

# SPIS TREŚCI

Wstęp / 9

Rozdział 1

Akceptacja – uznaj, przyjmij i ciesz się, albo zmieniaj / 17

Rozdział 2

Bądź najlepszą wersją samego  
siebie i nie porównuj się z innymi / 33

Rozdział 3

Cel – miej cel, byś wiedział, dokąd zmierzasz / 50

Rozdział 4.1

Dobro – o radości czynienia dobra / 68

Rozdział 4.2

Duchowość – uszczęśliwiająca moc religijności / 82

Rozdział 5

Emocje pozytywne – poczuj się szczęśliwy / 95

Rozdział 6

*Flow* – nagroda za zaangażowanie / 117

Rozdział 7

Gromadź doświadczenia zamiast rzeczy – czyli  
szczęście i pieniądze czy pieniądze albo szczęście? / 128

Rozdział 8

Hart ducha – rzecz o odwadze / 144

## Rozdział 9

Idź do przodu – uwolnij umysł  
od zmartwień i przestań narzekać / 158

## Rozdział 10

Jedź na szczęście, czyli szczęście na talerzu / 177

## Rozdział 11

Kochaj – i bądź szczęśliwy / 186

## Rozdział 12

Ludzie – nasz najcenniejszy  
kapitał w budowaniu szczęścia / 197

## Rozdział 13

Łap proste przyjemności / 226

## Rozdział 14

Moc słowa – mów co myślisz i myśl,  
co mówisz, czyli słowo w służbie dobrostanu / 236

## Rozdział 15

Nawyki – podążaj ku szczęściu najkrótszą drogą / 257

## Rozdział 16

Optymizm – bądź dobrej myśli / 266

## Rozdział 17

Przekonania – święte prawdy wiekuiste? / 278

## Rozdział 18.1

Rób to, co kochasz albo pokochaj to, co robisz / 296

## Rozdział 18.2

Ruch – aktywność fizyczna a szczęście / 307

## Rozdział 19.1

Sens – najpotężniejszy oręż szczęścia / 318

## Rozdział 19.2

Sukcesy – wszyscy ich potrzebujemy / 333

## Rozdział 20

Tu i teraz – szczęście jest tu, gdzie jesteś / 364

## Rozdział 21

Uśmiechnij się / 389

## Rozdział 22.1

Wartość – każdy jest wyjątkowy / 394

## Rozdział 22.2

Wdzięczność zmienia kolor rzeczywistości / 413

## Rozdział 22.3

Wolność wyboru – korzystaj z tego daru / 420

## Rozdział 22.4

Wybaczenie drogą do wolności / 425

## Rozdział 22.5

Wytrwałość – bilet na wyspy szczęśliwe / 433

## Rozdział 23

Zmiany – wychodź im naprzeciw / 447

Rozdział 24

Żyj prosto – nie komplikuj / 457

Suplement

– czyli czego nauczyłam się

o szczęściu, obcując z kotami / 465

Zakończenie / 500

Przypisy / 504

Bibliografia / 521

## WSTĘP

*Gdy poszedłem do szkoły, spytali mnie,  
kim chcę być jak będę dorosły.  
Odpowiedziałem, że chcę być szczęśliwy.  
Powiedzieli mi, że nie zrozumiałem pytania.  
Ja im, że nie rozumiem życia.*

John Lennon

Co to jest szczęście?  
Człowiek rodzi się szczęśliwy, czy takim się staje?  
Szczęście można znaleźć, czy trzeba je wypracować?  
Szczęście jest w nas, czy w okolicznościach?  
Czy to my je tworzymy, czy to ono mieszka gdzieś  
w otaczającym nas świecie?  
Czy można nauczyć się szczęścia?  
Czy jest taka granica, za którą nie można już  
być bardziej szczęśliwym?

### JESTEŚ SZCZĘŚLIWY?

**W**szyscy bez wyjątku pragniemy być szczęśliwi. Arystoteles powiedział, że „szczęście jest sensem i celem życia, ostatecznym i najwyższym dążeniem człowieka”. Życzymy go sobie w dniu urodzin, imienin, na święta, przed podróżą i w różnych ważnych momentach życia. Szczęściem interesuje się również nauka: filozofia, ekonomia, socjologia oraz psychologia. Jest taka dziedzina psychologii, psychologia pozytywna, której przedmiotem zainteresowań, badań, obserwacji i dociekań jest dobrostan psychiczny człowieka, jakość życia, szczęście, mocne strony człowieka, jego siły charakteru oraz dobre życie. Za ojca psychologii pozytywnej

uznajemy profesora Martina E. P. Seligmana, który zwrócił uwagę na konieczność zmiany perspektywy w myśleniu i patrzeniu na człowieka, by zamiast koncentrować się tylko na ludzkich słabościach, dysfunkcjach, kryzysach i zaburzeniach, zwrócić również uwagę na siły, możliwości i zasoby, jakie tkwią w ludziach oraz badać to, co ich wzmacnia, buduje i rozwija.

Nie chodziło o to, aby przestać zajmować się problemami, trudnościami, konfliktami, traumami, jakich człowiek doświadcza, i niesieniem mu pomocy, ale o to, by zwrócić uwagę również na możliwości, które ukryte są w każdym z nas, a mogą pomóc wieść dobre i szczęśliwe życie. Zatem psychologia pozytywna nie stoi w opozycji do psychologii jako takiej, ale stanowi doskonałe jej uzupełnienie.

Psychologia, jako nauka, już wcześniej badała potencjał rozwojowy człowieka i możliwości samorealizacji (psychologia humanistyczna), jednak psychologia pozytywna znacznie mocniej poddaje się rygorom metodologicznym wszelkich badań i wykozystania wniosków z nich płynących w praktyce.

Ludzie są różni i mają różne potrzeby. Do szczęścia potrzebują też różnych rzeczy, mimo to próbuje się ustalić pewne wspólne punkty i psychologia pozytywna właśnie tym się zajmuje, badając szczęście. Robi to jednak w sposób, który niczego nie narzuca. Nie jest jej zadaniem nakazywanie ludziom, jak mają troszczyć się o swój dobrostan, **lecz opisywanie tego, co rzeczywiście w tym celu robią** i na tej podstawie, popartej różnymi badaniami, eksperymentami, wyłapuje punkty wspólne i prawidłowości dotyczące szczęścia oraz dobrostanu. Psychologia pozytywna nie zajmuje się tworzeniem recept i zaleceń na szczęśliwe życie, ale opisuje i omawia fakty. Przygląda się życiu ludzi szczęśliwych, przeprowadza eksperymenty, dokonuje ilościowych analiz statystycznych, sprawdza zależności i na tej podstawie formułuje wnioski dotyczące tego, czym jest, od czego zależy i jak rodzi się szczęście oraz dobrostan w życiu człowieka. Psychologia pozytywna bada emocje pozytywne, zalety, siły psychiczne i cnoty człowieka, a podstawowym jej celem jest dostarczanie ludziom wiedzy o tym, co przyczynia się do lepszego życia

oraz pomaga rozpoznawać i rozwijać te cechy, mocne strony, zasoby, kompetencje, możliwości i predyspozycje człowieka, które prowadzą do poprawy jego życia. Chodzi o to, by człowiek mógł samodzielnie budować swój dobrostan i miał poczucie wartościowego i pełnego sensu życia.

Drogi Czytelniku, oddaję w Twoje ręce książkę, którą napisałam w oparciu o wiedzę, założenia i badania psychologii pozytywnej oraz na podstawie moich obserwacji i doświadczeń w pracy psychologa i coacha, pragnę aby stanowiła dla Ciebie inspirację do poszukiwania własnych dróg rozwoju i dokonywania ewentualnych zmian w kierunku czynienia życia szczęśliwszym, bo takie jest właśnie przesłanie psychologii pozytywnej – budowanie psychicznego dobrostanu. W życiu nie chodzi tylko o to, aby umieć wydostać się z dołków na powierzchnię, ale będąc już na prostej, móc czerpać z darów i możliwości jakie otwiera przed nami życie. Wiedzieć i uczyć się, jak poszerzać własną przestrzeń życiową, jak korzystać z tego co jest w nas i wokół nas, jak zyskiwać dostęp do własnego wnętrza – do zasobów, sił psychicznych, kompetencji i talentów. Gdzie i jak szukać sensu, skąd czerpać przyjemność, jak patrzeć na świat i samego siebie, by czuć, być obecnym i doświadczać szczęścia.

Mam cichą nadzieję, że wiedza, obserwacja, intuicja, ćwiczenia i pytania zawarte w książce będą dla Ciebie przydatne, by podążać w kierunku spełnienia.

Czerpiąc z dokonań i wiedzy psychologii i psychologii pozytywnej, chcę pokazać, że szczęście jest dostępne dla wszystkich, niezależnie od rasy, wieku, stanu posiadania, stanu zdrowia, rodzaju wykonywanej pracy, statusu materialnego, miejsca w którym żyjemy i sytuacji, w jakiej obecnie się znajdujemy.

Chcę pokazać, że na szczęście nie czeka się biernie, że nie szuka się go, że można je budować samemu, w takich warunkach i okolicznościach, w jakich jesteśmy, w tym miejscu naszego życia, w którym się właśnie znaleźliśmy, zaczynając w dowolnym momencie, starając się zmieniać to, co zmienić się da i akceptując to, co od nas niezależne. MY jesteśmy głównymi konstruktorami, wykonawcami, dzierżawcami i właścicielami naszego

poczucia szczęścia, dobrostanu psychicznego i w dużej mierze to od nas samych zależy jakość naszego życia.

Szczęście człowieka nie zależy od tego, kim jest i co posiada, ale od tego, co myśli. Szczęśliwy człowiek to nie ten, który ma określone okoliczności i warunki, ale ten, który ma właściwe podejście. Szczęście to stan umysłu niezależny od otoczenia, okoliczności i warunków, od tego co mamy lub czego nie posiadamy. Owszem, okoliczności, warunki, inni ludzie mogą być pomocni w budowaniu szczęścia, ale nie są jego warunkiem *sine qua non*.

– Ale ja to mam szczęście – mówimy, kiedy **wykorzystujemy** nadarżającą się okazję.

– Oni to urodzili się pod szczęśliwą gwiazdą – myślimy, gdy widzimy, jak okoliczności sprzyjają ludziom, a **oni nie pozwalają im przejść niezauważonymi**.

Uwarunkowania, sytuacja i zrządzenie losu są czasem doskonałym zaczynem szczęścia, ale człowiek musi to dostrzec, musi się zaangażować, musi skorzystać z dobrodziejstwa sytuacji i wykonać pewną pracę w kierunku budowania dobrostanu. Sama sprzyjająca koniunktura nie wystarczy. Korzystne okoliczności muszą być wsparte aktywnością i zaangażowaniem człowieka.

Możliwa jest też sytuacja odwrotna, kiedy to warunki utrudniają odczuwanie szczęścia.

– Jego to szczęście ominęło – myślimy sobie, gdy patrzymy na człowieka, który **biernie i bezradnie** poddaje się zrządzeniom losu.

Ale trzeba pamiętać, że nie są one w stanie odebrać nam szczęścia na zawsze, ani uniemożliwić dalszej jego budowy. Ludzie mają siłę, by podnosić się z upadku, znajdować sens w trudnych sytuacjach, wykorzystywać kryzysy do zbudowania czegoś zupełnie nowego w swoim życiu.

Bardzo bliska jest mi myśl, którą promuje psychologia pozytywna, że szczęście to działanie. Zatem nie chodzi o to, by biernie czekać, aż szczęście zapuka do naszych drzwi, aż okoliczności się ułożą, a warunki zaczną sprzyjać, ale by aktywnie angażować się w budowanie i konstruowanie własnego szczęścia.



Druga myśl, którą bardzo lubię, to ta, że szczęścia można się nauczyć. Trzeba tylko mieć dostęp do wiedzy o tym, jak podnosić jakość naszego życia i taką wiedzę właśnie daje psychologia pozytywna. Szczęście nie jest darem od losu, ale zadaniem, lekcją, której uczymy się każdego dnia.

Bo czym jest uczenie się? To poznawanie faktów, zdobywanie wiedzy, opanowywanie nowych umiejętności, rozumienie zjawisk i prawidłowości, a potem sprawdzanie, czy i jak te mechanizmy działają. Więc czemu nie ma to dotyczyć również szczęścia?

Warto nauczyć się alfabetu, jakim się ono posługuje, by móc budować wyrazy, zdania, a potem całą opowieść o szczęśliwej egzystencji i nauczyć się ją czytać w swoim życiu. Dlatego daję Ci do ręki tę książkę – *Alfabet szczęścia* – po to, byś mógł w budowaniu swojego dobrostanu skorzystać z wiedzy, jaką nie- sie psychologia, a zwłaszcza psychologia pozytywna. Weź to, czego potrzebujesz. ☺

## SZCZĘŚCIE TO NASZ WYBÓR

*Udane życie ma ten, kto uważa, że ma udane życie.*

*Można mieć dużo cierpień, trosk, mało pieniędzy i niewiele przeczytać książek – i mieć udane życie.*

*A bywa odwrotnie, możemy mieć wszystkiego dużo i uważać, że nasze życie jest nieudane.<sup>1</sup>*

Szczęście to kwestia wyboru. Szczęście to sposób myślenia i widzenia świata oraz siebie w tym świecie. To sposób odpowiadania i reagowania na to, co los nam przynosi. Jest drogą, która się wybiera, a nie przypadkowo na nią trafia.

Szczęście jest proste, co wcale nie oznacza, że jest łatwe. Jest kwestią tego, na czym skupiamy uwagę. „Bardzo wiele zależy od tego, na co zwracamy uwagę – a tak naprawdę (...) wszystko od tego zależy”<sup>2</sup>, pisze Paul Dolan w swojej książce „Zaprojektuj swoje szczęście”. Nie znaczy to, że mamy zamykać oczy i udawać, że problemy nas nie dotyczą, że „złe” się nas nie ima,

a trudności nas omijają. Szczęśliwe życie to nie jest życie pozbawione trudności i kłopotów, to nie sielanka bez łyżki dziegciu. Kłopoty, kryzysy i cierpienie są integralną częścią życia i nikt ani nic tego nie zmieni, ale jak mądrze powiedział Winston Churchill, *If you're going through hell, keep going* – (Jeśli przechodzisz przez piekło, nie zatrzymuj się, tylko idź dalej). Chodzi tylko o to.

Doświadczając problemów, można się w nich pograć, zanurzyć, narzekać, złorzeczyć, zamartwiać się, snując historie i opowieści o tym, dlaczego świat jest taki, jaki jest, dlaczego ludzie są tacy, jacy są. A można też szukać rozwiązań, zmieniać perspektywę, punkt widzenia, uczyć się i rozwijać. Życie jest, jakie jest, ludzie są jacy są, a świat jest taki, a nie inny. Nie na wszystko mamy wpływ, ale są rzeczy, które zależą od nas. I tam właśnie powinniśmy kierować strumień swojej uwagi, by dokonywać zmian, kreować, tworzyć, budować. „Kluczem do bycia szczęśliwym jest zwracanie większej uwagi na to, co sprawia, że jesteś szczęśliwy i mniejszej uwagi na to, co szczęśliwym cię nie czyni”<sup>3</sup>, pisze P. Dolan.

\* \* \*

*Albo robimy się żałośni i nieszczęśliwi, albo silni i szczęśliwi.  
Wysilek w obu przypadkach jest taki sam.*

Carlos Castaneda

Po co napisałam *Alfabet szczęścia*? Żeby Ci pokazać i zaprosić Cię do poznawania tego, co buduje szczęście. Zapraszam do skorzystania z ćwiczeń zawartych w książce, do przemyśleń i refleksji, do obserwacji swojego życia, do buntowania się, kontestowania i sprawdzania, czy „u mnie” to działa. Każda refleksja dotycząca własnego życia może wnieść coś dobrego, może zaprowadzić do nowych miejsc w twoim doświadczaniu świata i siebie w nim, do odkrycia tego co „u mnie” budzi szczęście, co robię, jak myślę gdy jestem szczęśliwy, jakie moje kompetencje, siły, talenty, umiejętności ułatwiają mi budowanie szczęśliwego życia. TY SAM JESTEŚ NAJLEPSZYM EKSPERTEM od swojego szczęścia. Mój

*Alfabet szczęścia* i gros różnej literatury, od poradników począwszy, a na literaturze naukowej skończywszy, jest po to, abyś mógł poznać różne narzędzia wspierające budowanie dobrostanu.

Dlaczego książka nosi tytuł *Alfabet szczęścia*? Bo wiedza, przemyślenia, informacje, refleksje, pytania i ćwiczenia zawarte w poszczególnych rozdziałach są jak alfabet, z którego można ułożyć różne słowa/doświadczenia. Zapraszam Cię więc do budowania słów i własnych zdań, które tworzyć będą opowieść o Twoim szczęściu, których to Ty jesteś i będziesz autorem.

Dlaczego z coachingiem w tle? Bo coaching jest podróżą w kierunku spełnienia, satysfakcji, realizacji marzeń i celów. Podróżą w nierozpoznane przez nas, zapomniane lub niedoceniane obszary naszych możliwości, talentów i miejsc, z których możemy czerpać siłę i moc. Zapraszam Cię za pośrednictwem różnych ćwiczeń, przez pytania, metafory i przypowieści do podróży w poszukiwaniu swojej własnej drogi. Drogi do szczęśliwego życia. Coaching jest formą pracy z drugą osobą polegającą na budzeniu tego co uśpione, odnajdywaniu tego, co ukryte a to wszystko po to, by spełniać marzenia i osiągać cele, które człowiek sam sobie wyznacza. A ponieważ wiem, że też chcesz być szczęśliwy, jak każdy człowiek, poza wiedzą, własnymi przemyśleniami, proponuję Ci też i taką formę pracy za pośrednictwem tej książki. Weź sobie to, co jest ci potrzebne, i idź w stronę dobrostanu.

A dlaczego z kotem na kolanach? Bo w kontakcie ze zwierzętami jest jakaś tajemnica, która pozwala być szczęśliwszym i temu poświęcam suplement do mojej książki. Koty to moja pasja. Koty są moją inspiracją. Obserwowanie i doświadczanie obcowania z tymi istotami nauczyło mnie wielu rzeczy w moim życiu.

Chciałabym, aby ta książka była przestrzenią dla ludzi szukających inspiracji do rozwoju, do zmiany. Dla ludzi poszukujących odpowiedzi na pytanie czym jest szczęście. Piszę z potrzeby serca, by szukać jasnych stron codzienności, by kreować to, co w życiu pozytywne i dobre. By inspirować do szukania sensu w tym, co robimy. By uczyć się optymizmu i pozytywnego myślenia, ale nie rozumianego jako wmawianie sobie, że jest dobrze, kiedy jest źle, ale jako umiejętności dostrzegania drzemiących

w trudnościach możliwości. By umieć zobaczyć porażkę jako sukces, tyle że w stroju roboczym. By uczyć się cieszyć życiem, którego doświadczamy tu i teraz. By nie zamartwiać się, tylko działać i szukać rozwiązań. By pielęgnować swoją wrażliwość. By uczyć się odwagi.

*Prawdziwe szczęście jest rzeczą wysiłku, odwagi i pracy*

Honore de Balzac

Miłej lektury

Magdalena Dziędziak-Wawro  
psycholog, coach