

MATEUSZ GRZESIAK



# HAPPYDAYS

*czyli*

# JAK SIĘ ROBI SZCZĘŚCIE *w 100 dni*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki: ULABUKA

Fotografie na okładce i w książce pochodzą ze zbiorów Autora.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/100hap>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-0801-5

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

*Szczęście to być z właściwą osobą.*

**W** 2008 roku podczas szkolenia w mieście Meksyk jeden z uczniów poprosił mnie o demonstrację rozmowy z przypadkowo spotkaną osobą — kobietą. Byliśmy wtedy w barze i była północ. Rozmowa trwała raptem kilkanaście minut, ale potem się umówiliśmy. Raz, drugi, trzeci... Aż coś się stało i poczułem coś, co na zawsze zmieniło moje życie: zakochałem się.

Dziś ta kobieta jest moją żoną. Patrzyłem dziś, osłabiony po ciężkich przejściach z chorobą, jak bez zająknięcia przejęła wszystkie codzienne obowiązki na siebie. Pomyślałem, jak ogromnym wsparciem jest dla mnie i że gdyby nie ona, to nigdy nie byłbym w stanie robić tego wszystkiego, co robię. Że gdyby nie ona, to woda sodowa uderzyłaby mi do głowy, i że tak naprawdę to właśnie jej chcę imponować. Że przez ostatnie sześć lat toleruje moje cienie, że nic sobie nie robi z moich nieobecności ze względu na pracę. Że tworzymy razem coś tak ważnego, że każdy problem w porównaniu do siły idącej z małżeństwa jest po prostu igraszką. Nasze małżeństwo przerasta każde z nas z osobna. Patrząc na to, jacy byliśmy przed poświęceniem się temu związkowi, widzę ogromne różnice w kontekście wartości, podejścia do życia, szeroko pojętej dojrzałości. To wyjątkowe żyć w czymś mądrzejszym od siebie samego.

I to jest szczęście, którym chciałem się z Tobą podzielić.

Że nie ma nic ważniejszego od Miłości, którą można budować tylko z właściwą osobą. Że każdy ma prawo kochać i być kochanym. Że istnieją pewne fundamenty, które są niewzruszalne.

Że są na tym świecie osoby, które chcą z Tobą być niezależnie od tego, czy się zmienisz czy nie. Że warto jest mieć przy sobie choć jedną osobę, przy której nie musisz odpowiednio wypaść i grać żadnej roli. Jeśli masz już kogoś takiego, powiedz mu/jej o tym dzisiaj. Jeśli nie, spójrz w lustro i powiedz to do siebie. Od tego zaczyna się każda wielka Miłość...



**Ćwiczenie 19.** Znajdź trzy konkretne zachowania, którymi będziesz realizować dawanie miłości rodzicom, partnerowi, dzieciom, kolegom z pracy, przyjaciołom, znajomym, nieznanym i sobie. To może być na przykład przytulenie dziecka czy pochwalenie pracownika, a w stosunku do siebie — kupienie sobie miłego prezentu. Jak widzisz, te sposoby mogą być różne i zależą od kontekstu, do którego warto je dostosować. Następnie zrób to samo w zakresie brania miłości, tym razem ucząc wybrane osoby, jak chcesz być przez nie kochany (na przykład mówiąc żonie, że czujesz się przez nią kochany, gdy pyta, jak minął Ci dzień w pracy).

*Szczęście to tworzyć wspomnienia,  
które chce się potem pamiętać.*

Dzisiaj wstaliśmy rano i z kilkoma walizkami (coraz cięższymi ze względu na robione zakupy) pojechaliliśmy na lotnisko. Nie mogę się doczekać — wracamy do São Paulo w Brazylii!

Żegnamy się z Urugwajem. Zapamiętam ciepłych i pomocnych ludzi. Wspaniałą restaurację Tandory, której szef ma kolegę mieszkającego w Polsce. Rynek wypełniony grillami, skąd roznosi się niesamowity zapach jedzenia. Piękny deptak nad morzem z tysiącami osób pijącymi mate (ichnię herbatę). Fryzjerkę, która objaśniała mi mentalność Urugwajczyków. Opiekuńczą żonę pomagającą mi przejść przez trudniejsze momenty, gdy byłem chory. Świetny hotel Punta Trouville. Aptekarkę, która przywozła mi lekarstwa, a kupiła je w innej aptece, bo u niej się skończyły. Taksówkarza, który przyjmował zapłatę w każdej możliwej walucie. Zabawę w chowanego z córką, gdy ganiailiśmy między pokojami.

Decyduję się pamiętać to, co dobre, to, co przeżyłem, to, czego się nauczyłem. Szczęście to tworzyć samemu wspomnienia, które chce się pamiętać, i nie deliberować nad tym, co było nieprzyjemne. Za jakiś czas, gdy będę stary, będę miał głowę wypełnioną fantastycznymi rzeczami, których doświadczyłem w życiu. Tak się tworzy wspomnienia. Zamierzam tworzyć taką przyszłość, by potem z radością ją wspominać, gdy już minie i stanie się przeszłością. To moja decyzja. Tylko moja.

## Ćwiczenie 20.

1. Wybierz jakąś życiową sytuację, którą uważasz za problematyczną, i opisz ją na minimum połowie i maksimum całej kartce A4. Bądź prawdziwy i nie oceniaj tego, co piszesz. Napisz to czytelnie i wyraźnie.
2. Wyobraź sobie, że patrzysz na tę samą historię oczami kamery, która nie zna emocji, nie ma opinii, nie stosuje metafor, nie używa porównań, nie bazuje na pojęciach abstrakcyjnych, nie generalizuje, nie wyciąga wniosków, nie zna synonimów, nie usuwa informacji ani ich nie dodaje, nie przewiduje przyszłości ani nie wraca do przeszłości — innymi słowy: bazuje tylko na najczystszych, najkonkretniejszych faktach.
3. Przeczytaj zdanie po zdaniu swoją historię, zatrzymując się co chwilę i zadając pytanie: czy kamera to zobaczy? Na przykład kamera nie zobaczy, że „o maty włos nie złamałem nogi”. Jeśli zobaczy, kontynuujesz do następnego zdania. Jeśli nie, zadajesz pytanie: a co zobaczy konkretnie? Na przykład zobaczy w powyższym przykładzie, że „wywróciłem się”. Zapisujesz wnioski płynące z testu kamery na kartce tuż pod poprzednią wersją.
4. Po skończeniu testu kamery przeczytaj nową wersję tej historii. Kalibrujesz swoje reakcje. Zadaj sobie pytania: Jak się teraz czuję? Co się zmieniło? Jak to wpływa na moje życie?

# Spis treści

Wstęp .....	7
Dzień 1. .... <i>Szczęście to wiedzieć, że się zasłużyło</i>	9
Dzień 2. .... <i>Szczęście to umieć korzystać z tego, co się ma</i>	11
Dzień 3. .... <i>Szczęście to zbiór momentów, w których byłeś obecny i nie chciałeś poprawiać rzeczywistości</i>	13
Dzień 4. .... <i>Szczęście ma wartość dopiero wówczas, gdy możesz się nim dzielić</i>	15
Dzień 5. .... <i>Szczęście to spontaniczność</i>	17
Dzień 6. .... <i>Szczęście to aktywność fizyczna</i>	19
Dzień 7. .... <i>Szczęście to oglądać wyjątkowe miejsca i robić niepowtarzalne rzeczy</i>	23
Dzień 8. .... <i>Szczęście to wskakiwać do zimnej wody i robić rzeczy, dla których znajdziesz tysiąc powodów... by ich nie robić!</i>	25
Dzień 9. .... <i>Szczęście to mieć do siebie dystans</i>	27
Dzień 10. .... <i>Szczęście to podróże</i>	29
Dzień 11. .... <i>Szczęście to jedzenie</i>	33

Dzień 12. ....	35
<i>Szczęście to uszczęśliwianie innych</i>	
Dzień 13. ....	37
<i>Szczęście to patrzeć na świat optymistycznie</i>	
Dzień 14. ....	39
<i>Szczęście to zarabiać pieniądze na tym, co by się i tak robiło za darmo</i>	
Dzień 15. ....	43
<i>Szczęście to bycie dobrym człowiekiem</i>	
Dzień 16. ....	45
<i>Szczęście to tworzyć coś, co ma wartość dla innych</i>	
Dzień 17. ....	49
<i>Szczęście to być zdrowym</i>	
Dzień 18. ....	51
<i>Szczęście to rozumieć</i>	
Dzień 19. ....	55
<i>Szczęście to być z właściwą osobą</i>	
Dzień 20. ....	57
<i>Szczęście to tworzyć wspomnienia, które chce się potem pamiętać</i>	
Dzień 21. ....	59
<i>Szczęście to zarabiać tyle, by się nie martwić ceną, gdy chcesz coś kupić</i>	
Dzień 22. ....	63
<i>Szczęście to robić coś, w czym jest się kompetentnym</i>	
Dzień 23. ....	67
<i>Szczęście to ulepszać jakość życia innych osób</i>	
Dzień 24. ....	71
<i>Szczęście to prosić i dostawać pomoc</i>	
Dzień 25. ....	73
<i>Szczęście to samemu tworzyć swoje życie</i>	
Dzień 26. ....	75
<i>Szczęście to upragniony styl życia</i>	



Dzień 27. ....	77
<i>Szczęście to bliskość fizyczna</i>	
Dzień 28. ....	79
<i>Szczęście to otaczać się dobrymi ludźmi i mieć przyjaciół</i>	
Dzień 29. ....	81
<i>Szczęście to umieć podziwiać</i>	
Dzień 30. ....	83
<i>Szczęście to życie towarzyskie</i>	
Dzień 31. ....	85
<i>Szczęście to głębokie rozmowy</i>	
Dzień 32. ....	87
<i>Szczęście to mieć dla siebie całą siłownię o 5 rano</i>	
Dzień 33. ....	89
<i>Szczęście to wyznaczać cele i je realizować. I mieć wizję, która przerasta swego twórcę</i>	
Dzień 34. ....	91
<i>Szczęście to robić zakupy</i>	
Dzień 35. ....	95
<i>Szczęście to wracać do domu</i>	
Dzień 36. ....	97
<i>Szczęście to wrócić do pracy</i>	
Dzień 37. ....	99
<i>Szczęście to uwolnić swój głos i móc się nim dzielić ze światem</i>	
Dzień 38. ....	101
<i>Szczęście to dojrzała relacja ojca z synem</i>	
Dzień 39. ....	105
<i>Szczęście to mieć Twoje wsparcie</i>	
Dzień 40. ....	107
<i>Szczęście to poznawać wyjątkowych ludzi</i>	
Dzień 41. ....	109
<i>Szczęście to dostawać prezenty</i>	

Dzień 42. ....	111
<i>Szczęście to mówić w obcych językach</i>	
Dzień 43. ....	115
<i>Szczęście to stworzyć sobie zawód</i>	
Dzień 44. ....	125
<i>Szczęście to grać drużynowo</i>	
Dzień 45. ....	127
<i>Szczęście to przyjaźnić się ze zwierzętami</i>	
Dzień 46. ....	129
<i>Szczęście to występować obok swych mistrzów</i>	
Dzień 47. ....	131
<i>Szczęście to iść po najlepszość</i>	
Dzień 48. ....	133
<i>Szczęście to być najlepszym na świecie</i>	
Dzień 49. ....	135
<i>Szczęście to być wytrwałym i zadowolonym z siebie</i>	
Dzień 50. ....	137
<i>Szczęście to znaleźć równowagę</i>	
Dzień 51. ....	141
<i>Szczęście to mieć obok siebie lojalnych ludzi</i>	
Dzień 52. ....	143
<i>Szczęście to występować w telewizji</i>	
Dzień 53. ....	145
<i>Szczęście to wyciągać wnioski</i>	
Dzień 54. ....	147
<i>Szczęście to myśleć jak przedsiębiorca</i>	
Dzień 55. ....	149
<i>Szczęście to Wine and Food Noble Night</i>	
Dzień 56. ....	151
<i>Szczęście to piękno</i>	
Dzień 57. ....	153
<i>Szczęście to spędzać czas z sobą samym</i>	

Dzień 58. ....	157
<i>Szczęście to przywództwo</i>	
Dzień 59. ....	159
<i>Szczęście to pracować z kobietami</i>	
Dzień 60. ....	163
<i>Szczęście to bezinteresownie pomóc, zrobić niemożliwą rzecz i zrealizować niesamowity pomysł</i>	
Dzień 61. ....	167
<i>Szczęście to łączyć światy</i>	
Dzień 62. ....	169
<i>Szczęście to „papi time”</i>	
Dzień 63. ....	173
<i>Szczęście to... Nie. To jest nieszczęście</i>	
Dzień 64. ....	177
<i>Szczęście to widzieć efekty swojej pracy</i>	
Dzień 65. ....	181
<i>Szczęście to spotkać na ulicy Kamila</i>	
Dzień 66. ....	185
<i>Szczęście to budować lepszą Polskę</i>	
Dzień 67. ....	189
<i>Szczęście to podążać za własnym marzeniem</i>	
Dzień 68. ....	193
<i>Szczęście to łamać zasady</i>	
Dzień 69. ....	197
<i>Szczęście to poruszać ludzi</i>	
Dzień 70. ....	201
<i>Szczęście to wiele małych momentów naraz</i>	
Dzień 71. ....	203
<i>Szczęście to otaczać się wartościowymi ludźmi</i>	
Dzień 72. ....	205
<i>Szczęście to być płodnym</i>	

Dzień 73. ....	209
<i>Szczęście to się uczyć</i>	
Dzień 74. ....	211
<i>Szczęście to łączyć pokolenia</i>	
Dzień 75. ....	215
<i>Szczęście to mieć czas dla siebie</i>	
Dzień 76. ....	219
<i>Szczęście to randka z żoną</i>	
Dzień 77. ....	223
<i>Szczęście to służyć 50 000 osób z całego świata</i>	
Dzień 78. ....	227
<i>Szczęście to otaczać się wiedzą</i>	
Dzień 79. ....	231
<i>Szczęście to mieć do kogo wracać</i>	
Dzień 80. ....	235
<i>Szczęście to wiedzieć, w co inwestować</i>	
Dzień 81. ....	239
<i>Szczęście to mówić własnym głosem</i>	
Dzień 82. ....	241
<i>Szczęście to rosnąć</i>	
Dzień 83. ....	243
<i>Szczęście to teraz tworzyć taką przyszłość, by kiedyś mieć wspaniałe wspomnienia</i>	
Dzień 84. ....	247
<i>Szczęście to zdrowie</i>	
Dzień 85. ....	253
<i>Szczęście to dzielić się wiedzą mądrych ludzi</i>	
Dzień 86. ....	255
<i>Szczęście to zmieniać kierunek prądu rzeki</i>	
Dzień 87. ....	261
<i>Szczęście to mieć przyjaciół</i>	

Dzień 88. ....	265
<i>Szczęście to Brazylia</i>	
Dzień 89. ....	269
<i>Szczęście to żyć</i>	
Dzień 90. ....	273
<i>Szczęście to naprawiać.</i>	
Dzień 91. ....	277
<i>Szczęście to iść naprzód</i>	
Dzień 92. ....	281
<i>Szczęście to wiedzieć, z kim się walczy</i>	
Dzień 93. ....	285
<i>Szczęście to mieć zwykły dzień</i>	
Dzień 94. ....	287
<i>Szczęście to pracować międzynarodowo</i>	
Dzień 95. ....	291
<i>Szczęście to taniec</i>	
Dzień 96. ....	293
<i>Szczęście to czytać książki</i>	
Dzień 97. ....	295
<i>Szczęście to wolna niedziela</i>	
Dzień 98. ....	297
<i>Szczęście to wiedzieć, że 100happydays będzie książką!!!</i>	
Dzień 99. ....	299
<i>Szczęście to podsumowywać</i>	
Dzień 100. ....	303
<i>Szczęście to skończyć 100happydays</i>	



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

# Historia o sile szczęścia

Znasz Mateusza Grzesiaka? To najpopularniejszy coach w Polsce, psycholog i trener. Jeśli go znasz, to nie trzeba Ci mówić nic więcej i z pewnością niecierpliwie czekasz na kolejne przejawy jego twórczości. Jeśli nie znasz — uważaj! Zanim zaczniesz czytać, dokończ lepiej wszystkie zaległe zadania, wyłącz telefon i weź głęboki oddech. Ta książka — ósma w dorobku autora — wciągnie Cię i nie pozwoli odłożyć się na półkę, póki nie skończysz. A potem długo jeszcze będzie wracać do Ciebie w myślach, bo tak jest z mądrością zmieniającą życie.

Ta książka jest inna niż wszystkie. To świadectwo. Świadectwo wyjątkowości w normalności. Świadectwo stu dni szczęśliwego życia, które zaczęły się internetową akcją, a skończyły... No cóż, tego dowiesz się, jeśli doczytasz do końca. W książce znajdziesz nie tylko inspirujące historie, ale także ćwiczenia, które pomogą Ci przybliżyć się do swojego szczęścia i rozumienia życia.

**Mateusz Grzesiak** — międzynarodowy nauczyciel, psycholog, coach i trener.

książkiklasybusiness

**o n e**  
p r e s s

**sensus**

Nr katalogowy: 33422



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://onepress.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-0801-5



9 788328 308015