



KAR-GROUP

Poradnik

Jak zmienić swoje życie i być szczęśliwym!



SPIS TREŚCI

WSTĘP	2
ZANIM ROZPOCZNIESZ ZMIANĘ...	3
1. Zdefiniuj, czym jest dla Ciebie szczęście	3
2. Spójrz na swoje dotychczasowe życie	4
3. Określ swoje cele	8
INSPIRACJA I MOTYWACJA - WAŻNE ELEMENTY W PROCESIE ZMIANY	14
ROZWÓJ OSOBISTY I ZAWODOWY, A SZCZĘŚCIE	19
ORGANIZACJA SWOJEGO CZASU I PRZESTRZENI A BYCIE SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM	25
PIĘĆ ELEMENTÓW SZCZĘŚLIWEGO ŻYCIA WG MODELU PERMA	34
ZAMIAST PODSUMOWANIA. 10 KROKÓW (+ 1 GRATIS) DO PRAWDZIWEGO SZCZĘŚCIA.....	40
BIBLIOGRAFIA.....	43
ZAKOŃCZENIE	44



„Szczęcie to stan umysłu”. – Walt Disney

WSTĘP

Bycie szczęśliwym zależy od nas samych. Czy tego chcemy, czy nie. Są i tacy, którzy uważają, że szczęśliwi zaledwie bywamy. Kiedy? Tylko wtedy, gdy akceptujemy życie w całej jego rozpiętości – z bagażem doświadczeń i bogactwem, po prostu takie, jakie ono jest. Jeszcze inni stan szczęścia definiują jako umiejętność dostrzegania i szukania powodów do radości w codzienności.

Najczęściej jednak szczęście utożsamiamy ze zmianą kilku, a w najlepszym przypadku jednego czynnika zewnętrznego, mocno powiązanego z życiowymi priorytetami.

I bywa, że znaczna część życia mija nam w oczekiwaniu na to, kiedy to mityczne i wielkie szczęście zapuka do naszych drzwi. I rozgości się na dłużej.





„Szczęście to kwestia własnej decyzji”.
– Sharon Salzberg

ZANIM ROZPOCZNIESZ ZMIANĘ...

1. Zdefiniuj, czym jest dla Ciebie szczęście

Psycholog Janusz Czapiński znawca zagadnień związanych ze szczęściem, stworzył **cebulową teorię szczęścia**, zgodnie z którą, składa się ono z trzech struktur.

Życiowa pomyślność „koncentruje się” w:

naszej świadomości – to środowisko woli życiowej, najważniejsza i najgłębiej ukryta warstwa, związana poniekąd z uwarunkowaniem genetycznym:

- o umożliwia przetrwanie w skrajnie niesprzyjających warunkach,
- o stanowi źródło pozytywnej postawy wobec życia,
- o jej poziom obniżają warunki zewnętrzne, a wzrost stymulują uwarunkowania wewnętrzne,

subiektywnej, ogólnej ocenie życiowej – poczucie szczęścia i sensu życia postrzegane jest w kontekście naszej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości – należy jasno określić, co sprawia nam przyjemność,

epizodach dnia codziennego – najbardziej zewnętrzna warstwa, związana z poszczególnymi sferami życia człowieka, określanymi jako bieżące doświadczenia afektywne – szczęścia jest w nas tyle, ile mamy pozytywnego nastawienia do świata i naszej oceny danej sytuacji.

Na poczucie szczęścia wpływają m.in. czynniki:

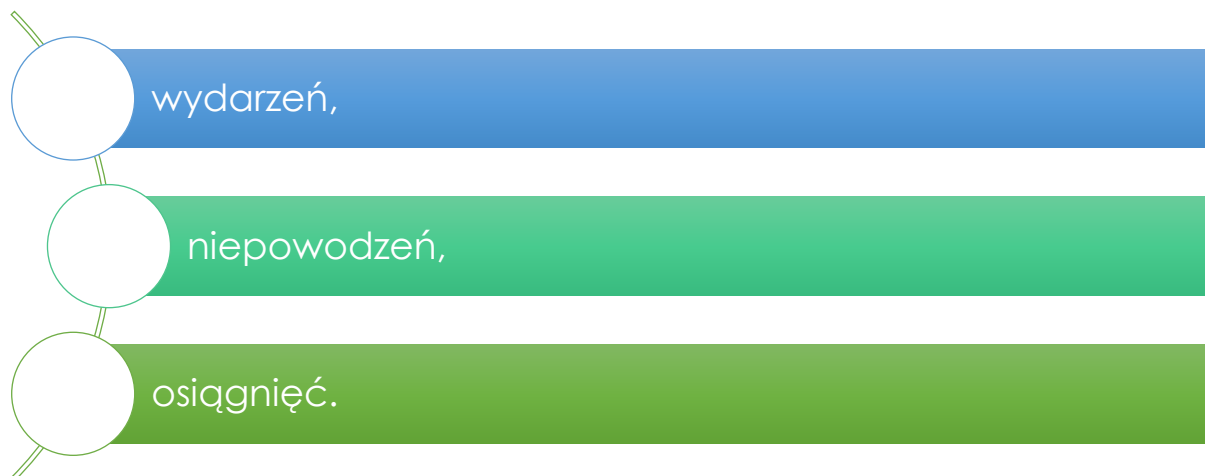
demograficzne – płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wysokość dochodów,

osobowościowe – subiektywnie oceniany stan zdrowia, umiejętności społeczne,

środowiskowe – ilość i sposób spędzania wolnego czasu, religia, życiowe doświadczenia i wydarzenia.

2. Spójrz na swoje dotychczasowe życie

Ocena przebiegu życia wymaga krytycznego ustosunkowania się do przeżytych:



Określa się ją również jako bilans życiowy i utożsamia z zadowoleniem z życia. **W rzeczywistości o zadowoleniu z życia można mówić w różnych jego okresach, a o bilansie wówczas, gdy życie ocenia się w dłuższej perspektywie czasowej bądź całościowej.** Podsumowania dokonuje się na różnych jego etapach, zwykle w szczególnych okolicznościach np.:

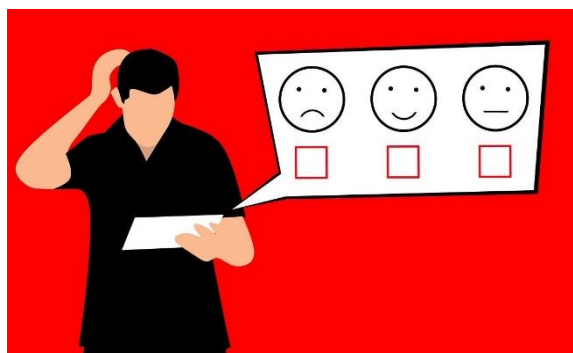
przejścia na emeryturę,

śmierci bliskiej osoby,

utrąty pracy,

rozvodu,

usamodzielnienia się dzieci.



Ocena dotychczasowego doświadczenia życiowego pozwala na odniesienie się do tego, co było w nim dobre, trafne, a co nie przyniosło satysfakcji i wymaga zmiany. **Refleksja nad**

swoim życiem jest podstawowym narzędziem kierowania rozwojem i z psychologicznego punktu widzenia niezbędnym elementem wzrostu oraz dojrzewania osobowości, niezależnie od wieku.

Co oceniamy w przebiegu życia? Przede wszystkim:

stopień
człowieka,

zaspokojenia

potrzeb

poczucie
uporządkowania,

wewnętrznego

emocjonalną i społeczną dojrzałość,

proces realizacji celów, zwłaszcza pod kątem twórczego działania,

aktualną sytuację życiową.

Chociaż bilans dotyczy głównie przeszłości, to bardzo często ma oddźwięk w teraźniejszości. Wiąże się z chęcią zmiany lub potwierdzeniem, że obrana droga doprowadzi do wyznaczonego celu. Pozytywny bilans życiowy wiąże się z poczuciem satysfakcji, szczęścia.

Osoby z bilansem życiowym:

pozytywnym – są zadowolone z dotychczasowego życia, oceniają je jako dobrze przeżyte i niekoniecznie zainteresowane są zmianami,

negatywnym – zwykle uważają, że zmarnowali i przegrali swoje życie oraz deklarują zmiany, gdyby mogli jeszcze przeżyć je od nowa,

niejednoznacznym – oceniają przebieg jednych spraw czy zdarzeń zadowolająco, inne uznają za życiową porażkę.

Na pozytywny lub negatywny bilans życia człowieka wpływają trzy główne czynniki: praca, małżeństwo, rodzina.
Kobiety oceniają swoje życie głównie pod kątem:

swobody wyboru
między rolami
rodzinnymi
i zawodowymi,

sytuacji
małżeńskiej,

wychowania
dzieci.

Mężczyźni pozytywnie oceniają przede wszystkim:

to, co sprzyja ich
samorealizacji
i sukcesowi
ekonomicznemu,

to, co chroni ich przed
poczuciem bezradności
i zniedołężnienia.

Obydwie grupy cenią sobie zainteresowania i kontakty społeczne, umożliwiające aktywność. Człowiek pozytywnie oceniający przebieg swojego życia – szczęśliwy – docenia:

prawidłowo układające się relacje rodzinne,

dobre zdrowie,

posiadane zasoby i zabezpieczenie finansowe,

to, że czuje się potrzebny i kochany.

Czy to jest Twoja definicja szczęścia?

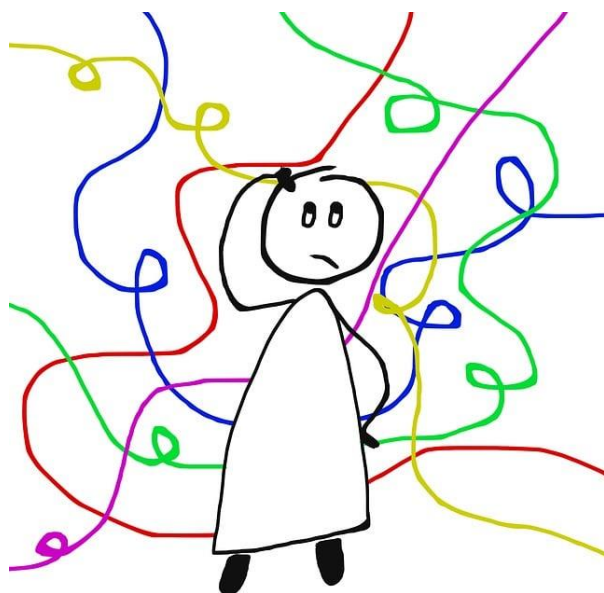


Bilans życiowy jest niezbędnym elementem podjęcia jakichkolwiek zmian. Przemyslenia na temat przeszłości wpływają

na teraźniejszość i ewentualną przyszłość. Patrząc na to, co nam nie wyszło, można ustrzec się przed podobnymi błędami, a pozytywne doświadczenia można przenieść na inne sfery życia, które wymagają jeszcze zmian. Po co to wszystko? By czuć się szczęśliwym.

3. Określ swoje cele

Po dokonaniu bilansu życiowego przechodzimy do działania. Potrafisz już wskazać te obszary, w których czujesz się w miarę zadowolony i te, które wymagają zmian.



Teraz pora na sprecyzowanie i wyznaczenie swoich własnych oraz prawdziwych celów. Bez nich życie przemienia się w pasmo niekończącej się frustracji i wkrada się w nie poczucie braku sensu. Przypominamy papierek rzucony przez wiatr we wszystkich

kierunkach albo stajemy się narzędziami, dzięki którym inni realizują swoją wizję szczęścia.

Co wtedy? Możemy albo stać w miejscu, o ile wiatr nieprzewidywalnych bądź przypadkowych wydarzeń nie popchnie nas w gorsze miejsce, albo działać.

Jedno jest pewne – jeśli nie wiesz czego chcesz, nie wiesz, co Cię uszczęśliwi. Czy nie lepiej byłoby mieć kontrolę nad tym, w którym miejscu się jest?

Wiele osób mylnie uważa, że wobec siły nieprzewidywalności:

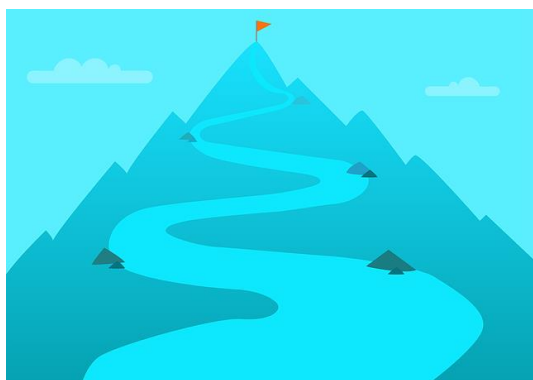
nie ma
praktycznie
żadnych szans,

zawsze będzie
ona na nas
oddziaływać
i decydować
o naszym
położeniu,

rzucać nami,
gdzie tylko
zechce.

Jest jedno „ale”. Jeżeli papierek jest właściwie ukształtowany np. jak samolot z papieru, można odpowiednio dostosowywać ułożenie skrzydeł, by wiatr nie zepchnął go z obranego kierunku.

Wyznaczanie celu jest nadawaniem kształtu samemu sobie – przybieraniem regularnej postaci i przejmowaniem kontroli nad tym, gdzie się znajdujemy. Proces kształtowania wymaga z naszej strony wysiłku, trudu, wyrzeczeń, ale czy nie jest to cena, którą warto zapłacić za swoje szczęście i radość z życia?



Na co zwrócić uwagę przy wyznaczaniu celów? Najważniejsze to, by były one prawdziwe, wyznaczone w zgodzie z samym sobą. Prawidłowo wyznaczony cel nadaje życiu sens, cel przekłamany

znajduje się na drodze, która też jest przekłamana, a podążanie nią niekorzystnie oddziałuje na psychikę i w dodatku pogłębia brak sensu życia.

Jak wyznaczyć cele? Pierwszy etap, czyli ich zidentyfikowanie już za nami. Co dalej?

1) Uzasadnij swoje cele

Nie wystarczy nazwać swoich celów, dobre ich zrozumienie:

- ułatwia wytrwanie w działaniu,
- realizację zadań, wynikających z przyjętych założeń.

Szukanie uzasadniania swoich celów ukierunkowuje również i nadaje rolę ludziom z Twojego otoczenia.

Część z nich siłą rzeczy będzie zaangażowana w plany, a część będzie je sabotować. Na etapie uzasadniania swoich celów, można zweryfikować otoczenie i wyeliminować negatywnych albo toksycznych ludzi, którzy będą Cię zniechęcać do podjęcia działań.

2) Skonkretyzuj cele



Cel musi być tak sformułowany, by wynikało z niego co i do kiedy chcesz

osiągnąć. Jasno i konkretnie określony cel ułatwia planowanie działań, które trzeba wykonać, aby go osiągnąć.

Ponadto konkretne cele motywują Cię, gdy pojawiają się trudności i różne problemy. Łatwiej sobie wtedy przypomnieć, co i do kiedy chcesz osiągnąć. Nie można postawić sobie celu: „Chcę być szczęśliwa/y”, ponieważ jest on zbyt ogólny. Cechy charakterystyczne skonkretyzowanych celów to ich:

mierzalność – nie będzie celem stwierdzenie „zarobię więcej pieniędzy” – to tylko życzenie lub marzenie; celem będzie wskazanie konkretnej sumy pieniędzy i wyznaczenie czasu, w jakim chcesz to osiągnąć,

rozplanowanie w czasie – najlepiej wskazywać terminy cząstkowe dla konkretnych zadań – im bardziej będzie się dokładnym i konkretnym, tym szybciej i więcej się osiągnie; to naprawdę działa – każdy cel jest do osiągnięcia, trzeba tylko wyznaczyć odpowiedni czas na jego realizację,

określenie barier – przed realizacją celów trzeba wskazać potencjalne przeszkody, które mogą wpłynąć na wydłużenie drogi do ich osiągnięcia,

wskazanie umiejętności, zdolności, kompetencji niezbędnych do osiągnięcia celów.

Najbardziej znana metoda określania celów, wykorzystywana praktycznie we wszystkich obszarach, którą można odnieść również do planów życiowych, to metoda **S.M.A.R.T.** Zgodnie z jej założeniami, cele powinny być:

- S - skonkretyzowane
- M – mieralne
- A – ambitne, ale osiągalne
- R - realne, ale jednocześnie istotne
- T - określone w czasie.

3) Miej świadomość swojego potencjału

Ta zasada mówi, że warto mieć świadomość i wiedzę, co jest rozsądnie osiągalne, a co nie. Na ogół ludzie są podatni zarówno na wyznaczanie celów zbyt wysoko postawionych, jak i celów, zbyt łatwych do osiągnięcia. Co zatem trzeba uwzględnić, by właściwie określić cele? Na pewno:

dotychczasowe doświadczenia,

opinie innych – zwłaszcza znajomych,

własny zmysł samoświadomości do wyznaczania celów.

Co jeszcze ułatwi zadanie? Dobre zrozumienie posiadanych talentów oraz swoich mocnych i słabszych stron.

Przy określaniu celów trzeba kierować się zasadą, by ich realizacja była prawdziwym wyzwaniem, ale z umiarem, byś za chwilę nie czuł się pokonany i nie miał poczucia porażki.

4) Nie spoczywaj na laurach, gdy uda Ci się zrealizować pierwszy cel!

Osiągnięty sukces warto przekuć na kształtowanie swojej przyszłości. Co nam daje zrealizowanie jednego celu:

inspirację, by pójść dalej,

większą pewność siebie,

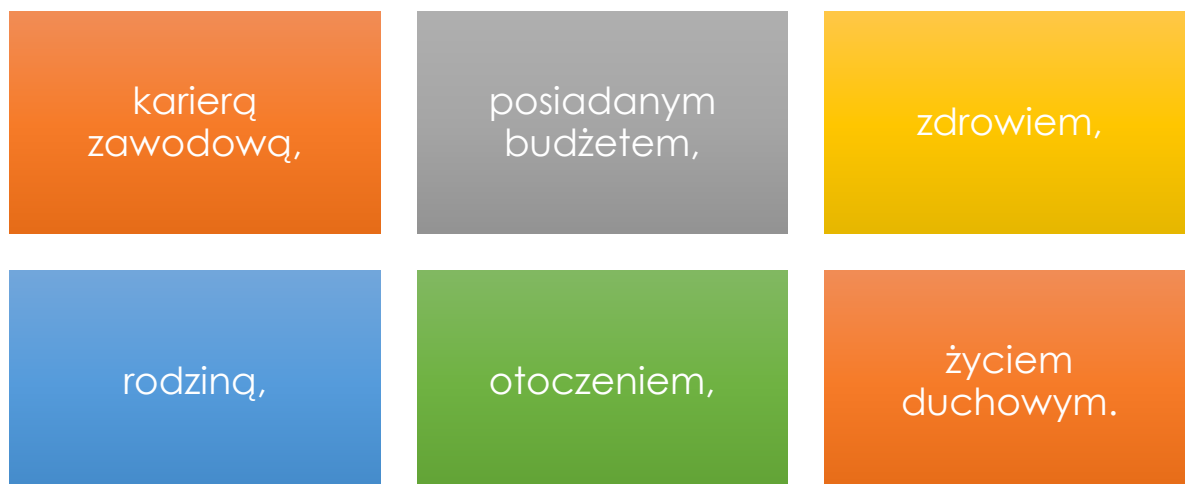
potwierdzenie posiadanych umiejętności i osiąganie celów,

dowód na to, że jesteś w stanie kreować swoją przyszłość z dużo większą pewnością.

Osiągnąłeś sukces? Naciskaj mocniej i osiągnij dużo więcej. Pamiętaj, że każdy nawet najmniejszy cel, to pojedynczy krok na drodze do ogólnego sukcesu, spełnienia, satysfakcji, a w konsekwencji osiągnięcia szczęścia w życiu.

O czym jeszcze warto pamiętać przy wyznaczaniu celów? By zawsze były one zgodne i harmonijne z Twoim systemem wartości.

Cele spoza kręgu wyznawanych wartości pociągają za sobą daleko idące zmiany, na które nie zawsze jesteśmy gotowi, albo – co częstsze – skazane są na niepowodzenie. Istotne jest, by własne cele współgrały również z:



Warto również mieć jeden duży i nadrzędny cel, którego osiągnięcie, poprawi jakość życia zdecydowanie bardziej, niż pozostałe cele i będzie nadawał sens Twojemu życiu. Dążąc do jego realizacji, będziesz osiągał inne, mniejsze cele, ale to ten główny będzie dodawał Ci siłę i mobilizował do działania.



„Szczęście to mieć coś do zrobienia, kogoś do kochania i coś, na co można mieć nadzieję”. – Immanuel Kant

INSPIRACJA I MOTYWACJA – WAŻNE ELEMENTY W PROCESIE ZMIANY



Inspiracja – termin ten odnosi się do wszystkiego, co ma charakter pobudzającego procesu, który stymuluje ludzi głównie psychicznie i emocjonalnie, by zdolni byli dokonywać czegoś twórczego lub niezwykłego. Kiedy ktoś naprawdę chce zrobić coś odmiennego, pragnienie robienia tego ma swoje źródło wewnątrz człowieka.

Czym jest chęć do działania? Można powiedzieć, że to wewnętrzna siła oparta na:

wierzeniach,

doświadczeniach życiowych,

przyjętych wartościach,

wyobrażeniach preferencji,

osobistych aspiracjach,

zmysłach,

które sprawiają, że człowiek czuje się lepiej, jeśli to robi lub osiąga to, co zamierzył.

Motywacja również jest siłą napędową, występującą w dwóch postaciach – wewnętrznej i zewnętrznej:

motywacja zewnętrzna – ściśle wiąże się z chęcią osiągnięcia konkretnego efektu przez podejmowanie działań i wykonywanie jakichś czynności,

motywacja wewnętrzna – powiązana jest z pozytywnymi emocjami, zwłaszcza: radością, przyjemnością, chęcią wykonywania danej czynności.

Oczywiście optymalnym w procesie zmian w kierunku bycia szczęśliwym, jest posiadanie motywacji wewnętrznej i zewnętrznej. Motywacja wewnętrzna jest stała i wiąże się z chęcią podejmowania samej czynności. Motywacja zewnętrzna – zwykle silniejsza, jest zmienna i łatwo ją można stracić.

Tym, co nadaje kierunek działaniom jest cel, a jeśli go brak, motywacja wewnętrzna sprawia, że dana aktywność może być celem samym w sobie.

Dlaczego motywacja jest tak ważna w osiąganiu szczęścia?

Z kilku powodów:

podtrzymuje cele, nad którymi należy pracować,

umożliwia rozwiązywanie problemów,

jest niezbędna do zmiany starych nawyków,

pomaga efektywnie radzić sobie z wyzwaniami i pojawiającymi się możliwościami.