



JAK ZNALEŹĆ SZCZĘŚCIE?



Właściciel kart sportowych
FitProfit i FitSport





Spis treści

Czy można tak naprawdę szczęśliwym?	3
Sposoby na szczęście	7
01. Afirmacje	8
02. Praktyka wdzięczności	12
03. Praktyka życzliwości	14
04. Spędzanie czasu z innymi w mądry sposób	15
05. Posiadanie rytuałów	16
06. Zmiana otoczenia	17
07. Aromaterapia	18
08. Przytulanie	19
09. Bliskość natury	20
10. Uwolnienie emocji	21
11. Kreatywność	23
12. Odkrywanie świata	24
13. Małe rzeczy	25
14. Na koniec: doceniaj siebie	26

01

czy można tak
naprawdę

BYĆ SZCZĘŚLIWYM?



O szczęściu napisano już setki książek i artykułów, mówiono w wielu telewizjach i programach, można o nim znaleźć masę informacji w Internecie. Nic to jednak nie da, jeśli nie odnajdziemy tego szczęścia w sobie.

Niby proste, a jednak sprawia wiele problemów i wyzwań. Dlaczego? Ponieważ na to szczęście my cały czas czekamy. Wydaje nam się, że będziemy szczęśliwi jak zrobimy jakąś określoną rzecz, kupimy coś, zmienimy, dodamy, odejmiemy, itp. I zazwyczaj dzieje się to w przyszłości, czyli w naszych planach, marzeniach, w naszej głowie, I to jest podstawowy błąd. Co zatem robić?

Być szczęśliwym teraz! **Właśnie teraz.** Po co czekać? Na co czekać? Czy przypadkiem nie było i nadal nie jest w Twoim życiu tak, że osiągnąłeś jakiś cel, który miał spowodować, że będziesz szczęśliwa/y, a mimo to nie jesteś? Odhaczyłaś/eś tylko kolejne zadanie, a szczęście jakoś nie przyszło? **Jeśli tak, to czytaj dalej.** Czasem bywa tak, że szczęście gdzieś umyka, chowa się, przytłoczone masą naszych codziennych spraw i obowiązków. Aby odkryć, gdzie się schowało Twoje szczęście, przede wszystkim zatrzymaj się. Zacznij od siebie.



WYPISZ PONIŻEJ PIĘĆ RZECZY, ZA KTÓRE SIEBIE LUBISZ:

01

02

03

04

05

Na pytanie o to, kto jest najważniejszą osobą w Twoim życiu, często pada odpowiedź: dzieci, mąż/żona, rodzice. Otóż nie.

Najważniejszą osobą w Twoim życiu jesteś Ty sam/a.

Dlaczego? Ponieważ jeśli Ty nie dasz sobie siły, mocy, miłości, akceptacji, to nie będziesz umiał/a dawać tych wartości innym. I to nie ma nic wspólnego z niezdrowym egoizmem. Wręcz przeciwnie – dbając najpierw o siebie, jesteś w stanie dbać o innych. To tak, jak w samolocie – gdy jest awaria i spadają maski, najpierw zakładasz ją sobie, a dopiero potem dziecku czy innemu pasażerowi siedzącemu obok. Bo tylko wtedy możesz komuś uratować życie, jeśli sam/a zaczerpniesz łyk tlenu. Dopiero wtedy będziesz mieć na to siłę. Dlatego zacznij od siebie: zmień nawyki, wysypiaj się, unikaj toksycznych ludzi, poświęcaj więcej czasu na relacje z osobami, które Cię wspierają, skup się też na czynnościach, które sprawiają ci radość, skupiaj się na swoich potrzebach i realizuj je.

Docień siebie.

Wypowiadaj afirmacje na głos codziennie przez około pięć minut 1-3 razy dziennie, np. rano i wieczorem. Rób to przed lustrem, patrząc sobie pewnie w oczy, uśmiechając się i robiąc głęboki wdech przy każdym zdaniu. Niech afirmacje będą konkretne, pozytywne. Staraj się w nie wierzyć.

Przykłady: „Jestem dobrym pracownikiem”, „Łatwo nawiązuje przyjaźnie”, „Mam ładne oczy”, „Mam talent do rysowania”, „Nigdy się nie poddaję”, „Zawsze wspieram bliskich”.

Miejsce na Twoje afirmacje:



Zatrzymaj się i zadaj sobie proste i bardzo ważne pytania:

Czy jestem
szczęśliwa/y?

Czy w ogóle się
nad tym zasta-
nawiam?

Czego mi
brakuje do
szczęścia?

Czy potrafię do-
cenić to, co już
mam?

Czy potrafię cie-
szyć się osiąga-
niem kolejnych
celów?

Co mogę zrobić,
żeby poczuć się
szczęśliwa/y?

Czego nie za-
uważałam/em
do tej pory?

Jakie czynności
sprawiają, że czu-
ję się dobrze?

Co mogłabym/mógłbym
robić cały czas?

Co mogłabym/mógłbym wdrożyć w moje
codzienne życie?

Jeśli szczerze sobie na nie odpowiesz, to na pewno zmieni się Twoja perspektywa postrzegania szczęścia. Zdiagnozuj, co sprawia Ci najwięcej radości i szczęścia i rób tego jak najwięcej.

Aby Ci w tym nieco pomóc, **w dalszej części e-booka będziesz miał przedstawione kilka kroków, które warto podjąć w celu podwyższenia jakości swojego życia.** Warto dokładnie siebie obserwować i sprawdzać co działa, a co nie działa. Jeśli działa – robić tego więcej. Jeśli nie działa – eliminować lub delegować.

A zatem – do dzieła!



02

SPOSOBY na szczęście



01. Afirmacje

Afirmacje stały się bardzo popularnym zagadnieniem i sposobem na radzenie sobie w różnych sytuacjach, a co za tym idzie – również w poszukiwaniu szczęścia. Jak to w zasadzie jest z tymi afirmacjami? Wierzyć? Nie wierzyć? Stosować? Nie stosować? Tu już każdy sam musi zdecydować. Być może pomocnych będzie dla Ciebie kilka poniższych wyjaśnień.

Afirmacje to stwierdzenia, które wielokrotnie powtarzane mogą polepszyć Twoje życie.

Niestety, nieprawidłowo użyte mogą jednak zaszkodzić.

Są różne wyjaśnienia dotyczące działania afirmacji. **Jedne przypisują im moc wywierania wpływu na rzeczywistość za pomocą myśli, inne zaś skupiają się na zmianach, jakie wywołuje w naszej psychice praktykowanie afirmacji i jak te zmiany przekładają się na nasze funkcjonowanie.**

W pierwszym podejściu ważne są tzw. zjawiska i zdolności nadprzyrodzone, związane z energią, siłą przyciągania i manifestacji, np.:

- **afirmacje bogactwa:** “Wszędzie, gdzie się pojawiam, przyciągam do siebie pieniądze” sprawia, że zaczęła pojawiać się okazje do zarabiania pieniędzy;
- **afirmacje zdrowia:** “Każdego dnia jestem coraz zdrowsza” przyciągnęła do siebie zdrowie i odporność organizmu;
- **afirmacje miłości:** “Osoba moich marzeń wkrótce stanie na mojej drodze” sprawia, że wymarzony partner pojawi się w Twoim życiu.



Co jest ważne w afirmacjach?



Aby były wypowiadane nie w czasie przyszłym (choćby dotyczyły naszych marzeń), lecz w czasie teraźniejszym, tak, jak by te marzenia już się ziściły.

Przykłady: „Jeżdżę pięknym samochodem, o którym marzę od dawna”, „Wyglądam dobrze”, „Mam dobrze płatną i satysfakcjonującą pracę”, „Mam w sobie dużo energii”, „Każdego dnia jestem coraz lepszą wersją siebie”, „Otaczają mnie przyjaźni, zaufani ludzie”, „Wszechświat mi sprzyja i jest po mojej stronie”, „Jestem w związku z człowiekiem godnym zaufania i szanującym mnie”, „Jestem szczęśliwym człowiekiem”, „Mam wszystko, czego mi trzeba”.

Same słowa wiele w życiu nie zmieniają, natomiast mogą wpływać na psychikę. I tu właśnie pojawia się drugie podejście do działania afirmacji, które tłumaczy ich działanie głównie efektami psychologicznymi, a nie ich wpływem na rzeczywistość. **Wielokrotnie powtarzane sentencje mogą zmieniać nasze postrzeganie i sposób myślenia.**

Za sprawą wielu efektów psychologicznych, możemy coraz mocniej wierzyć w to, co powtarzamy. Dzięki efektowi placebo możemy realnie zacząć odczuwać poprawę zdrowia i odporności, a dzięki efektowi torowania częściej zauważać to, co afirmujemy wokół siebie bo nasze myśli krążą w pewnych zakresach tematycznych – łatwiej nam zauważyć zjawiska, rzeczy i schematy, o których myślimy. Na przykład, gdy jesteś w ciąży, zauważasz na ulicy coraz więcej kobiet, które również są w tym stanie. Podobnie, stosując afirmacje związane np. z zarabianiem, zaczniesz częściej zauważać okazje biznesowe. Jak widać, afirmowane korzyści faktycznie mogą zmaterializować się w naszym życiu. Samych szans na poprawę jakości swojego życia wprawdzie wcale nie musi być więcej, jednak zmiana w naszej percepcji i sposobie myślenia sprawi, że o wiele łatwiej zauważymy i wykorzystamy te, które się pojawiają.

Miejsce na Twoje afirmacje:



Co jednak z sytuacją, kiedy powtarzana afirmacja wydaje nam się niewiarygodna i czujemy, jakbyśmy sami się oszukiwali?

Podstawą jest tu to, co mówimy. Kiedy nie wierzysz w afirmowane twierdzenie i wykorzystujesz afirmacje, chcąc zacząć w nie wierzyć – jego powtarzanie może Ci zaszkodzić, bo uderza w Twoje samopoczucie. Możesz czuć się oszustem samej/go siebie lub mieć poczucie, że z siebie drwisz. Afirmowane twierdzenie może ciągle przypominać Ci o twojej wadzie i Cię tym przygnębiać.

Ale bywa też tak, że po pewnym czasie zaczynasz wierzyć w afirmacje, które początkowo wydały Ci się nieprawdziwe i niewiarygodne. Wielokrotnie powtarzane mogą z czasem pozostać w naszej pamięci i funkcjonować w niej nadal.

Natomiast najlepiej jest, gdy tak skonstruujesz afirmację, że jest ona mimo wszystko wiarygodna, np. zamiast mówić „Jestem silna/y” (ale w to nie wierzę), lepiej powiedzieć „Z dnia na dzień jestem coraz silniejsza/y” lub „Robię wszystko, by być silna/y”, „Uczę się być silna/y” – i to są stwierdzenia jak najbardziej zgodne z prawdą (o ile rzeczywiście robisz wszystko i uczysz się być człowiekiem silnym).

Wszystko wskazuje na to, że afirmacje faktycznie zmieniają nasze przekonania.

Dodatkowo działają na nas przez wpływanie na nasze postrzeganie i sposób myślenia o sobie. Stosując afirmacje na bogactwo, możesz częściej zauważać okazje do zarobienia pieniędzy. Afirmacje na miłość, mogą sprawić, że częściej zauważysz zainteresowanie ze strony innych osób. Afirmacje szczęścia pozwolą zauważyć więcej sytuacji, za które możesz odczuwać wdzięczność.



Bardzo ciekawą odmianą afirmacji jest **zmiana** formy twierdzącej **na formę pytającą**.

Pytania te kierujesz do samej/go siebie. To nie tylko łagodzi zgrzyt, który może wystąpić, jeśli nie wierzymy w daną afirmację, ale też kieruje myśli na szukanie odpowiedzi w naszych wspomnieniach i doświadczeniach. **Pozwala to budować nasze przekonania, bazując na tym, co rzeczywiście się zdarzyło.**

Np. **afirmacja pewności siebie**. Należy czytać po kolei pytania i zostawić sobie czas, by odpowiedzieć na nie w swoich myślach lub pisemnie:

„Dlaczego cenię pewność siebie?”

„Co oznacza dla mnie pewność siebie?”

„W jakiej jednej sytuacji z mojego życia byłem/am pewny/a siebie?”

„Kiedy w moim życiu najmocniej czułem/am pewność siebie?”

„Jak postępuje osoba pewna siebie?”

„Czy mógłbym/mogłabym być teraz bardziej pewny/a siebie?”

„Co dzisiaj wzmocniłoby moją pewność siebie?”

„Jak w perspektywie najbliższych kilku miesięcy mogę zwiększyć pewność siebie?”

Powyższe pytania nic nie narzucają i nie sugerują na siłę. Po dłuższym praktykowaniu afirmacji za pomocą powyższych pytań, dodaj do nich dodatkowe pytanie: „Czy mogę poczuć się teraz pewny/a siebie?” lub „Dlaczego jestem pewny/a siebie?”.

Pytanie to sugeruje już odpowiedź, przez co prowokuje do zderzenia się afirmowanej kwestii z tym, co odczuwasz tu i teraz oraz do szukania odpowiedzi, która często okazuje się twierdząca w odniesieniu do danej afirmacji. Podobne pytania możesz formułować dla każdej dziedzin, którą chcesz u siebie poprawić.

Jak często afirmować?

Zaleca się 3 krótkie sesje afirmacji dziennie: rano, w południe i wieczorem. Z badań wynika, że afirmacje warto praktykować szczególnie uważnie w trudnych okresach w życiu, w pracy, przed egzaminem, podczas kryzysów. Czy więc warto afirmować? Jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie nie ma. Wszystko zależy od Ciebie. Spróbuj, a przekonasz się sam/a.

02. Praktyka wdzięczności

Praktyka wdzięczności to umiejętność dziękowania za wszystko co nas spotyka w myśl zasady, że wszystko jest dla nas dobre i ku czemuś służy, nawet jeśli początkowo nam się coś nie podoba lub jest nam z tym ciężko.

Badania wskazują, że osoby, które wprowadziły do codziennego życia praktykę wdzięczności:

- łatwiej przeżywają trudne emocje w codziennym życiu,
- częściej się uśmiechają,
- mają dobre relacje z innymi ludźmi,
- przestają porównywać się do innych,
- zwiększają swój optymizm,
- są zdrowsi nie tylko psychicznie, ale i fizycznie,
- umieją czuć wdzięczność mimo przydarzających się czasem niepowodzeń,
- zapobiegają lub zmniejszają nasilenie depresji,
- obniżają poziom stresu,
- mają lepsze samopoczucie.

Odczuwanie wdzięczności pozwala na odkrycie nowych źródeł energii oraz motywacji do działania. Daje nam znacznie lepszy wgląd w samego siebie.

Do odczuwania wdzięczności nie musimy być idealni i mieć perfekcyjnego życia. Wdzięczność możemy odczuwać zawsze i ze wszystkiego. Każda osoba może być wdzięczna za zupełnie inne rzeczy. Ważna jest tu systematyczność.

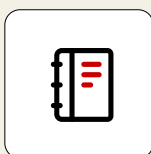
Im dłużej trwa praktyka tym staje się łatwiejsza i bardziej naturalna. **Praktyka wdzięczności pozwala na skupienie się na tym co mamy, zamiast na tym czego nam brakuje.** To, jak się czujemy, w znaczącym stopniu zależy od nas samych, nie od otaczających nas przedmiotów.

Metody praktykowania wdzięczności, to na przykład:



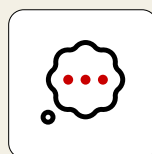
List z podziękowaniem

(napisany do kogoś, ale nie musi być wysłany),



Dziennik wdzięczności

(np. pisanie każdego dnia trzech wdzięczności „Jestem wdzięczna/y za...” i jego analiza



Dziękowanie w myślach



Medytacja i modlitwa

Napisz pięć rzeczy, za które czujesz wdzięczność w życiu:

1 / _____

2 / _____

3 / _____

4 / _____

5 / _____

Napisz list do kogoś, komu jesteś wdzięczny/wdzięczna:

03. Praktyka życzliwości

Bycie życzliwym to piękna, aczkolwiek trudna sztuka. Bo czy łatwo jest lubić naszych wrogów? Niekoniecznie. Natomiast zawsze możemy być dla nich życzliwi, co oznacza, że nie zrobimy im krzywdy i nie będziemy żywić wobec nich niechęci. Możemy być życzliwi dla ludzi, którzy są dla nas niemili, czy kierują w naszą stronę obelgi, jak np. pijany, śmierzdzący i przeklinający w naszą stronę człowiek. Zamiast go wyzywać, moglibyśmy dać mu coś do picia czy jedzenia, spytać, jak się czuje.

Okazywanie życzliwości wobec tych, których lubimy, wobec miłych ludzi, dzieci czy zwierząt jest bardzo proste. Trudniej jest w przypadku, gdy kogoś lub czegoś nie lubimy, jest dla nas przerażające czy wstrętne. Wymaga to wiele cierpliwości, ale jest możliwe do osiągnięcia.

Warto zacząć praktykę życzliwości od samych siebie. Oznacza to, że nie żyjemy już do siebie żadnej niechęci, akceptujemy warunki, jakim podlega nasze ciało i umysł. Traktujemy z życzliwością i wyrażamy cierpliwość wobec swoich błędów i wad, złych myśli, nastrojów, złości, lęków, wątpliwości, zazdrości, złudzeń. Dzięki temu przestajemy wyszukiwać w sobie kolejnych słabości czy wad. Przestajemy też oczekiwać, że życie zawsze będzie przyjemne i cudowne.

Uzyskujemy przez to znacznie większy spokój wewnętrzny, stajemy się bardziej uważni i przytomni, mamy większą świadomość rzeczywistości. Stajemy się po prostu szczęśliwsi.

Napisz, czego uczą Cię trudności i ograniczenia, których doświadczasz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. Spędzanie czasu z innymi w mądry sposób

Może warto wyłączyć telewizor i usiąść z rodziną lub przyjaciółmi przy herbachie? Zagrać w planszówki lub w karty? Iść z innymi na ciekawy spektakl czy koncert? Zabawa w gronie znajomych, radosne spotkania z przyjaciółmi, ognisko, gitara, śpiew, tańce, obejrzenie komedii czy jakiegokolwiek inne zajęcia, które wywołują w nas uśmiech, śmiech, radość, są zarówno świetnym rozwiązaniem na odskocznę od dnia codziennego, jak i na wyzwolenie endorfin.

Ustal datę wyjścia z przyjaciółmi lub rodziną i opisz poniżej, jakich pozytywnych uczuć doświadczałeś/ doświadczałaś na spotkaniu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



05. Posiadanie rytuałów

Postaw na czynności, które Cię uszczęśliwiają. Poranna kawa lub herbata, spacer, chwila samotności, automasaż, aromaterapia, SPA w domowym zaciszu, ulubiona muzyka, gimnastyka, jogging, rower, praktyka wdzięczności, życzliwości, czy też afirmacje.

Wypisz poniżej pięć rytuałów, które już posiadasz:

1 / _____

2 / _____

3 / _____

4 / _____

5 / _____

**Wypisz poniżej pięć rytuałów,
które dopiero chcesz wprowadzić:**

1 / _____

2 / _____

3 / _____

4 / _____

5 / _____

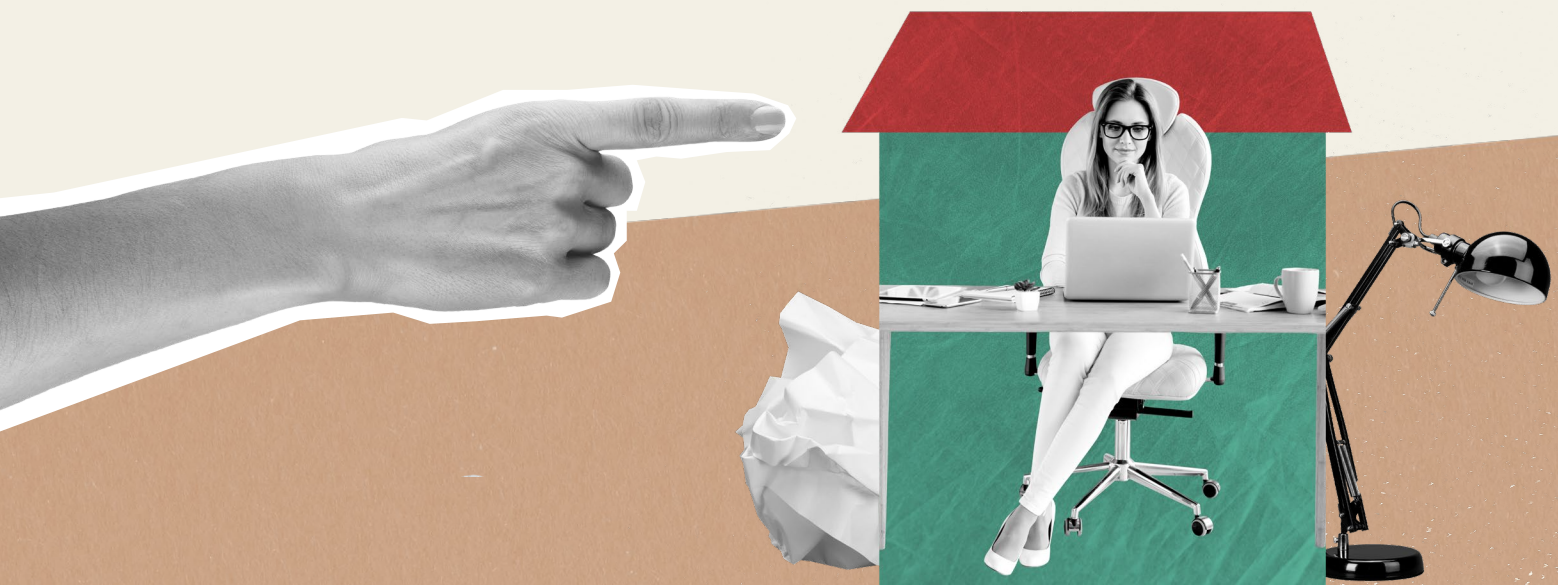
o6. Zmiana otoczenia

Czasem warto zrobić coś w domu, zmienić kolory, wyrzucić niepotrzebne rzeczy, kupić coś nowego. Pomyśl nad tym.

Życie jest zbyt krótkie, by spędzać czas w miejscu, które nie do końca się nam podoba.

Wypisz poniżej pięć zbędnych rzeczy z Twojego otoczenia, które w tym tygodniu wyrzucisz:

- 1 / _____
- 2 / _____
- 3 / _____
- 4 / _____
- 5 / _____



07. Aromaterapia

Najpiękniej byłoby iść do lasu, do ogrodu czy sadu i wdychać piękne zapachy kwiatów, ziół, drzew. Jeśli jednak nie możesz sobie na to pozwolić, **zastosuj olejki eteryczne**. Dzięki nim mentalnie przeniesiesz się na łono natury. Aromaterapia to dziś popularna forma relaksu. **Pozytywny wpływ olejków eterycznych na samopoczucie i zdrowie został naukowo udowodniony**. Sam efekt zależy oczywiście od rodzaju olejku, z jakiego korzystamy. Jakich olejków użyć najlepiej?



Olejek lawendowy
ma działanie uspokajające.



Olejek eteryczny z sosny
pomaga w problemach ze snem, a także zwalcza infekcje górnych dróg oddechowych.



Olejek rozmarynowy
poprawia samopoczucie i nastrój.



Olejek pomarańczowy
wydziela niepowtarzalny, słodki zapach i jest ceniony za działanie energetyzujące i kojące skołataną nerwy oraz zachęcające do działania.



Olejek z trawy cytrynowej
pozytywnie wpływa na sen i odprężenie.



Olejki można stosować **do masażu**, dodając kilka kropli do oleju bazowego (np. słonecznikowego, czy lnianego), aby nie podrażniać skóry stężonym produktem.



Można je również **rozpylać w dyfuzorze**, **zakraplać** do specjalnego „kominka” do olejków eterycznych lub **używać do kąpieli**, dodając do wanny z wodą kilka kropli.



Olejków najlepiej używać **wieczorami**, gdyż **pomogą nam się uspokoić i wyciszyć** po ciężkim dniu.



Przed zakupem olejku **należy upewnić się, że jest on w stu procentach naturalny**.

Kup w tym tygodniu jeden, wybrany olejek eteryczny i opisz w kilku zdaniach efekty aromaterapii na Twój nastrój po 10. „sesjach”:

.....

.....

.....

o8. Przytulanie

Bliskość kochanej osoby to wspaniały lek na ucieszenie nerwów, uspokojenie się, relaks. **Badania mówią, że kto się przytula (do przyjaciół, rodziny, zwierząt etc.), ten jest szczęśliwszy i żyje dłużej.** Brzmi zachęcająco!

Korzyści z przytulania:

powoduje
skokowy wzrost
oksytocyny

zwiększa
poczucie
stabilności

wzmacnia
układ
odpornościowy

zwiększa
poczucie
własnej wartości

obniżenie ciśnienia krwi
i tętna w sytuacjach
stresowych

zwiększa poczucie
bezpieczeństwa i bycia
kochanym

spadek wydzielania
kortyzolu (tj. hormonu
stresu)



*Potrzebujemy czterech uścisków dziennie, aby przetrwać;
ośmiu uścisków dziennie do prawidłowego funkcjonowania;
12 uścisków dziennie dla zapewnienia rozwoju.*

Virginia Satir



09. Bliskość natury

Jeśli możesz, rób to jak najczęściej. **Jesteśmy częścią natury i najlepiej czujemy się w kontakcie właśnie z nią.** Spacerowanie po parku czy lesie, bieganie po łąkach, polnych drogach, uziemianie się poprzez chodzenie boso lub przytulanie się do drzew – to cudowne praktyki, które powinny być częścią naszego codziennego życia.

Badania w „Journal of Environmental Psychology” potwierdziły, że...

...obcowanie z naturą wpływa na poprawę sił witalnych, energię, odporność organizmu, zmniejszenie poziomu stresu, wzmocnienie relacji społecznych i odnalezienie spokoju wewnętrznego.

Już zaledwie 20 min. obcowania z naturą dziennie wystarczy, by odczuwany relaks był na tyle silny, by badani poczuli znaczny przyływ energii!

Wybierz się dzisiaj na spacer po lesie/parku i wklej poniżej znaleziony podczas niego liść:



10. Uwolnienie emocji

Czy wiesz, że niewolnione emocje gromadzą się w naszym ciele, wywołując różne problemy zdrowotne? Nie ma sensu tłumić w sobie żalu, smutku, frustracji, złości czy wściekłości tylko po to, by zaprezentować się jako osoba dorosła i kulturalna, w pełni kontrolująca swoje emocje. To bardzo niebezpieczny i niszczący proces. Dlatego naucz się uwalniać emocje. Jest wiele technik, które Ci w tym pomogą.

Jeśli do tej pory zdarzało ci się być perfekcjonistą za wszelką cenę – postaraj się wyluzować. Świat się nie zawali, jeśli odpuścisz.

Wykonaj poniższe ćwiczenie:

1. **Wybierz na początek jedną, intensywną emocję, jaką dziś przeżyłeś/przeżyłaś.**
2. Zamknij oczy i **wróć myślami do tej emocji**. Przywołaj ją, skieruj swoją uwagę na nią, zwróć uwagę na efekt, jaki ma na Twoje ciało. Czy serce bije Ci szybciej? **Obserwuj swój stan przez pięć minut.**
3. **Opisz tę emocję na głos** – nadal z zamkniętymi oczami. Powiedz, co czujesz w sobie, w swoim ciele. Opowiedz o sytuacji, która wywołała w Tobie dziś tę emocję. Powiedz skojarzenie, jakie ta emocja przywołuje Ci na myśl.
4. **Jak się teraz czujesz?** Jak się Twoje ciało czuje po skonfrontowaniu się z tą emocją? Czy ją teraz lepiej rozumiesz? Czy – jeśli była negatywna – czujesz się lepiej? Czy – jeśli była pozytywna – odczuwasz ją pełniej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wybierz wieczór w tygodniu, w którym masz czas na siebie i **napisz list** do osoby, która Cię skrzywdziła, pomogła lub do osoby, której nie masz odwagi powiedzieć tego, co czujesz. Na koniec go spal.

A large rectangular area with a dashed border, containing horizontal dotted lines for writing.

11. Kreatywność

Staraj się do każdej rzeczy, którą robisz, podejść w sposób kreatywny. Może to być chociażby gotowanie, gdzie możesz eksperymentować ze smakami, kolorami, zapachami. Mogą to być spotkania z ciekawymi ludźmi, odwiedzanie inspirujących nietuzinkowych miejsc. Kreatywność może pomóc w odkrywaniu pasji. Odkrywanie radości z tworzenia może okazać się początkiem czegoś nowego i fascynującego w Twoim życiu.

**Wykonaj ćwiczenie na kreatywność – wypisz
20 możliwych zastosowań długopisu.**

Od tych standardowych do najbardziej szalonych:

1 / _____

2 / _____

3 / _____

4 / _____

5 / _____

6 / _____

7 / _____

8 / _____

9 / _____

10 / _____



11 / _____

12 / _____

13 / _____

14 / _____

15 / _____

16 / _____

17 / _____

18 / _____

19 / _____

20 / _____

12. Odkrywanie świata

Każdego dnia, na nowo, odkrywaj świat wokół siebie ale też wewnątrz siebie. Zdobywaj nową wiedzę, a jeśli czegoś nie wiesz, masz wątpliwości, to po prostu pytaj, szukaj, oglądaj, czytaj. Nie ograniczaj się tylko do wiedzy potrzebnej w Twoim życiu zawodowym.

Wypisz pięć nowych rzeczy/umiejętności, których się nauczyłeś/nauczyłaś w tym tygodniu:

- 1 / _____
- 2 / _____
- 3 / _____
- 4 / _____
- 5 / _____

Wypisz poniżej pięć rzeczy/umiejętności, których dopiero chcesz się nauczyć:

- 1 / _____
- 2 / _____
- 3 / _____
- 4 / _____
- 5 / _____

13. Małe rzeczy

Niech radość sprawia Ci pogoda (nawet ta deszczowa, śnieżna, mroźna), drzewa, ptaki, dobre jedzenie, spotkanie ze znajomymi, spacer po lesie, uśmiech dziecka, herbata zrobiona przez ukochaną osobę.

To właśnie drobiazgi składają się na nasze życie.

Wypisz **pozytywne rzeczy**, które dziś ci się przydarzyły:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wypisz **rzeczy, których nie możesz się jutro doczekać**:

.....

.....

.....

.....

.....

Napisz, jak możesz **aktywnie uczynić swój tydzień jeszcze lepszym?**

.....

.....

.....

.....

.....

14. Na koniec: doceniaj siebie

...czyli osobę, która często jest na ostatnim miejscu, jeśli chodzi o Twoje priorytety. **Czas to zmienić i postawić siebie na pierwszym.**

- **Pamiętaj, że każde niepowodzenie, każda porażka** (oczywiście, z tych łżejszych, jak na przykład oblanie egzaminu na prawo jazdy), **to dla Ciebie nowa szansa.** Traktuj to jako naukę, szukanie rozwiązań. Jak Ci się nie uda, zawsze możesz zacząć od nowa.
- **Słuchaj swojego zegara biologicznego.** Jeśli czujesz zmęczenie – odpocznij, zdrzemnij się, naładuj baterie. Pamiętaj, że tylko wypoczęty organizm jest zdolny do robienia pięknych, kreatywnych rzeczy, jest radosny i pełen szczęścia.
- **Usuń ze swojego otoczenia osoby, które ciągle krytykują, narzekają, są niezadowolone i w każdej rzeczy, nawet tej dobrej, potrafią znaleźć coś negatywnego.** Zamiast nich warto mieć w swoim otoczeniu osoby życzliwe, radosne, pozytywne, które podnoszą Cię na duchu i dowartościowują.
- **Nie przejmuj się opiniami innych.** Ludzie myśleli i zawsze będą myśleć, gadali i zawsze będą gadać. Nie ma człowieka, który byłby w stanie dogodzić każdemu, ponieważ wtedy przestałby być sobą, zatraciłby własną tożsamość, własne zdanie czy poglądy i wartości. Oczywiście – dobrze jest żyć tak, by nikogo świadomie nie krzywdzić. Poza tym warto postępować tak, by inni odczuwali radość z bycia z nami, ale nie próbujmy zadowolić nikogo na siłę.

Wypisz poniżej Twoje pozytywne cechy charakteru:

.....

.....

.....

.....

Wypisz poniżej, co Ci się podoba w Twoim wyglądzie:

.....

.....

.....

.....



Pamiętaj, że to co robisz i jak się czujesz zależy tylko od Ciebie. Naucz się słuchać tego, co mówi Twoja wewnętrzna siła i podążaj za nią.

Nigdy nie jest za późno na zmiany.

I najlepiej zacząć już teraz.

Niech Twoim motywatorem będą wszystkie pozytywne zdarzenia i momenty w Twoim życiu, kiedy osiągnęłaś/łeś sukces, zrealizowałaś/łeś plan. Zastanów się nad własnym życiem, zrób bilans tego co masz, kim jesteś, co osiągnęłaś/osiągnąłeś, jakimi ludźmi się otaczasz. Zobacz wszystkie rzeczy, osoby, sytuacje, które sprawiają, że czujesz się szczęśliwa/y. Świadomie doświadczaj radości.

Szczęścia można się nauczyć.

*Zasada jest prosta – **nie szukaj szczęścia wokół siebie, ale w sobie. A świat zewnętrzny niech Ci w tym sprzyja i dostarcza odpowiednich bodźców.***

POWODZENIA!

