

Jak mądrze dążyć do celu i  
równocześnie żyć pełnią życia?

# DROGA

DO  
DOSKONAŁOŚCI

Andrzej Wojtyniak



- Działaj! -

# **Droga do doskonałości**

**Darmowy fragment ze sklepu autora**  
**<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>**

**Andrzej Wojtyniak**

**Wszelkie prawa zastrzeżone**

**Łódź 2009**

Realizuj swoje marzenia!  
**<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>**

# Spis treści

<b>Przedmowa .....</b>	<b>6</b>
<b>Wstęp.....</b>	<b>8</b>
<b>I. Co to jest doskonałość i jak do niej dążyć. ....</b>	<b>11</b>
1. Doskonałość, jej istota i sens istnienia.....	11
2. Droga do doskonałości.....	13
3. Wierzę w Ciebie.....	14
4. Jak być szczęśliwym człowiekiem? .....	17
5. Co to jest szczęście? .....	18
6. Co to jest pech? .....	21
7. Czy widzisz różnicę?.....	23
8. Sumienie: sprzedam, kupię, zamienię! .....	25
9. Jak sprawić, by Twój własny mózg Ciebie słuchał?.....	27
10. Chcesz się zmienić? .....	29
<b>II. O Tobie. ....</b>	<b>31</b>
1. Jesteś wspaniałym człowiekiem! .....	31
2. Odporność na krytykę. ....	33
3. Odpowiedzialność. ....	36
4. Fechtunek, biznes i rozwój, czy to się łączy? .....	38
5. Pokochać siebie – lekarstwo na samotność i na wrzody. ....	41
6. Tak łatwo się nie wywiniesz! .....	43
7. Czy Twój cel jest naprawdę Twój? Na pewno?.....	46
8. Będziesz mieć zły dzień tylko wtedy, jeżeli sobie na to pozwolisz... ..	50
9. Różnica pomiędzy szczęściem, pechem – a prawdą.....	53
<b>III. Zarządzanie sobą w czasoprzestrzeni. ....</b>	<b>55</b>
1. Nigdy nie nadejdzie ten właściwy moment – nie ma co na niego czekać! .....	55
2. Nic Ciebie nie zwalnia z obowiązku myślenia. ....	57
3. Ale przecież co ja takiego zrobiłem? .....	60

4. Dlaczego nie chcesz widzieć rzeczywistości? .....	63
5. Czy myślałeś o przemijającym czasie? .....	66
6. Wszystko jest względne. ....	69
7. Dokąd zmierzam, skąd i po co? .....	71
8. Co będzie jutro? .....	74
<b>IV. Pieniądze są również częścią życia.....</b>	<b>76</b>
1. Czy pieniądze dają szczęście? .....	76
2. Bogać się, kiedy śpisz! .....	79
3. Pieniądze to nie wszystko, ale wszystko bez pieniędzy to... ..	82
4. Bogactwo.....	86
5. Wszystko się mnoży.....	88
6. Pieniądze w drodze do doskonałości. ....	90
7. Gotowość na przyjęcie pieniędzy do siebie. ....	92
<b>V. Motywacja .....</b>	<b>96</b>
1. Co to jest motywacja i w ogóle po co Tobie ona? .....	96
2. Energia. ....	99
3. Optymizm i realny optymizm. ....	102
4. Posprzątaj biurko.....	104
5. Zbyt wiele informacji... boli! .....	106
6. Potęga podświadomości. ....	109
7. Czy nie masz już dość motywacji? Weź urlop od motywowania się. ..	112
<b>VI. Sztuka działania .....</b>	<b>115</b>
1. Działanie kontra skuteczne działanie. ....	115
2. Wierzysz w istnienie życia PRZED śmiercią?.....	117
3. Nie przeszkody się liczą, a to jak sobie z nimi radzisz. ....	120
4. Przygotuj się na sukces i na porażkę.....	124
5. Pozytywne myślenie to nie pozwolenie na brak myślenia! .....	128
6. Jeśli robisz coś, co jest niezgodne z Twoimi wartościami – nie zrobisz tego dobrze. ....	130
7. Energia obfitości. ....	133
<b>Zakończenie.....</b>	<b>135</b>
<b>Podsumowanie.....</b>	<b>137</b>
<b>Wybrana literatura.....</b>	<b>139</b>

- Działaj! -

*Moim rodzicom,  
Sławomirowi i Bożenie Wojtyniak,  
którzy nauczyli mnie rozumnie patrzeć na świat.  
Kocham was i zawdzięczam wam wszystko.*

Realizuj swoje marzenia!  
<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>

# Przedmowa

Czy chciałbyś być doskonały?

Czy to możliwe? Co robisz, aby zbliżyć się do tego ideału?

Według autora tej książki nigdy nie osiągniesz doskonałości. Mając jednak wizję i cel, masz do czego dążyć i pragnienie, by poprawiać swoje życie. Możesz się do niej bardzo zbliżyć.

Doskonałość to proces dążenia do bycia coraz lepszym w wybranych działaniach – samodoskonalenie. Jest to szereg czynności, które robisz w celu poprawy wyników w jakiejś dziedzinie życia.

Z pomocą zawartych w książce porad opartych, co ważne, na doświadczeniach samego autora, możesz stworzyć ten doskonały obraz w swojej rzeczywistości.

*"Nie jest to łatwe oczywiście... ale da się to zrobić"*

Wyjdź spoza pozornej strefy komfortu, przyzwyczajień, ograniczeń i poznaj nowych ludzi, bo to potrafisz. Jeśli jeszcze nie wiesz, że masz siłę, by zmienić swoje życie na lepsze, to po przeczytaniu tej książki, z pewnością ją w sobie odnajdziesz!

Chciałbyś, aby nazywali cię szczęściarzem, czy chcesz być szczęśliwym i zawdzięczać to sobie?

*"Jesteś w stanie być ciągle szczęśliwym człowiekiem. Naprawdę!"*

Szczęście to nie kwestia przypadku, tylko wypracowanego rezultatu.

Jasne... łatwo powiedzieć. Ale według autora *"nie przeszkody się liczą, a to jak sobie z nimi radzisz..."*. Przeszkody będą istnieć. Twoim zadaniem w związku z nimi jest myśleć, jak je obejść, pozbyć się ich lub jak iść razem z nimi tam, gdzie masz zamiar dotrzeć.

Jak sprawić, by Twój własny mózg Ciebie słuchał?

Ty wybierasz marzenia i tylko Ty możesz je zrealizować...

*"Mózg Ciebie nie słucha, on się Ciebie uczy..."*

*Zadbaj więc o siebie. Zaczynij żyć."*

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>

- Działaj! -

Wierzysz w istnienie życia PRZED śmiercią? Jeśli nie, to lepiej uwierz szybko, bo do życia masz ograniczoną ilość czasu.

W życiu ważna jest umiejętność podejmowania decyzji. Ja wybrałem... tę książkę... żeby pozostawić po sobie ślad w postaci dużych i małych osiągnięć poprawiających ten świat na lepsze.

Z pomocą tej książki możesz śmiało kroczyć po swojej drodze do doskonałości, z podniesioną głową i z wiarą na odniesienie sukcesu.

*Andrzej Pęczak, trener e-biznesu, właściciel firmy szkoleniowej*

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>



# Wstęp

Jest czasem tak, że szukasz podpowiedzi jak żyć, wyjść z jakiegoś ślepego zaułka lub dowiedzieć się po prostu, dlaczego coś poszło nie tak. W poszukiwaniach tych zapętlasz się w gąszczu informacji, niejasnych sformułowaniach czy potocznych frazesach. Toniesz w szczegółach technik i sposobów, by później zaginać w bezkresnej otchłani ogólników i mądrości ludowych. Mimo swych wysiłków i traconego czasu nie znajdujesz odpowiedzi.

Książka, którą trzymasz w ręku traktuje przedmiot życia jako szereg powiązanych ze sobą obszarów aktywności, jako całość. Gdy zmienisz coś w swoim życiu, często zmianie ulegną inne dziedziny Twojego życia. Książka ta postara się ukazać Tobie obszary aktywności, na które dobrze jest zwrócić uwagę i zasugeruje możliwe rozwiązania, które pomogą Tobie osiągnąć stan harmonii. Bo to przecież na harmonii w życiu nam w większości zależy. Nie chodzi o szczęśliwą rodzinę bez pieniędzy ani o nieszczęśliwą rodzinę z pieniędzmi. Przecież, najprawdopodobniej, chcesz szczęśliwą rodzinę z pieniędzmi! A najlepiej szczęśliwą, zdrową, spełnioną, bogatą...

Chyba każdy z nas dąży do zbalansowanego i dostatniego życia, jednakże trudno osiągnąć ten stan, jeśli pominie się większość jego aspektów. Harmonię i spokój ducha osiągnąć można poprzez zaspokojenie najważniejszych potrzeb, ale bez nadmiaru. Nadmiar w jednej dziedzinie może zburzyć harmonię i doprowadzić do upadku.

Rozwiązaniem wielu trosk życia codziennego i pomocą w osiągnięciu równowagi okazuje się droga, na której nieustannie dążysz do doskonałości. Dzięki procesowi ciągłego rozwoju osobistego, potrafisz wykonać ważne zadania coraz lepiej, co przekłada się na większe zadowolenie Twojego szefa czy klientów i w ostateczności podnosi jakość i standard życia. Zwiększa się również Twoje zadowolenie z siebie i poziom interakcji z rzeczywistością i ludźmi, o czym piszę wielokrotnie w dalszej części książki. Bez zadowolenia z siebie nie odczujesz spełnienia.

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>



Dzięki polepszaniu siebie, swoich umiejętności i podejścia, Twoje życie staje się pełniejsze. Widząc w umyśle idealne wyobrażenie Twojej przyszłości i czując ją w postaci marzeń, wyznaczasz swoją drogę, po której będziesz stąpać. Proces samodoskonalenia wzmoże w Tobie wiarę w swoje możliwości i da narzędzia potrzebne do realizacji siebie. Z pewnością godną zwycięzcy wkroczysz wtedy na drogę do doskonałości, która dzięki temu, że wiesz tam, gdzie są Twoje marzenia, jest jedną z najważniejszych dróg w Twoim życiu.

Książkę tę napisałem w oparciu o drogę, którą przebyłem osobiście i która to była inspiracją do napisania tej publikacji. Przez całe życie badałem zachowania ludzi wokół mnie i krytycznie wybierałem tylko te, które działały, odrzucając te nieprawidłowe. Mimo takiej postawy życiowej w młodości nabrałem również wielu błędnych przekonań i zachowań, które niejako zostały mi narzucone poprzez presję społeczeństwa. Wiedziałem podświadomie, że są one nieodpowiednie, ale długo nie udawało mi się ich oduczyć. W pewnym momencie, dawno temu, podjąłem jednak ostateczną decyzję o wyzwoleniu się z nieprawidłowych przekonań i o wejściu na ścieżkę sukcesu.

**Jak dowiesz się z dalszej lektury, doskonałości nigdy się nie osiągnie, ale każda minuta spędzona na dążeniu do niej jest bezcenna.**

Ponieważ interesuję się życiem jako całością, posiadam szeroką wiedzę i z zakresu nauk ścisłych, i z humanistycznych. To w połączeniu z licznymi szkoleniami i książkami z zakresu rozwoju osobistego, dało mi podstawy do rozumienia daleko idących ciągów przyczynowo – skutkowych. Dzięki temu, ta książka traktuje o rozwoju osobistym w odniesieniu do całego życia, zobaczysz w niej jak rozwój wpływa też na inne obszary Twojej aktywności.

Prowadzę serwis [www.jadoskonaly.pl](http://www.jadoskonaly.pl) i sklep ze szkoleniami [www.sklep.jadoskonaly.pl](http://www.sklep.jadoskonaly.pl), który podobnie jak ta książka, stara się opisywać najlepiej działające wzorce zachowań. Organizuję także w Łodzi Alternatywne Spotkania Biznesowe <http://praktykasukcesu.pl/>, które są cyklicznymi szkoleniami z zakresu rozwoju osobistego i biznesowego. Można by powiedzieć, że po wysłuchaniu czy obejrzeniu

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>

wielu szkoleń, sam zacząłem je organizować, żeby inni mogli skorzystać z tematyki rozwojowej.

Książka podzielona jest na kilka części:

- Pierwsza część mówi o doskonałości, czym ona jest i jak do niej dążyć. Opisuje podstawowe zagadnienia, które są ważne dla głębszego zrozumienia rzeczywistości.
- Druga część jest o naturze ludzkiej. O słabościach, mocnych stronach i jak sobie z nimi radzić.
- Trzecia część traktuje o zarządzaniu sobą. W czasie i w przestrzeni.
- Czwarta część mówi o pieniądzach i podejściu do nich. Piszę, jak bardzo ważne jest, żebyś je miał i z nich korzystał dla dobra siebie i Tobie bliskich.
- Piąta część opisuje pojęcie motywacji, czym jest i po co Tobie jest potrzebna. Daje też podpowiedzi, jak zacząć dążyć do celu.
- Szósta część da Tobie wiedzę o tym, jak działać skutecznie.

Prawdy zawarte w tej publikacji są uniwersalne zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn. Dla wygody czytelnika i przejrzystości tekstu będę używał jednak tylko formy męskiej.

Zapraszam Cię do dalszej lektury.

# I. Co to jest doskonałość i jak do niej dążyć.

## 1. Doskonałość, jej istota i sens istnienia

Zapytasz pewnie o co chodzi w tej całej doskonałości. W naszym przypadku, czyli ludzi zainteresowanych rozwojem osobistym, jest to proces dążenia do bycia coraz doskonalszym w wybranych działaniach, czyli samodoskonalenie.

Proces samodoskonalenia jest to szereg czynności, które robisz, w celu poprawy wyników w jakiejś dziedzinie życia.

Ważne jest żebyś wiedział, że nigdy nie osiągniesz doskonałości. Jest to **wizja**, do której dążysz. **Cel, który wyznacza kierunek**. Ponieważ jest wiele do zrobienia w naszych ludzkich zachowaniach, nas samych i umiejętnościach, wiadomo, że czasu jest mniej, niż pracy do wykonania.

Gdyby jednak nie istniało coś takiego jak doskonałość nie wiadomo by było do czego dążyć.

Doskonałość, samą w sobie, ciężko jest uchwycić czy opisać. Jest jednak potrzebna w umyśle jako pewien stan, który mówi Tobie, że można coś wykonać lepiej. Dążysz wtedy do doskonalszego wykonania jakiejś czynności. Podobnie z postępem osobistym. Wiesz na przykład, że możesz być miłszym i starasz się okazywać coraz więcej sympatii ludziom.

Każdy z nas potrzebuje jakiegoś wyznacznika, który można uchwycić umysłem. Wyznacznik ten za pomocą wyobraźni pokazuje nam co musimy zrobić, żeby dokonać postępu czy wykonać jakąś czynność lub rzecz.

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>

Biorąc za przykład bycie miłszym dla ludzi. Wyobrażasz sobie to, jak ludzie Ciebie bardziej lubią, bo okazujesz im coraz więcej sympatii. Widzisz siebie częściej uśmiechającego się, robiącego małe uprzejmości coraz większej liczbie ludzi.

W tym przypadku to właśnie bycie miłszym, okazywanie większej sympatii i jeszcze więcej uprzejmości jest tym wyznacznikiem, który wskazuje Tobie drogę. Teraz jak masz to już w umyśle, możesz wykonywać na co dzień. Dążyć do doskonałości i poprawiać swoje życie.

*Gdybyś grał w piłkę z kolegami, np. jako bramkarz i chciałbyś ulepszyć swoją umiejętność bronięcia bramki podczas rozgrywek piłkarskich, to co byś zrobił? Możliwe, że na spotkaniu z trenerem wyliczylibyście wspólnie, że bronisz średnio np. 56 strzałów na 100. Wiedziałbyś wtedy, gdzie jesteś i potrzebowałbyś wyznacznika celu. Tu przychodzi z pomocą doskonałość.*

*Wiesz, że doskonały wynik to obronienie 100 strzałów na 100. Wiesz również, że taka skuteczność jest mało prawdopodobna, ale masz kierunek działania. Wyznaczyłbyś sobie cel na przykład taki: bronić 70 strzałów na 100. Wyobrażałbyś sobie podczas treningu na boisku, w jaki sposób możesz to osiągnąć i jak trenować. Po wyobrażeniu zrealizowałbyś plan w rzeczywistości.*

Wiemy jak by było idealnie, teraz możemy robić wszystko, żeby stworzyć ten doskonały obraz w naszej rzeczywistości.

## 2. Droga do doskonałości.

Wiele się słyszy, czyta, widzi, o drodze do doskonałości. Wszędzie są poradniki o tej drodze, czyli rozwoju osobistym.

Ciągle tylko doskonałość, postęp i samorozwój.

Ale co to w ogóle jest ta droga do doskonałości?

To jest trochę jak Syzyf z kamieniem pod górę. Z tą małą różnicą, że u nas przy dokładaniu wysiłku mamy postępy. To pocieszające. Ważne jest to, że idziemy drogą, a na końcu czeka nas nagroda. Jeszcze ważniejsza jest świadomość, że podczas samej drogi, również będziemy otrzymywać gratyfikację za postęp. Droga jest długa i kręta, co ma i wady, i zalety (trudności, ale dzięki nim rozwój). W praktyce oczywiście jest tak, że droga kończy się wtedy, gdy postanowimy, że jesteśmy już całkowicie doskonali i nie potrzeba więcej.

Wszyscy inni drogę ciągle kontynuują, bo droga do doskonałości to proces, nie czynność jednorazowa. Nie da się ulepszyć, stanąć i być ciągle lepszym. Po chwili "stania w miejscu" postęp jest czymś standardowym, by po chwili zmienić się w coś przestarzałego.

Dlatego to jest droga i dlatego jest to książka o dążeniu do doskonałości – nie osiągnięciu jej. Możesz się do niej tylko zbliżyć. Jest to książka o nieustannym procesie doskonalenia.

Tak więc droga do doskonałości to nieustanny proces, do którego Ciebie zachęcam, żebyś go stosował. Żebyś dążył do bycia lepszym i dla siebie i dla innych. Ten proces jest potrzebny nam wszystkim. Ludzi, którym doskonałość jest obojętna, jest znacznie więcej niż nas - nią zainteresowanych. Dlatego będąc za doskonaleniem się, stanąłeś po stronie tych, którzy ten świat czynią lepszym dla wszystkich.

### 3. Wierzę w Ciebie

Nawet jeśli uważasz, że jesteś do niczego, lub że nikt w Ciebie nie wierzy, to wiedz, że NA PEWNO jest ktoś kto jednak wierzy w Twoje możliwości.

Może ten ktoś tego nie okazywać, nie mówić o tym. Zdziwiłbyś się, gdybyś poznał prawdę o tym co ludzie mówią. Podam przykład: *co jakiś czas osobiście dowiaduję się, że ktoś kilka lat temu wierzył w to, że coś osiągnę. Te kilka lat temu tego mi nie mówił, dopiero teraz, po tak długim okresie czasu się do tego przyznaje.* Tak więc, nawet jeśli ktoś teraz tego Tobie nie mówi, to wiedz, że ktoś w Ciebie wierzy!

Ja wierzę w Ciebie, bez względu na to jakie masz teraz warunki.

Każdy człowiek może zmienić swoją sytuację. Oczywiście nie jest to łatwe, a czasem bardzo trudne. Czasem potrzeba lat, żeby zmienić cokolwiek, ale da się to zrobić. Chyba lepiej zmienić sytuację nawet i za 10 lat, niż być za 11 na tej samej, złej pozycji, czyż nie?

Jeszcze kilka słów o tym, że ktoś z Twojego otoczenia wierzy w Ciebie. Możesz tego nie widzieć czy nie słyszeć, a ludzie nie mówią Tobie tego bezpośrednio. Wiedz, że rzadko kiedy człowiek wyznaje takie rzeczy w cztery oczy. Możesz śmiało założyć, że jesteś komuś potrzebny, nawet jeśli nie słyszysz tego na co dzień. A możesz być pewien, że nikt Ci nie będzie prawił tych komplementów każdego ranka czy popołudnia. Ale ktoś chce żebyś istniał i był przy nim, na pewno.

Tak, wierzę w Twoje możliwości zmiany. Jeśli jesteś grubszy, możesz schudnąć, jeśli jesteś biedny, możesz być bogaty! Są setki czy tysiące znanych przypadków, które pokazują, że można. A jeśli coś jest fizycznie wykonalne, to oznacza, że możesz to zrobić...

Tak, wiem, że to ciężkie i że wymaga to wyjścia poza strefę komfortu (dla przypomnienia jest to strefa, w której czujesz się dobrze i chcesz by trwała wiecznie, nawet jeśli na dłuższą metę jest dla Ciebie szkodliwa. To tak jak żaba z przysłowia, co ją podgrzewają w garnku w cieplej wodzie. Gdyby wrzucić żabę do gotującej się wody, od razu

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>

wyskoczyłaby, jednak, gdy się wrzuci do chłodnej i stopniowo zacznie się ją podgrzewać, to będzie tam siedziała, aż woda się zagotuje). Wiem też, że wymaga to wysiłku fizycznego, intelektualnego, emocjonalnego, czasem odwagi, a zawsze aktywności.

Tak, potrzeba aktywności i zdaję sobie sprawę, że się nie chce. Też kiedyś, dawno temu mi się nie chciało. Jak trzeba było wyjść z domu to było ciężko. Ale wyjść trzeba. Pójść na szkolenie, jakieś spotkanie, poznać nowych ludzi, a może nawet wydrukować wizytówki i... o zgrozo... dać je komuś, żeby miał do Ciebie kontakt!

Ale wiem, że Ty to potrafisz. Przecież masz do tego całe życie, masz do tego potrzebną siłę. Może jeszcze nie wiesz, że masz tę siłę, ale po przeczytaniu tej książki może ją w sobie odnajdziesz?

Przecież kiedyś też nie wiedziałeś wielu rzeczy, a teraz wiesz. Kiedyś nie umiałeś jakiegoś języka, a teraz znasz. Kto przed rokiem 2000 umiał obsługiwać komputer? Albo internet? Jakoś choćby podświadomie zdajesz sobie sprawę, że jednak umiesz się uczyć, prawda?

Podświadomość jest ważnym narzędziem na Twojej drodze. To ona się uczy i pomaga Tobie żyć i również to ona Ciebie hamuje na drodze do postępu poprzez złe nawyki. Zadaj sobie pytanie, czy jakbyś miał dostać awans poprzez nauczenie się języka angielskiego o jeden poziom wyżej niż teraz umiesz, to było by to kwestią czasu, że się nauczysz? Czy coś mimo tego Ciebie hamuje, jakiś opór wewnętrzny?

Czyli wiesz, że możesz się nauczyć, ale być może jakaś niewidzialna siła jakoś zniechęca. I tu właśnie jest ten zły nawyk (jeśli oczywiście go masz). Przecież zdajesz sobie sprawę, że umiesz się uczyć!

Ten nawyk zwie się „wyuczona nieudolność” i zdobywamy go przez umniejszanie naszej wartości poprzez społeczeństwo i różne instytucje. Te instytucje i społeczeństwo oduczają działania i zaniżają wartość jednostki, ale o tym pisać nie będę, to nie rozprawa polityczno – społeczna. Ważne jest tylko to, żeby zdawać sobie sprawę z ewentualnego źródła swojej niemocy.



Wierzę w Ciebie, bo wiem, że gdy zdasz sobie sprawę, z mocy jaka drzemie w Tobie, a drzemie na pewno, to jesteś w stanie zmienić swoją sytuację. W jakimś bliżej nieokreślonym odstępie czasu. Nieokreślonym, gdyż nikt nie wie, ile to potrwa. Są sytuacje ciężkie i są lżejsze. To zależy również od Twojej motywacji, sposobów, które będziesz stosować i zaległości, które trzeba nadrobić. Na przykład człowiek, który nie umiałby czytać, musiałby nauczyć się czytać, czyli ma trochę ciężiej i jego droga byłaby dłuższa niż kogoś, kto już umie, czyż nie?

Jeśli chcesz zmienić swoją sytuację na lepszą (w jakimkolwiek sensie, czy finansowo, czy duchowo itp.) podejmij teraz decyzję i w swoim tempie dowiaduj się jak to zrobić, a potem rób. Na pewno potrafisz i na pewno dasz radę.

**Na pewno odniesiesz w tym sukces, jeśli tylko nie zrezygnujesz...**

Wierzę, że potrafisz... Pamiętaj, żeby trzymać się ciągle poprawy swojej sytuacji, bo tylko Ty możesz działać i polepszyć swoje życie.

## 4. Jak być szczęśliwym człowiekiem?

Szczęście to stan umysłu. Należy zadbać o to, by odczuwać szczęście za jego pomocą.

I w zasadzie jest to już odpowiedź na pytanie z tytułu. Ale napiszę więcej, o co w tym wszystkim chodzi.

Jesteś w stanie być ciągle szczęśliwym człowiekiem. Naprawdę. Oczywiście taki stan byłby bardzo ciężki do utrzymania jako ciągłość, gdyż są losowe zdarzenia, które są przykre. Jest coś takiego jak zwykłe przemęczenie, które zabiera energię i wtedy ciężko jest dokładać kolejnego wysiłku, żeby utrzymać stan szczęścia.

Idąc za pierwszym rozdziałem o doskonałości – wiemy do czego dążyć. Doskonale byłoby być ciągle szczęśliwym i przy pewnych określonych okolicznościach, jest to w teorii osiągalne. W praktyce, wiadomo, jest inaczej.

Skoro szczęście to stan umysłu, a my mamy nad nim jakąś kontrolę, to oznacza, że możemy sami dbać o to, żeby odczuwać szczęście.

### **Dla eksperymentu zrób małe ćwiczenie**

Przypomnij sobie jak najdokładniej moment, w którym byłeś szczęśliwy wraz z zapachami, obrazami, emocjami. Jak najlepiej, najwyraźniej. Zmienił się Tobie stan umysłu czy może wręcz znowu byłeś szczęśliwy? Nie zawsze jest to bardzo wyraźne, a czasem trzeba trochę poćwiczyć, ale docelowo tak właśnie jest. Jesteś szczęśliwy. Mówiąc jeszcze bardziej ściśle, odczuwasz emocje szczęścia, które czułeś wtedy podczas wydarzenia.

Czyli idąc dalej tym rozumowaniem jesteś w stanie zmienić swoje odczuwanie w danej chwili. A to oznacza, że jesteś w stanie zmienić stan nieszczęśliwości na stan szczęśliwości.

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>

Czyli podczas jakiegoś wydarzenia, które odbierasz jako nieprzyjemne, możesz świadomie przypomnieć sobie zdarzenie szczęśliwe i choćby zneutralizować gorycz. Po jakimś czasie i praktyce jesteś w stanie to już robić nawet bez przypominania sobie wydarzenia, za pomocą kotwic (jest to termin z NLP – dla przypomnienia kotwica jest to zapamiętany stan emocjonalny wywoływany za pomocą sygnału, wydarzenia lub czynności, która wywołuje przypomnienie „zakotwiczonych” (czyli zapamiętanych) wcześniej, wiernie oddanych emocji, zapachów itp.). Możesz też to zrobić świadomie, zmieniając stan siłą woli („o nie, nie będę teraz nieszczęśliwy, nie poddam się i chcę być szczęśliwy!”).

Ja to stosuję z powodzeniem i przyznam, że działa. Tylko trzeba podjąć decyzję, że w tym momencie chcę odczuwać szczęście zamiast nieszczęścia lub... mieć taki nawyk!

Chociaż może się to wydawać bardzo dziwne – szczęście może być wynikiem nawyku! Podobnie jak nieszczęście jest nawykiem. Przypomnij sobie negatywnego człowieka z Twojego otoczenia. Cokolwiek mu nie powiesz on powie: „eee, tam”, lub powie: „ale to i tak jest niedobre”. Wyczuwa się to, że cokolwiek się nie powie, on to zaneguje. Nie ważne czy pozytywne, czy negatywne. Czyż to nie wygląda jak nawyk?

A wyobraź sobie, gdy nawykowo się uśmiechasz. Nawykowo myślisz, że przecież to nic trudnego. Nawykowo zabierasz się za wykonanie trudnego zadania z uśmiechem i entuzjazmem i już widzisz pozytywny wynik tego co robisz :). Gdy przychodzisz do rodziny czy znajomych z uśmiechem na ustach :) i ciągle się uśmiechasz bez względu na to co mówią, bo masz nawyk widzenia siebie jako szczęśliwego człowieka :).

Teraz już widzisz jak to możliwe, żeby być szczęśliwym człowiekiem? Wystarczy się uśmiechać i myśleć pozytywnie bez względu na to co się dzieje i czasem dołożyć wysiłku, gdy to jest cięższe w jakiejś sytuacji. Możesz wyrobić sobie nawyk uśmiechania się lub, jeśli jesteś w stanie, nawyk odczuwania nieustannej radości z życia. Naprawdę są tacy ludzie, którzy mają nawyk odczuwania radości z życia.

Realizuj swoje marzenia!

<https://www.sklep.jadoskonaly.pl>