

# INSPIRUJĄCY KURS

488 STRON  
MOTYWACJI

## JAK ROZWINAĆ SWÓJ POTENCJAŁ

abyś był spełniony  
w życiu zawodowym i osobistym



J. STUHR



K. CZUBÓWNA



A. FERENCY

KSIĄŻKA + PŁYTA AUDIO

 biznes

# JAK ROZWINAĆ SWÓJ POTENCJAŁ

abyś był spełniony  
w życiu zawodowym i osobistym

**KSIĄŻKA + PŁYTA AUDIO**

# spis treści

Wprowadzenie do kursu audio.....	7
Wstęp do części pierwszej .....	21
<b>Wykład 1.1:</b> Jak być szczęśliwym.....	27
<b>Wykład 1.2:</b> Jak być szczęśliwym.....	87
<b>Wykład 2.1:</b> Jak zbadać swoje możliwości .....	143
<b>Wykład 2.2:</b> Jak zbadać swoje możliwości .....	205
<b>Wykład 3:</b> Jak poznać siebie .....	253
<b>Wykład 4:</b> Jak rozwinąć poczucie własnej wartości .....	323
<b>Wykład 5:</b> Jak odnaleźć wartości nadrzędne .....	387
Słowniczek.....	455
Źródła i inspiracje .....	465



**narrator** *Niełatwo zdefiniować abstrakcyjne pojęcie szczęścia, ponieważ ile osób, tyle jego wizji. Wspólnym mianownikiem jest poczucie trwałego zadowolenia z życia przy jednoczesnym odczuwaniu spokoju i harmonii ze światem. Piękny stan ducha i umysłu. Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, że warto do niego dążyć? Szczęście stanowi niewątpliwie nadrzędny cel człowieka, a zarazem jego obowiązek wobec innych. Czy odczuwasz podobnie?... Czy powoli zaczynasz uświadamiać sobie, czym ono jest dla Ciebie? Czy dostrzegasz jego fundamenty?... W tej części wykładu spróbujemy sprecyzować, na czym warto oprzeć szczęście. Zatrzymamy się także na chwilę przy przeszkodach stojących mu na drodze. Warto wiedzieć, gdzie się kryją, żeby uniknąć rozczarowań i zapobiec zniechęceniu. W poprzedniej części wykładu wskazaliśmy na jedną z istotniejszych trudności, czyli bezwzględne dążenie do sukcesu. Pora zmierzyć się z kolejnymi.*

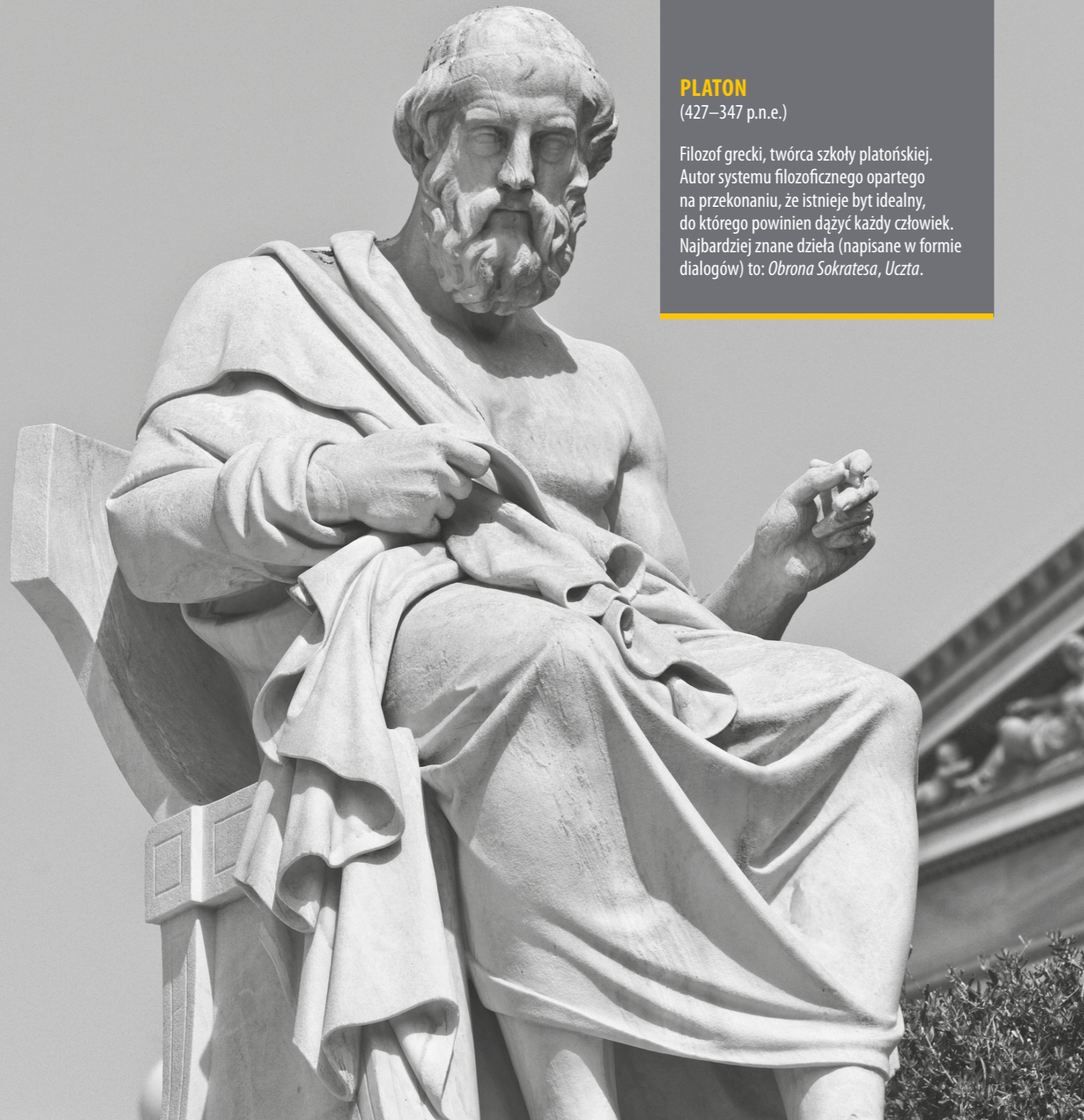
**prelegent** Od czego zacząć budowanie własnego szczęścia?... Jakie fundamenty powinna mieć ta doskonała budowla, którą będziesz pracowicie tworzył?... Czy aby być szczęśliwym, trzeba kierować się wartościami i wzniosłymi ideami?... Może

to zbyt idealistyczne podejście?... Otóż nie. Jest ono, paradoksalnie, bardzo racjonalne. Wartości materialne to za mało, by trwale odczuwać zadowolenie z życia. Ten wniosek nie jest efektem jedynie teoretycznych rozważań. Wynika przede wszystkim z licznych doświadczeń i obserwacji wielu ludzi.

Przypomnijmy sobie czasy szkolne, kiedy w ukryciu popalało się papierosy, próbowało, jak smakuje wino, podkładało w szkole fałszywe usprawiedliwienia czy odpisane od kolegi zadania domowe. Oczywiście nie wszyscy tak postępowali, ale przynajmniej, że takie zachowania były na porządku dziennym. Często potrafiliśmy je utrzymywać w tajemnicy i nie ponosiliśmy żadnych konsekwencji. Skąd więc brało się to dziwnie niemiłe uczucie, które na długo pozostawało w naszym wnętrzu? Nie było ono strachem...

Takie uczucie pojawia się także w dorosłym życiu, gdy postąpimy wbrew własnym przekonaniom. Wstyd, wyrzuty sumienia, zażenowanie są spowodowane rozdziwieniem między zachowaniem a wartościami. Niestety, zazwyczaj nie pojawiają się, zanim zrobimy coś niezgodnego z sumieniem. Nie mogą więc zapobiec niepożądanym decyzjom. Dręczą nas dopiero wtedy, gdy mleko już się wylało, czyli gdy sprzeniewierzyliśmy się sobie. Co zatem robić?... Nieprzemysłanych decyzji można uniknąć, postępując zgodnie z własnym systemem wartości. To zaś możliwe jest jedynie wówczas, gdy mamy świadomość zasad, którymi warto się kierować.

System wartości bardzo wielu ludzi opiera się na wierze w Boga. To niezwykle **mocny fundament**. Wierność zasadom zawartym w Biblii rodzi radość dawania, uczucie miłości i życzliwości wobec innych oraz wzmacnia wiele cech, które pozwalają spełniać się w życiu społecznym. Zgodnie ze słowami Jezusa, zamieszczonymi w Ewangelii według Mateusza, pełnię szczęścia człowiek



**PLATON**  
(427–347 p.n.e.)

Filozof grecki, twórca szkoły platońskiej. Autor systemu filozoficznego opartego na przekonaniu, że istnieje byt idealny, do którego powinien dążyć każdy człowiek. Najbardziej znane dzieła (napisane w formie dialogów) to: *Obrona Sokratesa*, *Uczta*.

*Doświadczenie pozwala nam kierować własnym życiem wedle zasad sztuki, brak doświadczenia rzuca nas na igraszkę losu. Platon*

może osiągnąć jedynie wówczas, gdy zaspokoi potrzeby duchowe. Tu warto zacytować fragment Psalmu I, zatytułowanego *Dwie drogi życia*, z Księgi Pierwszej Psalmów: „Szczęśliwy mąż, który nie idzie za radą występnych, nie wchodzi na drogę grzeszników i nie siada w kole szyderców, lecz ma upodobanie w Prawie Pana, nad jego Prawem rozmyśla dniem i nocą. Jest on jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, które wydaje owoc w swoim czasie, a liście jego nie więdną: co uczyni, pomyślnie wypada”. Jeśli chcemy być ludźmi szczęśliwymi i zadowolonymi z realizacji swoich planów, może powinniśmy zastanowić się nad tymi słowami?... Spróbuj sobie wyobrazić, jakim człowiekiem możesz się stać, postępując zgodnie z ich przesłaniem?... Może warto w naszym chwiejnym życiu oprzeć się na czymś tak stałym i niepodważalnym, a równocześnie tak wzruszająco prostym jak biblijne wartości?...

*Wolna wola* pozwala na samodzielne podejmowanie decyzji w najróżniejszych sprawach: od błahych – co zjeść na kolację, co obejrzeć w telewizji, jak się ubrać, po bardzo poważne – czy przyjąć nową pracę, z kim zawrzeć związek małżeński, czy mieć dzieci, jak pomóc obłożnie choremu krewnemu. Niektóre, na przykład dobranie butów do garnituru, są rzeczywiście błahostkami. Ale inne to prawdziwe *dylematy moralne*. Jednak nie możemy uniknąć ich rozstrzygnięcia.

n a r r a t o r

Oto przykłady kilku trudnych problemów. Zastanów się, jakie rozwiązanie przyjąłbyś, gdybyś znalazł się w podobnych sytuacjach...

Twój współpracownik systematycznie wynosi z biura różne drobne przedmioty: papier do drukarki, toner, zszywki. W końcu kierownik działu zaczyna się zastanawiać, co dzieje się z tymi rzeczami. Pyta o to Ciebie. Jaka będzie Twoja odpowiedź? Osłonisz kolegę czy ujawnisz złodzieja?...

Niespodziewanie szef proponuje Ci awans wiążący się z dużo wyższym wynagrodzeniem. Ten awans należał się komuś innemu, a Ty wiesz o tym doskonale. Przyjmiesz tę propozycję, czy nie?...

Aby rozwiązywać takie, a często jeszcze bardziej skomplikowane problemy, potrzebujemy kryteriów, zgodnie z którymi będziemy podejmować decyzje. Te kryteria wyznacza system wartości, fundament naszego szczęścia. Warto się na nim opierać we wszystkich sferach życia.

Wewnętrznym świadkiem i sędzią naszych poczynań jest **sumienie**. To ono wystawia nam ocenę. Raz oskarża, innym razem staje w naszej obronie. Skąd się wzięło? Wielu ludzi uważa, że to prezent od Boga, podobnie jak wartości, którym jest podporządkowane. Sumienie tak długo będzie naszym sprzymierzeńcem, jak długo my będziemy wierni tym niezmiennym i ponadczasowym zasadom. Czy sumienie można zagłuszyć?... Tak, i to na długo. Niekiedy można je nawet nieodwracalnie zniszczyć. W jakich okolicznościach może to nastąpić? Gdy podporządkujemy życie pseudowartościom i zaczniemy postępować zgodnie z nietrwałymi zasadami. Takimi, które w każdej chwili można zmieniać lub modyfikować, w zależności od aktualnych potrzeb i własnej wygody. Na przykład: „Będę uczciwy, jeśli państwo będzie wobec mnie uczciwe...”, „Będę

mówił prawdę, jeśli inni będą prawdomówni...”, „Będę pomagał, jeśli to mi się opłaci...”.

Jak myślisz, czy można być uczciwym, przyzwoitym, szlachetnym pod jakimiś warunkami? To tłumaczenia, do których niekiedy się odwołujemy, żeby usprawiedliwić czyny niezgodne z przyjętymi przez nas wartościami nadrzędnymi. Czy warto „na chwilę” odchodzić od zasad, tworzyć precedens? Sytuacje, które stają się usprawiedliwieniem dla podobnych zachowań w przyszłości, bardzo łatwo przeradzają się w nawyki, choćbyśmy nie wiem jak się zarzekali, że tylko ten jeden jedyny raz postąpimy inaczej, niż dyktuje nam sumienie.

Na drodze do satysfakcjonującego życia napotykamy wiele **przeciwności**. Część z nich jest od nas niezależna, na przykład: śmierć kogoś z rodziny, choroba, niekiedy utrata pracy, majątku lub inne nieszczęścia dotykające nas samych albo osoby z bliskiego otoczenia. Inne przeszkody pochodzą z naszego wnętrza i są mocno zakorzenione w psychice. Lęki, fobie, złe nawyki i stereotypy uniemożliwiają bycie szczęśliwym. Czy możemy sobie z nimi poradzić?... Niektórzy ludzie utwierdzają się w błędnym przekonaniu, że są skazani na porażkę, na życie niskiej jakości. Nie potrafią wyciągać pozytywnych wniosków z przykrych doświadczeń, bo to wymaga **pokory** i uczciwości wobec siebie, a niewielu stać na szczerą autokrytykę. Porażka może nas wzmocnić, pod warunkiem że przeanalizujemy ją i zastanowimy się, co należało zrobić, by jej uniknąć. Po co nam ta wiedza? Przecież czasu cofnąć nie można... Ta wiedza jest nam potrzebna, by w przyszłości uniknąć podobnych błędów i wykorzystywać zdobyte doświadczenia do pokonywania kolejnych trudności. Jeśli chcemy się rozwijać, nie będziemy szukać winnych porażki. Ale nie będziemy też stawiać siebie w pozycji ofiary. To, co prawda, wygodna postawa, bo pozwala na bierność i zwalnia z odpowiedzialności, ale w żaden sposób nie umożliwia nam ży-

*Od człowieka zależy, czy przeszkody, jakie ma w życiu, będą mu dokuczać więcej czy mniej lub też wcale nie będą dlań przeszkodami. Władysław Tatarkiewicz*

cia, które uznalibyśmy za satysfakcjonujące. Nie zbliża nas do niego ani o krok. Z zetknięcia z każdą przeszkodą możemy wyjść silniejsi, jeśli zrozumiemy znaczenie rozwoju osobistego, a przeciwności losu potraktujemy jak kolejny etap doskonalenia osobowości. Ważne, abyśmy potrafili odróżnić to, co możemy zmienić, od tego, z czym powinniśmy się pogodzić.

**narrator** *Szczęście to pozytywny stan ducha, pozytywne nastawienie do życia i wyzwań, jakie nam to życie stawia. Na drodze do szczęścia napotykamy dwa rodzaje przeszkód: zewnętrzne i wewnętrzne, czyli wynikające z naszej psychiki. Niektórym z nich, takim jak utrata zdrowia czy majątku, w pewien sposób możemy zapobiec za pomocą działań profilaktycznych, dbając o kondycję fizyczną czy odpowiednio gospodarując pieniędzmi. Na inne, jak śmierć bliskich, nie mamy wpływu i powinniśmy się z nimi pogodzić. Chociaż to, oczywiście, bardzo trudne. Niekiedy wydaje nam się, że gdybyśmy lepiej zaopiekowali się osobą, która odeszła, gdybyśmy skorzystali z porady innego lekarza, innego szpitala, dali inne leki, nie stałoby się to, co ostateczne. Jednak niezupełnie tak jest. Przeważnie zrobić możemy jedno – towarzyszyć odchodzącemu, a potem zachować o nim dobrą pamięć. Śmierć jest jedyną przeszkodą, która prędzej czy później staje na drodze każdego z nas. Inne problemy dotyczą tylko niektórych.*

p r e l e g e n t

Praca nad **rozwojem osobistym** wielu ludziom pozwala łatwiej przejść przez traumatyczne przeżycia związane ze stratą najbliższych. A oto prawdziwa historia z tym związana. Pewien mężczyzna przeżył ogromną tragedię. Jego żona zachorowała na raka. Poczucie własnej wartości, wiara w siebie i świadome rozwijanie kluczowych cech osobowości sprawiły, że człowiek ten z ogromną determinacją walczył o życie ukochanej. Szukał rozwiązań na wszelkie możliwe sposoby. Nie poddawał się do ostatniej chwili. Gdy jednak śmierć okazała się silniejsza, potrafił podźwignąć się z rozpacz. Nie obwinał siebie, bo wiedział, że zrobił wszystko, co możliwe. Mimo całego tragizmu sytuacji było to budujące! Zdarzają się jednak, i to nierzadko, zupełnie odmienne postawy. Wyobraźmy sobie teraz człowieka, który miał niezbyt dobre zdanie o rozwoju osobistym i doskonaleniu osobowości. Uważał, że to infantylne, naiwne i zupełnie nieprzydatne. Nie zmienił zdania także w obliczu choroby ukochanej osoby. Ustępował lekarzom, choć ci działali rutynowo i nie wykorzystali wszystkich możliwości leczenia. Był, jak wielu z nas w takich chwilach, sparaliżowany i bezradny. Czuł niemoc, która przeszkadzała i nadal przeszkadza mu w działaniu. Jak sądzisz, co stało się z bohaterem tej historii? Ten człowiek do dzisiaj pozostaje w depresji i nie potrafi wyjść z tego stanu. Szkoda, że nie próbował zmienić swojej postawy. Liczne przykłady dowodzą, że osobom dbającym o świadomy rozwój osobowości łatwiej otrząsnąć się z przygnębienia i odnaleźć spokój po ciężkich przeżyciach.

Do innych przeszkód różnorodnej natury, zazwyczaj od nas niezależnych, zaliczamy na przykład: nieuleczalną chorobę, kalectwo, utratę majątku lub pracy. Czy w tym przypadku należy pogodzić się z losem? Oczywiście, że nie! Zwłaszcza jeśli pogodzenie miałoby oznaczać poddanie się. Jednak wielu ludzi w takiej sytuacji nie widzi dla siebie przyszłości. Nie usiłują myśleć pozytywnie, lecz skupiają się na rozpamiętywaniu życiowej niesprawiedliwości! To niezbyt dobre podejście! Rozejrzyjmy się wokół. Są wśród nas tacy, którzy na przekór przeciwnościom po-



trafia układać swoje życie ciekawie, spełniając marzenia. Często pomagają w tym organizacje i fundacje. Wiele z nich podejmuje niewiarygodne wprost inicjatywy.

*Szczęście to coś, co każdy z nas musi wypracować dla samego siebie. Erich Fromm*

Wielkie wrażenie robi historia **Marka O'Briena**, poety i dziennikarza, który we wczesnym dzieciństwie przeszedł polio. Nikt wcześniej nie pisał z taką szczerością o przeżyciach osoby ciężko upośledzonej fizycznie. Za swoje publikacje Mark otrzymał wiele nagród i mnóstwo pochwalnych recenzji. Nie było w tych słowach żadnej litości. O'Brien podkreślał, że litość okazywana osobom upośledzonym i kalekim jest dla nich trudna do zniesienia. Mówił, że otoczenie pomogło mu zaakceptować siebie takim, jakim jest. Czy mimo ciężkiego doświadczenia nie był to człowiek szczęśliwy i spełniony?... Poznał siebie, odkrył i wykorzystał swój potencjał. Określił swoje wartości i cele, a potem konsekwentnie zmierzał obraną drogą. Czerpał z tego radość i satysfakcję. Jego życie i twórczość inspirowały wielu ludzi, czego dowody znajdował w licznej korespondencji. Często dziękowano mu za pokazanie prostej prawdy, że życie jest ogromną wartością i wystarczającym powodem do odczuwania szczęścia.

**narrator** *Czy nie powinniśmy brać przykładu z takich ludzi? Może się przecież zdarzyć, że w wyniku niefortunnego splotu okoliczności zostaniemy pozbawieni niektórych możliwości. A wtedy warto wiedzieć, jak szukać nowych wyzwań, nie mniej frapujących niż te, które podejmowaliśmy do tej pory.*

**ERICH FROMM**  
(1900–1980)

Niemiecki filozof, socjolog, psycholog i psychoterapeuta. W najważniejszym dziele *Ucieczka od wolności* przedstawia teorię, zgodnie z którą człowiek w lęku przed niewiadomym poszukuje siły mogącej być dla niego podporą, np. religii, państwa opiekuńczego lub organizacji totalitarnych.



Wcześniej mówiliśmy o przeciwnościach, które zsyła nam los. Nie mamy większego wpływu na to, czy i kiedy się pojawiają. Możemy jedynie skupić się na takim kształtowaniu osobowości, by umieć poradzić sobie w sytuacji, gdy niespodziewane przeszkody staną nam na drodze. Dużo istotniejszą z punktu widzenia rozwoju osobistego grupę przeciwności stanowią te, które kryją się w naszej psychice. Są to przeszkody wewnętrzne – nasze uczucia, odczucia, stany, takie jak: gniew, obawa przed porażką i opinią publiczną, kompleks niższości, lenistwo, nuda i zazdrość.

Nie tak łatwo ich się pozbyć. Jak myślisz, dlaczego?... Powód jest prosty. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że je mamy! A jeżeli podejrzewamy ich istnienie u siebie, usprawiedliwiamy to warunkami zewnętrznymi: „Nie moja wina, że taki jestem!”, „Sytuacja mnie do tego zmusza!”. Nasz mózg robi bardzo wiele, żeby pomóc nam uwierzyć w te tłumaczenia. Dlatego niezwykle ważne jest, byśmy we właściwym czasie zdali sobie sprawę, że są to przeszkody wewnętrzne, czyli takie, na które mamy wpływ i które możemy pokonać. Jak je rozpoznać?... Na przykład wnikliwie obserwując własne reakcje, a przy tym zachowując dystans do siebie. Istotne jest także uważne słuchanie innych. Oni często widzą to, czego my nie chcemy dostrzec. Jeśli zaczniemy postępować według tych wskazówek, dalej będzie jedynie łatwiej...

Następnym etapem jest wyeliminowanie bądź przynajmniej osłabienie tych negatywnych odczuć. Jak można to zrobić?... Niektóre metody są bardzo proste. Filozof **Władysław Tatarkiewicz** w traktacie *O szczęściu* napisał, że gniew można niemal całkowicie opanować, klękając. Spróbuj sam, czy da się wyrazić złość w pozycji klęczącej! Cuda czyni też uśmiech na twarzy, który łagodzi złe myśli.

Jednym ze sposobów na opanowanie strachu, w tym strachu przed porażką, jest gra z samym sobą lub z osobą nim owładniętą w: „**I co się stanie?**”. Po-

lega na tym, że stawiamy sobie to jedno pytanie tak długo, aż wreszcie będziemy mogli odpowiedzieć: „Nic”.

Oto przykład. Szef wezwał Grażynę na coroczną rozmowę podsumowującą. Takie rozmowy w jej firmie różnie się kończą. Można dostać awans i pochwałę, ale należy być także gotowym na mniej korzystne zakończenie. Grażyna bała się, bo wiedziała, że choć ogólnie pracowała dobrze, to zaliczyła kilka wpadek. Na pół godziny przed rozmową ogarnął ją paraliżujący strach. Zaczęła więc zadawać sobie pytania i sama na nie odpowiadać:

- Wejdę do gabinetu.
- I co się stanie?
- Szef będzie mówił o mojej pracy.
- I co się stanie?
- Wypomni mi te trzy wpadki.
- I co się stanie?
- Doceni to, że reszta była bez zarzutu i poprosi tylko, żebym się bardziej starała. Albo da mi ostrzeżenie i będzie twierdził, że wpadki są niewybaczalne.
- I co się stanie?
- Wytłumaczę mu przyczynę porażek.
- I co się stanie?
- Zrozumiem i da mi szansę. Albo nie będzie słuchał tłumaczeń i będzie przykry.
- I co się stanie?
- Wysłucham do końca i przeproszę.
- I co się stanie?
- Powtórzy ostrzeżenie i zakończy rozmowę.
- I co się stanie?
- Będzie mi przykro.
- I co się stanie?

- Wyjdę i się popłacę.
- I co się stanie?
- Niektórzy mnie pożałują, inni będą się cieszyć.
- I co się stanie?
- Nic, to wszystko.

Dzięki tej grze Grażyna weszła na rozmowę uspokojona i łatwiej jej było rzeczowo rozmawiać z szefem na temat osiągnięć i potknięć w ostatnim roku. Czują się swobodniejsza i odzyskała pewność siebie, co spowodowało, że jej przełożony, podobnie jak ona, uznał niekorzystne sytuacje za „wypadki przy pracy”. W końcu błędów nie popełnia tylko ten, kto nic nie robi.

Taka gra może trwać dłużej lub krócej, ale jeśli szczerze ze sobą w ten sposób pogadamy, wówczas napięcie i strach, jeśli nie ustąpią całkowicie, to znacznie osłabną.

Inną metodą jest **wizualizacja**, czyli dokładne wyobrażenie sobie danej sytuacji z zakończeniem w wersji optymistycznej. Odniesiemy wtedy wrażenie, że problem mamy za sobą, co ułatwi nam opanowanie napięcia wewnętrznego. Już samo pozytywne nastawienie wobec przeszkody powoduje, że staje się ona łatwiejsza do pokonania.

Czy jednak te sposoby mogą zadziałać, jeśli na co dzień nie będziemy wzmacniać pozytywnego nastawienia do świata i do siebie? Raczej nie. Niestety, czarnowidztwo i narzekanie jest bardzo powszechną reakcją na problemy, mimo że to ostatni z możliwych sposobów na ich rozwiązywanie. Pomyśl, ile czasu, zupełnie bezsensownie, tracimy na żale, które i tak nic nie zmienią... Jeżeli listopadowa pogoda odbiera nam radość życia, doprowadza nas do rozpacz

i utrudnia codzienne funkcjonowanie, poszukajmy możliwości wyjazdu do innej części świata na ten czas albo na stałe. I od razu odrzucmy pojawiającą się w tym momencie myśl: „To się nie uda”. Skupmy się na tym, jak to zrobić.

Albo... pogódźmy się z tą przeszkodą zewnętrzną i wymyślmy, czym w tym okresie się zajmiemy. Dla projektów realizowanych pod dachem pogoda nie ma znaczenia. Zresztą utyskiwanie i tak nie powstrzyma pluchy, po co więc tracić energię?... Czy to nie jest zupełnie bezcelowe?... I wcale nie przynosi ulgi. Nie zapominajmy też, że swoim zachowaniem wpływamy na samopoczucie ludzi, którzy muszą nas wysłuchiwać. To jest niezwykle toksyczne i zaraźliwe. Czy Ty sam chciałbyś mieć w otoczeniu osoby, których głównym zajęciem jest okazywanie niezadowolenia?...

*Moim problemem nie jest, czy Bóg jest po naszej stronie. Moim największym zmartwieniem jest, czy my jesteśmy po stronie Boga. Bo Bóg ma zawsze rację! Abraham Lincoln*

Dlaczego tak często narzekamy? Bo narzekanie wywołuje złudzenie, że coś zmieniamy. Naturalnie, jest to jedynie złudzenie. Ludzie latami skarżą się na swój związek czy fatalną pracę. Większość z nich nie próbuje tego w żaden sposób zmienić, chociaż narzekają bez przerwy. Czekają na cud. Szczęście jednak nie jest cudem. Należy o nie zadbać i każdego dnia podejmować działania, które nas do niego zbliżą. Czy Tobie również zdarza się narzekać?... Jakie sytuacje najczęściej wywołują Twoje niezadowolenie?... Jakie budzą Twój gniew lub Twoją niechęć?... Zastanów się, co mógłbyś zrobić, by zaprzestać okazywania takich uczuć?



1. Budując szczęście, opieraj się na systemie wartości.
2. Masz wolną wolę, wybieraj więc to, co mądre i dobre.
3. Ucz się przewycięzać przeciwności.
4. Doceń znaczenie rozwoju osobistego. Pomoże Ci w kierowaniu własnym życiem.
5. Zauważ, że większość przeszkód, które napotykamy na drodze życia, pochodzi z naszego wnętrza. Są to m.in. gniew, obawa przed porażką i opinią publiczną, kompleks niższości, lenistwo, nuda i zazdrość.
6. Codziennie wzmacniaj pozytywne nastawienie do świata i do siebie.
7. Staraj się rozwijać równomiernie trzy sfery życia: osobistą (w tym duchową), rodzinną i zawodową.
8. Nie koncentruj się wyłącznie na sferze zawodowej. Coraz cięższa praca nie jest równoznaczna z coraz większą satysfakcją.
9. Włączaj się w mądre akcje pomocy innym i sam inicjuj takie działania.

**quiz** Znalezienie odpowiedzi na pytania dotyczące wykładu pomoże Ci zapamiętać i utrwalić zawarte w nim treści. Postaraj się odpowiadać samodzielnie, jeśli jednak okaże się, że na któreś z pytań nie znasz odpowiedzi, zajrzyj do tekstu wykładu lub przesłuchaj go jeszcze raz. Odszukasz tam potrzebne informacje. W pytaniach otwartych posłuż się swoją wiedzą i doświadczeniem. Klucz z odpowiedziami znajdziesz na s. 140.

**1. Fundamentem trwałego szczęścia są:**

- a) wiedza i rozsądek
- b) system wartości
- c) pieniądze i sława
- d) zbiegi okoliczności

**2. Wymień przynajmniej trzy spośród przeszkód natury wewnętrznej stojących na drodze do szczęśliwego życia:**

.....

.....

.....

**3. Głos sumienia zależy od:**

- a) strachu przed innymi
- b) własnej oceny wydarzeń
- c) krytyki otoczenia
- d) wyznawanych wartości

**4. Wielu ludzi prowadzi aktywne i twórcze życie mimo niepełnosprawności. Przykładem może być Mark O'Brien. Kim był Mark O'Brien?**

- a) malarzem
- b) rzeźbiarzem
- c) poetą i pisarzem
- d) naukowcem

**5. Jaki sposób podawał Władysław Tatarkiewicz na opanowanie gniewu, jeśli trudno go stłumić samą siłą woli?**

- a) liczyć do 100
- b) klęknąć
- c) wyjść na chwilę z pokoju
- d) głęboko oddychać

**6. Z jakich trzech głównych sfer składa się nasze życie?**

.....

.....

.....

**7. Szczęście jest wtedy pełne, jeśli potrafimy się dzielić z innymi. Podstawą wspierania potrzebujących powinny być:**

- a) altruizm i empatia
- b) chęć podzielenia się pieniędzmi
- c) chęć łączenia pomocy z reklamą
- d) pokazanie własnych możliwości

**8. Mówi się, że w dzisiejszym świecie niewielu ludzi jest altruistami. Co to jest altruizm?**

- a) umiejętność dzielenia się tym, co zostanie
- b) nastawienie na innych i kierowanie się w życiu ich dobrem
- c) pomaganie innym, gdy zaspokoi się wszystkie własne potrzeby
- d) umiejętność odmawiania

**9. Co to jest empatia?**

- a) przesadne wyrażanie się o kimś
- b) radość życia
- c) umiejętność wczuwania się w sytuację drugiego człowieka
- d) pomoc innemu człowiekowi

**10. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze strachem ogarniającym wielu z nas w trudnych sytuacjach jest wizualizacja. Czy wiesz, co oznacza ten termin?**

- a) dokładne wyobrażenie sobie danej sytuacji
- b) zaobserwowanie u innych podobnych zachowań do swoich
- c) odwzorowanie przedmiotu na kartce lub ekranie komputera
- d) oglądanie obrazów

**11. Istnieje wiele różnych narzędzi, które pomagają osobom niepełnosprawnym w codziennym życiu. Jednym z nich jest alfabet Braille'a. Komu służy?**

- a) głuchoniemym
- b) niewidomym
- c) korzystającym z Internetu
- d) telefonistom

**12. Aby wzmocnić w sobie empatię i altruizm, warto zostać wolontariuszem. Kim jest wolontariusz?**

- a) pracownikiem pomocy społecznej
- b) pedagogiem lub psychologiem
- c) osobą pracującą bez wynagrodzenia na rzecz innych osób, zwierząt lub dla dobra wspólnego
- d) osobą pracującą w kancelarii prawnej

## ćwiczenie 1

Każdy człowiek wielokrotnie w swoim życiu styka się z problemami, które budzą w nim dylematy moralne. Zastanawia się, czy postąpić tak, by było mu wygodniej, czy tak, by być w zgodzie ze swoim sumieniem. Przypomnij sobie trzy takie sytuacje ze swojego życia i spróbuj je opisać. Zastanów się, czy dzisiaj wybrałbyś to samo rozwiązanie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ćwiczenie 2

W wysłuchanym (przeczytanym) wykładzie znalazła się propozycja gry w „I co się stanie?”. Spróbuj na wzór zamieszczonego tam dialogu ułożyć własny, dopasowany do trudnej sytuacji, z którą się zetknąłeś lub przewidujesz się zetknąć w najbliższym czasie w pracy, w szkole lub w domu. Skończ grę w momencie, gdy będziesz mógł sobie odpowiedzieć: „Nic, to wszystko”. Nie musisz wykorzystać wszystkich wolnych linijek. Być może będzie to krótszy dialog. Jeśli jednak potrzebujesz więcej miejsca, weź dodatkową kartkę.

Opis sytuacji .....

.....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

I co się stanie? .....

Nic, to wszystko.



### ćwiczenie 3

Przez cztery kolejne wieczory zapisuj trzy pozytywne zdarzenia z minionego dnia, bez względu na to, czy dzień ogólnie oceniasz jako udany, czy też nie. Nie zastanawiaj się długo. Wybierz te, które jako pierwsze przyjdą Ci do głowy. Przeczytaj je kilkakrotnie, by utrwaliły się w Twojej podświadomości.

Dzień 1 .....

.....  
.....

Dzień 2 .....

.....  
.....

Dzień 3 .....

.....  
.....

Dzień 4 .....

.....  
.....

### ćwiczenie 4

Jak pamiętasz, życie każdego z nas można najbardziej ogólnie podzielić na trzy sfery: osobistą (w tym duchową), rodzinną, zawodową. Aby odczuwać satysfakcję i zadowolenie z życia, powinny one rozwijać się równomiernie. Zapisz w formie postanowień, co możesz polepszyć w każdej z tych sfer, byś uznał, że rozwija się prawidłowo. Liczba postulatów w każdej sferze może być inna.

Sfera osobista (w tym duchowa) .....

.....  
.....  
.....

Sfera rodzinna .....

.....  
.....  
.....

Sfera zawodowa .....

.....  
.....  
.....

## ćwiczenie 5

Pomoc polega również na tym, że robimy coś wspólnie z osobą, którą chcemy wesprzeć: możemy razem z nią rozwiązać jakiś problem, pójść na spacer, uczestniczyć w jakiejś formie rozrywki, którą do tej pory omijała itp. Zastanów się, komu z rodziny albo ze znajomych możesz taką pomoc zaoferować i w jakiej formie. Może to być także grupa ludzi (np. jeśli zdecydujesz się być wolontariuszem w domu dziecka lub domu opieki). Istotne jest to, byś wybrał formę wspólnego działania i zachęcił do niej wybrane osoby.

1. Imię (lub grupa) .....

Rodzaj wspólnego działania .....

.....

.....

2. Imię (lub grupa) .....

Rodzaj wspólnego działania .....

.....

.....

3. Imię (lub grupa) .....

Rodzaj wspólnego działania .....

.....

.....

Zastanów się, czy znalazłbyś swoje miejsce w działalności charytatywnej typu wolontariat. Nie wymaga ona nakładu środków, tylko poświęcenia swojego wolnego czasu. Wypisz plusy, jakie widzisz w działaniach tego typu, minusy oraz interesujące Cię kwestie, które musiałbyś wyjaśnić, by zostać wolontariuszem. Poniżej wpisz, komu ewentualnie mógłbyś pomóc w takiej formie? Dzieciom? Osobom starszym? Osobom chorym? A może jeszcze innej grupie lub pojedynczej osobie, która mieszka niedaleko Ciebie?

+

.....

.....

.....

-

.....

.....

.....

Kwestie do wyjaśnienia

.....

.....

.....

Komu możesz zaoferować pomoc

.....

.....

.....

## ćwiczenie 6



**inspiracja 2** Liczne przykłady dowodzą, że osobom dbającym o świadomy rozwój osobowości łatwiej wyjść z przygnębienia i odnaleźć własną drogę po ciężkich przeżyciach.

Wielu ludzi żyje w przekonaniu, że ich los zależy od okoliczności zewnętrznych. Dopiero gdy zetkną się z tematyką doskonalenia osobowości i rozwoju osobistego, zaczynają rozumieć, jak dużo zależy jednak od nich samych. Zaczynają poznawać siebie i biorą odpowiedzialność za własne życie. Czy to ułatwia przeżywanie żałoby po najbliższych lub pozbycie się żalu z powodu utraty np. pracy albo majątku? Czy świadomość siebie może wpływać na odczuwany ból? Czy może go złagodzić i pomóc znaleźć drogę w nowej, zwykle trudnej, sytuacji? Co myślisz na ten temat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Czarnowidztwo i narzekanie jest bardzo powszechną reakcją na problemy, mimo że to ostatni z możliwych sposobów na ich rozwiązywanie.* **inspiracja 3**

Banalne, choć niestety prawdziwe, jest stwierdzenie, że Polak zapytany: „Jak leci?“, odpowie: „Stara bieda”. Tendencja do narzekania w pracy i w domu jest tak powszechna, że nieraz wydaje się nie na miejscu cieszenie się życiem i codziennymi sytuacjami. Zastanów się nad swoim zachowaniem. Jak witasz poniedziałek w pracy? Czy potrafisz w sobie wykrzesać entuzjazm i radość z rozpoczynającego się tygodnia? Czy próbujesz nastroić się pozytywnie do czekających Cię zadań? Znajdź i wypisz jak najwięcej dobrych stron swojej pracy i ludzi, których tam spotykasz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**inspiracja 4** *Codzienne życie pełne jest okazji do udzielania pomocy, nie tylko tej spektakularnej, wymagającej dużych nakładów finansowych, ale także zwykłej, opierającej się na ludzkiej życzliwości. Niekiedy spotykamy się z takimi spontanicznymi gestami.*

Właśnie. Spontaniczne gesty pomocy i życzliwości często nas zaskakują. Mile zaskakują. Jednocześnie chyba są czymś wyjątkowym, skoro je pamiętamy i opowiadamy najbliższym, że ktoś nam ustąpił miejsca, przekazał coś własnego, zrobił nam uprzejmość, mimo że... nie musiał. Czy spotkałeś się z takimi gestami? Czy o nich pamiętasz? Może warto odwdzińczyć się, zachowując się podobnie wobec kogoś innego?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Niewłaściwą wizję szczęścia utożsamianą z sukcesem tworzą wszechobecne reklamy. Ciągłe jesteśmy wystawiani na różne pokusy i próby wmówienia nam, że potrzebujemy nowszego modelu samochodu, nowocześniejszego telefonu, laptopa czy elementu wyposażenia mieszkania.*

Reklama towarzyszy nam stale. To nie tylko informacja o produkcie. Jeśli nie jesteśmy świadomi jej działania, może nami zawładnąć. Zwróciłeś uwagę, co wywołuje uśmiech występujących w niej ludzi? Zastanów się nad tym. Czy pomyślałeś o wpływie reklamy na swoje życie? Co kupiłeś pod jej wpływem w ostatnim roku, mimo że wydaje Ci się, iż nigdy nie oglądasz spotów reklamowych i nie skupiasz się na obrazie przekazywanym przez billboardy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







### KRYSTYNA CZUBÓWNA

Dziennikarka i prezenterka o bardzo charakterystycznym ciepłym głosie. Znana z długoletniej współpracy z „Panoramą” nadawaną na antenie TVP2 oraz z użyczenia głosu programom przyrodniczym. Obecnie pracuje jako lektorka dla wielu stacji telewizyjnych i radiowych.



### ADAM FERENCY

Aktor filmowy i teatralny. Ceniony i popularny. Absolwent warszawskiej PWST. Wierny deskom teatrów warszawskich. Przez wiele lat występował w Teatrze na Woli oraz w Teatrze Współczesnym, gdzie debiutował także jako reżyser. Obecnie jest aktorem Teatru Dramatycznego.





## **JERZY STUHR**

Aktor filmowy i teatralny, reżyser, profesor sztuki i autor książek autobiograficznych. Związany z Krakowem. Wielokrotnie nagradzany za wybitne zasługi dla kultury polskiej. Przewodniczący Fundacji Krakowskiego Hospicjum dla Dzieci im. ks. Józefa Tischnera.

**Inspirujący kurs (książka + płyta audio) to kompendium przydatnych narzędzi nie tylko dla ludzi pragnących zmienić swoje życie prywatne, ale i dla firm, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników. Został przygotowany w taki sposób, aby angażował wzrok, wyobraźnię oraz zachęcał do działania. Zawiera bardzo szeroki zestaw ćwiczeń ułatwiających zapamiętanie treści oraz inspirujących do przemyśleń.**

Do książki dołączona jest płyta z nagraniem kursu w wykonaniu najpopularniejszej polskiej lektorki **Krystyny Czubówny** oraz znanych aktorów: **Adama Ferency** i **Jerzego Stuhra**, którzy wraz z zespołem Personality Improvement Institute pomogą ci w szukaniu odpowiedzi m.in. na takie zagadnienia:

**Jak być szczęśliwym?** W jaki sposób osiągnąć stan pełnego zadowolenia z życia? Czy możesz sam coś zrobić w tym kierunku, czy liczą się przede wszystkim warunki zewnętrzne? Czy wszystko, co masz lub o czym marzysz, rzeczywiście jest ci do szczęścia potrzebne?

**Jak zbadać swoje możliwości?** Czy w ogóle je mamy? Czy ludzie, którzy wyszli poza granice wytyczone dokonaniem swoich czasów, byli wyjątkowi? Co sprawiło, że realizowali własne zamierzenia? Co zrobić, byśmy i my potrafili wykorzystać zasoby naszego umysłu?

**Jak poznawać siebie?** W jakim stopniu jest to możliwe i czy w ogóle warto to robić? O czym świadczy IQ? Czy lepiej zadbać o rozwój mocnych stron, czy starać się wzmacniać słabe strony? Czy można pozbyć się złych nawyków i jak wykształcić te dobre?

**Jak rozwinąć poczucie własnej wartości?** Co powinieneś zrobić, by poczuć się dobrze we własnej skórze? Gdzie leżą przyczyny zbyt niskiej lub zbyt wysokiej samooceny? W jaki sposób zneutralizować wpływ toksycznych doradców?

**Jak odnaleźć wartości nadrzędne?** Czy masz wpływ na to, które z nich znajdują się w twoim systemie wartości? Jak możesz rozpoznać nadwartość, która nadaje sens twojemu życiu? Czy potrafisz je uszeregować według ważności?

[www.mtbiznes.pl](http://www.mtbiznes.pl)

**PARTNERZY WYDANIA:**



**PATRONAT:**



ISBN 978-83-8087-626-2



9 788380 876262 >

MT18050

Cena 64,90 zł