

MICHAŁ WAWRZYNIAK

**NIE**

**INTERESUJE**

**M—N—I—E**

**BYCIE**

**ZWYKŁYM**

**CZŁOWIEKIEM**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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

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/nieint>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2957-7

Copyright © Michał Wawrzyniak 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIIS TREŚCI

## **INTRO** \_\_\_\_\_ **9**

Więc życie Cię wkurwia? \_\_\_\_\_ 14

Zapalaj pasją, zamiast gasić hejtem \_\_\_\_\_ 23

Ja wybieram swoją drogę \_\_\_\_\_ 23

## **FILAR 1. EGZYSTENCJA** \_\_\_\_\_ **27**

Wiecznie pod górę \_\_\_\_\_ 29

Problemy są jak domino \_\_\_\_\_ 37

Pięciostopniowa skala problemów \_\_\_\_\_ 41

Może Ty masz Parkinsona? \_\_\_\_\_ 43

Co zrobić, gdy wszyscy dookoła Ci przeszkadzają? \_\_\_\_\_ 47

Robisz to dla siebie! \_\_\_\_\_ 49

Nie musisz wierzyć w siebie \_\_\_\_\_ 51

Otacza nas fenomenologiczny świat \_\_\_\_\_ 52

Nie, bo nie! \_\_\_\_\_ 58

Zapisz stan gry \_\_\_\_\_ 60

# NIE INTERESUJE MNIE BYCIE ZWYKŁYM CZŁOWIEKIEM

Czemu jesteś taki zmulony? .....	62
Uważaj na ludzkie zombie .....	64
Cztery poziomy zagubienia .....	66
Obwinianie innych za swoje problemy .....	73
Życie nas ignoruje .....	74
Zaakceptuj świat i siebie (łatwo mówić!) .....	75
Posłuchaj Mozarta lub skup się na tym, co lubisz .....	78
A gdy już to zrobisz, to oducz się! .....	79

## FILAR 2. SZCZĘŚCIE ..... 85

Czemu jest takie ważne? .....	87
Co robisz, by czuć się szczęśliwy? .....	92
Budując siebie ciągle na nowo .....	98
Matematyka szczęścia .....	110
Dieta informacyjna .....	112
Dlaczego ci, którzy mają gorzej, osiągają więcej? .....	115
Kasa i sława daje pewne szczęście .....	116
#1000Marzeń .....	119
Gdyby wszyscy byli szczęśliwi... ..	123
ZPD .....	125
Weź pełną odpowiedzialność .....	126
Siła woli .....	128
Farmakologia .....	133
Ucieczka w zapomnienie .....	136

**FILAR 3. PRACA \_\_\_\_\_ 139**

Cofnij się o 20 lat, choć lepiej byłoby skoczyć do przodu! _____	141
To jest za drogie _____	144
Zacznij od pasji — mówili _____	148
Uff, czyli nie jest ze mną aż tak źle! _____	152
Trzy mentalne zasady kariery _____	161
Liczba godzin czy średnia efektywność? _____	166
Kto by chciał takiego pracownika? _____	172
Nie użalaj się nad sobą _____	177
Czy się stoi, czy się leży _____	178
Trzy główne cele w moim biznesie _____	185
Biznes ma się rozwijać czy zwijać? _____	189
Zepsuci przez kasę _____	191
Nie szukaj złotego strzału _____	192
Znajdź idiotę, który zapłaci za Twoje błędy _____	193

**FILAR 4. DZIEDZICTWO \_\_\_\_\_ 199**

Podsumowanie _____	201
Co o Tobie napiszą? _____	202
Jak sprawić, żeby ludzie o nas mówili? _____	206
Pomyśl o tym, że umierasz _____	209
Śmietniko czy ogród? _____	212
Masz wystarczającą ilość czasu, żeby się wszystkiego nauczyć _____	215
Róbta, co chceta, pogadamy za kilka lat _____	216

Lubię przypominać sobie, CO jest ważne i KTO jest ważny w moim życiu _____	218
Za kogo czujesz się odpowiedzialny? _____	223
Zaczynamy od siebie _____	226
Coś czuć trzeba _____	228
Plaga laicyzacji _____	231
Możesz tak skończyć... _____	233
Gaszenie pożarów _____	237

## ZAKOŃCZENIE \_\_\_\_\_ 241

Dylatacja czasu _____	243
Wyróżnienie _____	245
Lista _____	246
Co dalej? _____	249

**FILAR 2.**

# **SZCZĘŚCIE**

*Nie interesuje mnie bycie zwykłym człowiekiem,  
który ciągle marzy o szczęściu, ale nic z tym nie robi.*

*Nie interesuje mnie czekanie na szczęście.*

*Chcę zacząć zauważać je i kolekcjonować.*

*Jak drobne okruszki lub piękne motyle,  
które przylatują na chwilę.*

***A co interesuje Ciebie?***





## #MENTALFRAME 74

---

*Weź marzenie, wyciągnij je z głowy.  
Zapisz je lub narysuj, dodaj liczby i daty.  
Teraz zacznij szukać drogi  
do jego realizacji.*

— *Michał Wawrzyniak*

## CZEMU JEST TAKIE WAŻNE?

I czemu zawsze od niego zaczynamy oraz do niego wracamy? Szczęście? Czy dlatego, że po to się urodziliśmy, żeby być szczęśliwi? Czy szczęście trafia się nam jak ślepej kurze ziarno? A może na szczęście trzeba zasłużyć, zapracować i odpowiednio je zebrać?

Wiele lat temu, na samym początku mojego „ponownego przebudzenia”, natrafiłem na jedną bardzo mocną technikę — Core Transformation — zapewne pamiętasz ten fragment z mojej pierwszej książki *Guru kultu..ry*. W skrócie: rozwijałem się i czytałem od dzieciństwa, po czym zabrakło mi na to pieniędzy, poszedłem więc do pracy i... na jedenaście lat porwała mnie branża IT, sprzedałem swoje marzenia. Dopiero rozwód i rozpoczęcie wszystkiego od nowa, gdy właśnie nie czułem już prawie wcale szczęścia ani w pracy, ani w życiu, sprawiły, że ponownie zacząłem pracować nad swoją głową świadomie.

Szkoliłem się wtedy u śp. Andrzeja Batki i na jednym z jego szkoleń wykonywałem tę technikę. Teoretycznie jest bardzo prosta, ponieważ zadajesz sobie lub osobie prowadzonej serię prostych pytań. Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu? Gdy odpowiadasz,

to szukasz dalej i głębiej. Na przykład, jeśli teraz zapytam Cię w obecnym poziomie świadomości, co jest takiego istotnego w Twoim życiu, czego szukasz i czego Ci brakuje, to odpowiedzi będą różne. Jednak po każdej z nich coraz precyzyjniej i głębiej będziemy widzieć sedno naszych oczekiwań.

Do tego wszystkiego, jeśli jeszcze wykonamy tę technikę w lekkim rozluźnieniu lub też głębokim relaksie (transie), to odpowiedzi zaczną być coraz „głębsze”. Zaczniemy schodzić w dół lub w głąb (zależy to od naszej osobistej percepcji naszego umysłu) naszej podświadomości. Metoda ta pochodzi z prac Tamary i Connirae Andreas, a jeśli sięgniemy dalej w przeszłość, to znajdziemy ją w szamańskich namiotach rozsianych po naszym globie. Założenia, na jakich się opiera, pokazują umysł, świadomy i nieświadomy, podzielony na wiele części. Z jednej strony każda z nich jest częścią nas, więc teoretycznie powinna chcieć naszego dobra. Z drugiej strony tworzą je również traumatyczne wydarzenia, więc części te, powstając w trudnych warunkach, mogą chcieć czegoś innego. A nierzadko czegoś całkowicie przeciwnego do tego, czego chcemy dziś.

Wyobraź sobie, że chcesz mieć większe mieszkanie. Podliczasz potrzebne wydatki, wychodzi Ci, że musisz na nie odkładać minimum trzy lata, po czym dopiero zbudujesz zdolność kredytową i uzbierasz coś na pierwszą wpłatę. To długi okres i możesz wielokrotnie czuć złość i smutek, że tyle to trwa. Możesz się nawet obrazić na samego siebie, gdy przyjdzie chwila, w której będzie trzeba zrezygnować z dostępnej przyjemności. Tylko po to, żeby za kilka lat mieć większe, lepsze i przyjemniejsze mieszkanie. W ten właśnie sposób bardzo obrazowo widać, że przez te kilka lat

przygotowywania się do nowego mieszkania gdzieś wewnątrz Ciebie powstało sporo różnych części, które w zależności od humoru mają różne zdanie na ten temat. Jakaś część Ciebie chce poczekać, inna się tym denerwuje. Kolejna dochodzi do wniosku, że to zbędny wydatek, a jeszcze inna wołałaby odpuścić, bo chyba ważniejszy jest nowy samochód lub komputer, na który już masz uzbierane.

Spotyka to każdego z nas i często przez takie właśnie zachowania odpuszczamy. Z pomocą przychodzi więc proces Core Transformation oraz poszukiwanie tych części, sprawdzanie, czego one chcą, łączenie ich, a czasami nawet pomoc we wzajemnym ich dorastaniu. Ponieważ jeśli dziś masz trzydzieści lat, a dwie inne części Twojej osobowości mają po piętnaście oraz dwadzieścia trzy, ponieważ każda z nich powstała w tych dokładnie okresach, to nie tylko różnią się one mentalnością, emocjonalnością, wiedzą i doświadczeniem, ale i wiekiem. Wtedy przydałoby się, żeby nie tylko miały jedno zdanie, ale i tworzyły razem Twoją obecną, dorosłą osobowość.

OK, mam nadzieję, że nie skomplikowałem Ci tego tematu zbyt, ponieważ w istocie jest dość prosty. Jego „magia” pojawia się w zależności od stopnia Twojego odprężenia i umiejętności odplynięcia w trans. Jedni widzą piękne krainy, inni rozmawiają z Bogiem. To było dla mnie dość osobistym i szokującym doznaniem. Siedzieliśmy w warszawskich Łazienkach i wykonywałem to ćwiczenie z bardzo miłym, starszym panem. Był taki pogodny, wesoły i uśmiechnięty. Dlatego też, gdy szukaliśmy razem, co jest dla niego najważniejsze w życiu, bardzo szybko pojawiły się miłość, spokój, szczęście. Po czym zaczął doświadczać bardzo osobistego

stanu, kontaktu z Bogiem, co dla niego jako osoby wierzącej było czymś pięknym. Ja po raz pierwszy coś takiego widziałem na oczy, więc choć powstrzymałem się od komentarzy, to byłem bardzo zdziwiony, czy każdy może mieć tak unikalne doświadczenia. Jednak szybko osobiście tego doświadczyłem, ponieważ gdy zamieniliśmy się miejscami, poleciałem baaardzo wysoko. Gdy on prowadził, a ja wykonywałem ćwiczenie, zniknąłem na prawie 30 – 40 minut, które zleciały mi w okamgnieniu, a ja za wiele z tego nie pamiętałem. Dopiero szczegółowe notatki pomogły mi uświadomić sobie pewne istotne sprawy.

Technika ta zrobiła na mnie tak głębokie wrażenie, że natychmiast skontaktowałem się z twórcami w USA i co mnie zszokowało w tamtych czasach, byłem jedyną osobą z Polski, która się na to zdecydowała. Wielu innych, poznając to ćwiczenie w ten sam sposób co ja, robiło je później ze sobą i swoimi klientami, ale przez to, że wygląda ono bardzo prosto (seria pytań, co jest ważniejsze), osoby te nie zastanawiały się, co dalej. Mnie zainteresowało nie tylko źródło tej metody, chciałem mieć pewność, że ani sobie, ani innym nie zrobię krzywdy takimi pytaniami. Na szczęście po latach jej wykorzystywania wiem, że nic takiego stać się nie może, ponieważ szansa na to, że samodzielnie lub bez regularnych ćwiczeń zejdziesz do samego rdzenia swojej podświadomości, jest znikoma.

To, co powinno Cię zainteresować, to wiedza, że wygląda na to, że możesz mieć wiele części swojej osobowości, które miały różne intencje oraz chciały i chcą czegoś innego. To, co będzie dla Ciebie jeszcze ważniejsze, to fakt, że po sprawdzeniu serii takich intencji, pośrednich stanów mentalno-emocjonalnych, możesz dotrzeć do tak zwanego „core state”, czyli stanu kluczowego, pierwotnego.

Oto przykładowy zapis takiej krótkiej sesji:

**Pytanie:** *Czego Ci brakuje lub czego poszukujesz obecnie w życiu?*

**Odpowiedź:** *Brakuje mi osoby, która by mnie kochała.*

**Pytanie:** *A gdybyś taką poznał, to co by się wydarzyło?*

**Odpowiedź:** *Czulbym się pełny i bezpieczny.*

**Pytanie:** *A jak ta pełność i bezpieczeństwo by się uwidoczniły?*

**Odpowiedź:** *Każdego dnia czułbym się kochany!*

W ten sposób poprzez ciąg intelektualnych wypowiedzi możemy dojść do jednego z głównych stanów pierwotnych, czyli poczucia miłości. Uczucia, że jest się kochanym. Co daje nam szczęście.

Drugi przykład, który możesz zastosować, to seria pytań:

1. Co według Ciebie jest dla Ciebie najważniejsze w życiu?
2. OK, a gdy już to zdobędziesz lub osiągniesz, to co wtedy będzie od tego jeszcze ważniejsze?
3. Świetnie, a jeśli już zrealizujesz lub poczujesz to, co było ważne w 2. punkcie, to co od tego będzie jeszcze ważniejsze?

I tak przechodzisz coraz głębiej, aż odpowiedzi będą się powtarzały — będzie to oznaczać, że albo udało Ci się dotrzeć do sedna, albo to maksimum, jakie osiągniesz w tym stanie pełnej i normalnej świadomości. Jak już wspomniałem, to ćwiczenie, gdy pracujesz z drugą osobą, wykonujesz w głębokim stanie rozluźnienia, który często przechodzi w potężny stan transowy. Wtedy gwarantuję Ci, że POCZUJESZ, gdy dotrzesz do stanu pierwotnego. Dzięki temu osobiście już lata temu przekonałem się, że niemal wszyscy zmierzamy do tego samego.

Ostrzegam również, że opisałem tę metodę bardzo pobieżnie z prostego względu. Taka praca powinna być wykonywana pod okiem doświadczonej osoby, terapeuty, psychologa, kogoś, kto robił to wiele razy, ma doświadczenie i wie dokładnie, jak postępować. Czym innym bowiem jest samodzielna zabawa z długopisem i kartką w rękę, gdy nie masz szans na zrobienie sobie krzywdy, a czym innym jest wprowadzanie kogoś obcego w stan transu i strzelanie do niego serią dziwnych pytań. Z tej perspektywy źle przeprowadzony wywiad może kogoś skrzywdzić, a co dopiero praca w środku jego duszy. Dlatego poczytaj o tym więcej, porozglądaj się, a najlepsze, co możesz zrobić, to świadomie zastanowić się nad swoimi intencjami w życiu. Pytanie siebie co jakiś czas, czy to, co robisz i masz, jest ważne. Czy to, do czego zmierzasz, da Ci to, czego oczekiwałeś? Jakie jest źródło Twoich pragnień? Dzięki temu zastosujesz najlepsze, co jest w tej metodzie, z pełnym buforem bezpieczeństwa.

Nas najbardziej interesuje na chwilę obecną jedno. Szczęście jest jednym z naszych kluczowych stanów pierwotnych. To do niego chcemy zmierzać i często szukamy go całe życie. Na kolejnych stronach poznasz więcej metod na powiększenie ilości szczęścia w swoim życiu.

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=FGrbs5gFLKE>

## CO ROBISZ, BY CZUĆ SIĘ SZCZĘŚLIWY?

Z poprzedniego rozdziału (filaru) już wiesz, że czekanie nie działa. Nie można czekać, aż coś się samo w naszym życiu zmieni. Trzeba

to zaplanować. Nawet jeśli życie się planów nie trzyma, a one nadają się do tego, żeby je o kant dupy potłuc. To samo ich przygotowywanie dużo nam daje. Zaczynamy wybierać to, co chcemy, a czego nie chcemy. Zaczynamy się skupiać na tym, co jest ważne, dzięki czemu zaczynamy właśnie prowadzić nasze życie o wiele skuteczniej. Dopiero wtedy wchodzimy na zaplanowaną i świadomą ścieżkę, która może nas doprowadzić do zamierzonego celu.

Nie chcemy szarej, zwykłej, codziennej egzystencji. Nie chcemy, żeby życie było trudne. Nie chcemy, żeby życie przeciekało nam przez palce. Nie chcemy być biedni, chorzy, głupi i gorsi. Chcemy być piękni, zdrowi, bogaci i fajni. Chcemy być szczęśliwi. Szukamy szczęścia pod niemal każdą postacią. Sprawdźmy więc, co sądzą o tym psychologowie. Czego według nich szukamy. Chcemy:

1. Czuć się akceptowani
2. Potrzebujemy uwagi innych
3. Szukamy ucieczki od nudy
4. Pragniemy ekscytującej przygody
5. Potrzebujemy czuć przynależność
6. Zwracamy uwagę na podobieństwa
7. Szukamy siły i władzy
8. Pragniemy bezpieczeństwa

Sporo tego, jak widzisz. Dorzućmy wcześniej wspomniane prace Abrahama Maslowa i jego hierarchię wartości. W swoich pracach, poczynawszy od roku 1943, Maslow stara się ująć nasze płynne i zmienne potrzeby w pięć kategorii. Zaczynamy od podstawowych potrzeb fizycznych, gwarantujących nam przetrwanie.

Czyli oddychanie, jedzenie, spanie, uprawianie seksu (tak, panie i panowie, to jedna z podstawowych potrzeb, róbcie tego więcej, ale na tym poziomie raczej chodzi o mechaniczną kopulację, żeby przetrwał gatunek). Drugi poziom to potrzeba bezpieczeństwa. Tutaj zawiera się dbanie o przetrwanie naszego ciała fizycznego, czyli zdrowie. Bezpieczeństwo zasobów, czyli dzisiejszej pracy, bezpieczeństwo rodziny, stabilizacja. Trzeci poziom to miłość i poczucie przynależności — do rodziny, przyjaciół. Pojawia się więcej ciepła i wyższych uczuć, a seks nabiera głębi intymności. Czwarty poziom to nasza pewność siebie, szacunek, jakim darzą nas inni, osobiste osiągnięcia. Pojawia się dopiero wtedy, gdy czujemy satysfakcję z poprzednio osiągniętych poziomów, co popycha nas niemal samoistnie dalej, czyli na poziom piąty, potrzeby harmonii w życiu, zwiększonego poczucia moralności, kreatywności, pomagania innym, dzielenia się sobą ze światem. Czyli zaczynamy się realizować i zaczynamy spełniać swoją życiową misję.

Jak widzisz, nawet jeśli potraktujemy to delikatnie, tylko jako jedną ze starych teorii, to trudno się z tym nie zgodzić. Wiemy przecież doskonale, że sporo tematów trzeba w życiu „odhaczyć”, „ogarnąć” i „zaliczyć”, żeby móc iść dalej. Wiemy również doskonale, że w życiu pojawia się pewna kolejność. Coś jest dla nas ważniejsze w jednym momencie od tego, co może nas zainteresować, gdy już będziemy mieli chwilę wolnego czasu, więcej pieniędzy czy też po prostu będzie nam się nudziło. I tak jak jest to idealna metoda, by oglądać seriale, leżeć przed telewizorem czy też klikać bezmyślnie po linkach w sieci, tak jest to złe podejście do naszego rozwoju. Ten powinien być naszym wewnętrznym



przykazaniem. Nadrzędnym imperatywem, który kieruje naszym życiem. Ponieważ tylko wtedy przyspieszymy nasze przesuwanie się po szczeblach kariery, poziomach zrozumienia życia i szerokości postrzegania połączeń w życiu.

Niestety, brzmi to wszystko zbyt górnolotnie. W momencie, gdy jesteśmy na etapie pierwszym naszej codziennej egzystencji, bardzo trudno jest nam wykrzesać z siebie więcej siły i energii. Wycisnąć z siebie uśmiech, radość i czuć każdego dnia szczęście. Dlatego ucieszy Cię zapewne prosta strategia, którą Ci za moment przekażę. Pomoże Ci ona przejść dalej, a jednocześnie sprawi, że Twoje życie będzie fajniejsze. Gwarantuję Ci to, choć wielu innych rzeczy zagwarantować nie mogę. Zresztą zrozumiesz to za moment, gdy przeczytasz jedno konkretne zdanie.

Na nasze szczęście w życiu nie trzeba zasłużyć ani nie trzeba z nim walczyć. Nasze szczęście w życiu trzeba po prostu zacząć wyraźniej dostrzegać, dostrajając do niego swoje przyrzady, które z racji naszego zbyt małego doświadczenia nie są precyzyjne. *Ideą, którą chcę Ci przekazać, jest „nauczenie się kolekcjonowania drobnych sekund szczęścia”*, które pojawiają się w Twoim życiu każdego dnia. Skupienie na tych ulotnych chwilach, które pojawiają się nagle i znikają szybko. To one dają nam prawdziwe szczęście, bez względu na to, czy mamy kasę, czy też nie. Czy jesteśmy sławni, czy nikomu nieznani. Wiem, co mówię. Przerobiłem te stany emocjonalne. W każdym z nich bywały momenty szczęścia i porażki. Każdy nasz dzień składa się z miksu emocji. Jeśli żyjemy, to odczuwamy. Jeśli nie żyjemy w pustelni, to wchodzimy w interakcje z innymi ludźmi. Ich zachowania próbują na nas wpływać. Jeśli na to pozwolimy, to wpadamy w oko cyklonu.

Emocje obcych ludzi szarpią nami jak liśćmi, które mają to do siebie, że albo wpadną w błoto, albo przykleją się do kupy małego psa. Jak to w parku.

Możemy jednak raz się oprzeć, raz poddać. Raz możemy spróbować, a drugi raz faktycznie zastosować wyuczone zachowania. Możemy wybierać, jak się chcemy czuć w danym momencie i którym emocjom pozwolimy się ponieść — złości, smutkowi czy radości i szczęściu. Nie oczekujemy jednak, że będzie ono nas wypełniało w stu procentach każdego dnia, że będziemy chodzić jak nakręceny po narkotykach. Przecież nie w tym rzecz!

Zresztą wyobraź sobie takie życie, gdzie cały czas faktycznie masz na twarzy banana. Uśmiechasz się od ucha do ucha. Wszystko jest piękne! Powiedz mi, jak wtedy potrafiłbyś skalibrować te chwile? Do czego byś je porównał? Szczęście do szczęścia? Przecież stałoby się szybko wyblakłe. Mogłoby się wypalić i zniknąć. Straciłbyś jego smak, ponieważ poziom oczekiwań byłby ustawiony niesamowicie wysoko. Dlatego życie takie nie jest i nie będzie. Nie jest sprawiedliwe. Jest życiem. Grą, przygodą, drogą. Podróżując po jego krętych drogach, znajdujemy chwile szczęścia, momenty rozkoszy i kęsy goryczy, kawałki trudniejsze do przełknięcia, ale jednak. Udaje się nam i idziemy dalej. W ogromnej większości przypadków robimy z igły widły i panikujemy, płacząc nad rozlanym mlekiem. Zamiast pochylić się, posprzątać i zarobić na kolejne mleko.

Powinniśmy wyszukiwać momenty szczęścia. Uwrażliwić się na nie. Otworzyć oczy i serce. W jednym momencie będzie to faktycznie radość, że rachunki są opłacone. W kolejnym może będzie to awans w pracy lub wejście w nowy etap relacji z partnerem.

Jednak w wielu innych będzie to dobra książka, świetna gra wideo, rewelacyjny film. Przepyszne jedzenie, słowa, że ktoś nas kocha. Uścisk od partnera, małe rączki naszych dzieci, zaciskające się z ufnością na naszych palcach. Wspólny spacer z psem, partnerem, dziećmi. Noc pod gwiazdami, seks na plaży i wiele, wiele innych momentów, którymi wypełnione jest nasze życie. My jednak zbyt błaho do nich podchodzimy, przez co przestajemy je zauważać. Zaczynamy wtedy nadawać zbyt dużą wartość tematom dużym. Zaczynamy nasze szczęście wyceniać na dużo więcej. To błąd. Oczekujemy dużo wyższego, niż to możliwe, kursu wymiany. Szukamy świecidełek i zaczynamy zachowywać się jak rozbestwione dzieci lub ćpuny szukające w życiu adrenaliny, tak długo ryzykujące całym sobą, jak tylko ciało wytrzyma lub aż stanie się coś tragicznego.

Zaczynij więc.

Kolekcjonować.

Drobne chwile szczęścia!

Szukaj sekund, gdy jesteś szczęśliwy.

Kolejny raz powtórzę: zapisuj je.

Dziel się nimi z najbliższymi. Mów im o tym, pisz krótkie SMS-y, nagrywaj filmiki, przesyłaj zabawne zdjęcia i przekazuj innym to, co czujesz.

Dlaczego?

Dlatego, że każdy w towarzystwie szczęśliwej osoby ma o 15% większą szansę na własne szczęście! Czujesz to?! Wyobrazasz to sobie?! REWELACJA, prawda? A do tego, w drugą stronę, ktoś, kto jest nieszczęśliwy, ma szansę nas zdołować tylko w 7%. Badania te

prowadził Harvard Medical School, który przez dwadzieścia lat na ogromnej próbie pięciu tysięcy osób sprawdzał, jak rozszerza się nasze szczęście!

Świetnie, więc przejdźmy do matematyki szczęścia.

Źródło: <http://www.happify.com/hd/why-friends-make-us-happier/>

# 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**

## Spalona ziemia czy ogród, czyli co chcesz po sobie zostawić?

Większość ludzi nie myśli. Nie zastanawia się nad sobą. Oni tylko żyją – budzą się rano, wychodzą do pracy, odbęgniają osiem godzin, potem obiad, prace domowe, buzi-buzi i z powrotem lulu. Do łóżeczka, śnić o czymś innym. Pięknym. Lepszym. Też tak funkcjonujesz? To przestań! Przestań, bo w najlepszym wypadku zostawisz po sobie tyle co nic: nagrobek z ładną inskrypcją. Ale może być gorzej! W pewnym momencie możesz poczuć, że przegrałeś swoje życie. Przewaliłeś na głupoty jedyne życie, jakie Ci dano! Co wtedy? Załamanie. Gniew. Autodestrukcja.

## Czujesz nadchodzącą falę wściekłości?

Prawidłowo! Wściekłość jest dobra, ponieważ będzie motorem Twojej zmiany. Pomoże Ci przekształcić się ze zwykłego człowieka w osobę niezwykłą. Spełnioną. Pomoże Ci zrealizować własne marzenia. Pomoże osiągnąć szczyt własnych możliwości. Stanie się ziarnem pod zasiew ogrodu Twoich własnych pomników, z których korzyść będziesz mieć nie tylko Ty, ale także Twoje otoczenie oraz ci, którzy przyjdą po Tobie. Chcesz tego? Jeśli odpowiedź brzmi TAK, poświęć trochę cennego czasu na spotkanie z Michałem Wawrzyniakiem, który w tym przewodniku wskaże Ci drogę do zmiany na lepsze. Przeczytaj go, przemyśl, a potem zakasaj rękawy i działaj, bo, jak rzekł Marek Aureliusz: **Nie możemy się stać tymi, którymi chcemy być, pozostając tacy, jacy jesteśmy.**



**Michał Wawrzyniak** – założyciel zlokalizowanej w najstarszym polskim mieście Kaliszu organizacji MentalWay. Silna, charyzmatyczna osobowość, budząca skrajne emocje. Jest człowiekiem biznesu, filantropem i kimś, kto postanowił przekazać innym swój unikalny sposób widzenia świata (pod warunkiem, że zaakceptowane zostaną forma i styl jego pracy). Z ogromnym humorem i energią podchodzi do wielu życiowych spraw i bezlitośnie inspiruje ludzi do uwolnienia ich osobistego potencjału. Wymaga więcej niż inni, ale dzięki temu pozwala też więcej osiągnąć. Jak sam mówi: *Zawsze i wszędzie możesz uszytko – jeśli wiesz, co, jak, z kim, kiedy i dlaczego.* Więcej informacji znajdziesz na [www.mentalway.pl](http://www.mentalway.pl).

Patron wydania:

książki*klasy*business

**ne**  
p r e s s

**MENTALWAY**

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

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

ISBN 978-83-283-2957-7



Cena 49,00 zł

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

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>

9 788328 329577