

Recepta na szczęśliwe ŻYCIE i wdany zwierzek



KATARZYNA WOLIŃSKA
@pvdelija

Dziękuję za zakup mojego ebooka.
Mam nadzieję, że jego lektura będzie
dla Ciebie pomocna i interesująca.
Miłego czytania!

Katarzyna Wolińska

Spis treści

Wstęp 4

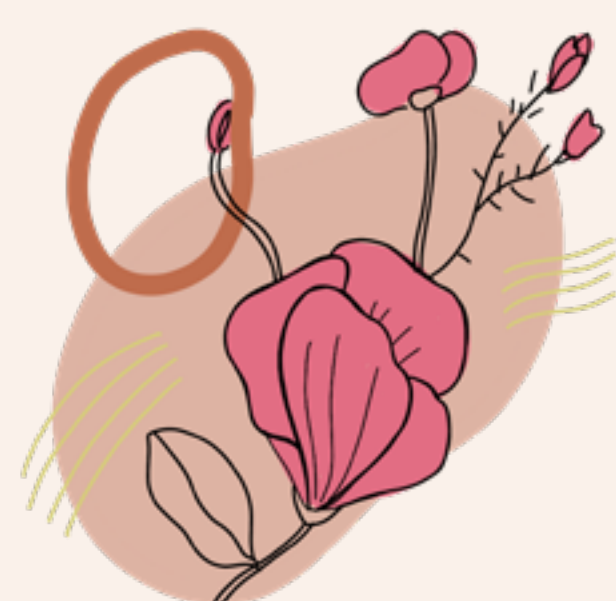
Jak cieszyć się życiem 6

Samoakceptacja,
czyli docenienie samego siebie 7
Mam raka.
Dlatego jestem uśmiechnięta 10
Życ dla jakiegoś celu czy wegetować? 13
Postaraj się nie być sam 15
Czy inni naprawdę mają tak dobrze? 17
Świat się zawalił. Ale czy na pewno? 19
Poznajmy samych siebie 21
Pomóż innym, uszczęśliw siebie 24
Obserwuj innych i wybierz to,
co pasuje do ciebie 26
Asertywność i kultura 28
Z kim przestajesz, takim się stajesz 30
Wyciągaj wnioski 32
Rozmawiaj o swoich problemach 34
Nie myśl o tym, co było złe,
tylko o tym, co może być dobre 36
Co by było, gdyby... 38
Nie pozwól, aby zdominowała
cię chęć dążenia do ideału 40
Zanim coś skrytykujesz, pomyśl 42
Marzenia: dobry podział 44
Poszukaj światełka w tunelu 46
Samonagradzanie 48
Nie daj się! 50
Wstęp do szczęścia we dwoje 52

Jak zrozumieć mężczyznę i pomóc mu zrozumieć nas 55

Nie czekaj na reakcję –
poproś o pomoc, mów wprost,
nie każ się domyślać 56
Doceniaj małe gesty 58
Daj mu wolność – pozwól mieć swoje
pasje i czas tylko dla siebie 60
Wspieraj w nowych wyzwaniach 62
Chcesz być zaskakiwana? Sama
zaczynij zaskakiwać! 64
Nie żartuj z niego przy innych 66
Nie wszyscy są wielozadaniowi 68
Nie każ mu wybierać 70
Nie porównuj do innych 72
Zakończenie 74

Wstęp



Ludzie często mówią: „chcę być szczęśliwy”, „dążę do szczęścia”, „zrobię wszystko, aby być szczęśliwy”, ale problem polega na tym, że nie do końca wiedzą, o co w tym wszystkim chodzi. Co to właściwie znaczy być szczęśliwym? Jakie to uczucie? W jaki sposób dążyć do pełnego szczęścia i czy ono naprawdę istnieje?

I tu, pozornie dla utrudnienia, pojawia się ja. Trzydziestoletnia dziewczyna na wózku inwalidzkim, która ma krzywą twarz, powykręcane kończyny, kości kruche jak lód, perukę maskującą brak włosów i gorset ortopedyczny, który podtrzymuje moje ciało jak rusztowanie. Przez to wszystko przypominam trochę przybysza z Marsa. Dorobiłam się nawet tytułu „ewenementu w Polsce”. Od lat zmagam się z wieloma chorobami, z których najgorszy jest złośliwy nowotwór rdzeniasty tarczycy, ale mimo to moim znakiem rozpoznawczym jest ogromny uśmiech na twarzy. Jak to możliwe?

Większość ludzi żyje w przekonaniu, że ciężka choroba wyklucza szczęście, ale ja tak nie uważam. Dla mnie to niemal stan idealny, który zmienił moje życie i światopogląd, a także nauczył, w jaki sposób osiągnąć to słynne szczęście, tak upragnione i poszukiwane przez wielu z nas.

Czy w tym celu trzeba ukończyć jakieś studia? Nie. Czy trzeba mieć pieniądze? Nie. Czy trzeba mieć motywację i chęci? Tak! Ponieważ samo nic się nigdy nie robi. Ale bez obaw, przeprowadzę was przez to krok po kroku i wiem, że na końcu, gdy sekretny klucz do szczęścia zostanie już odnaleziony, sami przyznacie, że to dziecinnie proste.



część 1

jak

ciężkość się
życiem

7 **Samoakceptacja, czyli docenienie samego siebie**



Najczęściej dążymy do tego, żeby upodobnić się do kogoś innego i wpisać w aktualne standardy wyglądu, postępowania i zachowań. Telewizja, internet i gazety pokazują nam bardzo wyraźnie, co jest w danym czasie modne i popularne. Jaka długość włosów, jaki zawód, jakie pasje. Wraz z tymi wzorami pojawia się również sugestia, że będziemy fajni tylko wtedy, gdy będziemy je powielać. I my to robimy. Staramy się za wszelką cenę zmienić samych siebie, zapominając o tym, że jesteśmy wyjątkowi.

Taka już jest nasza natura, że najłatwiej zapamiętujemy historie dotyczące złych i nieprzyjemnych rzeczy, a te pozytywne szybko ulatują z pamięci. Podobnie jest z samoakceptacją. Łatwo



Zakończenie

Pamiętajcie: aby lekarstwo zaczęło działać, należy zacząć je stosować. Tak samo jest w przypadku mojego poradnika. Nie wystarczy go przeczytać. Trzeba sprawdzić skuteczność moich rad w praktyce. I to jak najszybciej. Nie odkładajcie tego na później. Czas ucieka. Wszystkie chwile są cenne i szkoda je tracić, skoro można zmienić swoje życie na lepsze już teraz. Ja zmieniłam i sami możecie zobaczyć, jaki jest efekt. Jestem szczęśliwa i zarażam tym szczęściem innych. Czas na was! Do dzieła!

ISBN 978-83-66497-99-3

Recepta na szczęśliwe życie i udany związek

Katarzyna Wolińska

Redakcja: Paweł Matuszek

Korekta: How2

Projekt: Renata Ciężkowska/Natalia Brodacka

Koordynacja projektu: Anna Zofia Powierża

Skład: Natalia Brodacka

Zezwalamy na udostępnianie okładki ebooka w internecie

How 2

Digital publishing

ebook@how2.shop

ul. Fryderyka Chopina 41/2,

20-023 Lublin

www.how2.shop

Bądź eko, nie drukuj!

Bądź fair, nie kopiuj, płać.

Lublin 2020