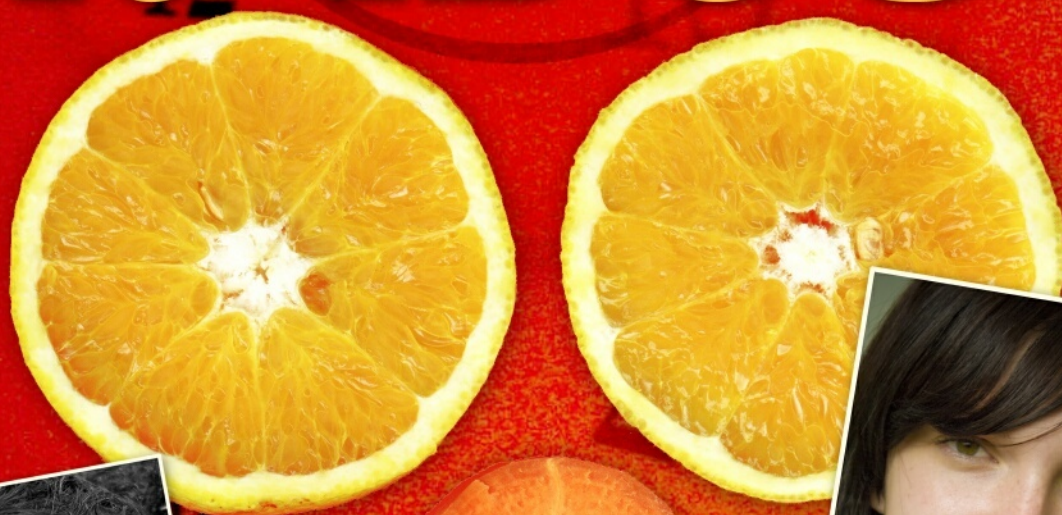


Maciej Bober

# SPOKÓJ I RADOŚĆ



**Skuteczne i sprawdzone sposoby,  
dzięki którym każdy dzień  
może być radosny i szczęśliwy**

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 4.12.2007

Tytuł: Spokój i radość

Autor: Maciej Bober

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-044-7

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b><u>CZEŚĆ I</u></b> .....	<b>4</b>
<u>1. O czym i dla kogo jest ta książka?</u> .....	5
<u>2. Co to jest stres, czyli po co nam emocje?</u> .....	6
<u>3. Główne założenia</u> .....	9
<u>4. Kto jest twoim największym wrogiem?</u> .....	11
<b><u>CZEŚĆ II</u></b> .....	<b>12</b>
<u>5. Pozytywne myślenie</u> .....	13
<u>6. Słowa-klucze</u> .....	17
<u>7. Akceptacja otaczającej nas rzeczywistości</u> .....	21
<u>8. Życie w teraźniejszości</u> .....	23
<u>9. Dystans i poczucie humoru</u> .....	25
<u>10. Postawa i zachowanie</u> .....	27
<u>11. Tylko to, co istotne</u> .....	29
<u>12. Zwolnij i przestań się śpieszyć</u> .....	31
<u>13. Zdrowie i ciało</u> .....	33
<u>14. Umrzeć, by narodzić się na nowo</u> .....	34
<u>15. Zajmij się czymś</u> .....	37
<u>16. Relaks i medytacja</u> .....	38
<u>17. Radość dla samej radości</u> .....	41
<u>18. Biblia</u> .....	43
<u>19. Bądź swoim najlepszym przyjacielem</u> .....	45
<u>20. Spraw sobie przyjemność</u> .....	47
<u>21. Uważaj na to, co mówisz</u> .....	49
<b><u>CZEŚĆ III</u></b> .....	<b>51</b>
<u>22. Podsumowanie</u> .....	52
<u>23. Zakończenie</u> .....	55

# CZEŚĆ I

## 1. O czym i dla kogo jest ta książka?

Witaj, czytelniku. Nie znam cię, ale wiem coś o tobie. Czytasz te słowa, więc jesteś człowiekiem. Posiadasz swoje zmartwienia i radości. Masz swoje problemy i każdego dnia życie stawia przed tobą różnego rodzaju wyzwania. Jesteś człowiekiem, więc czujesz. Masz swój wewnętrzny, znany tylko tobie, niezwykle bogaty świat myśli, uczuć i emocji. To one sprawiają, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. One też potrafią zrobić z naszego życia piekło.

Największym wyzwaniem, przed którym stoi człowiek, jest pokonanie własnych słabości. Emocje, dzięki którym życie jest piękne, potrafią stać się naszym największym ciężarem. Nie jest problemem to, że straciłeś pieniądze, rodzinę czy pracę. Problemem jest to, co czujesz w związku z tymi wydarzeniami. Jeśli doskonale radzisz sobie w takich sytuacjach, to ta książka nie jest dla ciebie. Jeżeli jednak czujesz, że życie cię przytłacza, to być może znajdziesz tu coś, co może ci bardziej efektywnie działać i radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Zachęcam cię do przeczytania i zastosowania w swoim życiu materiału zawartego w tej publikacji. Twoje życie nie stanie się dzięki temu prostsze. Nie znikną z niego nieprzyjemne zdarzenia. Może jednak zmienić się sposób, w jaki je przeżywasz. Twoje życie stanie się przyjemniejsze. Nie będziesz już ofiarą targaną namiętnościami, lecz panem swojego wewnętrznego świata.

## 2. Co to jest stres, czyli po co nam emocje?

Często chcielibyśmy nie odczuwać pewnych szczególnie nieprzyjemnych emocji. Skoro one jednak istnieją, to pewnie są do czegoś potrzebne. Stres, który często pojmowany jest jako coś złego, tak naprawdę jest naszym przyjacielem. To dzięki niemu istniejemy jeszcze na tej planecie. Wyobraźcie sobie, jak by to było, gdyby człowiek był zawsze wyluzowany i z przyjaznym uśmiechem witał każde niebezpieczeństwo zagrażające jego życiu. Rozwój cywilizacji sprawił, że obecnie rzadko zdarza nam się stanąć twarzą w twarz z niedźwiedziem czy lwem. Życie stało się bezpieczniejsze. Lecz mimo to stres nadal spełnia swoje zadanie. Kiedy stanie przed nami dwumetrowy olbrzym z nożem w ręku, nagły zastrzyk adrenaliny może uratować nam życie. Tempo, w jakim wtedy uciekamy, zadziwia nas samych. Mimo wszystko – sytuacje takie należą do rzadkości. Zastanawiające jest natomiast to, dlaczego człowiek denerwuje się w sytuacjach, które tak naprawdę nie zagrażają jego życiu. Teraz stresuje nas krzykliwy szef, plama na ubraniu czy podejszcie do nieznanym osobie. Mimo że takie sytuacje nie zagrażają naszemu życiu, to nawet wtedy zdenerwowanie może być naszym sprzymierzeńcem.

Możemy zacząć pojmować odczuwane przez nas emocje jako doskonały sygnał, który trudno zlekceważyć. Problem w tym, że nie wiemy, jak interpretować ten sygnał, bo przecież – jak już wiemy – zdenerwowanie wcale nie oznacza, że nasze życie jest w niebezpieczeństwie.

Nasze ciało posiada doskonały system ostrzegawczy, który za pomocą bólu informuje nas, że dzieje się coś złego. Ból nie jest przyjemny

---

2. Co to jest stres, czyli po co nam emocje?

i właśnie dlatego zwracamy na niego uwagę. Podobnie jest z nieprzyjemnymi emocjami, które są sygnałami wysyłanymi do nas przez naszą psychikę. Tak jak ból fizyczny jest bodźcem, dzięki któremu zauważamy, że powinniśmy zatroszczyć się o swoje ciało, podobnie ból psychiczny jest sygnałem, że powinniśmy zatroszczyć się o nasz umysł.

Jeśli w naszym życiu powtarza się sytuacja, która nas denerwuje lub sprawia nam przykrość, niekoniecznie musi oznaczać to, że sytuacja sama w sobie jest zła. Może to być również sygnał, że niewłaściwe jest to, jak reagujemy na daną sytuację, co o niej myślimy. Nie mamy kontroli nad całym otaczającym nas światem.

Zdarzenie, które wywołuje w nas nieprzyjemne uczucia, może się powtarzać. Wtedy nie mamy innego wyjścia, jak tylko zmienić własne emocje dzięki zmianie sposobu myślenia. Teraz pewnie wydaje ci się to dziwne lub nawet niemożliwe, ale z dalszej części książki nie tylko dowiesz się, że to jest możliwe, ale także – w jaki sposób to zrobić.

Emocje są niezwykle istotne przy podejmowaniu decyzji. Wbrew pozorom – człowiek większość swoich decyzji podejmuje pod wpływem emocji. Najpierw działa, a dopiero później wymyśla dla tego działania logiczne uzasadnienie. Gdybyśmy nie odczuwali emocji, podjęcie jakiegokolwiek decyzji byłoby niezwykle trudne. Człowiek, któremu jest wszystko jedno, nie jest w stanie na nic się zdecydować. Równocześnie niezwykle istotne jest to, aby nie podejmować ważnych decyzji pod wpływem chwilowego impulsu. Człowiek targany silnymi emocjami przestaje myśleć racjonalnie i łatwo popełnia wtedy błędy.



---

## 2. Co to jest stres, czyli po co nam emocje?

Jak już wspominaliśmy, emocje miały służyć nam jako narzędzie umożliwiające przetrwanie. Człowiek stający oko w oko z zagrożeniem nie ma czasu na myślenie. Musi działać natychmiast. Zwlekanie mogłoby doprowadzić do utraty życia. Jednak, jak już wiemy, sytuacje realnego zagrożenia życia w obecnym świecie zdarzają się naprawdę rzadko. I kiedy masz podjąć ważną decyzję, to odczuwanie w tym momencie silnych emocji bardzo przeszkadza. Wyłączenie myślenia jest pomocne tylko wtedy, gdy musisz walczyć lub uciekać. W innych wypadkach dobrze jest się zastanowić przed podjęciem decyzji. Mając tego świadomość, nie podejmuj ważnych decyzji pod wpływem emocji. Daj sobie czas na to, żeby emocje opadły. A przede wszystkim – naucz się nimi kierować. Oceń sytuację na zimno.

### 3. Główne założenia

Chciałbym teraz przedstawić główne założenia, na których opiera się cały materiał zawarty w tej książce. Zacznę od tego, że jesteś odpowiedzialny za swoje emocje. Co to właściwie znaczy? To, że już teraz jesteś ich panem, lecz prawdopodobnie nieświadomym. Przede wszystkim wiedz, że masz wpływ na to, co i jak czujesz. Niby to takie oczywiste, a jednak często obwiniamy wszystko i wszystkich za nasze podle samopoczucie. Nie zachęcam jednak do tego, abyśmy zaczęli obwiniać samych siebie. Byłoby to destrukcyjne i nic by nie zmieniło. Nie tędy droga. Odpowiedzialność to nie to samo co poczucie winy.

Zastanówmy się, co jest prawdziwym źródłem naszych emocji. Nie mam na myśli teraz przeżyć z przeszłości, które mogły spowodować w nas powstanie różnych urazów. Gdzie jest prawdziwe źródło naszych emocji? Jest ono w nas samych. Są nim nasze własne myśli. Być może masz inne zdanie. Zastanów się jednak przez chwilę. Po pierwsze: zauważ, że różni ludzie zachowują się zupełnie inaczej w tych samych sytuacjach. Poza tym ludzie są szczęśliwi – lub nie – niezależnie od warunków, w jakich żyją. Istnieją bogacze, którzy zagrożeni są w depresji, i biedacy, z których twarzy nie schodzi szczery uśmiech. Tak więc to nie życie wywołuje w nas uczucia, ale my sami. Znajdujemy się w jakiejś sytuacji i zależnie od tego, co o niej myślimy, interpretujemy ją jako dobrą lub złą. Zależnie od naszej interpretacji odczuwamy radość lub smutek. Możesz pomyśleć, że nie ma nic dobrego w tym, że właśnie straciłeś pracę, ale zapewniam, że w każdej sytuacji jest coś dobrego. Tylko od ciebie zależy, czy pozwolisz sobie to zauważyć.

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).