

Paulina Jamroz
ŹRÓDŁO SZCZĘŚCIA



www.klub555.de

Wstęp

Cześć!

Niemalże przy każdej okazji: urodzin czy innego święta, życzysz swoim bliskim szczęścia? Nic dziwnego, jest ono symbolem spełnionego, idealnego życia – jakby królem ponad innymi, standardowymi życzeniami takimi jak: zdrowie, miłość, pieniądze itp. Szczęście zdaje się zawierać je wszystkie w sobie.

Człowiek zdrowy, lecz nieszczęśliwy, podobnie jak bogaty, ale nieszczęśliwy nie jest dla Ciebie przykładem do naśladowania, nie reprezentuje ideału, do którego dążysz, prawda? Pragniesz być szczęśliwa/y, jednak uważasz się za taką/takiego dopiero wtedy, gdy wszystkie inne warunki są spełnione. Idąc tym tropem, śmiało można podpisać się pod tezą, że w gruncie rzeczy Twoim jedynym zadaniem na ziemi jest być szczęśliwym.

I chociaż na pierwszy rzut oka zadanie to wydaje się być stosunkowo łatwe, to przy głębszym zastanowieniu zaczynają się schody. Nagle okazuje się, że sprecyzowanie tego, co naprawdę sprawi, że poczujesz się szczęśliwym, wymaga refleksji i wglądu w siebie. Ale choć tak wiele razy słyszany, pozornie Ci znany i wszechstronnie tematyzowany „wgląd w siebie” ma udzielić Ci odpowiedzi, staje się on sam w sobie pewnego rodzaju zagadką, a może nawet pułapką.

Jak jej uniknąć?

Jak z niej wyjść, jeśli już „zapętliłaś/eś” się w całym tym zaglądaniu w głąb siebie?

Jest na to sposób. Jaki? Odpowiedź znajdziesz poniżej.

**Ten mini e-book pomoże Ci odkryć, jak poczuć więcej szczęścia w życiu.
To prostsze niż myślisz!**

Spróbujesz?

Czym jest wgląd w siebie?

Chcesz być szczęśliwa/y.

Zaczynasz się więc zastanawiać nad tym, co to dla Ciebie oznacza. W ten sposób rozpoczynasz proces, jaki nazywam wglądem w siebie. Jednak kiedy tylko się w to zagłębiasz, pojawia się szereg pytań:

- Czym tak naprawdę jest wgląd w siebie?
- Z czym „się go je”?
- Jak się w nim przeglądać?
- Gdzie można go kupić?
- Od czego zacząć?

Paradoksalnie może to na początku doprowadzić do uczucia frustracji, niechęci, zdenerwowania, zniecierpliwienia, a to, przyznasz sam/a, na pewno nie jest częścią składową szczęścia.

Zatem od czego zacząć, by się nie zniechęcić?

Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że **nie ma jednego przepisu na szczęście**. Dla każdego będzie oznaczało ono coś innego. Mimo to jest kilka sposobów, dzięki którym możesz ułatwić sobie sprecyzowanie własnej definicji szczęścia.

Pamiętaj przy tym, że **nawet najbardziej skrupulatnie wypracowana przez Ciebie definicja szczęścia będzie miała datę ważności** – to całkowicie naturalne i wiąże się z nieustannym rozwojem i zmianom, jakim podlegasz na przestrzeni czasu. Kiedy Ty się zmieniasz, zmieniają się między innymi Twoje:

- potrzeby,
- poglądy,
- cele,
- marzenia.



Dobra wiadomość jest jednak taka, że **każdy kolejny wgląd w siebie jest już łatwiejszy**, a poniższe ćwiczenie tylko za pierwszym razem wymaga większego nakładu czasu – z każdym kolejnym razem przebiega ono łatwiej i szybciej. Dzieje się tak, ponieważ nie musisz już tworzyć własnej definicji szczęścia od początku, lecz jedynie uzupełniasz tę, która opiera się już na jej pierwszej precyzyjnie opracowanej wersji.

Podstawą do stworzenia pierwszej, wyjściowej wersji definicji szczęścia będzie dla Ciebie wcześniej wspomniany wgląd w siebie.

W ćwiczeniu, jakie Ci proponuję, jego częściami składowymi będą między innymi:

- wyciszenie się,
- rozluźnienie się,
- koncentracja na wewnętrznym oddechu,
- eliminacja natłoku myśli,
- świadome zadawanie sobie (czasem kilkakrotnie pod rząd) pytań, takich jak np.: „Co daje mi szczęście?”, „W jakich momentach czuję się szczęśliwy/a?”, „Kto lub co sprawia, że moje uczucie szczęścia się potęguje, a kto lub co ma negatywny wpływ na nie?”

Wgląd w siebie jest możliwy, gdy z ciekawością obserwujesz siebie nie tylko w momentach ciszy i odosobnienia, ale także w relacjach z innymi. Istotne w takich sytuacjach jest to, by skierować skupienie na siebie, a nie na osoby wokół Ciebie i nie kierować się myślami typu: „Dlaczego on/ona to powiedział/a lub tak się zachował/a?”, lecz zapytać samego/samą siebie: „Z czego wynikała moja reakcja na to, co usłyszałam/łem, zobaczyłam/em?”.

Oto ćwiczenie, które pomoże Ci uświadomić sobie, czym jest dla Ciebie szczęście i jakie aspekty życia są dla Ciebie kluczowe w tym kontekście.

Zapraszam Cię serdecznie!

Ćwiczenie

„Mapa mojego szczęścia”

Cel

Uświadomienie sobie, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy/a oraz które aspekty życia mają największy wpływ na Twoje poczucie szczęścia.

Czas

30-45 minut (z możliwością dłuższego zastanowienia się na każdym etapie).

Potrzebne będą

- Duży arkusz papieru lub zeszyt
- Długopis, kolorowe mazaki (opcjonalnie)
- Spokojne miejsce do refleksji.



KROK 1: Rozluźnij się i skoncentruj

Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Skoncentruj się na obecnej chwili. Staraj się odciąć od zewnętrznych bodźców i wewnętrznych rozpraszaczy. Spróbuj odczuć swoje ciało, zauważ swoje emocje, ale nie oceniaj ich.

KROK 2: Co daje mi szczęście?

Na kartce zapisz pytanie: „Co daje mi szczęście?”.

Następnie wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy – to mogą być rzeczy małe i duże, codzienne oraz te, które zdarzają się rzadziej. Nie oceniaj swoich odpowiedzi – zapisuj wszystko, co uznasz za ważne. Mogą to być np.: relacje, sytuacje, pasje, przedmioty, miejsca, wartości itp. Pomyśl o takich momentach, kiedy czułaś/eś prawdziwe spełnienie lub radość.

KROK 3: Refleksja nad momentami szczęścia

Zastanów się teraz nad konkretnymi momentami w Twoim życiu, kiedy czułaś/aś się naprawdę szczęśliwy/a. Przypomnij sobie, gdzie byłeś/aś, z kim, co robiłaś/eś. Wypisz te momenty na kartce, a obok nich zapisz, dlaczego były one dla Ciebie szczęśliwe.

Przykłady

- Moment: *Wyjazd z przyjaciółmi w góry.*

Dlaczego: *Spędzanie czasu z bliskimi, wolność, kontakt z naturą.*

- Moment: *Spokojne poranki z filiżanką kawy.*

Dlaczego: *Czas tylko dla siebie, relaks, wewnętrzny spokój.*

KROK 4: Moje potrzeby a szczęście

Zwróć teraz uwagę na to, jakie potrzeby kryją się za tymi momentami szczęścia. Pomyśl o potrzebach emocjonalnych, duchowych, fizycznych, społecznych. Może to być np. potrzeba:

- bliskości,
- akceptacji,

- sukcesu,
- rozwoju,
- spokoju,
- wolności.

Zastanów się, które z tych potrzeb są dla Ciebie najważniejsze i najczęściej prowadzą do poczucia szczęścia.

KROK 5: Mapa mojego szczęścia

Na czystej kartce narysuj mapę (może to być prosty schemat) swojego szczęścia. W środku napisz „Moje szczęście”, a wokół wypisz lub narysuj najważniejsze elementy, które wypłynęły z poprzednich kroków. Mogą to być konkretne:

- sytuacje,
- wartości,
- osoby,
- miejsca.

Użyj różnych kolorów lub symboli, aby Twoja mapa była dla Ciebie przejrzysta i inspirująca.

KROK 6: Refleksja nad mapą

Przyjrzyj się swojej mapie szczęścia i zastanów się:

- *Czy są elementy, których Ci teraz brakuje w codziennym życiu?*
- *Jakie działania możesz podjąć, aby częściej doświadczać tych momentów szczęścia?*
- *Czy są obszary, na które powinnaś/powinieneś bardziej zwrócić uwagę?*

Zapisz swoje wnioski i konkretne kroki, które mogą przybliżyć Cię do częstszego doświadczania szczęścia.

KROK 7: Regularna aktualizacja

Wracaj do swojej mapy szczęścia co jakiś czas (np. co kilka miesięcy) i sprawdzaj, czy coś się zmieniło. Twoje rozumienie szczęścia może ewoluować, dlatego ważne jest, aby regularnie się nad tym zastanawiać.

Podsumowanie

To ćwiczenie pomoże Ci lepiej zrozumieć, co daje Ci szczęście i jak możesz świadomie pracować nad tym, aby mieć go w życiu więcej.

Jak zapewne zauważyłaś/eś, nawiązuje ono do Twoich wartości potrzeb, emocji, uczuć, relacji i wielu innych aspektów, które można przydzielić do różnych kategorii życiowych.

Fryderyk Karzełek, autor książki „Heksagon szczęścia”, wyróżnia sześć głównych obszarów w życiu: **zdrowie, praca, finanse, relacje, czas dla siebie oraz rozwój osobisty**. Według niego równowaga między tymi obszarami jest kluczem do spełnienia. Aby stworzyć balans między głównymi obszarami życia konieczne jest poszerzenie własnej świadomości na ich temat i określenie ich obecnej kondycji.

Temat heksagonu szczęścia i osiągnięcia balansu życiowego będzie tematem konferencji organizowanej przez klub555.de, współdziałający z klubem555.pl, która odbędzie się w Hamm 16.11.2024 r. i na której zobaczymy się osobiście. Gratuluję Ci tej świadomej decyzji. Właśnie postawiłaś/eś pierwszy krok w kierunku spełnionego życia w balansie.

O mnie

Nazywam się Paulina Jamroz.

Jestem mentorką, trenerem oraz nauczycielką języków obcych, a także absolwentką kursów Silva, numerologii chińskiej oraz czytania kronik Akaszy. Ukończyłam studia magisterskie z filologii germańskiej oraz angielskiej. Jestem certyfikowanym Coachem ICF, przygotowującym się obecnie do akredytacji na poziomie PCC.

Prywatnie – pasjonatką sportu i świadomego odżywiania się oraz zbalansowanego trybu życia. Swoją postawą i sposobem życia udowadniam, że wiek to jedynie liczba. Inspiruję, motywuję, kieruję się sercem i intuicją. Od wielu lat praktykuję jogę, medytację oraz pracę z wewnętrznym dzieckiem i podświadomością.

Pochodzę z rodziny jasnowidzów.

Hobbystycznie i okazjonalnie występuję w filmach i sztukach teatralnych, piszę wiersze, tworzę cytaty – mój debiut literacki ukaże się wkrótce.



www.klub555.de



Klub555.de

Heksagon szczęścia
na emigracji

Paulina Jamroz