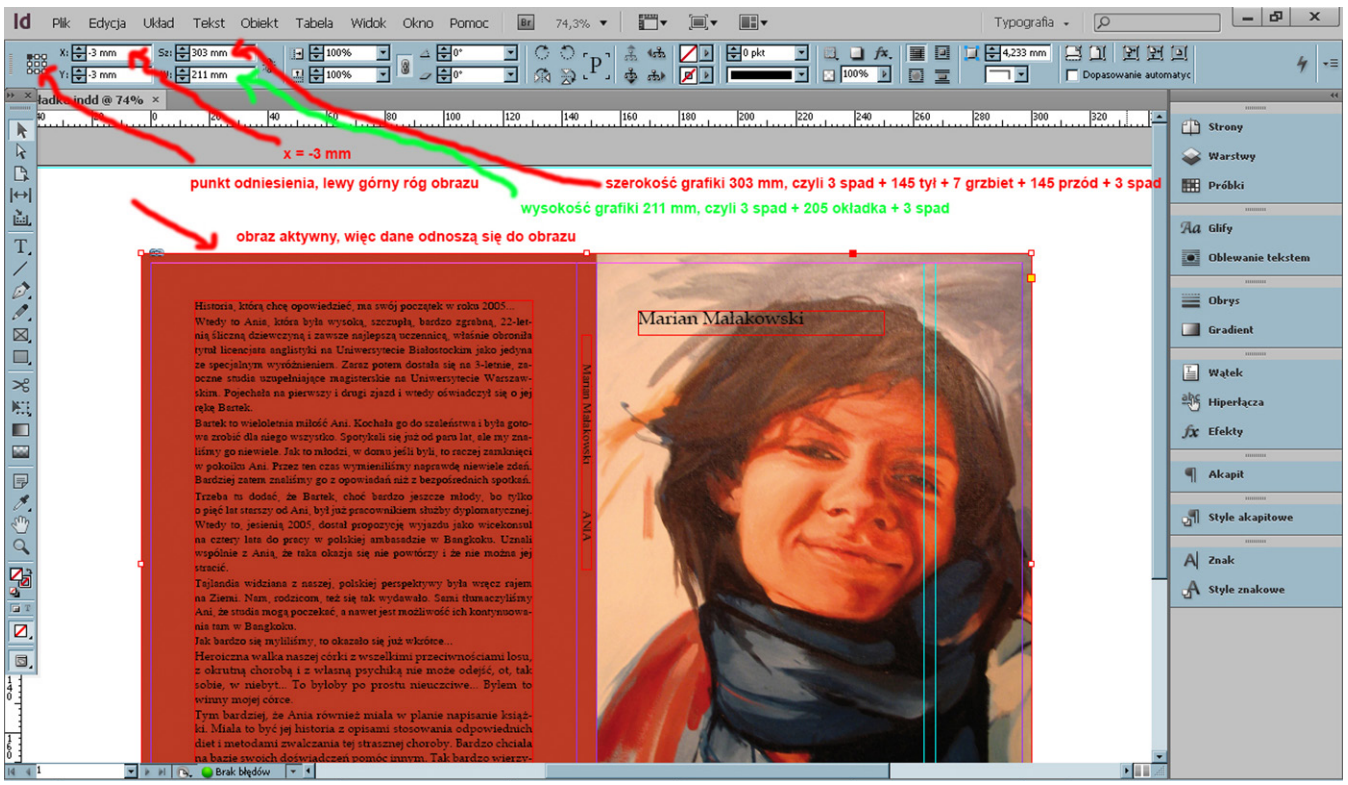
Rys. 1. Okładka

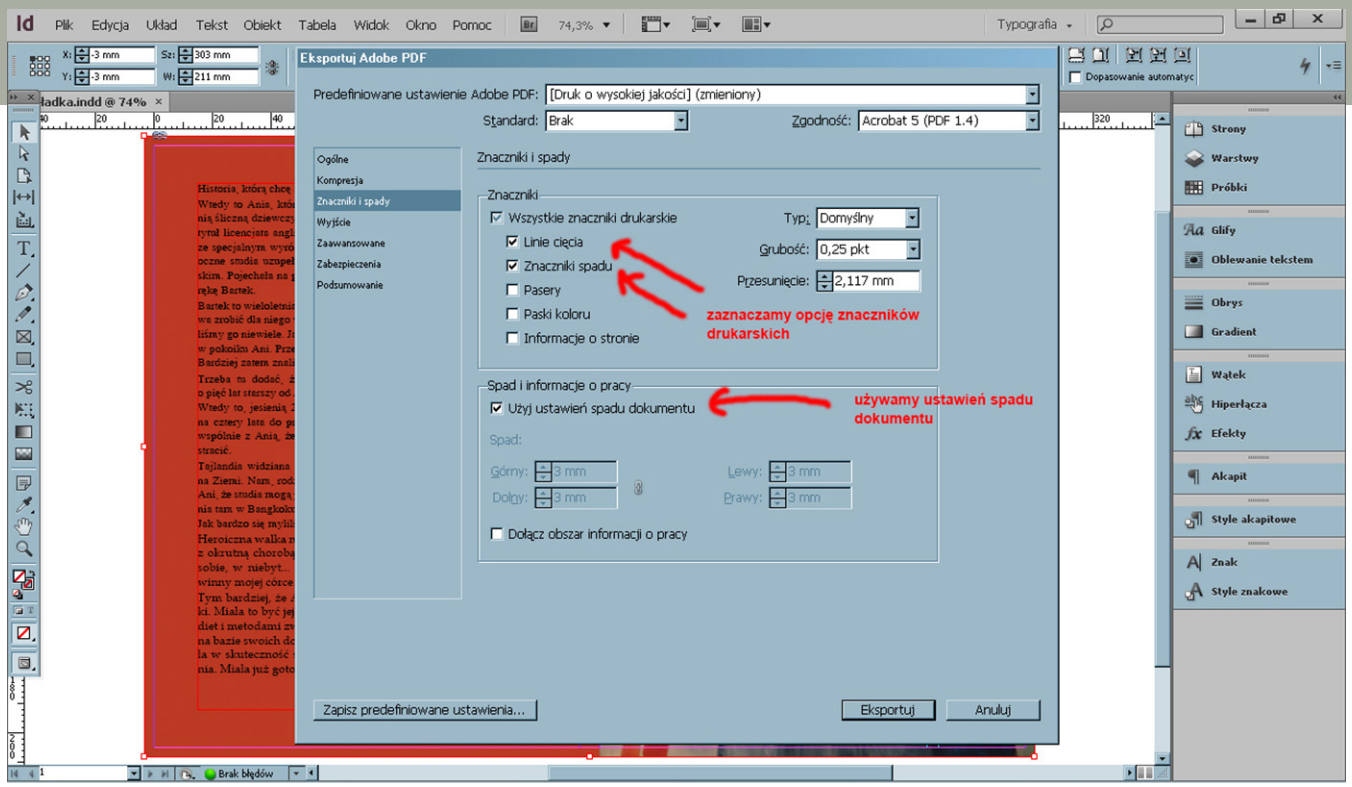




Rys. 2. Ustawienia rozmiaru strony i spadu w InDesignie: 297 x 205 mm, spady 3 mm dookoła

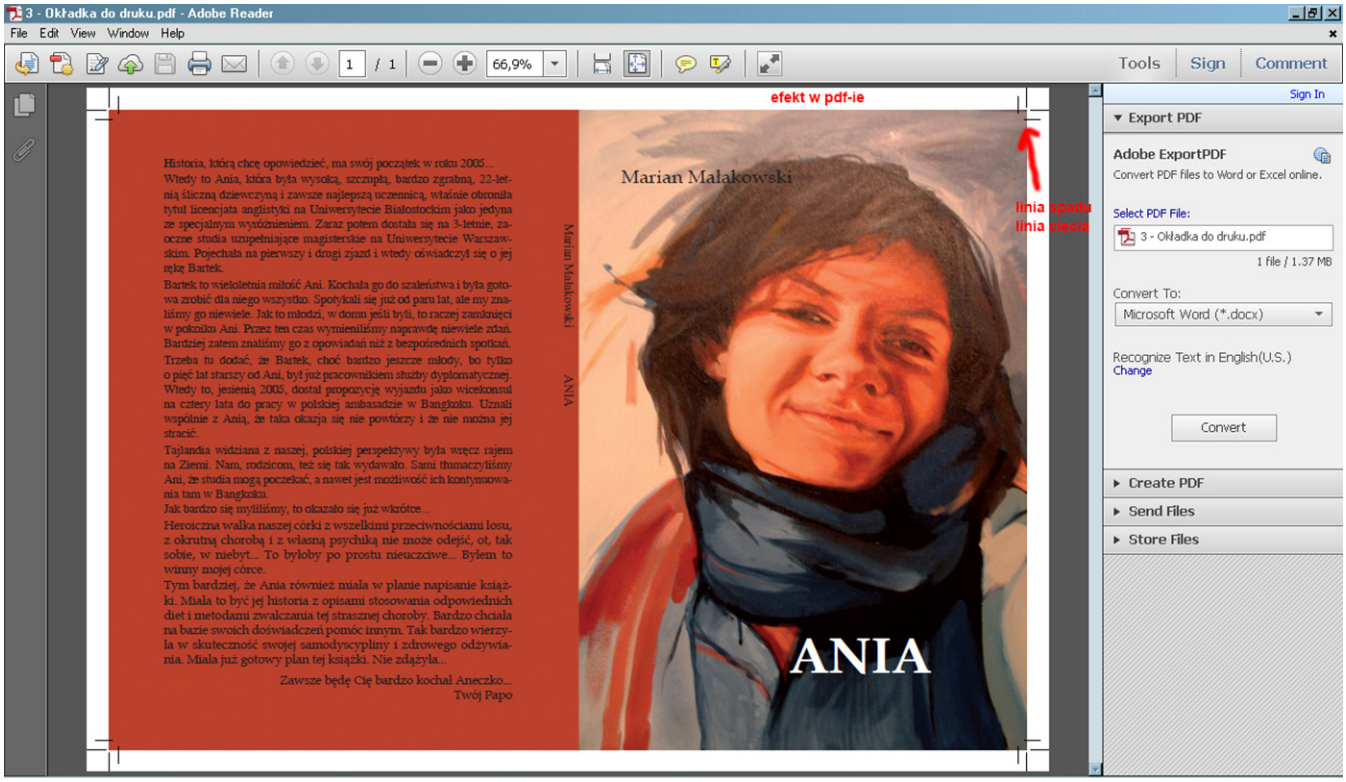
Rys. 3. Rozmiar grafiki ze spadem i ustawienie -3 mm od brzegu strony: 303 x 211 mm





Rys. 4. Ustawienia przy generowaniu pdf-a

Rys. 5. Pdf ze znacznikami spadu i liniami cięcia



http://blog.madgraf.eu/rozmiar-grafiki-ze-spadami-i-rozmiar-strony-projektu-okladki.html

sierpień 2015

Wystarczy przelać na „papier" swoje myśli, słowa. Z błędami, bez przecinków, bez polskich znaków, by po kilku dniach zobaczyć swoje dzieło w formie książki. Jaka to radość wielka, aż dreszcz przechodzi po plecach. Tak było w moim przypadku.

Pani Grażyna z fachowością mistrza wyczarowała album, który miałam w głowie. Jej smak, wyczucie i znajomość polszczyzny sprawiły, że nabrałam ochoty do pisania innych pozycji. Stoi za mną teraz ktoś nieprzeciętny, z ogromną wiedzą, nie zostawiający bez odpowiedzi pytań na dłużej niż godzina. Współpraca z panią Grażyną jest wyjątkowa.

Jolanta Mikołajczyk, jola.mikolajczyk@gmail.com

Jest tylko jedno magiczne słowo, które otwiera nam drzwi do szczęścia i spełnienia – to „pasja”.

/Anna Urbańska/

Co sprawia, że ludzie są szczęśliwi?

– Anna Urbańska



Badania mówią, że ludzi uszczęśliwia sukces.

Czym więc on jest?

Aby udzielić odpowiedzi na to pytanie, warto najpierw określić, co to właściwie jest **sukces**. Szukając tego pojęcia w Internecie w języku niemieckim, można znaleźć 120 000 wyników, a w języku polskim ponad 19 900 wyników.
Szukając go po angielsku (ang. success), znajdziemy ponad 330 000 wyników z całego świata.
Jeśli weźmiemy pod uwagę także książki poruszające tematykę sukcesu oraz seminaria, artykuły i reportaże, znajdziemy **tysiące kolejnych definicji**.
W zasadzie wydaje się, że w chwili obecnej mamy na całym świecie ponad siedem miliardów definicji tego pojęcia.

Więc jaka jest definicja sukcesu?

Ponieważ sukces to kwestia całkowicie subiektywna i indywidualna, którą niekoniecznie powinniśmy mierzyć na przykład w oparciu o charakterystyczne cechy zewnętrzne naszych czasów lub kwestie czysto materialne.
W tym kontekście bardzo interesująca jest **metadefinicja** sukcesu sformułowana przez Hardy’ego Wagnera, ponieważ w pełni odzwierciedla ona dążenie do subiektywności indywidualizmu: „**Sukces to stopień i sztuka osiągania celów.“**
Sztuka osiągania celów ma tu bezpośredni związek z indywidualizmem osobowości człowieka.
Problemem jest to, że większość teorii dotyczących sposobów osiągania sukcesu opiera się na **idealnych wyobrażeniach**.
Na przykład na wyobrażeniach o idealnym mężu czy żonie.
Idealnych dzieciach czy miejscach.
Idealnych przełożonych lub sprzedawcach.
Na wyobrażeniach dotyczących **właściwego** stylu przywództwa lub **optymalnej** metody sprzedaży.

Te idealne wyobrażenia, które często służą jako wzór podczas szkoleń, nie uwzględniają jednak dwóch kwestii.
Nie istnieje **jednorodny** typ osoby szczęśliwej.
Nie ma również zawsze skutecznego przepisu na sukces.

Ponadto osoby, które odniosły sukces, mają **przeróżne cechy osobowości** i korzystają z bardzo różnych metod i technik.
W wielu badaniach, w ramach których poszukiwano przyczyn sukcesu, wciąż pojawiał się jeden dominujący czynnik, który zdecydowanie rozróżniał **ludzi sukcesu** od tych, którzy raczej go nie odnieśli.

Jaka jest ta jedna rzecz?

Ich autentyczność, czyli **zgodność** pomiędzy ich uwarunkowaną genetycznie biostrukturą a ich wyuczonym zachowaniem.
Autentyczność sprzedawcy lub doradcy w kontakcie z klientami jest również szczególnie istotna.
Międzynarodowa grupa badaczy pod przewodnictwem Simona Bracha dokonała analizy obejmującej niemal 300 typowych codziennych rozmów sprzedażowych i doradczych przeprowadzonych w niemieckich przedsiębiorstwach usługowych.



Analiza wykazała, że **autentyczna uprzejmość** została szczególnie dobrze przyjęta przez klientów.
Pracownicy czuli się dobrze, dając temu wyraz również na zewnątrz, co potęgowało wrażenie, że firma skupia się na potrzebach klienta.
Natomiast udawany „**uśmiech za wszelką cenę**“ wcale nie spotykał się z przychylnością klientów.
Nawet klientom, którzy nie mają tak zwanego wyczucia do ludzi, udzielały się raczej szczere uczucia, nie te udawane.
Udawana uprzejmość przyczyniała się do zdecydowanego obniżenia się poziomu zadowolenia klienta.
Osoby stale odnoszące sukces mają swój bardzo indywidualny styl i stosują metody oraz techniki, które dobrze do nich „pasują“.
Istotną cechą takich osób jest również autentyczna i indywidualna sztuka osiągania celów.

Ot, cała filozofia :)

Anna Urbańska

anna@structogram.pl, www.annaurbanska.pl
www.otrzepkolanaibiegnij.pl
www.3kolorymozgu.pl, www.concret.pl
www.structogram.pl
Neuroekonomia w biznesie – pierwsze takie studia MBA w Polsce – www.concret.pl/neuroekonomia

Napisz w komentarzu na FB swoje zdanie

https://www.facebook.com/ania.urbanska.14

KOBIETY NAS INSPIRUJĄ



Anna Urbańska, Master Trener Structogram, Neurocoach, Autorka

Zawodowo

Jest **Master Trenerem Structogramu**, metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami.

Wiedzę zdobywa u takich **Mentorów**, jak Anthony Robbins, Blair Singer, T. Harv Eker, Alex Mandossian czy Brian Tracy. Pracuje z największymi firmami międzynarodowymi, takimi jak m.in.: Cargill, Citibank, DHL, Cegedim czy Deutsche Bank.

Od 17 lat zarządza Centrum Edukacyjno-Consultingowym CONCRET i jest **wiceprezesem zarządu i partnerem** Instytutu Colina Rose – jednej z najprężniej rozwijających się szkół językowych. Jeden z nielicznych na świecie neurocoachów.

Jest absolwentką 5 kierunków studiów podyplomowych i wykładowcą na wyższych uczelniach. Zarządza niepubliczną szkołą policealną i liceum.

Jej pasją jest rozwój osobisty i odkrywanie potencjału ludzkiego. Przez jej programy szkoleniowe i coachingi przeszło już **ponad 10 tysięcy osób**, które z powodzeniem realizują swoje cele i żyją pełne spełnienia i pasji.

Autorka dwóch książek: **„Otrzep kolana i biegnij”** oraz „**Mózg – fabryka sukcesu.** Najskuteczniejsze strategie ludzi biznesu”

Prywatnie

Jest **szczęśliwą kobietą i dumną mamą** dorosłego syna. W roli kobiety odnajduje się każdego dnia, szczególnie, kiedy zastanawia się, co na siebie włożyć albo kiedy szuka w torbie kluczy. Jest córką, przyjaciółką i partnerką. Jest szefem, który zbyt miękko podchodzi do swojego zespołu. Uwielbia bycie kurą domową, która piecze chleb, prasuje koszule i gotuje.

Nie ma dla niej nic ważniejszego niż **rodzina** i spełnianie się w różnych obszarach życia. Punktem przełomowym w jej życiu była **śmierć brata** – Krzysztofa, który odszedł w 1998 roku. Wtedy zmieniła w swoim życiu praktycznie wszystko, począwszy od życia zawodowego po życie osobiste.

Moje dwa sekrety

– Kasia Szafranowska

http://inspirujaca.pl/ http://szybkanauka.pro/blog/

Dzień jak co dzień. Poranna woda, kawa, ćwiczenia, praca, dom, córka, wieczorny odpoczynek, sen. I tak w kółko.

Budzę się po kilku takich dniach, bo czegoś mi brakuje i pytam siebie: „Co jest? Gdzie moja pasja i radość?"

Odpowiedź jest jedna…

Zabrakło mi uczenia się. Poznawania nowej wiedzy. Nabywania nowych umiejętności.

Kiedy przestaję się uczyć każdy dzień wydaje się podobny do poprzedniego. Gdy zaczynam się uczyć każdy dzień jest nowy, świeży i ożywczy.

Uczenie się! To jest siła napędzająca mój świat!

Wciąż się czegoś uczę. Uczę się występować przed ludźmi na wideo, uczę się śpiewać, ćwiczę quigong, gram na ukulele, trenuję języki.

To nadaje mi sens. To sprawia, że czuję się młoda. To właśnie najbardziej dodaje mi skrzydeł.

Nauka nowych rzeczy jest wiatrem w żagle! Dlatego właśnie zajęłam się szybką nauką i rozwojem osobistym, bo uczenie się kręci mnie najbardziej!

Druga siła rządząca moim światem to dzielenie się z innymi.

Gdy się czegoś nauczę natychmiast chcę to przekazać dalej. Nawet nie chcę, lecz muszę. Czuję taką wewnętrzną potrzebę i gdybym tego nie zrobiła to chyba moja głowa by eksplodowała.

Lubię opowiadać o tym, co czytam, bo zazwyczaj czytam ciekawe rzeczy. Uwielbiam dzielić się z innymi emocjami i fascynacją z tego, co odkrywam.





Jestem jak odkrywca nowych lądów, który obwieszcza to światu. Dlatego nagrywam wideo, piszę artykuły, tworzę kursy i publikuję ebooki. Uwielbiam to robić!

Uczenie się i przekazywania tego innym.

To są rzeczy, które najbardziej napędzają mnie do działania. To jest mój silnik i największa pasja!

Inspirująca.pl
Kobiece spojrzenie na rozwój, sex i pieniądze!
Inspiracja jest potrzebna, abyś działał z energią i pasją oraz miał poczucie spełnienia.

MIŁOŚĆ JEST ŹRÓDŁEM SZCZĘŚCIA, CZYLI O WIELKIEJ MOCY MIŁOŚCI

– Violetta Wróblewska

- *Najgłębiej tkwiące w nas dobro może być wydobyte jedynie przez miłość, która sięga dalej niż wzrok, dalej niż umysł i dalej nawet niż serce; przez miłość, która jest spoczynkiem w dobru drugiego człowieka (Czajkowska, Złotkowska, Kilka słów… o przyjaźni, Kobyłka 2004, s. 39).*
- *Jedynym, autentycznym celem miłości jest rozwój duchowy, czyli wzrost człowieczeństwa (Peck, Drogą mniej uczęszczaną, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa 1998, s. 88).*

Czym jest miłość? Dla każdej osoby miłość jest czymś innym. Jest również wiele różnych obliczy miłości, choćby miłość braterska, rodzicielska, siostrzana, małżeńska, partnerska itd. Dla miłości kompasem jest serce. Miłość to połączenie dusz we wspólnym tańcu, jakim jest życie. Uważam, że miłość jest postawą, która determinuje stosunek danej osoby do ludzi i do całego świata. Jest dawaniem siły i wsparcia innym, aby ich życie mogło być lżejsze. Jest uczuciem, aktem i działaniem podejmowanym w wolności i wrażliwości serca. Przejawia się bardziej w czynach i gestach niż słowach (chociaż słowa też są bardzo ważne). W serdecznym stosunku do siebie i innych lub w życzliwym usposobieniu do świata. W chceniu dobra dla siebie i innych, dawaniu dobra sobie i innym nie tylko z poczucia powinności czy bycia moralnym, ale głównie z czystej potrzeby serca.

Nasze intencje i myśli mogą podtrzymywać wzorzec energii miłości lub go mocno osłabiać. Energetyczny wzorzec miłości jest związany z dostrzeganiem dobra i jak najwięcej doskonałości w każdej przydarzającej się nam sytuacji i z postawą: „Nie dopuszczam, aby moje zranienia miały stałą władzę nade mną".

Miłość wypływa z przekraczania własnych słabości i dawania siebie innym. Jest dawaniem dla samej radości dawania i dzieleniem się z innymi. Ma ona niewiele wspólnego z dostarczaniem sobie tylko samych przyjemności życia, które prowadzą do obojętności i znudzenia. Stąd raczej będzie trudno miłości rozwinąć się na wyjałowionej glebie. Najczęściej kiełkuje ona w ziemi naznaczonej trudami codziennego dnia. Uważam, że aby móc tak prawdziwie i głęboko kochać, trzeba czuć się człowiekiem wewnętrznie wolnym.

Miłością nie można nazwać żądzy posiadania drugiej osoby na własność, przywiązywania jej do siebie, ciągłego robienia wymówek, oskarżania i poniżania. Prawdziwa miłość pozwala na zachowanie własnej autonomii, nie uzależnia całkowicie i nie zniewala drugiej osoby. Nie boi się panicznie zranienia. Jest ona stanem duchowego spełnienia. Miłość cieszy się szczęściem innych i jest wyzwalająca. Wyraża się w otwartości i odpowiedzialności. Jednym z jej przejawów jest troska i dbałość o siebie i drugiego człowieka.

Moim zdaniem w miłości powinna być zachowana równowaga. Kocham siebie, Boga i innych. Mam poczucie, że inni ludzie i Bóg kochają mnie. Jestem otoczona osobami, które mnie kochają, pomagają i wspierają. Najlepiej znajdować się gdzieś pośrodku, znaleźć balans pomiędzy braniem a służeniem innym i dawaniem.

Co miłość jest w stanie uczynić w naszym życiu?

Miłość jest pełna mocy. Sprawia, że czujemy się na nowo młodzi i pełni entuzjazmu. Odnawia nas. Uzdrawia ze złości, żalu, goryczy i strachu. Leczy rany. Daje spokój, pewność i inspiruje. I dlatego warto troszczyć się o obecność miłości w naszych sercach.

Co robimy, kiedy brakuje nam miłości?

Staramy się wieść życie pod przewodnictwem ciągle ćwiczonego rozumu. Zmuszamy go do intensywnego myślenia, prowokujemy do ciągłego działania, mamy skłonność do jego przeintelektualizowania, ciągle nam czegoś brakuje, cierpimy na niedosyt zainteresowania czy podziwu. Koncentrujemy się tylko na wadach drugiej osoby, bojąc się zaangażować w związek, a następnie porzucamy ją, aby nigdy nie mieć poczucia odrzucenia, którego tak bardzo się boimy.

Kiedy okazujemy drugiej osobie nieprawdziwą miłość?

Okazujemy nieprawdziwą miłość wtedy, kiedy nie potrafimy zaufać drugiej osobie i ukrywamy ten fakt przed nią; kiedy deklarujemy, że jesteśmy mocno zakochani, chociaż tego wcale nie odczuwamy; kiedy odrzucamy jej ciemne strony, a tylko akceptujemy te jasne; kiedy żyjemy wyobrażeniami i fantazjami, czyli idealizujemy tę drugą osobę i brakuje nam realistycznego spojrzenia na nią taką, jaką jest; kiedy mamy wyłącznie podejście: co związek daje mnie, a nie również: co ja mogę dać związkowi czy drugiej osobie.

Gdzie szukać miłości?

Szukajmy miłości głównie tam, gdzie można ją znaleźć i gdzie jest jej najwięcej, czyli w sobie, we własnym sercu i w kontakcie z Bogiem. Również szukajmy miłości w relacji z drugim człowiekiem. Chociaż w obecnym świecie więcej jest osób poszukujących miłości, niż będących ją w stanie dać. Jak może dać miłość ktoś, kto jej nie odnajduje w sobie, w więzi z Bogiem i cały czas poszukuje lub przepełniony jest mocno gniewem, złością, lękiem, frustracją czy niezadowoleniem z życia?



Czym jest prawdziwa miłość w związkach i relacjach?

Jest ona odkrywaniem nawzajem całego swojego jestestwa, czyli swoich blasków i cieni. Jest stwarzaniem przestrzeni na ujawnianie nie tylko swoich mocnych stron, ale również swoich słabości. Otwarciem się na słabości partnera. Jest smakowaniem zarówno słodyczy duszy, jak i trudnych słów prawdy. Jest manifestacją naszej prawdy i szczerości. Jest okazywaniem sobie delikatności i przyjaznych gestów. Jest czasem przeznaczanym na wysłuchanie i zrozumienie drugiej osoby. Jest czasem bycia z drugą osobą, szczególnie w trudnych sytuacjach. Jest niejedną chwilą wyznawania sobie miłości. Jest pełna chwil bliskości, wzajemnych dotyków, szaleństwa, miłych niespodzianek, przyjemnych zaskoczeń i zabiegania o partnera/partnerkę.

Droga do miłości zaczyna się w punkcie, w którym uświadamiamy sobie własny smutek i ból związany z porzuceniem naszych wyidealizowanych wyobrażeń o drugiej osobie.

Czym nie jest miłość w związkach i relacjach?

Miłość w zdrowym związku czy relacji nie jest wzajemnym, chorobliwym przywiązaniem, mocnym uzależnieniem od siebie nawzajem, brakiem zgody na czasowe oddalenie od siebie i rozpaczliwą potrzebą „posiadania" drugiej osoby. Nie jest naszym wyobrażeniem o drugiej osobie. Stąd, kiedy uwalniamy się od tego wyobrażenia, otwieramy się na miłość.

Czy otwarcie się na miłość nie będzie świadczyło o naszej słabości?

Otwarcie się na miłość nie jest synonimem słabości, wręcz przeciwnie, jest synonimem siły. To zamknięcie się na miłość i ucieczka w uzależnienia (np. alkohol, narkotyki, gry hazardowe, świat wirtualny, ciągłe zakupy, objadanie się, uzależnienia seksualne i „wymykające się spod kontroli" oglądanie telewizji), pracę, świat wyobraźni i fantazji czy w całkowitą samotność oraz brak pielęgnowania relacji międzyludzkich osłabia człowieka i izoluje. Dla wielu osób bliskie relacje międzyludzkie są źródłem lęków i napięcia, dlatego często szukają one długotrwałego schronienia w samotności.

Jakich kobiet poszukują mężczyźni, jakich mężczyzn poszukują kobiety?

Generalnie rzecz ujmując, zarówno kobiety, jak i mężczyźni przyciągają „odbicia siebie samych". Gdyż ta druga osoba jest zawsze jakąś cząstką nas samych. Kobiety często poszukują u mężczyzn siły, niedobór której odczuwają u siebie, natomiast mężczyźni często czują w sobie niedobór czułości, stąd zazwyczaj oczekują jej od kobiet. Przy czym zarówno kobieta, jak i mężczyzna są w stanie dać sobie nawzajem tylko to, co mają w sobie. Uczuciowe odrętwienie, pustka, brak odczuwania i rozpoznawania własnych emocji czy uczuć, które są wynikiem niepowodzeń, odrzucenia, zranienia, upokorzenia i doświadczenia różnych, nieprzyjemnych sytuacji życiowych zazwyczaj nie pozwalają nam na pełne przeżywanie miłości.

Jak pokochać siebie?

Szacunek do siebie i dostrzeganie własnej wartości, głównie w tym, kim się jest, a nie, co się ma, jest najwyższym wyrazem miłości do siebie. Trudno jest przeżywać miłość do siebie, jeżeli jej miarą jest wyłącznie aspekt tego, co robię, czyli akceptacja społeczna, własne osiągnięcia, a nie to, kim jestem.



Kiedy doceniamy siebie za to, kim jesteśmy, a nie za to, co robimy, możemy dać wiele dobrego innym. **Kiedy doceniamy innych, za to, kim są, a nie za to, co robią**, możemy dać wiele dobrego sobie.

Nie można prawdziwej miłości do siebie zyskać naszym uległym, sztucznie miłym i akceptowanym tylko przez innych zachowaniem. Nie zyskamy jej również, walcząc z samymi sobą czy starając się tak mocno na nią zasłużyć.

Pielęgnowanie zaufania do siebie; bycie odważnym, aby nie sprzeniewierzać się własnej ludzkiej naturze; częste zgadzanie się na to, na co chcemy się zgodzić; nietłumienie trudnych uczuć; myślenie o tym, co mówimy nieświadomie lub świadomie do siebie (krytyk wewnętrzny); rozwiązywanie wewnętrznych konfliktów; nietrzymanie w sobie urazy z przeszłości; zrezygnowanie z walki, kiedy nie mamy żadnego wpływu na daną sytuację; dostrzeganie dobrych stron życia i jego wszelkich dobrodziejstw; usuwanie wewnętrznych „rozdarć" wynikających ze sprzecznych poglądów, przekonań i zachowań umacniają miłość do siebie.

Miłość do siebie rodzi miłość do innych. Pokochaj siebie, aby móc pokochać innych.

Zadaj sobie pytanie: Czy naprawdę kochasz siebie, skoro:

- krytykujesz siebie przy każdej okazji, obdarzając siebie słowami, które ranią Twoje serce,
- stale spożywasz napoje i karmisz siebie pokarmami, które powoli „zabijają" Twoje ciało, prowadząc je do różnych chorób,
- ciągle siebie pouczasz, cały czas zwracasz sobie uwagę na niedociągnięcia,
- jesteś dla siebie oschły w słowach,
- nie mówisz sobie pokrzepiających słów,
- nie troszczysz się o siebie,
- nie dbasz o swoją kondycję fizyczną,
- regularnie palisz i pijesz alkohol, zażywasz narkotyki, zatruwając swoje ciało i skracając w ten sposób swoje życie,
- karzesz siebie za ciało, jakim zostałeś obdarzony,
- nie szanujesz swoich potrzeb,
- uciekasz wciąż od siebie w inną rzeczywistość, choćby wirtualną,
- tęsknisz mocniej za własnym wyobrażeniem o sobie, niż poznaniem prawdy na swój temat,
- przeznaczasz większość swojego czasu na to, co całkowicie nie daje Ci zadowolenia,
- cały czas pędzisz przez życie jak szalony koń,
- pozwalasz siebie krzywdzić i ciągle osądzać,
- nie ufasz sobie.

Kiedy kochasz samego siebie, wtedy:

- nie narzucasz innym na siłę własnych pragnień, gdyż część z nich jesteś w stanie sam zrealizować,
- wiesz, że wszystko, co się dzieje „tu i teraz", pozwala Ci się rozwijać,
- w większości robisz to, co daje Ci zadowolenie,
- odżywiasz się zdrowo i dbasz o swoje ciało,
- nie zawsze chcesz mieć rację,
- nie żyjesz tylko przeszłością i przyszłością, lecz jak najczęściej jesteś w „tu i teraz".



Brak prawdziwej miłości własnej prowadzi do zarozumiałości i pychy, nerwicy, niestabilności emocjonalnej, depresji, chorób cywilizacyjnych i lęków.

Jak pokochać innych? Jak kochać innych?

Emocje i uczucia nie są tym jedynym, głównym fundamentem czy skałą, na których warto budować relację z innymi. Taką trwałą skałą jest tylko miłość.

Aby pokochać innych, potrzebujemy ich zauważyć, dojrzeć w nich dobre rzeczy oraz cieszyć się razem z nimi każdym drobnym drobiazgiem, który posiadają.

Kiedy kochamy drugą osobę, to jesteśmy wobec niej szczerzy i otwarci. Nie oszukujemy jej, nie mówimy nieprawdy o niej i nie wmawiamy jej nieprawdziwego obrazu siebie. Dbamy o jej dobre imię. Nie czynimy drugiej osobie tego, co nam niemiłe. Nie zatajamy przed nią prawdy o sobie.

Bo największą sztuką jest kochać osoby, które mocno różnią się od nas swoim stosunkiem do świata, poglądami i wartościami.

Kiedy pozbywamy się złudzeń i błędnych wyobrażeń na temat innych, porzucamy nadmierny krytycyzm i rozczarowanie, wówczas zaczynamy widzieć ludzi takimi, jacy są naprawdę.

Co przeszkadza nam w kochaniu siebie i innych?

Kiedy czujemy się nielubiani i niepotrzebni, wtedy mamy tendencję do projektowania wrogości na innych. Kiedy uczymy się kochać innych, wtedy nasze serca oczyszczają się z agresji w stosunku do innych i często też do siebie.

Blokujemy w swoim ciele energię miłości, kiedy pielęgnujemy urazę w stosunku do innych, ciągle osądzamy ich i obwiniamy oraz przenosimy na innych własne frustracje, smutek i gniew.

Kiedy nie wierzymy we własną atrakcyjność, wtedy dusimy w sobie ducha miłości i radości. Stajemy się wtedy zdesperowani we własnej aktywności.

Jeśli naszą wartość postrzegamy wyłącznie przez pryzmat majętności, własnych dokonań, stanowiska, czyli wszystkiego tego, co zewnętrzne, to jest nam trudno kształtować prawdziwe poczucie własnej wartości i z głębi serca kochać siebie i innych. Kiedy za mocno przywiązujemy się do rzeczy materialnych i stale koncentrujemy się na ich zdobywaniu i pomnażaniu, wtedy często wyrzekamy się miłości, szlachetnych uczynków i przyzwoitego zachowania. Stajemy się interesowni.

W świecie fauny i flory ani rośliny, ani zwierzęta nie porównują się do siebie i nie oceniają siebie. Żółw nie porównuje się do lwa i nie zadaje sobie pytania, dlaczego jestem taki wolny. Trawa nie porównuje się do kwiatów i nie dręczy się, dlaczego nie ma płatków i nie jest zapylana przez pszczoły. Wszyscy ludzie na tym świecie są jednakowo potrzebni, dla dobra nas wszystkich i dobra ogólnego.



Naszym przeznaczeniem, jako ludzi, jest uwrażliwianie naszego serca na potrzeby innych ludzi i świata. Potrzebujemy serca pełnego wewnętrznej radości i kierowania uwagi na to, kim jesteśmy i co już mamy, aby prowadzić prawdziwie radosne życie.

Powyższy tekst jest fragmentem książki pt. „Życie i zdrowie masz tylko jedno" napisanej przez Violettę Wróblewską.

Nie czekaj na lepszą przyszłość. Już teraz zacznij, krok po kroku, zmieniać swoje życie. Niech inspiracją do zmian będzie ta książka. Została ona napisana z potrzeby serca, aby trafić do serc Czytelników, by mogli oni pomóc sobie i innym. Zawarte w niej treści były, są i będą zawsze aktualne. Daję Ci gwarancję, że uzyskasz wystarczającą wiedzę, jak urzeczywistniać wzrost ku pełni człowieczeństwa i naprawdę żyć w zgodzie z prawdziwą naturą ludzką, aby kreować lepsze, zdrowsze i szczęśliwsze życie w „zaganianym świecie". Poznając siebie, już przekształcasz siebie.

Zadbaj o to, co masz najważniejsze, czyli o swoje życie i zdrowie. Skorzystaj z wyjątkowej okazji poznania skutecznych recept obejmujących najważniejsze aspekty ludzkiego życia, a dotyczących między innymi: zdrowego odżywiania się, dbania o swoje ciało, budowania bliskich, harmonijnych relacji i udanego związku, wzmocnienia mocy miłości, zapobiegania, jak i uzdrawiania się z chorób psychicznych i fizycznych, odkrywania swojej misji życiowej i czerpania zadowolenia z pracy zawodowej, nadania głębszego sensu swojemu życiu, opartych na wielu uniwersalnych prawach, mądrościach i prawdach życiowych oraz sprawdzonych przepisach znanych od lat i wciąż aktualnych.

Dr Violetta Wróblewska – *Od kilku lat pracuje jako psycholog, terapeuta, trener rozwoju osobistego, psychocoach i nauczyciel akademicki. W pracy z klientami stosuje skuteczne, autorskie terapie.*

Pasjonuje się tematyką zdrowia, rozwoju osobistego i duchowego. Eksploratorka i popularyzatorka zdrowych stylów życia. Twórczyni psychomedduchowości, czyli wykorzystania indywidualnych doświadczeń życiowych ludzi i osiągnięć naukowych z zakresu psychologii, duchowości i medycyny w prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia i osiąganiu spokoju wewnętrznego.

Współpracuje z mediami, komentuje głównie kwestie psychologii biznesu i zdrowia. Autorka wielu artykułów.

Członek „Oxford Encyclopedii".



Wszelkie informacje o książce i te dotyczące zamówienia znajdziesz na stronie:
http://www.psychologwarszawa.biz.pl

w zakładce *Książka i ebook Violetty Wróblewskiej*

Aforyzmy na temat szczęścia

ze strony http://www.aforyzmy.com.pl/aforyzmy/szczescie

– wybór Grażyna Dobromilska

Tajemnica szczęścia leży nie w posiadaniu rzeczy, ale w umiejętności rozkoszowania się nimi

/Tadeusz Kotarbiński/

Sekret bycia nieszczęśliwym polega na posiadaniu wolnego czasu, który możemy poświęcić na zastanawianie się, czy jesteśmy szczęśliwi, czy też nie

/George Bernard Shaw/

Szczęście jest jak domek z kart, łatwiej je zburzyć niż zbudować.

/Agnieszka Lisak/

Szczęście: nie uważać zwykłych zmartwień za katastrofy

/Andre Maurois/

Szczęściem jest już chęć otworzenia oczu o poranku

/Wilhelm Ockham, filozof, XIV w./

Trudno szczęściu dogonić wiecznie zagonionych

/Lidia Jasińska/

Nie myśl o szczęściu. Nie przyjdzie – nie zrobi zawodu, przyjdzie – zrobi niespodziankę.

/Bolesław Prus/

Szczęście, to widzieć i czuć, że mijane po drodze kwiaty odpowiadają na nasz uśmiech

/Andrzej Niewinny Dobrowolski/





Sprzyjające okoliczności znajdują się zawsze na innej drodze.

prawo Murphy`ego

Szczęście jest jak motyl. Ścigaj je, a umknie ci. Usiądź spokojnie, a spłynie na twoje barki. */Anthony de Mello/*



Życie to raj, do którego klucze są w naszych rękach.

/Fiodor Dostojewski/

Dziwne są ścieżki szczęścia. Niektórzy potrafią zbudować swoje szczęście niemal z niczego, ocalić i rozdmuchać nawet najbardziej nikłą iskrę, choć wiatr i deszcz.

/Hanna Kowalewska/

Na dnie nieszczęścia leżą wraki marzeń, gdybyż je można było podnieść i wyremontować!

/Stanisław Jerzy Lec/

Wieczorna zadumka na plaży

– Agata Joanna Celmer

Szliśmy już dość długo po plaży. Stopy przy każdym kroku zapadały się w piasek. Lubię to uczucie na stopach, gdy ziarna piasku delikatnie je masują. Wiatr znad morza omiatał moją wysmaganą słońcem skórę. Zbliżał się zmierzch. Gdzieś z oddali jakaś przestrzeń do mnie napływała i powodowała niechęć do powrotu. Włosy potargane i niesfornie plączące się na mojej głowie, głowa wypełniona zadziwiającą pustką. Jakby nic poza przed, po nie istniało. Zatrzymałam się na tyle blisko wody, że fale zaczęły obmywać moje stopy.

Powoli, jak zza potężnego muru zaczęło do mnie docierać radosne poszczekiwanie Mokki. Szalała, goniąc fale, a Miro jak mały chłopiec uganiał się za nią. Odsunęłam się nieco od fal i usiadłam na piasku. Miro podszedł i otulił mnie swoim swetrem bez słowa. No tak, wieczór. W zamyśleniu nie spostrzegłam, że zrobiło się chłodniej. Rzucił jeszcze parę razy Mocce kijek na fale i przysiadł się. Jak zwykle wyczuwając chwilę, nie zakłócił mojego błogostanu. Oparłam się o niego i poczułam, jakbym siedziała w najbardziej wygodnym fotelu. Szum fal i pokrzykiwanie mew zadziały kojąco po ostatnich wydarzeniach.

– Wiesz – odezwałam się niemal szeptem – są takie chwile, gdy aż dech się wstrzymuje, by je zatrzymać i nie zakłócać własnym oddechem.

– Ummhy – czy coś takiego wydobyło się z niego, po czym pogładził moje niesforne włosy i otulił mocniej ramieniem. I jak tu gościa nie kochać.

Trwaliśmy tak w milczeniu, aż ostatnie promienie słońca skryły się za horyzontem.

– Wracamy? – zapytał.

Właściwie nie chciało mi się odpowiadać. To by znaczyło przerwanie tej magicznej ciszy. Kurcze, czy rzeczywiście można mieć aż tyle szczęścia, by mieć koło siebie, w takim momencie, kogoś, z kim można porozumieć się, milcząc? Coś w moim umyśle zaiskrzyło…..



fot. Depositphotos

– Słuchaj, jakbyś miał znaleźć trzy słowa określające szczęście, co by to było? – zapytałam głośno.

Trzy słowa… – zawiesił głos – niełatwo tak to ująć.

Na chwilę zamyślił się. Poczułam, jak przez moment zatopienia w myślach „oddalił się", choć fizycznie nadal był w tym samym miejscu. Drgnęłam zaniepokojona. Uśmiechnął się i dał mi kuksańca w bok.

– Ej , a to za co? – odpaliłam zdziwiona.

– Za szczęście, za szczęście moja miła.

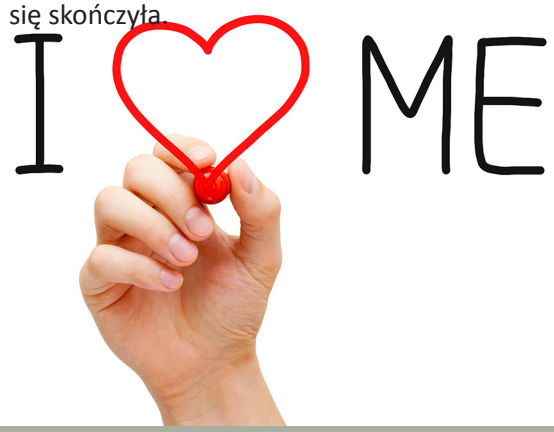
Zostałam uraczona całusem w czubek głowy. I jakoś tak jeszcze mocniej wtuliłam się. Może to tylko z powodu nadciągającego chłodu… Nie zatrzymałam zaczepnego uśmiechu i zerknęłam na niego. Pomilczał jeszcze chwilę. W końcu odparł…

– Trzy słowa: przestrzeń, fizyczna, emocjonalna, jakkolwiek sobie to nie zinterpretujesz. Ufność , nie jakieś tam zaufanie, ufność. Tak zwyczajnie, po prostu. Kiedy wiesz, że cokolwiek, jakkolwiek jest i tak jest OK. Że będzie dobrze, że nawet jak... to minie. I nadal będzie to, co fajne. Dobre.

Zaciekawiło mnie to, co powiedział. Jakoś tak zawibrowało we mnie i zsynchronizowało się z każdą moją komórką.

– A trzecie, trzecie słowo? – nie dałam za wygraną, pomimo.

– Trzecie, powiadasz… akceptacja. Tak, akceptacja będąca zgodą na teraźniejszość i na siebie. Bez względu na to, co się wydarza, to świadomość, że to dla nas. Służy, a nie niszczy. Nawet jak czasem ciężar wydaje się zbyt duży, jak wydaje się, że właśnie droga w szczerym polu się skończyła.



– Hmmm, przestrzeń, ufność, akceptacja. No tak chyba bym tego inaczej nie określiła – zadumałam się chwilę. To zdecydowanie to, co dziś tu na tej plaży poczułam w sobie, co mnie wypełnia i nie ma znaczenia nic więcej.

– Miro, to mówi Twój umysł. A jak, jak Ty to czujesz, wiesz, tak w swoim ciele? Potrafisz opisać, powiedzieć, co mówi wtedy Twoje ciało, gdy myślisz „szczęście, jestem szczęśliwy"?

– „Szczęście", powiadasz. Poczekaj, wejdę w stan.

Miro wstał, odszedł kawałek dalej. Wziął parę głębokich oddechów. Rozluźnił ciało. Zamknął oczy. Stanął w lekkim rozkroku i nieznacznie odsunął ręce od boku. Chwilę tak trwał w bezruchu. I… zobaczyłam czy też mi się wydało, że widzę, jak na jego twarzy pojawia się coś, co nazwałabym stanem błogości… I zaczęło to penetrować jego ciało, powodując wyraźne rozluźnienie, jakąś niesamowitą swobodę, miękkość w ruchu.

– Jestem szczęściem. Czuję lekkość, swobodę ptaka. Miękkość. Wszystko, co jest, przenika moje komórki. Przepływa. Jest jak ciepły letni wiatr. Pojawia się , przez moment otacza moje ciało, jest z nim, potem swobodnie, jak puszczony, wypełniony helem balon, oddala się. Nic nie jest trwałe. Nie więzi. Mija. Ten ruch jest wiatrem oddzielającym ziarna od plew. Jak morska fala, nanosi świeży piasek na brzeg i zabiera z powrotem. Część osiada na brzegu, kolejny ruch porusza nim i znów coś zostawia i coś zabiera. W sumie to ja decyduję, co zostawiam, a co pozwalam, by się oddaliło. – Miro zamilkł i znów znieruchomiał. Powoli otworzył oczy i uśmiechnął się do fal, morza, czegoś tam….

Wstałam i podeszłam do niego. Czasem tak pięknie jest słuchać i pozwolić, by słowa, jak ptaki, krążyły nad głowami.

– Jak myślisz, jak to jest tak proste, to dlaczego tak rzadkie? Idę ulicą i tylu smutnych ludzi mijam. Patrzę czasem na ich ponapinane ciała i zastanawiam się, kto i kiedy ich ostatnio przytulał – zapytałam, wciąż zadumana.

– System wychowania nawalił. Nie potrafią akceptować, tak w głębokim sensie. Nie mówię o poddaniu się, bo jest, jak jest. A zgodzie, że to, co jest, ma swój sens i coś w związku z tym można zrobić, czegoś doświadczyć, coś poznać. Że jest rozwiązanie. Może nie jedno. Są jakieś drzwi, a TO się zdarzyło, byśmy coś mogli dostrzec. Zobacz, żyjemy w kraju, na który co rusz spadały jakieś kataklizmy. Od czasów powstania naszej państwowości narażeni byliśmy na najazdy. Ludzie budowali na naszych ziemiach warowne grody. Potem czasy zaborów, wojny. Tu się walczy, buduje mury obronne, tu jest bunt, zakodowany w umyśle. Zawsze był jakiś wróg, z którym trzeba było walczyć. Lęk, że coś można stracić.

– Czekaj, czekaj. Chcesz powiedzieć, że nastał czas względnego spokoju, a my nadal budujemy mury, walczymy, bronimy się, wyczekujemy wroga… tylko tak bardziej mentalnie?... Filozofia buddyzmu wskazuje, że cierpienie jest wtedy, gdy jesteśmy nadmiernie przywiązani do czegoś. Wtedy pojawia się lęk o utratę. Puszczając coś wolno, dajemy temu przestrzeń, a wtedy może się wiele zdarzyć. Może się wiele zmienić. I nie wiemy, CO. Więc kurczowo trzymamy się starych schematów, bo… to jest wygodne i pozornie bezpieczne. Stanowi tzw. strefę komfortu. Zmiana to zmierzenie się z czymś nowym, nieznanym, nieprzewidywalnym, nieokiełznanym. Czymś, czego trzeba się na nowo nauczyć.

– Coś w tym jest, moja miła. Mądra dziewczynka z Ciebie. – Miro rzucił patyka psu, który zaczął okazywać zniecierpliwienie zbyt długim pobytem na plaży.

Nam jednak było jakoś tak sielsko-anielsko i zanurzyliśmy się w to nasze filozofowanie o rzeczach mało ważnych, a jednak najistotniejszych. O naszych postawach, nastawieniach, przekonaniach, które mają swój przekaz pokoleniowy. Coś ostatnio czytałam o pamięci komórkowej. Muszę do tego wrócić. Chyba zaczynam lepiej rozumieć sama siebie.

– Wiesz, tak sobie myślę, że akceptacja uwalnia głęboką tolerancję wobec świata, zdarzeń, ludzi. A to rodzi spokój. – Miro najwyraźniej wpadł w wir wieczornych przemyśleń. Lubię te nasze pogwarki.

– Przypomniała mi się taka myśl J.P. Mroza: „Spokój jest zawsze najlepszym doradcą, głęboki oddech i spokój. Szczególnie, kiedy podejmujemy ważne decyzje, odbywamy istotne rozmowy lub spotkania. Kiedy nadchodzi sztorm w naszym życiu, a życie na tym polega, czasami morze sprzyja, czasami jest nieruchome jak lustro, a czasami uderza wielkimi bałwanami fal. I to wszystko jest korzystne, ponieważ uczy nas i rozwija, pokazuje, gdzie leży prawda, bo w czasie sztormu można wiele się o sobie i o innych ludziach nauczyć”.

Agata Joanna Celmer

pedagog, trener, pasjonatka coachingu i metod rozwijania własnej świadomości
facebook.com/agatajc
www.subiektywnechwile.wordpress.com
blog

świat jest takim, jakim go postrzegam, ja jestem taka, jak o sobie myślę

SUBIEKTYWNOŚĆ CHWIL

Co mnie interesuje? Sposób na fajniejsze życie w świecie, w którym człowiek dla człowieka człowiekiem się staje. Więc wciąż zadaję sobie pytania:

JAK CZERPAĆ WIĘCEJ SATYSFAKCJI Z ŻYCIA?
JAK BYĆ LEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE?
JAK TWORZYĆ FAJNIEJSZE RELACJE?
JAK SIĘGAĆ PO SUKCES? CZY WARTO?
CZY PRZYJACIÓŁ RZECZYWIŚCIE POZNAJE SIĘ W BIEDZIE?
DLACZEGO WARTO PRZEKRACZAĆ WŁASNE GRANICE?

Jeśli Ty również poszukujesz odpowiedzi, zapraszam.
Dzielę się z Tobą tym, co najcenniejsze: swoim czasem, wiedzą i umiejętnościami, po to, byś częściej znajdywała/znajdywał powód do uśmiechu i by chciało się Tobie chcieć żyć ciekawie.

WARSZTATY – INSPIRUJĄCE SPOTKANIA – COACHING – WYJAZDY INTEGRACYJNE – TRENING INTERPERSONALNY

Gdy jesteś gotów wyruszyć w drogę, znajdzie się ku temu sposobność.

KORZYŚCI:

- nabycie wiedzy z zakresu uwarunkowań zachowania człowieka;
- poznanie prostych technik wspomagających poprawę funkcjonowania;
- zwiększenie komfortu własnego funkcjonowania,
- wzrost świadomość podstaw podejmowanych decyzji,
- poprawa komunikacji również wewnątrz firmy,
- efektywniejsze zarządzanie zasobami ludzkimi.

Tu też mnie znajdziesz:
agatajoannacelmer.worpress.com

– Czasem warto przyjrzeć się sytuacji, gdy czujemy bunt. Spojrzeć w nią jak w lustro. Nauczyć się dostrzegać, co nam pokazuje – dodał.

Podnieśliśmy głowy prawie równocześnie. Nad głowami widać było tysiące gwiazd. Mokka przylgnęła opodal do piasku i leży prawie nieruchomo. Tylko jej ślepia śledzą każdy najmniejszy ruch z naszej strony. Niby taka rozleniwiona, niby obojętna, jednak gotowa natychmiast poderwać się, gdy tylko zdoła dostrzec znak zmiany z naszej strony. Bezwarunkowe oddanie.

– Wracamy – prawie jednocześnie się odezwaliśmy zapatrzeni w te cudne piwne ślepia.

Tak nas to zaskoczyło, że roześmieliśmy się, a nasz śmiech fale porwały i uniosły w dal. Z każdym przypływem zdawały się szumieć: dziękuję, dziękuję, dziękuję… gdy zaczęliśmy się oddalać drogą do domu. Na chwilę jeszcze odwróciliśmy się i pomachali na pożegnanie… morzu, czemuś, co za nami, chwili, która właśnie minęła… nie wiem. Jednak jakoś tak przypieczętowało to stan, w jakim się znaleźliśmy. Nasze niedawne spory przestały mieć jakiekolwiek znaczenie. Przyszedł czas zrozumienia.

O kolacji, jutrzejszym dniu, o tym, co na obiad i co u sąsiadów. I że trzeba by pokój pomalować, uszczelkę wymienić w kranie.

– Wczoraj mignęła mi informacja o zajęciach z ruchu spontanicznego – wtrąciłam ni z gruszki, ni z pietruszki, ot tak, przypłynęła myśl między słowami.

– O, ciekawe, dowiedz się czegoś więcej…. może się wybierzemy – podsumował Miro.

I znów wróciliśmy do ważnych rzeczy. Rachunki, przelewy, humor pani w osiedlowym sklepiku. Mokka, już bez szczeknięcia, dotrzymywała nam kroku, co chwilę wybiegając jednak do przodu, jakby nas ponaglając. Dom to takie cudne miejsce, do którego chce się wracać.

Agata Joanna Celmer
pedagog, trener, coach, wykładowca

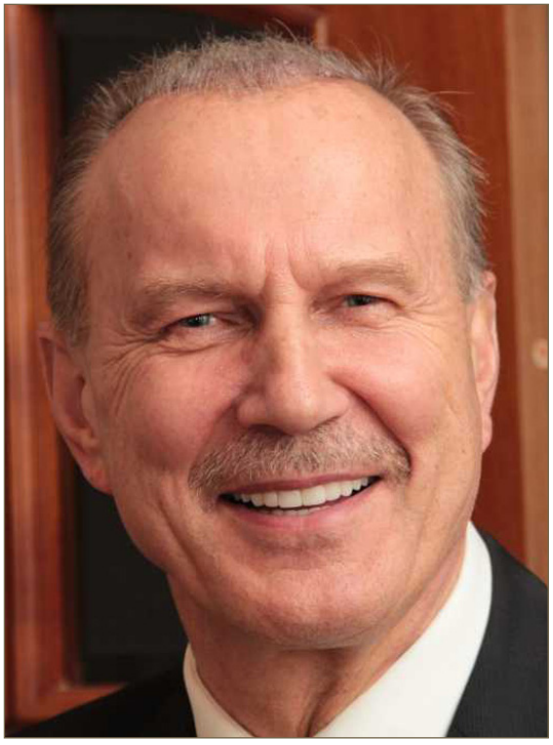
e-mail: agatacelmer@op.pl
gg: 24440606
Skype: agatac.2
tel. 607 10 33 77



MOIM JEDYNYM POWOŁANIEM JEST POMAGANIE INNYM LUDZIOM

– z RYSZARDEM OPARĄ

rozmawia Teresa Gałczyńska



Lekarz medycyny anestezjolog, biznesman, wizjoner, poeta, człowiek honoru. Zodiakalny Rak, romantyczny, przebojowy i skuteczny. W 1979 r. – poprzez Grecję i Austrię, wyemigrował, aby osiedlić się w Australii, gdzie początkowo pracował jako lekarz, a w 1984 r. założył firmę Alpha – specjalizującą się w budowie i zarządzaniu prywatnymi szpitalami i innymi placówkami służby zdrowia. Po roku 1987 firma osiągnęła spektakularny sukces jako deweloper i właściciel – zarządzając kilkunastoma szpitalami w Australii.

Ukończył Pan WAM w Łodzi, staż odbył w szpitalach m.in.: na Banacha, Szaserów, Pogotowiu Ratunkowym, przychodniach rejonowych. W końcu w 1979 r. postanowił Pan jednak wyjechać z Polski. Szczegółowo już to omawialiśmy w poprzednim wywiadzie do Law Business Quality. Tym razem chciałabym Pana dopytać o liczne… Pańskie biznesy.

Proszę pytać, nie mam nic do ukrycia.

Przeprowadzam ostatnio sporo wywiadów z biznesmenami z tzw. Pana „półki" i co od nich słyszę: jeden na rozkręcenie biznesu dostał milion dolarów od ojca, drugi odziedziczył majątek po zmarłym bracie, do jeszcze innego w tajemniczych okolicznościach uśmiechnął się los… A jak to było z Panem?

Urodziłem się w skromnej, pięcioosobowej rodzinie nauczycielskiej, która w Piasecznie zajmowała jeden pokój z kuchnią, w szkole, w której pracowała moja mama, a od 1962 r., gdy to jeszcze sprowadził się do nas wraz z żoną i trójką dzieci brat ojca, żyliśmy naprawdę w fatalnych warunkach. Nikt z rodziny nie był mi w stanie pomóc finansowo, stąd wybór Wojskowej Akademii Medycznej, gdzie mogłem mieszkać w koszarach, spokojnie studiować, dostałem mundur i książki... Ale potem z wielu powodów, ale przede wszystkim braku perspektyw zawodowych w kraju, zdecydowałem się na wyjazd za granicę.



REDAKCJA:

REDAKTOR NACZELNA - Teresa GAŁCZYŃSKA

http://www.swiat-tessy.com/redakcja

Oko w oko z VIP'em

WYWIADY – BEZ MASKI

Dlaczego tak wcześnie Pan się ożenił? Przecież to było dodatkowe obciążenie…

Też tego nie wiem, ale bardzo lubię kobiety, a one mają jakąś wyjątkową intuicję oraz... dar przekonywania . Wróćmy jednak do biznesu… Nie mając w Polsce możliwości rozwoju, a konkretnie zrobienia specjalizacji, o której marzyłem (neurochirurgii), postanowiłem wyjechać za granicę. Do Australii przyjechałem jednak bez grosza. Początkowo mieszkaliśmy w obozie dla emigrantów, potem krok po kroku, pracując niemal 24 h na dobę – budowałem powoli swoje imperium. Ale w prezencie niczego od nikogo nie dostałem na start.

Był Pan dobrym lekarzem, człowiekiem nietuzinkowym, niejednokrotnie ratował Pan życie pacjentom. Dlaczego zrezygnował Pan z medycyny dla robienia biznesów…

Byłem dobrym lekarzem, ale anestezjologia to także oddział intensywnej opieki medycznej – specjalizacja, w której na co dzień ma miejsce sporo tragedii. Jestem człowiekiem emocjonalnym. Jak widzę, gdy ktoś umiera i nie mogę mu pomóc… Miało to negatywny wpływ na moje podejście do życia. Bardzo trudno przecież rozłożyć ręce, kiedy człowiek cierpi, umiera... A że zawsze miałem inklinacje w kierunku uprawiania interesów i uważałem, że jestem człowiekiem nieprzeciętnym, „człowiekiem koncepcji", którą realizują inni, postanowiłem pójść tą drogą. Przeciętność mnie po prostu mierziła. Nie dawała mi żyć zgodnie z sumieniem w zawodzie lekarza.

Postanowił Pan zająć się budową prywatnych szpitali…

Tak. Ale najpierw zbudowałem „24 hours medical centre". Taką prywatną „izbę przyjęć" otwartą zawsze. Musiałem tam jednak pracować 24/dobę. Zająłem się więc budową sieci prywatnych szpitali, ponieważ chciałem jakoś lewarować swój czas i koncepcje. Doszedłem do wniosku, że znam się na służbie zdrowia, wiem, jak funkcjonują szpitale, cała ich infrastruktura, i stworzyłem firmę, która wybudowała kilkanaście szpitali. Byłem w niej głównym akcjonariuszem. Firma zatrudniała kilka tysięcy ludzi. To był ogromny sukces.

Ale trzeba mieć chyba talent, żeby podejmować właściwe, niejednokrotnie odważne decyzje biznesowe…?

Ryzyko jest nieodłącznym atrybutem biznesu. Tego się nie da uniknąć. Natomiast moim zdaniem, jeśli kogoś interesują wyłącznie pieniądze – ten nigdy nie będzie dobrym biznesmenem.

Zmienił Pan w pewnym sensie australijski system zdrowia. Pana firma ***Alpha Healthcare*** odnosiła sukcesy. Dlaczego w 1993 r. postanowił Pan więc wrócić do Polski???

Firma była dobrze notowana na giełdzie (ASX), a ja miałem ambicję zbudować największą grupę prywatnych szpitali w Australii. Pewnego dnia przeczytałem w Financial Times, że *Hospital Corporation of America (*HCA) proponuje tzw. MBO – „management buyout„ – co oznaczało, że zarząd chce sprywatyzować tę firmę. Pomyślałem więc, że skoro zarząd HCA chce wykupić wszystkich akcjonariuszy – musi to jakoś sfinansować.

HCA była wówczas największą na świecie siecią prywatnych szpitali, posiadającą swoje szpitale nie tylko w Ameryce, ale również m.in. w Londynie, Singapurze, no i w Australii. Szybko doszedłem do wniosku, że skoro przymierzają się do prywatyzacji z nastawieniem na Amerykę, będą chcieli sfinansować to poprzez sprzedaż niektórych swoich oddziałów zagranicznych. Powiedziałem swojej asystentce, aby zamówiła dla mnie bilet do Nashville Tennesee (gdzie była siedziba HCA) i umówiła mnie z prezesem HCA. Znałem go wcześniej, spotykaliśmy się na różnych konferencjach w USA. Właściwie już następnego dnia o 8.00 rano byłem na miejscu na spotkaniu z prezesem HCA. Oznajmiłem mu, że... chciałbym kupić jego australijskie szpitale.

Zgodził się…?

Przede wszystkim był kompletnie zaskoczony. Skąd ja wiem, że HCA chce sprzedać szpitale w Australii. Zapytał wprost: *Richard, how do you know about it*? Tu użył przekleństwa i kontynuował: – *Musisz mieć tutaj w HCA swojego szpiega… Właściwie dopiero pół godziny temu, jako Zarząd HCA, podjęliśmy decyzję o sprzedaży australijskich szpitali.* Dodał: *Poczekaj, zawołam zarząd.* Niektórzy członkowie zarządu już wyszli, ponieważ obradowali całą noc. Część jednak została. Przedstawił mnie i powiedział o mojej propozycji. Początkowo każdy patrzył z niedowierzaniem, zapanowała konsternacja, ale po paru godzinach ustaliliśmy cenę na – 250 mln dolarów. Podpisaliśmy list intencyjny, a ja wróciłem do Australii.

Po drodze na lotnisku w Honolulu zadzwoniłem do swojej asystentki w Sydney I poprosiłem, aby umówiła mnie z właścicielem drugiej, największej sieci szpitali w Australii – *Hospitals of Australia* (HOA). Poleciałem do Melbourne na kolejne spotkanie z kolejnym prezesem, mówiąc, że chcę kupić jego akcje w HOA. I w ciągu kilku godzin podpisaliśmy kolejny list intencyjny – na zakup kolejnych prywatnych szpitali.

Rzeczy działy się błyskawicznie – jak w prawdziwym kalejdoskopie, tyle że biznesowym.

Był rok 1991. Miał Pan 12 swoich szpitali i chciał kupić kolejne pięćdziesiąt trzy…?

Tak. Chciałem stworzyć największą grupę prywatnych szpitali w Australii. Miałem dobrze prosperującą firmę w branży, notowaną na giełdzie. Był tylko jeden mały problem… Nie miałem wystarczającej ilości pieniędzy. Brakowało mi ok. 400 mln dolarów . Postanowiłem pójść do swojego przyjaciela Sir Peter Abeles – twórcy i założyciela *Australian Nationwide Transport* – firmy TNT Ltd., a jednocześnie szefa największego funduszu inwestycyjnego w Australii. Powiedziałem mu o swoich planach, pokazałem listy intencyjne i zapytałem, czy może mi pomóc zorganizować finansowanie tych... 400 mln dolarów – na bazie mojej spółki akcyjnej.

Bardzo ciekawy projekt, stwierdził. Obiecał dać odpowiedź w ciągu kilku dni. Ale 3 godziny potem zadzwonił i poprosił, abym wrócił do jego biura. Powiedział: *Rozmawiałem z kolegami, oni twierdzą, że to rewelacyjny pomysł. Wydaje mi się, że nie będzie problemu z pieniędzmi, oczywiście, przygotuj odpowiedni biznesplan, dokumenty etc. Daję ci na to tydzień* – dodał.

Zrobiłem wszystko, o co prosił.

Spotkaliśmy się tydzień później i powiedział: *Richard, mam dla ciebie 2 wiadomości: jedną dobrą, druga złą. Pierwsza to, że wszystko, co proponujesz, jest rewela, ale my postanowiliśmy zrobić to sami. Bez ciebie! Druga, dobra – MY kupimy wszystkie twoje szpitale.*

Poczułem się kompletnie oszukany i skonfundowany: *Ale przecież... to był mój pomysł*, powiedziałem. – *Przecież podpisaliśmy list intencyjny, o poufności itd. Nie zgadzam się na twoją propozycję!* I oznajmiłem, że nie mając wyjścia, muszę sprawę oddać do sądu i zaskarżyć jego firmę o bardzo duże odszkodowanie.

Słusznie! I, choć finał wydawałby się uwieńczony sukcesem w tak oczywistej sprawie, wiem, że skończyło się inaczej…. Opowie nam Pan, dlaczego?

Tak. Parę dni później złożyłem pozew do sądu o odszkodowanie na poziomie kilkuset mln dolarów. I co się dzieje dalej?

Dostaję telefon od prezesa WESTPAC – jednego z największych banków w Australii, z propozycją spotkania na lunch. W trakcie rozmowy Pan Prezes przypomniał mi, że mam u nich w Banku linię kredytową na ok. 100 mln dolarów i że niestety muszą mi ten kredyt wycofać . *Ale dlaczego* – pytam? – *Przecież kredyt jest regularnie spłacany, wszystko jest OK.*

On na to odpowiedział: *Podał Pan do sądu jednego z naszych największych inwestorów, akcjonariuszy. Albo Pan to wycofa, albo my musimy zrezygnować ze współpracy z Pana firmą.*

Kilka dni potem dostaję telefon od prezesa drugiego banku, gdzie słyszę dokładnie to samo: jeżeli nie wycofam pozwu, oni wycofują mi linie kredytową.

Czyli sytuacja patowa… Ale takie są realia świata pieniądza. Prawo jest prawem, ale w obronie tych, co mają własne pieniądze.

Nie miałem wyjścia, delikatnie mówiąc. W tamtym czasie zatrudniałem kilka tysięcy ludzi. A w biznesie jest tak: czasem masz zbyt dużo pieniędzy, a czasem nie masz na pensje. Firma musi posiadać płynność finansową i obieg gotówki. I niestety, musiałem wycofać swój pozew, bo w przeciwnym razie przegrałbym wszystko.



Ta decyzja pewnie dużo Pana kosztowała. Wiem, że nie lubi Pan przegrywać…

To prawda. Wpadłem w pewnym sensie w depresję. Siedziałem w swoim biurze i patrzyłem w sufit, nie wiedząc, co dalej robić. Pewnego dnia pojawił się u mnie prezes PZMot – Pan Witkowski. Nie miałem nastroju, żeby z kimkolwiek rozmawiać, ale to dzięki temu związkowi wyjechałem z Polski.

Wtedy bez przerwy przychodzili do mnie ludzie z prośbami o sponsorowanie różnych imprez, takich jak Miss Polonia i wiele innych – mimo wszystko przyjąłem go. Tak jak przypuszczałem, najpierw poprosił mnie o sponsorowanie „Sześciodniówki" – zawodów motocyklowych. Pan Witkowski był (i jest) bardzo miłym i eleganckim człowiekiem. Do dziś zresztą prezesuje PZMot. Szybko zaprzyjaźniliśmy się... i równie szybko on zaczął mnie przekonywać, żebym wrócił do Polski, bo ojczyźnie potrzeba takich ludzi, jak ja. Nie minęło dużo czasu, gdy zaczęli pojawiać się u mnie inni ludzie, np. rozmaici politycy związani z Porozumieniem Centrum i też zaczęli mnie przekonywać, abym wrócił do Polski i zajął się chociażby... reformą służby zdrowia.

Z jednej strony ta sytuacja… w Australii, z drugiej tęsknota za Polską... a więc postanowiłem wrócić.

Sprzedał Pan większościowy pakiet akcji Alpha Healthcare Ltd. i wrócił do Polski, będąc w latach 90. jednym z najbogatszych biznesmenów w kraju. Jak do tego doszło, że stał się Pan faworytem decydentów PKO S .A. i historycznej już transakcji zakupu akcji Electrimu SA, który to proces toczy się do dziś?

Był rok 1993 r. Początkowo próbowałem swych sił w polityce, namawiano mnie nawet, aby startować w wyborach prezydenckich, ale doszedłem do wniosku, że jest zbyt dużo dobrych kandydatów i nie chciałem też konkurować z Lechem Wałęsą. Był w tamtych czasach ikoną „Solidarności" – legendą dla Polonii.

Po krótkiej analizie doszedłem też do wniosku, że służba zdrowia jest w Polsce niereformowalna.

Postanowiłem pójść samodzielną drogą i równolegle zająć się biznesem. Miałem propozycje inwestycji w medyczne spółki LUXMED, EnelMed, ale ponieważ nie bardzo wierzyłem, że można to finansować gotówką,

zrezygnowałem. Zacząłem inwestować w nieruchomości. Kupiłem zakład produkcyjny w Piasecznie, który przekształciłem w Centrum Dystrybucyjne, a następnie fabrykę telewizorów ELEMIS w Warszawie, na bazie której powstało chyba największe, jak do tej pory, Centrum logistyczno-magazynowo-dystrybucyjne.

Jakiś czas później Bank Ślaski ING przekonał mnie, żeby to sprzedać na zasadzie tzw. leasingu operacyjnego. Zgodziłem się , bo w ten sposób uzyskałem dużą gotówkę – ponad 100 mln zł . Poza tym leasing operacyjny jest na tyle korzystny, że po spłaceniu rat leasingowych jest szansa wrócić z powrotem – jako właściciel.

Nadal nie wiem jednak, jak Pan trafił do PKO SA. I jak doszło do tej nieszczęsnej transakcji z ELEKTRIMEM?

Gotówkę ze sprzedaży *Elemis* ulokowałem w banku PKO SA. Początkowo zarabiałem na tzw. „overnightach" – lokatach krótkoterminowych. Z uwagi na dużą kwotę, którą ulokowałem w tym banku, od razu zostałem jednym z największych klientów – wprowadzono mnie do tzw. bankowości prywatnej i członkowie zarządu zaczęli mnie przekonywać, że lepiej można zarabiać na giełdzie.

Na początek zaproponowali mi inwestycję w pakiet akcji ORBIS SA i..., o ile udałoby mi się dogadać z firmą ACCOR, (która miała wtedy 30 procent akcji Orbisu), obiecano od PKO kredyt... na przejęcie kontroli nad Orbisem. Znałem osobiście Macieja Grelowskiego – ówczesnego prezesa Orbis-u i razem pojechaliśmy do siedziby firmy ACCOR, do Paryża. Tam dowiedziałem się, że ACCOR wcale nie zamierza sprzedawać swoich 30 proc., ale chętnie odkupi moje 10 proc.. Sprzedałem akcje, zarobiłem na tym sporo pieniędzy, bo nie potrafię być numerem dziesiątym. Ja mogę być – tylko numer jeden albo dwa. Ale najlepiej jeden. Mężczyźni tak mają.

To prawda… Szczególnie niektórzy mężczyźni – Ci wyjątkowi…. Ale wracajmy do biznesu. Co było dalej?

Członkowie Zarządu PKO SA zaczęli mnie przekonywać, że taki sam numer, jak z ORBIS –em, zrobimy z firmą Elektrim, którego największym aktywem była ERA GSM. Zgodziłem się na to zlecenie w rozmowie telefonicznej , bo w tym czasie przebywałem z żoną i dziećmi w Krynicy. Nie podpisałem jednak żadnego pełnomocnictwa na zlecenia telefoniczne.

Później Bank dorobił i po prostu sfałszował takie zlecenie – bo nie ma na tym nawet mojego podpisu. Było zresztą wiele innych, niezgodnych z prawem działań Banku Pekao SA. Jest to obecnie przedmiotem sporu sądowego i nie bardzo mogę o tym mówić.

Jak się bowiem okazało... w dniu 27 grudnia 2001 r., w którym rzekomo kupiłem akcje Elektrimu, bank już dobrze wiedział, że zarząd Elektrimu zgłosił wniosek o upadłość. Bank Pekao SA, mając pokaźny pakiet akcji Elektrimu, nie powiadomił mnie o tym. Na zakup tych akcji, oprócz własnych, potrzebowałem bardzo dużych pieniędzy – wziąłem też od nich kredyt w wysokości ok. 50 mln zł.

Był Pan jednym z najlepszych klientów Pekao SA. Dlaczego, jak Pan myśli, zrobili Panu takie świństwo?

Zarząd Banku i sam bank miał problem: byli bowiem największym kredytodawcą Elektrimu. Wiedzieli, że spółka pójdzie w upadłość. W związku z powyższym musieli pozbyć się tego problemu i znaleźć frajera, który uwierzyłby bankowi. W interesach tego typu nie ma przyjaźni ani sentymentów. Liczą się pieniądze.

Tylko i wyłącznie.

Coś na ten temat wiem…

No właśnie. Straciłem kilkadziesiąt milionów złotych, a ELEKTRIM musiał pójść w upadłość, bo była umowa pomiędzy Deutsche Telekom a ELEKTRIMEM, że w przypadku upadłości jednej z tych firm – druga kupuje akcje ERY za... prawie darmo.

Wiadomo, że Deutsche Telecom – to własność rządu niemieckiego i nie może upaść, więc musiał upaść ELEKTRIM, żeby można było wykupić ERĘ GSM. To był zbyt łakomy kąsek dla DT – no i teraz mają całą ERĘ – czyli T-mobile!!! Ze mnie zrobili kozła ofiarnego.

I takim sposobem z wielokrotnego milionera stał się Pan bankrutem…?

Tak. Pod koniec 2002 r. miałem komornika, a moje akcje przejął bank. Próbowałem dogadać się z bankiem. Spłaciłem im 30 mln, zostało 20, ale bank nie chciał pójść na ugodę. Nie miałem już nic – ani pieniędzy ani samochodu , karty kredytowej etc. Miałem za to sześcioro dzieci i duży dom na utrzymaniu.

Jak wynika z mojej wiedzy, nie ma dowodów na podpisanie przez Pana umowy zlecenia zakupienia akcji. Nie dał Pan również wyraźnego zlecenia w rozmowie telefonicznej. Czy nie można nagrania z tej rozmowy wykorzystać jako dowodu?

Niestety, nie ma kopii nagrania, mimo iż Bank taką kopię musiał posiadać. Podczas tego nagrania wyraźnie powiedziałem : *Nie mogę akcji Elektrimu kupić dziś, mogę kupić za kilka dni.* Bo w tamtym dniu nie miałem nawet żadnych pieniędzy na swoim koncie.

Wszystko odbyło się 30 grudnia, a ja proponowałem zakup akcji 4 stycznia. Nie wiedziałem i Bank mnie nie poinformował, że 27 grudnia Elektrim zgłosił wniosek o upadłość. A w tym dniu bank kupił – dla kogoś kilka mln akcji. Musiał je komuś szybko sprzedać. Nawet zgodził się na kredyt, aby tylko ktoś inny miał problem. To było oczywiste oszustwo! Wtedy, a nawet dziś – nie mogę w to wszystko uwierzyć. Dochodzę czasem do przekonania, że Polska jest krajem oszustów – szczególnie finansowych.

Okazało się np. również, że podpis mojej żony na dokumentach kredytowych został sfałszowany przez Bank Pekao SA. Sprawa sądowa i apelacje trwają już 13 lat. W Australii i w Polsce. W Australii w Sądzie Najwyższym wygrałem sprawę przeciwko Bankowi, a w Polsce...wszystko jest chyba możliwe, zwłaszcza jeżeli oszustwa dokonuje „Instytucja zaufania publicznego" – czyli Bank.

Koszmar…

Sądy w Polsce, moim zdaniem mają instrukcję od kogoś… z Banku, aparatu władzy. Jeżeli taki ktoś jak Opara będzie miał rację – to w imię dobra publicznego, Sąd powinien oddalić sprawę. Taki ktoś, jak Bank Pekao SA nie może być posądzony o oszustwo. Musi mieć rację. Koszmar...

Byłem kiedyś wielokrotnym milionerem – sam z siebie. Ale żyłem też w zupełnie innych realiach… Tak jakby na innym świecie. Teraz, coraz częściej dostrzegam prawdziwe oblicza rzeczywistości i życia w Naszym Kraju.



Niedawno wrócił Pan do zawodu lekarza w medycynie niekonwencjonalnej. Czyli jednak medycyna nadal jest Panu bliska…

Jestem człowiekiem dojrzałym, doświadczonym przez życie, patrzę na wszystko z zupełnie innej perspektywy.

Często zastanawiam się nad pytaniem – co jest w życiu najważniejsze. Na pewno nie są to pieniądze czy rozmaite wartości czysto materialne.

Pomaganie ludziom nadaje obecnie sens mojemu życiu. Człowiek przecież nie żyje dla samego siebie, żyje dla innych. Osiągnąłem obecnie całkowicie inny status w swoim rozwoju: rzeczy materialne przestały mieć dla mnie znaczenie i nieważne – ile mam pieniędzy, jaki dom, samochód czy też jaki garnitur dziś założę?

Dopiero jak człowiek tak prawdziwie wydorośleje, docenia w życiu prawdziwe wartości.

Najważniejszym celem i wartością w moim życiu jest obecnie inny człowiek. I to, co ja mogę dla niego – dla nich zrobić.

Pięknie powiedziane. Dziękuję za rozmowę.

Szczęście – co ono oznacza?

– Teresa Gałczyńska



Niedawno Grażynka zapytała mnie, czym jest dla mnie szczęście? Burza mózgów... i oto mam odpowiedź :)

Kiedyś mama jednego z moich narzeczonych podczas wspólnych wakacji powiedziała: *Urodziłaś się pod cudownym znakiem BARANA, optymistycznym, radosnym, z parciem do przodu. Zawsze wstajesz „prawą nogą" i z uśmiechem na twarzy*.

I to prawda. Jeśli nawet nie zawsze tak się dzieje, bo jestem tylko człowiekiem – to przynajmniej nigdy nie budzę się wkurzona. Może dlatego, że generalnie mam bardzo pozytywny stosunek do ludzi i świata. Niestety a priori daję im na „dzień dobry" sto procent zaufania, a później najczęściej… zawodzę się na nich. Ale taka już jestem…

Myślę jednak, ze urodziłam się pod szczęśliwą gwiazdą – jak mawiali moi rodzice: raz, że w niedzielę, w dodatku wielkanocną, czyli podwójne święto.

Doktor **Ryszard Opara**, z którym mój wywiad tu prezentujemy, ma podobne spojrzenie na świat. Upatruje szczęścia w pomaganiu innym:

Życie może być absolutnym dziełem i cudem przyrody, żeglowaniem po oceanie raju albo też może być ciągłą walką i użeraniem się ze sztormem, falami i wiatrem. Wszystko zależy od nas samych – od człowieka, który może być dla siebie (i innych) sterem, żaglem i okrętem. To cytat z jego książki, która niebawem się ukaże.

Inny mój rozmówca, **ROMAN KŁOSOWSKI –** aktor, zwykł mawiać: **Pomagam ludziom niezależnie, czy mnie o to proszą, czy nie, ale modlę się, aby nie mówili, że mi się odwdzięczą, bo najczęściej robią mi krzywdę.**

Ale prawdziwe szczęście w moim pojęciu to nie pieniądze, nie zaszczyty i popularność, ale bliskość tej JEDNEJ, JEDYNEJ OSOBY, którą kochamy. To odwzajemniona i ponadczasowa **MIŁOŚĆ**, to codzienne budzenie się obok takiej osoby i picie wspólnie porannej kawy, to wspólne spacery, nawet drobne kłótnie i godzenie się, to świadomość, że jest ktoś, kto nas nigdy nie zdradzi, komu możemy zaufać, kto się o nas troszczy, kto **będzie obok**, niezależnie, czy jesteśmy biedni, czy bogaci, kto nie dopuści też, że będziemy głodni, smutni, będzie obok, gdy zachorujemy, gdy leżymy w szpitalu, gdy nie mamy nastroju na perfekcyjny makijaż.

Szczęście uskrzydla. Gdy jesteśmy szczęśliwi, mamy ochotę z potęgą olbrzyma przesuwać góry, wchodzić na szczyty i wznosić się ponad chmury w kierunku gwiazd. Mamy ochotę całować każdego napotkanego na drodze przechodnia i pomagać najbardziej upodlonemu człowiekowi, kloszardowi. Chcemy się naszym szczęściem podzielić, bo mamy go w nadmiarze.

Tak naprawdę człowiek szczęśliwy nigdy nie skrzywdzi innego człowieka. To prawda! Podłości, oszustwa i niegodziwości tego świata wyrządzają wyłącznie ludzie głęboko zakompleksieni i nieszczęśliwi.

Nie wyrządzają ich ludzie z gruntu rzeczy dobrzy, ponieważ zwyczajnie tego nie potrafią.

Czy jestem osobą szczęśliwą?

Pewnie tak, ponieważ przez całe moje życie, niezależnie od chwilowego statusu finansowego, mam absolutnie niebywałe szczęście spotykania na swojej drodze cudownych, bezinteresownych ludzi. TG

Kim jest ta Teresa?

– Grażyna Dobromilska

http://tessagalczynska.com/
galczynska2@gmail.com



No więc kim jest Teresa Gałczyńska?

Aktorka, piosenkarka, dziennikarka, scenarzystka.

Absolwentka Wydziału Dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim, gdzie otworzyła również przewód doktorski.

W latach 1979-85 była aktorką Teatru Syrena, w latach 1985-86 Teatru Komedia w Warszawie. W latach późniejszych związana z teatrami off Buffo i Bajka oraz warszawską estradą.

Aktualnie gra w serialu Klan. Zagościła w serialach Barwy Szczęścia oraz Na Wspólnej. Niedawno mogliśmy zobaczyć ją w serialach Ojciec Mateusz Prawo Agaty.



Fot. Teresa Gałczyńska z Piotrem Baranowskim, menadżerem restauracji „SPHINX”

Ważniejsze fakty

- Absolwentka podstawowej i średniej Szkoły Muzycznej II stopnia w Toruniu na wydziale wokalnym. Ma na koncie kilkadziesiąt piosenek nagranych z orkiestrą Jerzego Miliana dla Polskiego Radia.
- Na scenie teatralnej debiutowała jako nastolatka w Operze za trzy gorsze
- Brała udział w festiwalach w: Kołobrzegu, Zielonej Górze, Opolu – debiuty i kilkakrotnie piosenki aktorskiej we Wrocławiu.
- Związana z: Podwieczorkiem przy mikrofonie, Młodą Egidą, kabaretem Jana Pietrzaka, imprezami towarzyszącymi wyborom Miss Polonia.
- Modelka i twarz najbardziej prestiżowych firm mody:
  - Moda Polska (Warszawa – Polska),
  - Queen of Saba (Wiedeń – Austria),
  - Helena Rubinstein (Paryż – Francja).



- Uzyskała dyplomy na uczelniach:

- Studium Administracyjno-Prawne (Toruń),
- Studium Kultury i Oświaty Dorosłych (Bydgoszcz),
- Studio Aktorskie – eksperymentalna szkoła przyszłych gwiazd przy Teatrze Syrena, gdzie wykładowcami byli m.in.: Ludwik Sempoliński, Kazimierz Brusikiewicz, Aleksander Bardini, Lidia Wysocka, Lidia Korsakówna, Alina Janowska, Justyna Kreczmar, Ignacy Gogolewski,
- Wydział Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego.

- Jako solistka, konferansjer i aktorka mówiąca monologi przez wiele lat była związana ze stołeczną estradą za dyrekcji Stanisława Cejrowskiego i Zbigniewa Adriańskiego, będąc w tym czasie stypendystką Ministerstwa Kultury i Sztuki.
- Występowała dla Polonii w Pitsburgu, Beaver Falls (USA)
- W duecie z Romanem Kłosowskim zagrała ponad tysiąc programów kabaretowych w całej Polsce.
- Posiada uprawnienia: instruktora do spraw muzyki, instruktora ds. teatru, dyplom Syndyka Masy Upadłości i Likwidatora Przedmiotów Gospodarczych.
- Na realizację czeka scenariusz telenoweli: Za wszelką cenę.

Kilka przykładowych programów telewizyjnych

- **Gałczyńska Bez Maski** – video blog z udziałem znanych polskich aktorów i piosenkarzy
- Gość programów: TVP1, TVP2, Kurier Warszawski, Mamy Cię Szymona Majewskiego.
- Na gapę – godzina z gwiazdą (Canal +)
- Z maską i bez maski – talk show / prowadząca/ scenariusz (TVP1)
- Telewizja Rano – cykliczne felietony 3 razy w tygodniu (TVP2)
- ABC – cykliczny program kabaretowo edukacyjny, którego stałymi aktorami prócz niej byli: Marian Glinka i Henryk Błażejczyk (TVP 1)

Ważniejsze wydarzenia dziennikarskie

- Współpraca: Życie na gorąco, Na żywo, Pani domu, Świat Kobiety, Przyjaciółka, Świat Seriali, Karuzela życia, Rewia
- Redaktor Naczelna High Life,
- Współpracowała z: The Warsow Voice, Kobieta i życie, Życie Warszawy, Super Express, Express Wieczorny,
- Redaktor naczelna Collection – miesięcznik dla elit, z którym współpracowali m.in.: Z. Broniarek, A. Osiecka, L. Kydryński, Jerzy Antkowiak (Moda),
- Redaktor działu telewizyjnego TV Movie,
- Stała współpraca z tygodnikiem Teletydzień.

Pozostałe wydarzenia:

- Pytam ciszy – Festiwal piosenki aktorskiej we Wrocławiu

Piosenka: J. Kofta, Muz. S. Witt

- Medal im. Wacława Niżyńskiego Pagart

http://tessagalczynska.com/
galczynska2@gmail.com

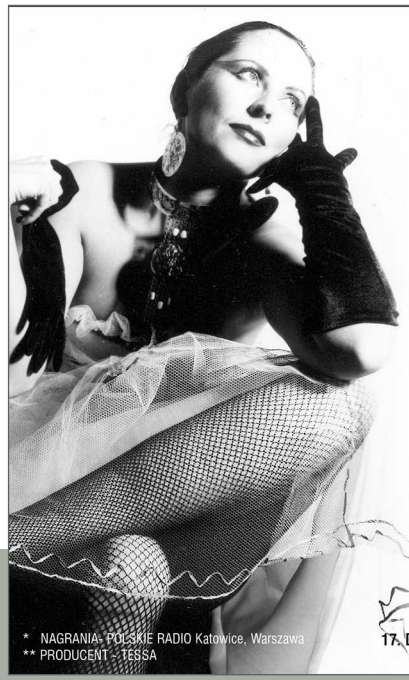












1. **JA TO WŁAŚNIE JA**
sł. T. Raczek, muz: Jerry Herman
2. **MIŁOŚCI KRZYK**
sł. A. Warecka, muz. Jeery Herman
3. **ZASKOCZYŁAM**
sł. R. Jabłoński muz. R. Nowacki
4. **MÓJ ŚWIAT**
sł. Z. Stawecki, muz. R. Poznakowski
5. **ZUPEŁNIE JAK W KINIE**
sł. B. Rybałtowska, muz. M. Rostkowski
6. **TAKA JUŻ JESTEM**
sł. G. Chojnacka muz. M.Rostkowski
akompaniament i vocal Zespół HAGAW
7. **NA ŚCIANIE WISI FOTOGRAFIA**
sł. J.Soplica muz. M. Stefankiewicz
8. **FAMME FATALE**
sł. R. Groński muz. R. Poznakowski
9. **KIM BYŁAM**
sł. A. Szmak, Muz; R. Nowacki
10. **CZTERY PORY ROKU**
sł. A. Szmak, muz. R. Nowacki
11. **TYLE PRAGNIEŃ - ILE CHWIL**
sł. J. Fikus, muz. M. Koziak
12. **CZART I MARZENIA**
sł. J. Fikus, muz. M. Koziak
13. **SOBOTNI WIECZÓR**
sł. E. Kuryło, muz. W Jaske
14. **LUDZIE ZMIERZCHU**
sł. H. Trojnarska, muz. W Jaske
15. **CORAZ DALEJ NAM DO SIEBIE**
sł. A Sobczak, muz. W Jaske
16. **IDZIE NOWY ROK**
sł. A Warecka, muz. B. Kezik, A Seroczyński
17. **DZIEWCZYNA Z CZASÓW RESTAURACJI**
sł. M. Markowski. muz. I. Kowalsk

* NAGRANIA- POLSKIE RADIO Katowice, Warszawa
** PRODUCENT - TESSA

Dziewczyna z czasów restauracji



Teresa Maria Gałczyńska

Czy optymizmu można się nauczyć?

– Ela Obara

Najpierw przyjrzyjmy się cechom charakterystycznym dla optymistów:

Optymista nie dopuszcza do siebie czarnych myśli

– to myśli, a nie wydarzenia zewnętrzne kształtują nasz charakter. Nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo myśli mogą wpływać na nasze życie. To myśli wywołują nastroje i dają nam znać o czym w danej chwili myślimy.

Jeśli myślimy o tym, że wstaliśmy „lewą nogą" i nasz dzień będzie do niczego, to tak właśnie będzie. Ta myśl nastraja nas na cały dzień. A wystarczy zmienić nastawienie. Unikaj przesadnego uogólniania „jestem do niczego", „nigdy mi się nic nie udaje". Unikaj również dramatyzowania typu „to najgorsze co mogło mnie spotkać", „na pewno mi się nie uda". Zaufaj mi, wiem co mówię :) Dostrzegaj dobre strony każdej sytuacji. Najlepszym sposobem na zmianę nastroju jest zmiana myśli na pozytywne. A jak to zrobić? To bardzo proste! Włącz swoją ulubioną muzykę, pomyśl o czymś przyjemnym lub po prostu pomyśl o osobie którą kochasz. Jak widzisz sposobów jest wiele, na zmianę myślenia. Wystarczy chcieć, nic więcej. Życie może być naprawdę piękne, jeśli ograniczysz negatywne myślenie.

Rzadko kiedy zaskoczony jest faktem pojawienia się przeszkód

– niepowodzenia i różne przeszkody wpisane są w życie każdego z nas. Ważne jest to, jak do nich podchodzimy. Pomocne w tym może być:

- przewidywanie problemów i przeszkód
- szukanie wyjścia z trudnych sytuacji i wielu innych możliwych rozwiązań



- otwarte wyrażanie negatywnych uczuć – tłumienie w sobie negatywnych uczuć, zwłaszcza gniewu i żalu, może prowadzić do pesymizmu i depresji
- szukanie dobrych stron trudnych sytuacji i wyciąganie z nich wniosków na przyszłość – czasem dramatyczna sytuacja w danym momencie naszego życia może być początkiem czegoś nowego i wyjątkowego.





Optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii, co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej.

/Martin Seligman/

Jest zdolny do wdzięczności lub rozwija taką zdolność

– często zapominamy dziękować za to, co już mamy i o wdzięczności dla innych. Jeśli dziękujesz za wszystko co masz, zaczynasz zauważać, że tak naprawdę dużo posiadasz.

Wierzy w siebie i sam decyduje o swojej przyszłości

– bardzo ważna dla zachowania optymizmu jest wiara. Wiara w siebie i swoje możliwości i w to, że to głównie my decydujemy o własnym życiu, a nie przypadek, czy ślepy los.

Wie, że posiada nieograniczone możliwości własnego rozwoju

– potencjał naszego umysłu jest niewyczerpany. Człowiek wykorzystuje swój mózg zaledwie w kilkunastu procentach. Mamy pewien wpływ na tempo procesu starzenia się. Optymiści nie poddają się obsesji spowodowanej stratami, jakie ponoszą wraz z wiekiem. Zazwyczaj lubią swoją pracę, którą wykonują i mają plany na przyszłość. Realizują swoje cele i marzenia, są szczęśliwi i pełni energii. Chodzi o to, aby czerpać radość z życia, a nie tylko się ograniczać i zadręczać.

Gotowy jest przyjąć częściowe rozwiązania

– optymiści to ludzie czynu i w chwilach trudności, nie stoją bezczynnie z założonymi rękami i narzekają. Wręcz przeciwnie, biorą „życie w swoje ręce". Szukają rozwiązań chociaż części problemów, nawet wtedy, kiedy jeszcze nie znają ostatecznego rozwiązania swojego problemu.

To tylko część tej listy optymisty :)



Uważam, że życie optymisty jest o wiele łatwiejsze, piękniejsze i szczęśliwsze. Wiem, że nie jest to łatwe, ale warto podjąć działania w kierunku zmiany, przede wszystkim myślenia. Więcej o „szczęściu i optymizmie" możesz przeczytać na wspaniałym blogu mojej internetowej przyjaciółki Uli :)



Optymizmu można się nauczyć.

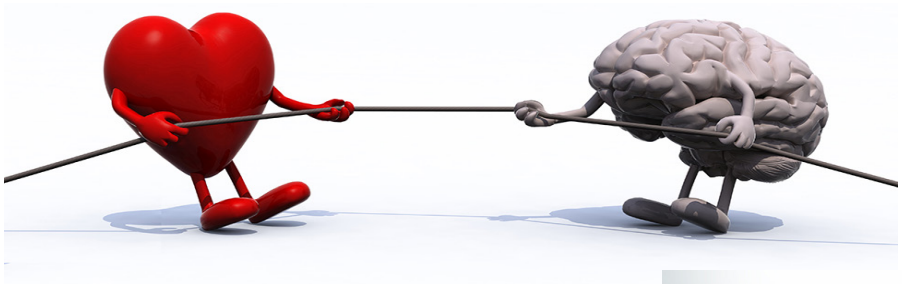
Czas na kolejne cechy :)

Optymista jest uśmiechnięty i radosny

– nad naszym szczęściem mamy niewielką kontrolę. Za to w dużym stopniu mamy kontrolę nad stanem naszego ducha. To od nas zależy nasz nastrój, zwłaszcza w trudnych sytuacjach. Czy zachowamy siłę i czy swoim optymizmem będziemy dostarczać pozytywnej energii innym. Będąc radośni, nie tylko podnosimy na duchu innych, ale także sami czujemy się szczęśliwsi. Nasze zachowanie wpływa również na nasze uczucia.

Wnosi miłość wokół siebie

– potrzeba kochania i bycia kochanym jest bardzo ważna dla każdego człowieka do dobrego funkcjonowania. Gdzieś czytałam, że umieralność i zapadalność na choroby ludzi o słabych kontaktach z innymi jest znacznie wyższa, niż u osób które mają dobre kontakty z innymi. Większość z nas potrafi znieść każde niepowodzenie, jeśli ma oparcie w innych. Zajęcie się problemami innych osób, jest dobrym sposobem na wyjście z własnego „dołka". Takie podejście pozwala nabrać dystansu do swoich problemów i umacnia poczucie własnej wartości. Optymista potrafi bardzo mocno kochać i nie opuszcza w potrzebie.



Nie można zostać optymistą bez miłości!

Dlatego warto pamiętać, że miłość to przede wszystkim zrozumienie, zapominanie o urazach i krzywdach oraz umiejętność przebaczania.

Życie należy umacniać wieloma przyjaźniami, kochać i być kochanym, to największe szczęście istnienia

/Sydney Smith/

Akceptuje to, czego nie może zmienić

– osoby, które odnoszą sukcesy, przystosowują się do nowych warunków szybciej. Optymista koncentruje się na tym, co może zmienić i jest osobą szczęśliwszą. Jest gotowy uczyć się nowych rzeczy i szuka nowych rozwiązań, w sytuacji, gdy wcześniejsze nie sprawdziły się. Nie na wszystko mamy wpływ i trzeba się z tym pogodzić. Rozpamiętywanie przeszłości do niczego nie prowadzi. Warto w tym miejscu wspomnieć ponownie Marka Aureliusza:

Boże, daj mi cierpliwość, bym pogodził się z tym, czego zmienić nie jestem w stanie. Daj mi siłę, bym zmienił to, co zmienić mogę. I daj mi mądrość, bym odróżnił jedno od drugiego.



Nie wpada w rutynę

– optymista nie boi się zacząć wszystkiego od nowa. Odświeża swoje spojrzenia na życie, poszukuje nowych bodźców do działania, zaraża innych swoją postawą.

Żeby nie wpaść w rutynę i mieć optymistyczne podejście do życia dobrym sposobem jest przebywanie z ludźmi o pozytywnym nastawieniu. Ładowaniem się ich pozytywnym podejściem do życia i energią.

Lubi powtarzać dobre nowiny

– to o czym rozmawiamy z innymi, wpływa na ich i nasze samopoczucie. Narzekanie nastraja nas negatywnie do życia. Odstrasza innych i wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie. Im więcej mówimy, że się źle czujemy, tym gorzej się czujemy.

Optymista to człowiek, który jeszcze nie czytał porannej gazety.

/Autor nieznany/





Wykorzystuje wyobraźnię do odniesienia sukcesu

– optymista wyobraża sobie wszystkie dobre rzeczy, które mają się wydarzyć w przyszłości. Nazywane jest to również wizualizacją. Taka wizualizacja pomaga realizować plany i marzenia. Niepokój zaś niekorzystnie wpływa na naszą wyobraźnię, która podsuwa nam różne obrazy porażek i upadków.

A zatem…

Optymista to człowiek, który posiada pozytywną postawę umysłową. Kontroluje swoje myśli i złe nawyki. Czerpie korzyści z niepowodzeń i wyciąga z nich wnioski na przyszłość. Jest zdolny do dostrzegania dobrych stron w każdej sytuacji, połączony z wiarą w pomyślny rozwój wydarzeń. Osiąga sukcesy szybciej, bo w przeciwnościach losu, szuka innych możliwości i rozwiązań swoich problemów. Wierzy w siebie i w swoje możliwości. Jest wdzięczny za wszystko co ma i cieszy się z tego. Otacza się pozytywnymi ludźmi. Posiada odpowiednie nastawienie do życia. Optymista postrzega świat pozytywnie, jest pełny szczęścia i radości. Jest człowiekiem ciepłym i lubianym przez innych.

Optymizm i poczucie szczęścia ściśle się ze sobą łączą. Są źródłem motywacji do działania. Sprawiają, że jesteśmy wytrwali w obliczu trudności i mamy zdolność do szybkiego podejmowania decyzji oraz determinację w dążeniu do celów.

Wszystkiego można się nauczyć, jeśli tylko chcemy. To od nas zależy, jak chcemy, aby wyglądało nasze życie. Czy pełne radości i szczęścia, czy narzekań. Tu chodzi o pewien sposób myślenia i nastawienia. Jeśli mamy odpowiednie nastawienie, zmienimy wszystko to, co nam się nie podoba. Tylko najpierw musimy zadać sobie pytanie: Czy chcemy coś zmienić i dlaczego?

> *Jestem optymistą. Bycie kimkolwiek innym nie zdaje się być do czegokolwiek przydatne.*
>
> */Winston Churchill/*

A na koniec uśmiechnij się, a na pewno Twój dzień będzie lepszy :)

Ela Obara, coach
www.elaobara.pl, e-mail: kontakt@elaobara.pl

Dostaję dużo wiadomości z prośbą o radę i pochwałami, że ze mną się dobrze rozmawia. Zainteresowałam się więc tematem coachingu i zdobyłam certyfikat. Pracując jako coach – mogę pomagać innym znaleźć swoją drogę, po której chcą iść :)

Czym jest coaching wyjaśniam poniżej :)



Co zrobić, aby być szczęśliwym?

– Ela Obara

Inspiracją tego artykułu są drugie urodziny mojej córeczki Nikoli – mojego największego szczęścia :)

Każdy człowiek dąży do tego, aby być szczęśliwym. Dla każdego człowieka szczęście oznacza co innego. Szczęście to coś, co każdy z nas chciałby osiągnąć. Szczęście mogłoby z pewnością uczynić, że nasze życie byłoby lepsze. Od pozytywnych perspektyw w życiu, poprzez zbudowanie lepszych relacji z ludźmi.

Gdy inni mówią nam, jak mamy żyć, nie wystarczy zapewnienie, że chcą naszego szczęścia, że nas kochają, że pragną, abyśmy mądrze i sensownie żyli. Zarówno dla mnie, jak i dla innych osób, przekonujące jest doświadczenie bycia szczęśliwym.

Dlatego większość osób zastanawia się, co zrobić, aby być szczęśliwym.

Oczywiste jest również to, że szczęście i spełnienie nie jest stanem raz na zawsze osiągniętym i człowiek nie może być cały czas szczęśliwy. Życie nie na tym polega. W swoim wpisie skupiłam się na najważniejszych kwestiach, które pomagają nam w osiągnięciu szczęścia. Ponieważ nie wszyscy osiągnęli szczęście i dlatego nie czują satysfakcji w swoim życiu. Każdy sam musi wiedzieć, co daje mu szczęście. W jakimś celu w życiu dążymy do tego, aby mieć rodzinę, pieniądze etc. Wszystko po to, aby być szczęśliwym.

Co może nam pomóc w byciu szczęśliwym?

Czy osiągnięcie prawdziwego szczęścia jest możliwe? Szczęście to temat rzeka. Szczęście mylone jest z radością. Oczywiście radość idzie w parze ze szczęściem. Tylko radość jest krótkoterminowa, a szczęście jest długoterminowe. Jeśli w naszym życiu jest dużo radości – jest i szczęście :)

Oto moja lista szczęścia :)



Bądź optymistą – w każdym dniu znajdź coś, z czego można wydobyć pozytywne nastawienie w sobie. Zapomnij, o wszystkim co negatywne. Patrz zawsze na jasną stronę życia. Uwierz mi, naprawdę w każdym dniu znajdzie się chociaż jedna pozytywna rzecz, która będzie powodem do radości.

Uśmiechaj się – uśmiech na twarzy zawsze będzie przyciągać pozytywnych ludzi i rzeczy, które Cię otaczają do Twojego życia. Uśmiech zaraża innych wokół Ciebie. Śmiech to zdrowie – wspomaga układ odpornościowy, dlatego można go traktować jako drogę do zdrowego stylu życia.

Słuchaj ulubionej muzyki – kiedy mówią, że muzyka jest pokarmem duszy, to mówią prawdę. Muzyka pomaga złagodzić stres, zrelaksować nasze umysły i może pomóc wyjąć tkwiące w nas negatywne wibracje. Więc jeśli czujesz, że masz gorszy dzień – nie zapomnij włączyć ulubionej muzyki, z pewnością zrelaksuje zarówno ciało jak i umysł.

Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi – spędzanie czasu z osobami bliskimi sercu zawsze będzie podnosić na

duchu. Najbliżsi przypominają nam o tym, że jesteśmy kochani i że zawsze jest ktoś, kto myśli i dba o nas. Jeśli każdego dnia spędzasz czas z najbliższymi, to na pewno będziesz zadowolony ze swojego życia.

Bądź zadowolony z siebie – bądź zadowolony z siebie i z tego, co masz i nigdy nie myśl o zmianie siebie, zwłaszcza w kogoś kim nie jesteś. Odkryj to, co lubisz. I pamiętaj, że jesteś wyjątkowy pod każdym względem.

Dziękuj za wszystko, co masz – jak człowiek dziękuje Bogu, za każdą najmniejszą rzecz, potrafi znaleźć szczęście. Dziękuj, a otrzymasz :)

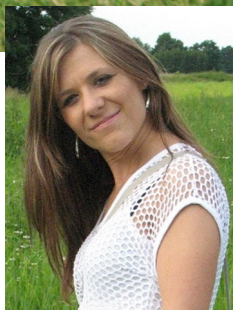
Teraz już wiesz, co zrobić, aby być szczęśliwym. Są to wskazówki, które pomagają mi cieszyć się życiem :) Postępując zgodnie z nimi, osiągniesz swoje szczęście, znajdziesz to, czego szukasz i będziesz mógł żyć pełnią życia.

Dla mnie najważniejszym szczęściem jest moja rodzina – mąż i córeczka. Później mój własny rozwój i każdy nawet najmniejszy sukces.

Człowiek szczęśliwy jest pełny ciepła, zaraża innych pozytywną energią.

Życzę Ci duuużżżoooo radości i szczęścia w każdym aspekcie Twojego życia :)





Mam na imię Ela. Lubię czytać książki i pomagać innym. Rozwój osobisty – w szczególności umysł człowieka i jego myśli oraz marketing internetowy fascynuje mnie od dłuższego czasu. Bardzo podoba mi się idea pracy przez Internet. A ponieważ można to połączyć, postanowiłam rozwijać się w Internecie. Jest to dla mnie niesamowita przygoda i droga rozwoju. Jeśli masz podobne zainteresowania i szukasz swojej drogi – zapraszam do wspólnej przygody po sukces :)

***Jestem tym, kim myślę, że jestem**. Pozdrawiam, Ela*

O szczęściu z Elą Krzyżaniak-Smolińską :)

– wywiad Grażyna Dobromilska

Encyklopedia PWN mówi:

szczęście,
filoz., psychol. pojęcie niejednolicie definiowane, używane w znaczeniu: zdobycia najwyżej cenionych społecznie dóbr i przymiotów, trwałego zadowolenia z życia połączonego z pogodą ducha i optymizmem, poznawczej oceny własnego życia jako udanego, wartościowego i sensownego, pomyślnego bilansu doświadczeń życiowych.

1. A jaką krótką definicję szczęścia ty, Elu, mogłabyś napisać dla czytelniczek magazynu Psychologia Sukcesu? Co to znaczy „szczęśliwy człowiek”?

Piękne pytanie. Dziękuję. Umysł odpowiedziałby: szczęście to „zaliczenie” wszystkich rzeczy do zdobycia.

Na to zapytałoby serce: PO CO?

To odwieczny problem tak wielu ludzi. Wciąż szukamy szczęścia na zewnątrz, ale tam go nie ma. Podam prosty przykład. Natura została stworzona, by nam o tym przypominać. Kiedy patrzysz na cud natury, który Ci dech zapiera, co wtedy robisz? Zamykasz oczy, by poczuć tę energię w sobie. Doświadczasz wtedy tego cudu – cudu, jakim jest odczuwanie szczęścia przez cały czas. Szczęście to umiejętność bycia wdzięcznym. Gdybyśmy mogli tylko zobaczyć narodziny różnych ras ludzkich czy zwierzęcych. Wtedy na własne oczy doświadczylibyśmy daru, jakim jest życie. Wtedy też serce podpowiedziałoby: „Każda forma życia dostała tylko jedną rzecz. Tym cudem jest ŻYCIE”. W związku z tym tylko i wyłącznie od nas zależy, co z zrobimy z tym darem. Mało tego, okazuje się, że każdy ma te same prawa.

Raz na zawsze grupowa świadomość doznałaby scalenia. Wtedy nie byłoby wojen, gwałtów, kradzieży. Nie byłoby przemocy, zniknęłaby zazdrość i zawiść. Szczęście to uczucie nieskończonej miłości do wszystkiego, co istnieje, wdzięczności i niezgłębionego uczucia WOLNOŚCI. Dla mnie osobiście szczęściem największym jest to, że każde moje działanie, moje myśli, otwarte serce są skierowane na ludzi, przyrodę, MATKĘ ZIEMIĘ i Wszechświat. Wszystko, co robię, czynię z zachowaniem równowagi między dawaniem i braniem. **Słowo poMOC ma w sobie moc**.

Kontakt do Elżbiety Krzyżaniak-Smolińskiej:
csc-energia@wp.pl
Fanpage na FaceBooku:
https://www.facebook.com/pages/Centrum-Szczęśliwego-Człowieka-Energia-w-Poznaniu/164121833739480?fref=ts
Książki dostępne na:
https://www.facebook.com/pages/W-Cudzych-Butach/1425494264363806?fref=ts



2. Obecnie jesteś Elu kobietą spełnioną. Czy zawsze tak było? A jeśli nie, co skłoniło cię do zmian?

Tak, mogę z radością przyznać, że jestem spełniona na każdym poziomie mojego BEZCENNEGO ŻYCIA. Oczywiście, że tak kiedyś nie było.

Nie doceniałam urody, jaką dostałam w prezencie. Miałam figurę modelki, ale wciąż byłam z siebie niezadowolona i bardzo z tego powodu cierpiałam. Tyle energii na to traciłam. W mojej podświadomości wszystko postrzegałam przez pryzmat tego, czy siebie akceptuję dziś, czy nie. Każda uwaga, czasami nawet zasłyszane zdanie, wydawało mi się krytyczne. Miałam wciąż wrażenie, że to wszystko to moja wina. Ta świadomość powodowała bardzo duże rozdarcie. Wciąż drżałam, bo potwornie bałam się zdrady. W moim rodzinnym domu była na porządku dziennym. Bolesny, paraliżujący lęk. Unieszczęśliwiało mnie to, choć w głębi serca wiedziałam, że krzyczę na dzieci tylko dlatego, że nie mam już siły. Wiele razy przeprosiłam je potem za to, co im dałam, i za to, czego im zabrakło. Wybaczyły mi. Mam w córkach prawdziwe przyjaciółki.

Żyłam jak w jakimś programie. Te lęki, niemoc i nadpobudliwość powodowały spustoszenie. Czułam to i BARDZO TEGO NIE CHCIAŁAM.

Wtedy stało się coś, co możnaby „ziemsko" nazwać, że było największą traumą, jaką mogłam „przeŻYĆ". Jestem bardzo wdzięczna za to doświadczenie. Dzięki niemu doznałam przebudzenia. Piękna, świadoma droga. Każde doświadczenie: to, które nazwalibyśmy złem, i te, które nazywamy dobrem, mają dla nas to samo znaczenie. To przyzwolenie powoduje, że z każdą chwilą stajemy się wolniejsi od nie swoich myśli i nie swoich emocji. Widzimy i czujemy, że to nawyk, zaszczepione przez lata programy. Wtedy otwieramy się na siebie i bawimy się z WIELKĄ radością odczuwaniem siebie. Wielu ludzi na ścieżce duchowej pośpiesza się w „rozwoju", wytwarza w sobie zupełnie niepotrzebne napięcie. To droga jest celem naszego życia. ŚWIADOMY każdy oddech. Tu i teraz w swej nieskończoności.

3. Jak wyglądała twoja droga na szczyt?

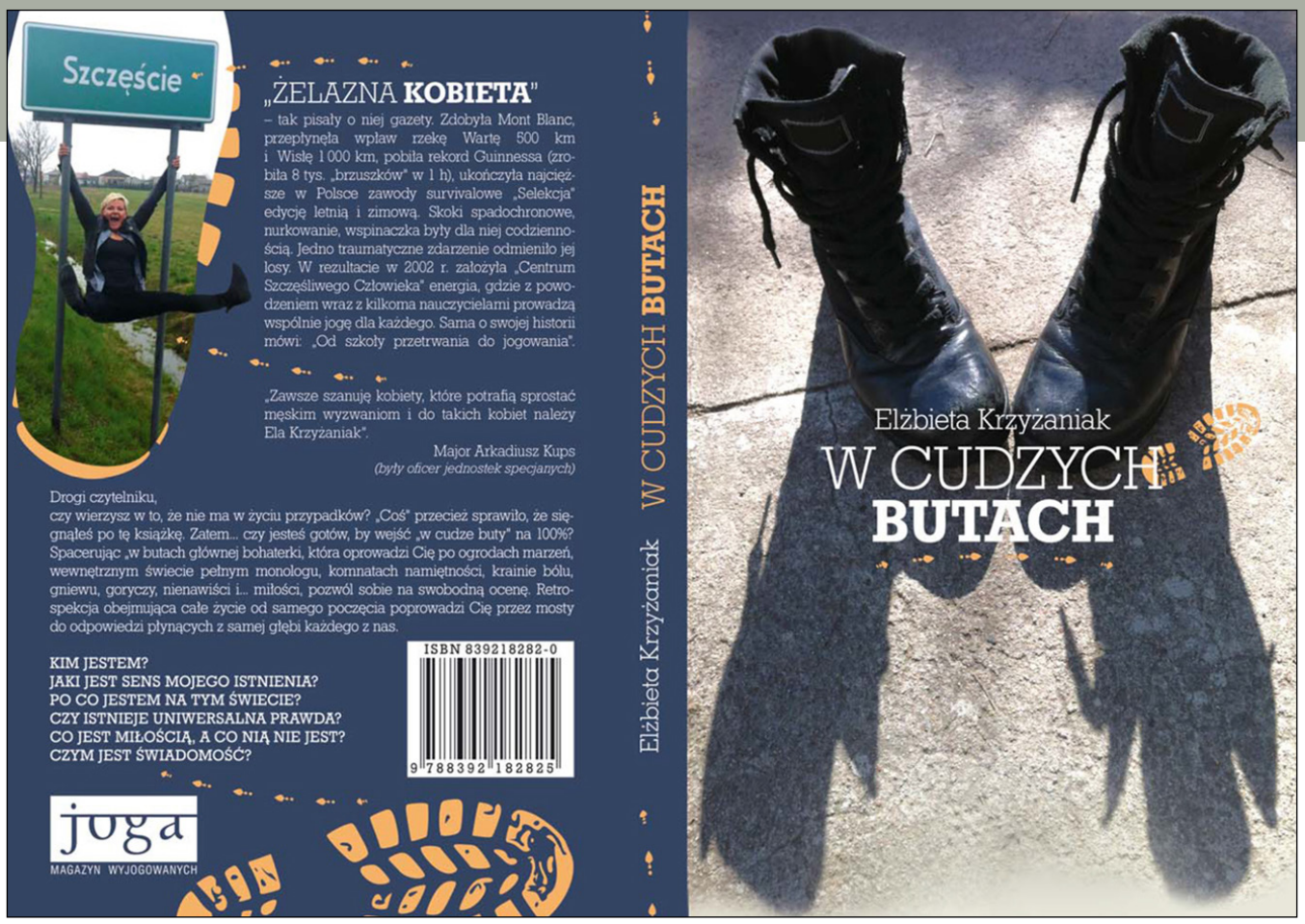
Nie wiem, o który szczyt pytasz. Czy o Mont Blank, czy o moje życie. Taki żarcik :)

Po części już odpowiedziałam na to pytanie, choć nie powiedziałabym, że jestem na szczycie. Jestem SpełniONA na każdej płaszczyźnie mojego życia.

Mam wspaniałą rodzinę. Cudowne relacje z mamą i córkami. Mam też wspaniałego męża, który jest moim lustrzanym odbiciem, dzięki czemu wciąż uczę się siebie.

11 lat temu założyłam Centrum Szczęśliwego Człowieka. Dziś 11 nauczycieli prowadzi dla CSC jogę. Wspaniali ludzie, wysokiej klasy nauczyciele. Jestem im bardzo wdzięczna.

08 marca 2014 roku wydałam swoje „dziecko" na świat. To w dużej mierze moja autobiografia. Niektóre historie ludzi są połączone. Zdarza się też fikcja literacka. Czytelnicy „W cudzych butach", bo taki ma tytuł, okrzyknęli tę książkę terapeutyczną. To dla mnie wielkie szczęście. Doceniam w sobie bardzo to, że nie uległam wewnętrznemu krytykowi, który bardzo rzadko, ale starał się, by sabotować moje działania. Pisałam dalej. Każde słowo z miłością. Nie potrafię słowami opisać energii, jaka mi towarzyszyła podczas tych 7 miesięcy i 14 h dziennie pisania. Śniło mi się, co mam zapisać. Wzruszałam się, płakałam, przeżywałam i puszczałam każdą nie do końca przerobioną lekcję. Dzięki tej książce w 100% odbu-



dowałam miłość bezwarunkową z moją ukochaną mamą. W niedalekiej przeszłości wygrałam konkurs „SpełniONA". Z 4 tysięcy prac wygrała moja. Czy to można nazwać sukcesem? Czuję, że sukcesem było to, że w książce „W cudzych butach" kilkanaście razy pojawia się słowo „spełniona". Znalazłam je też w medytacjach. Prowadziłam warsztaty „Spełnione życie" dla Niezależnej Telewizji. Do mojego pola przyciągnęłam ten konkurs. Wielu znajomych powiedziało mi, że ten konkurs napisał ktoś dla mnie.

Dziękuję wszystkim osobom, które miały udział w tym projekcie.

Ogromnym sukcesem jest np. to, że dzwoni do mnie kobieta, która ma 70 lat. Umówiłyśmy się na terapię przez telefon z uwagi na dzielące nas kilometry. Ta rozmowa przyniosła rozwiązanie dla tej wspaniałej kobiety, a ja dostałam najpiękniejszy prezent. Kolejną przebudzoną istotę. Niedawno wróciłam z warsztatów jakie prowadziłam w Holandii. Jedna z osób cierpi na raka. Dostałam od niej maila. Łzy same płynęły po policzkach. Już na kursie poczuła głód, a nie czuła go prawie pól roku. Nawet lekarzowi trudno było uwierzyć w tę ogromną przemianę, bo nasza bohaterka je obfite posiłki. Dbanie o dostarczenie energii z każdego źródła jest bardzo ważne.

To są moje sukcesy, radości, wdzięczności i poruszenia do głębi. Każdy z nas przeżył choć jedną taką chwilę. To za tym właśnie tęsknimy. Za spełnieniem i spokojem wewnętrznym.

4. Mnie imponują twoje osiągnięcia z poprzedniego etapu życia. Szczególnie w 2001 roku przepłynięcie wpław rzekami Wartą i Odrą do Morza Bałtyckiego (500 km w ciągu 8 dni) oraz w 2002 roku w sztafecie z partnerem przepłynięcie wpław rzeką Wisłą do Morza Bałtyckiego (1000 km w 14 dni). Sam na sam z tym, co pod powierzchnią wody, to wymagało nie lada odwagi :) Jaki wtedy miałaś cel? Co cię w tym czyniło szczęśliwą?

Cel – to była gonitwa za szczęściem. Szukałam go na zewnątrz. Ignorowałam przetrenowane ciało. Degradowałam stawy. To było rozpaczliwe poszukiwanie uczucia akceptacji i zadowolenia z siebie, ale to nie wszystko. Są tego i piękne owoce. Przełamanie tysiąca barier w głowie. Z tego płynie moja siła. Kolejnym owocem jest zdrowa dyscyplina. Z całą skromnością, mam 45 lat i bardzo dobrze się czuję w swoim ciele.



Wypracowałam w sobie dzięki treningom zadaniową postawę nacechowaną odpowiedzialnością i wewnętrznym przekonaniem, że wszystko dzieje się dla najwyższego dobra. To dlatego bardzo wielu sportowców doskonale sobie radzi, kiedy kończy się ich kariera sportowa.

Długo by mówić.

Wrócę do odpowiedzi na drugie pytanie. Ja nie byłam odważna. Potwornie się bałam. Opisuję to bardzo obrazowo w swojej książce. Pamiętam burze, wodorosty i kotłujące się ryby w wodzie. Też w niej byłam. Na szczęście nie mam już takich pomysłów. Nie jest mi to już potrzebne.

Szczęśliwa byłam jak trenowałam, a trenowałam całymi dniami, więc był to inny rodzaj szczęścia, ale było go dużo.

5. Założyłaś w 2003 roku Centrum Szczęśliwego Człowieka. Jakie formy pracy propagujesz? Co może tam dla siebie znaleźć kobieta poszukująca? I czy tylko kobieta?

Wspominałam już o centrum. Głównie prowadzimy jogę w ramach CSC. Ja osobiście prowadzę terapie, indywidualną jogę, całą gamę warsztatów. Wyjazdy przebudzające świadomość, nagrywam medytacje i wiedzę w ramach Centrum Szczęśliwego Człowieka. Joga daje ogromną świadomość nie tylko ciała, ale oddechu i umysłu. Moja świadomość dzięki jodze bardzo się podniosła.

Każda Pani i nie tylko jaka przyjdzie na terapie dostanie to czego w danym momencie najbardziej potrzebuje. W bardzo wielu przypadkach dzieje się tak już w mojej obecności, a niektórzy potrzebują więcej czasu na przefiltrowanie narzędzi jakie ode mnie dostają przez umysł.

Uczę ludzi słuchać sercem, patrzeć sercem. Jeszcze inni dzwonią do mnie różnych części świata, bo coś w głębi pokierowało ich do mnie. Czyż to nie jest piękne?

Polecam swoim podopiecznym w momentach zwątpienia zadanie sobie jednego pytania: – jak postąpiłaby miłość. Na warsztatach dzieje się bardzo podobnie. Kilka osób nie ma już raka. To piękne być tego świadkiem. Patrzeć jak ludzie rozkwitają w miłości do siebie i świata.

6. Jesteś bardzo zajęta, pozostajesz w szczęśliwym związku, jesteś mamą. Jak wygląda twoje życie prywatne? Ile z siebie dajesz rodzinie? Jak pomagasz dziecku w byciu szczęśliwym? Szczególnie mnie interesuje to, na ile mama może wesprzeć pasje dziecka :)

Tak! można by tak powiedzieć. Choć z drugiej strony moja praca to moja pasja. Kocham pisać, pomagać innym, doświadczać jogi. Mam mnóstwo pasji. Uwielbiam malować, tańczyć. Odbudowałam równowagę miedzy czasem z pasjami (pracą) a rodziną.

Moje córki dzwonią do mnie wtedy, kiedy jestem im źle i wtedy, kiedy są szczęśliwe.

Cieszą się moim szczęściem. Pytają wiele razy mając jakiś problem. Z miłością się z nimi dzielę tym co mi napływa do serca. Jest tyle języków miłości. Ważne jest żeby mówić do ukochanej osoby jej językiem. Wtedy ona czuje się kochana. Jeżeli Ty lubisz dotyk i czujesz się dobrze, kiedy Twoja córka Cię przytula i głaszcze, to wcale nie oznacza, że latorośl też tak ma. Może jej językiem miłości jest poświęcona w pełni uwaga, a może potrzebuje ciepłych, wspierających słów?

Rozwinęłam w sobie umiejętność posługiwania się wszystkimi językami. To daje nie tylko mi uczucie spełnienia. Życzę każdej mamie znalezienia klucza do serca dziecka. Zawsze można odbudować relacje, każdy moment jest idealny.

7. Napisałaś Elu o swoich przeżyciach książkę pt. „W cudzych butach". Dlaczego taki tytuł?

Tytuł zrodziło moje życie. Już w szkole podstawowej wysłuchiwałam jak „ksiądz na spowiedzi" problemów moich koleżanek. Wzrastałam z każdą ludzką historią. Przeglądałam się w dziesiątkach, setkach, a później tysiącach ludzkich opowieści. Dramatów, romansów, tragedii, porażek, żalu, lęku, nienawiści. Samotność doskwiera tak wielu ludziom. Każda z tych historii powodowała mój rozkwit. Coraz większa świadomość siebie, ogromny szacunek i zrozumienie dla drugiego człowieka. Wchodząc „W cudze buty", widzimy, że świat się zmienia.

8. Jakie przesłanie niesie twoja książka?

Moja książka to część życia tak wielu ludzi. Najlepiej będzie jak w tym momencie pozwolę sobie zacytować kilka opinii. To odbiór czytelników jest najważniejszy. Ja po napisaniu tej książki dostałam mnóstwo pięknych prezentów. Jednym z nich jest WOLNOŚĆ.

Opinie

Bardzo się cieszę, że w Polsce są tak wspaniałe osoby, jak Pani Ela, które piszą o rozwoju duchowym, myślę, że naszemu społeczeństwu tacy nauczyciele są bardzo potrzebni. Pani Elu przeszłam się w Pani butach w jeden dzień, wzruszyłam się i zarazem jestem pełna podziwu dla Pani osoby, siły, determinacji, uporu i do tego wszystkiego wrażliwości i miłości dla innych ludzi. Książka utwierdziła mnie w przekonaniu, że każdy z nas dąży do przebudzenia świadomości, przemierzając swoją ścieżkę życia. Pytanie, ile czasu nam to zajmie. Dziękuję i pozdrawiam serdecznie z Krakowa.

Elwira

9. I pytanie tradycyjne u mnie. Czy sama wydałaś książkę i sama zajmujesz się jej promocją?

Tak, sama wydałam książkę. Promujemy ją z moim kochanym mężem. Spotkania autorskie, warsztaty, media, które mnie zapraszają, pomagają bardzo w promocji. Społeczność na Facebooku poleca sobie moją książkę, na zasadzie jednej z lepszych reklam, jaką jest szeptanka. Wiele osób jest mi wdzięcznych, rekomendacja mojej książki jest dla nich formą podziękowania.

Bardzo dziękuję za piękne pytania, które umożliwiły mi poruszenie tak głębokich tematów.

Z miłością, Elżbieta Krzyżaniak-Smolińska

ELŻBIETA KRZYŻANIAK-SMOLIŃSKA ŻELAZNA KOBIETA

Zdobyła najwyższy szczyt Europy Mont Blanc. Przepłynęła wpław w sztafecie z partnerem 500 km rzeką Wartą przez Odrę do Morza Bałtyckiego i Wisłą 1000 km od źródła do morza. Została wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa za pobicie rekordu w ilości skłonów na mięśnie brzucha, wykonując 8000 skłonów w ciągu godziny! Pokonała 1000 mężczyzn w najcięższych zawodach survivalowych w Polsce „Selekcja" (edycja letnia i zimowa), dwukrotnie dochodząc do finału. Skoki spadochronowe, wspinaczka, nurkowanie nie były jej obce. Prowadziła 4 lata szkołę przetrwania dla dzieci i młodzieży. Instruktor tańca, aqua aerobiku, wspinaczki, survivalu.

NAUCZYCIELKA JOGI

W 2004 roku założyła Centrum Szczęśliwego Człowieka. Ukończyła ponad 20 podstawowych oraz 4 zaawansowane kursy Art Of Living, między innymi w Indiach-Bangalore, w Niemczech-Bad Andogast i w całej Polsce.
Jest specjalistką terapii jogą, medytacji, psychologii, pracy z ciałem oraz promotorką zdrowego trybu życia. Szkoli nauczycieli, naucza medytacji oraz pracy z oddechem. Prowadzi terapie indywidualne. Organizuje wyjazdy z jogą. Prowadzi szkolenia dla biznesu. Na stałe współpracuje z WTKKF – AWF Poznań, Wyższą Szkołą Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa (WSNHiD), Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego, firmami: „Stary Browar", HOTEL „Mercure", „Katharsis" i innymi.

PRZEWODNIK DUCHOWY

8 marca 2014 roku wydała swoją pierwszą książkę „W CUDZYCH BUTACH", okrzykniętą przez czytelników jako terapeutyczna. Dzięki temu stała się dla wielu przewodnikiem duchowym. Autorka jeździ po całej Polsce z autorskim programem warsztatów o nazwie „Przebudzenie świadomości", „Świadomy oddech to świadome życie", „Tajemnice jogi", „Żyj szczęśliwie", „Kobiety kobietom". Owocem jej pracy jest pozbywanie się przyczyn i skutków permanentnego stresu, stanów depresyjnych i lękowych. Pomaga zrozumieć istotę umiejętności wybaczenia, samoakceptacji oraz miłości do Siebie.



Przeobrażenie tego świata tkwi w nas

Czym jest szczęście dla kobiety żyjącej w Zjednoczonych Emiratach Arabskich

– Jola Mikołajczyk

Czy jestem szczęśliwa, tak. Czy byłam szczęśliwa, nie.

W życiu nie ma nic za darmo. Wszystko kosztuje i to niemało. Szczęście też kosztuje. Kosztuje wiele łez doświadczeń, rozczarowań. Jednak, gdy zrozumiemy, że sami jesteśmy odpowiedzialni za swoje szczęście, wszystko się zmienia.

Przez wiele lat próbowałam spełniać oczekiwania innych. Jednak za każdym razem coś komuś nie pasowało, a ja miałam poczucie, że zawiodłam. Kiedy zrozumiałam, że tak się nie da, że nie jestem w stanie dogodzić wszystkim jednocześnie, życie stało się prostsze. Stanęłam obok i zastanowiłam się, czego ja chcę, co jest dla mnie ważne. Od tej chwili mój egoizm stał się czytelny. Zaczęłam robić wszystko, aby mnie było dobrze i aby nikogo nie krzywdzić przy okazji. Zrozumiałam też, że oczekiwania nasze są powodem frustracji. Dlatego przestałam oczekiwać, że ktoś mnie zrozumie, odczyta moje pragnienia, pomoże. Głośno i wyraźnie oznajmiałam, czego potrzebuję, czego chcę, jak się czuję. Jeśli nie będziemy tego robić, to nie oczekujmy, że ktoś się domyśli. Czasami jest tak, że osoba po drugiej stronie biurka czy lady ma dla nas rozwiązanie. Ale dopóki nie wyrzucimy z siebie tego, co nam leży na sercu, nie uzyskamy nic. Będziemy dalej pielęgnować w sobie to wielkie nieszczęście.

Człowiek szczęśliwy potrafi też czerpać wiedzę z doświadczeń innych. Potrafi szukać tego, co najlepsze w świecie. Nie jesteśmy wszystkowiedzący i nie powinniśmy bać się zapytać, poprosić o radę.

Po wewnętrznej zmianie, mimo pracy na półtora etatu, zajmowania się domem i dziećmi bez niczyjej pomocy, wstawałam z poczuciem, że jestem szczęśliwa. W każdej godzinie dnia dostrzegałam to, co najlepsze. Nauczyłam się wykorzystywać każdą sytuację. Nie jesteśmy w stanie tak zaprogramować życia, by zawsze szło wszystko zgodnie z planem. Czasami musimy nagiąć się i zaakceptować stan, jaki nastał. Nie przewidzisz, że złamiesz nogę. W takich sytuacjach szukam szczęścia w nieszczęściu. Czyż taka złamana noga, odcinająca nas od aktywnego życia, nie jest dobrym momentem, by leżąc, posegregować w końcu dokumenty, na co nigdy nie ma czasu, odpisać na listy, porozmawiać spokojnie i zaobserwować, jak i kto nam w tej chwili pomaga? Zastanowić się też, czy naprawdę jesteśmy niezastąpieni, czy nasze dzieci same nie zrobią sobie kolacji.

Takie skupienie się na sobie jest pozytywnym egoizmem. Dzięki niemu stajemy się szczęśliwi. Jeśli masz w sobie dużo zadowolenia, spełnienia, radości z rozwiązanych spraw, to to działa pozytywnie na twoich najbliższych w domu, pracy. Im więcej dobrych emocji gromadzisz w sobie, tym jest łatwiej żyć. To one napędzają i otwierają twój umysł. Nie blokują możliwości.

Człowiek szczęśliwy dostrzeże kolorowe liście w jesienny, deszczowy dzień, poczuje smak zupy pomidorowej.

Sama musiałam podjąć decyzję o wyjeździe w nieznane. Jak ten człowiek ze złamaną nogą, znalazłam się w diametralnie innej sytuacji. Ale zrobiłam to z pełną świadomością. Nie bałam się, że nie dam rady, bo dla mnie zawsze priorytetem były dzieci i mąż. Rozstanie z dalszą rodziną, rezygnację z pracy zawodowej, którą

kochałam, rezygnację z kariery naukowej i zamieszkanie w obcym kulturowo i mentalnie państwie, potraktowałam jako kolejne wyzwanie.

Przede wszystkim zaczęłam realizować to, na co nie było zbyt dużo czasu dotychczas i zawsze czułam niedosyt z tego powodu. Miałam wreszcie czas na życie rodzinne, domowe i rozwijanie kulinarnych umiejętności. Czas na poznawanie nowych ludzi, języka. Pewnie, że zdarzały mi się słabsze dni i bardzo tęskniłam, ale teraz z perspektywy czasu wiem, że gdyby nie to, że kiedyś zmieniłam swoje nastawienie do życia, to pewnie nigdy bym nie wyjechała lub bym bardzo tu czuła się nieszczęśliwa.

Wiele Europejek w kraju arabskim nie wytrzymuje. Wyjeżdżają, bo nie potrafią odnaleźć słońca, które tu bije po oczach. Zostawiają mężów na kontraktach i wracają do siebie. Pewnie i one są szczęśliwe. Ja nie oceniam, bo dla każdego szczęście to co innego. Wszystko zależy od priorytetów.

Ja mogę szczerze powiedzieć, że czuję się szczęśliwa, bo wykorzystałam czas i wykorzystuję go nadal, dla siebie. Wyjmuję każdego dnia to, co najlepsze, najpiękniejsze.

Chciałam kiedyś badać księgozbiory w zakonach klasztornych, a teraz sama zaczęłam spełniać się jako autor.

Kiedyś intrygowała mnie kuchnia orientalna, a teraz sama tak gotuję. Kiedyś miałam pięć minut, by porozmawiać z mamą, a teraz plotkujemy godzinami na Skype. Kiedyś dzieci czekały na mnie w domu, aż wrócę padnięta, a tu każdego dnia to ja je witam zadowolona.

Pierwsze lata zaskakiwały mnie różnorodnością i obcością.

Jednak jeśli wchodzisz do czyjegoś domu, musisz stosować się do jego zasad. Dlatego szybko zaczęłam poznawać tutejsze zwyczaje.





Pierwsza sprawa to ubiór.

Nie mogłam wychodzić poza mieszkanie w krótkich sukienkach na ramiączkach, choć całoroczna pogoda pozwala na to. Tu panuje zasada: za kolano, ramiona przykryte. Nie miałam z tym problemu, tym bardziej, że ciągle czuje się na sobie wzrok ogromnej liczby samotnych mężczyzn z Pakistanu, Bangladeszu czy Indii, pracujących na zewnątrz.

Na plaży publicznej w mojej miejscowości też nie mogłam zakładać dwuczęściowego lub jednoczęściowego kostiumu. Zmieniło się to teraz, ale Arabki nadal kąpią się w abajach. Dziwne to uczucie i od razu odechciewa się plażowania. Inaczej wygląda sytuacja na basenach hotelowych. Tam można wystawiać ciało na słońce, jak w Polsce. Jednak małym dzieciom nie wolno hasać bez majteczek, jak u nas nad Bałtykiem. Ciekawostką jest to, że w klubie dla kobiet w mojej miejscowości na basen my Europejki

musimy zakładać kostiumy jednoczęściowe z nogawką lub spódniczką. Przebierać musimy się w kabinach, by żadna Arabka nie zobaczyła nas nago. Jest to podyktowane ich zasadami koranicznymi.

Czy to mi przeszkadza? Nie. W latach międzywojennych przecież takie kostiumy królowały, więc to żadna nowość.

Ile razy marzy nam się wyjście do restauracji czy kawiarni na kawę, a tu to jest rzecz normalna. Twoje mieszkanie jest twoją twierdzą i tylko bardzo bliska rodzina może do niej wejść. Wszystkie spotkania towarzyskie odbywają się na zewnątrz.

Gdy jest wolny dzień lub późne popołudnie, całe rodziny wychodzą do parku, by na rozłożonych matach grilować, rozmawiać, palić sziszę. My Europejki też umawiamy się na spotkania w kawiarniach.

Jedynym odstępstwem są czysto polonijne obiady. Wtedy spotykamy się w domach, by pojeść polskich potraw. Wiem, że Norweżki, Portugalki, Niemki też tak robią i z reguły są to nie mieszane towarzystwa.

Czy to mi przeszkadza? Nie. Cieszę się, że na polski obiad przychodzą ci, którym to smakuje, a kawę po arabsku, dobrą i tanią, wolę wypić w kawiarni, gdzie przygotuje ją prawidłowo człowiek, który się zna na jej parzeniu.



Z zagonionej Warszawy wpadłam w czas jakby wsteczny. Tu wszystko robi się bez pośpiechu.

Kolejka do odprawy paszportowej posuwa się powoli, bo Arab w okienku musi najpierw pogadać z kolegą, wypić kawę. Tak jest we wszystkich urzędach, szpitalach, sklepach. Twoje krzyki nic tu nie pomogą, bo na wszystko jest jedna odpowiedź: *Inszallah*, czyli *jak Bóg chce, jak pozwol*i. Stosują je wszyscy, wszędzie i do wszystkiego.

Czy to mi przeszkadza? Nie. Z jednej strony przyzwyczaiłam się, a z drugiej to uczy cierpliwości i pokory. U nas funkcjonuje takie powiedzenie: *Co nagle, to po diable.* I chyba świetnie się w tutejszą rzeczywistość wpasowało.

Wyjeżdżając, wiedziałam, że za picie alkoholu, seks pozamałżeński, posiadanie narkotyków, kradzież zasądzane są wysokie kary, z karą śmierci włącznie.

I rzeczywiście, piwo czy wino można wypić do obiadu tylko w wybranych hotelach, a w specjalnych sklepach z alkoholem można kupić ograniczoną ilość do domu za okazaniem zezwolenia.

Największym zaskoczeniem dla mnie było, w pierwszych tygodniach mojego życia tu, że pod sklepami, na publicznych parkingach wiele osób zostawiało włączone samochody z kluczykiem w stacyjce lub z otwartymi szybami.

Szli robić zakupy, a chłodne wnętrze auta czekało czasami dwie godziny. Nikomu do głowy tu nie przyjdzie, aby wsiąść i odjechać takim samochodem. Kilka razy byłam też świadkiem, gdy pozostawiona komórka, torebka wracała do właściciela nie naruszona. Na ulicach nie widzi się podpitych czy pijanych. Nie musisz się obawiać, że ktoś cię zaczepi czy wyrwie torebkę.

Czy to mi przeszkadza? Nie. Bardzo bym chciała, by na całym świecie człowiek czuł się tak bezpiecznie.

Miałam ogromne obawy związane ze szkołą dzieci.

Jednak bardzo szybko okazało się, że pomimo braku wywiadówek i kontaktu z nauczycielami, który jest wręcz zakazany w tej szkole, system tam panujący jest wspaniały. Uczniowie mają kodeks, którego muszą przestrzegać, a związany jest on z wielokulturowością. Wszystko jest tak dopracowane, by każdy czuł się bezpiecznie, miał możliwość pokazania swoich talentów, a co najważniejsze mógł nauczyć się bez tak zwanych płatnych korepetycji. Duża ilość testów uczy systematyczności i samodyscypliny.

Czy to mi przeszkadza? Nie. Jako rodzic mogę tylko westchnąć. Jak wiele zasad z tej szkoły bym przeniosła do polskich podstawówek, gimnazjów i liceów.

Los rzucił mnie do małej miejscowości ze względu na pracę męża. Trzy sklepiki, stacja benzynowa, klub dla kobiet, trzy szkoły, bank to cała infrastruktura. Wokół pustynia. Na przestrzeni 10 lat mieszkało tu jednocześnie cztery rodziny rodaków. Każda z osób inna, z różnymi poglądami, w różnym wieku. Jednak to nie przeszkodziło nam w nawiązaniu przyjacielskich stosunków. Cztery kobiety, każda coś innego lubi i każda ma coś ciekawego do zaoferowania. Oczywiście, nie spotykałyśmy się codziennie i trzeba było jakoś te dziewięć godzin, dopóki dzieci i mąż nie wrócą, zapełnić. Nie masz dostępu do biblioteki, kina, wielkich galerii handlowych, a ile można sprzątać i gotować? Wyskoczysz poćwiczyć czy popływać, coś obejrzysz w telewizji. I co dalej? Do najbliższego dużego miasta, gdzie mieszka więcej Polonii, mamy 250 km. I właśnie taki stan rzeczy wyzwala w człowieku inwencję. Ja zaczęłam hodować pomidory koktajlowe, szczypiorek. Sama zaczęłam piec chleb, mięso. Namalowałam kilka plakatów do pokoi dzieci. Dokładnie zaczęłam przeglądać tutejszą prasę. Od nowo poznanych Hindusek i Arabek brałam przepisy na ich potrawy i próbowałam je gotować. Z czasem tych dodatkowych zajęć przybywało. Moja wiedza się poszerzała i wraz z nią przybywało pomysłów na spędzanie „wolnego" czasu.

Przyszedł moment, gdy tymi wiadomościami chciałam się podzielić. Śledząc wiadomości w Internecie, natrafiłam na Informacyjną Agencję Studencką i zaczęłam do nich pisać depesze. To wspaniały projekt, ale już nie istnieje.



Fot. Do arabskiej, męskiej szkoły dzieci chodzą w tradycyjnym stroju, w pozostałych szkołach obowiązują mundurki

Czytając książki, którymi tu się wszyscy wymieniamy, odpowiadając na pytania znajomych, którzy nas odwiedzają, śledząc blogi kobiet mieszkających w tym rejonie świata, zauważyłam, że Polacy mają wyrobiony obraz kobiety muzułmanki.

Większość uważa, że te ubrane w czarne abaje istoty są uciśnione, nieszczęśliwe. Nikt nie stara się poznać tutejszej mentalności i zasad trwających od wieków.

A przecież nie minęło jeszcze 100 lat, gdy w Polsce ustawa nowelizacyjna z 1 lipca 1921 r. zmieniała niektóre przepisy prawa obowiązującego na terenie dawnego Królestwa Polskiego. Uchyliła m.in. przepis nakazujący żonie posłuszeństwo mężowi jako głowie rodziny, przyznała żonie prawo do odrębnego miejsca zamieszkania w przypadkach określonych ustawą, zniosła ograniczenia uzależniające wykonywanie wszelkich działań prawnych przez żonę od woli męża, przyznała żonie prawo

do zarządzania własnym majątkiem itd., o czym pisze w swojej książce *Rodzice, dzieci, dziadkowie* Katarzyna Sierakowska. W dwudziestoleciu międzywojennym Magdalena Samozwaniec pisała, że synów przygotowywano do roli naukowców, a córki na skromne, ciche żony i matki. W 1933 roku w czasopiśmie „Bluszcz" pisano o zjawisku, że syn jest inaczej traktowany, niż córka, i że cały czas podkreśla się jego ważność i wyższość. W tamtych latach w Polsce po rozwodzie rodziców bardzo często dzieci zostawały przy ojcu. Tak było z Jeremim Przyborą, Ireną Rowecką.

W książce Katarzyny Sierakowskiej, historyka zajmującego się latami 1918 – 1939, czytamy: *Mimo obarczania obowiązkami domowymi, wymagano od żony, aby była zawsze zadbana. Wskazywano, że kobieta nieuczesana i niechlujnie ubrana sama prowadzi swego męża do zdrady.*

W książce Feliksa Kusiaka, Życie codzienne oficerów w Drugiej Rzeczypospolitej, czytamy, że starano się wybierać żony i mężów w swojej warstwie i w swoim kręgu towarzyskim.

Tak więc wiedza, którą posiadam, chroni mnie przed wydawaniem krzywdzących opinii i pozwala zrozumieć miejsce, w którym żyję.

Artykuły w prasie, reportaże w tv, publikowane zdjęcia nie są obiektywne. Nasze mózgi poddawane są manipulacji i nie chodzi mi tylko o temat arabski. Pęd życia nie pozwala nam zatrzymać się i zastanowić nad sobą. Bombardowani reklamą, opinią publiczną wpadamy w tryby, gdzie nasze *ja* jest pomijane.

Nie ma innego wyjścia. Trzeba zwolnić i popracować nad swoim szczęściem, by nie tylko samemu dostrzegać to, co piękne, ale aby i innym to szczęście pokazywać i dawać.

Bez wielkich oczekiwań i z umiejętnością kompromisu szybciej osiągniemy stan zadowolenia i spełnienia.

Jola Mikołajczyk



*Fot. To ja w abai z wizytą w **Sheikh Zayed Grand Mosque Center** (Wielki Meczet) w Abu Dhabi, 2014 r.*

Jestem bibliotekarką z zawodu, specjalizacja biblioterapia. Interesuję się inteligencją emocjonalną oraz historią dwudziestolecia międzywojennego. Lubię gotować. Obecnie piszę monografię rodziny, a opracowałam twórczość wuja Mieczysława Antuszewicza. Napisałam też powieść dotyczącą mentalności arabsko-polskiej. Obie książki czekają na wydawcę.

jola.mikolajczyk@gmail.com

Bajka o szczęściu

– Patrycja Cichy-Szept

Pewnego dnia, po latach czekania i poszukiwań, po latach marzeń i wysyłania próśb do nieba, po tym, jak traciła i zyskiwała wiarę w cud, po latach smutków, kobieta znalazła Szczęście. Przyszło do niej niespodziewanie. Nie uprzedziło, że nadchodzi, ani nie zapukało. Ot, po prostu weszło sobie do jej życia niczym wielki, piękny, różowy kwiat. Usiadło przy dużym kuchennym stole i przyglądało się codzienności kobiety.

Ona początkowo udawała, że go nie widzi, ale ileż można częstować kawą, ciastkami i różanym kompotem niewidzialnego? W końcu musiała przyznać, że Szczęście naprawdę nadeszło, że się u niej zadomawia, że od niej nie ucieknie i że nie był to żart.

Po pewnym czasie Szczęście tak powiedziało:

– Omijasz mnie wielkim kołem, czuję się, jakbym był swoim przeciwieństwem, możesz mi wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje?

– Bo gdy się do ciebie przytulę, to pewnie zniknieszˆ…

I kobieta tak właśnie żyła. Niby wiedziała, że po latach czekania zdarzyła się w jej życiu piękna chwila, ale panicznie bała się w nią wejść, dotknąć, poczuć. Częstowała więc swoje Szczęście różanym kompotem i z bezpiecznego dystansu obcowała z namiastką tego, co ono jej mogło zaoferować. W końcu Szczęście zwiędło, a ona zasuszyła jego płatki i wsypała do szklanej buteleczki, mówiąc:

– No i wiedziałam, lepiej się nie przywiązywać.

Ta kobieta nigdy nie dowiedziała się, czym jest prawdziwe szczęście, ponieważ nigdy nie pozwoliła sobie na poczucie tego, co ono ze sobą przyniosło. Ona nigdy nie poczuła szczęścia.

Choćbyś miał się w nim umazać i ubabrać, choćbyś miał je za chwilę stracić, choćbyś miał się wyrzec swoich sztywnych przekonań, jeśli dane Ci jest coś, co Cię uszczęśliwia, to przestań być asekurantem! Wejdź cały w szczęście i POCZUJ!!



Fot. Unsplash

Bo co Ci przyjdzie z zasuszonych okruchów tego, co zesłał los, jeśli Ty ze strachu przed stratą nigdy nie odważyłeś się POCZUĆ...

Odwagi, masz tylko jedno życie !!

Patrycja Cichy-Szept – pisarka, poetka, opowieścioterapeutka. Powyższa bajka pochodzi

z audiobooka „Opowieści serca”

Chcę być szczęśliwa...

– Justyna Kotowiecka



- Chcę być szczęśliwa, tylko tyle – odpowiedziała, po czym zamknęła oczy, zasypiając z nadzieją, że gdy się obudzi, spotka ją coś, cokolwiek, co uzmysłowi jej, że stało się tak, jak to sobie wymarzyła. A marzeń przecież nie miała wielkich, jak widzicie sami...

Czymże jest szczęście? Otóż na próżno kochani szukać odpowiedzi jednoznacznej. To coś, czego nie da się zmierzyć centymetrem, nie można ugotować wedle przepisu, czego nie da się spieprzyć, a potem skosztować, by ocenić smak. Nie jest widzialne ani namacalne. Ale z pewnością jest. Istnieje i trzeba go, jeśli nie ma w naszym życiu, zwyczajnie poszukać. Na taką wyprawę należy się porządnie przygotować.

Po pierwsze, należy uporządkować swoje życie. Udać się na strych naszych porzuconych pragnień. Wyciągnąć drabinę i powolutku, nie zwracając uwagi na skrzypienie szczebli, wchodzić. Odkurzając zaniechane marzenia, można popaść w czarną rozpacz, widząc, jak dużo czasu zmarnowaliśmy na rzeczy zupełnie nieważne.

- Chcę być szczęśliwa – powtórzyła jeszcze kilka razy błagalnie przez sen. – I chcę, aby był przy mnie ktoś, z kim mogłabym bez strachu dzielić moje najpiękniejsze chwile.

Życie samo w sobie jest wystarczająco trudne, aby znosić je w pojedynkę. Wcale nie mówię, że trzeba koniecznie być w związku, by móc dzielić z kimś swoje radości i obawy. Aby iść przez życie odważnie, potrzebujemy bratniej duszy. Prawdziwej przyjaźni silniejszej od najpiękniejszej miłości, która jest bezinteresowna i szczera. Samotny uśmiech umiera z chwilą, w której się pojawił.

- I chcę być szczęśliwa na swój sposób. – To znaczy? Pytanie, choć retoryczne, pojawiło się, natychmiast wprowadzając zadumaną niepewność. – Hmm, tak inaczej niż inni – odpowiedziała szybko. Tak niekonwencjonalnie, głęboko i spontanicznie.

Szczęście niejedno ma imię, choć psycholodzy pośpiesznie biegną nam z pomocą. Wiadomo, co dwie głowy, to nie jedna.

Według niejakiego Abrahama Maslowa istotą szczęścia jest zaspokojenie potrzeb. Proste?

Co więcej, po zaspokojeniu takich potrzeb, na przykład bezpieczeństwa czy przynależności i miłości, przychodzi czas na samorealizację. Tak! Dokładnie! I tu przechodzimy do sedna sprawy. Człowiek szczęśliwy to człowiek samorealizujący się. I już. Koniec całej filozofii.

Gdy nadszedł ranek i słońce już wysoko pląsało na niebie, przebudziła się uśmiechnięta.



fot. Depositphotos

- Dziś będzie wspaniały dzień – pomyślała i pośpiesznie poszła do łazienki. Z kubkiem aromatycznej gorącej kawy usiadła przy biurku, włączając komputer. – Taki piękny sen! – wykrzyknęła. – Nie mogę pozwolić, aby wplątał się w sidła zapomnienia. Zaczęła ubierać obrazy w słowa, tworząc zarys nocy. Zatraciła się w tym, nie czując głodu, bo pisanie było tym, co sprawiało, że czuła się wypełniona po brzegi nieustannym poczuciem szczęścia i spełnienia... Przynajmniej w tej konkretnej chwili czuła, że żyje naprawdę.



Z pozdrowieniami

Best regards

Med vennlig hilsen

Justyna Kotowiecka

http://propterfamilia.dl.pl/

http://justynakotowiecka.pl/

Szczęście w skali mikro

– Zofia Życińska

Nie będzie żadnych definicji, twierdzeń, reguł, cytatów itp. Traktatu też nie będzie, bo po pierwsze, już jest, a po drugie, nie udźwignęłabym szerokości i głębi tematu. A traktat o szczęściu potraktowany wierzchem? Nie, tak z grubsza o szczęściu to nie uchodzi ;).

Całe życie (chociaż z przerwami, bo bywa, że poczucie szczęścia odbiera mi rozum na dłużej), rozkminiam, jak to jest z tym szczęściem u mnie? Mieszka we mnie na stałe (a jeśli tak, to gdzie??) czy tylko pojawia się i znika? A jeżeli na ten przykład pojawi się, albo jeszcze lepiej – dosięgnie mnie, czy tak dosadniej – spadnie na mnie, to co z tym robić? Cieszyć się, tańczyć, szaleć, krzyczeć czy raczej nie rozkręcać się za bardzo, nie wydzierać za głośno, bo pewnie ONO już i tak szykuje się do kolejnej akcji, by spaść na kogoś innego. A wtedy co? Trzeba by przerwać dziki taniec w pół obrotu, zniżyć drastycznie skalę darcia się czy nawet udawać, że to wcale nie był taniec, ot – uparty owad krążył, stąd te dziwne ruchy. No, właśnie. Obwieszczać to szczęście na zewnątrz czy z miną pokerzysty tłumić w środku?



A drążąc temat dalej. Czy jest jakaś odgórnie ustalona dawka szczęścia w przeliczeniu na sztukę człowieczą? Ile należy go mieć minimum, żeby przeżyć, lub jaka jest dopuszczalna, górna dawka szczęścia? No i jaką miarą można je przeliczać tak, żeby wiedzieć, czy za bardzo nie odstaje się od ogółu? Osiem kilogramów, dwa hektary, piętnaście litrów, cztery kilometry? A może prościej będzie określić językiem migowym: odtąd – dotąd, wskazując od stóp do czubka (sorry) głowy. E, nie… Mam 160 cm wzrostu, czyli już jakby z urzędu miałabym niedobór w porównaniu z modelkami, koszykarzami lub tymi, którzy porośli sami z siebie, bo Stwórca na chwilę spuścił z nich oko.

A jakby tak zmienić skalę porównawczą z pionu na poziom? Ha! to już dla mnie lepiej, chociaż też trochę niebezpiecznie, bo coś czuję, że z zachłanności na to szczęście jadłabym coraz więcej i więcej.

Żebym to tylko ja! Przecież każdy, kto zaobserwowałby taką zależność, opychałby się bez umiaru, a potem z dumą obnosił po okolicy i z wyższością (czy raczej szerokością) obwieszczał: patrzcie, tylko grubi są obrzydliwie szczęśliwi!

Może to dyrdymały, ale trzeba by temat jakoś ogarnąć, bo to dosyć istotne z punktu widzenia np. medycyny. No bo skoro się mówi o kimś, że „oszalał ze szczęścia”, to przecież warto wiedzieć, czy naprawdę trzeba go leczyć, czy machnąć ręką, wiedząc z góry, że udaje i pewnie chce wymusić L-4 lub

jeszcze sprytniej – kombinuje, jakby tu ułożyć się na i tak już przepełnionych oddziałach psychiatrycznych.

Dla potrzeb statystycznych przydałyby się też dane, kiedy populacja cierpi na niedobór szczęścia, a kiedy ma go aż po kokardy. Na jedno i drugie odpowiednie służby przygotowałyby zróżnicowane pod kątem składu chemicznego porcje „szczepionek" i pozamiatane. Wszystkie ludziki z unormowaną dawką szczęścia, jak po sznurku, szurałyby rankiem do roboty (ci, co ją mają, oczywiście). A reszta? A reszta to już przecież nie problem owych służb.

Nie od dziś wiadomo, że okres jesienno-zimowy jest wyjątkowo skąpy w dawkowaniu szczęścia. Podstępnie atakuje wtedy tych mniej odpornych wirus smutku, chandry czy tfu! najgorsza zaraza – depresji. To paskudztwo przykleja się do człowieka jak zeżuta guma do dywanu i perfidnie panoszy się po całym jestestwie. Póki jeszcze starcza sił, człowiek próbuje ściągać to draństwo z siebie, odkleja po kawałku, skrobie paznokciami, łyka paskudne nalewki, by popuściło od środka.

Najczęściej się udaje, ale bywa, że ta ohydna guma zakleja człowieka tak bardzo szczelnie, że prawie nie ma czym oddychać.


fot. Depositphotos

No właśnie – czy takie zwycięstwo nad tą zarazą to nie jest przypadkiem szczęście? A sama umiejętność i spryt, by nie wdepnąć w taką gumę? Jak dla mnie to jest dopiero szczęście! Wiem, co mówię, bo jak udaje mi się w porę wyszarpać z włosów to lepiszcze, wtedy z wdzięczności wyfruwają mi aż pod niebiosa okrzyki: dziękuję, dziękuję Ci, Boże! Udało się! Znowu miałam szczęście ☺!

Z tą lokalizacją szczęścia w ciele człowieka też Ameryki nie odkrywam. Chyba każdy wie, że jak już spada na człowieka, który już w tym momencie ma szczęście, skoro został przezeń wybrany, to z reguły uderza tak na 1/3 długości, licząc od (i znów sorki) czubka… głowy. Przeważnie każdy normalnie zbudowany człowiek ma tam swój najczulszy organ, jądro czy źródło Miłości Absolutnej – **SERCE…**


fot. Depositphotos

Totalnie magiczne miejsce. Tak więc ja wprost uwielbiam, jak takie szczęście łomotnie w moje serducho, a potem z siłą pioruna niemal podcina mi nogi. Jakiż to odlot, kiedy wywija mną na wszystkie strony, szamoce, łaskocze, szczypie, tarza, dławi, wyrzuca w górę, kołysze, tańczy ze mną, śmieje się i płacze na przemian. Jaka to energia! A ta tęcza barw, iluminacja błysków, strzelające aż pod niebo fontanny miłości. Eeechh życie!!

Na koniec zdradzę taki mały myk, który stosuję wtedy, gdy szczęście tarmosi akurat kogoś innego, a to z reguły widać i słychać ;).

Otóż staram się podejść jak najbliżej do takiego szczęściarza – nie po to, żeby coś skubnąć dla siebie, ale po to, żeby znaleźć się w polu oddziaływania tej magicznej siły i mocy. Przecież nie bez kozery mówi się, że od kogoś aż promienieje szczęście i że rozsiewa je wokół siebie. Nie wiem, jak to działa, ale czuję, jakbym od tego ognia radości i miłości odpalała moją wewnętrzną świeczkę, napełniając się jednocześnie światłem i ciepłem.



Wiem, że zamiast skręcać się z zazdrości i zawiści, warto dzielić się swoim szczęściem, które zataczając coraz szersze kręgi, mnoży się na kolejne istoty. Nikomu nic nie ubywa, strat żadnych, a zysk może być taki, że wszystkim nam braknie tchu – ze szczęścia. ☺.

Z miłością i radością – Zofia Życińska



O sobie.
Wiek – 53 lata. Urodzona w maleńkiej wiosce w Bieszczadach, więc głowy bym nie dała, że coś nie pokręcono w metryce ;).

Astrologiczny Baran z ascendentem w Raku i Marsem w Rybach. To ostatnie mocno mnie uwiera, a raczej… mną poniewiera. Nie dość, że łatwo mnie zwieść lub uwieść (to zależy, do kogo ta treść;)), to jeszcze uszkadza mi błędnik. Potrafię się zgubić już za rogiem budynku, a jazda samochodem z punktu A do B (mimo nawigacji) zawsze przypomina survival. Mnie tam się podoba, ale Ci, którzy jadą ze mną, opowiadają potem niestworzone historie ;).

Spełniona mama i niegdysiejsza żona. Bardzo szczęśliwa, bo mam cudowne, dorosłe już dzieci. A na dodatek wymaszerowałam sobie ze związku z całkiem niezłym nazwiskiem ☺.

Zamiłowania? Buszuję we wszystkim. Od ezoteryki, aż po samorozwój szeroko pojęty, bo z moim Księżycem w Bliźniętach mam takie umysłowe ADHD.
Uwielbiam ludzi. Uwielbiam, kiedy mogę ich rozbawić. Uważam, że mam do nich wielkie szczęście. Cała przemiana i kompletnie nowa droga, którą podążam, zadziała się dzięki takim napotkanym ludziom-Aniołom. Każdy z nich coś podpowiedział, odsłonił, pozwolił się w sobie przejrzeć.

Można mnie spotkać na FB:
https://www.facebook.com/zzycinska?fref=ts
A gdyby ktoś chciał napisać, proszę:
smugax40@interia.pl

Bajka o kamykach i pieniążkach

– Patrycja Cichy-Szept



Nagle i niespodziewanie w miasteczku pojawiła się dziwna kobieta, która miała dziwny zwyczaj. Każdemu napotkanemu dawała gładki, ciepły kamyk i wymawiała jakieś zaklęcia.

– A teraz idź i wrzuć kamień do drzewa na skraju lasu. Ma ono dziuplę, która połyka marzenia, które potem się spełniają.

Ludzie najczęściej pukali się w głowy, ale robili to. Dzieci uwielbiały zabawę w kamyki, od rana wypatrywały, czy nie idzie kamykowa pani. Chciały bowiem usłyszeć magiczne zaklęcie, a potem biegły do drzewa z wielką dziuplą i wrzucały to, o czym marzą. Oczywiście nikt oprócz niej nie traktował zabawy poważnie. Po prostu fajnie było pobiec do dziupli i tak, jak do fontanny wrzuca się pieniążka, tak w tym przypadku wrzucić kamyk. Nikt nie wiedział, że nocą, kamienie zmieniają się w świetliste ptaki, że co noc lecą do nieba i proszą o spełnienie. Nikt nie miał pojęcia, że dziupla to tak naprawdę prawdziwe drzwi do krainy spełnień i nikt nie miał pojęcia, że gdyby tylko odrobinę poważniej podszedł do sprawy kamyków i drzewa, że gdyby zechciał zrobić coś więcej niż wrzucić kamyk do dziupli jak pieniążek do fontanny, zobaczyłby cuda i świat, o jakim nie ma pojęcia. Ale ani dziwna kobieta, ani kamień, ani nawet świetlisty ptak nie mogły powiedzieć: „wejdź do dziupli, przekonaj się, dotknij, sprawdź, spróbuj, odważ się". Tego nikt człowiekowi powiedzieć nie mógł. Ani młodemu, ani staremu… i drzewo z drzwiami do krainy spełnień sobie stoi i czeka na kogoś, kto ma otwarte serce, jest odważny i spragniony prawdziwych cudów.

Nauczeni bajkami o fontannach i pieniążkach, o figurkach na szczęście i talizmanach bez duszy, nie wierzymy, że gdzieś w środku świata lub na jego końcu, a może tuż obok nas jest dziwna kobieta i magiczne drzewo z drzwiami do prawdziwego szczęścia…

Życzę Ci, żebyś znalazł takie drzewo. Życzę Ci, żebyś miał odwagę na coś więcej, niż tylko zwyczajowe wrzucenie tu czy tam kamyka lub pieniążka…

Patrycja Cichy-Szept – pisarka, poetka, opowieścioterapeutka.
Powyższa bajka pochodzi

z audiobooka „Opowieści serca"



CO TO JEST SZCZĘŚCIE?

Moja prywatna sonda. Listy do Marii.

– Halina Socha

Dzisiaj od rana zastanawiam się, co to jest szczęście, jak zdefiniować ten wyjątkowy stan naszego ducha. Tę lekkość, radość, a nawet euforię. Zadałam sobie pytanie, czy jestem szczęśliwa. Odpowiedź brzmi „Tak", później się poprawiłam – „dzisiaj Tak".

Więc szczęście jest przejściowe, znika, a potem się znowu pojawia? Otóż nie. Szczęście to według mnie stan ducha, spokój wewnętrzny i równowaga. Wiem, że każdy człowiek ma prawo mieć gorszy dzień albo nawet dłuższy okres w życiu i to nie oznacza, że właśnie go opuściło szczęście. Postanowiłam być dociekliwa i poprosiłam dzisiaj kilka osób o definicję szczęścia. Najpierw zobaczyłam w oczach moich rozmówców zdziwienie, a może zakłopotanie. Potem pojawiało się pytanie, dlaczego o to pytam. Prawie każda osoba długo się zastanawiała, ale odpowiedzi były bardzo podobne: szczęśliwa zdrowa rodzina, stabilizacja finansowa, dobra praca, dla jednych na etacie, dla innych na swoim. Nieśmiało ktoś wspomniał o miłości, o szczęśliwym i spełnionym związku.

Kilka odpowiedzi mnie wzruszyło i chcę się nimi podzielić. Moja przyjaciółka Wiola, cudowna ogrodniczka, która z pasją pielęgnuje cudze ogrody i dba o nie, jak o własne (często wysyła smsy do swoich klientów, czy podlali swoje kwiaty, bo właśnie jest sucho i gorąco, lub czy zrobili opryski, bo mszyce szaleją; bardzo mnie wtedy wzrusza jej troska i pamięć o nas zapominalskich lub niedbałych właścicieli pięknych ogrodów), na moje pytanie odpowiedziała mi, że kocha swoją pracę i to jest dla niej szczęście, bo dzięki temu jest lepszym człowiekiem. Przyroda nauczyła ją pokory. Zdała sobie sprawę, że na niektóre sprawy w naszym życiu nie mamy wpływu i trzeba się z tym pogodzić. Żyje zgodnie z rytmem przyrody. Pracuje, kiedy jest dobra pogoda, a gdy pada, odpoczywa i zbiera siły, nie walczy z przyrodą, bo nie ma szans na wygraną.

I tu pojawia się pierwsza zasada: Nie trać energii na sprawy z góry skazane na przegraną.

Mówię teraz do osób, które potrafią sobie odmrozić uszy tylko po to, by zrobić mamie na złość. Lepiej odpuścić i skierować swoją energię na sprawy, które są ważne i pożyteczne.

Inna z moich przyjaciółek odpowiedziała mi, że czuje się szczęśliwa, kiedy jej dorosłe zamężne córki mają udane życie rodzinne. Zapytałam ją, dlaczego uzależnia własne szczęście od losu innych ludzi, dorosłych dzieci, którym nie można nakazać, żeby były szczęśliwe. Odpowiedziała mi tak : „Ja jestem silną i doświadczoną kobietą, umiem sobie radzić ze swoimi problemami, ale moim córkom bardzo chcę zaoszczędzić trudu i wieloletnich prób i błędów w dochodzeniu do tego stanu". Po dłuższej dyskusji zrozumiałam, o co jej chodzi.

Mojej koleżance chodzi o to, że udane życie rodzinne jej córek świadczy o dobrym wychowaniu. Starała się wychować je tak, aby były dobrymi żonami i matkami.



Sama jestem matką dopiero co rozwiedzionej córki i jestem z niej dumna, że potrafiła odważyć się na tak trudny i bolesny krok, by mieć szanse na lepsze, spokojne i szczęśliwe życie. Kiedy ją zapytałam o definicję szczęścia, bez namysłu powiedziała mi, że w tej chwili szczęściem jest dla niej spokój. Na razie się nim cieszy, a potem zobaczy, co będzie dalej.

Moja siedemnastoletnia wnuczka widzi szczęście w pomaganiu innym, słabszym i chorym dzieciom.

W ramach wolontariatu uczestniczy w programie terapii dzieci głęboko upośledzonych. Powiedziała mi dzisiaj, że podziwia rodziców tych dzieci, że pomimo tak wielu poważnych problemów potrafią się cieszyć z każdego, nawet małego sukcesu swojego dziecka.

Moja mama, która przysłuchiwała się naszej rozmowie, powiedziała, że w jej wieku, a ma 73 lata, szczęściem jest zdrowie. „Szczęśliwa jestem, jak mogę wam jeszcze w czymś pomoc, wtedy widzę sens życia."

Natychmiast przypomniała mi się niedawno przeprowadzona rozmowa z jedną z moich przyjaciółek na przyjęciu urodzinowym z okazji jej pięćdziesiątych urodzin. Powiedziała mi wtedy, że jest szczęśliwa, że się ładnie starzeje, że ma zmarszczki, które świadczą o tym że coś przeżyła, i dostojnie wygląda, a przeżyła wiele, bo wygrała walkę z chorobą nowotworową. Cieszy ją każdy dzień, bo dziesięć lat temu nie śmiała nawet marzyć o tym, że pięćdziesiątki dożyje, więc teraz jest dopiero szczęśliwa, bo dała radę, wygrała. A ja patrzę na nią z podziwem, bo wygląda pięknie, o wiele młodziej niż jej rówieśniczki, i wcale to nie ma dla niej znaczenia.

Pozdrawiam H.



Aby osiągnąć szczęście, nie musisz robić niczego

– Andrzej Małek Donator

Są osoby, które poszukują szczęścia w wewnętrznym spokoju lub pragną osiągnąć stan czystej świadomości.

Jak trudne jest to zadanie, przekonał się o tym pewien amerykański lekarz chiropraktyk, dr Frank Kinslow, który przez ponad 40 lat pracował, badał i uczył technik ezoterycznych, będąc równocześnie pasjonatem teorii względności i fizyki kwantowej. Był przekonany, że wie niemal wszystko na temat uzdrawiania duszy i ciała. Miał dużą rzeszę studentów, z którymi spędzał wiele czasu, poświęcając swoje życie rodzinne, żonę, która nie potrafiła żyć tak, jak on.

Wszystko poświęcił jednemu celowi: osiągnięciu stanu pełni szczęścia. Chociaż do końca nie wiedział, czy idzie w dobrym kierunku, ponieważ nie mógł w żaden znany sposób tego ocenić. Nie pomogły medytacje przez 2,5 godziny codziennie. W końcu powiedział sobie STOP. Mając 61 lat, uświadomił sobie, że nie osiągnął pełni szczęścia. Poczuł się bardzo zmęczony tymi poszukiwaniami. Znalazł się w takim stanie, iż ***nie wiedział, dokąd ma iść i co ma robić.*** Przeprosił swoich studentów i oświadczył, że nie jest w stanie ich dalej uczyć.

Był rok 2007, kiedy Kinslow uświadomił sobie tę życiową porażkę. Przez kilka dni czuł się zrezygnowany i naprawdę zwątpił we wszystko, co do tej pory robił. Został sam ze sobą. Popadł w depresję, zaczął się martwić o pieniądze, tj. o rzeczy materialne, a nie duchowe. Zastanawiał się, co było z nim nie tak. Zaczął po kolei eliminować rzeczy, które nie działały, z własnego doświadczenia. Taki był początek jego nowej drogi. Bardzo szybko doszedł do wniosku, że **nic nie działa**, ponieważ za każdym razem, tworząc cel, mówimy sobie, że nie jesteśmy jeszcze wystarczająco dobrzy. Kiedy dochodzimy do tego celu, musimy go mieć w całości. Czy to będą pieniądze, czy inna rzecz niematerialna.

Według Kinslowa wszystko, czego do tego potrzebujemy, to uświadomienia sobie, że żyjemy obecnie, w tu i teraz. Zwykle nasze życie dzielimy na przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Ale jeśli wyeliminujemy przeszłość i przyszłość, to wszystko będzie się działo tu i teraz. I to nazywa stanem spoczynku (bezruchu). Inaczej nazwiemy to spokojem, czyli **Spoczynek** równa się **Spokój**.

Świat znajduje się w ciągłym ruchu. Myśli są w ruchu. Bezcenną rzeczą jest umiejętność zatrzymania w chwili, kiedy wszystko dookoła się kręci. I to jest właśnie podstawa jego nowo odkrytej techniki zwanej Synchronizacją Kwantową, której głównym składnikiem jest ***czysta świadomość***. Frank Kinslow mówi w wywiadzie z panią Lilou's Macé o tym, że dzięki technice Synchronizacji Kwantowej możemy mieć wszystko, czego zapragniemy, zarówno zdrowie, szczęście, jak i inne rzeczy materialne, których potrzebujemy. Wystarczy wyrazić intencję i udać się do stanu czystej świadomości (przypis autora: Która, jak sądzę, ma za zadanie oczyścić ją z wszelkich wątpliwości, brudów. W stanie czystej świadomości nastąpi oczyszczenie twoich myśli, jak czyszczenie zabrudzonej szyby, przez którą coraz trudniej zobaczyć drogę do wyznaczonego celu.). Bo jeśli jest takie miejsce na ziemi, gdzie chciałbyś pojechać, to, jak mówi Frank, o tym, gdzie chcesz być, decyduje to, jak bardzo skupisz się na tym. Ale kiedy chcesz osiągnąć wewnętrzny spokój, nie musisz robić niczego. W swojej książce pt. *Sekret natychmiastowego uzdrowienia* porównuje mechanizm zamawiania w intencji uzdrowienia do zamawiania posiłku w restauracji McDrive. To może być wszystko. Powiedzmy, że składamy zamówienie na

uzdrowienie naszych finansów. Wypowiadamy taką intencję (która nadaje kierunek do czystej świadomości), udajemy się do stanu ***czystej świadomości***, a później odbieramy swoje zamówienie w okienku życia i cieszymy się rezultatami swojego zamówienia. Bo zmiana, o którą prosiliśmy, już się dokonała, a naszym zadaniem jest ją dostrzec. A tak poza tym nie musimy nic robić. Proste?

Po tym, jak Frank Kinslow doznał uczucia czystej świadomości, zaczął uczyć i pisać z taką prostotą i jasnością, że w ciągu zaledwie kilku lat dziesiątkom tysięcy ludzi na całym świecie udało się **stworzyć żywe i satysfakcjonujące życie** dla siebie tylko przez czytanie jego książek. To wtedy zrodził się pomysł natychmiastowego kwantowego leczenia. Dr Kinslow wciąż wiele pisze i naucza. Mieszka w Sarasocie na Florydzie ze swoją żoną Martiną. Z tej historii nasuwa się taki wniosek, że Synchronizacja Kwantowa jest bardzo szybkim procesem uzdrawiającym, który każdy może zastosować. A ponadto, jeśli chcemy osiągnąć szczęście, to technika ta jest narzędziem, które nie wymaga od nas niczego, oprócz ***naszej intencji*** i udania się do stanu ***czystej świadomości,*** czyli do naszego wnętrza. Niektórzy nazywają to przestrzenią serca. Tak, przestrzeń serca jest takim miejscem, gdzie powinniśmy przebywać jak najczęściej.

Argumenty za **Synchronizacją Kwantową:**

– działa w ciągu minut

– jest łatwa do nauczenia się

– nie wymaga specjalnego treningu.

Czytelnikowi, który pierwszy raz usłyszał o tej technice, pragnę wyjaśnić, iż po wizycie w Niemczech dr. Franka Kinslowa i dr. Richarda Bartletta (który doszedł do tej techniki niezależnie od Kinslowa) technika ta została zbadana i jest z powodzeniem stosowana w Europie jako DWUPUNKT.

Andrzej Małek
praktyk metod energetycznych
i self-coachingu



Wywiad po angielsku pani Lilou's Macé z Frankiem Kinslowem można obejrzeć na stronie:

http://www.liloumace.com/Finding-inner-peace-Frank-Kinslow-Miami_a2507.html

Opis książki *Sekret kwantowego życia* – dr Frank J. Kinslow
(sklep CzaryMary.pl)

Przez lata ludzie czekali na książkę, która łączy abstrakcję Wschodniej filozofii wewnętrznego spokoju z naukowymi zastosowaniami fizyki kwantowej. Ta książka właśnie to robi! Sekret kwantowego życia jest jasnym i prostym przewodnikiem, który oferuje głębokie duchowe wglądy i praktyczny, łatwy do zastosowania proces, który uzdrawia i harmonizuje życie. „Sekret kwantowego życia" jest drugą, po „Sekrecie Natychmiastowego Uzdrawiania", książką dr Franka Kinslowa, która rozszerza niezwykłą metodę Synchronizacji Kwantowej daleko poza uzdrawianie fizycznych dolegliwości.

Na stronach tej potężnej książki nauczysz się procesu dr. Franka Kinslowa Synchronizacji Kwantowej (SK) i odkryjesz, w jaki sposób wzbogacić i ożywić wszystkie obszary twojego życia. Synchronizacja Kwantowa jest radykalną techniką uzdrawiania, która dostarcza niezwykłego odpoczynku i zrelaksowania. Będziesz w stanie rozwiązywać problemy i przezwyciężać wyzwania, przed którymi staniesz, stosując SK do twoich finansów, związków, życia seksualnego... nawet do jedzenia, spania i nawyków odnośnie ćwiczeń. Odkryjesz także drogi do rozpuszczania złości, negatywnego myślenia, fizycznego bólu i emocjonalnego odłączenia. A wspaniałą nowiną jest to, że praktykować SK może każdy! Nie wymaga to żadnego wcześniejszego treningu i jest tak proste, że nawet dziecko może to zrobić.

Sześć kroków self-coachingu na drodze do Twojego szczęścia

– Andrzej Małek Donator



Tę drogę proponuję osobom bardziej sceptycznym, nie wierzącym w cudowne uzdrowienie, czyli mocno stąpającym po ziemi. Coś je blokuje w dążeniu do wygodnego domu, w którym mogłyby mieszkać, żyć, pracować i realizować swoje marzenia. Nie osiągają dużych sukcesów w pracy i w życiu osobistym. Brak im wytrwałości w realizacji swoich postanowień. Self-coaching jest taką dziedziną, którą możesz zastosować od razu, bez żadnych dodatkowych szkoleń czy pomocy z zewnątrz do osiągnięcia swoich celów, spełnienia marzeń.

Sześć kroków self-coachingu na drodze do Twojego szczęścia:

1. Zapisuj wszystkie swoje marzenia lub to, co sprawi, że będziesz szczęśliwy

Liczne badania naukowe wskazują, iż większość ludzi osiąga lepsze rezultaty, mogąc śledzić swoje marzenia, myśli i uczucia, jeśli są one gdzieś zapisane. Mogą to być: tablica, dziennik lub nawet małe karteczki. Ważne, by mieć je pod ręką, przy sobie, np. w kieszeni lub portfelu. Chodzi o łatwy dostęp. Od Ciebie zależy wybór nośnika, na którym chcesz je zapisywać. Ja często zapisuję swoje marzenia i cele na małych karteczkach wielkości: 115x65 mm. I noszę je w kieszeni marynarki. Potem mogę je łatwo przeglądać rano i wieczorem. To działa.

2. Ustal i zaakceptuj miejsce, w którym jesteś tu i teraz

Chodzi tutaj o ustalenie swojego stanu rzeczywistego tu i teraz. Zapomnij o braku szczęścia lub swoich niepowodzeniach. Przyznaj się do popełniania błędów, swoich niedoskonałości i zaakceptuj siebie takim, jakim jesteś, jakiego znasz i lubisz.

Możesz użyć takiej Afirmacji:

Mimo tego, że nie mam szczęścia w życiu, to głęboko i całkowicie akceptuję siebie. (3x)

Mówienie tej afirmacji będzie potwierdzeniem w twojej podświadomości stanu faktycznego oraz jego akceptacji. Poza tym ma jeszcze jedną ważną zaletę: zmniejszy twój stres związany z poczuciem winy za to, że nie masz szczęścia lub coś ci nie wyszło. A zatem Wyluzuj się.

Proponuję jeszcze takie ćwiczenie ***metodą Sedony***, które pomoże Ci się odstresować i wyluzować. Wyobraź sobie, że masz na plecach „krzesło".
To może być w przenośni twój problem, który doskwiera ci każdego dnia. Zaczynasz się garbić pod jego ciężarem. Sądzisz, że nie masz innego wyjścia – musisz je codziennie nosić. Jednak z każdym dniem jest ci coraz trudniej żyć. Teraz podejmij decyzję o usunięciu tego problemu. Jak? Stań nieruchomo, wyobraź sobie, że podnosisz to „krzesło" do góry i zrzucasz w przepaść. I po problemie. Wtedy poczujesz wewnętrzną ulgę. Możesz się wyprostować. I wiesz co? Nawet nie wiesz, jakiej ulgi doznasz, kiedy wykonasz to ćwiczenie. A sprawy przyjmą dla ciebie wspaniały obrót. To ćwiczenie możesz robić także z innym mniejszym przedmiotem, np. długopisem, który mocno ściskasz w pięści. Wyciągasz rękę przed siebie na wysokości wzroku i otwierasz pięść – puszczasz go, mówiąc, że pozbywasz się (*tutaj nazwij swój problem ……..*) raz na zawsze.

3. Postaw właściwe Pytania skierowane na Rozwiązanie

Jednym z podstawowych narzędzi self-coachingu jest stawianie właściwych pytań. Wskazówką do budowania pytań może być zasada mówiąca, że ***pytania powinny być skierowane na rozwiązania problemów***, a nie oddalanie się od nich.

Są to pytania typu:

– Co najłatwiej teraz mogę zrobić?
– Jaka pierwsza rzecz poprowadziłaby mnie w kierunku rozwiązania problemu?
– Gdybym się nie bał, co byłoby pierwszą rzeczą, którą chciałbym zrobić, aby rozwiązać ten problem?
– Gdybym wiedział, że nie poniosę porażki, jaką pierwszą rzecz mógłbym zrobić?
– Jaka jest najodważniejsza rzecz, jaką mógłbym teraz zrobić?
– Jaka jest najdziwniejsza rzecz, jaką mógłbym teraz zrobić?
– Co mógłbym zrobić teraz, co spowodowałoby, że ruszę z miejsca?

4. Określ dokładnie swój cel, co chcesz mieć

Musisz się zdecydować, co chcesz w życiu mieć i z kim chcesz pracować, co przybliży cię do osiągnięcia twojego celu. Jeśli to, co robisz w tej chwili, nie przybliża cię do twojego celu, to nie zajmuj się dalej tym. Jeśli osoba, z którą pracujesz, odrywa cię lub wręcz rozprasza w pracy, zrezygnuj ze współpracy z nią. Brak pewności, zdecydowania i uleganie wpływom innych osób, które oddalają cię od wyznaczonego celu, prowadzi do frustracji i jest szkodliwe. Jest to jeden z najczęściej popełnianych błędów. Bo wtedy nie tylko tracisz czas, ale to, co robisz, nie przybliża cię do wytyczonego celu. Teraz podczas self-coachingu widzisz to wyraźniej. Dlatego, zanim powiesz Tak, zastanów się, co to dla ciebie oznacza. Jeśli oznacza to więcej pracy, która nie przybliża cię do twojego celu, to odpowiedz Nie. Większy sukces osiągamy wtedy, kiedy nie dodajemy do swojego życia, lecz odejmujemy.

Kiedy uwolnisz rzeczy, przedmioty i ludzi, zrobisz niesamowicie dużo miejsca dla tego, czego naprawdę potrzebujesz. Jednym z ćwiczeń, które możesz zrobić, jest stworzenie Listy Niechcianych Rzeczy.

Poza tym odrzucaj ograniczenia. Każdego dnia uwalniaj negatywne myśli, które płyną z twojego umysłu, mówiąc, iż masz pełną świadomość swoich decyzji i pragniesz poczuć smak zwycięstwa. Pamiętaj, że 80% ograniczeń i barier znajduje się w twoim umyśle.


fot. Depositphotos

5. Nie obiecuj zbyt dużo i dawaj więcej, niż tego oczekują

Bardzo łatwym sposobem na okradanie się z sukcesu osobistego i zawodowego jest zalewanie się mnóstwem rzeczy do zrobienia, a następnie uczuciu tonięcia w papierach. Bardzo często problem ten pojawia się przy braku pewności siebie, co objawia się w nadmiarze twoich zobowiązań. A kiedy złożysz za dużo obietnic i nie wywiążesz się z nich, będzie to miało negatywne skutki. Wzbudzi rozczarowanie wśród innych, zniszczy twoją reputację i zniszczy poczucie własnej wartości i pewności siebie. A zatem najlepiej nie obiecuj za dużo sobie i innym, a następnie dostarczaj więcej, niż się tego spodziewali.

To oznacza bycie realistą odnośnie tego, co jesteś w stanie wykonać, aby potem zrobić jeden lub dwa kroki dalej ponad to, co uzgodniłeś. Możesz to zrobić na wiele sposobów. Powiedz, że zgadzasz się na dokończenie projektu w ciągu dwóch tygodni, aby potem wykonać projekt trzy dni wcześniej przed umówionym terminem, lub powiedz, że zgadzasz się na stworzenie jednego projektu dla nowego klienta, aby na spotkanie zamiast jednego przynieść trzy warianty (taka miła niespodzianka).

6. Dziel swój cel na mniejsze podcele

Rozwijaj umiejętności dzielenia swoich celów na małe kroki, które umożliwią ci realizację projektu lub celu. Miej na uwadze uczucie przepełnienia wielką ilością zadań i celów które może spowodować inercję i odkładanie spraw na później, tzw. prokrastynację.

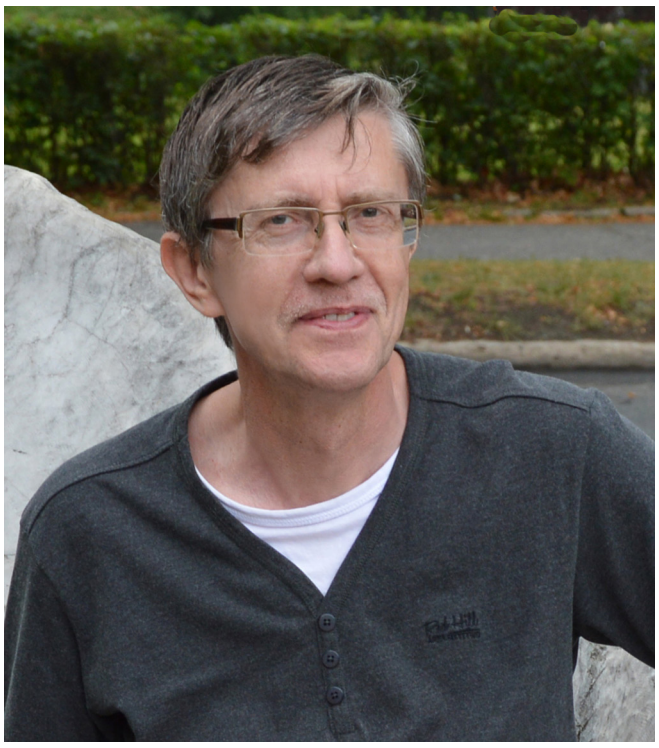


fot. Depositphotos

Koło Mikroposunięć SARK jest świetnym narzędziem do wprawienia w ruch serii małych kroków w drodze do dużego celu. Na pustej kartce papieru narysuj duży okrąg, z mniejszym kołem w środku, a następnie podziel okrąg na sześć równych części. W środkowym kole zapisz cel, który chcesz osiągnąć. Mikro ruch jest niewielkim działaniem, które może być zakończone w przedziale czasowym od 5 sekund do 5 minut. Każdy segment kręgu reprezentuje sekwencję 5 sekund do 5 minut. Teraz w każdym segmencie podziel cel na pięć do ośmiu mniejszych działań. Każde wykonywane działanie spowoduje przeniesienie cię bliżej celu, który chcesz osiągnąć.



Rys. Koło Mikroposunięć SARK, rys. AM



Andrzej Małek *– ekspert ds. jakości, kierowania projektami, tłumacz. Jest absolwentem Politechniki Warszawskiej na kierunku Organizacja i Zarządzanie Przemysłem oraz absolwentem WSI w Radomiu – obecnie Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu – na kierunku Obróbka Skrawaniem. Nieustannie poszerza swoją wiedzę na temat jakości, metod energetycznych, self-coachingu i transformacji prowadzącej do osiągania lepszych wyników.*

Jeśli masz jakieś pytania, pisz na adres: amalek@do-nator.eu

Źródło do Koła Mikroposunięć SARK:

http://www.dontpanicbooks.com/beyondpaperediting/ramping– up– to– writing– dealing– with– procrastination/



Przepiękne słowa wypowiedziane przez starego Indianina

– Katarzyna Dębska

PRZYJACIELU,

Nie interesuje mnie, jak zarabiasz na życie. Chcę wiedzieć, za czym tęsknisz i o czym ośmielasz się marzyć, wychodząc na spotkanie tęsknocie swego serca.

Nie interesuje mnie, ile masz lat. Chcę wiedzieć, czy dla miłości, dla marzenia, dla przygody życia zaryzykujesz, że wezmą cię za głupca.

Nie interesuje mnie, jakie planety są w kwadraturze do twojego księżyca. Chcę wiedzieć, czy dotknąłeś jądra własnego smutku, czy zdrady życia otworzyły cię, czy też skurczyłeś się i zamknąłeś, bojąc się dalszego cierpienia. Chcę wiedzieć, czy potrafisz siedzieć z bólem, moim lub swoim, nie starając się pozbyć go, ukryć lub zmniejszyć.

Chcę wiedzieć, czy potrafisz być z radością, moją lub swoją, czy potrafisz tańczyć z dzikością i pozwolić, by ekstaza wypełniła cię aż po czubki palców, bez upominania nas, że powinniśmy być ostrożni, patrzeć realistycznie na życie i pamiętać o naszych ludzkich ograniczeniach.

Nie interesuje mnie, czy historia, którą mi opowiadasz, jest prawdziwa. Chcę wiedzieć, czy potrafisz rozczarować kogoś, by pozostać wiernym sobie; czy potrafisz znieść oskarżenie o zdradę i nie zdradzić własnej duszy; czy potrafisz sprzeniewierzyć się, a przez to pozostać godny zaufania.

Chcę wiedzieć, czy codziennie potrafisz dostrzec piękno, nawet gdy nie jest ono ładne i czy potrafisz w jego obecności znaleźć źródło swojego życia.

Chcę wiedzieć, czy potrafisz żyć ze świadomością porażki, swojej i mojej, a mimo to nadal stać nad brzegiem jeziora i krzyczeć do srebra pełni księżyca: „Tak".

Nie interesuje mnie, gdzie mieszkasz ani, ile masz pieniędzy. Chcę wiedzieć, czy po nocy pełnej smutku i rozpaczy, zmęczony i obolały, potrafisz wstać i zrobić to, co trzeba, by nakarmić dzieci.

Nie interesuje mnie, kogo znasz i jak się tu znalazłeś, chcę wiedzieć, co jest dla ciebie źródłem siły wewnętrznej, kiedy wszystko inne zawodzi.

Chcę wiedzieć, czy potrafisz być sam ze sobą i czy w chwilach samotności takie towarzystwo naprawdę sprawia ci przyjemność.

Oriah Mountain Dreamer

wypowiedź starego Indianina, maj 1994

http://www.katarzynadebska.pl/

Zuzia Macheta – kochany motylek

– Ula Bogdał





Cześć! SZCZĘŚCIE ponoć jest drogą, a nie celem... Ja w swoją drogę wyruszyłam. Na razie nieźle mi idzie. Każdy ma swoją definicję szczęścia i... dobrze! Jest wiele dróg, może na jednej się spotkamy. :)

Chciałabym dzisiaj napisać o wyjątkowej osobie. Bardzo młodej osóbce, która ma 7 lat, a swoim doświadczeniem życiowym mogłaby obdzielić wielu dorosłych. Przy czym to doświadczenie kojarzy się przede wszystkim z cierpieniem. Fizycznym. Zuzia Macheta to mała dziewczynka, której historię śledzę już jakiś czas. Śliczna, kochana i cudowna mała, dzielna osóbka.

Urodziła się i już ją wszystko bolało, jak opisuje to jej mama. Chora na rzadkie schorzenie, w skrócie EB – pęcherzowe oddzielanie się naskórka. Kochany motylek, bo tak nazywane są dzieci z tym schorzeniem.

Więcej informacji o historii i choroby i samej Zuzi na jej stronie http://www.zuziamacheta.com/pl/historia-zuzi.

W skrócie chodzi o to, że jej skóra nie produkuje kolagenu i „nie trzyma się" ciała. Niewyobrażalne dla praktycznie każdego z nas. Przecież skóra to skóra, zawsze jest na swoim miejscu…

Śledzę fanpage Zuzi i za każdym razem jestem pełna podziwu. Kochana, wspaniała Zuzia na każdym zdjęciu jest uśmiechnięta. Na każdym! Mimo bólu, mimo współistniejących dolegliwości (bo oddzielanie się naskórka to nie wszystko przy tej chorobie!).

Rodzice Zuzi dowiedzieli się, że w Ameryce leczy się dzieci z tym schorzeniem nowatorskim sposobem przeszczepiania szpiku i komórek macierzystych.

Potrafię sobie tylko wyobrazić, jaka to musiała być radosna dla nich nowina.

Do czasu… gdy okazało się, że koszt takiej kuracji to bagatela, 6 milionów złotych. Ogromna ilość pieniędzy. W zderzeniu z taką informacją nie wiem, czy można mieć nadzieję na samodzielne uzbieranie takiej kwoty…

Jednak zbiórka ruszyła. Zarówno na dobryklik.pl jak i na siepomaga.pl. Moje dwa ulubione i ukochane portale pomagające dzieciom (i nie tylko) zmagającym się z chorobami. Mam nawet screena zbiórki z dnia 22 kwietnia, gdzie już wtedy kwota zebrana była powalająca, bo ponad milion osiemset tysięcy zł!!! Chyba nie pamiętam takiej ogromnej zbiórki na siepomaga. Nie jestem teraz pewna, ale chyba niecały miesiąc później kwota była już uzbierana!!! Mama Zuzi w tym czasie w wywiadach wypowiadała się, że miała nadzieję na zbiórkę całej kwoty w przeciągu paru lat. A tutaj tak krótki okres czasu. Mocą tak wielu wspaniałych ludzi UDAŁO SIĘ praktycznie w chwilkę zebrać tak ogromną ilość pieniędzy!

Jak o tym myślę, to zawsze się wzruszam, że jest tylu cudownych ludzi na świecie, że świat jest taki piękny i pełen miłości. Zdarzało mi się wchodzić na tę zbiórkę i co parę minut odświeżać stronę. W tym czasie wpłaty wzrastały o kilka tysięcy złotych! Serce rośnie w takich chwilach. W tym samym momencie na dobryklik.pl zebrano blisko 200 tysięcy zł, gdzie jeden klik dziennie to wartość 10 gr!

Zuzanka wyjeżdża do Stanów za parę dni!

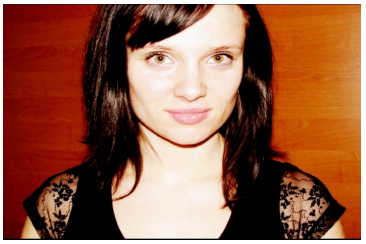
I wszystko się wtedy zacznie, przygoda po lepsze jutro, jutro bez bólu, opatrunków i łez. Myślę codziennie o tej małej, wspaniałej istotce, a gdy śledzę jej fanpage'a, dociera do mnie, jak cudowną ma rodzinę, która tak bardzo ją wspiera.

Poruszyła tysiące ludzkich serc. Wiecznie rozpromieniona, radosna i pełna wiary w to, że wyzdrowieje, jak to mówi w Aremyce :D

Jest dla mnie wzorem, choć jest dzieckiem. Pomaga wielu ludziom, nawet nie mając o tym pojęcia. Daje nadzieję, porusza serca, kopie w tyłek wiecznych malkontentów. Jest Aniołem. Chciałabym odjąć jej cierpienia, każdy by chciał. W najbliższym czasie wreszcie się to uda.

Zuziu, całuję Cię i przytulam. Dziękuję Ci za to, że jesteś, i w sercu na dnie wiem, że wszystko będzie dobrze! Jesteś waleczna, dzielna i niesamowita. Chciałabym posiadać chociaż jedną Twoją cechę!

Ula Bogdał
http://ulabogdal.pl/



Nazywam się Urszula Bogdał. Nigdy nie lubiłam oficjalnej wersji swojego imienia, dlatego też mówcie mi Ula ;)

Mam 29 lat. Od zawsze kształciłam się w kierunku księgowości i rachunkowości. Poczynając od liceum ekonomicznego, poprzez licencjat z rachunkowości i na magisterce z zarządzania finansami kończąc. Myślę dosyć schematycznie, lubię jak wszystko do siebie pasuje, jest zaplanowane. Nie lubię niespodzianek i tzw. zwrotów akcji. Taka jestem. Uporządkowana. Czasem to pomaga, czasem przeszkadza.

Mieszkam z moją kochaną córeczką i mężem w miejscowości Ołdrzychowice Kłodzkie na płd.-zach. krańcu Polski. Obecnie nie pracuję zawodowo, zajmuję się domem i szukam swojej drogi życiowej.

Moim największym marzeniem jest osiągnąć spokój ducha, być dokładnie w tym miejscu, w którym chciałabym być, być SZCZĘŚLIWA i zadowolona z życia. Nie jest tak, że teraz w tym momencie szczęśliwa nie jestem, ale jednak wciąż mi czegoś brak. Od urodzenia córeczki poświęciłam całe swoje życie dla niej (czego oczywiście nie żałuję), ale teraz czuję, że chciałabym zrobić coś tylko dla siebie.

Każdy z nas ma pewnie inną definicję SZCZĘŚCIA. Chciałabym rozłożyć pojęcie szczęścia na czynniki pierwsze i starać się pomóc innym to szczęście w życiu osiągnąć; także sobie, bo mam tendencje do zamartwiania się i przejmowania rzeczami nieistotnymi.

Tak więc piszę bloga http://ulabogdal.pl/ i mam nadzieję skupić wokół siebie ludzi podobnych do mnie i czujących tak jak ja. :)

Twój własny poziom szczęścia – TEST!

– Ula Bogdał

Proponuję tobie TEST. O tak! ;) Nie inaczej.

Twój własny poziom szczęścia!

Dzięki temu testowi można uzyskać całkiem precyzyjne i wiarygodne oszacowanie aktualnego poziomu dobrostanu (czytaj: szczęścia).

Wymagania? Szczerość w udzielaniu odpowiedzi. ;)

Odpowiedzi, które można wybrać:

P = na pewno prawdziwe

p = raczej prawdziwe

f = raczej fałszywe

F = na pewno fałszywe

Zaczynajmy więc. Pozwólcie, że stwierdzenia testowe będą w rodzaju męskim, bo mi się nie chce odmieniać. ;)

1. Jestem z natury pogodny.
2. Widzę swoją przyszłość bardzo optymistycznie.
3. Łatwo wpadam w entuzjazm, gdy zaczynam coś robić.
4. Często czuję się zadowolony i szczęśliwy bez szczególnego powodu.
5. Prowadzę bardzo interesujące życie.
6. Codziennie robię coś, co sprawia mi radość.
7. Zasadniczo jestem osobą szczęśliwą.
8. Zazwyczaj znajdę sposób, żeby ubarwić każdy dzień.
9. Mam kilka rozrywek lub hobby, które sprawiają mi wielką radość.
10. Rzadko czuję się naprawdę szczęśliwy.
11. Zazwyczaj rano patrzę na czekający mnie dzień optymistycznie.
12. Prawie codziennie mam chwile prawdziwej zabawy i radości.
13. Często czuję coś w rodzaju zadowolenia bez szczególnego powodu.
14. Codziennie zdarzają mi się rzeczy interesujące i ekscytujące.
15. W czasie wolnym znajduję sobie zwykle jakieś interesujące zajęcie.
16. Zazwyczaj jestem beztroski.
17. Życie jest dla mnie wielką przygodą.
18. Bez zarozumiałości, mam dobrą opinię na swój temat.



fot. Depositphotos

Zwróć uwagę na pytania.

Dzięki nim możesz przeanalizować swój stosunek do życia i... zwolnić...

A po teście zapraszam cię jeszcze na chwilę refleksji ze mną :)



fot. Depositphotos

Jeżeli chodzi o punkty za każdą odpowiedź:

3 punkty za każde „P”, 2 punkty za każde „p”, 1 punkt za każde „f”, 0 za każde „F”
WAŻNE! Inaczej postępujemy z punktem 10, tutaj musimy odwrócić punktację czyli P = 0, p = 1, f =2, F = 3.

Jeśli już podliczyliście swoje punkty, kolejnym krokiem będzie porównanie wyników z tabelą. Są to wyniki w centylach dla około 2 000 kobiet i mężczyzn.

Wynik w Skali Dobrostanu

Wynik w Skali Dobrostanu	Mężczyźni: percentyle	Kobiety: percentyle
47	90	88
43	80	77
41	73	68
39	63	61
37	50	50
35	39	39
33	30	30
31	21	22
25	10	10

Jeżeli Twój wynik w skali Dobrostanu MPQ wynosi np. 41, jak ukazano w lewej kolumnie, to 73% mężczyzn i 68% kobiet uzyskało wynik niższy od Ciebie. Jeżeli uzyskaliście np. 37 punktów, znajdujecie się dokładnie pośrodku. Połowa przedstawicieli obu płci uzyskała 37 punktów lub mniej. Jeżeli jest to 37 punktów lub więcej, to – przynajmniej dzisiaj – czujecie się lepiej od połowy swoich sąsiadów i znajomych etc.

Jednak, aby uzyskać przeciętny obraz naszego poziomu szczęścia, powinniśmy powtarzać test raz na miesiąc, przez jakiś czas. A następnie liczymy sobie z tego średnią.

Tym oto sposobem możemy samodzielnie sprawdzić sobie nasz własny poziom szczęścia.

Mnie osobiście wynik trochę zaskoczył… Myślałam, że jestem trochę, że tak powiem, wyżej. ;)

Pozdrawiam Was serdecznie i liczcie, liczcie. I może się pochwalcie, co Wam wyszło. :*



Na zakończenie chciałam was jeszcze zaprosić do chwili refleksji...

PRAWDZIWE SZCZĘŚCIE

Czy istnieje na świecie choć jedna osoba, która bez zawahania powiedziałaby, że szczęście nie jest celem, który pragnie osiągnąć w życiu? Myślę , że nie…

Jednak, czy dobrze interpretujemy ten „problem"? Wydaje mi się, że już na początku naszego życia dochodzi do błędnego pojmowania prawdziwego szczęścia. Bo czym jest szczęście obecnie dla wielu z nas? Nowym autem czy telewizorem? Sam moment kupna danej rzeczy, tydzień zagranicznego urlopu? A co potem? Nuda, czarna rozpacz i pytania o sens życia…? Jak dla mnie to rzeczywiście nie ma sensu. Taka ślepa gonitwa za niczym…

Wiecie, skąd się to bierze? Z błędów wpojonych do naszej podświadomości od wczesnego dzieciństwa. To, co możemy z tym zrobić, to nauczyć się oddzielać fałsz od prawdy. Kolejna tabliczka czekolady czy kieliszek wina nie da nam szczęścia, o jakim marzymy. Nowy samochód na pewno się przyda, ale czy nas w ogóle na niego stać?

Musimy przestać się okłamywać, że jakiekolwiek zakupy, posiadanie rzeczy materialnych, alkohol, jedzenie przyniesie nam szczęście i ulgę. Musimy spojrzeć w głąb siebie, zadać sobie pytanie, kim tak naprawdę jesteśmy. A kim chcielibyśmy być… Oddzielając fałszywe informacje od prawdy, która tkwi w nas samych, zrozumiemy, czym naprawdę jest to szczęście.

Pisząc o takich sprawach, zawsze myślę, że to przecież są banały. Każdy wie, że szczęście w życiu to nie posiadanie dóbr tego świata… Ale czy na pewno? Bardzo dużo pracujemy. Chcemy zarabiać więcej i więcej. Potem za zarobione pieniądze kupić mnóstwo nowych rzeczy. Dlaczego? Dlaczego kosztem prywatnego życia, rodziny, czasu wolnego pracujemy bez wytchnienia, żeby nas było stać na coś, na co (często uważamy i jesteśmy z tego dumni) nie stać naszego sąsiada? Czujemy, że posiadanie uczyni nas szczęśliwymi bądź choć odrobinę szczęśliwszymi.

Myślę, że jest to zgubne i prawdę mówiąc, trochę przerażające…

Czasem zastanawiam się jednak, że może, gdy już zdobędziemy to, co chcieliśmy, to zwolnimy tempo. Zaczniemy cieszyć się życiem, będziemy spędzać więcej czasu z rodziną. Ale czy to na pewno nastąpi? Czy rozpędzeni w tym wyścigu po fałszywe szczęście będziemy w stanie się zatrzymać?

Postawiłam dzisiaj wiele pytań, czy znaleźliście na nie dobre odpowiedzi?

Jedno wiem na pewno. Wiele nam się wyjaśni, a przynajmniej rozjaśni, gdy będziemy dążyć do poznania prawdy o nas samych, o naszych reakcjach na różne sytuacje. Samoobserwacja jest niezwykle istotna, gdy poszukujemy odpowiedzi na trudne pytania.
Cytat z książki „W dżungli podświadomości" Beaty Pawlikowskiej niech będzie dla nas drogowskazem:

„Prawda jest niezachwiana,
jest silna, wieczna i przyjazna.

Daje ci tylko pewność i moc,
ale i radość płynącą
z poczucia sensu i celu.

Nawet jeśli nie jesteś w stanie
określić słowami, czego pragniesz
i dokąd dążysz,
to masz wewnętrzne przekonanie,
że tam trafisz.

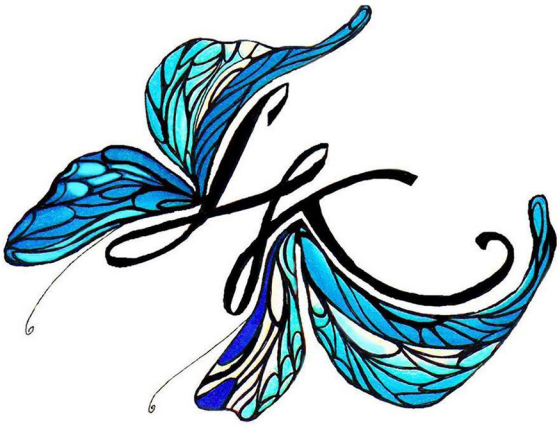
Po prostu,
to jest właśnie szczęście."


fot. Depositphotos

trudny temat: dzieci i szczęście... bez słodzenia... kiedy rodzina nie jest idealna...

– Laura Kozowska

koralikblue@gmail.com
http://koralikblue.blogspot.com/



tyle razy mówię i piszę o szczęściu...
pokazuję konkretne przykłady...
czasem zdarzy się coś takiego... co sprawi, że... że trzeba czasu...

Tylko co z tego???

Usiadłam dzisiaj na ławce... nad jeziorem... Mój najmłodszy z czterech Synów biegał po łące... ganiał motyle... potem bawił się z pieskiem... a potem zadawał setki pytań:
– Mamo, ale dlaczego Ziemia nie jest kwadratowa?
– A o co chodzi z tym Księżycem?
– A dlaczego rybki w jeziorze nie wychodzą na piasek, tak jak kaczuszki?
– Co to znaczy, że Ktoś ma szczęście?

oooo i tutaj się zatrzymamy...

Szczęście... trzeba to potrafić wytłumaczyć 7-latkowi.

– Romuś... dla każdego szczęście to coś innego. W Twoim rozumowaniu... pewnie to jest to samo.
– Mamo, ale przecież ja rozumiem, nie tłumacz mi, jak dziecku, tylko wytłumacz wprost... jak dorosłemu.
– OK... w takim razie szczęście jest wtedy, kiedy akceptujesz to, co masz, gdzie jesteś, kim jesteś i umiesz się tym cieszyć...
– Czy to oznacza, że nie chcesz nic więcej?
– I tak i nie... tak, żeby w danej chwili czuć szczęście... ale trzeba mieć marzenia i cele i Ty na pewno chcesz być kiedyś dorosły i będziesz...
– Mamo, ale ja dzisiaj wcale nic nie chcę... Chcę być z Tobą i spacerować po lesie i skakać z radości i turlać się w trawie jak teraz...
Więc ja jestem szczęśliwym człowiekiem?
– Tak, Synku... a kiedyś będzie tak, że będziesz dorosły i będziesz chciał spełniać swoje marzenia lub innych... i będziesz wyznaczał daty i będą to Twoje cele.



– Mamo, a czy tak jest ze wszystkim?
– Nie... są marzenia, gdzie daty nie można wyznaczyć... nie wszędzie się da...
– A podasz jakiś przykład?
– Tak... marzę o domu w górach... dwa razy był już tak blisko... i straciłam wszystko... i teraz nie potrafię podać daty, kiedy będzie, ale mogę marzyć...
– Mamo, a czy ja byłem zaplanowany? No wiesz..kiedy będę i jaki...

I tutaj zaniemówiłam.

– Synku, to jedno z tych marzeń, które sprawia, że jesteśmy bardzo szczęśliwi, ale nie zawsze możemy je zaplanować... i czasem tak jest dobrze. Nie wiedziałam, że będziesz, mimo że Twoi Bracia Mikołaja o Ciebie prosili, ale kiedy się dowiedziałam, że rośniesz w moim brzuszku, wiedziałam, że będziesz moim Skarbem... I bardzo o Tobie marzyłam... o tym, jaki będziesz...
– A nie chciałaś dziewczynki? Miałaś już trzech Synków.
– Nie... chciałam Ciebie... marzyłam o ślicznym Chłopcu z ciemnymi oczkami i bardzo mądrym... I taki Jesteś...
– Mamo, a jak byłbym dziewczynką, to byś mnie kochała?
– Kochałabym Cię, kimkolwiek byś się urodził i nieważne, jakbyś wyglądał... zawsze...
– A moich braci kochasz, prawda? Tęsknisz za nimi? Ja widzę, jak Ci smutno czasem...
– Romuś... każdego z Was kocham tak samo bardzo... każdego najbardziej na Świecie... ale Oni wybrali... wybrali takie życie... więc ja im przeszkadzać nie będę... czas pokaże, czy zrobili dobrze... niech poznają swojego Tatę... i zobaczą, co to jest szczęście... w jego domu... To, czego ja mogłam ich nauczyć, umieją... potrafią w domu zrobić wszystko, nauczyłam ich życia... empatii, miłości do ludzi... i do siebie... trzymają ze sobą sztamę... i tak jest dobrze... a ja potrafię to zaakceptować, bo jestem świadomą mamą... wiem, że to dla nich dobre... i nawet jeśli czasem mi smutno... to tak trzeba... odwiedzają nas przecież...
– Mamo, ale byliśmy taką piękną dużą Rodziną...
(po cichutku otarłam łzę)

– To prawda, i nadal jesteśmy... jeśli się kocha kogoś... to nieważne, gdzie mieszka... serce jest zawsze blisko i o sobie się myśli... Wiesz, nastolatki, to bardzo trudny czas... uczą się wszystkiego... chcą doświadczać sami, myślą, że wszystko wiedzą najlepiej... że już potrafią wszystko... a życie to weryfikuje...

– Mamo, kocham Cię... tak bardzo bardzo... i nie chcę być nastolatkiem...
– Będziesz, Kochanie... jak wszyscy... ale mamy już doświadczenie... coś, co jest bezcenne... i razem to przejdziemy... obiecuję...
– To dobrze... już jestem spokojny i szczęśliwy...

i usnął zmęczony po spacerze...

a ja tak sobie myślę...

dzieci dają nam tyle radości i szczęścia...kiedy są małe... kiedy tak bardzo są od nas zależne... lecz kiedy dorastają... stają się czasem takie niewdzięczne i roszczeniowe... i boli serce rodzica, kiedy musi pozwolić... aby spróbowało niektórych rzeczy...



Pamiętam jak kiedyś najstarszy z synów chciał mieć tatuaż. Zgodziłam się, ale miał sam na niego zarobić. A kiedy już miał pieniądze... wybrał nowe buty.
I takich sytuacji było więcej... z każdym. Muszą spróbować... choć boli serce matki.
Kiedy rodzina jest pełna, wtedy jest wsparcie drugiej osoby i... nie ma wyjść awaryjnych... łatwiej zapanować nad nastolatkiem. U mnie było trzech na raz... i ich ojciec robił krecią robotę, buntował, teraz poznaje smak bycia ojcem... a ja odpoczywam przy jednym dziecku... wreszcie bardzo szczęśliwa, bo przestałam gonić... i śpię po 8 godzin... jak nigdy dotąd... i mam czas dla siebie... i kiedyś jeszcze sobie życie ułożę. I gdyby nie sposób, w jaki to zrobił, że dzieci są u niego... byłabym mu wdzięczna za to...



Chłopcy zaczynają rozumieć... a zrozumieją najbardziej za 3-5 lat... co zrobili... nie chcę, aby im było ciężko... aby żyli w poczuciu winy... dlatego nie mam żalu... i wiele pracy mnie kosztuje praca z emocjami... do nich i do ich ojca, który zepsuł nasze dobre relacje... na zawsze. Już nigdy mu nie zaufam i nie pomogę w niczym... jak dotąd to robiłam.

Dzieci dają nam wiele radości... sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi, ale też są źródłem troski i nierzadko bólu i łez...
Doświadczyłam wszystkiego...

Tylko samorozwój i ogromna świadomość sprawiły, że poradziłam sobie z tą sytuacją.
Uczę się nowego życia. Przez 20 ostatnich lat żyłam dla innych... głównie dla dzieci... zaczęłam teraz nowe życie... w innym świecie... choć jest ten sam...
Teraz nawet nie mam zapędów ani marzeń, aby robić coś dla nich... coś się zmieniło...
Mały mnie potrzebuje... ale to oczywiste, że jestem dla niego teraz całym Światem.
I dbam o niego... bo to moje dziecko.
Jednak wychowuję go inaczej... mądrzej... uważam na prezenty, czy to nie jest spełnienie moich marzeń z dzieciństwa, tak jak to było z Chłopcami... Dobrze wybrałam szkołę, nie prywatną, gdzie Synowie nauczyli się wielu rzeczy, ale nade wszystko, jak być roszczeniowym...
Nie rozpieszczam go za bardzo... bardzo rzadko pozwalam na komputer, a najwięcej czasu spędzam z nim na łonie przyrody i w kuchni... uwielbiamy razem piec i gotować... chociaż także bywamy na szkoleniach... chłopcy też lubili wspólny czas... uwielbialiśmy grać razem w piłkę... ech, nie miałam w ogóle czasu dla siebie... tylko oni...



a kiedy zaczęłam zmiany... kiedy postanowiłam pokochać siebie... poczuli się odrzuceni... bo im wcześniej nie pokazałam, że ja też istnieję... że mam prawo do szczęścia i swoich pasji i marzeń...
Teraz to wiem...
Rozwód, trudny temat... a miałam napisać o szczęściu... no cóż... dwa rozwody... a jednak jestem szczęśliwa wreszcie...

więc w każdym momencie i Ty możesz...
Tylko szukaj drogi... odszukaj siebie i zaakceptuj...

To piękne, kiedy jest pełna Rodzina i dzieci mają oboje rodziców razem.
Tylko tak rzadko widzę w oczach tych ludzi radość... z tego, co mają...

Znam wiele matek, które dla swoich dzieci zrobiłyby wszystko... tak jak ja dla moich Synów... i odnajdują siebie... więc zawsze warto...

Szczęście to stan umysłu...
Ja mogę powiedzieć z pełną odpowiedzialnością: JESTEM SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM.
Dzieci dają szczęście również, ale nigdy nie wolno im się poświęcać ani oczekiwać wdzięczności... bo na to nie ma co liczyć... dopóki nie dorosną...

Dopiero jak będą sami rodzicami... zrozumieją.
Czas... jest potrzebny... a Ty Masz Żyć
tu i teraz!

i być szczęśliwa!
tak... jakby to był ostatni dzień Twojego Życia... bo nie wiesz, ile go jeszcze masz...
smutek i cierpienie... to już nie moje życie...

umiem i cieszę się z tego, co mam... nawet jeśli mam niewiele...
mam życie i siebie...

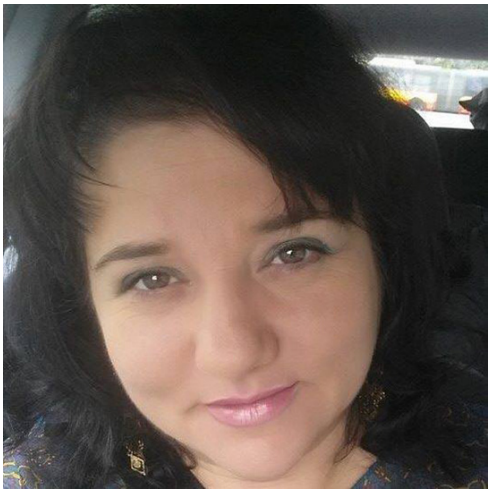
i jeszcze mojego Skarbka... i mam apetyt na życie... wystarczy:-)

Czy już Wiesz, co to znaczy szczęście?

Czasem trzeba wszystko stracić, aby odzyskać siebie... i poczuć i zrozumieć... co jest szczęściem...

szczęście... to tylko od Ciebie zależy... to ta chwila... tu i teraz...

jak jest?
kiedy to czytasz?
co zmienisz, aby żyć inaczej?



Laura Kozowska,
Po pierwsze, Kobieta, która Kocha życie…
Po drugie, Matka 4 wspaniałych Synów…
Po trzecie, Marzycielka i Wizjonerka, ale te wizje, marzenia i pasje realizuje wreszcie.
Kiedyś żyła dla innych, teraz żyje po pierwsze dla siebie, po drugie dla dzieci, a po trzecie dla Świata… taka kolejność. Bardzo dba, aby wszystko, co robi, było spójne, czyli stara się być naturalna w tym, co mówi, robi i pisze. Wrażliwa dusza i dlatego pisze, maluje, śpiewa … kocha muzykę. Ma w sobie ogromną siłę, a także kruchość i delikatność motyli. Inspiruje ludzi do zmiany … do pozbywania się ograniczeń i lepszego życia. Po wielu latach poszukiwań swojej drogi znalazła pasję i jest Pisarką.
„Trzeba było wiele razy wejść na szczyty, Trzeba było wiele razy zejść w doliny, Aby odkryć, dokąd droga prowadzi i co jest moim Everestem … A teraz podziwiać widoki I iść dalej …bo droga jest najważniejsza…"

koralikblue@gmail.com
http://koralikblue.blogspot.com/



Dlaczego warto napisać książkę?

– Anna Grabka

Napisz i wydaj książkę. Ale miej świadomość, że to tylko jedno ogniwo szerzej pomyślanych Twoich działań promocyjnych.

Tak wiele osób chce napisać i wydać książkę. Jednak niewiele decyduje się na ten krok. Z jednej strony odstraszać może cała procedura wydawnicza, koszty, brak czasu itp. A z drugiej – tak nie do końca może zdajemy sobie sprawę z tego, jak wydanie własnej publikacji może wpłynąć na rozwój naszej kariery i poczucie satysfakcji. Znając powód, dlaczego warto napisać książkę – być może szybciej zrealizujesz swoje marzenie o staniu się autorem.

Przejrzyjmy korzyści – dlaczego warto napisać książkę?

1. Wzmacniasz swoją reputację, wizerunek eksperta i wiarygodność

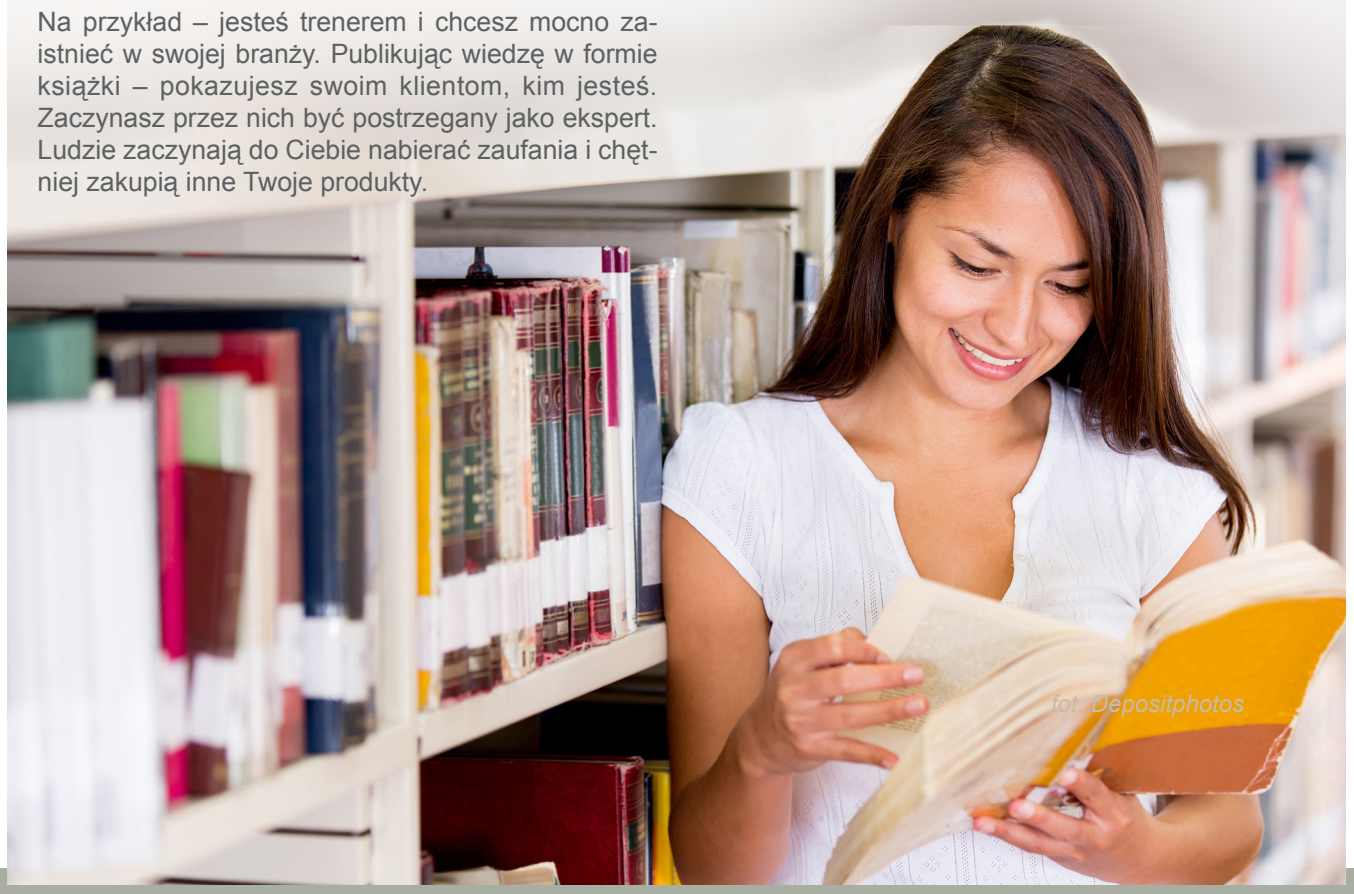
Na przykład – jesteś trenerem i chcesz mocno zaistnieć w swojej branży. Publikując wiedzę w formie książki – pokazujesz swoim klientom, kim jesteś. Zaczynasz przez nich być postrzegany jako ekspert. Ludzie zaczynają do Ciebie nabierać zaufania i chętniej zakupią inne Twoje produkty.

2. Budujesz markę swojej osoby, firmy, usług, produktów…

Jest to związane w dużej mierze z pierwszym punktem. Posiadanie własnej książki – to po prostu jeden z elementów budujących Twoją markę i pozycję na rynku. We własnej publikacji możesz dzielić się doświadczeniem, przedstawiać zagadnienia na własnym przykładzie. Zrób to dobrze, a klienci Cię pokochają…

3. Książka jest doskonałą reklamą Twoich produktów lub usług

W obecnym zalewie informacji i ciągłego bombardowania klientów reklamami – książka okazuje się być produktem bardzo inteligentnej reklamy.



4. Zdobywasz szacunek

Udzielając wywiadu, wygłaszając prelekcję – wystarczy, że powiesz „w swojej książce wspomniałem o…". Czy wiesz, co się będzie działo w umysłach Twoich słuchaczy? Twoja wartość w ich odczuciu wzrośnie i pomyślą: ten gość jest kimś, skoro napisał już własną książkę. A Twoi najbliżsi? Żona/mąż, dzieci, rodzice – na pewno spojrzą na Ciebie z dumą i satysfakcją.

5. Tworzysz własny produkt i tym samym otrzymujesz dodatkowe sposoby marketingu

Mając własną książkę – zdobywasz nowe możliwości działań marketingowych. Możesz dodawać książkę do innych produktów. Możesz traktować ją jako jedno z ogniw szerzej opracowanej kampanii reklamowej.

6. Wzrastają ceny Twoich usług

Pośrednio – napisanie i wydanie własnej książki ma wpływ na ceny Twoich usług. Wiąże się to z tym, iż własna publikacja podnosi Twój prestiż i buduje Twoją wiarygodność. Stałeś się kimś rozpoznawalnym, więc Twoje usługi mogą być droższe.

7. Książka daje zalążek do tworzenia pasywnego dochodu

Ten punkt znalazł się dopiero na siódmym miejscu, gdyż tak naprawdę różnie bywa. Zdarza się, że pierwsza książka staje się bestsellerem. Z reguły jednak trudno jest uczynić z pierwszej swojej książki satysfakcjonujące źródło dochodu. Tak naprawdę dopiero kolejne publikacje lub połączenie własnej książki z innymi produktami – daje możliwość budowania pasywnego dochodu. Ale faktem jest – że jest to jeden z kroków, które przybliżą Cię do tego celu – stworzenia źródła pasywnego dochodu.

8. Satysfakcja i poczucie spełnienia Twojej życiowej misji

Dla wielu osób tak naprawdę jest to najważniejszy powód napisania książki. To czasem ważniejsze niż wszystkie mierzalne korzyści: zarobki, sława, rozpoznawalność na rynku. Wiele osób, być może nieświadomie – dąży do stworzenia jakiegoś dzieła. A książka ma szanse przetrwać wiele pokoleń…

Twoja książka pomoże Ci zbudować własną markę, wzmocni Twój wizerunek eksperta, wesprze w działaniach marketingowych.

Napisz ciekawą książkę!

Zapisz się na darmowy kurs
Jak napisać książkę
http://jaknapisacksiazke.pl/





Anna Grabka – agent literacki, coach autora i wydawca. Pomaga autorom napisać, wydać i wypromować książki. Od 12 lat związana jest z rynkiem wydawniczym. Prowadzi stronę: http://jaknapisacksiazke.pl/



spojrzenie na świat dziecka

– Mariola Glajcar



Waldemar Śniegoń: Bardzo fajne zdjęcie :), myślę, że tym zdjęciem otworzyłaś sobie szeroko drogę do naprawdę artystycznych zdjęć. Ludzi do noszenia akcesoriów już widzę masz, więc teraz tylko pozostaje CI realizować swoje piękne wizje :)

Dziś chciałam zaprosić cię na kolejny krótki wycinek mojego spojrzenia na świat dziecka.





Mariola Glajcar

więcej zdjęć zobaczysz na
https://www.facebook.com/mariola.glajcar
www.mariolaglajcar.pl

Mariola Glajcar, Fotografia
telefon: 67947079
mail: mglajcar@gmail.com



Fotografia lepsza od botoxu, doskonalsza od mezoterapii, dla nas zatrzymuje czas, ucząc patrzenia i kochania tego, co widzimy.
To w niej lubię najbardziej i tym chcę się z Tobą podzielić.
Jeśli widzisz świat podobnie, zapraszam do mnie, byśmy wspólnie stworzyli coś wyjątkowego.

Tytuł oryginału:

101 Motivational Quotes

your daily dose of motivation

czyli

101 Cytatów Motywacyjnych

Twoja dzienna dawka motywacji

(fragment)


Fot. Depositphotos

Let others lead small lives, but not you. Let others argue over small things, but not you. Let others cry over small hurts, but not you. Let others leave their future in someone else's hands, but not you.

> Niech inni wiodą spokojne życie, ale nie ty. Niech inni kłócą się z błahego powodu, ale nie ty. Niech inni płaczą nad drobnymi ranami, ale nie ty. Niech inni powierzają swoje życie w nie swoje ręce, ale nie ty.
>
> Jim Rohn

Your life is in your hands, to make of it what you choose.

> Twoje życie jest w twoich rękach, wykorzystaj to, co wybierzesz. Życie to raj, do którego klucze są w naszych rękach.
>
> John Kehoe

Issue a blanket pardon. Forgive everyone who has ever hurt you in any way.Forgiveness is a perfectly selfish act. It sets you free from the past

> Wystaw akt ułaskawienia. Przebacz wszystkim, którzy kiedykolwiek cię skrzywdzili w jakikolwiek sposób. Przebaczenie jest idealnym aktem samolubnym. Ono uwolni cię od przeszłości.
>
> Brian Tracy

Fortune favours the brave.

> Szczęście sprzyja odważnym.
>
> Publius Terence

There is just one life for each of us: our own.

> Jest tylko jedno życie dla każdego z nas: nasze własne.
>
> Euripides

Learn to enjoy every minute of your life. Be happy now. Don't wait for something outside of yourself to make you happy in the future. Think how really precious is the time you have to spend, whether it's at work or with your family. Every minute should be enjoyed and savoured.

> Naucz się cieszyć każdą minutą swojego życia. Bądź szczęśliwy teraz. Nie czekaj, aż coś na zewnątrz uczyni cię szczęśliwym w przyszłości. Pomyśl, jak cenna jest ta chwila, którą masz spędzić, czy to w pracy, czy z twoją rodziną. Powinieneś cieszyć się i smakować każdą minutę.
>
> Earl Nightingale

There is no such thing in anyone's life as an unimportant day.

> Nie ma takiej rzeczy w życiu kogokolwiek, jak stracony dzień.
>
> Alexander Woollcott

The only man who never makes mistakes is the man who never does anything.

> Tylko ten nie popełnia błędów, kto nigdy nic nie robi.
>
> Theodore Roosevelt

The man who trims himself to suit everybody will soon whittle himself away.

> Człowiek, który będzie się naginać tak, aby przypaść do gustu każdemu, wkrótce znajdzie się na uboczu.
>
> Charles Schwab

To jest prezent od: www.HerbalShape.net
dla polskiego czytelnika przetłumaczył: Andrzej Małek ps.Donator
www.do-nator.info/dziennik
korekta tekstu: Grażyna Dobromilska www.madgraf.eu



szczęście

szczęście *bez liczby mnogiej*

1. «pomyślny los, pomyślność, powodzenie»

Rokowania toczyły się ze zmiennym szczęściem.

Coś, ktoś przynosi szczęście.

Mieć szczęście do interesów, do pieniędzy.

Spróbować w czymś szczęścia.

◊ Dziecko szczęścia «o człowieku, któremu wszystko w życiu układa się pomyślnie»

◊ Łut szczęścia «odrobina powodzenia, pomyślności warunkująca udanie się czegoś»

◊ Dać coś komuś na szczęście «dać coś komuś na pamiątkę życząc szczęścia»

◊ Mieć szczęście do ludzi «być lubianym, cieszyć się ogólną sympatią»

◊ Szczęście dopisuje, służy komuś «komuś się szczęści, wszystko się komuś pomyślnie układa»

◊ Szczęście odstępuje, zawodzi kogoś, odwraca się od kogoś «komuś zaczyna się źle powodzić, komuś przestaje się szczęścić»

◊ *pot.* Pieskie szczęście «brak szczęścia; pech»

&#!0,127; Głupi ma szczęście.

&#!0,127; Kto ma szczęście w kartach, ten nie ma szczęścia w miłości.

&#!0,127; Lepszy funt (łut) szczęścia niż cetnar (funt) rozumu.

&#!0,127; Odważnym szczęście sprzyja.

2. «uczucie zadowolenia, upojenia, radości; szczęśliwość; to wszystko, co wywołuje ten stan»

Szczęście domowe, małżeńskie, osobiste, rodzinne.

Zakosztować, zaznać szczęścia.

Zakłócić, zamącić komuś szczęście.

Nic już komuś do szczęścia nie brakuje.

Szczęście kogoś spotkało.

3. «zbieg, splot pomyślnych okoliczności, szczęśliwe zrządzenie losu, pomyślny traf, przypadek»

Mieć szczęście w grze, w zawodach.

Dzięki wyjątkowemu szczęściu nie doszło do wypadku.

O wygraniu na loterii decydowało szczęście.

Szczęście, że dziecko się odnalazło.

◊ Na los szczęścia «licząc na szczęśliwy przypadek, ryzykując; jak wypadnie, na chybił trafił»

◊ Szczęście w nieszczęściu «szczęśliwy przypadek, który sprawił, że nieszczęście nie było tak groźne jak się wydawało»

◊ Szczęściem; na (całe) szczęście, (to) szczęście, że… «pomyślnym zbiegiem okoliczności, szczęśliwym zrządzeniem losu; szczęśliwie»

Uwaga: to hasło pochodzi z nieaktualnej wersji słownika.

Szukaj hasła „szczęście” w nowym słowniku.