



# Odkryj w sobie radość życia

**Rodzimy się szczęśliwi, ale trudy życia często sprawiają, że radość życia gubi się gdzieś pomiędzy obowiązkami i problemami. Jak ją odzyskać? Jak uporać się z tym, co sprawiło, że nam umknęła? Jaką moc ma zwykły uśmiech? Rozmawiamy z Ewą Foley, autorką poradników, promotorką pozytywnego życia i trenerem rozwoju osobistego. Przedstawiamy także prawdziwe historie Czytelniczek, które stawiały czoła przeciwnościom losu i podzieliły się z nami swoimi sposobami na odzyskanie radości życia.**

**Agnieszka Podolecka:** Rodzimy się z umiejętnością bycia radosnym. Nawet niemowlęta się uśmiechają. A potem na skutek różnych wydarzeń w życiu zapominamy, jak się cieszyć i śmiać. Dlaczego tak się dzieje? Czemu rodzice nie uczą dzieci radości życia i budowania głębokiego filozoficznego szczęścia?

**Ewa Foley:** Radości życia i sztuki szczęśliwego życia nie mogą nauczyć nieszczęśliwi i smutni rodzice, którzy zapomnieli, jak cieszyć się życiem. Jeśli sami nie odczuwają radości, nie doceniają darów, które niesie każdy dzień, to jak mogą nauczyć swoje dzieci takiej postawy życiowej? Ale wierzę w ludzi i wierzę, że nigdy nie jest za późno na zmianę. Radość jest w każdym z nas. Jak powiedziałaś, rodzimy się z nią, a zatem możemy ją od nowa przywołać i zaprosić, aby rozgościła się w naszym życiu. To samo dotyczy szczęścia. Uważam, że bycie szczęśliwą osobą jest kwestią wyboru

i można się tego nauczyć. Jednym przyjdzie to łatwiej, innym trudniej, ale każdy z nas ma w sobie potencjał do zbudowania godnego i dobrego życia. Jeżeli nie jesteśmy na wojnie, nie porwano nas, nie umieramy z głodu na pustyni, ani nie walczyliśmy o życie, to w każdej chwili możemy zmienić postrzeganie rzeczywistości, możemy wybrać szczęście, pokonać przeciwności losu, odejść od ludzi, którzy nas krzywdzą, nauczyć się optymizmu i cieszyć się każdą chwilą tylko dlatego, że żyjemy.

**AP:** Zastanawiam się, czy odczuwanie radości, optymizm albo pesymizm nie jest uwarunkowane kulturowo. W Polsce na pytanie „co słyhać” dostajemy odpowiedź pełną negatywnych emocji. Pytany opowiada o chorobach swoich i w rodzinie, o drożynie w sklepach, polityce etc. Gdy kilka razy

odpowiedziałam, że u mnie wszystko super, ludzie patrzyli na mnie jak na wariatkę. To się na szczęście pomału zmienia, bo Polacy wyjeżdżają za granicę i słyszą angielską odpowiedź „I'm fine” (wszystko w porządku), ale generalnie w naszym kraju nie ma tradycji odpowiadania, że wszystko jest dobrze. Wydaje mi się, że pytanie o samopoczucie jest traktowane bardzo poważnie, a nie jako formułka grzecznościowa, która ma na celu uśmiechnięcie się do drugiego człowieka.

**EF:** Opowiem ci prawdziwą historię z mojego życia. Jako młoda kobieta zostałam „żoną dla Australijczyka” i kilkanaście lat mieszkałam w Australii, gdzie panują inne obyczaje. Przylecieli do mnie do Sydney z wizytą rodzice, gdzieś pod koniec lat 80. Poszli na spacer po naszej pięknej dzielnicy Manly. Wrócili uśmiechnięci i zachwyceni, bo... każda spotkana na ulicy osoba witała ich uśmiechem i słowami „how are you?” (jak się masz?). „Ewuniu, to cudowne, że masz tu tylu znajomych, w dodatku takich miłych, wszyscy chcieli z nami rozmawiać”, opowiadali. Roześmiałam się i wyjaśniłam im, że wcale tylu ludzi nie znam i że tu po prostu panuje tu zwyczaj pozdrawiania się uśmiechem i słowami „how are you?” na ulicy, w sklepach, w parku, na plaży. Widząc obcych, starszych ludzi w swojej okolicy, domyślił się, że kogoś odwiedzają, a więc chcieli pokazać moim rodzicom, że są mile widziani. Rodzice nie mogli w to uwierzyć. Nie przyszłoby im wcześniej do głowy, że można się uklonić komuś obcemu, spytać, jak się miewa i jeszcze odpowiedzieć, że świetnie. Kiedy jednak spędzili u nas kilka miesięcy, spodobał im się ten zwyczaj. Po powrocie do Polski poszli na spacer do lasu bielańskiego na warszawskich Starych Bielanach i postanowili wprowadzić australijskie zwyczaje. Uśmiechali się do każdej mijanej osoby i mówili „dzień dobry, jak się pan/pani ma?”. Opowiedzieli mi potem, że przez pierwsze dni ludzie albo ich ignorowali i nie odpowiadali nic, albo stawali jak wryci, patrzyli oszołomieni i zastanawiali się, czy ich znają, a gdy uświadamiali sobie, że nie, coś odburkiwali i uciekali. Dopiero po kilku tygodniach ktoś się w końcu życzliwie uśmiechnął. Pewna pani powiedziała im, że jest zachwycona, że ktoś ją zapytał, co słychać, bo od dawna nikt tego nie robił. Okazało się, że już słyszała o moich rodzicach, dziwnych ludziach, którzy witają obcych, i miała nadzieję ich spotkać. Powiedziała im, że ona też postanowiła się tak zachowywać i od kilku dni wita spotykane na ulicy osoby. I tak na Bielanach pojawił się zwyczaj innego traktowania przechodniów. I my

*„Budząc się rano, pomyśl, jakim wspaniałym skarbem jest żyć, oddychać i móc się radować.”*

Marek Aureliusz

z mężem pielęgnujemy ten zwyczaj – zawsze pozdrawiamy mijanych ludzi z uśmiechem. Uśmiech może być pięknym darem, miłe słowa mogą poprawić komuś nieszczęśliwemu nastrój. Może właśnie przechodzimy obok kogoś, kto przeżywa traumę i myśli, że na świecie panuje wyłącznie zło? I wtedy nasz uśmiech, zagadnięcie, choćby pozytywny komentarz na temat pogody, sprawi, że ten człowiek poczuje się lepiej. Od lat powtarzam, że ani uśmiech ani dobre słowo nic nie kosztują, a powiedzenie czegoś miłego może być początkiem lepszego dnia a może nawet życia. Jest kwestią wewnętrznej decyzji, czy będę życzliwie nastawiona do ludzi i życia czy nie. Użyję australijskiej metafory: dobre uczucia są jak bumerang, co wyślesz w świat, to do ciebie wróci. Mam mnóstwo dowodów na to, że gdy daję z siebie coś dobrego, to świat dobrem mi się odwdzięcza. Wystarczy jedna osoba, aby powstała epidemia życzliwości!

#### **AP: Zdarza ci się to także w relacjach biznesowych?**

**EF:** Tak. Gdy w roku 2014 wróciłam do Warszawy, po dłuższym pobycie z Australii, zostałam zaproszona jako prelegent na dużą konferencję biznesową. Na sali było 2000 osób. Na koniec mojej prelekcji samowolnie ogłosiłam siebie ambasadorką życzliwości. Zaprosiłam wszystkich obecnych do wstąpienia do tego „klubu życzliwych ludzi”, wejściówką jest przytulenie. Wyobraź sobie, że chętnych było tylu, że przez kilka godzin stałam przy moich książkach, przytulając biznesmenów. Przytulali się także wzajemnie – to było fantastyczne! Okazało się, że dość szybko można się zarazić pozytywnymi emocjami. Twórzmy więc kluby życzliwości, gdzie się da, bo w ten sposób wywołujemy radość u siebie i innych. Życzymy sobie, aby w naszym klubie ambasadorków życzliwości i radości było jak najwięcej członków, aby ludzie zapisywali



#### **Ewa Foley**

Promotorka pozytywnego życia i autorka popularnych książek poradników: „Zakočaj się w życiu. Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy”, „Powiedz życiu tak. Poradnik dobrostanu” i „Bądź aniołem swojego życia. Jak oczyszczać i wzmacniać energię życiową”. Prowadzi autorskie warsztaty rozwoju osobistego. W Australii, gdzie mieszkała przez kilkanaście lat, skończyła studia w zakresie medycyny holistycznej. Pracuje w Polsce, Australii i USA. Więcej na [www.foley.com.pl](http://www.foley.com.pl)

się uśmiechem, dobrym słowem lub przytuleniem. Tak postrzegam moją życiową misję. Jestem na tym świecie, aby przyczynić się do zwerbowania jak największej liczby osób do armii ludzi szczęśliwych i życzliwych. Zgadza się z tobą, że naturalny odruch uśmiechu i odczuwania radości zanika w pędzie życia, nie tylko przez traumy i nieszczęścia, ale także przez zwykły pośpiech i zaniedbanie. Zapominamy, że możemy utrzymać w sobie radość mimo przeszkód życiowych. Na szczęście, jak o czymś zapomnimy, to możemy też sobie przypomnieć albo ktoś inny może nas zainspirować. Wokół jest wiele osób, które mają w sobie radość życia i od razu chętniej z nimi rozmawiamy niż z tymi markotnymi. Są ludzie, którzy mają tak dobrą aurę, że gdy tylko wchodzi do pomieszczenia, wszyscy czują się lepiej. Zawsze się uśmiechają i zarażają dobrym samopoczuciem. Dają nam życiową energię i optymizm w przeciwieństwie do osób, które zawsze marudzą i narzekają. Emocje są zaraźliwe. Przez świadomą pracę nad sobą, możemy nauczyć się generować pozytywne uczucia i wybierać pozytywne nastawienie. Jak? Po prostu powiedz STOP narzekaniu i użalaniu się nad sobą. Ograniczając narzekanie, zyskasz lepszą energię, przyciągniesz więcej pozytywnych ludzi, zobaczysz przed sobą więcej możliwości. Proponuję na początek TYDZIEŃ BEZ NARZEKANIA. Zobacz, jak się poczujesz i chcesz go kontynuować.

**AP: Radość przynosi też mówienie na głos, czego pragniemy.**

**EF:** Marzenia i plany ich realizacji uwalniają w mózgu endorfiny, sprawiają, że czujemy się lepiej. I jeśli mocno wierzymy w spełnienie marzeń, to często tak się dzieje. Zacznijmy więc od odpowiedzi na pytanie „kim chciałaś zostać, gdy byłaś dzieckiem?”. Większość z nas planowała swoje życie, gdy byliśmy dziećmi, wyobrażając sobie bycie pisarzem, policjantem czy lekarzem. Ja marzyłam o egzotycznych krajach i o podróżach, o nieznanach kontynentach i ich rdzennych mieszkańcach. Jako mała dziewczynka z wypiekami na twarzy czytałam „Tomka w krainie kangurów” Alfreda Szklarskiego i marzyłam o Australii. Gdy miałam trzydzieści dwa lata zostałam żoną australijskiego dyplomaty, Donalda Foley’a i gdy po raz pierwszy wylądowałam w Sydney, zobaczyłam prawdziwego kangura, a zaraz potem przytuliłam misia koalę. Moje dziecięce marzenie stało się rzeczywistością. Kilka lat później spotkałam aborygeńskiego przywódcę

*„Bądź zadowolony z tego, co masz, ciesz się tym, jak się sprawy mają. Kiedy zdasz sobie sprawę, że niczego ci nie brakuje, cały świat będzie należeć do ciebie.”*

Lao tsu

duchowego imieniem Burnam Burnam, który nauczył mnie wchodzenia w „dreamtime” (świat snu), podzielił się swoją wiedzą i pomógł poszerzyć świadomość poza to, co znałam z Polski i zachodniej kultury.

Gdy miałam 48 lat siedziałam z szamanem plemienia Nawaho w Kanionie de Chelly w Arizonie (USA), słuchając legendy o jego przodkach. W słynnej Monument Valley miałam przywilej wysłuchania potężnej pieśni stworzenia w języku Nawaho. Pojechałam też do Afryki, aby zobaczyć cuda natury, takie jak gigantyczne Wodospady Wiktorii w Zambii. W 2006 roku odbyłam wyprawę do Ameryki Południowej i podróż śladami Inków z szamanami peruwiańskiej tradycji Q’ero. Medytowałam w Cuzco, czyli inkaskim „pępku wszechświata”, Machu Picchu, na zaczarowanej wyspie Amantani, pływałam na środku jeziora Titikaka. Marzyłam też o Meksyku i Gwatemali i to marzenie stało się rzeczywistością w 2007 roku! Ośmielmy się zatem marzyć i działać na rzecz spełnienia naszych marzeń. Odczuwamy radość, która pozostanie z nami na długo.

**AP: Pozytywne myślenie nie tylko daje radość, ale też napędza nas do stawiania sobie nowych wyzwań i realizowania planów. Na tym polega psychologia pozytywna.**

**EF:** Zgadza się. Pionierem psychologii pozytywnej był profesor Martin Seligman z Uniwersytetu Pensylwanii, ale sam termin został wymyślony przez Abrahama Maslowa. To Seligman w 1992 roku wystąpił do kolegów psychoterapeutów z posłaniem: „Droży koledzy, a gdybyśmy tak oprócz naszej szlachetnej misji pomagania ludziom w traumach i problemach, zajęli się profilaktyką i uczyli ludzi pozytywnych emocji i szczęśliwego życia?”. Książka Seligmana pt. „Optymizmu można się nauczyć” miała na mnie ogromny wpływ. Profesor Seligman utworzył w 2012 roku w Australii, w Adelajdzie, pierwszy w tym kraju uniwersytecki kierunek psychologii pozytywnej. Zorganizował serię warsztatów dla terapeutów, w których brałam udział, abyśmy mogli dalej przekazywać misję pozytywnego myślenia. Wcześniej uczył tego w USA, m.in. w armii amerykańskiej. Teza Seligmana była taka, że nikt nie rodzi się pesymistą, pesymizm jest wyuczonym nawykiem, a zatem można się go odczyścić i nauczyć się optymizmu. Potem Seligman, w kolejnej przełomowej książce o angielskim tytule „Flourish” (rozkwitaj), wyjaśniał, że psychologia pozytywna zajmuje się tym, co prowadzi do życiowego dobrostanu. Już sam tytuł pokazuje, że możemy potraktować siebie jak piękny kwiat, zadbać o siebie, odżywiać się dobrymi emocjami. Książka ta wydana została w Polsce pod tytułem „Pełnia życia: Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia”. Wg Seligmana istnieje pięć elementów, które składają się na życiowy dobrostan. Określa je skrótem PERMA. Są to: POZYTYWNE EMOCJE (positive emotions) P ZAANGAŻOWANIE (engagement) E POZYTYWNE ZWIĄZKI (positive relationships) R SENS (meaning) M OSIĄGNIĘCIA (accomplishment) A

Jeśli nadamy swojemu życiu sens i postanowimy żyć świadomie, jeśli zaangażujemy się w coś ważnego, czy społecznie, czy we własny rozwój duchowy, nauczymy się tworzyć dobre związki, cieszyć osiągnięciami swoimi i innych oraz każdego dnia wywołać w sobie pozytywne emocje, to będziemy odczuwać prawdziwą radość. I wtedy będzie w nas to głębokie, filozoficzne szczęście, o którym mówiłaś na początku. Seligman powiedział: „Nawyki myślowe nie muszą trwać wiecznie. Jednym z najważniejszych odkryć w psychologii ostatnich dwudziestu lat jest to, że ludzie wybierają własny sposób myślenia”. Warto wybrać pozytywny.

**AP: Od czego w takim razie zacząć? Niektórzy ludzie mają za sobą tak trudne doświadczenia, że sama myśl o dobrych relacjach i zaufaniu drugiemu człowiekowi wydaje się im absurdalna.**

**EF:** Ja też kiedyś tak myślałam i w końcu mając już za sobą trzy rozwody i wiele trudnych doświadczeń, zdecydowałam się na długoterminową psychoterapię. Czasami od tego trzeba zacząć. Taką samą decyzję podjęła Oprah Winfrey, która wspólnie z doktorem Bruce Perrym napisała niedawno wymienitą książkę o trudnych doświadczeniach pt. „Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu”. To książka o subtelnej, ale głębokiej zmianie w podejściu do traumy. Nowe podejście pozwala zrozumieć przeszłość, tak abyśmy mogli oczyścić

drogę ku przyszłości, otwierając drzwi do odporności i uzdrowienia w sprawdzony, skuteczny sposób. Poprzez głęboko osobiste rozmowy Oprah Winfrey i dr Bruce Perry badają w jaki sposób przykre zdarzenia, których doświadczamy we wczesnym dzieciństwie, wpływają na to, jakimi ludźmi się stajemy. Zachęcają nas, byśmy przestali skupiać się na: „Co jest z tobą nie tak?” albo „Dlaczego zachowujesz się w ten sposób?”, na rzecz pytania: „Co ci się przydarzyło?”. Wielu z nas doświadcza nieszczęść, które mają trwały wpływ na zdrowie fizyczne i emocjonalne. To, co przydarza się nam w dzieciństwie, prognozuje ryzyko wystąpienia w dorosłym życiu problemów zdrowotnych, ale też daje wgląd we wzorce zachowań, które wielu z nas usilnie próbuje zrozumieć. W tej książce Winfrey dzieli się historiami z własnej wstrząsającej przeszłości i podejmuje próbę zrozumienia wrażliwości, wynikającej z konieczności stawienia w młodym wieku czoła traumie. Łącząc siły z dr Perrym, jednym z czołowych światowych ekspertów w dziedzinie dziecięcej traumy, Winfrey spleta moc opowiadania historii z nauką i doświadczeniem klinicznym, aby lepiej zrozumieć i przezwyciężyć skutki koszmarnych wydarzeń oraz złego traktowania przez dorosłych. Koncentrują się nie tylko na poznaniu na nowo ludzkich zachowań, ale także na wpływie traumy na nasze dorosłe życie. Proponuję przeczytać tę książkę powoli, od początku do końca... Wiele osób nie czuje się na siłach poradzić sobie

## Postanowiłam być szczęśliwa

Rozwód jest podobno najbardziej traumatycznym przeżyciem obok śmierci bliskiego człowieka. Zgadzałam się z tym całkowicie. Ślubowaliśmy sobie „aż do śmierci” i nic z tego nie wyszło. Najpierw miał kochanki, potem pojawił się alkohol i przemoc. Gdy dotoczyła mnie, zaciskałam zęby, aby nie rozbijać dzieciom rodziny. Oczywiście była to najgorsza rzecz, jaką mogłam zrobić, bo dzieci zawsze widzą, co się dzieje i cierpią. Gdy podniósł rękę na córkę, powiedziałam dość. Wyprowadziłam się i wniosłam o rozwód. Trwał trzy lata, bo jego było stać na lepszych prawników niż mnie. W końcu dałam sobie spokój i zgodziłam się na jego warunki. Na szczęście wyjechał do innego miasta i nie wykazuje zainteresowania dziećmi, które zdążyły już dorosnąć i usamodzielnic się. Powiedziały mi, że chcą, abym była szczęśliwa, odnalazła radość życia, może znów się zakochała, tym razem w lepszym człowieku. Postanowiłam spełnić prośbę córek i poszłam na terapię. Najbardziej jednak pomogły mi afirmacje. Pandemia umożliwiła mi pracę z domu. Przestałam marnować czas na dojazdy do pracy, w zamian każdego ranka szłam na półtorej godziny na kijek do parku. W uszach miałam słuchawki, z których płynęły dobre afirmacje. Powtarzałam sobie, jestem mądra, jestem zaradna, jestem dobra, kocham i jestem kochana. Po jakimś czasie zaczęłam w nie wierzyć. Podświadomość przyjmuje za prawdę to, co jej mówimy, więc gdy mówiłam, że doceniam siebie i czuję się szczęśliwa, w końcu w to uwierzyłam. Każdego wieczoru zapisywałam sobie w ładnym zeszycie, co miłego przeżyłam w ciągu dnia. Gdy dzień był ciężki, pisałam, że jestem mądra, piękna i radosna. Te słowa wywoływały uśmiech na mej twarzy i po kilku miesiącach czułam się silniejsza i radośniejsza niż kiedykolwiek. Dziś już nie muszę słuchać afirmacji, bo jestem szczęśliwa sama ze sobą i budzę się uśmiechnięta, gdy jednak zdarza mi się gorszy dzień, np. stres w pracy, powtarzam sobie moje ulubione afirmacje i od razu robi mi się lepiej. Myślę, że odnalazłam radość życia dzięki temu, że poświęciłam sobie czas, zrobiłam coś wartościowego dla siebie. Lubię ruch, więc mówiłam sobie miłe słowa podczas energetycznego spaceru. Ćwiczę też jogę, aby odprężać ciało, zrelaksować umysł. Jeśli ktoś nie lubi sportu, może wprowadzić się w stan medytacji i słuchać miłych słów na leżąco albo powtarzać je lub zapisywać przy filiżance dobrej herbaty lub czekolady. Jestem przekonana, że warto znaleźć czas, aby mówić do siebie mądrze i czule. Monika, lat 51

## Znów się uśmiecham

Woody Allen miał wiele racji mówiąc: „Jeśli chcesz rozśmieszyć Boga, opowiedz mu o twoich planach na przyszłość”. Ja miałam wielkie i konkretne plany – szczęśliwą rodzinę z gromadką radosnych dzieci. Po wielu niepowodzeniach urodziłam córkę, którą lekarze określili cudem, ale nie porzuciłam marzeń o dużej rodzinie. I tak, po wielu latach, w prezencie na 40. urodziny, test ciąży znów pokazał dwie kreski. Jednak radość nie trwała długo, bo już w 3 miesiącu wiedziałam, że dziecko jest chore – ma wadę serca. Nasza Gwiazdeczka pojawiła się na świecie 7 lat temu, ale jej serce było zbyt słabe i po dwóch operacjach poddało się – córcia była z nami niespełna miesiąc. Kolejne tygodnie były jednym wielkim bólem i rozpaczą bez końca, budziłam się z myślą „muszę jechać do szpitala”, a po chwili docierało do mnie, że mogę jedynie iść na cmentarz. Mijałam ludzi na ulicy i zastanawiałam się, jak mogą być tacy radośni, skoro mi się zawalił świat? Byłam na granicy obłędu, myślałam, że moje życie się skończyło i żyłam szpitalnymi wspomnieniami, które niczym film wyświetlały mi się non stop w głowie. Moją kotwicą w rzeczywistości była rodzina i starsza córka, którą trzeba było wyprawić do szkoły, nakarmić, odrobić z nią lekcje, iść na plac zabaw... te zwykłe czynności i rutyna zmuszały do działania i wyrwały na chwilę z rozpacz. Potem zdecydowałam się na grupę wsparcia, w której wraz z mężem poznaliśmy innych rodziców, takich jak my. Każdy z nich był na innym etapie żaloby i chętnie dzielił się doświadczeniem. Początkowo, gdy widziałam ich żartujących przy kawie, myślałam, że zwariowali, przecież tak się nie da. Potem zrozumiałam, że jestem na początku długiego procesu i że życie, czy tego chcę, czy nie, płynie dalej swoim rytmem i wcale się nie skończyło. Że muszę nie tylko pożegnać córkę, ale także wybaczyć samej sobie, wyrzyczyć co muszę, oplakać siebie i ją i żyć... po prostu żyć, bo mam dla kogo. Nie stało się to z dnia na dzień, ale stopniowo nauczyłam się szczęścia na nowo, znam już wartość życia, znam też jego najgorszą odsłonę, a to pozwala mi cieszyć się drobiazgami. Gdy pierwszy raz od śmierci Gwiazdeczki uśmiełam się na komedii, rozplakałam się... ze szczęścia, że znów umiem się śmiać. Rozpacz, ukryta gdzieś na dnie serca, jest i zostanie moją towarzyszką już na zawsze, ale nie pozwałam jej za często wychodzić na powierzchnię. Mam życie do przeżycia, córkę do wychowania, rodzinę, która mnie potrzebuje i to jest moje szczęście. I już nie pytam Boga, czym go tak rozśmieszyłam, z Nim też się pogodziłam i wierzę, że miał plan – wybaczyłam sobie, światu i Jemu i żyję, ucząc się każdego dnia, jak być szczęśliwą przez resztę życia. Anna 47 lat



samodzielnie z trudnymi wspomnieniami i problemami, dlatego warto znaleźć terapeuta, który nas przez ten proces przeprowadzi. Mnie książka Winfrey dała poczucie bezpieczeństwa, pokazała, że powrót do przeszłości może być uwalniający. Nie jesteśmy skazani na ból, re-traumatyzowanie się i nieradzenie sobie w życiu. Możemy przekroczyć barierę między pesymizmem i optymizmem i przywrócić sobie radość życia. Aldous Huxley w swojej słynnej „Filozofii Wieczystej” pisał, że „doświadczenie nie jest tym, co ci się przydarza, tylko tym, jak ty reagujesz na to, co ci się przydarza”. Możemy spojrzeć trudnemu doświadczeniu w oczy i zamiast się na nim skupiać i przeżywać ciągle od nowa, wybaczyć, odpuścić, uwolnić i zapomnieć.

### AP: Podasz ćwiczenie, jak to zrobić?

EF: Na moich warsztatach wyjazdowych proponuję takie ćwiczenie: opowiedz swoją traumatyczną historię po raz ostatni ze świadomą decyzją, że jest to naprawdę ostatni raz. Robi się to po to, aby ta historia nie wisiała nad nami, nie wracała, nie odbijała się czkawką i nie rujnowała nam życia. Niech ktoś nas wysłucha, da nam wsparcie i więcej nie wracamy do tego nieszczęścia. A jeśli będzie się ono dopominać o naszą uwagę, z pełną determinacją odsunmy je od siebie, znajdziemy siłę, aby o nim nie myśleć i nie mówić. Ja wiem, że mówienie o swoim nieszczęściu lub tłamszenie go głęboko w sobie jest kwestią charakteru. Osoby ekstrawertyczne często czują potrzebę wyrzucania z siebie emocji, opowiadania o tym, co się im stało. Są też osoby, które za żadne skarby świata nie chcą tego zrobić. Żadne ekstremum nie jest dobre, dlatego polecam osobom nieśmiałym i zamkniętym w sobie opowiedzenie o traumie raz, poproszenie o pomoc, jeśli takowa jest potrzebna i oczyszczenie się. Powierzenie komuś swojej tajemnicy zdejmuje z nas poczucie osamotnienia i winy. Umożliwia też otrzymanie pomocy. Czasem wystarczy zrozumienie i dobre słowo od drugiego człowieka, innym razem dostanie się pomoc praktyczną, np. finansową, ale żadna z nich do nas nie dotrze, jeśli nie powiemy, co się nam przydarzyło. Natomiast zbyt częste mówienie o swoich złych doświadczeniach prowadzi do ciągłego ponownego ich przeżywania i wzmacniania postawy ofiary. A przecież nie chcemy być ofiarą, chcemy być panami/paniami swojego życia i emocji. Na Hawajach popularna jest praktyka pojednania i wybaczenia *Hō'oponopono*: cała rodzina zbiera się celem uzdrowienia relacji. Kahuna (ka „strażnik”, huna „tajemnica”), czyli szaman/kapłan/uzdrowiciel czuwa nad tym procesem. Cały czas śpiewa się pieśń, która zawiera najpotężniejsze słowa: kocham cię, przepraszam, proszę wybaczyć mi, dziękuję. Można stosować *Hō'oponopono* w swoim życiu codziennym do oczyszczania i uwolnienia przez powtarzanie tych czterech prostych zwrotów: kocham cię, przepraszam, proszę wybaczyć mi, dziękuję. Słowa te nie muszą być skierowane do siebie, czy też jakiejś konkretnej osoby – w kółko powtarzane oczyszczają i przywracają równowagę.

**„Są dwie drogi, aby przeżyć życie. Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem. Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko.”**

**Albert Einstein**

**AP: Czy powinniśmy zacząć od przebaczenia samemu sobie?**

**EF:** Oczywiście. Przebaczenie sobie jest najważniejsze, bo jak wybaczać innym, gdy samemu sobie nie umie się wybaczyć? Zejdźcie ze ścieżki wojennej ze sobą, pojednanie z samym sobą, przytulenie siebie, pokochanie siebie i wyznanie sobie miłości jest często trudne, lecz niezbędne do życia w spokoju i radości. I nikt tego za nas nie zrobi, to nasza własna praca do wykonania. Nagrodą będzie uczucie ulgi i życie w zgodzie ze sobą.

**AP: Wiele osób szuka szczęścia i radości poza sobą, uzależnia je od akceptacji innych osób, awansu w pracy, większych pieniędzy czy znalezienia miłości.**

**EF:** Miłość trzeba najpierw odnaleźć w sobie. Uzależnianie swojego samopoczucia i samooceny od innych niczego dobrego nie wróży. Nikt nie da nam szczęścia. Inni ludzie mogą nas rozbawić, sprawić przyjemność, dowartościować, gdy okażą nam miłość czy szacunek, ale jeśli nie zbudujemy w sobie własnego, głęboko odczuwalnego szczęścia, co się stanie, gdy te uszczęśliwiający nas osoby zmienią zdanie? Gdy szef, który nas chwalił, wyrzuci nas z pracy, gdy mąż odejdzie do kochanki, gdy zabraknie pieniędzy? To są oczywiście trudne sytuacje, ale można być szczęśliwym, przeprowadzając się do mniejszego mieszkania, można wręcz odczuwać radość, bo będzie mniej sprzątanina. Gdy minie pierwszy szok, można dostrzec, że człowiek, z którym żyłam tyle lat, wcale na mnie nie zasługiwał i odczuć radość, że zaczynam nowe życie. Szczęście jest podjęciem decyzji, że bez względu na to, co w danej chwili się dzieje i czego doświadczam, świadomie wybieram ścieżkę szczęśliwego, radosnego życia. To jest wewnętrzna praca, która nigdy się nie kończy.

Dennis Prager, amerykański gospodarz ogólnokrajowego talk show radiowego *The Dennis Prager Show*, mawiał, że „szczęście jest naszym moralnym obowiązkiem”. Im jesteśmy szczęśliwsi, tym lepszymi ludźmi jesteśmy. Nie zazdrościmy, nie robimy na złość, nie obgadujemy, nie torpedujemy starań innych ludzi. Zatem wszyscy wokół zyskują i są bardziej skłonni do współpracy oraz pomocy. Wzajemne życzliwe traktowanie się, pomaganie i robienie miłych rzeczy dla siebie i innych jest źródłem radości. Proponuję więc potraktowanie szczęścia jako moralnego obowiązku. Spełniamy ten obowiązek z radością!

**AP: Zgadza się z tobą całym sercem, sama nauczyłam się żyć o wiele skromniej niż dawniej i czerpać z tego radość. Mam też koleżankę, która ma szóstkę dzieci, z czego trójkę ciągle uczy w systemie domowym. Jej mąż zmarł na covid, ona musiała zacząć więcej pracować, ale nadal jest pełna entuzjazmu, przygotowując lekcje dla dzieci. I jeszcze raz w tygodniu poświęca cztery godziny na pracę charytatywną w centrum dla uchodźców.**

**EF:** To piękne – nie poddała się i jeszcze pokazuje swoim dzieciom, że inni mają gorzej i można im pomóc. Cieszy się tym, co ma, świadomie wybiera zaangażowanie w to, co jest dla niej ważne i tworzy rodzinę, którą łączą wspólne wartości. Świadome dążenie do szczęścia i podejmowanie działań, które sprawiają nam radość, prowadzi do poczucia spełnienia w życiu. Włóżmy więc wysiłek w odkrycie, co sprawia nam radość i róbmy to. Jeśli uszczęśliwia nas malowanie obrazów, czytanie książek, spotkania z ludźmi, to oddawajmy się tym czynnościom. Im częściej będziemy to robić, tym lepiej będziemy się czuć. Ważne jest otaczanie się ludźmi, którzy nam przypomną, byśmy nie narzekali. Wysłuchają i w odpowiedniej chwili powiedzą „wystarczy, już nie musisz o tym więcej mówić ani myśleć”. Gdy czujesz się źle, zrób sobie listę rzeczy, które ci się udały w ostatnim tygodniu. Czy to będzie załatwienie spraw w urzędzie, czy uśmiech sąsiadki, czy zabawa z psem, to gdy zobaczymy, że coś się nam udało załatwić lub dostaliśmy coś, co sprawiło nam przyjemność, choćby uśmiech, od razu pocujemy się lepiej.

**AP: Czy szczęście i radość życia to to samo? Czy radość życia wpływa ze szczęścia, czy szczęście z radości życia?**

**EF:** Nie stawiałbym znaku równości między radością i szczęściem. To są dwa różne stany emocjonalne, choć oba ważne. Radość jest cieszeniem się z drobnych i wielkich rzeczy, szczęście zaś jest stanem stałym, głębokim poczuciem, że bez względu na to co się wydarzy, ja będę szczęśliwa sama ze sobą. Czy radość wpływa ze szczęścia czy na odwrót? Myślę, że oba stany wzajemnie na siebie wpływają. Gdy jesteśmy szczęśliwi, to jesteśmy też radośni. Natomiast poczucie radości pomaga budować szczęście. Joseph Campbell w „Potędze mitu” powiedział: „Musimy pozbyć się życia, jakie zaplanowaliśmy, aby mieć życie, które na nas czeka. Podążaj za tym, co Cię uszczęśliwia, a wszechświat otworzy Ci drzwi, nawet gdyby wydawałoby się, że wokół są same ściany”.

**AP: I tu pojawia się problem, większość ludzi w ogóle nie wie, czym jest dla nich szczęście i co ich uszczęśliwia.**

**EF:** Nie zgodzę się z tym stwierdzeniem. Uważam, że wiemy, czym jest szczęście. Na moich warsztatach często o tym rozmawiamy. Każdy ma własną definicję szczęścia, ale wiemy, co nam sprawia przyjemność i co nas uszczęśliwia. Ludzie mi o tym często opowiadają.

**AP: Na twoje warsztaty przychodzą osoby świadome. Podam ci przykład z mojego życia. Mój eks-mąż zarzucił mi kiedyś,**

**że wszystko robię źle i on jest przeze mnie nieszczęśliwy. Powiedziałam mu więc, aby napisał mi listę rzeczy, które go uszczęśliwiają i ja spróbuję się dopasować. Dwa dni później przyszedł i powiedział, że nie wie, co go uszczęśliwia. Odpowiedziałam mu więc, że skoro on nie wie, to jakim cudem ja albo ktokolwiek inny ma to wiedzieć? Doradziłam mu, aby najpierw napisał sobie co go unieszczęśliwia, a potem poszukał przeciwieństw i w ten sposób poznał swoje własne potrzeby.**

**EF:** Rety... To straszne. Bardzo mądrze mu doradziłaś. Często polecam moim klientom, aby zapisali sobie na kartce, co ich uszczęśliwia, a następnie jak często to robią. Daniel Nettle w swojej książce „Szczęście sposobem naukowym wyłożone” napisał: „pojęcie szczęścia jest czymś w rodzaju fatamorgany nauk społecznych – lśni na horyzoncie jako atrakcyjny przedmiot badań, ale często umyka, gdy się do niego zbliżamy. Tą swoją ulotnością bardzo przypomina samo szczęście.”

Nie będę zatem tworzyć definicji szczęścia, bo każdy musi mieć swoją własną. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, co nas uszczęśliwia. I niech to nie będzie wygrana w Lotto, ale coś, co możemy stworzyć albo przeżyć sami. Nasza własna wyobraźnia pokaże nam, co jest dla nas dobre, co da nam radość, a czego powinniśmy unikać. Nie warto też zaciskać pięści i walczyć z całych sił, czasami trzeba usiąść spokojnie i dać losowi szansę. Nathaniel Hawthorne powiedział, że „szczęście jest jak motyl: kiedy usiłujesz je złapać, zawsze wymyka ci się z rąk. Ale jeśli cichutko usiądziesz, to może samo do ciebie przyleci”.

**AP: Absolutnie się z tobą nie zgodzę. Bierne siedzenie i czekanie na mannę z nieba nie przynosi wyczekiwanych efektów.**

**EF:** To nie ja powiedziałam tylko poeta... Ja wierzę, że świadome dążenie do szczęścia, podejmowanie działań, które sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi, na pewno przybliży nas do celu. Każda forma działania, które prowadzi do spełnienia marzeń albo poprawienia relacji z bliskimi czy większej samoakceptacji, przynosi nam radość i poczucie spełnienia, a te są pierwszymi krokami do zbudowania w sobie głębokiego szczęścia. Jeśli się skupiamy na tym, co nas uszczęśliwia, to automatycznie zaczynamy podejmować takie działania. To nie musi być nic wielkiego. Możemy porozmawiać z kimś, kto nas inspiruje, wymienić się doświadczeniami, poczytać książki, które nas motywują, wybrać się na wycieczkę do lasu, zrobić pachnącą kąpiel i powiedzieć sobie „kocham się taką, jaką jestem”, a nawet przybić sobie do lustra przysłowiową piątkę. Pielęgnowanie pozytywnej postawy życiowej, uświadomienie sobie co się nam udało w ostatnim tygodniu, miesiącu, życiu, dostrzeżenie dobra i piękna wokół siebie sprawia, że czujemy się lepiej. I wtedy można spokojnie usiąść, pomedytować i dać się życiu pozytywnie zaskoczyć.

Przypomina mi się buddyjska opowieść o uczniu, który zapytał mistrza, jak być szczęśliwym. Mistrz odpowiedział: „jeśli chcesz być szczęśliwym, to bądź”. Czasem wystarczy

po prostu być, uświadomić sobie, że tu i teraz jest się bezpiecznym, sytym, że ma się wokół siebie życzliwych ludzi i że w kraju panuje pokój. Radość życia to nie tylko spełnianie marzeń, to także cisza, nic-nierobienie, otwarcie na magię życia i niespodzianki.

**AP: W takim razie jak odzyskać radość życia, gdy ją utraciliśmy?**

**EF:** Podważyłabym twoją tezę, że radość życia można utracić. Nie można utracić czegoś, co jest integralną częścią ludzkiego istnienia. Można zaniedbać odczuwanie radości, ale ona ciągle w nas jest i w każdej chwili można mieć do niej dostęp. Kiedyś na warsztatach rozwoju osobistego nauczycielka kazała nam pójść na łąkę, znaleźć kwiatek i cieszyć się jego urodą. Dostaliśmy zadanie wygenerowania uczucia radości z tego, że jesteśmy w towarzystwie pięknego kwiatka. Siedziałam na łące, gapiąc się na fiołka i śmiejąc się z radości. Jak zaczniemy świadomie szukać powodów do radości, okaże się, że możemy znaleźć mnóstwo rzeczy, które nas cieszą. Dam ci przykład. Ostatnio byłam z mężem w kawiarni, gdzie zawsze zamawiam moją ulubioną herbatę matcha latte. Kelnerka przyniosła moją matchę z wyrysowanymi w mleku roślinnym pięknymi kwiatkami. Mój mąż zawołał z zachwytem „jakie cudne kwiatki, zobacz, jakie piękne!” i uśmiechnął się szeroko do baristy. Ona była zaskoczona tym zachwytem, a potem tak szczęśliwa, że nie przestawała się uśmiechać. Mały gest docenienia tego, że „wyrysowała” w mleku kwiatki, że ktoś to zauważył i docenił, sprawił, że była radosna, i my oczywiście też. Powtórzę: dobre słowo nic nie kosztuje, uśmiech też nie. Zauważajmy małe momenty sprawiające radość i okazujmy entuzjazm, doceniajmy innych i obdarzajmy się wzajemnie radością. Tylko ty masz klucz do swojej radości, więc dlaczego tego klucza nie wykorzystywać? Życzliwość przynosi radość nie tylko tobie. Jeśli jesteś życzliwa, to inni ludzie też tacy są wobec ciebie.

**AP: Jak mieszkałam w Afryce, miałam problem w banku. Dzwoniłam kilka razy i nic nie załatwiłam, więc pofatygowałam się do banku osobiście. Byłam naprawę rozłoszczona, ale kasjerka rozbroiła mnie zwyczajowym „How are you?”. Musiałam odpowiedzieć, że miewam się dobrze i spytać ją o to samo. Wtedy ona spytała, jak ma się moja rodzina, bo tam jest taki zwyczaj. Odpowiedziałam, że dobrze i spytałam o to samo. Zanim skończyłyśmy wymieniać uprzejmości, mój gniew opadł i załatwiłam sprawę na spokojnie. W Polsce pewnie doszłoby**

*„To działanie jest najlepsze, które przynosi największe szczęście największej liczbie ludzi.”*

Francis Hutcheson

**do wymiany niemiłych słów. Zgadzam się więc z tobą, emocje są zaraźliwe i zanim powiemy coś niemiłego, warto się ugryźć w język i policzyć do dziesięciu albo wręcz powiedzieć coś miłego.**

**EF:** Nasze nastawienie ma ogromny wpływ na to, jak ludzie nas traktują. To dotyczy każdej relacji, nie tylko biznesowej, ale też w rodzinie, wśród przyjaciół. Szczęście i radość są wszechobecne, ale nie mogą przyjść do ciebie z wizytą, jeśli nie ma cię w swoim życiu. Wykaż się obecnością w szkole życia, powiedz sobie „jestem obecna tu i teraz, przeszłości już nie ma, przyszłości jeszcze nie ma, jest tylko TU I TERAZ, tylko ta chwila”. Jeśli postanowisz odczuwać radość w tej właśnie chwili, być radosną sama ze sobą, pielęgnować pozytywność, to otwierasz się na cuda w swoim życiu. Carl Gustaw Jung nazywał ten proces synchroniznością, wierzył, że wszechświat będzie chciał ci pomóc, jeśli będziesz gotowa na przyjęcie darów. Wiele dostępnych dzisiaj badań społecznych, socjologicznych i psychologicznych, jednoznacznie udowadnia, że pozytywność w życiu się opłaca, że tzw. pozytywni są zdrowsi, szczęśliwsi, pogodniejsi, bogatsi, bardziej zadowoleni, mają więcej satysfakcji i fartu w życiu. Częściej doświadczają cudownych, szczęśliwych zbiegów okoliczności, łatwiej im wykorzystywać nadarżające się w życiu okazje. Innymi słowy przez pozytywne myślenie są przygotowani na szczęście. Jak napisał Seneka, „szczęście ma się wtedy, kiedy przygotowanie spotyka się z okazją”.

**AP: Opracujmy plan odkrywania w sobie radości życia.**

**EF: Po pierwsze:** Wybacz sobie, jeśli nie umiesz samodzielnie, to z pomocą terapeuty. Wybaczanie się opłaca, jest w naszym interesie. Oczywiście są rzeczy wręcz niewyobrażalne, które wydają się niemożliwe do wybaczenia, ale w trosce o swoje zdrowie psychiczne spróbuj wybaczyć lub chociaż odłożyć je gdzieś na daleką półkę i nie kieruj tam uwagi. Poszukaj grupy wsparcia lub terapii, aby nie wracać do dawnych traum. Niech wczoraj nie niszczy dzisiaj.

**Po drugie:** Doceniaj siebie. Proponuję proste ćwiczenie: stań przed lustrem, uśmiechnij się do siebie i przybij sobie piątkę na dobry początek dnia i na dobranoc.

**Po trzecie:** Powiedz stop narzekaniu. Narzekanie wprowadza nas w zły nastrój. Ograniczając marudzenie, poczujesz się lepiej, zobaczysz więcej szans i możliwości w życiu i przyciągniesz do siebie pozytywnych ludzi.

**Po czwarte:** Przestań użalać się nad sobą, nie jesteś winna tego, co ci się przytrafiło. Zamiast pytać „dlaczego to się przydarzyło mnie?”, zapytaj „dlaczego nie mnie?”. Czy ktoś inny zasługuje na nieszczęście? Nie, nieszczęścia chodzą po ludziach, bo na świecie jest wielu prześladowców, ale też wiele wspaniałych osób, które pomagają innym. Poszukaj takich osób, przypomnij sobie, ile razy okazano ci życzliwość. Skup się na tym co dobre, zamiast na tym co złe, bo użalanie się nad sobą nie prowadzi do niczego dobrego.

**Po piąte:** „Nastawienie jest małą rzeczą, która robi dużą różnicę”, jak mawiał Winston Churchill. Wybierajmy



## Szkoła radości

Radość życia to coś, czego musiałam się nauczyć. Moja mama zmarła, gdy miałam pięć lat, ojciec nie nadawał się na rodzica, więc dorastałam w domu dziecka. Sierocińce nie są miejscami radosnymi. Od najmłodszych lat miałam poczucie bycia kimś gorszym, nie tylko pokrzywdzoną przez los śmiercią mamy, ale także nieodpowiedzialnością ojca. Jak każde dziecko marzyłam o domu pełnym śmiechu, przytulających mnie rodzicach, wspólnych wycieczkach. W liceum miałam szczęście trafić na nauczycielkę języka polskiego, która stała się moją mentorką. Nie wiem, co we mnie dostrzegła, ale poświęcała mi dodatkowy czas, zachęcała, bym wstąpiła do kółka teatralnego, żebym pisała opowiadania. Każde z nich dokładnie ze mną analizowała, najpierw chwaliła, dopiero potem pokazywała, jak mogłabym je napisać lepiej. Zaczęłam wyczekiwać naszych spotkań, były dla mnie źródłem radości. Dzięki pomocy polonistki zdałam dobrze maturę, na którą poszłam ubrana w jej bluzkę i spódnicę. Dostałam się na studia. Każdego dnia, nawet gdy czułam się samotna, jak mantrę powtarzałam sobie, że mam szczęście, że ktoś się mną zainteresował, że jest to dar od losu i powinnam się cieszyć. Dzisiaj sama jestem nauczycielką i w każdym roczniku wyszukuję dzieci, którymi trzeba się specjalnie zająć. Gdy uda mi się komuś pomóc, odczuwam największą radość. Stworzyłam też szczęśliwy związek i oczekuję pierwszego dziecka. Urodzi się w okolicy moich 35. urodzin. Późno, ale wiem, że dojrzałam do tej roli i ani ja, ani mój mąż nigdy go nie zawiedzimy. Wychowamy go w domu pełnym szczęśliwych i radosnych chwil.  
Hania 34 lata



## Małe rzeczy, wielkie szczęście

Mam już 72 lata, półtora roku temu zmarł, po długiej i ciężkiej chorobie, mój mąż. Przez ostatnie 10 lat opiekowałam się nim w domu przy wsparciu hospicjum domowego i naszych dzieci. To nie były łatwe lata i chyba przez nie postarzałam się o dodatkową dekadę – mąż miał trudny charakter, w chorobie jeszcze trudniejszy, ale trwałam przy nim i pielęgnowałam najlepiej, jak umiałam. Jednocześnie starałam się znaleźć czas dla rodziny i wnuczków, dla siebie miałam go bardzo mało. Własne szczęście? Nigdy nie było wysoko na mojej liście priorytetów, gdy już miałam dla siebie czas, byłam zbyt zmęczona, by go wykorzystać. A radość życia? Chyba gdzieś się zagubiła pomiędzy obowiązkami. I tak pewnego dnia zostałam sama ze sobą, w pustce i zawieszaniu. Gdyby nie dzieci i wnuki nie wiem jak bym przetrwała pierwsze tygodnie. Nagle wszystko się skończyło, miałam czas, ale nie potrafiłam go zagospodarować, bo przecież przywykłam poświęcać go na rutynę opieki nad mężem. Świat był za duży, bo przez lata moim światem był pokój męża. Życie nie lubi próżni i z czasem moje życie zaczęły wypełniać inne sprawy. Stopniowo zaczęłam odkrywać urok spokoju, mam czas zostać sama ze swoimi myślami, wreszcie bez poczucia winy, że zostawiam męża samego, cieszę się działką pracowniczą... ot kawałek trawnika i altanka, ale na nowo odkryłam, że małe rzeczy cieszą najbardziej, kwitnące jabłonie, zapach ziemi, kielkujące kwiaty, które sama sadziłam, radość wnuków z nocowania u babci, kawa z sąsiadką i spacer, gdy spadnie śnieg – bo zapomniałam, że uwielbiam zimę. Przypominałam sobie, że zawsze lubiłam gotować i teraz chętnie to robię, zapraszam potem swoich najbliższych i cieszy mnie ich radość. Dzięki dzieciom i ich rodzinom nie czuję się samotna, a tego obawiałam się najbardziej. Czasami siedzę w fotelu i wspominam swoje małżeństwo i mówię do zdjęcia męża, stojącego na stole, że jestem wdzięczna za te wszystkie lata i nasze dzieci. Moją radością życia są teraz te małe szczęścia dnia codziennego zebrane razem. Maria 72 lata



„Szczęście jest ideałem nie rozumu, ale wyobraźni.”

Immanuel Kant

pozytywne nastawienie do siebie i ludzi. Podam przykład. Pewna hejterka na Facebooku napisała mi: „pani się ciągle i do wszystkich śmieje, taki hura optymizm może czasem denerwować i robić wrażenie płytkości i bezmyślności, pani Ewo”. Odpisałam jej: „właśnie skończyłam 70 lat i na starość robię się coraz bardziej płytka i bezmyślna i taka jestem zadowolona z tego, co jest. Już nic mnie w życiu nie denerwuje ani ludzie, ani ich postawa wobec mnie i życia. Taka przypadłość mnie dopadła, dziękuję, że mi pani współczuje”. Podeszłam do sprawy z rozbawieniem i postanowiłam się nie przejmować. Warto więc pielęgnować w sobie pozytywne nastawienie do ludzi i życiowych przeszkód, bo wtedy łatwiej sobie z nimi radzić.

**Po szóste:** Pielęgnuj chwile zachwytu. Znajdujmy codziennie powód do radości i jak najdłużej się nim cieszymy. Gdy będziemy się szkolić w odczuwaniu zachwytu, to z łatwością każdego dnia znajdziemy wydarzenia, ludzi i rzeczy, które sprawiają nam radość. Tak jak trenujemy mięśnie na siłowni, tak możemy też trenować nasze mięśnie emocjonalne.

**Po siódme:** Mów i myśl dobrze o sobie i innych. Przystań plotkować! Negatywne myślenie o sobie i innych obniża poziom energii życiowej, sprawia, że czujemy się zmęczeni. Powiedzenie sobie miłego słowa i uśmiechnięcie się do siebie, nawet trochę na siłę, sprawia, że nasz umysł natychmiast reaguje pozytywnie. Powiedzenie komuś miłego słowa daje mu radość i sprawia, że ta osoba też się do ciebie uśmiecha i wtedy ty też czujesz się lepiej. Obdarzajmy się komplementami i nauczmy się przyjmować je z wdzięcznością.

**Po ósme:** Bądź wdzięczny za wszystko, co już masz. Każdego ranka podziękuj i pobłogosław swoje życie. Nawet jeśli straciłaś kogoś bliskiego, masz problemy finansowe, nie znosisz swojej pracy, to i tak masz w życiu więcej niż inni będą kiedykolwiek mieć. A jeśli ta myśl cię przygnębia, zaangażuj się w działalność charytatywną. W ten sposób pomożesz cierpiącym i sprawisz radość sobie.

**Po dziewiąte:** Wybieraj nowe pozytywne słowa. Stwórz własny słownik uzdrawiających słów, które będą cię podnosić na duchu, wywołają radość i dadzą poczucie szczęścia. Zapisz te słowa i często je czytaj, powtarzaj, śpiewaj i tańcz.

**Po dziesiąte:** Uwierz w siebie, bo wiara czyni cuda. Jak uwierzemy, że jesteśmy w stanie zdobyć nasz życiowy Mount Everest, to się nam uda. Twoja wiara tworzy twoją rzeczywistość. Bądź dobrej myśli. Zawsze! Szczęście, to wiara w to, że masz szczęście. Chociaż raz wyolbrzym szczęście zamiast problemu. ■