

EWA NOWIŃSKA

NAUKA SZCZĘŚCIA



CZYLI JAK
W KILKU KROKACH
OSIĄGNAĆ TO
O CZYM KAŻDY MARZY



ESENCJA DOKONAŃ EUROPEJSKIEGO
COACHINGU W PIGUŁCE

ZŁOTE
MYŚLI

Copyright by Złote Myśli & Ewa Nowińska, rok 2011

Autor: Ewa Nowińska

Tytuł: Nauka szczęścia

Nr zamówienia: 1572916-20250617

Nr Klienta: 533727

Data realizacji: 17.06.2025

Zapłacono: 16,06 zł

Wydanie: I

Data: 07.06.2011

ISBN: 978-83-7701-208-6

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dolożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

O autorce	9
Wprowadzenie	11
Co wiemy o szczęściu?	15
Wybierz szczęście	18
Dlaczego warto być szczęśliwym?	20
Jacy są ludzie szczęśliwi?	21
Istnieje recepta na szczęście?	21
Czynniki redukujące poczucie szczęścia (R)	22
Czynniki odziedziczone (C)	22
Czynniki wpływające na wskaźnik szczęścia (S)	23
Fakty i mity	26
Kontroluj swoje myśli	29
A co na to psychologia?	31
Medycyna	33
Biologia przekonań	35
Choroby psychosomatyczne	36
Energia — czyli o naszych myślach	37
Ćwiczenia: Kontroluj swoje myśli	39
Rejestruj i eliminuj	39
Bądź świadom	39
Metoda ABCDE Sonji Lyubomirsky	41
Zrozum	42
Przeramuj	43
Śpiewaj	45
Powtarzaj	46
„Stop”	46

Pisz.....	46
Pytaj sam siebie	47
Bądź optymistą	47
TPS: trudność, przekonanie i skutek.....	48
Odwrócenie uwagi.....	50
Kwestionowanie	50
Pracuj nad komunikacją: metamodel	52
Usunięcia.....	53
Zniekształcenia	54
Generalizacje	56
Twój metamodel.....	57
Samoocena — poznaj siebie lepiej.....	59
Czym jest samoocena?	59
Waga samooceny	61
Obawa przed utratą kontroli	62
Autoafirmacja	62
I co dalej?	62
Ćwiczenia: Poprawa samooceny.....	65
Obserwacja.....	65
Opisz się.....	66
Twój przykład	67
Zasoby	68
Porównanie w górę i w dół	69
Szczęście, nieszczęście? Kto wie?	71
Ja idealne	72
Akceptuj.....	73
Symbol	73
Docień	75
Twój przykład	75

Wyraż się.....	76
Tylko jedna zaleta.....	77
Praktyka świadomego życia.....	78
Praktyka samoakceptacji.....	79
Praktyka odpowiedzialności za siebie.....	79
Praktyka asertywności.....	80
Praktyka życia celowego.....	82
Praktyka prawości.....	83
Motywacja: no i po co to wszystko?.....	85
Procesy afektywne.....	86
Pobudzenie emocjonalne: emocje jako główny motor	
działania.....	86
Procesy poznawcze.....	88
Ćwiczenie: Potrzeby.....	92
Ćwiczenie: Wartości.....	93
Lista wartości — ważne i najważniejsze.....	93
Ćwiczenie: Kontrola emocji i uczuć.....	96
Podział emocji.....	96
Ćwiczenie: Inteligencja emocjonalna.....	100
Dodatek: program nauki samowiedzy.....	100
Zamartwianie się: weź życie w swoje ręce.....	107
Co jest Twoim celem.....	107
Droga do szczęścia.....	109
Od czego zacząć?.....	110
Podsumowanie.....	111
Ćwiczenia: Mam wpływ na swoje życie.....	113
Poczucie wpływu.....	113
Sprawne określanie celu.....	114
Małe działania.....	117

Plan działania.....	118
Cele.....	118
Twoja recepta na szczęście	120
Twoja mapa szczęścia	120
Ćwiczenia: Organizacja czasu	123
Przygotuj się.....	123
Ważne, ale nie pilne.....	123
Planuj na papierze	124
ABCDE	125
Uwierz.....	125
Nawyki — sposób na dobre zarządzanie czasem	127
Przyzwyczajania.....	127
Czynności automatyczne	128
Proste jak ciasto	130
Siła nowości.....	131
Zmiana nawyków	132
Zorganizuj sobie wsparcie	133
Rzeźbienie umysłu, czyli o sile wyobraźni	133
Jedzenie i ruch.....	137
Dlaczego sport?	138
Jak zabrać się za sport?	140
Podstawowe wskazówki.....	140
By się chciało tak, jak się nie chce.....	141
Znajdź cel	141
Zacznij od małych kroków.....	141
Wprowadź ćwiczenia do codziennej aktywności.....	142
Bądź elastyczny	142
Ćwicz z innymi.....	142
Jak jedzenie wpływa na samopoczucie	142

Zacznij od analizy.....	142
Twoja idealna dieta	143
Naturalne poprawiacze humoru.....	144
Medytacja.....	145
Nauka medytacji.....	147
Miejsce i czas.....	147
Pozycja	148
Oddech	150
Przykłady medytacji	150
Obserwacja.....	150
Słuchaj.....	150
Obserwuj swoje myśli.....	151
Tu i teraz dla każdego	151
Relaks.....	152
Zakończenie	153
Bibliografia.....	157
Strony internetowe.....	160

O autorce

Ewa Nowińska jest absolwentką psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, ze specjalizacją z psychologii organizacji i zarządzania. Od kilku lat mieszka w Barcelonie, gdzie zdobyła umiejętności jako profesjonalny coach, a także jako praktyk programowania neurolingwistycznego (NLP).

Ma doświadczenie w pracy z zakresu zasobów ludzkich; jako wolontariuszka, pracując z dziećmi, a także przygotowując projekt psychologiczno-edukacyjny dla Ekwadoru.

Obecnie prowadzi sesje coachingowe i warsztaty, pisze blogi, a ostatnio zajmuje się tematyką mediacji międzykulturowych.

Więcej na www.coaching-barcelona.es i na www.ewanowinska.com.

Wprowadzenie

Większość osób na pytanie, czego pragnie w życiu, odpowiada: być szczęśliwym. Jak wielu jest ludzi, tak wiele definicji szczęścia. Mimo że szczęście jest kwestią bardzo indywidualną, ludzie wciąż poszukują uniwersalnej na nie recepty. Mają nadzieję, że kolejna przeczytana książka, niczym za dotknięciem magicznej różdżki, sprawi, że nasz świat wypełni się kolorami i już na zawsze pozostaniemy w tej cudownej krainie szczęścia. Książki z działu samopomocy przekonują, że szczęście jest w zasięgu naszej ręki — już od zaraz wszystko może się dla nas zmienić. Przekonują o tym autorzy, opierając się na swoim doświadczeniu, opowiadając o tym, jak to kiedyś byli smutni, bez nadziei na lepsze jutro, a teraz są cudownie szczęśliwi. Zapominają jednak dodać, że mogło się tak stać jedynie dzięki wysiłkowi, jaki włożyli w to, by być takimi, jacy są dzisiaj. Również dzięki pomocy innych, bo jak przekonuje Malcolm Gladwell: „W drodze do sukcesu musimy liczyć na pomoc innych, gdyż w większości to od nich zależy nasza droga na szczyt”.

Mimo wszystko ciągle poszukujemy, sięgamy po kolejne porady, wskazówki i znowu doznajemy rozczarowania, nie stajemy się bardziej szczęśliwi. Dzieje się tak, gdyż nie istnieją uniwersalne przepisy, nie wszystko przecież zależy wyłącznie od nas i nie na wszystko mamy wpływ. Tym bardziej że każdy ma własną definicję szczęścia, każdy musi podążać inną drogą, by je osiągnąć.

Droga do szczęścia nie jest łatwa i krótka. Wręcz przeciwnie, szczęście jak każdą inną umiejętność można rozwijać, ćwiczyć, po prostu szczęścia można się nauczyć. Ale tak samo jak w przypadku nauki języka obcego, perfekcję osiąga się jako rezultat wielu godzin mozolnego powtarzania, ćwiczenia, zapamiętywania. Ponoć, by stać się ekspertem w jakiegokolwiek dziedzinie, potrzebujemy 10 000 godzin ćwiczeń. Czas więc chyba zacząć.

W tej książce nie chcę nikogo do niczego przekonać, mówić, że to jedyna i słuszna droga. Jestem coachem, a podstawowa zasada coachingu mówi, że każdy człowiek zna najlepsze dla siebie rozwiązanie, czasem tylko nie potrafi ich dostrzec i potrzebuje, by ktoś pomógł mu w tej drodze. Dlatego dobry coach nigdy nie będzie udzielał rad, będzie jedynie towarzyszem w drodze, będzie dodawał otuchy i wspierał, dostarczając odpowiednich narzędzi. Czasem jednak nie znamy odpowiednich mechanizmów, nie mamy wyrobionych nawyków szczęścia, nie znamy wielu metod, które mogłyby

nam pomóc w drodze do naszego celu. To, jacy jesteśmy dzisiaj, jest sumą wielu czynników: rodziny, środowiska, kultury. Podróżując i żyjąc w innej kulturze, jeszcze bardziej doświadczamy ogromnego wpływu naszego środowiska na to, jacy jesteśmy, jak traktujemy siebie samych i naszych bliskich. Z tego właśnie względu zdecydowałam się na tę publikację — by dostarczyć metod ułatwiających nam naszą drogę ku szczęściu, ku lepszej wersji nas samych.

W tej publikacji wykorzystuję teorie psychologów, badaczy szczęścia, a także terapeutów z wieloletnim doświadczeniem. Zaprezentuję metody, które zostały sprawdzone, a także metody specjalistów w dziedzinie rozwoju kompetencji interpersonalnych.

Zapraszam!

Co wiemy o szczęściu?

Według badań przeprowadzonych przez Sonję Lyubomirsky, 40% naszego szczęścia zależy od nas (pozostałe czynniki, niezależne od nas, to geny i cechy osobowości)¹.

W zależności od tego, jak postrzegamy rzeczywistość, czy widzimy szklankę do połowy pełną, czy do połowy pustą, w ten sposób zinterpretujemy cytowane wyżej dane. Dla niektórych 40% może wydać się niezmiernie małym obszarem do pracy nad własnym szczęściem, a dla niektórych to duże pole działania.

Warto też zwrócić uwagę na inne dane. Według Światowej Organizacji Zdrowia około 121 mln osób na całym świecie cierpi na depresję². Ponadto WHO prognozuje, że w roku 2020 depresja stanie się drugą główną przyczyną zgonów i będzie dotykała 30% dorosłej populacji.

¹ S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście, Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa 2008.

² World Health Organization: http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/ [dok. elektr., dostęp 25.05.2011].

Obniżony nastrój i ogólna „niemoc” stają się coraz częstsze. Dlatego WHO zaleca zachowania profilaktyczne, by móc uniknąć rozwinięcia się tej choroby. Taką profilaktyką jest sztuka rozwijania umiejętności sprzyjających szczęściu. I właśnie z tego względu w tej publikacji proponuję ćwiczenia z dziedzin, które polecają specjaliści pracujący nad depresją.

Michael Argyle w swojej książce *The Psychology of happiness*³ podaje przykładowe metody stosowane w terapii:

- ◆ praca nad zdrową osobowością;
- ◆ obniżenie oczekiwań i aspiracji;
- ◆ nauka pozytywnego myślenia i optymizmu;
- ◆ docenianie szczęścia;
- ◆ rozwój umiejętności planowania i zdolności organizacji;
- ◆ zmniejszenie ilości negatywnych myśli;
- ◆ zaprzestanie zamartwiania się.

A także metody stosowane w celu poprawy nastroju:

- ◆ obejrzenie komedii;
- ◆ słuchanie opowieści, wesołych historii;
- ◆ otrzymywanie prezentów (im większy prezent, tym większa poprawa humoru);
- ◆ leki przeciwdepresyjne;

³ M. Argyle, *The Psychology of happiness*, New York 2001.

- ◆ wyobrażnia — przypominanie sobie pozytywnych zdarzeń przez co najmniej 20 min;
- ◆ otrzymywanie pozytywnej informacji zwrotnej na nasz temat;
- ◆ słuchanie muzyki;
- ◆ interakcje społeczne: przebywanie z kimś pozytywnym lub pomaganie komuś;
- ◆ wyraz twarzy — robienie min wyrażających pozytywne emocje;
- ◆ sport — 10 minut spaceru może prowadzić do zwiększenia pozytywnego nastroju, który może trwać nawet 2 godziny;
- ◆ seks;
- ◆ jedzenie.

Tak więc według podanych wskazówek natychmiastową poprawę nastroju można uzyskać na przykład dzięki pójściu na spacer ze swoim partnerem, słuchając muzyki, a następnie spotykając się z bliskimi, by zjeść z nimi wspólny posiłek.

Działania te mogą nam pomóc poprawić nastrój w danej chwili, ale nie dają długotrwałych efektów. Aby szczęście trwało dłużej, musi wydarzyć się coś bardziej „znaczącego”, jak: ślub, zmiana pracy, kupno samochodu, zakochanie się, narodziny dzieci itp. Czynniki te można podzielić na następujące grupy:

- ◆ wydarzenia społeczne: zakochanie się, bycie z partnerem, rodziną, przebywanie z przyjaciółmi, podziwianie kogoś;
- ◆ sport: praktykowany regularnie podwyższa poziom endorfin (neuroprzekaźników odpowiedzialnych za szczęście) w mózgu, służy również wzmacnianiu relacji interpersonalnych, które są ważną częścią składową szczęścia;
- ◆ religia i muzyka: mogą powodować poczucie przynależności do czegoś „większego”;
- ◆ kluby zainteresowań: kluby książki, lekcje tańca itd. Skupiają kilka elementów, które same w sobie wpływają na poziom szczęścia (robienie tego, co się lubi, przebywanie z ludźmi, obecność muzyki, tworzenie itd.);
- ◆ praca: zapewnia uznanie i satysfakcję z wykorzystywania naszych umiejętności.

Jednakże wszystkie wymienione wcześniej elementy dadzą zamierzony rezultat, tylko jeśli mamy wysokie poczucie własnej wartości.

Wybierz szczęście

Jak już wcześniej wspominałam, Sonja Lyubomirsky, psycholożka i badaczka szczęścia, uważa, że nasze szczęście w 40% zależy od nas. Dzięki wielu badaniom, przeprowadzonym między innymi na bliźniakach, wiadomo, że mamy wrodzone predyspozycje, by być bardziej lub mniej szczęśliwi,

bardziej lub mniej depresyjni, czy bardziej grubi lub chudzi. Mimo to przekonuje ona, że istnieją naukowe sprawdzone metody służące rozwojowi naszego dobrostanu. Jak zaznaczałam wcześniej, praca nad szczęściem wymaga regularności i zaangażowania, dlatego nie jest to magiczna recepta, ale ważne wskazówki, ćwiczenia, które możemy zastosować, by być szczęśliwsiymi. Lyubomirsky w swojej książce *Wybierz szczęście* mówi o 12 działaniach budujących szczęście:

1. Wyrażanie wdzięczności.
 2. Ćwiczenie optymizmu.
 3. Zwalczanie tendencji do zamartwiania się nad sobą i do porównywania się z innymi.
 4. Ćwiczenie aktów życzliwości.
 5. Zacieśnianie relacji międzyludzkich.
 6. Ćwiczenie zaradności.
 7. Wybaczanie.
 8. Robienie tego, co naprawdę Cię wciąga.
 9. Czerpanie radości z życia.
 10. Realizowanie celów z zaangażowaniem.
 11. Praktykowanie religii i kształtowanie duchowej strony życia.
 12. Dbanie o ciało (medytacja, ćwiczenia fizyczne i przejmowanie zachowań szczęśliwych ludzi).
- Ja wybrałam inne metody, jednakże niektóre pokrywają się ze wspomnianymi wyżej zaleceniami.

Dlaczego warto być szczęśliwym?

Przyjrzyjmy się temu, co daje nam szczęście:

1. Szczęśliwi ludzie żyją dłużej. Dowodzą tego między innymi badania przeprowadzone na zakonnicach. Porównywano długość życia oraz ich ogólny „poziom szczęścia”. Konkluzja tych badań była taka, iż szczęśliwe zakonnice przeżywały średnio o 10 lat dłużej niż te, które były określone jako te „nieszczęśliwe”.
2. Ludzie szczęśliwi są zdrowsi, lepiej znoszą choroby, krócej na nie cierpią i rzadziej chorują. Ogólnie ich system immunologiczny działa sprawniej.
3. Szczęśliwi zarabiają więcej.
4. Szczęśliwi mają więcej energii, są bardziej kontaktowi, chętniej pomagają innym i są lepsi we współpracy.
5. Szczęśliwi są bardziej lubiani, bardziej elastyczni i pomysłowi, a w pracy bardziej produktywni.

Jak widać, wiele jest argumentów przemawiających za szczęściem. Dobrze podsumowuje to psycholog Bogdan Wojciszke w *Kobieta zmienną jest*: „Co tu dużo mówić — lepiej być szczęśliwym. Szczęście jest przyjemne, co nie znaczy przyziemne i głupawe. Szczęście to zdrowie. Lekarze powinni o nie pytać, ponieważ jest równie ważne jak skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi”⁴.

⁴ B. Wojciszke, *Kobieta zmienną jest*, Gdańsk 2009.

Jacy są ludzie szczęśliwi?

Jak już wiemy, na szczęście wpływają geny, ale także cechy osobowości. Badacze doszli do wniosku, że bardziej szczęśliwi są:

1. ekstrawertycy;
2. ludzie energiczni;
3. osoby o wysokim poczuciu własnej wartości;
4. ugodowo nastawieni do innych;
5. wybierający współpracę zamiast rywalizacji;
6. ludzie sumienni (poważnie traktujący swoje obowiązki);
7. o wewnętrznym poczuciu kontroli (kowale swojego losu);
8. podejmujący aktywność w wyniku własnej woli (Bogdan Wojciszke w *Kobieta zmienną jest* przekonuje, że: „Szczęście zależy od tego, co człowiek robi w wyniku własnej decyzji — i tu możemy zmienić bardzo wiele”⁵).

Istnieje recepta na szczęście?

Do szczęścia można też podejść w sposób naukowy, tak jak zrobił to Eduard Punset, hiszpański badacz i naukowiec. W swojej książce⁶ Punset przedstawia formułę szczęścia. By móc ją zrozumieć, musimy

⁵ Ibidem.

⁶ E. Punset, *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Barcelona 2005.

najpierw przeanalizować czynniki wchodzące w jej skład.

Czynniki redukujące poczucie szczęścia (R)

1. Trudność oduczania się: by móc rozwijać swoje umiejętności szczęścia, musimy oduczyć się dotychczasowych nawyków. Jednakże jest dużo trudniej oduczyć się nabytych umiejętności niż zdobyć nowe.
2. Wpływ grupy: często nie jesteśmy świadomi, w jak dużym stopniu na nasze decyzje wpływają inni.
3. Automatyzmy: tendencja do automatycznego wykonywania naszych zadań może utrudniać rozwijanie nowych umiejętności.
4. Szczęście to brak strachu: zachowanie jest inspirowane unikaniem strachu, dlatego ta emocja staje się tą dominującą.

Czynniki odziedziczone (C)

1. Z biologicznego punktu widzenia wszyscy jesteśmy mutantami: nasze komórki ulegają mutacji, jednak nie u wszystkich dzieje się to w jednakowy sposób. Oznacza to, że niektóre osoby są bardziej niż inne narażone na uszkodzenie biologicznych mechanizmów sprzyjających szczęściu.
2. Zużycie materiału: wszystko, podobnie jak maszyny i urządzenia elektroniczne, ulega zużyciu.

ciu. Również w przypadku mutacji te procesy są indywidualne i przebiegają inaczej u każdej osoby. Oznacza to, że nie wszyscy tracimy nasze zdolności regeneracji w takim samym stopniu i tempie.

3. Starzenie się jako wariant zużycia materiału: proces starzenia się zależy od zdolności naszych komórek i stopnia, w jaki odpierają one szkodliwe ataki. Komórki nie są zaprogramowane, by przestać działać (co byłoby równoznaczne ze śmiercią), jednakże w pewnym momencie tracą zdolność do regeneracji i odpierania ataków.
4. Zmiany kulturowe zachodzą zbyt wolno: transformacje polityczne, społeczne i kulturowe są czynnikami wpływającymi na poziom osiąganego szczęścia. Jednakże zmiany kulturowe zachodzą zbyt wolno, by móc wpłynąć na szczęście jednostki.
5. Wyobraźnia też może działać na naszą niekorzyść: ludzie są jedynymi ssakami, które potrafią podwyższyć poziom hormonu stresu, tylko i wyłącznie wyobrażając sobie zagrożenie. Jednakże ta sama moc wyobraźni potrafi uleczać i realizować zamierzone cele.

Czynniki wpływające na wskaźnik szczęścia (S)

1. Emocje: i to właśnie przez emocje będziemy mnożyć inne ważne składniki szczęścia. Według Punseta na początku i na końcu każdego zachowania musi pojawić się emocja. Przytaczane

przez niego dane sugerują, że jeśli na początku projektu towarzyszą emocje negatywne, to nawet jeśli uda nam się go zakończyć z sukcesem, nie wpłynie on znacząco na poziom naszego szczęścia. To ujęcie zgodne jest z opisanymi w następnym rozdziale zaleceniami „sekrety” czy NLP – musimy poczuć emocję, która towarzyszy naszemu celowi.

2. Utrzymanie: należy poświęcić więcej czasu na utrzymanie działania i mniej na jego rozpoczęcie. Autor przekonuje, że warto skupić się na szczegółach, doceniać detale, zamiast nieustannie biec do celu, by tylko osiągnąć metę.
3. Poszukiwanie: dostrzegamy tylko to, co znamy. Gdy nie znamy jakiegoś przedmiotu, nie potrafimy go nazwać i często nawet go nie dostrzegamy. Ponoć Indianie nie zauważyli zbliżających się do lądu statków, gdyż nie wiedzieli, co to jest statek. Tak samo ludzie nie dostrzegają tego, czego nie znają. To sprawia, że kolejnym, trzecim czynnikiem wpływającym na szczęście, jest poszukiwanie tego, czego inni nie dostrzegają, a co dla nas może stać się ważne i wyjątkowe. Może nam w tym pomóc wyobraźnia, wcześniej wspomniana jako przeszkoda. Może pomóc w naszych poszukiwaniach inności i wyjątkowości.
4. Podróż: szczęście jest ukryte w drodze ku niemu. Przyjemność, dobrostan i szczęście pojawiają się wtedy, gdy szukamy, a tym samym nie

są konsekwencją dobrostanu, który życzylibyśmy sobie osiągnąć.

5. Relacje z innymi: miłość i zależność. Inni ludzie dostarczają nam wielu pozytywnych emocji, jednak należy uważać, byśmy w naszej drodze do szczęścia nie stali się zależni od innych. Co innego jest kochać, a co innego nie móc bez kogoś żyć.

Podsumowując:

Czynniki redukujące poczucie szczęścia (R):

1. Trudność oduczania się.
2. Wpływ grupy.
3. Automatyzmy.
4. Brak strachu.

Czynniki odziedziczone (C):

1. Mutacje.
2. Zużywanie materiału i starzenie się.
3. Zbyt wolno zachodzące zmiany kulturowe.
4. Wyimaginowany stres.
5. Wyobrażenia

Czynniki wpływające na wskaźnik szczęścia (S):

1. Emocje: początek i koniec drogi (E).
2. Utrzymanie i zdolność doceniania szczegółów (U).
3. Przyjemność poszukiwania (P).

4. Relacje z innymi (I).

Znając już wszystkie czynniki wpływające na szczęście, autor proponuje następującą formułę:

$$\text{SZCZĘŚCIE} = \frac{E(U + P + I)}{R + C}$$

A jaka jest Twoja formuła szczęścia? Co byś poprawił, zmienił, dodał w tej zaproponowanej powyżej? Zachęcam Cię do spisania Twoich własnych składników szczęścia, a także czynników, które to szczęście mogą zmniejszać.

Fakty i mity

Czy uważasz, że więcej pieniędzy uczyniłoby Cię szczęśliwszym? A może byłaby to nowa praca? Nowy dom? Młody wygląd? Zrzucenie kilku kilogramów?

Jeśli tak myślisz, to, jak większość osób, jesteś w błędzie. Ludzie często upatrują źródła swojego szczęścia na zewnątrz, w niezależnych od nich czynnikach, tak jakby szczęście miało nam być dane odgórnie.

Według wielu badań ludzie, którzy mają duże fortuny, są tylko niewiele bardziej szczęśliwi od przeciętnego śmiertelnika. Ponadto wielokrotnie przeprowadzone analizy pokazują, że osoby, które nagle

wygrały duże sumy pieniędzy, po roku nie stawały się bardziej szczęśliwe niż przed wygraną.

Również zmiana wyglądu dzięki operacji plastycznej nie przyczynia się do trwałej poprawy naszego odczuwalnego szczęścia.

Dlaczego tak się dzieje? Między innymi dzięki tak zwanej adaptacji hedonistycznej. Ogólnie rozumiana adaptacja to zmiana w zachowaniu, która pozwala nam na lepsze radzenie sobie z wyzwaniami środowiska.

W psychologii wyróżnia się kilka rodzajów adaptacji. Jednym z nich jest adaptacja sensoryczna — czyli przystosowanie się zmysłów. Pewnie nie raz zdarzyło Ci się wejść do jakiegoś pomieszczenia i poczuć silny zapach, jednak po krótkim czasie przebywania w tym miejscu Twój organizm się przyzwyczaja i prawie nie zauważasz, początkowo silnej, woni. Podobnie działa adaptacja hedonistyczna, która polega na szybkim przyzwyczajaniu się do korzystnych zmian. Dzieje się tak między innymi dlatego, że gdy raz uzyskamy coś bardzo dla nas atrakcyjnego, automatycznie nasze aspiracje rosną i chcemy więcej. Nagle to, co wcześniej było dla nas tylko marzeniem, staje się czymś „normalnym”, dlatego aspirujemy do czegoś lepszego, większego, innego. Ponadto nasza ciągła tendencja do porównywania się z innymi również wpływa na umocnienie się adaptacji hedonistycznej, zgodnie

z myślą: „Jeśli on to ma, to dlaczego ja mam być gorszy”.

Więc jeśli nie pieniądze ani uroda czy idealny dom, czy też partner, to co prowadzi do szczęścia? Tak naprawdę każdy ma swoją receptę, każdy sam najlepiej wie, co go uszczęśliwia. Jednak istnieją wspólne elementy, nad którymi można pracować, a które sprawiają, że odczuwalny poziom szczęścia wzrasta. Między innymi: pozytywne myślenie, wysoka samoocena, dbanie o swoje zdrowie dzięki odpowiedniej diecie i ćwiczeniom fizycznym, adekwatne do naszych możliwości plany i cele życiowe, umiejętność relaksowania się czy zdrowe nawyki. Dlatego to właśnie ćwiczenia w tych dziedzinach proponuję w dalszej części tej publikacji.

Sonja Lyubomirsky w *Wybierz szczęście* tak podsumowuje szczęście: „Krótko mówiąc, szczęście bierze się z tego, jak się zachowujemy, co myślimy i jakie cele sobie wyznaczamy każdego dnia w życiu. Nie ma szczęścia bez działania”⁷.

Dlatego bierzmy się do roboty i ćwiczymy, i rozwijamy nasze szczęście!

⁷ S. Lyubomirsky, *op. cit.*

Kontroluj swoje myśli

Jakiś czas temu szczególną popularnością cieszyła się książka Rhondy Byrne *Sekret*⁸, mówiąca o potędze naszych myśli. Według autorki jesteśmy niczym wieże radiowe, które wysyłają fale emitujące różne sygnały — nasze myśli. W zależności od tego, co „wysyłamy”, otrzymujemy więc podobne rezultaty. Mimo że cała filozofia przedstawiona przez Byrne nie ma żadnego naukowego potwierdzenia, książka stała się bestsellerem w wielu krajach, co może być dowodem, że na autorkę „sekret” zadziałał.

Rhonda Byrne sugeruje działania, które powinny doprowadzić do otrzymania tego, czego pragniemy, a można je podsumować, nazywając prawem przyciągania — co oznacza, że to, o czym myślisz, to, co sobie nieustannie powtarzasz, staje się realne. Innymi słowy: Twoje myśli stają się Twoją rzeczywistością. Autorka tłumaczy, że większość ludzi skupia się na tym, czego nie chce i dlatego właśnie to otrzymuje. Gdy cały czas myślisz: „Nie chcę dostać mandatu, nie chcę dostać mandatu”,

⁸ R. Byrne, *Sekret*, Warszawa 2007.

to gdy wracasz do samochodu, znajdujesz mandat. W książce znajdujemy mnóstwo podobnych przykładów i oczywiście tych pozytywnych również. Cały „sekret” tkwi w świadomym doborze naszych myśli, których ponoć dziennie mamy około 60 000! Eksperti cytowani w książce mówią, że oczywiście niemożliwe jest kontrolowanie takiej liczby myśli, dlatego warto skupić się na naszych emocjach i na tym, co one nam podpowiadają. Można więc uznać emocje za sposób na kontrolowanie swoich myśli. I tutaj nie trzeba szukać komplikacji: to, co sprawia, że czujemy się dobrze, będzie działać na naszą korzyść. A to, co czujesz i myślisz dzisiaj, wpływa na to, jak będziesz żyć i jak będziesz się czuć w przyszłości.

Główne reguły „sekretu” to:

1. Proś. Pomyśl, czego tak naprawdę pragniesz, i zapisz to na kartce. Musisz być bardzo konkretny. Sformułuj swoje życzenie w czasie teraźniejszym. Myśl o tym, czego pragniesz, nie o tym, czego nie chcesz.
2. Uwierz. Uwierz, że to, czego pragniesz, już jest Twoje. Traktuj Twoje życzenie jako już spełnione i zachowuj się tak, jakbyś już otrzymał to, czego pragniesz.
3. Otrzymuj. Poczuj się tak, jakby Twoje życzenie już było spełnione. Skup się na tych emocjach i uczuciach, które towarzyszą otrzymywaniu Twojego życzenia.

Sekret, książkę, która wypełniona jest przykładami, można podsumować jednym zdaniem: pomyśl, czego chcesz, uwierz w to, zacznij zachowywać się i czuć się, jakbyś już to miał.

Podana w *Sekrecie* recepta nie ma żadnej podstawy naukowej i tak naprawdę nie wiadomo, na czym się ta teoria opiera. Jednakże, jak zobaczymy później, psychologia, biologia i fizyka kwantowa zalecają podobne metody.

A co na to psychologia?

W psychologii istnieje podobne zjawisko, nazywane samospełniającym się proroctwem. „Jego istota to postawienie pewnej hipotezy na temat natury jakiejś sytuacji czy człowieka (*Ten nowy sąsiad wygląda na agresywnego faceta, ma takie czarne, zarośnięte brwi*), która to hipoteza inicjuje sekwencję zdarzeń (*Sprawdzę, czy rzeczywiście jest taki agresywny, i rzucę w jego psa kamieniem*), doprowadzających do pojawienia się rzeczywistych dowodów trafności (*Ale krzyczy i wygraża — rzeczywiście jest agresywny, miałem rację*)”⁹.

Badania wykazały, że samospełniające się proroctwo można podzielić na 3 fazy:

⁹ *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 3., Gdańsk 2002.

1. Sformułowanie hipotezy, może to być pewne nasze przekonanie również o nas samych, na przykład: „Jestem bardzo leniwy”.
2. Zachowanie zgodne z pierwotną hipotezą, przekonaniem.
3. Osoba, której dotyczyła hipoteza, poprzez swoje zachowanie potwierdza pierwotne założenie.

Przykładem potwierdzającym istnienie tego zjawiska może być badanie (jedno z ponad 300 zrealizowanych na całym świecie), przeprowadzone przez Rosenthala i Jacobson, dotyczące ilorazu inteligencji dzieci i traktowania ich przez nauczycieli. Badacze losowo wybrali grupę dzieci, natomiast ich nauczycielom powiedzieli, że właśnie ta grupa, po przeprowadzonych badaniach inteligencji, rokuje bardzo pozytywnie, co oznacza, że w ciągu najbliższego roku szkolnego ujawnią bardzo wyraźny przyrost inteligencji. Gdy badacze powrócili po upływie roku i powtórzyli badania, okazało się, że grupa dzieci określonych jako „rokujące bardzo pozytywnie”, osiągnęła mierzalny przyrost inteligencji. Z późniejszych badań wiadomo, że takie rezultaty są wynikiem lepszego traktowania dzieci przez nauczycieli. Jako że nauczyciele „wiedzieli”, że dzieci z danej grupy mają lepsze predyspozycje, więc traktowali je w inny sposób, poświęcali im więcej uwagi, zachęcali do nauki, co przyczyniło się do rzeczywistego rozwoju tych dzieci.

Podany przykład samospełniającego się proroctwa pokrywa się z przytaczanymi wcześniej wskazówkami *Sekretu*, z tą różnicą, że psychologia jedynie opisuje to zjawisko i nie przekonuje nas do stosowania go dla uzyskania naszych korzyści.

Medycyna

Również medycyna uznaje podobne zjawisko, a mianowicie efekt placebo. Polega on na tym, że pacjentowi, zamiast właściwego leku, podaje się tabletkę, która nie ma żadnych właściwości (zazwyczaj jest to cukier). Jednak pacjent, nieświadomy tego faktu, wierzy w moc działania leku i dzięki temu poprawia się jego stan zdrowia.

Bruce Lipton w swojej książce *Biologia przekonania*¹⁰, powołując się na badania przeprowadzone na fakultecie medycyny w Baylor, opowiada o pacjentach, którzy mieli poważne problemy z kolanami i tylko dzięki operacji mogli poprawić swój stan zdrowia. Pacjentów podzielono na grupy i poddano operacji. Z tym że jedna grupa była grupą „placebo” i tak naprawdę żadnej operacji nie przeprowadzono. Lekarz udał, że dany zabieg się odbył i traktował tych pacjentów według standardowej procedury (rehabilitacja, wywiad pooperacyjny itp.). Wyniki tego eksperymentu były zaskakujące: u pacjentów, którzy byli w grupie „placebo”, czyli nie przeszli

¹⁰ B. Lipton, *Biologia przekonania*, Siedlce 2010.

zaplanowanego zabiegu, tak samo jak u tych, którzy naprawdę zostali mu poddani, zaobserwowano jednakową poprawę stanu zdrowia.

Te wyniki zachęcają do dalszych badań nad efektem placebo. Jednakże nie jest to w interesie firm farmakologicznych, dlatego często efekt placebo jest pomijany przez lekarzy, bo łatwiej i szybciej jest przepisać pacjentowi „pastylkę”, niż uczyć go wiary w to, że on sam ma wpływ na swoje zdrowie.

Mechanizm placebo działa jednak również w drugą stronę — potrafimy wyleczyć się z nieuleczalnych chorób, tak samo jak potrafimy się w te choroby wpędzić. Dzieje się tak między innymi z powodu negatywnych myśli, czyli efektu nocebo. W medycynie uznaje się ten efekt za równie silny jak efekt placebo, dlatego warto o tym pamiętać, odwiedzając naszego lekarza. Znane są przypadki osób, które potrafiły doprowadzić do własnej śmierci. Wspomniany wcześniej Lipton opisuje historię mężczyzny, u którego zdiagnozowano raka i nie dano więcej niż pół roku życia. Pacjent ten zmarł w ciągu miesiąca od usłyszenia tej diagnozy. Sekcja zwłok wykazała jednak, że rak nie był na tyle zaawansowany, by mógł spowodować śmierć. Pacjent ten poddał się diagnozie i w wyniku efektu nocebo i potęgi swoich przekonań zmarł, mimo braku faktycznych dolegliwości.

Biologia przekonań

Autor *Biologii przekonań*, uznany profesor, cytolog, opisuje wnioski, które wyciągnął na temat naszych myśli i przekonań. W swoich eksperymentach z błoną komórkową szczegółowo zbadał mechanizmy, poprzez które komórki przyjmują i przetwarzają informację. Podsumowaniem badań jest wniosek, że geny i DNA nie kontrolują naszego życia biologicznego. To sygnały ze środowiska komórki kontrolują DNA, włączając w to te energetyczne, pochodzące z naszych pozytywnych i negatywnych myśli!

Lipton zauważa, że przekonywano nas zawsze, iż to, jacy jesteśmy, w większości zależy od naszych genów. Żyjąc w tym przeświadczeniu, staliśmy się ofiarami naszej genetyki, na którą nie mamy wpływu. Tak więc obarczaliśmy geny odpowiedzialnością za wszystkie choroby, a także słabości. Jednak, jak twierdzi, teza, że to właśnie geny kontrolują nasze zachowanie, nigdy nie została do końca udowodniona. Istnieją geny odpowiedzialne za konkretne zachowania lub związane ze specyficznymi chorobami, lecz one same nie mogą się uaktywnić. Musi istnieć coś, co sprawi, że zaczną reagować. I według Liptona tym czymś jest środowisko, którego najważniejszą część stanowimy my sami i nasze myśli. Komórki natomiast dostosowują się do swojego środowiska i rozwijają się według jego potrzeb. Innymi słowy, jeśli środowisko jest sprzy-

jające i pozytywne (gdy my jesteśmy optymistami, myślimy pozytywnie), to nasze komórki rozwijają się w zdrowy i normalny sposób. Natomiast gdy nasze myśli owładnięte są ciągłymi zmartwieniami, chorobami itp., to komórki podejmują właśnie takie działanie. Takie rozumowanie jest zgodne z teorią chorób psychosomatycznych.

Choroby psychosomatyczne

Wszystko zaczęło się, gdy psychiatra i psychoanalityk Franz Alexander zaproponował listę chorób, w których powstaniu istotne znaczenie mają czynniki psychiczne. Choroba psychosomatyczna to taka, do której przyczyniła się nasza psychika, czyli my sami, aczkolwiek nie wyklucza to wpływu innych rzeczy na powstanie choroby. Obecnie medycyna psychosomatyczna opiera się na holistycznym ujęciu człowieka, co oznacza traktowanie pacjenta zarówno pod kątem biologii, psychiki, jak i czynników społecznych.

Franz Alexander wymienił kilka chorób, które do dziś uważa się za choroby psychosomatyczne: nadciśnienie tętnicze, astmę, chorobę wrzodową, atopowe zapalenie skóry, wrzodziejące zapalenie jelit, nadczynność tarczycy i gościec. Wraz z rozwojem medycyny psychosomatycznej dodawano nowe choroby, między innymi otyłość, depresję czy raka.

Oczywiście, jak to zazwyczaj bywa, polemik na temat tej nowej koncepcji też było wiele. Lecz mimo

wszystko medycyna psychosomatyczna wciąż się rozwija, a jej znaczenie rośnie.

Energia — czyli o naszych myślach

Oakley Ray, psycholog zajmujący się badaniami między innymi dotyczącymi obszaru medycyny psychosomatycznej, twierdził, że nowe podejście do zdrowia powinno uwzględniać czynniki psychiczne, społeczne, kulturowe, a także biochemiczne. Uważał on, że nasza psychika nie może być oddzielona od biochemii, a zarazem od naszych doświadczeń. Świadomość jest niczym „głos” naszego umysłu, dlatego zmieniając naszą świadomość (nasze myśli), bezpośrednio wpływamy na nasz umysł (mózg). Oznacza to, że jeśli potrafimy zmienić sposób myślenia, to tym samym wpływamy na sposób, w jaki pracuje nasz mózg — zmieniając reakcje chemiczne w nim zachodzące. Przez to oddziałujemy na biologię całego ciała. Autor swoje refleksje wspiera badaniami przeprowadzonymi na chorych cierpiących między innymi na przewlekłe choroby serca. Wśród pacjentów, którzy wykazywali się dużo większą aktywnością i wiarą w możliwość wyzdrowienia, współczynnik przeżycia był o wiele wyższy niż u tych pacjentów, którzy byli zrezygnowani i tracili nadzieję na wyzdrowienie. Takie wyniki badań zostały podsumowane między innymi stwierdzeniem, że pesymizm sprzyja śmiertelności.

Z biopsychologicznego punktu widzenia nasze myśli, uczucia, wierzenia czy przekonania nie są niczym więcej niż chemiczną i elektryczną czynnością nerwową komórek naszego mózgu. Zmieniając którykolwiek z tych czynników, zmieniamy proces chemiczny zachodzący w naszym mózgu, przez co wpływamy na całe nasze ciało!

Jak widać, teorii na temat wagi i znaczenia naszych myśli jest wiele. Tak jak wiele jest dziedzin, które o tym, że myśli są istotne, mówią: biologia, medycyna, psychologia, a ostatnio nawet i fizyka kwantowa. Nieważne, z którą z nich się zgadzamy, ważne jest, byśmy zrozumieli, że naprawdę warto być świadomym swoich myśli, a tym samym móc wpływać na naszą rzeczywistość. Znamienne jest, że wiele publikacji podkreśla znaczenie naszych myśli, jednocześnie nie podając konkretnych metod, jak te myśli „kontrolować” i zmieniać. Dlatego postanowiłam zmierzyć się z tym wyzwaniem i jako tego efekt w dalszej części umieściłam ćwiczenia, które mają służyć zmianie i kontroli myśli. Mam nadzieję, że te zmiany będą pozytywne i potężne.

ĆWICZENIA:

Kontroluj swoje myśli

Rejestruj i eliminuj

Noś przy sobie mały notesik i zapisuj w nim myśli na swój temat. Na przykład: „Jestem głupi”, „Ale ze mnie spryciarz”, „Jak można być tak źle zorganizowanym jak ja”, „Takich pracowników jak ja nie ma wielu, nic dziwnego, że szef tak bardzo liczy się z moim zdaniem” itp.

Pod koniec dnia policz je wszystkie i sprawdź, czy przeważają myśli pozytywne, czy te negatywne. Każdą negatywną myśl zastąp trzema pozytywnymi. Za każdym razem, gdy uda Ci się wyeliminować negatywną myśl, spraw sobie prezent: kup sobie dobrą książkę, umów się na masaż, wybierz się na krótką wycieczkę, cokolwiek, co sprawi Ci radość. Docień swoje osiągnięcie!

Bądź świadom

Przekonania, które masz, na przykład: „Kobiety są gorszymi kierowcami niż mężczyźni”, nie zawsze są Twoje. To znaczy, że nie zawsze Ty sam je „wy-

myślałeś”. Tak jak w podanym przeze mnie przykładzie: na pewno nie raz słyszałeś takie zdanie i pewnie się nie zastanawiałeś, na jakiej podstawie jest ono wciąż podtrzymywane (liczba wypadków spowodowanych przez kobiety i mężczyzn zaprzecza temu ogólnie przyjętemu twierdzeniu). Dlatego przyjrzyj się swoim przekonaniom. Może Ci w tym pomóc poniższa tabelka:

		Twój przykład
Przekonanie	Nigdy niczego nie osiągnę	
Pochodzenie	Ojciec	
Dowód	Oblany egzamin na prawo jazdy	
Zaprzeczenie	Ukończone studia magisterskie	
Skutki pozytywne	Ciągła chęć udowodnienia, że nie jest to prawda	
Skutki negatywne	Niska samoocena, poczucie, że jestem beznadziejny	

Jeśli wciąż powtarzasz sobie, że jesteś beznadziejnie głupi, gruby, brzydki i że nigdy niczego nie osiągniesz, to nic dziwnego, że masz zły humor, a projekty w pracy wciąż są niedokończone i ogólnie słabej jakości. Jeśli w Twoich myślach pojawi się taka natrętna i negatywna myśl, zweryfikuj, czy jest prawdziwa. Dzięki analizie Twoich przekonań możesz

zrozumieć pochodzenie Twojego zachowania. Często bowiem zastanawiamy się nad tym, skąd bierze się u nas konkretne przekonanie. Nie analizujemy prawdziwości przekonań, w które wierzymy, dlatego też możemy być nieświadomi źródła wielokrotnie powtarzanych błędów, które tak naprawdę nie są zgodne z naszą osobowością. Jednak gdy byliśmy mali, przyjęliśmy to jako prawdę absolutną, bo tak uważali nasi rodzice, dziadkowie albo rodzeństwo.

Dlatego następnym razem, gdy pomyślisz, że jesteś brzydki, to zastanów się nad tym, co podtrzymuje taki sposób myślenia, czy tylko Ty tak myślisz? Przyjrzyj się też temu, z kim się porównujesz, bo to nic trudnego nazwać się „brzydkim”, porównując się z pięknymi modelkami z pierwszych stron gazet. Pomyśl też o tym, co wynika z takiego myślenia i dokąd Cię ono prowadzi: co możesz zrobić w takiej sytuacji? Na pewno jest coś, co zależy od Ciebie — wizyta w salonie kosmetycznym, zmiana garderoby itp.

Metoda ABCDE Sonji Lyubomirsky

To ćwiczenie proponowane przez Lyubomirsky opiera się na opisywaniu negatywnych doświadczeń zgodnie z regułami ABCDE, a mianowicie:

Autentyczny problem — opisz dokładnie problem: co się stało, co Cię martwi, co sprawiło, że jesteś zmartwiony.

Bezpodstawne przekonania — opisz, jakie negatywne myśli (bezpodstawne przekonania) pojawiły się wskutek tego problemu.

Co z tego wynika — opisz konsekwencje wynikające z tej sytuacji. Jak się czujesz i jak zamierzasz rozwiązać ten problem.

Dopuszczenie innych myśli — podważ Twoje negatywne przekonania związane z tym problemem. Zastanów się, jakie inne czynniki mogły wpłynąć i spowodować zaistniałą sytuację.

Energia — jeśli udało Ci się znaleźć inne przyczyny Twojego problemu, skup się na tych pozytywnych. To doda Ci energii i podniesie Cię na duchu.

Zrozum

Według NLP, znanej metody terapeutycznej, każde zachowanie, każda myśl ma pozytywne intencje. Oznacza to, że nawet jeśli myślimy w sposób negatywny, to ta myśl pojawiła się z jakiejś przyczyny, najczęściej by chronić nas przed czymś. Zanalizuj Twoje negatywne myśli w następujący sposób:

1. Zidentyfikuj negatywną myśl, której chciałbyś się pozbyć.
2. Zastanów się, kiedy dokładnie ta myśl pojawiła się w Twoim życiu: co wtedy czuleś, czego pragnąłeś, jaki byłeś?

3. Zastanów się, co pozytywnego daje Ci ta myśl: po co się pojawiła?
4. Docenź znaczenie i naukę, jaką chce Ci dostarczyć ta myśl.

Przykładem takiego procesu może być częsta myśl typu: „Nie potrafię...” (nie potrafię śpiewać, tańczyć, rysować, opowiadać kawałów itp.). Taka myśl mogła pojawić się po nieudanej próbie zrealizowania zadania, którego dotyczy ta negatywna myśl (np. po nieudanym występie na konkursie talentów, gdzie zająłeś ostatnie miejsce). Jak się wtedy czułeś? Na pewno było to uczucie negatywne, z którym do końca sobie nie poradziłeś, dlatego od tamtej pory postanowiłeś więcej nie śpiewać. Tak więc myśl, że nie potrafisz śpiewać, pojawiła się po porażce i po to, by chronić Cię przed podobnymi sytuacjami; by unikać wstydu i chronić Twoje ego oraz poczucie własnej wartości. Jeśli zrozumiesz, kiedy i dlaczego pojawiała się taka myśl, zrozumiesz też, że pojawiła się ona dla „Twojego dobra”.

Naucz się dostrzegać pozytywne strony tych negatywnych przekonań, wyciągnij z nich lekcje i zastąp je jakąś inną, prawdziwą i pozytywną myślą.

Przeramuj

We wspomnianym już wcześniej NLP istnieje pojęcie przeramowania, czyli zmiany znaczenia („ramy”) danego zdarzenia.

Myśl, której chcesz się pozbyć, możesz „rozłożyć na czynniki pierwsze”, a mianowicie możesz zastąpić jej poszczególne elementy innymi słowami, które są bardziej pozytywne i które mają inną wartość emocjonalną.

Na przykład: czym jest dla Ciebie szczęście? Możesz też używać synonimów.

Szczęście to:

1. Uśmiech.
2. Radość.
3. Dzieci.
4. Zwierzęta.
5. Przyjaciele.
6. Rodzina.
7. Zdrowie.

Także w ten sposób wiążesz jedno pozytywne słowo z serią innych, równie pozytywnych. A teraz wykorzystaj to ćwiczenie, „przeraćmowując” coś, co jest dla Ciebie negatywne, a co chciałbyś postrzegać bardziej pozytywnie. Na przykład:

Polityka to:

1. Ludzie.
2. Pomysły.
3. Ustawy.
4. Gadanie.
5. Zmiany.

6. Reformy.

7. Nowość.

Jeśli zaczniesz wypisywać wszystkie skojarzenia i znaczenia dla danego pojęcia lub myśli, w końcu na pewno znajdziesz jakieś słowo, które będzie Ci bardziej odpowiadało.

To ćwiczenie można też zastosować na przykład do zmiany punktu widzenia. Gdy coś na pierwszy rzut oka wydaje się sytuacją trudną, można poszukać jej pozytywnych stron. Na przykład:

- ◆ bezrobocie — nowa szansa,
- ◆ rozwód — wolność,
- ◆ pogorszenie zdrowia — czas dla siebie.

Śpiewaj

Myślę, że najbardziej skuteczną metodą jest skomponowanie własnej piosenki, ale można też z dużym powodzeniem wykorzystać jakiś popularny przebój, Twoją ulubioną piosenkę. Do jej melodii napisz własny optymistyczny tekst, przepełniony prawdziwymi i pozytywnymi opisami Ciebie. Możesz dołączyć też pozytywne myśli, które chciałbyś, by były prawdziwe. Ten tekst możesz również z łatwością wykorzystać, gdy któregoś dnia „przyczepi” się do Ciebie jakaś piosenka. Jest to dość uciążliwe i nie wiedzieć czemu, łatwo nie znika, także wykorzystaj tę „szansę” i „zaprogramuj” sobie pozytywne myśli dotyczące Twojego życia.

Powtarzaj

Nie zapominaj o powtarzaniu, niczym mantry, pozytywnych myśli. Przygotuj listę pozytywnych rzeczy o sobie i powtarzaj je przed lustrem. Pamiętaj — nikt nie jest w stanie wyrządzić Ci więcej krzywdy niż Ty sam, kiedy sam siebie karzesz, myśląc o sobie w sposób negatywny.

„Stop”

Jeśli złapiesz się na tym, że znów masz negatywne myśli, to powiedz na głos „stop” i zajmij się czymś innym. Chociaż na chwilę oderwij się zupełnie od tego, co właśnie robiłeś, gdy pojawiła się negatywna myśl, i zwróć uwagę na inne zadanie.

Pisz

Jeśli zauważysz, że mimo wszystko negatywne i krytyczne myśli wciąż się powtarzają, spróbuj je opisać. Usiądź spokojnie i zacznij opisywać dokładnie wszystko, co myślisz i co czujesz. Co się wydarzyło, dlaczego czujesz się właśnie tak, a nie inaczej. Wielu terapeutów zaleca regularne pisanie pamiętnika, traktując to jako sposób uwalniania się od negatywnych emocji. Pisząc, nie ograniczaj się, nie bądź krytyczny, pisz wszystko, co czujesz i myślisz, bez żadnych limitów.

Ta metoda jest bardzo skuteczna, zwłaszcza jeśli zdarzyła Ci się jakaś bardzo przykra sytuacja. Badania pokazują, że takie ekspresyjne opisywanie problemów na dłuższą metę wpływa na poprawę nastroju.

Pytaj sam siebie

- ◆ Jakie dowody przemawiają za słusnością moich negatywnych przypuszczeń?
- ◆ Jak inaczej można wyjaśnić źródło negatywnych myśli?
- ◆ Co wynika z moich początkowych przypuszczeń, nawet jeśli są one słuszne? Innymi słowy: co najgorszego może się stać i jakie jest prawdopodobieństwo takiego zdarzenia?
- ◆ Co najlepszego może się stać i jakie jest prawdopodobieństwo takiego zdarzenia?
- ◆ Jaki rezultat uważam za najbardziej prawdopodobny?
- ◆ Czy to, że mam takie, a nie inne przypuszczenia, w czymś mi pomaga? Co mi to daje?
- ◆ Co zamierzam zrobić, by rozwiązać dany problem?

Bądź optymistą

Martin Seligman, światowej sławy psycholog zajmujący się szczęściem, wprowadził pojęcie wyuczonej bezradności. Badacz ten wykazał, że ludzie po kil-

ku nieudanych próbach uczą się, że jeśli ich działania nie przynoszą rezultatów, to tak będzie również w przyszłości. Kiedy utwierdzą się w tym przekonaniu, w przyszłości nawet nie podejmują następnej próby, bo „przecież i tak nic z tego nie wyjdzie”. Między innymi te badania skłoniły Seligmana do przeprowadzenia ich na pacjentach chorych na depresję. Uznał on bowiem, że za depresję w dużej mierze odpowiadają nawyki natrętnego, negatywnego myślenia oraz sposób interpretowania rzeczywistości (Seligman nazywa to stylem wyjaśniania).

„To, jak myślisz o swoich problemach, włączając w nie samą depresję, może ją osłabić lub pogłębić. Niepowodzenie lub porażka mogą być dla Ciebie lekcją bezradności, ale bezradność, której na takiej lekcji się nauczysz, wywoła jedynie przejściowe objawy depresji... chyba że masz pesymistyczny styl wyjaśniania. Jeśli tak, to porażka lub niepowodzenie mogą pchnąć Cię w otchłań depresji. Jeśli natomiast Twój styl wyjaśniania jest optymistyczny, to zapobiegnie on depresji”.

I właśnie dlatego zachęcam do skorzystania z metody nauki optymizmu, którą Seligman opisuje we wspomnianej wcześniej książce.

TPS: trudność, przekonanie i skutek

Jak pisze Seligman: „Kiedy napotykamy na trudności, reagujemy w ten sposób, że o nich myślimy.

Nasze myśli szybko zmieniają się w przekonania. Przekonania te mogą tak wejść nam w zwyczaj, że nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, że je żywimy, dopóki nie skupimy się na nich. A one nie tkwią w nas tylko tak sobie, lecz mają konsekwencje” (oczywiście autor ma na myśli takie konsekwencje, jak wyuczona bezradność, mogąca prowadzić do depresji). Dlatego, by przerwać ten proces, zacznijmy od dostrzeżenia związku między trudnością, przekonaniem i skutkiem (TPS). Na przykład:

- ◆ T (trudność): gdy idziesz ulicą, widzisz swojego dobrego znajomego, ale on nie odpowiada na Twoje przywitanie.
- ◆ P (przekonanie): myślisz: na pewno jest na mnie obrażony, bo zapomniałem o jego imieninach.
- ◆ S (skutek): czujesz, robisz — cały dzień jesteś w złym nastroju, czujesz się winny.

Gdy już nauczysz się schematów TPS, przez tydzień zapisuj przykłady Twoich TPS. Jak przekonuje Seligman, chodzi o uchwycenie związku pomiędzy trudnością/problemem, nawet jeśli jest to pozornie bardzo mała rzecz, a uczuciem, które się w Tobie pojawia na skutek zaistniałej trudności.

Znając już dokładnie schematy Twoich myśli i relację pomiędzy trudnościami a uczuciami, pora na nauczenie się zmieniania tych myśli. Możesz tego dokonać na dwa sposoby: poprzez kwestionowanie bądź odwracanie uwagi.

Odwrócenie uwagi

Podobnie jak w wyżej opisanym ćwiczeniu „Stop”, metoda ta polega na zatrzymaniu Twoich myśli i zwróceniu uwagi na inną rzecz. Wielu specjalistów zaleca w tym celu noszenie na nadgarstku zwykłej gumki. Gdy przyjdzie Ci do głowy jakaś natrętna myśl, po prostu pociągnij gumkę...

Inną metodą jest skupienie uwagi na dowolnie wybranym przedmiocie. Zaczniij na przykład bawić się pudełkiem zapalek albo długopisem, skup się na kształcie czy teksturze danego przedmiotu. Potraktuj to jako swego rodzaju medytację.

Kwestionowanie

Kwestionuj swoje negatywne myśli, stosując cztery proste kroki:

1. Szukaj dowodów: bądź niczym detektyw i szukaj dowodów podtrzymujących daną negatywną myśl.
2. Szukaj alternatyw: znajdź inne przyczyny, które mogą wytłumaczyć zaistniałą sytuację czy negatywną myśl. Na pewno znajdziesz się wiele innych powodów, które miały na to wpływ i nie wszystkie związane są z Twoją niekompetencją.
3. Szukaj implikacji: nawet jeśli uznasz, że Twoje przekonanie jest słuszne, zastanów się, jakie są tego skutki. Czy na pewno ten czarny scena-

riusz, który zdążyłeś już ułożyć sobie w głowie, ma szansę się spełnić? Poszukaj dowodów, które wskażą Ci prawdopodobieństwo tych skutków.

4. Szukaj przydatności: zastanów się, czemu służy podtrzymywanie tej negatywnej myśli. Czy to, że będziesz o tym myślał, w czymś Ci pomoże?

Ostatnią fazą zalecaną przez Seligmana metody radzenia sobie z negatywnymi myślami jest rozwinięcie wcześniej opisanej metody TPS do TPSKA, gdzie „K” oznacza kwestionowanie, a „A” aktywizację.

Metoda ta zakłada, że po dokładnej analizie trudności i Twoich uczuć, jesteś w stanie zakwestionować tę negatywną myśl (K — kwestionowanie), a następnie obserwować, co dzieje się dalej z Twoimi uczuciami (A — aktywizacja). Pomoże Ci to zrozumieć, że może Twoja negatywna myśl nie zniknie od razu, ale na pewno poczujesz się lepiej. Z czasem, w trakcie stosowania tej metody, zaczniesz inaczej postrzegać swoje problemy i ich konsekwencje.

By pogłębić wiedzę na temat optymizmu i badań przeprowadzonych przez Seligmana, zachęcam do odwiedzenia strony internetowej badacza. Można tam znaleźć wiele kwestionariuszy, których wypełnienie pozwoli Ci między innymi ocenić, jaki jest Twój poziom szczęścia czy optymizmu (oficjalna strona Seligmana poświęcona prawdziwemu szczęściu: www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx).

Pracuj nad komunikacją: metamodel

Sposób, w jaki się wyrażamy, odzwierciedla nasze myśli, dlatego jeśli chcemy je kontrolować, warto skupić się też na języku, jakiego używamy. Pomoże nam w tym poznanie metamodelu, narzędzia stosowanego w NLP, które służy rozwijaniu umiejętności lepszej komunikacji. Dzięki odpowiednim pytaniom metamodel ułatwia zrozumienie innych, a także samego siebie.

Metamodel powstał na podstawie obserwacji prowadzonych przez wybitnych terapeutów, takich jak: Virginia Satir (zajmowała się terapiami rodzinnymi), Milton Erickson (psychiatra, specjalizujący się w hipnoterapii) oraz Fritz Perls (twórca terapii Gestalt), a opisany został przez twórców NLP Bandlera i Grinder'a.

Opanowanie zawartych w modelu pytań ułatwi Ci komunikację z innymi, ale też pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoje przekonania, a dzięki temu wpłynie na możliwość ich zmiany. Również dzięki wskazaniu Ci Twoich ograniczeń ułatwi Ci pracę nad Twoim szczęściem.

Metamodel to głównie pytania pomagające „rozbroić” informację nam przekazywaną. Te pytania, tak samo jak i otrzymywana informacja, dzielą się na kilka grup, a te na podgrupy. Nie chodzi o to, byś uczył się dokładnie rozróżniać każdy rodzaj, jednak byś potrafił zadać odpowiednie pytania, by móc uzyskać więcej informacji.

Usunięcia

Jak sama nazwa wskazuje, z usunięciami mamy do czynienia wtedy, gdy brakuje nam części informacji.

Usunięcia proste

Przykład 1: Oni mnie denerwują.

Pytania wspomagające: Jacy oni? Oni to znaczy kto? Kim są oni?

Przykład 2: Dorwała go w końcu.

Pytania wspomagające: Co się konkretnie stało?
Co takiego zrobiła?

Co ułatwia rozpoznanie: pojawienie się takich słów, jak: oni, one (gdy nie wiadomo dokładnie, o kim mowa).

Nominalizacje

Zazwyczaj są to rzeczowniki abstrakcyjne, które są niczym skamieliny zatrzymane w czasie. Warto zastanowić się, o czym tak naprawdę jest mowa.

Przykład: Zawsze mam takiego pecha ze wszystkim!

Pytania pomocnicze: Jakiego pecha? Co się stało?
Co możesz zrobić?

Co ułatwia rozpoznanie: słowa takie, jak: zazwyczaj (gdy rzecz, o której mowa, jest abstrakcyjna, mało konkretna).

Porównania

Przykład: On jest wyższy.

Pytania pomocnicze: Od kogo? W stosunku do kogo, czego?

Co ułatwia rozpoznanie: gdy nie wiadomo konkretnie, do czego się porównuje. Normalnie jest przyjęte porównywanie do czegoś/kogoś: Piotr jest wyższy od Pawła. W zdaniach typu „porównania” brakuje części, do której się odnosimy.

Sądy

Przykład: On jest taki naiwny.

Pytania pomocnicze: Według kogo? Porównując z kim? Kto tak uważa? Skąd to wiemy?

Co ułatwia rozpoznanie: zazwyczaj są to cechy (głupi, brzydki, niski itp.).

Zniekształcenia

Zniekształcenia wynikają głównie z naszego sposobu postrzegania rzeczywistości. Zwykle mierzymy wszystkich swoją miarą, oceniamy według naszych kryteriów, nie biorąc pod uwagę wielu czynników.

Czytanie w myślach

Zakładamy, że wiemy, co druga osoba ma na myśli.

Przykład: Wiem, że Ci na tym zależy.

Pytania pomocnicze: Skąd wiesz? Po czym poznajesz? Co sprawia, że tak sądzisz?

Co ułatwia rozpoznanie: takie zwroty, jak: wiem, co chcesz powiedzieć/ zrobić, co masz na myśli itp.

Presupozycje (przypuszczenia)

Przykład: I tak robi swoje.

Pytania pomocnicze: Skąd wiesz? Co sprawia, że tak sądzisz? Co daje Ci gwarancję pewności?

Co ułatwia rozpoznanie: pojawienie się wszelkiego rodzaju założenia, przypuszczenia.

Presupozycje czasem mogą sprawiać, że nie podejmujemy jakiegoś działania, gdyż zakładamy, że nie zakończy się ono sukcesem. Najczęściej dzieje się tak, gdy są to cele związane z innymi osobami. Zazwyczaj mówimy sobie wtedy: i tak mnie nie posłucha, i tak robi swoje, i tak mi powie, że nie. Tego rodzaju przypuszczenia to właśnie presupozycje.

Wynikanie (przyczyna–skutek)

Wynikanie to głównie przykłady relacji przyczynowo-skutkowych.

Przykład: Jej obecność sprawia, że się denerwuję.

Pytania pomocnicze: W jaki sposób jedno powoduje drugie? Co dokładnie powoduje taką reakcję?

Co ułatwia rozpoznanie: pojawienie się takich zwrotów, jak: sprawia, powoduje, przez, dzięki.

Równoważnik kompleksowy (to znaczy, czyli)

Przykłady: On znów zapomniał o moich urodzinach, to znaczy (czyli) już mnie nie kocha. Brak pracy oznacza porażkę.

Pytania pomocnicze: Skąd ten wniosek? W jaki sposób jedno oznacza drugie? Skąd ta zależność?

Co ułatwia rozpoznanie: takie zwroty, jak: to znaczy, oznacza, czyli.

Generalizacje

Tendencja do uogólniania.

Liczebniki uniwersalne

Przykłady: Wszyscy tak robią. Zawsze mi coś nie wychodzi.

Pytania pomocnicze: Wszyscy? Zawsze? Naprawdę zawsze coś Ci nie wychodzi? Naprawdę wszyscy, wszyscy tak robią? Nie znasz nikogo, kto by tak nie robił? Potrafisz znaleźć chociaż jeden przykład sytuacji, kiedy Ci coś wyszło?

Co ułatwia rozpoznanie: takie zwroty, jak: każdy, wszyscy, nikt, zawsze, nigdy.

Konieczności

Przykład: Muszę to zrobić. Nie powinienes tam iść.

Pytania pomocnicze: Co się stanie, jeśli tego nie zrobię? Co się stanie, jeśli zrobię inaczej? Kto tak mówi?

Co ułatwia rozpoznanie: zwroty typu: muszę, trzeba, nie wolno, powinno się.

Możliwości

Przykłady: Nie mogę schudnąć. Nie mogę go zostawić.

Pytania pomocnicze: Co Cię przed tym działaniem powstrzymuje? Co by się stało, gdybyś mógł?

Co ułatwia rozpoznanie: zwroty typu: nie mogę, nie wolno, niedozwolone.

Zgeneralizowany wskaźnik odniesienia

Przykłady: Mężczyźni są przebiegli. Kobiety są sprytne.

Pytania pomocnicze: Znasz wszystkie kobiety/wszystkich mężczyzn? Którzy/które konkretnie?

Co ułatwia rozpoznanie: nadanie całej grupie wspólnej cechy (często przy odnoszeniu się do płci, grup społecznych, rasowych itp.).

Twój metamodel

Uzupełnij poniższą tabelkę, używając własnych przykładów; poszukaj myśli, przekonań, które masz, a które ograniczają Cię w działaniu. Na przykład: „Nigdy nie zdam egzaminu na prawo jazdy”.

Nie chodzi o to, byś odpowiednio zidentyfikował dane przekonanie (czy jest to usunięcie, generalizacja itp.), tylko byś potrafił odpowiednio „rozbroić” to przekonanie, podważając to, że jest prawdziwe.

	Metamodel	Twój przykład	Pytania „rozbijające” to przekonanie
Usunięcia	Usunięcia proste		
	Nominalizacje		
	Porównania		
	Sądy		
Zniekształcenia	Czytanie w myślach		
	Presupozycje		
	Wynikanie		
	Równoważnik kompleksowy		
Generalizacje	Liczebniki uniwersalne		
	Konieczności		
	Możliwości		
	Zgeneralizowany wskaźnik odniesienia		

Samoocena

— poznaj siebie lepiej

Czym jest samoocena?

Jak wspominałam wyżej, badania wykazały, że wiele ćwiczeń zalecanych w celu podniesienia nastroju odnosi skutek, jeśli ktoś ma wysoką samoocenę. Dlatego samoocena (nazywana również poczuciem własnej wartości) ma tak ważny wpływ na odczuwane przez nas szczęście. Dzieje się tak między innymi dlatego, że wysoka samoocena to zaufanie do samego siebie (wiara we własną skuteczność) i przyzwolenie na szczęście. To umiejętność odczuwania radości z sukcesów innych. To akceptacja samego siebie i potrzeba autoekspresji, dzielenia się swoim wnętrzem. Samoocena wpływa na wszystkie dziedziny naszego życia. To, jak traktujemy siebie samego, znajduje odzwierciedlenie w relacjach, jakie tworzymy z innymi ludźmi, wpływa również na nasze zdrowie i ogólne decyzje życiowe. Jeśli nie wierzę, że zasługuję na szczęście, to wybieram partnera, który nie pozwoli mi myśleć inaczej, będzie mnie źle traktował, a jeśli nie, to dzięki moim ciągłym narzekaniom w końcu to zrobi albo odej-

dzie. Jeśli nie wierzę w siebie, nie mam ambicji ani aspiracji, nawet nie próbuję spełnić swoich marzeń, bo przecież i tak nie potrafiłbym się tym cieszyć (bo jak, jeśli sobie na nie nie zasłużyłem?). Nie cieszy mnie własne szczęście, a cudze kole w oczy. Mój notorycznie obniżony nastrój odbija się na moim zdrowiu, co sprawia, że mam jeszcze mniej chęci, by rozpoczynać nowe działania. I tak wpadam w błędne koło spotykających mnie nieprzyjemności. Problem ze zlokalizowaniem przyczyny obniżonej samooceny sprawia, że winię wszystko i wszystkich naokoło, zamiast przyjrzeć się sobie i zrozumieć, że jeśli zmienię stosunek do samego siebie, to zmienię też sposób postrzegania świata.

Codziennie miliony ludzi obrażają siebie samych, traktują siebie nawet gorzej niż najgorszych wrogów. Często robią to zupełnie nieświadomi konsekwencji takiego działania na wszystkich płaszczyznach ich życia. Motorem działania, siłą napędową staje się lęk, a strategią działania jest ucieczka, a nie dążenie do szczęścia i podejmowanie działania.

Innymi słowy, ludzie często wolą skupić się na wpływie otoczenia na obniżanie ich samooceny, niż na tym, jak sami siebie ranią. Łatwiej jest winić środowisko, bo w przeciwnej sytuacji trzeba być odpowiedzialnym za własne życie. Jeśli nie, to łatwo o samospełniające się proroctwo, o którym była mowa w rozdziale dotyczącym przekonań. A samoocena to bardzo ważne źródło i zarazem ge-

nerator wielu samospełniających się przepowiedni, zarówno ta niska, jak i ta wysoka.

Waga samooceny

O tym, jak ważna jest dla nas samoocena, mogą świadczyć liczne mechanizmy stosowane do jej ochrony.

Powszechną strategią jest autosabotowanie bądź samoutrudnianie.

Znane są przypadki, gdy osoby na wysokich stanowiskach nie potrafią poradzić sobie z dużą odpowiedzialnością, która na nich spoczywa. Często nieświadomie sami dążymy do udowodnienia krzywdzącego przekonania na własny temat, typu: „Do niczego się nie nadaję” (o tych mechanizmach wspominałam już wcześniej). Istnieje także mechanizm samoutrudniania, służący ochronie ego. Polega on na podejmowaniu takich działań, które uniemożliwiają nam osiągnięcie wcześniej założonego celu. Przykładem może być sportowiec startujący w maratonie, który przystępuje do startu bez wcześniejszej rozgrzewki. W ten sposób, w razie porażki, będzie mógł „zrzucić” winę na brak rozgrzania, a tym samym obronić swoje poczucie własnej wartości. Będzie mógł pomyśleć, że jest świetnym sportowcem, a to, że nie wygrał, to nie dziwnego, skoro się nie rozgrzał...

Obawa przed utratą kontroli

Gdy nie ufamy sobie i powątpiewamy we własne kompetencje, stając przed nowym wyzwaniem, projektem, myślimy, że nie damy sobie z nim rady. Aby tego uniknąć, zaczynamy proces autosabotażu, czyli robimy wszystko, by nie doprowadzić do konfrontacji, a przez to do upokorzenia. Czyli: „jeżeli ginę z własnej ręki, przynajmniej sprawuję nad tym kontrolę, oszczędzam sobie lęku czekania na destrukcję płynącą z nieznanego źródła. Lęk przed poczuciem utraty kontroli jest nie do zniesienia. Muszę go przerwać w jakiś sposób”.

Autoafirmacja

Jeśli poniesiesz porażkę w danej sferze życia, szukaj pozytywnych cech, osiągnięć w innej dziedzinie, by móc sobie ją zrekompensować: „Nie jestem dobrym sportowcem, ale za to takiego dobrego sernika jak ja nie robi nikt na świecie”. W ten sposób chronisz swoje ego.

I co dalej?

Kolejny raz powtórzę, że wszystkie te strategie zazwyczaj dotyczą ludzi, którzy są optymistami i mają pozytywny stosunek do samych siebie. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości przyczyn porażki doszukują się w sobie samych. Uważają, że

nie zasługują na sukces ani szczęście, nie mają odpowiednich kompetencji, przez co brak im wpływu na bieg wydarzeń.

Jednakże mimo wszystkich tych argumentów przemawiających za wagą samooceny, bądźmy realistami — wysoka samoocena nie jest kolejną magiczną receptą na szczęście. Jest ważnym, ale nie jedynym czynnikiem, a jego osiągnięcie nie odmieni Twojego świata. Wysoka samoocena ułatwia radzenie sobie ze stresem, dostarcza mechanizmów, dzięki którym łatwiej potrafimy odnaleźć się w trudnej sytuacji i uporać się z nią. Ufając sobie, ufamy i wierzymy w możliwość poradzenia sobie z napotykanymi przez nas problemami. Podejmujemy się działań, które przybliżają nas do szczęścia. Jesteśmy odważni i aktywni. Dlatego też wysoka samoocena jedynie ułatwia drogę ku szczęściu, choć, jak wykazały badania, nie zawsze musi iść z nim w parze.

Pamiętajmy, że nawet nad bardzo niską samooceną można pracować. Warto wtedy skorzystać z porady specjalisty i wraz z nim zmienić stosunek do siebie.

ĆWICZENIA:

Poprawa samooceny

Obserwacja

Chcąc wiedzieć dokładnie, jaki jest Twój stosunek do samego siebie, powinieneś być świadom swojego wewnętrznego dialogu, sposobu, w jaki zwracasz się sam do siebie. W jaki sposób siebie traktujesz, co mówisz, gdy ponosisz porażkę lub odnosisz sukces?

1. Obserwuj siebie i swoje myśli na własny temat (możesz wykorzystać ćwiczenie „Bądź świadom”, przedstawione w rozdziale mówiącym o kontroli myśli). Gdy zaczniesz czuć się gorzej, obniży Ci się nastrój, wychwyć myśl, która się do tego przyczyniła. Na przykład: „Jak mogłem być tak głupi”, „Powinienem to wiedzieć”.
2. Bądź realistą i nie wymagaj od siebie bycia zawsze supermenem. Każdy ma prawo się pomylić lub czegoś nie wiedzieć. Pamiętaj, że nikt nie jest idealny i każdy się kiedyś myli. Tylko od Ciebie zależy, jak traktujesz porażkę.

3. Wyłapuj negatywne myśli na swój temat i staryj się je podważać, szukając dowodów na zaprzeczenie tej tezie. Na przykład, jeśli mówisz: „Zawsze wszystko robię źle”, podważ to zdanie, szukając przykładów rzeczy, które wykonałeś dobrze. Na pewno jest tego mnóstwo.
4. Skupiaj się na zadaniu, jakie wykonujesz, a nie na opinii innych.

Opisz się

To ćwiczenie składa się z trzech części.

1. Potraktuj siebie, jakbyś sporządzał inwentaryzację: postaraj się opisać samego siebie w sposób jak najbardziej obiektywny. Możesz użyć poniższego formularza albo sporządzić listę na osobnej kartce. Weź pod uwagę Twoje pozytywne i negatywne strony.

Kategoria	Cecha pozytywna	Cecha negatywna
Wygląd	Blond włosy	Duży nos
Relacje ze znajomymi	Jestem hojny	Nie potrafię odmawiać
Osobowość	Jestem towarzyski	Łatwo się denerwuję
Jak myślę, że postrzegają mnie inni	Dobra osoba	Niezdecydowany

Kategoria	Cecha pozytywna	Cecha negatywna
Styl pracy	Jestem dobry w tym, co robię	Nie zwracam uwagi na szczegóły
Relacje z rodziną	Dbam o innych	Zapominam o urodzinach
W życiu codziennym	Lubię robić niespodzianki	Jestem niepunktualny

Twój przykład

Kategoria	Cecha pozytywna	Cecha negatywna
Wygląd		
Relacje ze znajomymi		
Osobowość		
Jak myślę, że postrzegają mnie inni		
Styl pracy		
Relacje z rodziną		
W życiu codziennym		

2. A teraz sporządź listę 15 pozytywnych cech. Możesz wykorzystać przykłady, które wypisałeś wyżej, jednak postaraj się, by były to nowe cechy.
3. Zapytaj pięciu ważnych dla Ciebie osób, co najbardziej w Tobie cenią. Jeśli nie wiesz, jak to zrobić, wyślij im list lub powiedz, że potrzebujesz takiej przysługi do pracy lub dla znajomego, który prowadzi pracę badawczą. Nie kwestionuj, zaakceptuj wszystkie pozytywne rzeczy, które mówią o Tobie Twoi bliscy. Przypominaj sobie tę listę pozytywów za każdym razem, gdy potrzebujesz dodatkowego wsparcia, gdy rozpoczynasz nowy projekt, gdy potrzebujesz wiary w siebie.

Zasoby

Jakie masz zasoby? W ciągu Twojego życia na pewno osiągnąłeś wiele (jeśli trudno Ci w to uwierzyć, przeczytaj tekst o porównaniach). Masz zdolności, talent, potrafisz robić coś bardzo dobrze. Dlatego zachęcam Cię, byś sporządził listę swoich osiągnięć wraz z zasobami, które wykorzystałeś, by to osiągnąć. Pomoże Ci w tym poniższa tabelka. Postaraj się znaleźć co najmniej 10 przykładów. Mogą to być nawet małe osiągnięcia, ważne, by były one istotne dla Ciebie. Możesz wykorzystać poprzednie ćwiczenie i podeprzeć się tym, co mówią o Tobie Twoi bliscy.

Osiągnięcie/umiejętność	Zasoby/zdolności
1.Nauczyłem się czytać w wieku lat 6	1.Ciekawość, wytrwałość, chęci
2.Ukończyłem szkołę podstawową	2.Pracowitość, wytrwałość, odporność na nudę itd.
3.Potrafię pięknie rysować	3.Spostrzegawczość, wrażliwość, cierpliwość itp.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

Porównanie w górę i w dół

Jeśli znalezienie przykładów swoich osiągnięć bądź zdolności sprawia Ci trudność, zastanów się, z kim się porównujesz. W psychologii społecznej mianem porównania w dół określa się „porównania z osoba-

mi, które znalazły się w podobnej do naszej, trudnej sytuacji, ale położenie jest znacznie gorsze. Porównania takie zwykle przynoszą ulgę, przyczyniają się do poprawy samopoczucia”¹¹. Natomiast porównanie w górę to porównanie z osobami podobnymi do nas, ale mającymi większe niż my osiągnięcia w ważnej dla nas dziedzinie. Takie porównanie jest motywacją do rozwoju i samodoskonalenia się, jeśli nie jesteśmy nastawieni defensywnie. Czyli, gdy mamy takie same możliwości i zasoby jak osoba, z którą się porównujemy, jej osiągnięcia motywują nas do działania, pokazują, że jest możliwe osiągnięcie danego celu. Jednak ważne, byśmy potrafili realnie ocenić nasze i cudze możliwości. To znaczy, nie porównuj się z kimś, kim być nie możesz. Są rzeczy, których „nie przeskoczysz”, dlatego nie warto marzyć o zostaniu mistrzem Formuły 1, jeśli nie masz pieniędzy, by zrobić kurs prawa jazdy. Takie porównania tylko frustrują, a frustracja prowadzi do zniechęcenia, co w konsekwencji powoduje zaprzestanie jakiegokolwiek działania. Znajdź sobie realnego „idola”, to znaczy porównuj się z kimś takim jak Ty, kto ma podobne wykształcenie, poziom życia. Może to być na przykład Twój sąsiad albo koleżanka z podstawówki. W ten sposób będziesz unikać frustracji, a zarazem nabierzesz wiary w to, że można osiągnąć cel, o jakim marzysz, bo masz tego realny przykład.

¹¹ *Psychologia...*, t. 3., *op. cit.*

Szczęście, nieszczęście? Kto wie?

Jest pewna chińska przypowieść o wieśniaku, który przy uprawie swojego pola korzystał z pomocy starego konia. Któregoś dnia koń uciekł na wzgórze, a kiedy sąsiad wyraził wieśniakowi współczucie z powodu takiego nieszczęścia, ten odpowiedział: „Nieszczęście? Szczęście? Kto wie?”. Po tygodniu koń wrócił ze wzgórz na czele stada dzikich koni i tym razem sąsiad gratulował wieśniakowi takiego fortunnego obrotu sprawy. A ten rzekł: „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?”. Później, kiedy jego syn starał się okiełznać któregoś z dzikich koni, spadł z grzbietu zwierzęcia i złamał nogę. Wszyscy uważali to za nieszczęście. Ale nie chłop, którego jedyną reakcją było: „Nieszczęście? Szczęście? Kto wie?”. Kilka tygodni później do wioski wkroczyli żołnierze i zabierali do wojska wszystkich mieszkających tam sprawnych młodzieńców. Gdy zobaczyli, że syn wieśniaka ma złamaną nogę, zostawili go w spokoju. Czy teraz to było szczęście? Nieszczęście? Kto wie?

Przypominaj sobie tę opowieść, gdy tylko coś Ci się przydarzy. Staraj się nie oceniać w kategoriach: dobre/złe, tylko dostrzec obie możliwości.

Przez tydzień zapisuj wszystkie „dobre” zdarzenia, a następnie pod koniec tygodnia wróć do swojej listy i przyjrzyj się, czy rzeczywiście te wszystkie „dobre” zdarzenia przyniosły same pozytywne rezultaty. Następnie zrób to samo ze „złymi” zdarzeniami.

Ja idealne

Przyjrzyj się swojemu dialogowi wewnętrznemu, temu, co sam do siebie mówisz odnośnie swoich dążeń, planów, oczekiwań, jakie masz.

Samoocena może być rozumiana jako stosunek, jaki mamy wobec samych siebie. Niska samoocena jest zwykle wynikiem wielkich oczekiwań. Każdy człowiek ma *Ja realne* (jaki jestem naprawdę) i *Ja idealne* (jaki powinienem być). Wskutek porównania tych dwóch *Ja* staramy się być tym, kim myślimy, że powinniśmy być (taka powinność jest skutkiem naszego wychowania, systemu wierzeń naszej rodziny, społeczeństwa itd.). Kiedy nie udaje nam się sprostać tym wymaganiom i nie osiągamy naszego *Ja idealnego*, wtedy pojawia się frustracja i poczucie winy, które powodują spadek samooceny i w ten sposób koło się zamyka.

By to przerwać, należy zaprzyjaźnić się ze swoim *Ja realnym* i obniżyć *Ja idealne*. Można to zrobić poprzez analizę *Ja idealnego*:

- ◆ Czy jest to obraz mnie idealnego, który sam stworzyłem, czy może zostałem go nauczony?
- ◆ Kto powiedział, że powinienem taki być?
- ◆ Co sprawia, że wciąż próbuję spełnić ten obraz mnie idealnego?
- ◆ Co cenię w życiu najbardziej?
- ◆ Kto decyduje o moim życiu i o tym, jak widzę siebie samego?

Akceptuj

Naucz się akceptować siebie takim, jakim jesteś. Bądź swoim przyjacielem, bo gdy nie akceptujesz siebie takim, jakim jesteś, to automatycznie stajesz się swoim wrogiem. Nie oznacza to, że powinieneś zaprzestać pracy nad rozwojem i doskonaleniem się jako człowiek, jednak są kwestie, których nie możesz zmienić (na przykład duże stopy).

Branden zaleca ćwiczenie akceptacji przed lustrem. Sprowadza się to do powtarzania sobie, iż może są rzeczy, których w sobie nie lubimy (na przykład za duże stopy bądź za krótkie nogi), ale mimo to akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy. Spróbuj takich powtórzeń przez dwa tygodnie. Zdanie proponowane przez Brandena: „Pomimo defektów i niedoskonałości akceptuję siebie bez zastrzeżeń i całkowicie”¹².

Symbol

Na pewno są takie piosenki, które, gdy je słyszysz, wywołują wspomnienia jakiegoś ważnego dla Ciebie wydarzenia — może studniówka, pierwszy pocałunek, mile spędzony czas. Podobnie jest z zapachami, które przenoszą Cię do Twojego dzieciństwa albo jakiegoś specjalnego miejsca. W psychologii takie zjawisko nazywa się warunkowaniem, a w NLP jest to kotwiczenie. Tak samo jak owe

¹² N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości, czyli wezwanie do walki przełożone na język psychologii*, Łódź 2006.

piosenki czy zapachy przenoszą Cię nieświadomie do jakiegoś miejsca czy konkretnego wspomnienia, tak samo możesz wykorzystać to w sposób świadomy, tak abyś, kiedy potrzebujesz któregoś z Twoich zasobów, mógł go bez problemu przywołać.

Pomyśl o jednej albo dwóch rzeczach, które najbardziej w sobie cenisz. Niech będzie to taka cecha, która pomogła Ci osiągnąć ważne dla Ciebie cele. Jeśli jest Ci trudno wybrać coś samemu, to wróć do listy, którą sporządzili ważni dla Ciebie ludzie (ćwiczenie pierwsze). Na pewno są tam cechy, które się powtórzyły. Znajdź dla nich jakiś symbol, może to być rysunek, figura, może piosenka albo jakiś konkretny zapach. Chodzi o to, byś potrafił skojarzyć Twoje pozytywne cechy właśnie z tym symbolem. Gdy już znajdziesz i cechy, i symbol, to usiądź w spokoju i ciszy i zacznij sobie wyobrażać jakąś bardzo pozytywną dla Ciebie sytuację, np. spacer po plaży, popołudnie w parku, piękny słoneczny dzień. W ten sposób się odprężysz i przeniesiesz w błogi stan. Gdy już to osiągniesz, zacznij myśleć o Twoich pozytywnych cechach i zarazem o wcześniej wybranym symbolu. Spróbuj je jakoś skojarzyć i powiązać. Na przykład jeśli Twoi przyjaciele bądź Ty cenicie w sobie odwagę, symbolem dla niej może być lew albo na przykład jakieś inne zwierzę, może jakiś kolor.

Za każdym razem, gdy będziesz potrzebować odwagi lub jakiejś innej cechy, umiejętności, pomyśl o tym

symbolu, przywołaj to uczucie, którego doświadczyłeś podczas proponowanego wyżej ćwiczenia.

Docen

Przeanalizuj swoje dotychczasowe osiągnięcia i sprawdź, czy zmierzasz w dobrym kierunku. Pomocze Ci w tym poniższa tabelka.

	Co mam	Czego nie mam
Co chcę mieć (zarówno teraz, jak i w przyszłości)	Dobre zdrowie	Dzieci
Czego nie chcę mieć (zarówno teraz, jak i w przyszłości)	Problemy w pracy	Długów

Twój przykład

	Co mam	Czego nie mam
Co chcę mieć (zarówno teraz, jak i w przyszłości)		
Czego nie chcę mieć (zarówno teraz, jak i w przyszłości)		

Przyjrzyj się swojej tabelce i zastanów się nad tym, jak wiele rzeczy już osiągnąłeś. Nie zadręczaj się, jeśli masz jeszcze dużo elementów na liście. Te, których wciąż nie masz, a chciałbyś mieć, niech posłużą Ci jako motywacja do dalszego działania.

Docenij swoje dotychczasowe osiągnięcia, skup się na tym polu tabelki, gdzie znajdują się rzeczy, których chcesz i które masz. Często mogą to być oczywiste dla Ciebie sprawy w momencie gdy je masz, jak na przykład zdrowie, które nierzadko zaczynamy doceniać dopiero gdy zachorujemy. Postaraj się jednak zauważyć też te „oczywiste” rzeczy, jak rodzina, dom, praca itp. I poczuj się z siebie dumny!

Wyraź się

Nie zapominaj o swoim ciele: ton głosu, postawa, spojrzenie mają duży wpływ na to, jak się czujemy. Bądź świadom swojego ciała, postawy, jaką przyjmujesz. Możesz wypróbować to, jakie znaczenie ma postawa, dzięki łatwemu ćwiczeniu. Stań prosto, „otwórz” ramiona, patrz w górę i spróbuj przypomnieć sobie jakiś smutny film. Wcale nie wywołuje w Tobie uczucia smutku... Ciało „dostosowuje” się do emocji, jakich doświadczamy. Zazwyczaj, gdy jest nam smutno, źle, to przyjmujemy pozycję obronną, „kurczymy się”, garbimy, jakbyśmy chcieli się „zamknąć” przed światem. Spuszczamy

głowę, spojrzenie kierujemy na podłogę. Zupełnie odwrotnie jest w wypadku gdy jesteśmy pewni siebie: ciało prostuje się, „otwiera” na świat. Dlatego, gdy już „przeanalizujesz” swoją postawę, zacznij nad nią pracować: patrz w oczy, wyprostuj ciało, staraj się mówić głośno i wyraźnie.

Tylko jedna zaleta

To ćwiczenie jest bardzo proste i nie wymaga dużo czasu, a może przynieść satysfakcjonujące efekty. Po prostu przez cały miesiąc każdego dnia, na przykład przed snem, zapisuj jedną pozytywną rzecz, którą zrobiłeś właśnie w tym dniu. Może to być jakieś konkretne działanie, a może jakiś gest, a może zauważyłeś u siebie jakąś pozytywną cechę albo ktoś powiedział Ci jakiś komplement. Wystarczy, że dziennie będzie to jedna rzecz. Oczywiście, jeśli jest ich więcej, to jak najbardziej zapisz wszystkie, jednak najważniejsze jest, by znaleźć chociaż jeden pozytyw na własny temat.

Powracaj do Twojej listy, gdy tylko zabraknie Ci sił lub będziesz powątpiewać w swoje kompetencje, co oczywiście zdarza się również najlepszym.

Tych, których bardziej interesuje temat, zachęcam do pracy nad sześcioma filarami poczucia własnej wartości, którymi według Brande-na są:

1. Praktyka świadomego życia.

2. Praktyka samoakceptacji.
3. Praktyka odpowiedzialności za siebie.
4. Praktyka asertywności.
5. Praktyka życia celowego.
6. Praktyka prawości (życie w zgodzie ze sobą).

Branden zaleca metodę dokańczania zdań. Ma ona służyć rozbudzeniu świadomości. Dla każdego filaru należy stosować dokańczanie zdań codziennie przez co najmniej dwa tygodnie, aczkolwiek dla każdego z nich autor podaje inną długość trwania programu. Poniżej podaję przykłady zalecane przez Brandena.

Praktyka świadomego życia

Jeśli będę zwracał dzisiaj uwagę na to, jak odnoszę się do ludzi

.....

Kiedy zastanawiam się, jak bym się czuł, żyjąc bardziej świadomie

.....

Jeżeli dzisiaj o 5% lepiej uświadomię sobie swoje najważniejsze związki z ludźmi

.....

Jeżeli cokolwiek z tego, co napisałem, jest prawdą, dobrze byłoby.....

.....

Praktyka samoakceptacji

Samoakceptacja oznacza dla mnie

.....

Jeżeli lepiej zaakceptuję swoje ciało.....

.....

Kiedy wypieram się i odcinam od swojego ciała

.....

Jeżeli zaakceptuję swoje konflikty.....

.....

Jeżeli zaakceptuję swoje działania

.....

Jeżeli lepiej uświadomię sobie swoją złość

.....

Jeżeli lepiej uświadomię sobie swoją radość

.....

Jeżeli lepiej uświadomię sobie swoje lęki

.....

Praktyka odpowiedzialności za siebie

Odpowiedzialność za siebie oznacza dla mnie

.....

Na myśl o byciu odpowiedzialnym za własne istnienie

.....

Gdybym zaakceptował odpowiedzialność za własne istnienie, oznaczałoby to

.....

Kiedy unikam odpowiedzialności za własne istnienie

.....

Jeżeli przyjmę o 5% większą odpowiedzialność za realizację swoich celów

.....

Kiedy unikam odpowiedzialności za swoje szczęście

.....

Kiedy unikam odpowiedzialności za realizację swoich celów

.....

Czasami oddaję się bierności poprzez

.....

Jeżeli będę bardziej świadomy myśli, które mnie motywują

.....

Jeżeli zaakceptuję o 5% większą odpowiedzialność za swoje szczęście

.....

Praktyka asertywności

Asertywność znaczy dla mnie

.....

Gdybym dzisiaj żył o 5% bardziej asertywnie

.....

Gdyby ktoś przed laty powiedział mi, że moje pragnienia są ważne

.....

Gdybym lepiej uświadomił sobie najgłębsze potrzeby i pragnienia

.....

Kiedy ignoruję swe najgłębsze pragnienia

.....

.....

Gdybym był skłonny mówić „tak”, kiedy chcę powiedzieć „tak”, i „nie”, kiedy chcę powiedzieć „nie”

.....

.....

Gdybym był skłonny częściej wyrażać swoje myśli i opinie

.....

Kiedy przemilczam to, czego chcę

.....

Jeżeli pozwolę ludziom usłyszeć, co gra mi w duszy

.....

.....

Jeżeli pozwolę sobie usłyszeć, co gra mi w duszy ...

.....

.....

Jeśli zechcę żyć pełniej

.....

Kiedy skrywam, kim naprawdę jestem

.....

Praktyka życia celowego

Życie celowe oznacza dla mnie

.....

Jeżeli sprawię, że moje życie będzie o 5% bardziej celowe

.....

Jeżeli będę działał o 5% bardziej celowo w pracy ...

.....

.....

Jeżeli będę o 5% bardziej celowo komunikował się z ludźmi.....

.....

Jeżeli będę działał o 5% bardziej celowo wobec znajomych.....

.....

Jeżeli cokolwiek z tego, co tu napisałem, jest prawdą, dobrze byłoby.....

.....

Praktyka prawości

Prawość oznacza dla mnie

.....

Kiedy myślę o obszarach, w których mam kłopoty z pozostawaniem w całkowitej zgodzie ze sobą.....

.....

Kiedy lepiej uświadomię sobie obszary, w których mam kłopoty z pozostawaniem w całkowitej zgodzie ze sobą

.....

Jeżeli będę o 5% bardziej prawy w życiu.....

.....

Jeżeli będę o 5% bardziej prawy w pracy

.....

Jeżeli będę bardziej lojalny wobec wartości, które w pełni uznaję za słuszne.....

.....

Jeżeli będę traktował poczucie własnej wartości jako priorytet

.....

Motywacja: no i po co to wszystko?

Mimo że zalet bycia optymistą jest wiele, nie wszyscy ludzie decydują się, by nimi być. Nawet jeśli mamy podobne zdolności, predyspozycje, by rozwijać nasze szczęście, to nie wszyscy podejmujemy takie działanie. Innymi słowy, co wpływa na decyzję o wyborze odpowiedniego zachowania? Tymi kwestiami zajmuje się między innymi psychologia motywacji, która samą motywację definiuje jako „wszelkie mechanizmy odpowiedzialne za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania. Dotyczy to zarówno mechanizmów zachowań prostych, jak i zachowań złożonych, zarówno mechanizmów wewnętrznych, jak i zewnętrznych, afektywnych i poznawczych”¹³.

Przyjrzyjmy się zatem mechanizmom leżącym u podstaw motywacji.

¹³ *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, t. 2., Gdańsk 2000.

Procesy afektywne

Pobudzenie emocjonalne: emocje jako główny motor działania

Tak jak już wspominałam, Punset jest zwolennikiem założenia, że na początku i na końcu każdego działania pojawia się jakaś emocja. Emocje bowiem są niczym filtr, który przydatny jest przy podejmowaniu decyzji, zwłaszcza gdy mamy wiele możliwości, ale również gdy nie mamy odpowiedniej ilości informacji, by podjąć właściwą decyzję. Są to takie przypadki, gdy mówimy: „Poszedłem za głosem serca, intuicja mi to odpowiedziała”.

Nic więc dziwnego, że emocje odgrywają tak ważną rolę w procesie motywacyjnym, a zarazem same w sobie stają się celem działania. Przykładem tego jest podejmowanie aktywności prowadzących do osiągnięcia pożądaney emocji. Zazwyczaj poszukujemy emocji przyjemnych, jednakże zdarza się też, że dążymy do emocji negatywnych (na przykład oglądając horrory). Według Schallera dzieje się tak z co najmniej 10 powodów:

1. Przeżywanie i wyrażanie uczuć negatywnych może pełnić funkcję oczyszczania się (katharsis), a tym samym pomagać uwolnić się od napięcia. Przykładem może być wybuch płaczu wywołany pozornie błahym zdarzeniem. Często reakcją bliskich na widok płaczącej osoby jest próba pocieszenia i mówienia, by się uspokoiła.

Takie zachowanie prowadzić może do zablokowania negatywnej emocji, co jest odwrotnością zasady katharsis.

2. Ludzie zwykli dążyć do ulgi, która jest wynikiem ustąpienia źródła emocji negatywnej.
3. Obserwując tragedie innych ludzi, odczuwamy negatywne emocje (głównie dzięki empatii), jednak równocześnie mamy przyjemne uczucie ulgi, że my sami nie znajdujemy się w podobnej sytuacji. Przykładem może być oglądanie transmisji kataklizmów. Współczujemy innym, a równocześnie bardziej doceniamy to, co mamy w danej chwili.
4. Doświadczanie negatywnych emocji w sposób kontrolowany (oglądanie horroru) może służyć niczym „zaszczepianie się” na potencjalne sytuacje, w których moglibyśmy doświadczyć niekontrolowanych, negatywnych emocji.
5. Ludzie, żyjąc w świecie pozytywnych iluzji, czasami potrzebują powrócić do świata realnego, w którym istnieją także emocje negatywne.
6. Ocenianie (siebie samego i innych) zależne jest od kontekstu (podobnie jak wspomniane już porównania). Wzbudzając w sobie emocje negatywne, wyostrzamy wartość emocji pozytywnych.
7. Ogólnie w społeczeństwie przyjęte jest dążenie do równowagi. Ta równowaga dotyczy się również radości i nieszczęścia; wzbudzając w sobie

emocje negatywne, subiektywnie zwiększamy prawdopodobieństwo pojawienia się emocji pozytywnych. Jest to trochę myślenie w stylu: po burzy musi przyjść słońce.

8. Również kultura wpływa na nasze emocje. Przyjmuje się, że przeżywanie wyłącznie szczęścia jest niemożliwe, a osoby, które próbują temu zaprzeczyć, będąc zawsze w dobrym humorze, uważane są za fałszywe. Przecież każdy czasem powinien poczuć się parszywie.
9. Poszukiwanie i odczuwanie negatywnych emocji może być pewnego rodzaju ucieczką przed samoświadomością i lepszym poznaniem siebie.
10. Wzbudzając emocje negatywne, zwiększamy doświadczenie rzeczywistości, a przez to czujemy „że żyjemy naprawdę”.

Podsumowując: emocje i nastroje stają się naszym przewodnikiem w chwilach, gdy nie mamy odpowiednich informacji, by podjąć decyzję. Ponadto stają się celem same w sobie, gdy mówimy, że chcemy czuć się dobrze, bądź gdy wybieramy za cel odczuwanie emocji negatywnych.

Procesy poznawcze

Mówiąc o procesach poznawczych związanych z motywacją, odnosimy się do takich terminów, jak: ciekawość poznawcza, oczekiwania, aspiracje, fan-

tazje i marzenia. Czyli mechanizmy, które w przeciwieństwie do emocji tworzymy „w głowie”.

Na przykład sukcesy na polu intelektualnym i dążenie do rozwoju naukowego wiążą się z ciekawością poznawczą, którą uruchamia proces motywacyjny.

Oczekiwania łączą się z tym, czego się spodziewamy wskutek naszych działań. Im większe oczekiwania, tym wyższy poziom motywacji do podjęcia działań, a tym samym lepsze rezultaty. Jednak nie możemy zapomnieć, że oczekiwania muszą być realne, a zarazem ambitne.

Natomiast marzenia (fantazje) i aspiracje wiążą się z myśleniem życzeniowym na jakiś temat, które może (ale nie musi) prowadzić do rozpoczęcia działań, aby spełnić daną ideę. Jest to bardziej prawdopodobne w wypadku aspiracji. Jednakże, jak podkreślają badacze, aspiracje uruchamiają motywację, gdy dany cel dotyczy sytuacji „sprawnościowych” — czyli takich, w których wynik zależy od konkretnych, podjętych przez nas działań, a także gdy nasze wyobrażenia dotyczące danego celu zostaną przekształcone w określone „podcele”. By marzenia stały się prawdą, potrzebujemy odpowiednich kompetencji do podjęcia konkretnych działań, a także musimy ustalić plan i określić, jak należy postępować krok po kroku.

1. Specyficzne ludzkie mechanizmy motywacyjne: motywacja wewnętrzna.

Motywacja wewnętrzna: o motywacji wewnętrznej mówimy wtedy, gdy robimy „coś”, bo po prostu sprawia nam to przyjemność, a nie dlatego, że oczekujemy zewnętrznej nagrody (na przykład w formie finansowej bądź w formie uznania w oczach innych). Ten rodzaj motywacji jest dużo bardziej efektywny niż stosowanie motywacji zewnętrznej. Jak pokazują badania, zewnętrzne nagrody nie zawsze odnoszą zamierzony skutek.

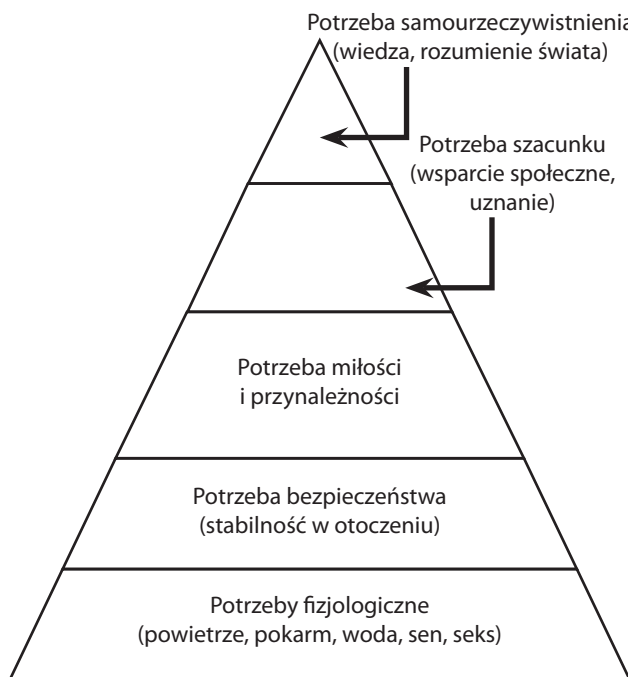
2. Wartości: często nawet nieświadomie stają się motorem działania.

Przez wartości rozumie się listę priorytetów, które służą nam jako wskazówka przy podejmowaniu decyzji, ale także motywują same w sobie, chociaż często dzieje się tak nieświadomie. Na przykład dążenie do posiadania dobrze płatnej pracy, mimo że pozornie może wiązać się z pieniędzmi jako wartością, tak naprawdę może być kierowane tym, że chcemy stabilizacji. W tym wypadku dobrze płatna praca staje się jedynie środkiem do zaspokojenia ważniejszej dla nas wartości, jaką jest stabilizacja. Idąc tym tropem, warto zapytać, po co podejmujemy dane działania, jaki „wyższy” cel nam przyświeca. Wtedy właśnie to wartości stają się mechanizmami uruchamiającymi motywację.

3. Potrzeby są silnym mechanizmem motywacyjnym.

Jedną z najbardziej znanych teorii potrzeb jest, wywodząca się z psychologii humanistycznej, teoria

potrzeb Abrahama Maslowa. Według tego badacza nasze działania kierowane są głównie potrzebami niedoboru i potrzebami wzrostu, które tworzą formę piramidy. Potrzeby leżące u podstaw piramidy muszą być zaspokojone, by móc realizować kolejne.

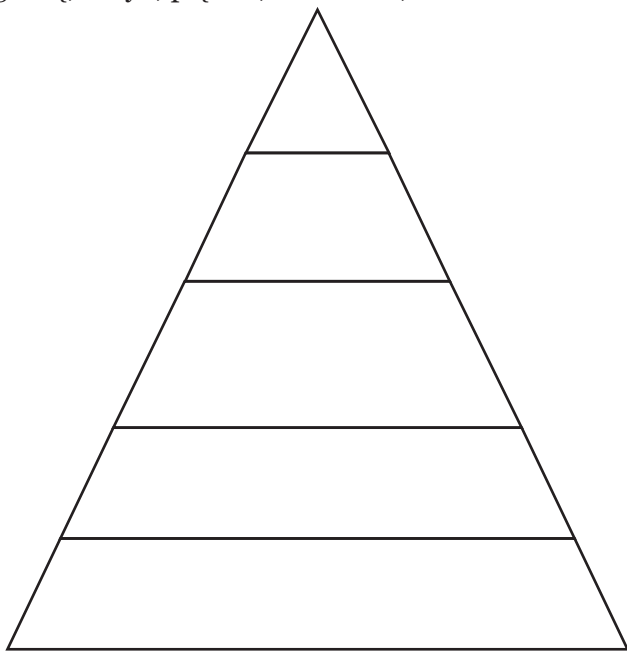


Rysunek 1. Teoria potrzeb A. Maslowa. Źródło: opracowanie własne

Ćwiczenie: Potrzeby

Narysuj swoją piramidę potrzeb.

Przykłady potrzeb: akceptacja, uznanie, bliskość, wspólnota, wyrozumiałość, realizowanie się w dawaniu tego, co życiu sprzyja, bezpieczeństwo uczuciowe, empatia, uczciwość, miłość, otucha, szacunek, wsparcie, zaufanie, zrozumienie, ciepło, twórczość, sens, godność osobista, pożywienie, ruch, odpoczynek, ekspresja seksualna, dach nad głową, dotyk, piękno, harmonia, ład.



Rysunek 2. Twoja piramida potrzeb

Ćwiczenie: Wartości

Lista wartości — ważne i najważniejsze

Zastanów się nad swoimi wartościami i zapisz je. Jeśli nie wiesz, jak zacząć, możesz wykorzystać przedstawioną poniżej listę wartości. Sporządzenie takiej listy pomoże Ci zrozumieć, co jest dla Ciebie najważniejsze. Po prostu zaznacz wartości, które są dla Ciebie najbardziej znaczące, a następnie ułóż je w kolejności, od tych najmniej istotnych do najważniejszych. To zadanie ułatwi Ci rozpoznanie tych wartości, które mają niewielkie lub nie mają dla Ciebie żadnego znaczenia (a niektóre mogą Ci się nawet wydawać negatywne), a także tych, które uznajesz za część siebie. Lista wartości jest jedynie wskazówką. Jest długa i zawiera wiele synonimów, ale z pewnością nie jest pełna, więc zawsze możesz do niej dopisać to, czego Ci zabrakło.

adoracja	bohaterstwo	determinacja
agresja	bycie najlepszym	długowieczność
akceptacja	bystrość	dobre maniery
aktywność	celowość	dobrobyt
altruizm	chłód	dokładność
ambicja	ciągłość	dojrzałość
atrakcyjność	ciekawość	doskonałość
bezpieczeństwo	ciepło	dostępność
bezpośredniość	cisza	doświadczenie
bezstronność	cud	duchowość
blask	czujność	dyscyplina
bliskość	czystość	dyskrecja
błogość	dawanie	dzielność
bogactwo	dbanie o innych	edukacja

efektywność	inwestowanie	obecność
ekonomia	jasność umysłu	obfitość
ekspresyjność	jedność	obowiązek
ekstrawagancja	jędrność	ochrona
ekstrawersja	koleżeństwo	prywatności
elastyczność	komfort	oczekiwania
elegancja	koncentracja	odkrywanie
empatia	kontrola	odwaga
energia	kraj	ofiara
entuzjizm	kreatywność	okrucieństwo
fachowość	logika	opanowanie
fascynacja	lojalność	optymizm
filantropia	łagodność	organizacja
galanteria	łaska	oryginalność
głębia	majestat	osiągnięcie
głupota	marzenia	ostrość
godność	mądrość	ostrożność
gorliwość	miłosierdzie	oszczędność
gościnnność	miłość	otwartość
gotowość	mistrzostwo	pasja
gwałtowność	młodość	pewność
harmonia	moc	pewność siebie
higiena	moda	pieniądze
hojność	motywacja	pobożność
honor	nabożeństwo	podekscytowanie
humor	naród	podziękowanie
inspiracja	nauka	pokora
integralność	niespodzianka	pokój
inteligencja	nieustrasżoność	połączenia
intensywność	niezależność	pomysłowość
introwersja	niezależność	poprawność
intuicja	finansowa	popularność
intymność	niezawodność	porządek

posłuszeństwo	rozkosz	szczerłość
poważanie	rozrywka	szczęście
powściągliwość	rozsądek	szerokie
praca zespołowa	roztropność	horyzonty
pracowitość	równowaga	śmiałość
pragmatyzm	różnorodność	świadomość
pragnienie	rygor	świętość
praktyczność	rzetelność	tajemniczość
prawda	samodzielność	teraźniejszość
precyzja	samotność	towarzyskość
profesjonalizm	samowola	tradycja
prostota	schludność	transcendencja
przebiegłość	seksualność	uczciwość
przekonanie	serdeczność	uprzejmość
przemysł	siła	uroda
przenikliwość	skromność	urok
przeplw	skrupulatność	uważność
przewaga	skuteczność	uznanie
przewidywanie	sława	użyteczność
przydatność	solidarność	wdzięczność
przygoda	solidność	wesołość
przyjemna	spokój	wiara
atmosfera	spontaniczność	wiarygodność
przyjemność	sport	wiedza
przynależność	spójność	wierność
przystępność	sprawiedliwość	wigor
przywództwo	spryt	witalność
punktualność	stanowczość	wizja
radość	stosowność	wkład
realizm	strach	wolność
relaks	sukces	wpływ
religijność	swawola	wrażliwość
rodzina	szacunek	wsparcie

współczucie	wyzwanie	zmysłowość
współpraca	wyzwolenie	zobowiązania
wstrzymanie	zabawa	zręczność
wyjątkowość	zadowolenie	zrozumienie
wykonanie	zapal	zwinność
wylewność	zasobność	zwycięstwo
wyobraźnia	zaufanie	życzliwość
wyrafinowanie	zdolność	stabilność
wytrwałość	zdrowie	żywość
wytrzymałość	zgodność	żywotność

Ćwiczenie: Kontrola emocji i uczuć

Zapoznaj się z niektórymi podziałami emocji oraz z podstawami inteligencji emocjonalnej. A następnie zastanów się, na jakim poziomie jest Twoja inteligencja emocjonalna. Co robisz dobrze? Co mógłbyś poprawić? Jakie emocje i uczucia przeważają?

Podział emocji

Paul Ekman, czołowy badacz emocji, wyróżnił emocje podstawowe, czyli takie, które są uniwersalne dla wszystkich ludzi i są rozpoznawalne niezależnie od kontynentu. Należą do nich: strach, złość, smutek, radość, wstręt. Według tej klasyfikacji wszelkie inne emocje stają się pochodną tych pierwotnych. Innym podziałem emocji jest ten przedstawiony przez Daniela Golemana, autora światowego best-selleru *Inteligencja emocjonalna*¹⁴:

¹⁴ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997.

- ◆ **Złość:** furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obraźliwość, wrogość i, chyba będąca szczytem, patologiczna nienawiść i szal.
- ◆ **Smutek:** żal, przykrość, boleść, melancholia, uzalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie oraz w postaci patologicznej — głęboka depresja.
- ◆ **Strach:** niepokój, obawa, nerwowość, zatrośkanie, konsternacja, zaniepokojenie, onieśmienie, strachliwość, bojaźń, trwożliwość, popłoch, przerażenie; w postaci psychopatologicznej — fobie i ataki lękowe.
- ◆ **Zadowolenie:** szczęście, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, rozrywka, duma, przyjemność zmysłowa, miły dreszczyk, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, zaspokojenie kaprysu, ekstaza oraz — na samym końcu skali — mania.
- ◆ **Miłość:** akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie, agape (miłość niebiańska).
- ◆ **Zdziwienie:** wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie.
- ◆ **Wstręt:** pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja.
- ◆ **Wstyd:** poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego, co się zrobiło, hańba i skrucha.

Do podstaw inteligencji emocjonalnej należą umiejętności:

- ◆ Orientowania się w swoich uczuciach:
 - ◆ uświadomienia sobie własnych uczuć, nastrojów;
 - ◆ odróżniania ich (dobre, złe);
 - ◆ ogarnięcia ich;
 - ◆ wyważenia ich;
 - ◆ wyrażania;
 - ◆ opisywania wszystkich emocji.
- ◆ Panowania nad swoimi uczuciami i właściwego kierowania danymi uczuciami:
 - ◆ przeciwstawiania się im;
 - ◆ sztuka uspokajania się, wyciszania złości, ochłonięcia;
 - ◆ dobieranie metod, strategii unikania złego nastroju, łagodzenia gniewu, uśmierzania złości;
 - ◆ panowania nad uczuciami;
 - ◆ odreagowania (na przykład po ciężkim dniu w pracy, w krytycznych sytuacjach);
 - ◆ korygowania w porę złych myśli;
 - ◆ zastosowania sposobów obniżenia stanów pobudzenia, relaksacji.
- ◆ Motywowania się do działania:
 - ◆ kontrola entuzjazmu, zapału, wiara w siebie;

- ◆ wytrwałości w dążeniu do celu;
- ◆ etyka pracy, dyscyplina;
- ◆ radzenia sobie z niepokojem;
- ◆ patrzenia w przyszłość z nadzieją;
- ◆ optymistycznego podejścia do działań;
- ◆ koncentracji na aktualnie realizowanym zadaniu.
- ◆ Rozpoznawania uczuć u innych;
 - ◆ interpretacji uczuć;
 - ◆ odczytywania sygnałów niewerbalnych;
 - ◆ postrzegania doznań innych osób;
 - ◆ wyczuwania stanów emocjonalnych innych osób;
 - ◆ przejmowania się troskami innych osób;
 - ◆ dzielenia z kimś jego uczuć;
 - ◆ stawiania się na miejscu innej osoby;
 - ◆ rozumienia innych.
- ◆ Kontaktowania się, komunikowania się z innymi:
 - ◆ sztuki nawiązywania i utrzymywania stosunków towarzyskich i społecznych;
 - ◆ obcowania z ludźmi;
 - ◆ dostrajania się do innych;
 - ◆ wpływania na emocje innych;
 - ◆ współżycia z innymi;
 - ◆ dostosowania się do społeczeństwa;

- ◆ wyrażania emocji, okazywania uczuć, wydawiania spójnego wewnętrznego komunikatu;
- ◆ odczytywania sygnałów emocjonalnych;
- ◆ odtwarzania emocji innych u siebie;
- ◆ zsynchronizowania nastrojów;
- ◆ skoordynowania ruchów;
- ◆ przekazu i odbioru emocji.

Ćwiczenie: Inteligencja emocjonalna

Znając już podstawy inteligencji emocjonalnej, spróbujemy zastosować je w praktyce. Pomoże Ci w tym dodatek przedstawiony we wspomnianej książce Golemana. Znajdziesz w nim podsumowanie działań, które sprzyjają rozwojowi samowiedzy, a także konkretne, zalecane przeze mnie zadania do zrealizowania.

Dodatek: program nauki samowiedzy

Główne składniki:

- ◆ **Samoświadomość:** obserwowanie siebie i rozpoznawanie swoich uczuć; tworzenie własnego słownika uczuć; znajomość związku między myślami, uczuciami i działaniami.

Zadanie: stwórz własny słownik uczuć — zapisuj każdego dnia to, jak się czujesz. Na początek może Ci pomóc poniższa lista uczuć (na podstawie książki *Porozumienie bez przemocy*¹⁵ Marshalla B. Rosenberga):

¹⁵ M.B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy*, Warszawa 2009.

Lista uczuć (gdy nasze potrzeby są zaspokojone, możemy być/czuć się):

beztroscy	przyjacielscy	zaintrygowani
chętni	radośni	zakochani
czujni	radzi	szczęśliwi
dociekliwi	rozanieleni	zapaleni
energiczni	rozbawieni	śmiali
kochający	rozczuleni	zapatrzeni
najedzeni	rozentuzjasmowani	ubawieni
nakręcenii	senni	zaprzątnięci
napici	weseli	ucieszeni
nasyceni	wdzięczni	zaskoczeni
natchnieni	wniebowzięci	ufni
nieskrępowani	wpatrzeni	zаслuchani
oczarowani	wsluchani	ukojeni
olśnieni	wyciszeni	zauroczeni
oniemiałi	wylewni	ukontentowani
osłupiali	wyspani	zbudowani
oszołomieni	wzruszeni	uniesieni
ożywieni	zaabsorbowani	zdopingowani
pełni nadziei	zaangażowani	upojeni
pełni optymizmu	zachwyceni	zdumieni
pełni werwy	zaciekawieni	uradowani
pobudzeni	zadowoleni	zdziwieni
pocieszeni	skoncentrowani	zelektryzowani
podbudowani	zafascynowani	uskrzydleni
podekscytowani	skupieni	zmobilizowani
pogodni	spełnieni	uspokojeni
pokrzepieni	zainspirowani	zrelaksowani
poruszeni	spokojni	uszcześliwieni
promienni	zainteresowani	życzliwi
przejęci	swobodni	żywi

Lista uczuć (gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone, możemy być na przykład):

apatyczni	speszeni	przysłabieni
rozsierdzeni	odrętwiali	wzburzeni
dotknięci	spięci	przytłoczeni
rozszniewani	spłoszeni	rozczarowani
głodni	onieśmieleni	zaciętrzewieni
roztrzęsieni	strapieni	rozdrażnieni
markotni	osowiali	zafrasowani
rozwszczeczeni	stropieni	rozdygotani
napięci	otępiali	zagniewani
rozzłoszczeni	podenerwowani	rozeźnieni
rozżaleni	struchlali	zakłopotani
nienasyчени	podminowani	rozgniewani
senni	struci	zaleknieni
niepocieszeni	podrażnieni	rozgoryczzeni
sfrustrowani	strwożeni	złamani
nieradzi	poirytowani	rozjątrzeni
skamieniali	udręczeni	zaniepokojeni
niespokojni	poniżeni	rozjuszeni
skonfundowani	upokorzeni	zaperzeni
nieswoi	przeigrani	zasepieni
skonstruowani	urazeni	zaskoczeni
nieszczęśliwi	przelekli	zasmuceni
skrępowani	wstrząśnięci	zaszkoczeni
skwaszeni	przerażeni	zatraskani
niewyspani	wściekli	zatrwożeni
smętni	przestraszeni	zawiedzeni
niezadowoleni	wygłodniali	zawstyżeni
smutni	przybici	zażenowani
niezaspokojeni	wylękli	zbici z tropu
spanikowani	przygaszeni	zbołali
oburzeni	wystraszeni	zbulwersowani

zdegustowani	zirytowani	znieczepieni
zdenierowani	załamani	zniesmaczeni
zdesperowani	zmartwieni	zobojętniali
zdębiali	zmiażdżeni	zrażeni
zdruzgotani	zmieszani	zrotpaczeni
zdumieni	znękanii	zszokowani
zgorszeni	zniechęceni	żli

- ◆ **Podjęmowanie decyzji:** analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji; rozpoznawanie, czy przy podejmowaniu decyzji kieruje Tobą myśl, czy uczucie; korzystanie z tych umiejętności w sprawach takich, jak współżycie seksualne i narkotyki.

Zadanie: jeśli jeszcze nie wiesz, czy jesteś bardziej „racjonalny”, czy „emocjonalny”, przypomnij sobie, w jaki sposób podejmowałeś najważniejsze dla Ciebie decyzje zawodowe czy osobiste. Co przeważało: emocje czy rozum?

- ◆ **Kierowanie uczuciami:** śledzenie przebiegu „rozmów z samym sobą”, w celu wychwyceńia negatywnych przekazów, takich jak niepoehlebne myśli o własnej osobie; uświadczenie sobie, co kryje się u podłoża danego uczucia (na przykład ból, który wywołuje złość); przyswajanie sposobów opanowywania obaw i niepokojów, złości i smutku.

Zadanie: w rozwijaniu tej umiejętności pomogą Ci ćwiczenia przedstawione w rozdziale dotyczącym myśli.

- ♦ Radzenie sobie ze stresem: poznanie wartości ćwiczeń fizycznych, ukierunkowanych wyobrażeń i metod relaksacji.

Zadanie: zajrzyj do rozdziałów poświęconych ruchowi fizycznemu i medytacji.

- ♦ Empatia: rozumienie uczuć i trosk innych osób i patrzenie na świat z ich punktu widzenia; respektowanie różnic w uczuciach, które budzą w ludziach te same rzeczy.

Zadanie: staraj się zrozumieć drugą osobę bez porównywania tego, co mówi, z Twoim doświadczeniem. Pamiętaj o różnicach interpersonalnych: na szczęście nie wszyscy jesteśmy tacy sami.

- ♦ Porozumiewanie się: konstruktywna rozmowa o uczuciach — umiejętne słuchanie i zadawanie pytań; rozróżnianie między tym, co mówi albo robi ktoś inny, a tym, co sądzisz lub jak na to reagujesz Ty; zamiast obwiniania — mówienie w pierwszej osobie o własnych odczuciach spowodowanych konkretnym zachowaniem rozmówcy.

Zadanie: Następnym razem, gdy spotkasz się ze znajomymi, spróbuj jedynie ich słuchać, bez konieczności opowiadania o Twoich problemach. Zachowuj się niczym detektyw: nieustannie zadawaj pytania, by móc jak najlepiej zrozumieć ich problemy. Może Ci w tym pomóc wspomniany wcześniej metamodel.

- ◆ **Otwartość:** ocenienie otwartości i budowania zaufania w stosunkach z innymi osobami; orientowanie się w tym, kiedy można bezpiecznie zaryzykować rozmowę o swoich uczuciach.
- ◆ **Wnikliwość:** rozpoznawanie schematów rządzących Twoim życiem emocjonalnym i reakcjami; dostrzeganie takich samych schematów u innych osób.
- ◆ **Samoakceptacja:** bycie dumnym z siebie i postrzeganie się w korzystnym świetle; rozpoznawanie swoich silnych punktów; zdolność śmiania się z siebie.

Zadanie: skorzystaj z przykładów ćwiczeń przedstawionych w rozdziale o poczuciu własnej wartości.

- ◆ **Odpowiedzialność osobista:** branie odpowiedzialności za siebie; ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań, akceptowanie swoich uczuć i nastrojów, wywiązywanie się z obowiązków (np. obowiązku uczenia się).
- ◆ **Asertywność:** przedstawianie swoich uczuć i trosk bez złości i rezygnacji.
- ◆ **Dynamika grupowa:** współdziałanie; umiejętność rozpoznawania, kiedy i jak przewodzić, a kiedy iść za kimś innym, kiedy kierować, a kiedy dawać sobą kierować.
- ◆ **Rozwiązywanie konfliktów:** jak uczciwie spierać się z innymi, rodzicami i nauczycielami; zawierać kompromisy według zasady, że wygrywają obie strony.

Zamartwianie się: weź życie w swoje ręce

Czy nie byłoby pięknie żyć według obmyślonego w dzieciństwie planu? Mieć dom nad jeziorem, może w górach czy nad morzem, albo wszystkie trzy na raz... Móc robić to, co nam się zawsze marzyło, wstawać, kiedy chcemy, nie dyskutować z szefem ani z teściową, być szczęśliwym według naszej własnej recepty. Ale jak to zrobić?

Znany polski psycholog osobowości, powołując się na innych badaczy, pisze: „Szczęście polega na stałym spełnianiu planów życiowych”¹⁶. Ponadto, jak czytamy, badania dowodzą, że ludzie szczęśliwi to ci, którzy angażują się w wiele długofalowych projektów, realizując swoje cele. Natomiast osoby nieszczęśliwie głównie skupiają się na realizowaniu niewielu krótkoterminowych celów.

Co jest Twoim celem

W naszej drodze ku szczęściu kolejnym krokiem będzie uświadomienie sobie tego, co tak naprawdę

¹⁶ T. Mądrzycki, *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańsk 2002.

nas uszczęśliwia, czego szukamy w życiu, do czego dążymy. W psychologii osobowości mówi się o celach życiowych, które spełniane są na podstawie planów życiowych. Plan bowiem to nic innego jak droga dojścia do celu.

Większość ludzi nie zadaje sobie takich pytań. Wpada w pułapkę szybkiego życia, dążenia do kariery, zarabiania pieniędzy, by spłacać kolejne kredyty, żyć ponad stan, by mieć wysoką pozycję społeczną. A nawet jeśli wiedzą, co by ich uszczęśliwiło, znajdują tysiące przeszkód: „Nie mogę”, „Nie wypada”, „Nie powinienem”, „Nie mam czasu ani pieniędzy”, „To nie zależy ode mnie”. I w ten sposób odcinają sobie drogę do własnego raj. Wracają do codzienności, wstają codziennie do pracy, narzekają na wszystko i zasypiają z poczuciem zmęczenia i niezadowolenia.

Oczywiście na nasze plany i dążenia wpływają warunki zewnętrzne i sytuacja społeczna. Jeżeli nagle tracimy pracę i zostajemy bez środków to życia, to normalne jest, że skupimy się na realizowaniu celów krótkoterminowych, które pozwolą nam zaspokoić nasze podstawowe potrzeby. To sprawia, że nie wszystkie wykonywane przez nas zadania wynikają z naszych planów życiowych. Jednakże przedstawione w tym rozdziale ćwiczenia zorientowane są na sytuację, gdy podstawowe potrzeby są zaspokojone i możemy poświęcić czas na nasz samorozwój.

Droga do szczęścia

Czy można samemu znaleźć drogę do szczęścia? Często takim impulsem jest ważne, najczęściej negatywne wydarzenie: choroba, śmierć, zwolnienie z pracy, odejście bliskiej osoby itp. W takich momentach „coś” pęka i już nie można żyć jak wcześniej. Nagle wszystko wydaje się inne, niemożliwe, nierealne. To negatywne wydarzenie dostarcza siły napędowej. Jest niczym światelko alarmujące, że potrzebujemy zmiany.

Nie zawsze jednak musimy przeżyć traumę, by odważyć się żyć inaczej, tak jak byśmy naprawdę chcieli. Jednakże trzeba mieć czas i siłę, by zastanowić się nad tym, czego tak naprawdę w życiu szukamy, czego potrzebujemy i jaką cenę jesteśmy w stanie zapłacić, by to osiągnąć. Warto bowiem pamiętać, że są marzenia, za które trzeba zapłacić zbyt wysoką cenę. Przykład?

Matka trojga dzieci zawsze marzyła o podróży do Chin, ale teraz mówi, że nie może, „bo dzieci”. Naprawdę nie może zrealizować tego marzenia, czy nie chce? Wyjazd do Chin wiązałby się z porzuceniem rodziny na jakiś czas, z rozłąką, z samotnością, nową rzeczywistością i dla niej, i dla jej rodziny. Jest to cena, której nie jest w stanie, bądź nie chce, zapłacić w danym momencie. Dlatego odkłada (bądź rezygnuje) z tego marzenia, choć na poziomie werbalnym tego nie wyraża. Wręcz odwrotnie, uznaje,

że jej własny wybór — zostanie matką, ogranicza ją w realizacji swoich marzeń. Jakże inaczej brzmiałyby jej słowa, gdyby powiedziała: „Moim marzeniem jest podróż do Chin, jednak w chwili obecnej wiązałoby się to ze zbyt wysokim kosztem emocjonalnym dla mnie i dla mojej rodziny, dlatego wybieram pozostanie z nimi tu, gdzie jestem”.

Od czego zacząć?

Nie jesteśmy świadomi czasu i energii, jakie poświęcamy na zamartwianie się. Nie myślimy też o tym, że nasze zamartwianie się do niczego konkretnego nie prowadzi, może jedynie pogorszyć nasz nastrój i nasze zdrowie. Dlatego, idąc za radą Stephena Coveya, warto zastanowić się, na co mamy realny wpływ, a na co nie. Covey w swojej książce *Siedem nawyków skutecznego działania*¹⁷ pisze o nawyku bycia proaktywnym, co w praktyce oznacza posiadanie wpływu na to, co nam się przydarza, bycie świadomym własnych możliwości i decyzji. Za każdym razem, gdy mówimy „muszę” czy „powinienem”, zamykamy się w poczuciu powinności, któremu w sposób naturalny zwykli jesteśmy się opierać, bo przecież nikt nie lubi nakazów. Jednym ze sposobów poradzenia sobie z tą sytuacją jest zadanie sobie kilku pytań: „Co mogę zrobić w tej sytuacji?”, „Co zależy ode mnie?”, „Na co mam wpływ?”.

¹⁷ S. Covey, *Siedem nawyków skutecznego działania*, Poznań 2006.

Pomyśl o ilości czasu i energii, jaką zużywamy każdego roku na bezproduktywne zamartwianie się. Ile pozytywnych rzeczy można by stworzyć w tym czasie... Ile zmian wprowadzić, o ile bliżej być „naszego szczęścia”?

Możesz też rozpocząć pracę nad „poczuciem wpływu”, wykorzystując przedstawione w dalszej części ćwiczenia: poczucie wpływu i plan działania.

Podsumowanie

W psychologii podkreśla się znaczenie posiadania celów życiowych, które realizowane są na podstawie planów. Dowodem tego są: koncepcja planów osobistych (*personal projects*) Briana R. Little’a, koncepcja dążeń osobistych (*personal strivings*) Roberta A. Emmonsa czy też koncepcja zadań życiowych (*life tasks*) Nancy Cantor.

Ponadto oprócz posiadania celów i dążeń ważny jest sposób ich określania i przygotowywania planów służących ich realizacji. Gdy plan jest nieadekwatny do danego celu bądź cel jest nieproporcjonalny względem naszych możliwości, prowadzić to będzie do frustracji i porzucenia go.

Tak więc poniższe ćwiczenia ukierunkowane są na cele życiowe i sporządzanie planów ich realizacji, a także na dobrą organizację pracy.

ĆWICZENIA:

Mam wpływ na swoje życie

Poczucie wpływu

1. Sporządź listę wszystkich rzeczy, które Cię martwią (na przykład zdrowie, praca, dzieci, sytuacja polityczna, ekologia itd.):
2. Pogrupuj swoje zmartwienia: kto ma bezpośredni wpływ na dany problem?

Na przykład: nadwaga — ja, małe obroty firmy — szef, dziura ozonowa — cała planeta itd.

Ja	Najbliżsi	Osoby trzecie (szef, klienci)	Osoby, z którymi nie mamy bezpośredniego kontaktu (np. politycy)

3. Spośród listy rzeczy, które zależą od Ciebie, wybierz trzy, które są dla Ciebie w chwili obecnej najważniejsze.
4. Sporządź plan działania:
 - a) Nazwij swój cel.
 - b) Ustal datę i czas realizacji Twojego celu.
 - c) Ustal poszczególne kroki, by osiągnąć dany cel.

Sprawne określanie celu

Nie każdy postawiony przez Ciebie cel jest możliwy do osiągnięcia. Gdy stawiasz sobie cele, których nie uda Ci się zrealizować, tylko zniechęcasz się do podejmowania kolejnych prób. Poniżej znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci przy definiowaniu celu. Zalecany model SMART stosowany jest w coachingu, ale także przez liderów i menedżerów.

SMART	Pomocne pytania	Cel
S konkretny (<i>specific</i>)	Kto powinien wziąć udział w jego realizacji (kto jest zaangażowany)? Co dokładnie rozumiesz przez ten cel? (postaraj się opisać swój cel w jak najprostszy sposób, tak by nawet dziecko mogło go zrozumieć).	

M mierzalny (<i>measurable</i>)	W jaki sposób będę wiedział, że osiągnąłem dany cel? Co będzie dowodem osiągnięcia celu?	
A osiągalny (<i>achievable</i>)	Czy posiadam odpowiednie zasoby, by osiągnąć mój cel (na przykład odpowiednie zasoby finansowe bądź stan zdrowia)?	
R możliwy do zrealizowania (<i>realistic</i>)	Czy mogę osiągnąć ten cel? Czy ten cel jest realny?	
T określony w czasie, mający termin realizacji (<i>time-bound</i>)	Kiedy zamierzam zrealizować mój cel? (Określ dokładne ramy czasowe)	

Model SMART często jest wspierany przez inny model – GROW, opracowany przez znanego coacha Johna Withmora.

GROW	Pomocne pytania	Cel
G cel (<i>goal</i>), określ Twój cel. Czego pragniesz?	Czego oczekujesz? Co chciałbyś osiągnąć?	
R rzeczywistość (<i>reality</i>), opisz swoją obecną sytuację. Co się aktualnie dzieje?	Jak wygląda aktualna sytuacja odnośnie dane- go celu? Jakie działania podjąłeś dotychczas? Co zadziało, a co nie? Czy dany cel jest możliwy do spełnienia?	
O możliwości (<i>options</i>), przedstaw możliwe rozwiązania. Co możesz zrobić?	Co innego mógłbyś zrobić, by osiągnąć ten cel? Jak inaczej mógłbyś to zrobić? Co poradziła- by Ci ważna dla Ciebie osoba?	
W zrobię (<i>will</i>), jak zamie- rzasz zrealizo- wać swój cel. Co dokładnie zrobisz?	Kiedy? Gdzie? Jak to zrobisz?	

Przy ustalaniu dobrego celu i planu działania możesz również posłużyć się niektórymi wskazówkami zaczerpniętymi z NLP.

Zgodnie z zasadami NLP, cel powinien być:

- ◆ Wyrażony w formie pozytywnej.
- ◆ Zdefiniowany i oceniony na podstawie reprezentacji zmysłowej. (Co będziesz czuł, co będziesz widział, co będziesz słyszał, gdy osiągniesz swój cel?).
- ◆ Zainicjowany i utrzymany przez Ciebie.
- ◆ Ekologiczny, czyli odpowiednio ujęty w kontekście, co oznacza, że nie wpływa on w sposób negatywny na Twoje środowisko.

Małe działania

Zastosuj metodę małych kroków kaizen. Innymi słowy: „rozbij” swój cel na małe działania cząstkowe. Jeśli marzy Ci się być ekspertem w jakiejś dziedzinie, zacznij od zbierania informacji na temat tej profesji. Robert Maurer w swojej książce *Filozofia kaizen* przekonuje:

„Wszystkie zmiany, także te pozytywne, budzą lęk. Próby osiągnięcia celów za pomocą radykalnych lub rewolucyjnych środków często kończą się fiaskiem, gdyż zwiększają poziom lęku. Jednakże małe kroki kaizen wyłączają lękową reakcję mózgu, stymulując racjonalne myślenie i twórcze podejście”¹⁸.

¹⁸ R. Maurer, *Filozofia kaizen. Jak mały krok może zmienić*

Skup się na małym działaniu, które przybliży Cię do celu, zamiast myśleć, że zanim osiągniesz wymarzony cel, czeka Cię wiele pracy.

Plan działania

Jeśli już masz dobrze zdefiniowany cel, kolej na przystąpienie do sporządzenia planu działania. Tabelka na następnej stronie może Ci pomóc w organizacji Twoich celów i kroków, które należy podjąć, by je osiągnąć. W tabeli znajdziesz przykład, który ułatwi Ci wypełnienie poszczególnych pól.

Cele

Jeśli mówimy o życiu celowym, warto przyjrzeć się naszym celom. Zachęcam do sporządzenia listy rzeczy, które chcielibyśmy osiągnąć w czasie naszego życia, a także rzeczy, które chcielibyśmy, by powiedzieli o nas nasi bliscy. Na przykład jeśli chcę, żeby zapamiętano mnie jako osobę, na którą zawsze można liczyć, może to być mój cel, który również pomoże mi zweryfikować obecną sytuację (może już udało mi się osiągnąć ten cel albo wręcz odwrotnie?).

1. Na przykład:

- ◆ polecieć do Chin;
- ◆ być dobrym ojcem;
- ◆ mieć własne mieszkanie;

Twoje życie, Gliwice 2007.

Obszar	Cel ^a	Wskaźnik postępu ^b	Data rozpoczęcia	Pierwszy krok ^c	Drugi krok	Trzeci krok	Data zakończenia
Praca	Schudnąć 6 kg w 3 miesiące	Tempo chudnięcia 2 kg na miesiąc	01.06.2011	Znaleźć dietę i siłownię; 2 tygodnie; do 15.06.2010	Rozpocząć dietę; 3 miesiące; do 15.07.11	Utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe	15.07.2011
Rodzina							

^a Cel — sformułowany pozytywnie i konkretnie.

^b Wskaźnik postępu — określa, skąd będziesz wiedział, że zbliżasz się ku celowi.

^c Pierwszy krok — określa czas realizacji oraz jakie konkretne działania podejmiesz, co zrobisz, ile czasu poświęcisz na realizację każdego kroku.

- ◆ nauczyć się śpiewać;
- ◆ być asertywnym.

Badania przeprowadzone na studentach wykazały, że ci, którzy mieli swoje cele spisane na kartce, z upływem lat osiągnęli znacznie wyższe pozycje niż ich koledzy ze studiów, którzy takowych list nie sporządzili.

Gdy już skończysz wypisywać wszystko, co chciałbyś osiągnąć, przyjrzyj się swojej liście i postaraj się przy każdym celu umieścić orientacyjną datę, kiedy chciałbyś ten cel osiągnąć. Mówi się, że jedyna różnica między marzeniem a celem to wyznaczenie daty. Gdy już więc będziesz wiedzieć kiedy, zacznij planować, jak ten cel zrealizować. Pomogą Ci w tym wskazówki dotyczące formułowania celów.

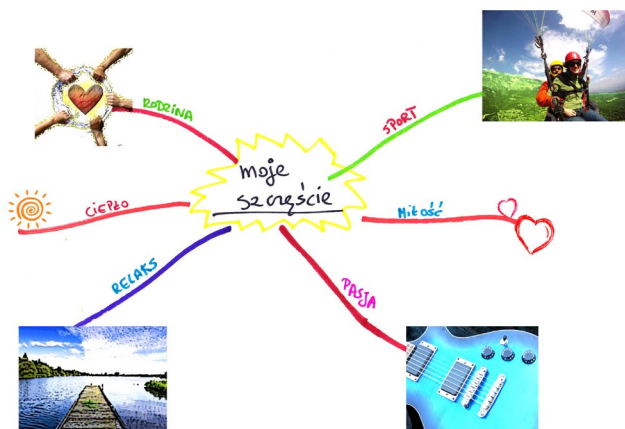
Tvoja recepta na szczęście

Czy wiesz, co tak naprawdę Cię uszczęśliwia? Gdyby istniała gwarancja, że wszystko się uda, co byś zrobił, aby być szczęśliwym? Sprządź listę rzeczy, które Cię uszczęśliwiają i zastanów się nad tym, czy na pewno się nie ograniczasz.

Tvoja mapa szczęścia

Gdy już znasz swoje cele, wiesz, co Cię uszczęśliwia, przedstaw to na papierze. Najlepiej sporządź

plakat, rysunek albo kolaż z reprezentacjami najważniejszych dla Ciebie rzeczy (patrz przykład poniżej). Użyj starych czasopism i powycinaj z nich zdjęcia, które będą odzwierciedlać Twoje cele. Możesz również wykorzystać technikę map myśli. O tym, jak je tworzyć i z nich korzystać, dowiesz się m.in. z Kursu tworzenia map myśli Marcina Kijaka¹⁹.



Rysunek 3. Przykładowa mapa szczęścia. Źródło: opracowanie własne

¹⁹ M. Kijak, *Kurs tworzenia map myśli*, Gliwice 2009.

ĆWICZENIA:

Organizacja czasu

Gdy już masz dobrze zdefiniowane cele oraz plan ich realizacji, kolej na nauczenie się organizacji czasu.

Przygotuj się

Zacznij od przygotowania Twojego miejsca pracy. Cokolwiek zamierzasz zrobić, czy jest to praca w biurze, czy w domu, upewnij się, że masz wszystkie potrzebne Ci rzeczy. Jeżeli zamierzasz zabrać się za gotowanie obiadu, musisz być pewny, że masz wszystkie składniki. Podobnie jest ze wszystkimi innymi zadaniami, z jakiegokolwiek dziedziny. Zawsze potrzebujesz informacji, narzędzi, przyrządów, więc zanim zaczniesz działać, zorganizuj miejsce pracy.

Ważne, ale nie pilne

Poniższe ćwiczenie służy wyznaczaniu priorytetów i ma ułatwić zajmowanie się tymi zadaniami, które naprawdę są ważne, bez nadmiernego pośpiechu.

Wypełnij tabelkę, dzieląc zadania na pilne, niepilne, ważne, nieważne.

	Pilne	Niepilne
Ważne		
Nieważne		

Staraj się tak planować swój czas, aby mieć jak najmniej zadań ważnych i pilnych, gdyż te powodują największy stres, a przez to obniżają Twoją efektywność.

Planuj na papierze

Brian Tracy, znany lider biznesu, jest absolutnym zwolennikiem planowania wszystkich zadań z wyprzedzeniem i na papierze. Radzi on sporządzanie kilku list: lista wszystkich celów (o której mowa wyżej), lista celów na miesiąc, tydzień, dzień. A na-

stępnie zaleca nadawać priorytety każdemu zadaniu (jak we wcześniejszym ćwiczeniu). Zastanów się również nad tym, które z zadań znajdujących się na Twojej liście najbardziej przyczyni się do osiągnięcia najważniejszego dla Ciebie celu i zacznij od tego zadania.

ABCDE

Zastosuj metodę nadawania ważności zadaniom na Twojej codziennej liście poprzez system literek ABCDE:

A — zadania, które musisz wykonać.

B — to, co powinieneś zrobić.

C — byłoby dobrze, gdybyś to zrobił.

D — te zadania możesz komuś zlecić.

E — nic się nie stanie, jeśli nie wykonasz tych zadań i po prostu usuniesz je z listy.

Uwierz

Wyznacz sobie mały, łatwy do spełnienia cel. Na przykład jeśli w najbliższej przyszłości chciałbyś schudnąć, ale nie podjąłeś jeszcze żadnych kroków w tym kierunku, zacznij od przygotowywania się. Może to być kupienie sobie odpowiedniego obuwia czy codzienne rozciąganie się przez 5 minut. Ważne, by był to cel, który jest łatwy do spełnie-

nia, a z czasem będziesz zwiększać jego trudność. Często stawiamy sobie cele, które są niemożliwe do osiągnięcia i gdy ponosimy porażkę, przestajemy próbować bądź ponownie stosujemy tę samą metodę. Dlatego ważne jest, by rozłożyć sobie cel na małe kroki, „podcele” i pomału je spełniać.

Nawyki — sposób na dobre zarządzanie czasem

Przyzwyczajenia

Zwykło się mówić, że przyzwyczajenie to druga natura człowieka. Bardzo duża część naszej aktywności opiera się właśnie na nawykach, dlatego ważne jest, by wykorzystać tę „nabytą skłonność do sprawniejszego, bardziej mechanicznego wykonywania jakiejś czynności”²⁰ w naszej drodze do szczęścia. W tej publikacji zwracam uwagę na umiejętności, które możemy rozwijać, by być bardziej szczęśliwymi, dlatego nie mogło tu zabraknąć właśnie nawyków. Niektórzy badacze również zgadzają się z tym, że odgrywają one ważną rolę. Jednym z nich jest Tadeusz Mądrzycki, który wyróżnia trzy poziomy osobowości człowieka:

1. Poziom wrodzonych (o podłożu biologicznym) dyspozycji.
2. Poziom treściowych i formalnych nawyków.
3. Poziom świadomości, aktywności intencjonalnej.

²⁰ Nawyk [w:] *Słownik języka polskiego* [dok. elektr.] sjp.pwn.pl/szukaj/nawyk [dostęp: 7.04.2011].

Zgodnie z tą kategoryzacją nawyki, będąc częścią naszej osobowości, w dużym stopniu wpływają na to, kim jesteśmy.

Mimo że nawyki odgrywają tak ważną rolę, możemy być nieświadomi ich posiadania. Zgodnie z klasyfikacją Dollarda i Millera²¹ nawyki mogą być rozwijane na poziomie nieświadomym — nawyki pierwotne automatyczne oraz na poziomie świadomym — nawyki wtórne automatyczne.

Nawyki pierwotne automatyczne można podzielić na indywidualne oraz wspólne dla danej grupy, które powiązane są z kulturą czy zwyczajami konkretnej społeczności. Są to nawyki, które zostały silnie wpojone już na początku życia jednostki, w sposób nieświadomy.

Nawyki wtórne automatyczne to te, które uprzednio miały postać umiejętności, która wskutek wielokrotnych powtórzeń przerodziła się w nawyk. Przykładem może być mycie zębów, zawiązywanie butów czy krawata.

Czynności automatyczne

Pamiętasz, jak uczyłeś się jeździć na rowerze? Albo pisać na komputerze? Wiele czynności wykonujemy automatycznie, nie pamiętając już, jak się ich nauczyliśmy. Po latach używania komputera, gdy pi-

²¹ T. Mądrzycki, *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańsk 2002.

szesz na klawiaturze, nie musisz szukać każdej literki. Jednak, gdy po raz pierwszy usiadłeś przed klawiaturą, na pewno musiałeś skupiać się, by znaleźć potrzebny symbol. Podobnie jest z prowadzeniem samochodu: gdy zaczynałeś prowadzić, musiałeś skupiać całą swoją uwagę na wielu czynnościach wykonywanych naraz (obserwacja ulicy, zmiana biegów, koordynacja pedałów), dlatego z pewnością nie mogłeś jednocześnie prowadzić rozmowy. Z czasem jednak ta czynność zostaje zautomatyzowana, co z punktu widzenia psychologii oznacza zmniejszenie zasobów poznawczych zaangażowanych w dany proces. Innymi słowy, z czynności kontrolowanej, która angażuje cały system poznawczy (uwaga, pamięć itd.), przechodzisz do czynności automatycznej, która wykorzystuje dużo mniejszą ilość naszych zasobów poznawczych.

Skorzystaj z tej wiedzy, by wykształcić nową umiejętność, nowy nawyk.

1. Pomyśl o jakiejś czynności, którą wykonujesz automatycznie. Może to być wspomniane wcześniej pisanie na klawiaturze czy prowadzenie samochodu.
2. Przypomnij sobie dokładnie wszystkie czynności, które wykonywałeś na początku i sposób, w jaki to robiłeś.
 - ◆ Potrzebowałeś pomocy innych?
 - ◆ Korzystałeś z książek?

- ◆ Szukałeś porad?
 - ◆ Uczyleś się sam czy przez obserwację?
 - ◆ Co dokładnie robiłeś?
3. Sprządź listę działań, które wykonywałeś i postaraj się przypomnieć sobie, co było najbardziej efektywne.
 4. Zastosuj wszystkie wymienione działania przy kształtowaniu nowego nawyku. Pomoże Ci w tym sporządzenie listy zadań do zrealizowania.

Proste jak ciasto

Innym sposobem nabywania nowych umiejętności jest metoda „pieczenia ciasta”. Podobnie jak we wspomnianej wyżej metodzie, pomyśl o jakiejś umiejętności, którą wykonujesz bardzo dobrze, która przychodzi Ci bez trudu, ale nie do końca jest zautomatyzowana. Jeśli lubisz gotować czy piec, może to być tytułowe pieczenie ciasta. Zapisz na kartce kolejne czynności, które wykonujesz, gdy pieczesz ciasto, poczynawszy od samego pomysłu. Na przykład:

1. Mam ochotę na ciasto.
2. Jakie ciasto chcę przygotować?
3. Sprawdzam, jakimi składnikami dysponuję.
4. Przygotowuję kuchnię.
5. Rozpaczynam przygotowywanie ciasta.

6. Wstawiam ciasto do piekarnika.
7. Od czasu do czasu sprawdzam, czy ciasto się nie przypala.
8. Gdy ciasto jest gotowe, próbuję, jak wyszło.

Jeśli przyjrzyś się uważnie poszczególnym działaniom wykonywanym przy pieczeniu ciasta, można podzielić je na poszczególne fazy:

1. Mam ochotę na ciasto. Decyzja.
2. Jakie ciasto chcę przygotować? Wybór.
3. Sprawdzam, jakimi składnikami dysponuję. Weryfikacja.
4. Przygotowuję kuchnię. Przygotowanie.
5. Rozpaczynam przygotowywanie ciasto. Działanie.
6. Wstawiam ciasto do piekarnika. Kontynuacja.
7. Od czasu do czasu sprawdzam, czy ciasto się nie przypala. Kontrola działania.
8. Gdy ciasto jest gotowe, próbuję, jak wyszło. Analiza rezultatu.

Posłuż się własnym przykładem i sporządź listę poszczególnych działań, które powinienes podjąć, by nabyć nową umiejętność.

Siła nowości

Nawyki zależą w dużej mierze od miejsca, naszego samopoczucia, pory dnia, a także obecności in-

nych. Do takich wniosków doszli badacze z Duke University²². Gdy zmieniamy środowisko, miejsce zamieszkania, wtedy zaczynamy analizować nasze nawyki i zamiast reagować w sposób automatyczny, świadomie rozważamy nasze działania. Takie wnioski mogą ułatwić zmianę nawyków. Jest to też zgodne z powszechnie znanym powiedzeniem: z kim się przestaje, takim się staje.

Zmiana nawyków

Eksperci w tej dziedzinie twierdzą, że zmiana nawyku trwa co najmniej 21 dni. Oczywiście im dłużej mamy dany nawyk, tym dłużej zajmie nam jego wyeliminowanie bądź zastąpienie. Pamiętaj, że gdy działasz na „automatycznym pilocie”, nie możesz dać z siebie tego, co najlepsze.

Oto jak należy rozpocząć zmianę nawyku:

1. Zidentyfikuj nawyk, który chcesz zlikwidować/zamienić. Zadaj sobie pytanie: jakie aktualne działania uniemożliwiają mi osiągnięcie pożądanej zmiany?
2. Znajdź nowy nawyk, który chciałbyś rozwinąć. Możesz poszukać inspiracji, obserwując ekspertów w dziedzinie, która Cię interesuje.

²² Zob. więcej na: www.apa.org/monitor/jun05/habits.aspx [dok. elektr., dostęp: 30.05.2011].

3. Przygotuj plan działania, zmierzający do zmiany tego nawyku: co zrobisz? Kiedy to zrobisz? Jak to zrobisz? Kiedy zaczniesz? Ustal datę.

Pamiętaj, że nawyki wykształcają się w wyniku powtórzeń, dlatego powtarzaj, powtarzaj, powtarzaj.

Zorganizuj sobie wsparcie

Badania wykazują, że nasza sieć społeczna (przyjaciele, najbliższa rodzina) może sprzyjać otyłości. U osób, których współmałżonek cierpiał z powodu otyłości, istnieje większe prawdopodobieństwo bycia otyłym. Takie dane można też wykorzystać na naszą korzyść. Kiedy wprowadzasz nowe nawyki, zaangażuj do tego Twoich bliskich. Na przykład przekonaj swojego współmałżonka do wspólnego uprawiania sportu. Albo zaangażuj w to swoich przyjaciół, na przykład dzięki cotygodniowym spacerom po lesie.

Rzeźbienie umysłu, czyli o sile wyobraźni

Wiele mówi się o wykorzystywaniu wyobraźni jako narzędzia zmiany. Ponoć sportowcy są tego najlepszym przykładem, gdyż zawsze wyobrażają sobie osiągnięty cel. Ja proponuję ćwiczenie służące wprowadzeniu zmiany, zalecane przez Roberta Maurera w książce *Filozofia kazein*. Autor sugeruje, iż niezależnie od celu, jaki mamy, zawsze możemy wykorzystać naszą wyobraźnię i „wyrzeźbić umysł”.

Wszystko to dzięki ćwiczeniu zmiany, którą chcemy wprowadzić, zanim podejmiemy odpowiednie kroki. Tę metodę warto wypróbować, wykonując zadania, które wydają nam się wyjątkowo trudne bądź niechętnie do nich podchodzimy. Dzięki temu ćwiczeniu przygotowujemy się psychicznie, zanim zaczniemy wprowadzać prawdziwe zmiany.

1. Zidentyfikuj zadanie, działanie, które chcesz wykonać, a które nie sprawia Ci największej radości.
2. Zdecyduj, ile czasu dziennie chcesz poświęcać na „rzeźbienie umysłu”. Powinno to być kilka sekund, może minuta, ale nie więcej.
3. Znajdź odpowiedni czas w ciągu dnia, by móc praktykować „rzeźbienie umysłu”. Usiądź spokojnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie to konkretne zadanie, które chciałbyś wykonać.
4. Skup się na tym, co widzisz, co słyszysz, co czujesz.
5. Wyobraź sobie, że przystępujesz do realizacji danego zadania i jak je wykonujesz z łatwością, oraz jak jest to przyjemne.
6. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie, aż do momentu gdy naprawdę będziesz czuć się komfortowo w danej sytuacji — wykonując to zadanie, które pierwotnie wydaje Ci się nieprzyjemne.

To ćwiczenie możesz wykorzystać, jeśli na przykład sprawiają Ci trudność wystąpienia publiczne.

„Rzeźbiąc umysł”, wyobrażaj sobie, jak doskonale radzisz sobie jako mówca, jak publiczność słucha Cię z zaciekawieniem i jak wspaniale czujesz się w tej roli. Z czasem możesz zwiększyć ilość czasu poświęcanego temu zadaniu. Gdy w Twojej wyobraźni nabierzesz wystarczającej pewności siebie, małymi krokami przystąp do wykonywania zadania, ale tym razem już na jawie.

Jedzenie i ruch

*Jesteś tym, co jesz*²³ — to tytuł książki brytyjskiej ekspertki od żywienia. Dla mnie jest on bardzo przekonujący i sugestywny. Czy zastanawiałeś się kiedyś nad tym, jak pokarm wpływa na Twoje samopoczucie? Kiedy sięgasz po czekoladę, a kiedy masz ochotę na coś słonego? W dzisiejszej psychologii i medycynie już nie oddziela się psychiki od ciała. Obecne tendencje łączą te dwa elementy, traktując nas jako całość.

Gdy spożywamy pokarm, do naszego mózgu dochodzą różne sygnały i tworzone są określone substancje chemiczne. Powszechnie znany jest, pokazywany często w filmach, obraz zalanej łzami kobiety zjadającej się czekoladą. Jest w tym pewna prawidłowość. Czekolada sprzyja wytwarzaniu serotoniny w mózgu, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za dobre samopoczucie. Neuroprzekaźniki, płyny służące do ułatwiania przepływu informacji między neuronami, są niczym naturalne narkotyki. Można się od nich również uzależnić!

²³ G. McKeith, *Jesteś tym, co jesz*, Poznań 2008.

Przykładem często są sportowcy: w czasie uprawiania sportu wydzielane są endorfiny i zwiększa się ilość serotoniny, dlatego nawet pomimo zmęczenia po wysiłku fizycznym czujemy się tak „błogo” i dobrze. Wraz z czasem i regularnością nasz organizm sam domaga się sportu, a tym samym substancji chemicznych wydzielanych podczas ruchu.

Sport wpływa pozytywnie nie tylko na nasz humor. Ludzie, którzy regularnie uprawiają sport, lepiej wypadają w testach sprawdzających pamięć, a także są bardziej odporni na stres²⁴.

Dlaczego sport?

Psycholodzy zafascynowani dobroczynnymi właściwościami sportu często żartują, że jeśli istnieje tylko jedna forma dbania o siebie, powinni oni wybrać sport jako numer jeden. Dzieje się tak ze względu na liczne korzyści, jakie ma on dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego:

1. Obniża poziom cholesterolu.
2. Obniża ciśnienie tętnicze.
3. Poprawia koncentrację.
4. Redukuje poziom niepokoju i depresji.
5. Zapobiega powstawaniu stanów depresyjnych i rozwojowi depresji.

²⁴ Zob. więcej na: www.apa.org/gradpsych/2009/09/bad-habits.aspx [dok. elektr., dostęp: 30.05.2011].

6. Obniża poziom agresji.
7. Rezultaty w leczeniu depresji za pomocą terapii ruchowej są prawie identyczne z leczeniem farmakologicznym.
8. Zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.
9. Poprawia metabolizm.
10. Zmniejsza problemy związane z cukrzycą.
11. Poprawia pracę układu odpornościowego, czyli zwiększa odporność organizmu na choroby.
12. Dla wielu specjalistów jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi stosowanych do poprawy nastroju (mowa tu o sporcie, w którym nie ma współzawodnictwa).

We współczesnej psychologii coraz częściej zaleca się stosowanie tak zwanej *exercise therapy*, czyli połączenia tradycyjnej terapii wraz z ćwiczeniami ruchowymi. Terapeuci zalecają swoim pacjentom wybranie lubianej przez nich aktywności fizycznej: spacerowania, biegania, jazdy na rowerze, pływania, jogi itp. Forma ruchu nie ma znaczenia, gdyż badania pokazują, iż zarówno ćwiczenia aerobowe, takie jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze, przynoszą pozytywne rezultaty, jak i ćwiczenia służące rozciąganiu, jak joga czy tai chi. Ważne jest jednak, by wybrana dyscyplina sportu sprawiała nam przyjemność i była uprawiana regularnie.

Jak zabrać się za sport?

Podstawowe wskazówki

1. Wybierz dyscyplinę sportu, którą lubisz i o której wiesz, że będziesz ją uprawiał.
2. Wybierz do ćwiczeń odpowiednią porę dnia. W zależności od osoby, jednym ćwiczy się lepiej z rana, inni wolą wieczorny sport.
3. Przygotuj odpowiedni strój.
4. Wyznacz sobie konkretny cel: ćwiczenie 3 razy w tygodniu po 20 minut.
5. Jeśli masz trudności z rozpoczęciem, zastanów się nad Twoimi przekonaniem i związanymi z tą aktywnością i postaraj się je zmienić.
6. Potraktuj uprawianie sportu jako coś, co wpływa na Twój ogólny stan zdrowia. Tak samo jak dzięki myciu zębów zapobiegasz próchnicy, tak samo, uprawiając sport, zapobiegasz wielu chorobom i wpływasz na swój nastrój i na swoje szczęście. Uprawianie sportu nie przynosi natychmiastowych rezultatów, dlatego bądź cierpliwy!
7. Podobnie jak z dietą, czasem zdarza się „złamać” nasze postanowienie. Jeśli tak się stanie i mimo zaplanowanego treningu nie zrealizujesz go, to nie stanie się nic strasznego. Nie obwiniaj się i nie pozwól, by wyrzuty sumienia wzięły nad Tobą górę i sprawiły, byś zrezygno-

wał całkowicie z Twojego postanowienia. Jednak staraj się, by takie „odstępstwa” nie zdarzały się zbyt często.

By się chciało tak, jak się nie chce

Znajdź cel

Psycholog William Morgan²⁵ uważa, że współcześnie, dzięki coraz większemu „umaszynowieniu”, utraciliśmy wiele „naturalnych” form uprawiania sportu, takich jak niegdyś praca w polu. Wiele osób nie uprawia sportu, gdyż nie widzą w nim żadnego celu. Dlatego Morgan zachęca do znalezienia takiej formy aktywności, która będzie miała „dodatkowy cel”. Może to być na przykład bieganie z psem. W ten sposób działaniem celowym jest wyprowadzenie psa, a dodatkową korzyścią staje się ruch. Innym rozwiązaniem może być pielęgnowanie ogródka.

Zastosuj się do tych zaleceń, znajdź odpowiednią dla Ciebie aktywność i połącz ją z jakimś celem.

Zaczynj od małych kroków

Jeśli nigdy wcześniej nie uprawialiśmy sportu, początki mogą być trudne. Dlatego, by się nie zniechęcić, zaczynj od czegoś łatwego. Wiele razy to nie brak chęci, ale nasza własna fizyczność staje się

²⁵ W. Morgan, *Prescription of physical activity: a paradigm shift*, Quest 2001.

ograniczeniem. Dlatego nie forsuj się i stopniowo zwiększaj trudność wykonywanej przez Ciebie aktywności. Gdy zwątpisz, pamiętaj: badania wykazały, że 10-minutowy spacer daje więcej energii niż czekoladowy batonik!

Wprowadź ćwiczenia do codziennej aktywności

Planuj Twoje zajęcia ruchowe tak samo jak planujesz zadania związane z pracą czy spotkania towarzyskie.

Bądź elastyczny

Planuj aktywność z wyprzedzeniem, ale też wykorzystuj każdy moment i sposobność do ćwiczenia. Jeśli ciężko jest Ci znaleźć aż godzinę na codzienne bieganie, wykorzystaj przerwę w pracy albo pojedź do firmy na rowerze. Bądź kreatywny.

Ćwicz z innymi

Badania wykazały, że ludzie czerpią większą przyjemność z uprawiania sportu, gdy robią to w towarzystwie innych osób. Wsparcie i towarzystwo współmałżonka ułatwia trzymanie się regularnego treningu.

Jak jedzenie wpływa na samopoczucie

Zacznij od analizy

Jedzenie często staje się najłatwiejszym i najszybszym „poprawiaczem humoru”. Wiele osób przyznaje się do „zajadania problemów”, sięgając po

słodczyce czy słone przekąski. Dlatego warto się zastanowić nad sposobem, w jaki jemy, kiedy jemy i co jemy. Jak się czujemy po zjedzeniu poszczególnych potraw? Postaraj się przez tydzień obserwować to, co jesz i jak te pokarmy wpływają na Twoje nastroje.

Twoja idealna dieta

Jest wiele diet, wiele porad dotyczących zdrowego odżywiania się: jedzenia wielu warzyw i owoców, unikania cukru, alkoholu i tytoniu czy picia dwóch litrów wody dziennie.

Dla przykładu WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca:

1. Utrzymywanie odpowiedniej wagi ciała.
2. Ograniczenie spożywanego tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu trans.
3. Zwiększenie spożywania świeżych owoców, warzyw (zwłaszcza strączkowych, takich jak ciecior-ka czy soczewica), pełnych ziaren, orzechów.
4. Ograniczenie cukru.
5. Ograniczenie spożywania soli.

Warto zadbać o to, co jemy, by później nasze ciało nie „odpłaciło się” chorobą. Dlatego zachęcam do poszukania odpowiedniego, zdrowego stylu odżywiania, dopasowanego do Twojego życia. Spróbuj wprowadzić chociaż jedną z zalecanych zmian na miesiąc i obserwuj, jaki to będzie miało wpływ na Twoje samopoczucie.

Naturalne poprawiacze humoru

Możliwe, że masz już jakąś ulubioną potrawę, na przykład rosół, który Twoja babcia gotowała dla Ciebie na poprawę humoru. Takie potrawy, które są raczej „emocjonalne” i swoim smakiem i zapachem przenoszą nas w czasie. Jednak są też takie, które dzięki swoim właściwościom oddziałują pozytywnie na nasze ciało. William Carlezon, wraz ze swoim zespołem badaczy z Harvardu, odkrył, iż pokarmy z dużą ilością kwasów omega-3 mają działanie zbliżone do leków antydepresyjnych. Do takich pokarmów między innymi zaliczają się: łosoś, sardynki, tuńczyk czy orzechy włoskie.

Jednakże badacze podkreślają, że poprawę nastroju można zaobserwować po co najmniej 30 dniach od wprowadzenia zmian w diecie. Dlatego zjedzenie od czasu do czasu łososia na obiad nie da odpowiednich rezultatów. Podobnie jak ze wspomnianym wcześniej sportem: należy być sumiennym i cierpliwym, a wtedy rezultaty spowodują długotrwałe i pozytywne zmiany.

Medytacja

Wszystkie wcześniejsze techniki (kontrola myśli, poczucie własnej wartości itd.) opierają się głównie na świadomej analizie nas samych, na lepszym poznaniu naszego wnętrza poprzez „rozsądek”. Jednak człowiek to nie tylko rozum. Dlatego w tej części skupimy się bardziej na „ciele”.

W kulturze polskiej, którą z pewnością można zakwalifikować jako kulturę chrześcijańską, medytacja kojarzona jest z praktyką religijną stosowaną głównie w buddyzmie. Jednak swego rodzaju formy medytacji możemy odnaleźć w większości religii. Medytacja bowiem to stan „niemyślenia”. W katolicyzmie jest nim na przykład odmawianie różańca.

O dobroczynnym działaniu medytacji świadczą liczne badania. Przykładem mogą być te przeprowadzone na pacjentach chorych na raka. W ich wypadku medytacja wpływała na obniżenie poziomu lęku i niepokoju. Inne badania sugerują, iż medytacja przynosi pozytywne rezultaty również w wypadku pacjentów, którzy cierpią na zaburzenia jedzenia czy na depresję.

Na podstawie badań mnichów i osób praktykujących medytację w sposób regularny wykazano, że:

1. Obniża ona ciśnienie tętnicze.
2. Zmniejsza ryzyko zawału serca.
3. Poprawia nastrój.
4. Zmniejsza stres (dzięki obniżeniu poziomu kortyzolu w mózgu).
5. Prowadzi do lepszego poznania siebie.
6. Wpływa na poprawienie koncentracji.
7. Zmniejsza odczucie bólu.
8. Sprzyja uzyskaniu równowagi emocjonalnej.

Badania obrazowe mózgu potwierdziły hipotezę, że regularna medytacja sprzyja uzyskaniu równowagi emocjonalnej dzięki wzmocnieniu połączeń neuronalnych układu limbicznego i kory nowej (neokorteksu). Układ limbiczny bierze udział w regulacji zachowań emocjonalnych, natomiast kora nowa jest odpowiedzialna między innymi za myślenie świadome. Dlatego wnioskuje się, iż medytacja wpływa pozytywnie na regulację emocjonalną poprzez zmianę interpretacji negatywnych emocji²⁶.

„New York Times”²⁷ pisze o badaniach uniwersyteckich świadczących o tym, że medytacja ma podobne

²⁶ *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices, and Research*, red. R.A. Carlstedt, New York 2010.

²⁷ E. Nagourney, *Performance: Researchers Test Meditation's Impact on Alertness* [dok. elektr.] www.nytimes.com.

działanie jak sen. Przeprowadzone na studentach badania wykazały, że medytacja poprawia koncentrację.

Ponadto medytacja jest zalecana w przeróżnych nurtach terapeutycznych, jako element uzupełniający. Na przykład w terapii poznawczo-behawioralnej, odnoszącej duże sukcesy w leczeniu depresji. Tak więc, jeśli medytacja jest w stanie pomóc nawet osobom z ciężką depresją, to tym bardziej może być korzystna dla osoby, która nie przejawia żadnych zaburzeń nastroju. Tak czy inaczej warto spróbować.

Nauka medytacji

Miejsce i czas

Wyznacz sobie odpowiedni moment w ciągu dnia, kiedy wiesz, że możesz pozwolić sobie na medytację. Oznacza to wyłączenie telefonu i swego rodzaju „odłączenie się” od świata. Znajdź odpowiednie miejsce, gdzie możesz spokojnie i wygodnie medytować. Wyznacz też odpowiedni moment. Żeby nie musieć co chwilę zerkać na zegarek ani też by gwałtowny dźwięk alarmu nie wyrwał Cię z medytacji, użyj na przykład kadzidelka jako wyznacznika czasu. Jeśli nie masz wprawy, zacznij od krótkiej, ale regularnej medytacji. Eksperci w tej dziedzinie zalecają nawet 5-minutową medytację, jednak praktykowaną regularnie, najlepiej codziennie.

com/2006/10/24/health/24perf.html?_r=1&ref=meditation [dostęp: 7.04.2011].

Pozycja

Możesz zacząć od medytacji na krześle bądź na ziemi, na poduszce do medytacji, o grubości od 7 do 15 cm. W obu przypadkach bardzo ważne jest, byś utrzymał proste plecy. Gdy siedzisz na krześle, oprzyj stopy o podłogę, otwórz klatkę piersiową, „obciągając” w dół łopatki. Siedząc na poduszce do medytacji, usiądź po turecku, opierając kolana o podłogę, wyprostuj plecy, otwierając klatkę piersiową. Zamiast siadu tureckiego możesz też spróbować pozycji ćwierćłotosu (patrz rysunek poniżej):



Rysunek 4. Ćwierćłotos: lewa stopa leży na prawej łydce, prawa zaś pod lewą nogą, lub na odwrót. Jeśli jesteś bardziej wprawiony, spróbuj pozycji półłotosu



Rysunek 5. Póflotos: lewa stopa leży na prawym udzie, a prawa pod lewym podudziem (bądź odwrotnie), lub spróbuj pozycji lotosu



Rysunek 6. Lotos: obydwie stopy leżą na przeciwległych udach

Oddech

W medytacji podkreśla się znaczenie oddechu. Dlatego staraj się oddychać głęboko i spokojnie. Pomiędzy wdechem a wydechem nie rób dłuższych przerw i staraj się nie wstrzymywać oddechu. Skupienie się na oddychaniu to jeden ze sposobów medytowania, który może być bardzo dobrym rozwiązaniem dla osoby początkującej. Możesz to zrobić na przykład dzięki liczeniu oddechów od 1 do 10. Spróbuj skoncentrować się i poczuć wdychane i wydychane przez siebie powietrze.

Przykłady medytacji

Obserwacja

Medytacja to tak naprawdę każdy stan „oderwania się” od naszych myśli. Dlatego, gdy już znajdziesz odpowiednie miejsce i czas i usiądziesz w wygodnej dla siebie pozycji, możesz spróbować prostej metody, jaką jest wpatrywanie się w jeden punkt. Po prostu znajdź jakiś punkt w zasięgu Twojego wzroku i zacznij go obserwować. Staraj się nie myśleć o niczym, a gdy zaczną pojawiać się myśli, co z pewnością się stanie, to spróbuj je ignorować i powracaj do Twojego punktu. Staraj się nie analizować, nie oceniać, po prostu być.

Słuchaj

Innym sposobem jest koncentracja uwagi na dźwiękach. Na przykład możesz spróbować skoncentro-

wać się na dźwiękach dochodzących z Twojego ciała. Możesz też wybrać jakiś dźwięk dochodzący z innego pomieszczenia.

Obserwuj swoje myśli

Spróbuj obserwować swoje myśli, tak jakbyś oglądał jakiś film. Gdy tylko zaczniesz próbować je analizować, odrywaj się od nich i skup się na czymś innym (na przykład na oddechu). Tak by za chwilę znów powrócić do zwykłej obserwacji. Pamiętaj, staraj się nie oceniać, nie analizować, po prostu „patrzeć”, jak Twoje myśli przepływają.

Tu i teraz dla każdego

Jak już wcześniej wspominałam, medytacja to tak naprawdę sztuka niemyślenia, oderwania się od naszego „racjonalnego” ja. Dlatego jeśli nie masz czasu, ochoty czy chęci, by uczyć się medytowania, możesz po prostu skupiać się na prostych czynnościach dnia codziennego. Gdy myjesz zęby, staraj się poczuć dokładnie smak wody, pasty do zębów. Gdy się ubierasz, skup się na „odczuciach” Twojej skóry, gdy styka się ona z ubraniem. Oddychaj głęboko, gdy spacerujesz, skupiaj się na tych wszystkich odczuciach, których doświadczasz każdego dnia, a które często stają się dla nas niezauważalne i błahie. Właśnie takie momenty są bardzo dobrą praktyką medytacji, oderwania się od ciągłej goniwmy myśli. I pamiętaj, by nie oceniać tego, co robisz, co myślisz. Jeśli jednak tak się stanie i zwłaszcza jeśli

jakaś myśl będzie do Ciebie powracać, to zapisz ją gdzieś i później postaraj się ją przeanalizować (możesz posłużyć się narzędziami podanymi w rozdziale dotyczącym poczucia własnej wartości).

Relaks

Proponuję technikę relaksacyjną, którą Seligman zaleca osobom cierpiącym z powodu lęku. Ta technika może być również wykorzystywana przez każdego, a jest nią relaksacja progresywna. Najpierw napinamy wszystkie grupy mięśniowe. Następnie rozluźniamy powoli wszystkie mięśnie. Seligman zaleca stosowanie tej metody 1–2 razy dziennie przez 10 minut.

Zakończenie

Szczęście to nie przypadek, przypadkiem też nie jest nasze życie. Powoli coraz bardziej odchodzimy od myślenia, że „los tak chciał”, że gdzieś wszystko jest zapisane. Odchodzimy od myślenia, że świat jest tym samym dla wszystkich, bo coraz lepiej widzimy, iż świat i rzeczywistość są takie, jakie chcemy je widzieć, jacy jesteśmy my sami. To tak jakby każdy nosił takie magiczne okulary, które pozwalają mu odróżnić dobro od zła, piękno od brzydoty, dzień od nocy. I nie ma na świecie dwóch par takich samych okularów, tak jak nie ma dwóch takich samych osób. Jesteśmy tak różni i tak wyjątkowi i wciąż o tym zapominamy. Zapominamy o wartości, jaką jest to, że się różnimy. Dlatego dążymy wciąż do wypełnienia wymyślonych przez innych życiorysów, chcemy stać się tacy, jacy powinniśmy być... I nie pytamy już siebie, jacy sami jesteśmy i jacy chcielibyśmy być. A później przychodzi jedno i drugie ostrzeżenie. Włosy zaczynają słabnąć, ciało nie wytrzymuje, jedno, drugie pchnięcie, a my wciąż nie reagujemy, nie odczytujemy wiadomości

płynących z naszej wewnętrznej mądrości. Jesteśmy głusi, bo zabiegani, ślepi, za bardzo zajęci.

Stop!

Gdzie jesteś? Dokąd chcesz dojść? Kto Cię tam zaprowadzi? Potrafisz dojść sam?

Stajemy się ofiarami okoliczności, pracy, obowiązków, powinności i norm. Żyjemy tak, jakbyśmy mieli trwać wiecznie. Odkładamy marzenia: na przyszły rok, gdy zmienię pracę, gdy kupimy nowy samochód, gdy... I nagle budzimy się w środku nocy, złani potem, świadomi, że tego „jutra” już tak wiele nie ma, że wszystko przemija, my również.

Bądź odważny, bądź świadomy, słuchaj siebie, idź za głosem intuicji i żyj z pasją.

Maria prawie nigdy się nie uśmiechała. Nie potrafiła cieszyć się ze swoich osiągnięć, dla niej one nic nie znaczyły. Wciąż słyszała powtarzane w dzieciństwie słowa matki: „Ty idiotko, i tak do niczego nie dojdiesz”! A przecież doszła — dwa fakultety, trzy języki obce, praca na wysokim stanowisku. Chociaż to i tak nic nie znaczy, jeśli nie ma nikogo, kto mógłby ją przytulić i powiedzieć, że jest z niej dumny. Zaciska nerwowo pięści, udaje, że nic jej nie jest, to tylko przemęczenie po długiej podróży.

Dorota nie rozumie, jak on mógł jej to zrobić?! Jak ktoś mógł ją porzucić? Dlaczego to zawsze jej muszą się przydarzać takie smutne historie?! Już w liceum zawsze miała problemy z nauczycielka-

mi, zwłaszcza z jedną, która się wyjątkowo na nią uwzięła. Ciągłe wywoływała ją do odpowiedzi, jakby wyczuwała słabsze dni Doroty i zawsze przyłapywała ją, gdy akurat nie powtórzyła tematu. Na studiach miała podobny problem z jednym profesorem, który nie chciał jej dopuścić do egzaminu. Dorota nie rozumiała, dlaczego tak bardzo jej nie lubił i dlaczego akurat tylko w stosunku do niej był taki wymagający. Przez niego musiała powtarzać rok i omal nie została wykreślona z listy studentów. No ale na szczęście pojawił się wtedy Czarek, bez niego by sobie nie poradziła. Pomagał jej we wszystkim. I to też on załatwił jej pierwszą pracę po studiach. Koleżanki z pracy były okropne, naprawdę pech trafić do takiego biura i nic z tym nie mogła zrobić. Ale cóż, z czegoś trzeba żyć — mówiła Dorota i dalej ciągnęła tę samą pracę, bo przecież w innej to by tych samych pieniędzy jej nie dali... — mówiła. Otuchy dodawał jej ślub z Czarkiem, bo przecież on już kiedyś odmienił jej los, pojawił się, gdy najbardziej go potrzebowała, a teraz w końcu zostanie jego żoną... Jednak Czarek tak samo jak nagle się pojawił, tak samo zniknął. Powiedział tylko, że ma już dość bycia jej zbawcą, księciem w lśniącej zbroi, który chroni ją przed całym złem tego świata. I odszedł. Dorota nie rozumiała — jak on jej mógł to zrobić? „Przez całe życie wszyscy przeciwko mnie”.

Maria i Dorota to przykłady ofiar. W swoim życiu są ofiarami okoliczności, one same nie są sprawca-

mi. Rzeczy im się przytrafiają, one nie mają w tym żadnego udziału, nie widzą swojego wkładu w zaistniałą sytuację. Nie tworzą swojej rzeczywistości, uważają, że ich życie to wynik okoliczności, a one o nich przecież nie decydują, nie mają na nie wpływu. Są pesymistkami, nie potrafią dostrzec tej pozytywnej strony.

Będąc częścią problemu, stajesz się częścią rozwiązania, dlatego bądź odpowiedzialny za swoje życie i pracuj nad swoim szczęściem!

Bibliografia

1. Ackerman J., *Sex, sleep, eat, drink, dream. A day in the life of body*, Boston–New York 2008.
2. Appleton N., *Heal yourself with natural foods*, New York 1998.
3. Argyle M., *The psychology of happiness*, New York 2001.
4. Arntz W., Chasse B., Vicente M., *What the bleep do we (k)now?*, Deerfield Beach 2005.
5. Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości, czyli wezwanie do walki przełożone na język psychologii*, Łódź 2006.
6. Bucay J., *De l' autoestima a l'egoisme*, Barcelona 2006.
7. Buzan T., *Mapy Twoich Myśli*, Łódź 2008.
8. Byrne R., *Sekret*, Warszawa 2007.
9. Canfield J., Hansen M.V., Hewitt L., *The Power of focus: how to hit your business, personal and financial targets with absolute certainty*, Deerfield Beach 2000.

10. Carlezon W.A. et al., *Antidepressant-like effects of uridine and omega-3 fatty acids are potentiated by combined treatment in rats*, Belmont 2005.
11. Celma A.R., *La brújula interior. Conocimiento y éxito duradero*, Barcelona 2009.
12. Covey S., *Siedem nawyków skutecznego działania*, Poznań 2006.
13. Dilts R., *El Poder de la Palabra*, Barcelona 2003.
14. Dresel W., *Toma un café contigo mismo*, Barcelona 2005.
15. Enomiya-Lassalle H.M., *ZEN. Praktyczne wprowadzenie do medytacji*, Warszawa 2009.
16. Gaja R., *Aprèn a estimar-te. Guia bàsica per a millorar l'autoestima*, Barcelona 2001.
17. Gladwell M., *Poza schematem. Sekrety ludzi sukcesu*, Kraków 2009.
18. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Poznań 1999.
19. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997.
20. *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices, and Research*, red. R.A. Carlstedt, New York 2010.
21. Kanarek B. et al., *Running and addiction: precipitated withdrawal in a rat model of activi-*

- ty-based anorexia* [dok. elektr.] www.apa.org/pubs/journals/releases/bne1234905.pdf [dostęp: 7.04.2011].
22. Kessler D.A., *The end of overeating. Taking control of the insatiable american appetite*, New York 2009.
23. Klein S., *La fórmula de la felicitat*, Columna Barcelona 2003.
24. Lipton B., *Biologia przekonań*, Siedlce 2010.
25. Lyubomirsky S., *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa 2008.
26. Maurer, R. *Filozofia kaizen. Jak mały krok może zmienić Twoje życie*, Gliwice 2007.
27. Mądrzycki T., *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańsk 2002.
28. McDermott I., Jago W., *NLP. Terapia krótkoterminowa*, Gdańsk 2006.
29. McKeith G., *Jesteś tym, co jesz*, Poznań 2008.
30. McQuaid J.R., Carmona P.E., *Spokój umysłu*, Gdańsk 2009.
31. Murray B., *Finding the peace within us. Meditation works the same curative power on healers as it does on their patients*, „Monitor Staff” 07/2002, t. 33, nr 7.
32. Podbielski M., *NLP Ewolucja. Przejdź kolejny etap rozwoju — od człowieka myślącego do człowieka szczęśliwego*, Gliwice 2009.

33. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. nauk. J. Strelau, t. 2, Gdańsk 2000.
34. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. nauk. J. Strelau, t. 3., Gdańsk 2002.
35. Punset E., *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Barcelona 2005.
36. Rosenberg M.B., *Porozumienie bez przemocy*, Warszawa 2009.
37. Seligman M., *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań 2010.
38. Seligman M., *What you can change... and what you can't*, New York 2007.
39. Siems M., *Ciało zna odpowiedź*, Warszawa 2006.
40. Tracy B., *Zjedz tę żabę*, Warszawa 2010.
41. Withmore J., *Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas*, Barcelona 2003.
42. Wojciszke B., *Kobieta zmienną jest*, Gdańsk 2009.

Strony internetowe

1. www.apa.org/gradpsych/2009/09/bad_habits.aspx.
2. www.apa.org/news/press/releases/2004/07/happy.aspx.

3. www.apa.org/monitor/jun05/habits.aspx.
4. www.apa.org/research/action/fit.aspx.
5. www.apa.org/gradpsych/2009/09/bad-habits.aspx.
6. www.apa.org/monitor/julaug02/exercise.aspx.
7. www.apa.org/research/action/fit.aspx.
8. www.apa.org/monitor/julaug02/exercise.aspx.
9. www.forumneurologiczne.pl.
10. www.nytimes.com/2006/10/24/health/24perf.html?_r=1&ref=meditation.
11. sjp.pwn.pl/szukaj/nawyk.
12. www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en.



Odrodzenie Feniksa Nikodem Marszałek

Jest to książka, która najdłużej ze wszystkich zajmowała pierwsze miejsce na liście best-sellerów Złotych Myśli. Nie ma też chyba drugiej takiej w naszym wydawnictwie, która zbierałaby tak entuzjastyczne opinie czytelników, napawała ich takim optymizmem i energią do życia, a przede wszystkim... pomagała im rozwinąć skrzydła!

Przeczytaj opinię Czytelnika:

Znakomita publikacja, która wpłynęła na mnie pozytywnie. Nikodem Marszałek stał się zdecydowanie moim faworytem. Czytanie było dla mnie ogromną przyjemnością, a biorąc pod uwagę opisy doświadczenia autora miałem pewność, że czytam dzieło sztuki. Ta książka zawiera wszystko, co jest potrzebne do osiągnięcia sukcesu. Zdecydowanie polecam i pozdrawiam wszystkich wojowników.

M. Ch.

Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty i uwolnij śpiącego w Tobie olbrzyma.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://feniks.zlotemysli.pl>



Spokój i radość

Maciej Bober

Poznaj skuteczne i sprawdzone sposoby, dzięki którym każdy dzień może być radosny i szczęśliwy.

Dlaczego tak się dzieje, że kupujemy coś, co nie jest nam de facto potrzebne? Dlaczego przejmujemy się czymś, co miało miejsce w przeszłości i jest znikome prawdopodobieństwo, że powtórzy się po raz kolejny? Takich pytań można by zadawać setki, ale odpowiedź jest tylko jedna: to one... Emocje!

Z publikacji tej dowiesz się między innymi:

- ☞ Czym jest stres i dlaczego jest on tak bardzo potrzebny w naszym życiu – mimo wszelkich negatywnych myśli o nim.
- ☞ Kto jest Twoim największym wrogiem i w jaki sposób możesz go pokonać poprzez zmianę postawy i sposobu myślenia.
- ☞ Czym są słowa-klucze i w jaki sposób używać tej techniki we własnym życiu.
- ☞ Dlaczego tak ważne jest poczucie humoru.
- ☞ Czym różnią się sprawy ważne od spraw pilnych.

Jeśli przytłacza Cię życie, to być może odnajdziesz w publikacji „Spokój i radość na zawsze” coś, co pomoże Ci bardziej efektywnie radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://spokoj-radosc.zlotemysli.pl>



To takie proste

Anna Opala

Już za chwilę poznasz 36 zasad, dzięki którym Twoje życie stanie się prostsze.

Nie wiem, na ile zdajesz sobie sprawę z tego, jak mocno potrafimy komplikować sobie życie. Czy wiesz, o ile mniej stresujących sytuacji byłoby w naszym życiu, gdyby nie wieczne utrudnianie różnych spraw? Czy po-

trafiszyć policzyć, ile godzin dziennie tracimy, komplikując czynności, które można wykonać o wiele prościej lub... w ogóle nie trzeba ich wykonywać? Jeżeli czujesz, że gubisz się w codziennym chaosie i potrzebujesz ulepszyć swoje życie, to lepiej nie mogłeś trafić. Książka *To takie proste!* to kompletne i niepowtarzalne dzieło, które przy odrobinie Twojego wysiłku znacznie poprawi jakość Twojego życia.

Czytając publikację, dowiesz się:

- 👉 jak podejmować trudne decyzje,
- 👉 w jaki sposób osiągać niezwykle efekty przy zmniejszonych godzinach pracy,
- 👉 jak uprościć relacje z bliskimi, tak aby wiedzieli, kiedy mówisz TAK, a kiedy NIE,
- 👉 jak oszczędzić olbrzymie ilości czasu dzięki temu, że będziesz robić to, co zwykle, ale w inny (prostszy) sposób niż zawsze.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://to-takie-proste.zlotemysli.pl>