

## **Szanowny Czytelniku :)**

Poradnik ten został napisany z myślą o tych, którzy chcą być szczęśliwi, a nawet jeszcze bardziej szczęśliwi:). Jest to książka dla tych, którzy chcą poczuć „wiatr w skrzydła” i mieć radośniejsze, mądrzejsze oraz bardziej przyjemne życie. Dla tych, którzy chcą cieszyć się każdą chwilą. Chcących się rozwijać.

Zebrałem tu proste, ale pełne pozytywnej energii myśli, pomysły i spostrzeżenia, które warto realizować na co dzień. Bo czasami o nich zapominamy, a przecież często to drobiazgi decydują o tym, czy jesteśmy zadowoleni, usatysfakcjonowani czy właśnie szczęśliwi. Często jedna napotkana w mroźnych górach stokrotka, która dzielnie wystawia swoją główkę do słońca, potrafi dać komuś energię na długi spacer, a czasami na wiele lat. Podobnie jest z ludźmi, których napotyamy. Możemy wzajemnie obdarzać się tym, co najlepsze. Nawet jeżeli czasem jesteśmy przytłoczeni swoim życiem, obowiązkami czy pracą.

Warto wtedy przystanąć na chwilę i spojrzeć na siebie oraz swoje istnienie z szerszej perspektywy. Bo przecież to niepowodzenie, które Cię teraz spotyka, nie potrwa wiecznie. Z pewnością też nie jest to pierwsza taka czy podobna sytuacja w Twoim życiu. Zaakceptuj ją zatem i pomimo to bądź spokojny, przyjazny i szczęśliwy na tyle, na ile Ci się uda. Przyjęcie takiej postawy przyniesie wiele dobrego zarówno Tobie, jak i otoczeniu.

I nawet jeżeli dopiero stoisz na początku swojej drogi do zadowolenia czy szczęścia, pamiętaj, że nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego, małego kroku. Takim krokiem może być dla Ciebie właśnie ta książka.

Człowiek szczęśliwy to osoba zadowolona z siebie, swojego życia, działań i relacji z innymi osobami. Taka, która się lubi, ceni i szanuje. Zna swoją wartość, ale nie wywyższa się. Osoba zrównoważona i pełna energii.

A jeżeli jesteś zrelaksowany i uśmiechnięty w wielu sytuacjach swojego życia, to podane w tej książce przykłady i pomysły mogą odświeżyć Twoją pamięć, spowodować, że miło spędzisz czas podczas czytania albo zainspirować Cię do czegoś nowego.

Najlepiej jeżeli najpierw uważnie przeczytasz książkę, a potem powrócisz do tych punktów i porad, które Ci się najbardziej podobały. Warto czytać całe strony, a nie tylko nagłówki porad, bo czasami treść ich rozwinięcia może Cię naprawdę zaskoczyć. Możesz również czytać, otwierając na chybił trafił jakąś stronę. Prawdopodobnie jest to najlepsza dla Ciebie myśl na tę chwilę. Zaufaj tej podpowiedzi i ją zastosuj. Zatem uśmiechnij się, usiądź wygodnie i czytaj. A potem opowiedz o tej książce żonie czy mężowi (jeżeli masz kogoś takiego), partnerce lub partnerowi, przyjaciołom, znajomym, rodzinie, a nawet sąsiadowi.). Co z tego, że nie rozmawialiście ze sobą już od roku. Być może zyskasz przyjaciela, a on zmieni swoje życie lub swoje spojrzenie na rzeczywistość, która go otacza, na lepsze. Albo przynajmniej się uśmiechnie. Zawsze warto próbować, zwłaszcza czegoś dobrego.

Każda strona zawiera myśl – poradę – ideę oraz jej rozwinięcie. Dzięki temu będziesz mógł wypróbować na sobie lub kimś bliskim np. poradę numer 7 lub 53 w dniu, w którym będziesz mieć na to ochotę.

Zatem – życzę Ci wszystkiego dobrego. Niech szczęście i dobre samopoczucie staną się dla Ciebie normą i niezwykłą codziennością.

Miłego czytania:)

Autor