

## IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

# SEKRET SZCZĘŚCIA. 7 FUNDAMENTÓW ŻYCIOWEJ RADOŚCI

Autor: Marci Shimoff, Carol Kline  
Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska  
ISBN: 978-83-246-2159-0  
Tytuł oryginału: [Happy for No Reason: 7 Steps to Being Happy from the Inside Out](#)  
Format: A5, stron: 320



Uśmiechnij się do swojego szczęścia

- Odzyskaj radość ducha
- Naucz się cieszyć każdym dniem
- Pobudź swoje endorfiny do działania

*Fantastyczna! Marci Shimoff napisała książkę, która jest praktyczna, inspirująca i przystępna. Wskazuje w niej czytelnikom techniki pomagające wprowadzić szczęście do wszystkich sfer życia: cielesnej, umysłowej, uczuciowej, duchowej i zmysłowej. To siedem książek połączonych holistycznie w jedną.*

**Stephen Covey, autor bestsellera 7 nawyków skutecznego działania**

*Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli*

**Albert Schweitzer**

Co sprawia że czujesz się szczęśliwy? Pół tabliczki czekolady? Zakupy? Uścisk ukochanej osoby? Szybka jazda samochodem? Seks? A gdyby tak wszystkie te najlepsze momenty zebrać w jedno i cudownie rozmnożyć? Czemu nie, masz przecież konstytucyjne prawo do szczęścia. Powinieneś się go domagać – i to codziennie. Bez żadnych kompromisów!

Jeśli jesteś pozytywnie nastawiony do życia, dowiesz się, jak zintensyfikować to uczucie. Jeżeli natomiast czujesz się nieszczęśliwy, dzięki tej książce nauczysz się pozbywać złych emocji, a także znajdować w życiu prawdziwą radość i sens. Opierając się na najnowszych odkryciach specjalistów z dziedziny psychologii pozytywnej i neurofizjologii, autorka proponuje prosty i skuteczny program. Jego wdrożenie podniesie Twój poziom endorfin – tych wspaniałych hormonów szczęścia. Poszybuj on w górę jak rakieta.

Zbuduj swój własny Dom Szczęścia

- Fundamenty - weź odpowiedzialność za swoje szczęście.
- Filar umysłu - nie wierz we wszystko, co myślisz.
- Filar serca - pozwól, by prowadziła Cię miłość.
- Filar ciała - spraw, by Twoje komórki były szczęśliwe.
- Filar duszy - połącz się z Absolutem.
- Dach - żyj z poczuciem celu.
- Ogród - dbaj o dobre relacje z innymi.

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

*Marci Shimoff*

autorka zaproszona do udziału w słynnym filmie

*Sekret*

*Carol Kline*



# Sekret, szczęścia

*7 fundamentów życiowej radości*

*Jeśli widziałeś film Sekret, to wiesz, że zarówno ja, jak i Marci głęboko wierzymy w „prawo przyciągania”, które głosi, że mamy moc, by przyciągnąć do swojego życia to, czego najbardziej pragniemy. W tej książce Marci wyjaśnia najważniejsze podstawy, które pozwalają na skuteczne zastosowanie tego prawa, dzięki czemu w głębi swojego jestestwa odczuwać będziesz wibrującą radość i szczęście.*

JACK CANFIELD

one POWER PRESS

# Spis treści



<i>Przedmowa</i>	9
<b>C Z Ę Ś Ć I SZCZĘŚCIE NA ZAWSZE</b>	11
<i>Wstęp</i>	13
ROZDZIAŁ 1. SZCZĘŚCIE BEZ POWODU... NAPRAWDĘ?	21
ROZDZIAŁ 2. PRAKTYKOWANIE SZCZĘŚCIA	37
<b>C Z Ę Ś Ć I I BUDOWANIE DOMU SZCZĘŚCIA</b>	55
ROZDZIAŁ 3. FUNDAMENTY — WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE SZCZĘŚCIE	57
* Skupienie się na rozwiązaniach	
* Szukanie lekcji i darów w doświadczeniach	
* Pogodzenie się ze sobą	
ROZDZIAŁ 4. FILAR UMYSŁU — NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO MYŚLISZ	87
* Podawanie swoich myśli w wątpliwość	
* Wyjście poza umysł i uwalnianie się od negatywnych myśli	
* Nakłonienie umysłu do radości	
ROZDZIAŁ 5. FILAR SERCA — POZWÓL MIŁOŚCI SIĘ PROWADZIĆ	121
* Skupienie się na wdzięczności	
* Praktykowanie przebaczenia	
* Wysyłanie miłości i dobrych życzeń	

ROZDZIAŁ 6. FILAR CIAŁA — SPRAW, BY TWOJE KOMÓRKI BYŁY SZCZĘŚLIWE	151
* Dbanie o siebie	
* Energetyzowanie ciała	
* Wsluchanie się w mądrość swojego ciała	
ROZDZIAŁ 7. FILAR DUSZY — POŁĄCZ SIĘ Z ABSOLUTEM	185
* Szukanie więzi z Siłą Wyższą i przyjęcie jej	
* Wsluchanie się w swój wewnętrzny głos	
* Zaufanie prądowi życia	
ROZDZIAŁ 8. DACH — ŻYCIE ZAINSPIROWANE POCZUCIEM CELU	215
* Znalezienie swojej pasji	
* Inspiracja chwilą	
* Działanie na rzecz czegoś większego niż Ty sam	
ROZDZIAŁ 9. OGRÓD — TROSKA O DOBRE RELACJE Z INNYMI	241
* Troska o bliskich	
* Otaczanie się wsparciem	
* Postrzeganie świata jako rodziny	
C Z Ę Ś Ć I I I SZCZĘŚCIE BEZ POWODU NA ZAWSZE	271
ROZDZIAŁ 10. PLAN SZCZĘŚCIA BEZ POWODU NA CAŁE ŻYCIE	273
<i>Zalecane źródła</i>	283
<i>Podziękowania</i>	297
<i>Odwdzięczanie się</i>	303
<i>O Marci Shimoff</i>	305
<i>O Carol Kline</i>	307
<i>Biografie osób ze Szczęśliwej 100, których opowieści pojawiają się w tej książce</i>	309
<i>Zezwolenia</i>	313



# *Szczęście bez powodu... Naprawdę?*



*Szczęście jest sensem i osią życia, ostatecznym celem  
i końcem ludzkiej egzystencji.*

— Arystoteles

**L**ata temu prowadziłam seminarium na temat sukcesu, podczas którego poprosiłam uczestników, by na dużej białej kartce papieru napisali u góry „100 RZECZY, KTÓRYCH PRAGNĘ (BYĆ, MIEĆ, ZROBIĆ)”. Następnie mieli narysować trzy kolumny i zacząć wyliczać swoje marzenia, duże i małe. Kiedy później dzielili się swoimi celami, okazało się, że wszystkie są naprawdę szalone: ludzie chcieli nurkować na rafie koralowej, mieć Mercedesa SL600 Roadster (kremowobiałego, z kołpakami ze stopu srebra i tytanu), zatańczyć w Białym Domu, oblecieć niewielkim samolotem cały świat. Chcieli dojść na szczyt w swoich dziedzinach, zlikwidować głód na świecie, wprowadzić światowy pokój, być na okładce magazynu „Time”.

Tylko kilka osób w kolumnie „Chcę być” wpisało „szczęśliwy”, byłam zdziwiona tym, jak wiele osób to przeoczyło. Przecież o to chodziło w tym ćwiczeniu. Czy bycie tym wszystkim, posiadanie i robienie tylu różnych rzeczy nie równało się byciu szczęśliwym?

Po jakimś czasie wróciłam do tych list, postrzegając je jako doskonały przykład wybrania najdłuższej drogi do celu. Te wszystkie rzeczy mogą być naprawdę ważne i wspaniałe, jednak nie są tym, czego naprawdę pragniemy. Jeśli pominiemy wszelkie ozdobniki, to wszystko sprowadza się do tego, że chcemy po prostu być szczęśliwi.

Prawda jest taka, że szczęście jest tak nieodparcie atrakcyjne, iż niezależnie od tego, czy to sobie uświadamiasz, czy nie, wszystko, co robisz, ma na celu zdobycie go. Szczęście nazywane było św. Graalem ludzkiej egzystencji, ostatecznym celem ludzkiego życia. Arystoteles nazywał je celem celów.

Badania prowadzone na całym świecie pokazują, że gdy ludzie pytani są o to, czego pragną od życia, umieszczają szczęście na szczycie swojej listy, przed bogactwem, statusem społecznym, dobrą pracą, sławą i seksem. Dotyczy to ludzi z różnych kultur, ras, religii, w różnym wieku i prowadzących różny tryb życia. Badania wskazują również, jak ważne jest szczęście: szczęśliwi ludzie żyją dłużej, są zdrowsi i mają lepsze relacje z innymi. Szczęście prowadzi do większych sukcesów we wszystkich dziedzinach naszego życia.

Niestety, wiele osób nie doświadcza takiego trwałego stanu szczęścia. Przyjrzyj się tym statystykom:

- Mniej niż 30% ludzi mówi o sobie, że są głęboko szczęśliwi.
- 25% Amerykanów i 27% Europejczyków zgłasza, że odczuwa przygnębienie.
- Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że do roku 2020 depresja będzie, po chorobach serca, najbardziej rozpowszechnioną chorobą na świecie.

Mimo że nasze warunki życiowe są lepsze niż kiedykolwiek, jesteśmy też bardziej niż kiedykolwiek nieszczęśliwi, zupełnie jakbyśmy czuli się tym gorzej, im więcej dóbr i gadżetów udaje nam się zgromadzić.

W tej książce nie podpowiem Ci, jak więcej zarabiać, jak odnieść sukces czy jak budować udane związki z innymi. Pozostawiam to innym moim kolegom i koleżankom, zajmującym się problematyką przemian, ponieważ świetnie sobie z tym radzą. *Ja* opowiem Ci o tym, co sama najbardziej chciałabym wiedzieć. Ta książka odpowiada na pytanie, na które szukałam odpowiedzi przez 35 lat, ponieważ było dla mnie najważniejsze — i wierzę, że jest ważne również dla Ciebie: **jak mogę stać się naprawdę szczęśliwy?**

Mimo że pytanie to zaprzętało mnie przez większą część życia, przez długie lata nie udawało mi się znaleźć odpowiedzi. Tak naprawdę spędziłam większość czasu na szukaniu jej w zupełnie niewłaściwym miejscu.

## Nieszczęśliwa obozowiczka

Jako dziecko wyobrażałam sobie, że gdy dorosnę, będę mieszkała w pięknym domu, będę miała wspaniałego męża i zrobię wielką karierę. Moje ciało będzie idealne, a moje życie towarzyskie ekscytujące i bogate. Będę **SZCZĘŚLIWA!**

Wiedziałam, że aby zrealizować swoje marzenia, muszę ciężko pracować, by się do tego dobrze przygotować. Chociaż jednak dobrze wiedziałam, czego chcę, nie wiedziałam, jak mam się zabrać do zdobywania tego. Wiedziałam na pewno tylko tyle, że byłam nieszczęśliwa. Wysłałam z łona przepelniona egzystencjalnym niepokojem. Byłam ponurą pięcioletką, która zamartwiała się kondycją świata, podczas gdy wszyscy inni oglądali *Teleranek*. W wieku siedmiu lat zamęczałam swoich cudownych, kochających rodziców pytaniami o Boga i duchowość i cierpiałam z powodu frustracji, gdy nie potrafili odpowiedzieć na moje pytania. Przeglądając rodzinne albumy, widzę zdjęcia moich uśmiechniętych siostry i brata, podczas gdy ja zawsze wyglądam, jakbym właśnie dowiedziała się o śmierci swojej najbliższej przyjaciółki.

Mimo że z natury nie byłam szczęśliwą osobą, czułam w głębi ducha, że nie muszę akceptować takiego stanu rzeczy. To było tak, jakbym miała jakiś rodzaj wewnętrznej anteny, nastawionej na odbiór tego, czego najbardziej chciałam się nauczyć. Kiedy miałam 11 lat, posmarowałam się olejkiem do opalania i zakradłam do pokoju siostry, by wykraść jej jakąś książkę, którą chciałam poczytać podczas opalania. Wybrałam najcieńszą, bo zawsze czytałam wolno, i wysłałam na zewnątrz. Zanim jeszcze dotarłam do połowy książki, którą okazała się *Siddhartha* Hermanna Hessego, historia młodego Hindusa poszukującego oświecenia, zalałam się łzami. Zrozumiałam, że nie jestem sama: ktoś inny na tej planecie rozumiał moje poszukiwania i dzielił ze mną moją tęsknotę za radością i poczuciem przynależności. Ta książka wprowadziła mnie na ścieżkę poszukiwania.

Podczas gdy inne dziewczęta ćwiczyły skoki taneczne, by wystąpić jako czirliderki, ja zaliczałam kursy na temat samorozwoju. Kiedy miałam 13 lat, usłyszałam pierwszego mówcę motywacyjnego, Ziga Ziglara. Gdy patrzyłam, jak chodzi w tę i z powrotem po scenie, zdradzając nam tajniki sukcesu i opowiadając historie, od których dostawałam gęsiejszej skórki, doznałam olśnienia. Zrozumiałam, że chcę w życiu zajmować się tym co on. Był to bardzo nietypowy wybór kariery dla nastoletniej dziewczyny we wczesnych latach 70. Mimo wszystko zaczęłam sobie wyobrażać siebie przemawiającą do rzesz odbiorców na całym świecie, zachęcając ich do zmiany swojego życia. Moi rodzice okazali mi wsparcie, mimo to, że mój ojciec był dentystą i tak naprawdę oboje marzyli o tym, bym została higienistką dentystyczną. Moja mama powiedziała: „Tak dużo gadasz, że spokojnie mogłabyś na tym zarabiać”.

Odsunęłam więc na bok swoje ulubione kryminały z Nancy Drew, by zrobić miejsce dla każdej książki z dziedziny psychologii humanistycznej, jaką tylko mogłam znaleźć. Dosłownie je pożerałam. W wieku 16 lat zaczęłam codziennie medytować, a nim skończyłam 20 lat, zaczęłam uczyć medytacji. Medytacja miała ogromny wpływ na moje życie, jednak wciąż byłam w trakcie poszukiwań.

Czas płynął, lecz ja nie zapomniałam o swoim celu zostania profesjonalnym mówcą. Zanurzyłam się w zasadach sukcesu i starałam się jak najlepiej wprowadzić je wszystkie w życie. Odkładałam dziesiątą część swoich zarobków i wizualizowałam sobie swoje cele. Stworzyłam tablicę wizji, na której przypinałam zdjęcia związane z moimi celami, i odkryłam, że mam dar realizowania swoich pragnień. Na przykład po ukończeniu studiów magisterskich z przedsiębiorczości przyciągnęłam do siebie cudowną pracę zawierającą w sobie wiele elementów, których zawsze pragnęłam w swojej karierze. Jako wiceprezes działu marketingu firmy, która się zajmowała sprzedażą austriackich kryształów, byłam odpowiedzialna za szkolenie i inspirowanie pracowników. Uwielbiałam to! Nauczyłam ich wszystkiego, czego studiowaniem zajmowałam się w swoim życiu: zasady Prawa Przyciągania, jasnego określania, czego się pragnie, umiejętności wykorzystania swojej intuicji, pokonywania przeszkód i osiągnięcia celów.

Kolejnym etapem było nauczanie tych samych zasad, kiedy stałam się trenerką zatrudnianą przez firmy z listy 500 najlepszych według magazynu „Fortune”. Następnie zaczęłam pracować w firmie zajmującej się prowadzeniem seminariów dla dużych rzesz kobiet w całym kraju. Każda kolejna posada przynosiła mi większe zarobki i prestiż. Jednak nie byłam tak do końca szczęśliwa. Wiedziałam, że czegoś tu ciągle brakuje. Nie potrafiłam tylko powiedzieć, co to takiego.

Może było to związane z tematyką mojego nauczania? Postanowiłam więc zrezygnować z prowadzenia seminariów na temat sukcesu, a zamiast tego zajęłam się prowadzeniem kursów wysokiej samooceny dla kobiet. Jack Canfield, największy ekspert w kraju w dziedzinie samooceny, stał się moim mentorem — lata przed tym, jak stworzył cieszącą się niezwykłą popularnością serię bestsellerów *Balsam dla duszy* — i wkrótce każdego dnia przemawiałam do 200 lub 300 kobiet, opowiadając im o budowaniu wysokiej samooceny. Uczylałam, stojąc w butach na wysokich obcasach od 7 rano aż do późnego popołudnia, potem wsiadałam w samochód i spędzałam trzy godziny w podróży do kolejnego miasta — i tak dzień po dniu. To było wyczerpujące, lecz również niezwykle ekscytujące. Uwielbiałam stawać przed publicznością i patrzeć, jak twarze się rozjaśniają. Wciąż jednak czułam, że to za mało — chciałam dotrzeć do większej grupy osób.



Potem nadszedł wielki przełom. Czułam się wypalona bezustannymi podróżami, więc udałam się na 7-dniowe rekolekcje, w ciszy — coś, co stanowiło prawdziwe wyzwanie dla takiej gaduły jak ja. Czwartego dnia, podczas medytacji, doznałam objawienia: w mojej głowie nagle pojawił się tytuł *Balsam dla duszy kobiety*. W tamtym momencie opublikowano dopiero pierwszą książkę z tej serii, jednak wiedziałam, że ten pomysł musi się sprawdzić. Byłam straszliwie podekscytowana: to było największe objawienie w mojej karierze. Problem tylko w tym, że jeszcze przez 3 kolejne dni musiałam zachować milczenie! Jak tylko rekolekcje się skończyły, popędziłam do najbliższego telefonu i zadzwoniłam do Jacka. Półtora roku później *Balsam dla duszy kobiety* zajął 1. miejsce na liście bestsellerów „New York Timesa”, a ja zajęłam się napisaniem kolejnych 5 książek z serii, które sprzedały się w 13 milionach egzemplarzy.

Występowałam w programach radiowych i telewizyjnych w całym kraju, przemawiałam do dużych rzesz ludzi, byłam traktowana jak królowa i żyłam w wirze sukcesów. Podczas jednej z konferencji obwożono mnie wydłużoną białą limuzyną i miałam przemawiać do 8000 osób. W trakcie trzydniowej konferencji tysiące kobiet stały w kolejce ciągnącej się przez całe centrum konferencyjne, by dostać mój autograf. Specjalny masażysta co godzinę masował mi dłonie, podczas gdy ja podpisywałam kolejne egzemplarze swojej książki — było ich tak wiele, że musiały być dostarczone samolotami z różnych zakątków kraju, by zaspokoić ogromne zapotrzebowanie. Wiele spośród kobiet stojących w kolejce powiedziało mi, że moje książki zmieniły lub wręcz uratowały ich życie. Czułam się głęboko poruszona przez ich historie i byłam zadowolona, że udało mi się wpłynąć na czyjeś życie. Jednak każdego wieczora wracałam do hotelu i padałam na łóżko, czując się dziwnie wyczerpana i pusta.

Możesz myśleć, że musiałam się wtedy czuć jak w niebie. Jednak tak nie było. Jasne, moje ego było podbudowane, jednak wciąż doświadczałam takich samych trosk, napięć, narzekań i kiepskich dni, jak każdy inny człowiek. Każdego dnia byłam podekscytowana sukcesem, jaki udało mi się odnieść, jednak zauważałam, że ten radosny nastrój nigdy nie trwał długo. Byłam szczęśliwa z powodu wielu rzeczy w moim życiu, jednak nie naprawdę *szczęśliwa*.

Zdaje sobie sprawę z tego, jak to musi brzmieć. Pewnie mówisz sobie teraz: „Tak, jasne, już ci uwierzę w te narzekania”. Sama oglądałam wiele takich hollywoodzkich historii na temat tego, jak ktoś osiągnął wielką sławę i pieniądze, a mimo to był głęboko nieszczęśliwy, i przewracałam oczami w niedowierzaniu. *Och, proszę* — mówiłam sobie — gdybym to ja była na ich miejscu, byłabym tak szczęśliwa, że trzeba byłoby mnie przywiązać do ziemi, żebym nie pofrunęła. Teraz jednak posmakowałam takiego życia i wciąż brakowało mi w nim tego głębokiego poczucia szczęścia, za którym tęskniłam. Spotykałam wielu sławnych ludzi i widziałam, że wielu z nich też nie jest szczęśliwych.

Może problem nie dotyczył mojej kariery, lecz mojego życia osobistego. Gdybym tylko znalazła właściwego partnera, powtarzałam sobie, byłabym szczęśliwa. Podeszłam do tego zadania z taką samą koncentracją jak do budowania sukcesu. Często chodziłam na randki i miałam kilka związków, które były prawie idealne, jednak to nie było *to*. Potem podczas pewnego weekendu uczestniczyłam w seminarium w dużym centrum rekolekcyjnym w Nowym Jorku. Tam, na żwirowym parkingu, przyjaciele przedstawili mi pewnego mężczyznę — i zanim jeszcze zdążyliśmy się przywitać, on wziął mnie w ramiona i zaczął tańczyć walca, dosłownie unosząc mnie w powietrzu. Sergio, mój włoski książe, przybył. Jak w wielu romansach nasz miał swoje wzloty i upadki, jednak w końcu postanowiliśmy się związać na stałe, kupiliśmy piękny dom i zamieszkaliśmy w nim.

Wreszcie miałam życie, które zawsze sobie wyobrażałam. Miałam dom, mężczyznę, zrobiłam karierę i miałam bujne życie towarzyskie (no dobrze, nie miałam ciała Halle Berry — jednak spełnienie czterech z pięciu marzeń to też niezły wynik). Wciąż jednak nie mogłam się pozbyć myśli o braku satysfakcji, które wciąż pojawiały się w mojej głowie, ani nie mogłam uciec przed kłującym bólem, jaki czułam w sercu.

Uświadomiłam sobie, że mam poważny problem. Nie mogłam próbować zdobyć niczego więcej ani osiągnąć niczego więcej, by stać się szczęśliwą. Moje dotychczasowe doświadczenia pokazały mi jałowość takiego podejścia. Doszłam do końca tej drogi. Coś się musiało zmienić.

Musiałam się przyznać sama przed sobą do strasznej prawdy: czułam się pusta. Miałam *wszystkie* możliwe powody, by być szczęśliwą, a jednak tego nie czułam.

Teraz, kiedy patrzę wstecz, odpowiedź widzę jasno: wierzyłam przez długi czas, że szczęście będzie wynikało z mojego stanu posiadania, osiągnięć czy doświadczeń, przez co spędziłam wiele lat, uganiając się za tym. Może jednak szczęście nie wynikało z tych powodów, co sądziłam? Może szczęście w ogóle nie miało żadnej przyczyny?



Wtedy właśnie zaczęłam myśleć o idei szczęścia bez powodu i zaczęłam stosować w swoim życiu zasady, które odkryłam, przeprowadzając wywiady i badania. W rezultacie mój osobisty poziom szczęścia zaczął sztywnieć w górę. Czułam spokój i zadowolenie, które płynęły z mojego wnętrza. Zaczęłam śpiewać z radości i doceniać ludzi, którzy byli wokół mnie. Wiedziałam, że zrobiłam prawdziwe postępy, kiedy jakieś 5 lat temu moi przyjaciele zaczęli mnie nazywać „słoneczkiem”. Byłam tak uradowana, jakbym dostała Nagrodę Nobla.

Ze wszystkich moich odkryć najbardziej wyróżniała się jedna informacja. Zmieniła ona całkowicie moje podejście do bycia szczęśliwą i wyjaśniła mi, dlaczego przez tak wiele lat prawdziwe szczęście pozostawało ciągle poza moim zasięgiem.

## Dlaczego niektórzy ludzie są szczęśliwsi niż inni?

Gdybyśmy siedzieli razem w ogródku w kawiarni i zapytałabym Cię: „Czy jesteś szczęśliwy”, co byś odpowiedział?

Niektórzy z Was powiedzieliby: „Oczywiście! Gdybym był jeszcze szczęśliwszy, musiałoby mnie być dwóch!” (tak odpowiedziałoby naprawdę *niewielu* z Was).

Wielu z Was odpowiedziało: „Czasem”.

Możę się założyć, że co najmniej połowa z Was powiedziała „Nie, nie za bardzo”.

Niektórzy ludzie cieszą się życiem niezależnie od tego, co się dzieje, podczas gdy inni nie mogą znaleźć szczęścia niezależnie od tego, jak bardzo się starają. Większość z nas plasuje się gdzieś pomiędzy tymi dwoma skrajnościami.

Powodem tej rozbieżności jest domyślny poziom szczęścia, o którym pisałam wcześniej. Naukowcy odkryli, że *niezależnie od tego, co dzieje się w naszym życiu*, mamy tendencję do powracania do ustalonego poziomu szczęścia. Podobnie jak w przypadku naszej domyślnej wagi, która oscyluje wokół określonej wartości, tak samo wartość naszego poziomu szczęścia pozostanie niezmienna, **o ile nie podejmiesz świadomego wysiłku, by ją zmienić**.

Kiedyś przeprowadzono bardzo słynne badanie, polegające na przesłedzeniu losu ludzi, którzy wygrali w totolotka — co wielu osobom wydaje się magicznym biletem do królestwa radości. W ciągu roku szczęśliwi zwycięzcy wrócili do tego samego poziomu szczęścia, jaki odczuwali, zanim spotkał ich ten uśmiech fortuny. Co ciekawe, to samo dotyczyło osób, które zostały sparaliżowane. Po roku niepełnosprawności wracały do swojego oryginalnego poziomu szczęścia.

Niezależnie od tego, czy spotykają ich *szczęśliwe* czy *nieszczęśliwe* doświadczenia, ludzie wracają do swojego stałego poziomu szczęścia. Dalsze badania wykazały, że od tej zasady istnieją tylko trzy wyjątki: utrata współmałżonka, która może wymagać dłuższego czasu powrotu do równowagi, chroniczne bezrobocie i ekstremalna bieda.

Możesz się teraz zacząć zastanawiać: *skąd wziął się mój ustalony, domyślny poziom szczęścia?* Dr David Lykken, naukowiec z Uniwersytetu w Minnesocie, zadał sobie to samo pytanie. Aby ustalić, na ile poziom naszego szczęścia jest wrodzony, a na ile jest wynikiem wychowania, Lykken i jego zespół rozpoczęli w latach 80. badanie bliźniąt, włączając w to grupę bliźniąt jednojajowych rozdzielonych po urodzeniu. Po szczegółowych testach odkryli, że nasz poziom

szczęścia jest mniej więcej w 50% zależny od genów, a w 50% wyuczony. Innymi słowy, jeśli generalnie jesteś radosny lub wiecznie ponury, to w połowie jest tak dlatego, że taki się *urodziłeś*, a druga połowa zależy od Twoich myśli, uczuć i przekonań, uformowanych w odpowiedzi na Twoje życiowe doświadczenia.



TESTY WYKAZAŁY, ŻE MA PAN  
NADAKTYWNY GRUCZOŁ ZZRĘDZENIA

W ostatnim studium poświęconym literaturze i badaniom na temat szczęścia badacze z dziedziny psychologii pozytywnej: Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon i David Schkade, potwierdzili wcześniejsze odkrycia Lykkena, że nasze poczucie szczęścia jest w 50% wynikiem naszych genów. Jednak najbardziej ekscytujące były ich odkrycia dotyczące pozostałych 50%. Okazuje się, że tylko 10% naszego domyślnego poczucia szczęścia jest zdeterminowane przez takie okoliczności, jak: nasza zamożność, stan cywilny czy zawód. Pozostałe 40% jest determinowane przez nasze nawyki umysłowe, uczuciowe, słowa i działania. Dlatego właśnie podniesienie swojego domyślnego poziomu szczęścia jest możliwe, tak samo jak można wyregulować termostat, by ogrzać się w chłodny dzień. Możesz przeprogramować swój domyślny poziom szczęścia, by doświadczyć większego spokoju i dobrego samopoczucia.

Odkrycia na temat domyślnego poziomu szczęścia i naszej możliwości wpływania na niego wywracają *do góry nogami* nasze dotychczasowe przekonania na temat szczęścia. Spędzamy całe swoje życie, poszukując szczęścia,

pragnąc go, próbując zdobyć rzeczy, które pozwolą naszym zdaniem nam go doświadczyć, takie jak: bogactwo, uroda, związki z innymi, kariera i tak dalej. Prawda jest jednak taka, że aby być naprawdę szczęśliwym, musisz podnieść swój domyślny poziom szczęścia.

Żałuję, że nie wiedziałam tego, iż po prostu jestem jedną z osób, których domyślny poziom szczęścia jest niski, zanim nie poświęciłam takiej ilości czasu i energii na pogoń za powodami, dla których mogłabym być szczęśliwa. Moje wywiady z ludźmi ze Szczęśliwej 100 przekonały mnie, że prawdziwie szczęśliwi ludzie są szczęśliwi *bez* powodu.

Przyjrzyjmy się teraz bliżej temu zjawisku.

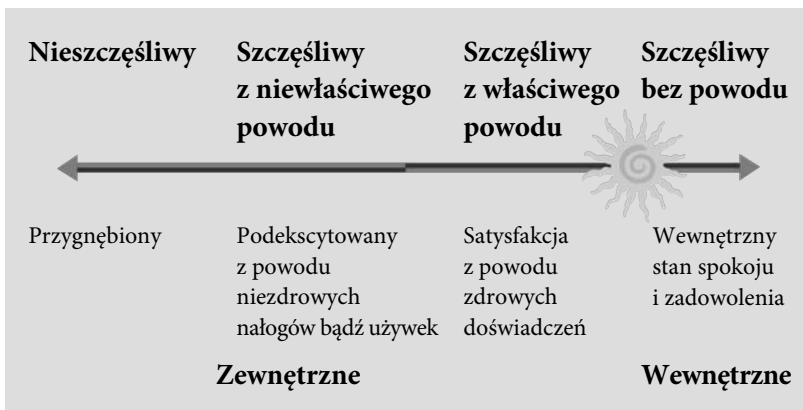
## Kontinuum szczęścia



*Szczęście, które ma przyczynę, to tylko kolejna forma niedoli.*

— Upaniszady

Pewnego dnia, gdy usiadłam, by uporządkować swoje odkrycia, nagle wszystkie elementy układanki wskoczyły na swoje miejsca. Dokonałam prostego, lecz głębokiego odkrycia — istnieje coś takiego jak *kontinuum* szczęścia.



**Nieszczęśliwy:** wszyscy wiemy, co to znaczy. Życie to męka. Niektóre z oznak to niepokój, zmęczenie, uczucie przygnębienia i smutku — najpowszechniejszy rodzaj nieszczęścia. To nie to samo co kliniczna depresja, która charakteryzuje się głębokim poczuciem rozpacz i beznadziei, upośledzającym normalne funkcjonowanie i która wymaga profesjonalnej pomocy.

**Szczęśliwy z niewłaściwego powodu:** kiedy ludzie są nieszczęśliwi, często starają się poprawić sobie samopoczucie, angażując się w działania lub zachowania, które poprawiają im nastrój na chwilę, jednak w ostatecznym rozrachunku przynoszą więcej szkody niż pożytku. Szukają euforii w narkotykach, alkoholu, nadmiarze seksu, zakupoholizmie, hazardzie, przejadaniu się czy bezustannym oglądaniu telewizji, by wymienić tylko niektóre spośród zgubnych nawyków. Taki rodzaj szczęścia właściwie w ogóle nie zasługuje na tę nazwę. Jest to tylko chwilowy sposób na ucieczkę lub złagodzenie poczucia *nieszczęścia* poprzez przemijające przyjemności.

**Szczęśliwy z dobrego powodu:** to jest to, co ludzie zwykle uważają za szczęście: posiadanie dobrych relacji z rodziną i przyjaciółmi, udana kariera zawodowa, finansowe bezpieczeństwo, ładny dom i samochód, wykorzystanie swoich talentów i zdolności. To przyjemność, którą czerpiemy z tego, że mamy w życiu zdrowe rzeczy będące spełnieniem naszych pragnień.

Nie zrozum mnie źle — całą sobą jestem za tego rodzaju szczęściem. Sęk w tym, że to tylko połowa historii. Szczęście z dobrego powodu wciąż jest szczęściem, które opiera się na *zewnętrznych* okolicznościach. Jeśli te się zmieniają lub coś stracimy, nasze szczęście zwykle również pryska.

W głębi ducha wiesz o tym, że w życiu nie chodzi tylko o to, by przetrwać, zagłuszyć ból lub mieć „wszystko pod kontrolą”. Prawdziwe szczęście nie jest jedynie wynikiem kolekcjonowania szczęśliwych doświadczeń. W głębi serca wiesz, że chodzi o coś więcej.

Masz rację. Jest jeszcze jeden poziom kontinuum szczęścia: szczęście bez powodu.

**Szczęście bez powodu:** to jest prawdziwe szczęście — neurofizjologiczny stan spokoju i dobrego samopoczucia, który *nie* jest zależny od zewnętrznych okoliczności.

Szczęście bez powodu to nie to samo co stan uniesienia, euforii, podniesienia nastroju czy innych szczytów dobrego humoru, które nie trwają długo. Nie oznacza uśmiechania się jak głupi do sera 24 godziny na dobę ani doświadczania sztucznej euforii. Szczęście bez powodu nie jest emocją. Jest to stan, w którym

możemy odczuwać wszystkie *inne* emocje — włączając w to smutek, lęk, gniew lub ból — jednak wciąż czując głęboki wewnętrzny spokój i dobrostan.

Kiedy jesteś szczęśliwy bez powodu, *wnosisz* szczęście do swoich wewnętrznych doświadczeń, zamiast starać się je z nich *wydobyć*. Nie musisz manipulować światem dookoła Ciebie, by uczynić się szczęśliwym. Żyjesz, czerpiąc z poczucia szczęścia, zamiast się *o nie* ścigać.

To rewolucyjna koncepcja. Większość z nas skupia się na byciu szczęśliwym z dobrego powodu, nawlekając na nitkę życia szczęśliwe doświadczenia niczym koraliki w naszyjniku i starając się stworzyć szczęśliwe życie. Musimy poświęcić wiele czasu i energii na znalezienie właściwych koralików, by zrobić „szczęśliwy naszyjnik”.

Trzymając się metafory naszyjnika, szczęście bez powodu to tak, jakbyś miał szczęśliwą nitkę – niezależnie od tego, co na nią nawleciesz: dobre, złe czy zwyczajne koraliki, Twój wewnętrzny stan ducha, czyli to, co je spaja, jest wciąż szczęściem, dzięki czemu całe Twoje życie jest szczęśliwe.

Kiedy jesteś szczęśliwy bez powodu, jesteś szczęśliwy bezwarunkowo. Twoje życie nie musi być doskonałe — jakkolwiek by wyglądało, Ty wciąż będziesz szczęśliwy.

Trzynastowieczny poeta Rumi pisze o tym w następujący sposób: „Szczęśliwy, lecz nie z powodu tego, co się dzieje. Ciepły, lecz nie od ognia lub kąpieli. Lekki, ważący tyle co nic”. Ilekroć zadawałam ludziom ze Szczęśliwej 100 pytanie o to, jak wygląda szczęście bez powodu, otrzymywałam te same odpowiedzi:

- uczucie lekkości, unoszenia się;
- pełnia energii, życia, witalności;
- poczucie otwarcia i przepływania;
- uczucie miłości i empatii w stosunku do siebie i innych ludzi;
- poczucie pasji związanej ze swoim życiem i celem;
- uczucie wdzięczności i przebaczenia;
- uczucie pokoju z życiem;
- bycie w pełni obecnym w teraźniejszości.

Matthieu Ricard, francuski naukowiec, który przed trzydziestoma laty nawrócił się na buddyzm, jest często nazywany „najszczęśliwszym człowiekiem świata” przez naukowców, którzy mierzyli funkcjonowanie jego mózgu podczas medytacji i poza nią (więcej na temat mnichów w laboratorium przeczytasz

w rozdziale 7.). Książka Ricarda *W obronie szczęścia*<sup>1</sup> podaje jedną z najlepszych definicji szczęścia bez powodu, na jaką udało mi się natrafić. Ricard pisze: „Przez szczęście rozumiem głębokie poczucie rozkwitu, które wyrasta ze zdrowego umysłu. To coś więcej niż uczucie przyjemności, przemijająca emocja czy nastrój, to optymalny stan istnienia”.

## Jak bardzo szczęśliwy bez powodu jesteś?

Poniższy kwestionariusz pozwoli Ci zobaczyć, w jakim stopniu w chwili obecnej jesteś szczęśliwy bez powodu. Być może w przeszłości wypełniałeś już kwestionariusze szczęścia, jednak mogłeś nie zauważyć tego, że zazwyczaj są one zależne od okoliczności zewnętrznych, tzn. proszą o ocenę Twojego poziomu szczęścia na podstawie tego, co dzieje się w Twoim życiu (jak wyglądają Twoja kariera, związki i tak dalej) i na ile jesteś zadowolony z okoliczności Twojego życia. Te kwestionariusze mierzą Twoje poczucie szczęścia z dobrego powodu. Poniższy jest inny, ponieważ mierzy Twój poziom szczęścia *bez* powodu.

Kwestionariusz ten oparty jest na skali dobrego samopoczucia będącej częścią wielowymiarowego testu osobowości, opracowanego przez Auke Tellegen, profesora psychologii na Uniwersytecie w Minnesocie, mającego pozwolić ustalić domyślny poziom szczęścia badanego. Odpowiadając na poniższe pytania, zastanów się, w jakim stopniu dotyczą one Ciebie.

### Kwestionariusz szczęścia bez powodu

Oceń każde z twierdzeń w skali od 1 do 5, gdzie:

- 1 = w ogóle mnie nie dotyczy
- 2 = dotyczy mnie w niewielkim stopniu
- 3 = dotyczy mnie w umiarkowanym stopniu
- 4 = w większości prawda
- 5 = całkowita prawda

1. Często czuje się szczęśliwy i zadowolony bez wyraźnego powodu.

1                      2                      3                      4                      5

<sup>1</sup> Polskie wydanie: Jacek Santorski & Co, Warszawa 2005 — *przyp. red.*



2. Żyję chwilą.

1                      2                      3                      4                      5

3. Czuję się ożywiony, pełen sił witalnych i energii.

1                      2                      3                      4                      5

4. Doświadczam głębokiego poczucia wewnętrznego spokoju i dobrego samopoczucia.

1                      2                      3                      4                      5

5. Życie jest dla mnie wspaniałą przygodą.

1                      2                      3                      4                      5

6. Nie pozwalam, by złe sytuacje mnie przygnębiały.

1                      2                      3                      4                      5

7. Czuję entuzjazm w związku z tym, czym się zajmuję.

1                      2                      3                      4                      5

8. Odczuwam radość lub śmieję się prawie każdego dnia.

1                      2                      3                      4                      5

9. Wierzę, że wszechświat jest przyjaznym miejscem.

1                      2                      3                      4                      5

10. We wszystkim, co mi się przydarza, doszukuję się daru od losu lub lekcji.

1                      2                      3                      4                      5

11. Umiem odpuszczać krzywdy i przebaczać.

1                      2                      3                      4                      5

12. Czuję miłość do samego siebie.

1                      2                      3                      4                      5

13. W każdej osobie doszukuję się dobra.

1                      2                      3                      4                      5

14. Staram się zmieniać to, co mogę zmieniać, i akceptuję to, czego nie mogę zmienić.

1                      2                      3                      4                      5

15. Otaczam się ludźmi, którzy mnie wspierają.

1                      2                      3                      4                      5

16. Nie winię innych ani nie narzekam.

1                      2                      3                      4                      5

17. Moje negatywne myśli nie przyćmiewają mnie.

1                      2                      3                      4                      5

18. Odczuwam uczucie wdzięczności.

1                      2                      3                      4                      5

19. Czuję więź łączącą mnie z czymś większym niż ja sam.

1                      2                      3                      4                      5

20. Mam w życiu cel, który mnie inspiruje.

1                      2                      3                      4                      5

**Punktacja:**

80 – 100 punktów: w bardzo dużym stopniu jesteś szczęśliwy bez powodu.

60 – 79 punktów: jesteś w stosunkowo dużym stopniu szczęśliwy bez powodu.

40 – 59 punktów: czasem bywasz szczęśliwy bez powodu.

Poniżej 40 punktów: rzadko bywasz szczęśliwy bez powodu.

Niezależnie od tego, jaki wynik uzyskałeś, *zawsze* możesz postarać się zwiększyć swój poziom szczęścia bez powodu. Jak już pisałam wcześniej, nie ma znaczenia, w jakim miejscu rozpocznesz, ważne jest tylko to, żebyś *zaczął* działać. Gdy skończysz czytać tę książkę i zaczniesz wprowadzać w życie siedem kroków i szczęśliwe nawyki, ponownie przeprowadź ten kwestionariusz. Regularne badanie za pomocą kwestionariusza pozwoli Ci monitorować Twoje postępy.

## Szczęście bez powodu — Twój naturalny stan

Szczęście bez powodu to coś więcej niż zgrabna koncepcja. Jak wyjaśnię w kolejnych rozdziałach, jest to **konkretny, mierzalny stan fizjologiczny, charakteryzujący się określoną aktywnością mózgu, rytmem serca i chemią organizmu**.

Naukowcy twierdzą, że każdemu subiektywnemu uczuciu, którego doświadczamy, odpowiada określony stan funkcjonowania naszego organizmu. Ludzie, którzy są szczęśliwi bez powodu, charakteryzują się zazwyczaj zwiększoną aktywnością w korze przedczołowej po lewej stronie, mają regularny rytm serca i wyższy poziom neuroprzekaźników odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i uczucie szczęścia: oksytocyny, serotoniny, dopaminy i endorfin.

Mimo że współczesna nauka pozwala nam przyjrzeć się fizjologii stanu szczęścia bez powodu, to jednak już wcześniej ten stan omawiany był we wszystkich tradycjach duchowych i religijnych w historii świata. To pojęcie jest uniwersalne. W buddyzmie nazywa się stanem bezprzedmiotowej radości, w chrześcijaństwie wewnętrznym królestwem niebieskim, a w judaizmie — *ashrei*, wewnętrznym uczuciem pełni i zdrowia. W islamie mówi się o *falah*, szczęściu i dobrostanie, w Hinduizmie o *anandzie* lub czystym błogosławieństwie. Niektóre tradycje odwołują się do tego pojęcia jako stanu oświecenia lub przebudzenia.

Zauważyłam, że koncepcja ta uznawana jest na całym świecie. Gdziekolwiek bym pojechała, ludzie, słysząc pojęcie szczęścia bez powodu, czują, że głęboko porusza ono struny w ich duszy. Wydaje się, że wszyscy mamy intuicyjną wiedzę, iż istotą naszego istnienia jest szczęście. Nie musisz starać się go stworzyć, już taki jesteś. Reszta tej książki poświęcona jest temu, jak wrócić do tego naturalnego stanu.



## Praktykowanie szczęścia



Rzeczy się nie zmieniają, to my się zmieniamy.

— Henry David Thoreau, pisarz i filozof

Pomyśl o znanych Ci ludziach, którzy są szczęśliwi bez powodu. Często ci ludzie są niczym małe słońeczka w naszym życiu, promieniują bowiem ciepłem i pozytywną energią w kierunku wszystkich, którzy wejdą w ich pole oddziaływania. Są oczywiście optymistami, którzy nie tylko postrzegają szklankę jako do połowy pełną, ale też przynoszą dzban, by napełnić ją do końca — jak również szklanki osób w najbliższym otoczeniu. Nie zawsze rozsiewają wokół siebie entuzjazm i zapał, czasami po prostu są obok niczym żywy obraz wewnętrznego spokoju i zadowolenia, centrum spokoju w chaosie, w którym wielu z nas żyje. Są ludźmi, z którymi uwielbiasz spędzać czas, ponieważ potrafią poprawić Ci nastrój nawet w najbardziej szare i paskudne dni.

Miałam niezwykle szczęście dorastać w towarzystwie jednej z takich osób szczęśliwych bez powodu: mojego ojca, Marca. Najwyraźniej jego domyślny poziom szczęścia nie mógłby już być wyższy: niezależnie od tego, co robił czy gdzie się znajdował, zawsze otaczał go blask. Szczęście mojego ojca nie wynikało z okoliczności zewnętrznych. Wyrósł w biedzie podczas Wielkiego Kryzysu, musiał ciężko walczyć o to, by utrzymać się w okresie nauki, przeżył wiele osobistych strat i miał metr sześćdziesiąt wzrostu w kapeluszu. Jednak nic z tego nie miało dla niego znaczenia. Po prostu uwielbiał *wszystko*.

Po ukończeniu szkoły dentystycznej (w tym czasie przez rok pracował też w fabryce czekolady — może starał się zapewnić sobie przyszłych pacjentów) zostało powołany do wojska podczas II wojny światowej. Przez cztery lata służył jako dentysta wojskowy na południowym Pacyfiku. Na pewno praca na polu bitwy nie sprawiała mu przyjemności, jednak nigdy nie stracił wewnętrznego poczucia szczęścia. Był tak oddany mojej matce, że codziennie pisał do niej list — w sumie napisał ich 858 i niektóre z nich przetrwały do dziś. Podczas pobytu w wojsku udało mu się zaoszczędzić pieniądze wygrane w pokera, co umożliwiło mu otwarcie pierwszej praktyki dentystycznej po powrocie do domu. Uwielbiał swoją pracę, a po przejściu na emeryturę zaczął robić niezwykle rzeczy, o których przeczytasz w kolejnych rozdziałach.

Pomimo to, że po wojnie też musiał się mierzyć z wieloma wyzwaniem — czasem z trudem wiązaaliśmy koniec z końcem, my, dzieci, też nie wyskoczyliśmy z ilustracji Normana Rockwella, jego zdrowie w końcu załamało się — mój ojciec wciąż czuł się szczęśliwy i w końcu odszedł spokojnie w wieku 91 lat. Swoje 90. urodziny spędził, grając w golfa.

Mój ojciec każdego ranka budził się podekscytowany i wdzięczny, że może uczestniczyć w przygodzie zwanej życiem. Był moim pierwszym wzorem osoby szczęśliwej bez powodu i stał się inspiracją do napisania tej książki. Pewnego dnia, kiedy miałam jakieś 19 lat, zapytałam go, jaką mógłby mi dać życiową radę. Odpowiedział dwoma słowami: „Bądź szczęśliwa!”.

„Świetnie, tato” — powiedziałam. — „Ale jak?”

Nie odpowiedział mi na to. Bycie szczęśliwym było dla niego czymś tak naturalnym, że nie potrafił zrozumieć, dlaczego inni nie czują się tak samo i spędzają czas na pogoni za szczęściem.

## Co tak naprawdę miał na myśli Thomas Jefferson?

Kiedy rozmawiam z ludźmi o szczęściu, często cytują oni słynną kwestię Thomasa Jeffersona z Deklaracji niepodległości. „Oczywiście, że chcę być szczęśliwy” — mówią. — „W końcu każdy ma prawo do życia, wolności i dążenia do szczęścia, prawda?”.

Nauczono nas, że szczęście jest czymś, do czego musimy *dążyć*. Gonimy więc za szczęściem niczym pies za patykiem, chwytając wszystko, co naszym zdaniem może nam je przynieść.

Pewnego dnia odkryłam, co Thomas Jefferson naprawdę miał na myśli.

Leciałam samolotem na konferencję w towarzystwie moich przyjaciół Stewarta i Joan Emerychów, którzy byli prowadzonymi ruchem na rzecz rozwoju ludzkiego potencjału. Rozmawialiśmy o pojęciu szczęścia — coś, co robię przy

każdej nadarzającej się okazji — i nagle Stewart zwrócił się do mnie i zapytał z tym swoim uroczym australijskim akcentem: „Marcu, czy wiesz, co Thomas Jefferson naprawdę miał na myśli, pisząc o dążeniu do szczęścia?”.

Stewart, współautor książki *Success Built to Last*, wie bardzo wiele fascynujących i nierzadko zaskakujących rzeczy. Wyjaśnił mi, że w czasach Thomasa Jeffersona użyte przez niego słowo „pursue” nie oznaczało „dążyć do czegoś, gonić za czymś”. W 1776 roku było rozumiane jako praktykowanie czegoś, robienie tego regularnie, wprowadzenie tego w nawyk.

Jakże ta definicja wszystko zmienia! Thomas Jefferson, jeden z naszych mądrych ojców założycieli, miał na myśli to, że każdy z nas ma prawo do **praktykowania** szczęścia, nie zaś do gonienia za nim — co zresztą nie jest zbyt produktywne.

Przestańmy więc gonić za szczęściem, a zacznijmy je praktykować. Jak? Wprowadzając w życie nowe nawyki.

## Nawyki szczęśliwych ludzi

Ludzie, którzy mają wysoki domyślny poziom szczęścia, wcale nie różnią się od innych. Nie mają supermocy, dodatkowego serca ani nie potrafią przenikać wzrokiem ścian. Mają po prostu inne nawyki. To naprawdę aż tak proste. Psychologowie twierdzą, że 90% naszego zachowania to nawyki. Aby więc stać się szczęśliwszym, musisz się przyjrzeć swoim nawykom.

Niektóre książki i programy twierdzą, że wystarczy tylko to, że sobie postanowisz, iż będziesz szczęśliwy. Po prostu podejmij takie postanowienie i to wystarczy.

    Nie zgadzam się z tym.

Nie możesz po prostu postanowić sobie, że będziesz szczęśliwy, tak samo jak nie możesz po prostu postanowić sobie, że będziesz sprawny fizycznie albo że będziesz wspaniałym pianistą, i oczekiwać natychmiastowych rezultatów. Możesz jednak zdecydować, że podejmiesz odpowiednie ku temu kroki, na przykład zaczniesz ćwiczyć albo brać lekcje gry na pianinie i jeśli będziesz ćwiczył, to uda Ci się dojść do dobrej formy albo dawać recitale. Tak samo dzięki praktykowaniu nawyków szczęśliwych ludzi możesz się stać szczęśliwy bez powodu.

Wszystkie Twoje nawyki umysłowe i zachowania przyczyniły się do powstania określonych połączeń nerwowych w Twoim mózgu, podobnych do rowków na płycie gramofonowej. Kiedy raz za razem myślimy lub zachowujemy się w określony sposób, te ścieżki stają się coraz wyraźniejsze, a rowki

głębsze, podobnie jak wąziutka ścieżka przez pole staje się coraz szersza i wyraźniejsza, im częściej się nią chodzi. Ludzie nieszczęśliwi mają więcej negatywnych ścieżek nerwowych. Dlatego właśnie nie możesz zignorować tego, jak wygląda Twój mózg, i po prostu *postanowić* sobie, że będziesz szczęśliwy. Aby podnieść swój domyślny poziom szczęścia, musisz stworzyć nowe ścieżki w swoim mózgu.

Kiedyś naukowcy uważali, że po osiągnięciu dorosłości nasz mózg nie może się już zanadto zmienić. Jednak nowsze badania przyniosły interesujące informacje na temat neuroplastyczności naszego mózgu: kiedy myślisz, czujesz i zachowujesz się w inny sposób, mózg się zmienia, a jego sieć połączeń zostaje gruntownie przebudowana. Nie jesteś skazany na te same negatywne ścieżki przez całe swoje życie. Dr Richard Davidson, wiodący badacz mózgu z Uniwersytetu w Wisconsin, mówi: „Opierając się na naszej wiedzy na temat plastyczności mózgu, możemy myśleć o takich rzeczach jak szczęście czy współczucie jako o umiejętnościach, które nie różnią się niczym od nauki gry na instrumencie lub gry w tenisa... Możemy nauczyć swój mózg, by był szczęśliwy”.

Niewiele osób spośród Szczęśliwej 100 urodziło się szczęśliwymi, większość z nich *nauczyła* się bycia szczęśliwymi dzięki praktykowaniu nawyków, które temu sprzyjały.

Według Dalajlamy, jednego z moich bohaterów szczęścia (nie mogę się nie uśmiechać, gdy o nim myślę), ważne jest, by wiedzieć, które nawyki sprzyjają odczuwaniu szczęścia w naszym życiu, a które nie. W swojej książce *Sztuka szczęścia*<sup>1</sup> pisze:

*Zaczynamy wtedy rozpoznawać czynniki, które prowadzą do szczęścia, i inne, które prowadzą do cierpienia. Gdy to zrobimy, należy stopniowo wyeliminować te czynniki, które prowadzą do cierpienia, i kultywować te, które prowadzą do szczęścia. To właśnie jest droga.*

W tej książce wielokrotnie będę identyfikowała czynniki, które prowadzą do szczęścia. Czym jednak są czynniki, które „prowadzą do cierpienia” i blokują nasze szczęście? Dwa spośród tych czynników: mit „Jeszcze więcej” i mit „Będę szczęśliwy, gdy tylko...” są tak rozpowszechnione w naszej kulturze, że wierzą w nie niemal wszyscy.

---

<sup>1</sup> Dom wydawniczy Rebis, 2000 — *przyp. tłum.*



## Mit „Jeszcze więcej”



*Kto jest bogaty? Ten, kto jest zadowolony z tego, co ma.*

— Talmud

Większość z nas ulega temu, co nazywam tu mitem „Jeszcze więcej”: wydaje nam się, że im więcej posiadamy, tym lepiej będziemy się czuć. Nasze społeczeństwo popadło w zbiorowy trans pragnienia coraz to nowych rzeczy lub jak to nazywa mój przyjaciel Stewart, „błyskotek i świecidełek”, co wynika z powszechnego, zdradzieckiego i często nieświadomego przekonania, że więcej sukcesów, gadżetów i pieniędzy oznacza więcej szczęścia. Jednak statystyki pokazują, że nie jest to prawda:

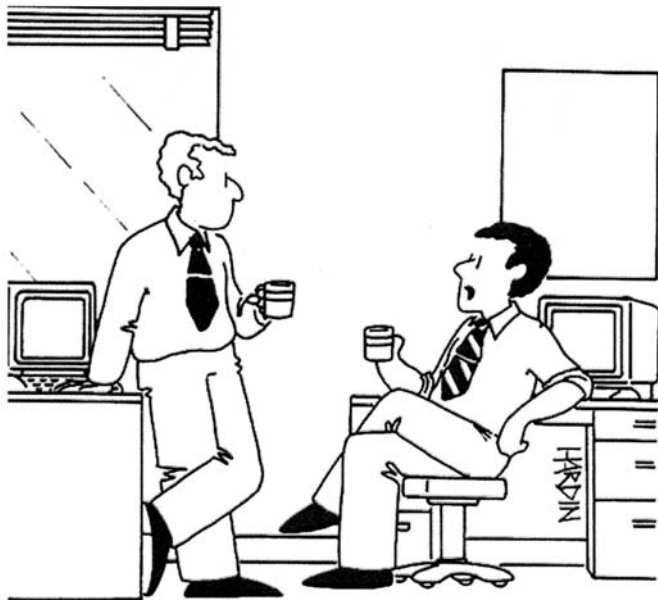
- Indywidualne dochody Amerykanów wzrosły niemal dwuipółkrotnie w ciągu ostatnich 50 lat, jednak ich poziom szczęścia pozostał niezmienny.
- Niemal 40% spośród najbogatszych Amerykanów według magazynu „Forbes” jest mniej szczęśliwych niż przeciętny Amerykanin.
- Po przekroczeniu progu dochodów rzędu 12 tys. dolarów rocznie wzrost zarobków nie powoduje już zwiększenia poziomu szczęścia.

Oczywiste jest, że najszczęśliwsi ludzie to wcale nie ci, którzy posiadają wszystkie dobra (gdyby tak było, w Hollywood byłoby o wiele więcej szczęśliwych ludzi!). Jednak mit, że pieniądze przyniosą nam szczęście, jest głęboko zakorzeniony i ma wielką siłę uwodzenia. Niedawno przeprowadzone badanie pokazało, że ludzie z bardzo różnymi poziomami dochodów sądzą, że jeśli będą zarabiać więcej, to będą szczęśliwsi.

Słyszałam kiedyś wywiad przeprowadzany z J. Paulem Gettym, założycielem Getty Oil i pierwszym na świecie miliarderem. Reporter zapytał go: „Jesteś najbogatszym człowiekiem na świecie. Czy teraz uważasz, że masz już dosyć?”. J. Paul Getty zastanowił się przez chwilę i odpowiedział: „Jeszcze nie”.

To pokazuje, że nasze pragnienie nabywania nie przyniesie nam prawdziwej radości. Dlaczego więc tak trudno uciec przed pragnieniem posiadania coraz większej ilości wszystkiego?

Przyczyniają się do tego twórcy reklam, którzy nie chcą, byśmy przestali chcieć więcej. Reklamy istnieją po to, by utrwaćć mit „Jeszcze więcej” — to silnik, który napędza naszą gospodarkę.



### CHCĘ TYLKO MIEĆ SZANSĘ PRZEKONANIA SIĘ NA WŁASNEJ SKÓRZE, ŻE PIENIĄDZE SZCZĘŚCIA NIE DAJĄ

Każdego roku wydaje się miliardy dolarów, by przekonać nas, że w chwili obecnej nie jesteśmy dostatecznie dobrzy i potrzebujemy rzeczy — wielu, wielu rzeczy — by stać się szczęśliwymi. Pewnego wieczoru przeprowadziłam eksperyment i postanowiłam policzyć, ile razy usłyszę to, oglądając w tym czasie telewizor.

To było szokujące. W ciągu zaledwie trzech godzin zostałam zbombardowana 68 wiadomościami, wmawiającymi mi, że jestem skazana na wieczną niedolę, jeśli nie kupię tego, co dana firma chciała mi wcisnąć. W możliwie najbardziej zabawny, przekonujący i kreatywny sposób, jaki tylko był możliwy, twórcy reklam usiłowali mnie przekonać, że potrzebuję odpowiedniego samochodu (pięć różnych firm twierdziło, że to właśnie one mają właściwy model), seksownego biustonosza (na przykład ozdobionego diamentami i kosztującego,

bagatela, 2 miliony dolarów — to milion za każdą pierś!), magicznych pigułek (porozmawiamy o tym później) i najlepszych kosmetyków do twarzy (nie daj Boże, żebym wyglądała na swój wiek!).

Wiem, co sobie teraz myślisz: *ale przecież ja nie zwracam uwagi na reklamy. Mnie to nie dotyczy*. Przykro mi, że muszę rozwiązać Twoje złudzenia, ale reklamy wpływają również na Ciebie. Nie możesz nic na to poradzić: te informacje, powtarzane setki razy, zapadają w Twoją podświadomość i stają się Twoimi przekonaniem. Gdyby tak nie było, reklamodawcy nie wydawaliby mnóstwa pieniędzy na to, byś mógł je w kółko oglądać.

Biorąc pod uwagę, że przeciętne dziecko spędza przed telewizorem 5 godzin dziennie, czy możemy się dziwić, że mamy mnóstwo nieszczęśliwych dzieci, które rozpaczliwie pragną nowej gry, zabawki lub markowych džinsów? Jeśli miałeś kontakt z dziećmi w okresie Gwiazdki, to zrozumiesz, dlaczego tak bardzo poruszyła mnie poniższa historia, opowiedziana mi przez pewnego młodego ojca:

Kiedy moja najstarsza córka, Victoria, miała prawie 3 lata, każdego wieczoru przed świętami czytaliśmy jej opowiadanie Dr Seussa *How the Grinch Stole Christmas*<sup>2</sup>.

Córeczka związała się koło mnie w kłębek, gdy czytałem: *każdy Ktoś w Ktosiowie bardzo lubił święta...*

Victoria słuchała uważnie, jak Grinch zdradzał swoje plany zrujnowania świąt wszystkim Ktosiom. Przebierając się za Mikołaja, a swojego psa za renifera, Grinch wkrada się do domu Ktosiów i zabiera wszystko — pozostawia jedynie gołe ściany i sterzące z nich przewody. Jednak ku jego zdziwieniu Ktosiowie pozostają wciąż szczęśliwi, pomimo utraty prezentów, choinek i świątecznych ozdób. Grinch nie powstrzymał świąt, które „nadeszły jak zwykle”.

Tego świątecznego ranka obudziliśmy się przed Victorią, by móc obserwować jej entuzjazm, gdy zobaczy prezenty pod choinką. Najpierw pobiegła do stołu w kuchni, na którym zostawiła przekąskę dla św. Mikołaja i jego renifera. Zobaczyła dowody bytności Świętego Mikołaja: okruszki ciasteczek, pustą szklankę po mleku i brak marchewek. Moja żona, która była wtedy w ciąży z naszym drugim dzieckiem, i ja, uśmiechaliśmy się bardzo, patrząc na jej szeroko otwarte oczy i podekscytowanie na myśl o tym, że św. Mikołaj był w naszym domu. Następnie pobiegła do pokoju dziennego i zobaczyła prezenty pod choinką.

---

<sup>2</sup> W Polsce bardziej znana jest ekranizacja książki, film *Grinch: Święt nie będzie* — przyp. red.

Spodziewaliśmy się, że czym prędzej w nich zanurkuje, ale tak się nie stało. Uniosła swoją małą rączkę i powiedziała: „Stop. Teraz udawajmy, że był tu Grinch i wszystko zabrał. Zostały tylko puste ściany i kable sterzące z murów, jednak my wciąż jesteśmy szczęśliwi”.

I tak zrobiliśmy. I tak jak Grinch poczułem, że moje serce urosło trzykrotnie tego dnia.

Jakie byłoby nasze życie, gdybyśmy mogli być szczęśliwi niezależnie od zewnętrznych okoliczności?

Kiedy doświadczasz swojego wewnętrznego, wrodzonego poczucia szczęścia, kiedy pławisz się w poczuciu szczęścia bez powodu, to wciąż możesz cieszyć się różnymi rzeczami w swoim życiu, jednak nie potrzebujesz ich do tego, by odczuwać swoje szczęście. Będziesz w stanie uwolnić się od mitu „Jeszcze więcej”.

## Mit „Będę szczęśliwy, gdy tylko...”

Bliskim kuzynem mitu „Jeszcze więcej” jest mit „Będę szczęśliwy, gdy tylko...”. Ile z poniższych twierdzeń brzmi dla Ciebie znajomo?

- Będę szczęśliwy, gdy znajdę odpowiednią partnerkę.
- Będę szczęśliwy, gdy znajdę lepszą pracę.
- Będę szczęśliwa, gdy urodzę dziecko (albo kolejne dziecko).
- Będę szczęśliwa, gdy dzieci pójdą do szkoły.
- Będę szczęśliwy, gdy zyskam więcej uznania i sławy.
- Będę szczęśliwy, gdy przejdę na emeryturę.

I jakże rozpowszechnione:

- Będę szczęśliwy, gdy zrzucę 5 (10, 15, 20) kilogramów.

Niezależnie od tego, ile z tych marzeń uda Ci się zrealizować, nigdy nie będziesz usatysfakcjonowany. Każde z nich przynosi albo jedynie przelotną satysfakcję, albo rozczarowanie. Pomyśl o ostatnich pięciu celach, które udało Ci się zrealizować — ile szczęścia Ci przyniosły? Jak długo trwało to szczęście?

A jednak ignorujesz uczucie, że czegoś Ci brakuje, i wciąż próbujesz na nowo: pracujesz coraz ciężiej, wmawiając sobie: *jeszcze tylko chwila, a uda mi się. Jak tylko sobie z tym poradzę, zdobędę to, czego szukam. Zachowujesz się niczym chomik biegający w karuzelce. Biegasz w kółko, rozpaczliwie starając*

się kontrolować swoje otoczenie i manipulować nim — i zawsze czujesz strach, że możesz stracić to, co już udało Ci się zdobyć. Jeśli zapłaczesz się w mit „Będę szczęśliwy, gdy tylko...”, będziesz odsuwać swoje szczęście w przyszłość, podczas gdy tak naprawdę jedynym czasem, w którym możesz odczuwać szczęście, jest teraźniejszość.

Badania przeprowadzone niedawno przez Daniela Gilberta, szanowanego profesora psychologii z Harvardu, udowodniły jałowość myślenia „Będę szczęśliwy, gdy tylko...”. Gilbert, autor książki *Na tropie szczęścia*<sup>3</sup>, przeprowadził fascynujące badania, które wskazują, że ludzie nie potrafią przewidzieć, co ich uszczęśliwi. Wyciągnął z tego wniosek, że notorycznie przeceniamy szczęście, jakie przyniesie nam zdobycie tego, czego pragniemy. Wyobrażamy sobie, jak wspaniale będziemy się czuli, gdy pojedziemy na wakacje albo dostaniemy awans lub wejdziemy z kimś w bliską relację, jednak gdy to nastąpi, na ogół jesteśmy znacznie mniej szczęśliwi, niż to sobie wyobrażaliśmy. Co więcej, przyzwyczajamy się do tego, co uważaliśmy za źródło szczęścia, więc za każdym razem doświadczając tego, co miało nas uszczęśliwić na zawsze, odczuwamy mniejsze emocje.



**MAM MISKĘ, MAM KOŚĆ, MAM DUŻE PODWÓRKO,  
WIEM, ŻE POWINIENEM BYĆ SZCZĘŚLIWY**

<sup>3</sup> Media Rodzina, 2007 — przyp. tłum.

Aby naprawdę stać się szczęśliwsiymi, musimy wyrwać się z transu i przestać wierzyć, że nasze szczęście spoczywa w „więcej i lepiej”, które zdobędziemy „pewnego dnia”. Niezależnie od tego, co mamy, szczęście bez przyczyny istnieje tylko teraz, nie później.

## Trzy najważniejsze wskazówki

### — życiowe drogowskazy

Przeprowadzając wywiady z ludźmi ze Szczęśliwej 100, zaczęłam po jakimś czasie zauważać pewne prawidłowości. Wszystkim udało się uwolnić od mitu „Jeszcze więcej” i wyskoczyć z karuzeli „Będę szczęśliwy, gdy tylko...”. Wszyscy też wydawali się żyć w zgodzie z tymi samymi trzema zasadami czy uniwersalnymi prawami. Niezależnie od tego, jakich słów używali, by je opisać, zasady te odegrały wielką rolę w tym, by mogli się stać lub pozostać szczęśliwymi bez powodu. Nazywam je trzema życiowymi drogowskazami:

1. Co Cię rozszerza, czyni Cię szczęśliwszym (Prawo Rozszerzania).
2. Wszechświat Cię wspiera (Prawo Uniwersalnego Wsparcia).
3. To, co cenisz, ceni Ciebie (Prawo Przyciągania).

Gdy zaczniesz praktykować nawyki szczęścia, których nauczysz się z części II, możesz się przyłapać na tym, że nie potrafisz się wyzwolić ze starych wzorców myślenia, odczuwania i zachowania. To właśnie w takich chwilach trzy życiowe drogowskazy mogą przyjść Ci z pomocą.

### **Życiowy drogowskaz nr 1 — co Cię rozszerza, czyni Cię szczęśliwszym**

Udowodniono naukowo, że wszystko we wszechświecie, włącznie z Tobą, składa się z energii. Wszystko, co mówisz, robisz lub myślisz, wszystko wokół Ciebie albo rozszerza Twoją energię, albo ją zmniejsza.

**Kiedy Twoja energia rozszerza się, odczuwasz większe szczęście; kiedy Twoja energia kurczy się, jesteś mniej szczęśliwy.**

Możesz to poczuć na własnej skórze, wykonując następujące proste ćwiczenie: usiądź prosto, odciągnij ramiona do tyłu, otwórz je szeroko, weź głęboki oddech i uśmiechnij się. Zamknij oczy i skup się na tym, jak się czujesz.

Prawdopodobnie możesz opisać swoje uczucia w następujący sposób:

Wolny

Otwarty

Radosny

Uczucie lekkości i przestrzeni — to jest właśnie rozszerzanie się.

Pomyśl teraz o kimś, kogo kochasz, podziwiasz i z kim lubisz przebywać. Jak czuje się Twoje ciało, gdy myślisz o tej osobie?

Prawdopodobnie znowu doświadczysz uczucia otwarcia, lekkości, rozszerzania. Ilekroć jesteś szczęśliwy, doświadczasz rozszerzania. Naukowcy potrafią określić Twój poziom szczęścia, przyglądając się rozszerzaniu w funkcjonowaniu Twojego organizmu. Gdybyś był podłączony do różnych instrumentów medycznych w chwilach szczęścia, to mógłbyś zauważyć zwiększony pobór tlenu, rozszerzenie naczyń krwionośnych, rozluźnienie mięśni, równy rytm bicia serca i zwiększoną integrację funkcjonowania Twojego mózgu — wszystko są to oznaki rozszerzenia Twojej energii.

Teraz skul ramiona, zwiń dłonie w pięści, zrób kilka krótkich, płytkich wdechów i zmarszcz czoło. Jak się czujesz?

Zaniepokojony

Napięty

Pobudzony

Uczucie ciężaru — to kurczenie się.

Pomyśl o kimś, kogo się boisz albo na kogo jesteś zły. Co czujesz? Ten sam rodzaj ciężkiej, skurczonej energii.

To nasze podstawowe uczucie nieszczęścia. Wszystkie nasze negatywne emocje — gniew, lęk, smutek, zazdrość — kurczą nas i dosłownie utrudniają przepływ naszej życiowej energii. Pod ich wpływem napinamy mięśnie, zaczynamy płytko oddychać, nasze krążenie krwi pogarsza się. Gdyby w tym stanie podłączyć nas do urządzeń medycznych, wskazałyby one wzrost hormonów stresu. To upośledza nasz system immunologiczny i zwiększa ryzyko infekcji i chorób.

Ludzie ze Szczęśliwej 100 wybierają myśli, uczucia i zachowania, które ich rozszerzają — nie te, które ich kurczą. Podniesienie swojego domyślnego poziomu szczęścia polega na wykształceniu nawyków, które rozszerzają Twoją energię. Oto, co sprawia, że nasza energia rozszerza się lub kurczy:



Rozszerzanie to nasza autostrada do szczęścia. Możesz wykorzystać ten życiowy drogowskaz, by przekonać się, czy podążasz w stronę szczęścia, sprawdzając, na ile rozszerzony lub skurczony się czujesz w ciągu dnia.

### *Twój wewnętrzny system nawigacji lub gra w ciepło/zimno*

Czy kiedykolwiek jechałeś samochodem wyposażonym w system nawigacji satelitarnej (GPS)? Niezależnie od tego, gdzie jesteś, GPS może poprowadzić Cię tam, gdzie chcesz się dostać. Można nawet zaprogramować głos, jakim urządzenie się odzywa — GPS mojej przyjaciółki mówi głosem prawdziwego angielskiego kamerdynera! Ona twierdzi, że sprawia to, iż czuje się niczym królowa.

Okazuje się, że mamy swoje własne wbudowane GPS-y, które prowadzą nas do szczęścia dzięki systemowi informacji zwrotnej rozszerzanie/kurczenie. Jeśli czujesz rozszerzanie, to znaczy, że zmierzasz w odpowiednim kierunku, jeśli czujesz kurczenie, to czas na zmianę kursu. Przypomina to grę, w którą zapewne grałeś jako dziecko, gdy czegoś szukałeś. Gdy zbliżałeś się do celu, Twój kolega mówił: „Ciepło, ciepło, gorąco!”. A gdy się oddalałeś, wołał: „Zimno, zimniej, lodowato!”. Jedyna różnica polega na tym, że Twój wewnętrzny GPS mówi „rozszerzony” lub „skurczony”.

Często polegam na swoim wewnętrznym GPS-ie. Kiedy stoję przed jakimś wyborem, zatrzymuję się, biorę głęboki oddech i staram się poczuć, który wybór przyniesie mi więcej lekkości, otwarcia i rozszerzania się. Podejmuję w ten



sposób proste decyzje, na przykład wybór przystawki do obiadu, jak również ważniejsze decyzje, na przykład dotyczące wykorzystania możliwości w interesach. Zawsze czuję się lepiej, dokonawszy wyboru, który mnie rozszerza.

Aby zobaczyć, w jakim stopniu doświadczasz rozszerzania się lub kurczenia, wykonaj poniższe ćwiczenie:

### Lista rozszerzania/obkurczania

1. Napisz na górze kartki dwa nagłówki. Po lewej stronie „Kurczenie się”, po prawej — „Rozszerzanie”.
2. Pomyśl o swoim życiu: pracy, domu, Twoim ciele, związkach z innymi i tak dalej. Zastanawiając się nad każdą z tych rzeczy, zamknij oczy, weź głęboki oddech i poczuź swoją energię: czy rozszerza się, czy kurczy, a następnie wpisz daną rzecz w odpowiedniej kolumnie.
3. Przejrzyj swoją listę i zwróć uwagę, które obszary Twojego życia przyczyniają się do Twojego szczęścia, a które Cię przygnębiają. Punkty na liście „Kurczenie się” wymagają korekty kursu.

Wszystkie nawyki szczęścia, których praktykowanie polecam w części II, są oparte na tym pierwszym życiowym drogowskazu: wszystko, co Cię rozszerza, sprawia, że jesteś szczęśliwszy. W każdym rozdziale znajdziesz tabelę rozszerzania/kurczenia się, odnoszącą się do danego kroku. Zwrócenie uwagi na to, co Cię rozszerza, a co Cię kurczy — wsłuchanie się w swój wewnętrzny GPS — wzmocni zachowania, które podniosą Twój domyślny poziom szczęścia i ułatwią Ci odczuwanie szczęścia bez powodu.

## Życiowy drogowskaz nr 2 — wszechświat Cię wspiera

Einstein powiedział kiedyś, że najważniejszym pytaniem, jakie możemy sobie zadać, jest: „Czy to jest przyjazny wszechświat?”. Ludzie ze Szczęśliwej 100 odpowiadają na to pytanie gromkim „tak!”. Zamiast myśleć, że wszechświat na nich *czyha*, wierzą, że wszechświat ich *wspiera*.

To, co jest najbardziej uderzające, to fakt, że są o tym przekonani zawsze, nie tylko wtedy, gdy wszechświat obsypuje ich dobrymi rzeczami. Kiedy zdarza się coś złego, nie marudzą i nie jęczą: „Dlaczego ja? To nie w porządku”. Patrzą na wszystkie wydarzenia w swoim życiu z perspektywy: „W końcu okaże się, że to się stało dla mojego dobra. Postaram się teraz dostrzec w tym błogosławieństwo”. Ta wiara w przyjazny wszechświat leży u podstaw ich zaufania do świata i postawy pełnej odprężenia.

Istnieją nawet badania na potwierdzenie faktu, że wiara w przyjazny wszechświat może wpłynąć na nasze zdrowie. Badanie przeprowadzone niedawno przez dra Gaila Aronsona, profesora psychologii i psychiatrii na Uniwersytecie w Miami, pokazują, że ludzie z wirusem HIV, którzy wierzyli w uniwersalną siłę nastawioną do nich przyjacielsko, dłużej byli zdrowi niż ludzie, którzy wierzyli w uniwersalną siłę ich karzącą.

To może być trudne do zaakceptowania. Oczywiście na świecie dzieje się wiele potwornych rzeczy: wojny, prześladowania, głód i cierpienie. Łatwo pomyśleć, że nie żyjemy wcale w przyjaznym wszechświecie. To, co pomogło mi zrozumieć, że wszechświat zawsze chce nam pomóc, to wiedza, że mędrcy, którzy kiedykolwiek żyli na świecie — święci i święte czasów obecnych i przeszłych — głęboko w to wierzyli. Kiedy więc trudno mi uwierzyć w to, że wszechświat mnie wspiera w określonej sytuacji, przyznaję, że moje rozumienie tych zagadnień może być ograniczone, i przypominam sobie o tych oświeconych, którzy na pewno postrzegali te sprawy jaśniej ode mnie.

Nie musimy jednak zagłębiać się w filozoficzne czy religijne implikacje tego przekonania: to nie jest celem naszej dyskusji. Piszę tylko, że ludzie, którzy są szczęśliwi bez powodu, wykorzystują to przekonanie w roli życiowego drogowskazu i że Ty również możesz wykorzystać je dla podniesienia swojego domyślnego poziomu szczęścia.

Zamiast zastanawiać się nad tym, czy to prawda, czy nie, sugeruję, byś przyjął ten punkt widzenia przez najbliższy tydzień lub dwa i zobaczył, jak zmieni się Twoje życie po upływie tego okresu. Oznacza to, że niezależnie od tego, co się stanie, powinieneś zakładać, że wszechświat jest po Twojej stronie — nawet jeśli w danym momencie nie wydaje się to oczywiste.

Kiedy po raz pierwszy zaczęłam stosować tę zasadę, zauważyłam, że chociaż nie zaczęłam skakać do góry z radości ani kochać wszystkiego, z czym przychodzi mi się w życiu zmierzyć, to jednak doświadczam znacznie większego spokoju wewnętrznego. Czasami, kiedy czułam się wyjątkowo smutna lub wytrącona z równowagi — na przykład, gdy rozpadł się jakiś mój związek — wiara w to, że wszechświat mnie wspiera i ma dla mnie w zanadru coś lepszego, pomogła mi przełamać mój nawyk powtarzania „to niesprawiedliwe” i „nigdy nie znajdę prawdziwej miłości”. Pozwoliło mi to utrzymać otwarte serce, które w końcu zaprowadziło mnie do Sergia.

Kiedy wierzysz w to, że wszechświat Cię wspiera, przestajesz stawiać opór temu, co się dzieje. Nie oznacza to, że masz pozostać bierny lub zgadzać się na wszystko w Twoim życiu lub na świecie. Oznacza to jedynie, że nie ma sensu walczyć z tym, *co już się stało* i czego nie można zmienić. Wielu z nas marnuje

ogromne ilości energii na złoszczenie się i stawianie oporu życiu. Kiedy przyjmiesz pogląd, że w życiu nie ma błędów, i zaakceptujesz to, co jest, możesz wykorzystać swoją energię do tego, by skutecznie poradzić sobie z *teraźniejszością*.

Wiara w to, że wszechświat zawsze się stara wspierać nas i nasz rozwój, jest wspinałym narzędziem, by czuć się rozszerzonym.

### **Życiowy drogowskaz nr 3 — to, co cenisz, ceni Ciebie**

Ta zasada oparta jest na Prawie Przyciągania, które najprościej można ująć słowami: *podobne przyciąga podobne*. Przyciągasz niczym magnes to, o czym myślisz, co czujesz, mówisz i nad czym pracujesz. Ilekroć doceniasz szczęście, które już jest obecne w Twoim życiu, to pomnoży się ono, niczym pieniądze w banku!

W ostatnich latach wiele było słyhać o Prawie Przyciągania, w dużej mierze dzięki sukcesowi filmu i książki *The Secret*. Miałam zaszczyt być zaproszona przez ich twórczynię i producentkę Rhondę Byrne do uczestnictwa w ich powstawaniu. Rhonda naprawdę praktykuje to, o czym mówi: wykorzystwała Prawo Przyciągania, by zapracować na ogromny sukces *The Secret*. Jej intencją i wizją zawsze było szerzenie radości i zmienianie świata na lepsze dzięki wykorzystaniu Prawa Przyciągania. Kiedy po raz pierwszy spotkałam Rhondę, uderzyło mnie promieniujące z niej szczęście. Pomimo że przeszła w swoim życiu okres głębokiej rozpaczki, teraz emanuje z niej radosny entuzjazm połączony z głębokim spokojem. Jej niezwykłą historię poznasz w rozdziale 8. tej książki.

Wiele osób wykorzystuje Prawo Przyciągania, by przyciągnąć rzeczy, które według nich przyniosą im szczęście. Jednak to jest odwracanie tego do góry nogami. To bycie szczęśliwym sprawia, że przyciągamy do siebie rzeczy, których pragniemy — to podstawa Prawa Przyciągania. W swojej książce *The Secret* Rhonda pisze:

*Chcę Ci zdradzić sekret The Secret. BYCIE i CZUCIE SIĘ szczęśliwym tu i teraz to droga na skróty do osiągnięcia wszystkiego, czego pragniesz w życiu. To najszybsza droga do zdobycia pieniędzy i wszystkiego innego, czego pragniesz. Skup się na tym, by promieniować w kierunku wszechświata uczuciami radości i szczęścia... Zdobyć tego, czego pragniesz, wymaga pracy wewnętrznej! Świat zewnętrzny jest światem efektów; jest tylko skutkiem naszych myśli. Nastaw swoje myśli na częstotliwość szczęścia.*

Kiedy czujesz się dobrze, Twoja energia tworzy potężne pole wibracji, które z łatwością przyciąga do Ciebie to, czego chcesz. Nie ma oczywiście niczego złego w tym, by wykorzystać Prawo Przyciągania, by zdobyć wymarzony dom, samochód czy pracę, jednak jak już widziałeś, kluczem do szczęścia w życiu nie jest manipulowanie światem, by dał nam to, czego pragniemy. Najlepszym zastosowaniem dla Prawa Przyciągania jest wykorzystanie go do osiągnięcia najwyższego celu ze wszystkich: stania się szczęśliwym bez powodu. Mimo że Prawo Przyciągania działo cuda w moim życiu, jeśli chodzi o dobra materialne, to zyskałam jeszcze więcej, gdy zaczęłam je stosować na poziomie duchowym, by wyleczyć swoje złamane serce przez koncentrowanie się na uczuciu wdzięczności, by zmienić swoje życie dzięki docenianiu każdego kroku we właściwym kierunku, niezależnie od tego, jak mógłby być niewielki. Wykorzystanie Prawa Przyciągania w ten sposób prowadzi do osiągnięcia szczęścia bez powodu.

## Moja tajemna formuła

Moim ulubionym narzędziem, jeśli chodzi o wykorzystanie Prawa Przyciągania, jest to, co nazywam moją tajemną formułą: intencja, uwaga, brak napięcia. Nauczyłam się tego prostego, trzyetapowego ćwiczenia od mojego przyjaciela, konsultanta zawodowego Billa Levacy'ego. Oto w jaki sposób możesz je zastosować, by stać się szczęśliwym bez powodu.

1. Intencja: dokładnie określ, czego pragniesz — w tym przypadku większego szczęścia.
2. Uwaga: to, czemu poświęcasz uwagę w swoim życiu, staje się mocniejsze. Skoncentruj się na szczęściu, praktykując każdego dnia nawyki szczęścia.
3. Brak napięcia: odpręż się. Praktykując nawyki szczęścia, nie traktuj siebie zbyt surowo i zaufaj temu, że właśnie w ten sposób uwalniasz się od przeszkód stojących na drodze do większego szczęścia.

## Wyrażenie swoich intencji i wizualizacja ideału

Każda świadoma zmiana zaczyna się od intencji. Zanim podniesiesz swój domyślny poziom szczęścia, ważne, byś miał jasną intencję stania się szczęśliwym bez powodu. Zacznij od pisemnej deklaracji swojej intencji: „Jestem wdzięczny, że teraz...”, i dokończ, pisząc, co dla Ciebie oznacza bycie szczęśliwym bez powodu.

Chcę, żebyś napisał „teraz”, ponieważ to słowo ma wielką moc i pozwala przekuć Twój zamiar w rzeczywistość. Czas terażniejszy jest bardzo ważny, masz pisać tak, jakbyś już był szczęśliwy bez powodu. Dzięki temu przyciągniesz pragnienia swojego serca do siebie. Ja wyraziłam swoją intencję szczęścia bez powodu w następujący sposób: „Jestem wdzięczna, że teraz doświadczam głębokiego wewnętrznego poczucia szczęścia i spokoju”.

Twoja intencja szczęścia bez powodu:

---

Wyobraź sobie teraz, że jesteś szczęśliwy bez powodu. Jakie byłoby Twoje życie, gdybyś teraz doświadczał tego niezachwianego spokoju i dobrego samopoczucia? Co byś czuł? Jak byś się zachowywał? Jak wyglądałyby Twoje interakcje z innymi?

Wyobrażanie sobie, jakbyś się czuł, może Ci się wydać dziwaczne lub głupie, jednak to naprawdę potężne ćwiczenie. Im wyraźniej uda Ci się odczuć, czym byłoby dla Ciebie uczucie szczęścia bez powodu, tym łatwiej przyjdzie Ci zrealizowanie tego celu.

Samo wykonywanie tych ćwiczeń wprowadzi Cię w pole wibracyjne szczęścia bez powodu. Prawdopodobnie zaczniesz się czuć szczęśliwszy, jak tylko wyrazisz swoją intencję i zaczniesz sobie to wyobrażać.

Polecam Ci też stworzenie tablicy wizji, by móc na nią patrzeć, gdy będziesz praktykować nawyki szczęścia. Tablica wizji jest wizualną reprezentacją tego, czego pragniesz w życiu. Wiele osób wykorzystuje ją, by skoncentrować się na rzeczach, jakie chcieliby mieć, takich jak: samochód, romantyczny związek czy dom. Sugeruję, byś stworzył tablicę wizji, która zawierać będzie obrazy reprezentujące stan szczęścia. Możesz wybrać obraz pięknego miejsca, zdjęcie kogoś, kto się śmieje lub tańczy. Możesz wykorzystać swoje zdjęcia w otoczeniu osób, które kochasz lub podziwiasz. Wybierz obrazy, które sprawiają, że czujesz, jak się otwierasz, rozszerzasz, które podnoszą Twój nastrój, nawet jeśli nie potrafisz dokładnie określić, dlaczego tak na Ciebie działają. Umieść też na tablicy swoją intencję. Ważne jest, byś myślał o obrazach z tablicy, tak jakby już miały miejsce w Twoim życiu.

Moja tablica przedstawia mnie w moich najszczęśliwszych chwilach, na łonie natury i w towarzystwie ludzi, których kocham, jak również obrazów, kolorów i cytatów, które budzą we mnie radość. Wisi na ścianie naprzeciwko mojego biurka i patrzę na nią często w ciągu dnia. Pamiętaj, by każdego dnia spędzić trochę czasu, patrząc na swoją tablicę wizji i odczuwając szczęście, do którego Cię inspiruje.

## **Budowanie wewnętrznego domu szczęścia**

Teraz jesteś już gotowy, by przekuć swoją intencję w działanie. W części II nauczysz się 7 kroków budowania domu szczęścia. Sugeruję, żebyś po przeczytaniu tej książki poświęcił tydzień na ćwiczenie tych kroków, praktykowanie nawyków szczęścia, wykonywanie wszystkich ćwiczeń i podjęcie działań opisanych na końcu każdego rozdziału. Możesz poczuć, że niektóre nawyki przychodzą Ci z łatwością, podczas gdy inne stanowią większe wyzwanie. Jeśli tak się zdarzy, to poświęć tyle czasu, ile trzeba, aby dana praktyka stała się dla Ciebie łatwa.

Pracując z tymi ideami i technikami, nie zapominaj o trzech życiowych drogowskazach. Wykorzystaj swój wewnętrzny system nawigacyjny, by kierować się w stronę rozszerzania. Zobacz, co się stanie, gdy uwierzysz w to, że wszechświat Cię wspiera. Pracuj z Prawem Przyciągania, by podnieść swój domyślny poziom szczęścia, dzięki temu, że będziesz głęboko doceniać to szczęście, którego już doświadczasz.

Mając te narzędzia, możesz zacząć budować swój dom szczęścia. Do dzieła zatem!