

Układanka Szczęścia



MONIKA HOŁYK-ARORA

Układanka szczęścia

Monika Hołyk-Arora

© Copyright by Monika Hołyk-Arora

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora.

Zabrania się publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży.

skład: Monika Hołyk-Arora

okładka: Lan Gao

Wydanie I

ISBN: 978-83-935701-6-4

Rób to, w co wierzysz!

Wierz w to, co robisz!”

Księga I

Czym jest tak naprawdę szczęście i jak je rozumiemy?

Co dobrego Cię dziś spotkało? Automatycznie
odpowiadasz, że nic...

Nieprawda! Pomyśl!

Samochód zatrzymał się, by przepuścić Cię na pasach? A
może kierowca w autobusie miejskim zaczekał, byś do
niego dobiegł...

Przez przypadek odkryłeś, że potrafisz więcej niż sam
sądziłeś?

Udało Ci się zrzucić chociażby 100 gramów jeśli jesteś
na diecie?

Właśnie to jest szczęście!!!

Drobne zdarzenia, które czynią Twój dzień lepszym.
Dopatruj się dobra w szczegółach! Bo ono właśnie tam z
reguły się kryje!

Szczęście, to piękno ukryte w krótkich, ulotnych
chwilach, ale to właśnie te krótkie momenty sprawiają,
że uśmiech nie schodzi z naszych twarzy.

Zastanów się, co jutro sprawi, że się uśmiechniesz?
Słońce wydzierające się zza chmur? Żółte liście
spadające na głowę za sprawą wiatru? Dziecko radośnie
gaworzące ze swojego wózka w autobusie miejskim?
Psiak, który ze szczęścia zacznie skakać wokół Twoich
stóp? A może będzie to niespodziewany SMS od
ukochanej osoby?

Szczęście kryje się pod przykrywką codzienności...
Nawet, jeśli media i kolorowe magazyny próbują
przekonać Cię, że miernikiem samozadowolenia są
luksusowe jachty, sportowe samochody i milion innych
rzeczy...

To od Ciebie zależy czy dostrzeżesz prawdę!

Szczęście to stan ducha.

Można czuć się spełnionym bez posiadania przedmiotów
wartych fortuny! Oczywiście, że życie z milionem na
koncie byłoby o wiele prostsze, nawet nie zamierzam
temu zaprzeczać, ale skoro żadne z nas jeszcze nie

posiada takiej kwoty, cieszymy się tym, co podarował nam
los.

Szukaj drobnych radości w swoim otoczeniu. Im więcej
szczegółów będziesz zauważać, tym częściej szczęście
będzie pojawiać się na Twojej drodze...

Z biegiem czasu będziesz dostrzegać go coraz więcej...
aż w końcu zagości w Twoim życiu na stałe... Zobaczysz,
że doda Ci ono sił.

Pomyśl ile szczęśliwych zdarzeń może przynieść dziś
los! Uwierz, że to może być Twój szczęśliwy dzień! I
niech ta myśl będzie Twoim motywem przewodnim!

Nadal nie jesteś przekonany?

Pomyśl!

Obudziłeś się? To już jest powód do radości!

A teraz pomyśl sobie: ile dobrych rzeczy spotkało Cię w
kilku ostatnich dniach, tygodniach, miesiącach!

Uśmiechasz się, prawda? Jesteś szczęściarzem!

Całe życie składa się z momentów.

Tych ulotnych chwil, które sprawiają, że idziemy wciąż
do przodu! Od nas zależy, ile ich w życiu będzie!

Jeszcze nigdy nie było tak, by życie rozpieszczało kogoś w każdej sekundzie, minucie czy godzinie. Dzięki smutkowi dostrzegasz radość. Nienawiść potęguje miłość. Doceniasz słońce za sprawą mroków nocy. Nieprzyjemne smaki czy zapachy podkreślają urok tych wspaniałych.

Układaj więc swoją układankę szczęścia z tych kilku drobnych radości! Zanim jednak zaczniesz szukać puzzli, z których stworzysz swój niepowtarzalny obraz, uświadom sobie kilka podstawowych rzeczy. Zmierzając do przyszłości musisz bowiem zrozumieć przeszłość i naprawić teraźniejszość. Odrób więc tą obowiązkową „pracę domową”:

Usiądź i zastanów się przez moment: Ile pozytywnych uczuć wysyłasz dziennie w przestrzeń? Pięć? Dziesięć? Dwadzieścia czy sto?

Każde z nich wróci do Ciebie jak bumerang, odesłany przez siłę wyższą! Uśmiech! Sprawiedliwe podejście do tematu... Zrozumienie... Każda uprzejmość i dobry uczynek... Prawda i szczerłość... Uczciwość...

Wiem, że w dzisiejszych czasach bardzo często są to dobra luksusowe, a ludzie przestali się nimi dzielić... ale to właśnie przez ich brak świat stał się kieratem...

Pozytywne uczucia i uczynki sprawiają, że słońce świeci jaśniej, gwiazdy błyszczą intensywniej, miłość jest silniejsza, a życie szczęśliwsze!

Każdego dnia zadbaj o swoje pozytywne odczucia (tylko szczerze!), docień urodę świata i życia... a ono odwdzięczy Ci się tym samym!

Pamiętaj, wszystko, co zrobisz, pomyślisz lub powiesz wraca do Ciebie! Może nie tego samego dnia, tygodnia, czy miesiąca.. Ale wróci na pewno!

Dlatego też warto jest wysyłać w świat pozytywną energię!

Uśmiech! Miły gest! Dobry uczynek! Odrobina cierpliwości! To wszystko nic nie kosztuje! A czyni świat bardziej przyjaznym do życia!

Do tego wszystkiego potrzebna jest jeszcze odrobina empatii. Jej definicja jest dość prosta:

Zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób, umiejętność przejęcia ich sposobu myślenia, oraz spojrzenia na rzeczywistość.

Zapytaj więc samego siebie, ile empatii kryje się w Tobie?

Czy potrafisz współodczuwać radość, troski, szczęście czy ból innych ludzi? Czy możesz zrozumieć motyw ich postępowania? Czy chociaż spróbowałaś to zrobić?

Świat potrzebuje empatii, bo budowana na niej wspólnota może zrobić dużo dobrego dla jej członków. Społeczeństwo dbające o siebie nawzajem przetrwa największe kryzysy, klęski i katastrofy...

Odczuwając i rozumiejąc innych ludzi, sami staniemy się bogatsi wewnątrznie...

Widzisz jak ważne jest szczęście?

Zastanawiasz się jak je odnaleźć?

Odpowiedź dał Erich Fromm: *"Szczęście nie jest ani dziełem przypadku, ani darem bogów. Szczęście to coś, co każdy z nas musi wypracować dla samego siebie."*

Nie ustawaj w pracy i krok po kroku, chwila za chwilą staraj się ulepszyć swoje życie!

Dość narzekania i szukania wymówek.

Jak ktoś mądry kiedyś napisał: *"Zła wiadomość to taka, że nikt nie zna klucza do szczęścia, dobra, że nie jest ono zamknięte"*.

Drobne zmiany wprowadzone dziś, zbudują fundamenty lepszego jutra!

Chcesz zmian i jesteś na nie gotowy... Zamierzasz wprowadzić je w życie... za dzień, tydzień lub miesiąc... Czekasz tylko na właściwy czas... ten idealny moment!

Mam dla Ciebie wiadomość z ostatniej chwili!!

Ta najlepsza chwila na zmianę czegoś to "TERAZ"!

Nie ma co czekać! Zaczynj zmieniać swoje życie "teraz", a "jutro" zobaczysz pierwsze efekty!

Mówisz, że to nie takie proste? Że nie da się ot tak zmienić całego spojrzenia na świat i rzeczywistość?

Czujesz, że coś Cię omija, niezależnie co zrobisz? Myślisz, że szczęście obchodzi Cię szerokim łukiem?

Uświadom sobie, co masz! Ile pozytywnych rzeczy spotyka Cię w życiu!

Jeśli chcesz sobie uświadomić ich ogrom, zachęcam Cię do zrobienia małego eksperymentu. Zaczynj prowadzić "Dzienniczek szczęścia".

Zapisuj w nim wszystkie, nawet najdrobniejsze rzeczy, które sprawiły, że się uśmiechnąłeś lub poczułeś szczęśliwy.

Być może początkowo lista nie będzie zbyt długa, ale z czasem nauczysz się dostrzegać te "małe szczęścia", co znacznie przedłuży listę i sprawi, że zrozumiesz pewną rzecz:

Bardzo często jesteśmy szczęśliwi, nawet o tym nie wiedząc.

To jednak nie daje Ci powodu do rezygnacji z dalszego poszukiwania radości i szczęścia w życiu. Zatem do piór! Bo od małych marzeń przejdziesz do tych większych, by w końcu zrealizować marzenia swojego życia!

Zapamiętaj:

- Szczęście to piękno ukryte w ulotnych chwilach
- Dobro powraca jak bumerang
- Dobro nic nie kosztuje!
- Ułóż swoją własną układankę szczęścia
- Empatia jest odpowiedzią na wiele problemów
- ”Teraz” to najlepszy czas
- Prowadź swój własny dzienniczek szczęścia

Księga II

Jak postrzegamy świat i samych siebie

Ból głowy? Przemęczenie? Niechęć?

Wysłuchaj się w sobie! Twój organizm próbuje Ci coś powiedzieć! Odpocznij! Zregeneruj się!

Kto da Ci siły, jeśli sam ich sobie nie zapewnisz? Zadbaj o siebie! Nie dopuść, by dopadło Cię chroniczne zmęczenie!

Spójrz w lustro! Co widzisz?

Wiem, wiem... zabrzmiało, jak pewna reklama... ale nie o to mi chodziło, więc wróćmy do rzeczy....

Przygarbiona postura? Zmęczone oczy? Ziemista cera?
Wyciągnięty dres założony rano w pośpiechu?
Wymuszony uśmiech?

Jeśli chociaż na jedno pytanie odpowiedziałeś "TAK", to
czas coś zmienić!

Relaks i większa pewność siebie... Tylko to pomoże
zmienić widok w tafli lustra...

Mówisz, że to przez to, że coś idzie źle w życiu. Cóż,
niestety tak to już bywa, dlatego ciągle chodzimy
zmartwieni. Nie zapominaj jednak o pewnej starej
prawdzie: Wszystko w życiu jest tymczasowe, więc to,
co złe w końcu przeminie, bo nie może trwać wiecznie.

Jeśli masz wpływ na swoje kłopoty, postaraj się je jak
najszybciej rozwikłać.

Natomiast, jeśli rozwiązanie nie leży w Twoich
możliwościach, to po prostu uśmiechnij się i żyj, póki
życie nie da odpowiedzi "co dalej" z danym kłopotem.

Naukowcy raz po raz udowadniają w kolejnych
badaniach, że przeciętny człowiek martwi się o rzeczy,
które się nie zdarzają. Więc proszę Cię, pozbądź się tej
"przeciętności", by statystka zmartwień drastycznie
zmalą.

Jesteś pewien, że umiesz podchodzić do swojego życia z
dystansem? Potrafisz bez nerwów spojrzeć na zaistniałą
sytuację? Umiesz odciąć się od myśli biegających
wieczorem po głowie?

Wiem, czasami jest to trudne. Zbyt wiele spraw dzieje się w jednym momencie. Zbyt dużo problemów kumuluje się w danym tygodniu, czy nawet dniu...

Niestety, to wszystko wpływa negatywnie na jakość naszego snu i kondycję organizmu...

W ciągu dnia uporaj się ze wszystkimi sprawami, których rozwiązanie leży w Twojej mocy... Uporządkuj notatki, przygotuj się do następnego dnia... ALE! Wchodząc do domu, zostaw swoje problemy za drzwiami!

Tak, wiem, czasami problemem są relacje z domownikami, i nie będę tu wnikać z czyjej strony one wynikają...Co wtedy? Znajdź "kąt" tylko dla siebie, gdzie będziesz mógł się wyciszyć, odpocząć i złapać przysłowiowy oddech...

Dlaczego?

W codziennym biegu, wśród miliona ważnych spraw...

Pędzisz przed siebie, coraz szybciej i szybciej, praca, dom, praca, czasami jakiś krótki wypad ze znajomymi, praca, dom, praca...

Zapominasz o swoich własnych marzeniach, drobnych przyjemnościach i chwili oddechu.

Uważaj!