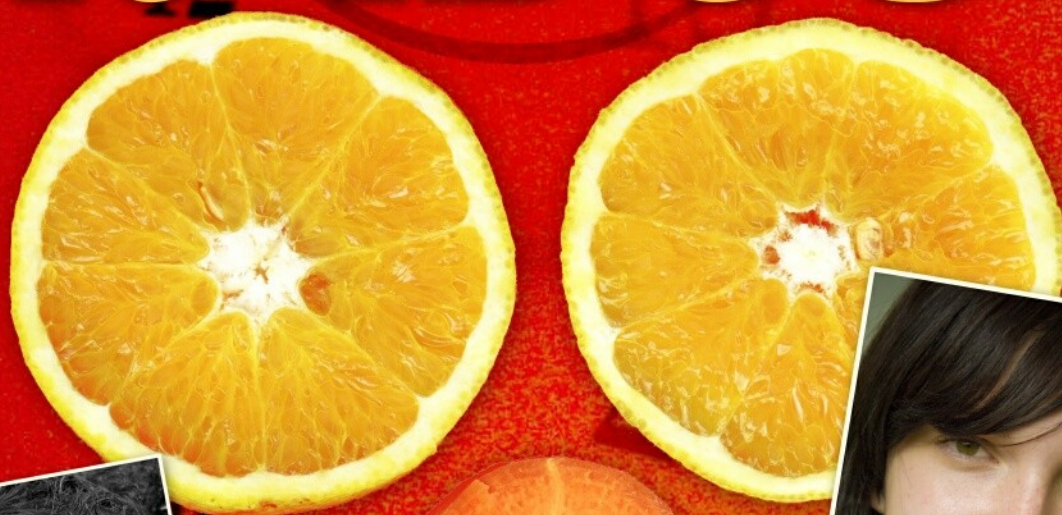


Maciej Bober

# SPOKÓJ I RADOŚĆ



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

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
„Spokój i radość”  
Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[EbookInfo.pl](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

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

Data: 4.12.2007

Tytuł: Spokój i radość na zawsze (fragment utworu)

Autor: Maciej Bober

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

## 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 pomoże 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 podejście 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

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 uważamy, 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.

Jak już wspominaliśmy, emocje miały służyć nam jako narzędzie umożliwiające przetrwanie. Człowiek stający oko w oko z zagroże-

niem 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.

## 5. Pozytywne myślenie

Czym właściwie jest pozytywne myślenie? Powstało na ten temat wiele mitów. Często myłone jest ono z naiwnością albo oszukiwaniem samego siebie. Pozytywne myślenie nie polega na wmawianiu sobie, że jest dobrze, kiedy czujemy, że jest źle. Niestety – wiele osób właśnie w ten sposób pojmuje tę sprawę. Zastanówmy się, na czym rzecz polega.

Pierwsze, co nasuwa się na myśl, to zdolność dostrzegania we wszystkim czegoś pozytywnego. Jest ona bezcenna. Już tylko ta jedna umiejętność może odmienić twoje życie. Z kłębka nerwów możesz stać się pogodnym i zrównoważonym człowiekiem. Nie ekscytujmy się jednak za bardzo. Jeśli dotąd byłeś pesymistą albo, jak to niektórzy ładnie nazywają, realistą (co jest bardziej wyszukaną nazwą pesymizmu) – będziesz musiał poświęcić trochę czasu i wysiłku, zanim staniesz się prawdziwym optymistą. Wiedz jednak, że warto.

Aby łatwiej było to zrozumieć, posłużę się przykładem. Załóżmy, że teraz jesteś nerwowy, co na pewno utrudnia ci życie. Co właściwie może być w tym dobrego? Na przykład to, że stoi prze tobą wyzwanie – stać się spokojnym i opanowanym. Jeśli tylko bardzo tego pragniesz, to na pewno ci się uda. Nadal jednak możesz nie dostrzegać tu nic pozytywnego. Otóż wyobraź sobie, że kiedy już pokonasz swoją słabość, będziesz na lepszej pozycji niż ktoś, kto z natury jest spokojny. Nie dość, że będziesz tak samo spokojny jak on, to będziesz bogatszy o bezcenne doświadczenie, które możesz wykorzystać na innych polach swojej działalności. Wysiłek, który włożysz w pracę nad sobą, w rezultacie da ci dodatkową siłę.



Co może być pozytywnego w tym, że zachorowałeś? Zależnie od sytuacji – możesz mieć teraz czas na myślenie, rozwój duchowy, napisanie książki, rysowanie. Możesz dzięki temu uświadomić sobie, jak ważne jest zdrowie, i zacząć od tego momentu bardziej dbać o siebie.

**Każda sytuacja, która jest irytująca, która wyprowadza cię z równowagi, kryje w sobie potencjał. Jest egzaminem, mówiącym, w jakim stopniu kontrolujesz siebie. Jeśli wszyscy doprowadzają cię do szału, to nie rozwiąże problemu wyjechanie na kilka lat do pustelni. Uspokoisz się w tym czasie, ale jeśli nie zajdzie w tobie zmiana, to nadal wszyscy będą cię denerwować. Tak więc – to dobrze, że inni cię denerwują. To znak, że powinieneś coś zmienić. Bez tego nie działałbyś, że powinieneś popracować nad sobą.**

Optymizm to umiejętność jak każda inna. Możesz ją osiąść. Trzeba tylko, żebyś wyćwiczył się we właściwym sposobie myślenia. Zawsze, w każdej niemiłej sytuacji zadaj sobie pytanie: „Co w tym jest dobrego? Czego teraz się uczyć? Co wyniosę dobrego z tej sytuacji?”

Jeśli wiesz już, o co chodzi, i nawet zgadzasz się z tym, że we wszystkim można dostrzec coś dobrego, ale nadal nie wiesz, jak się zmienić, to nie przejmuj się. Dowiesz się tego już z następnego rozdziału. A teraz pozwól, że wyjaśnię pozostałe aspekty pozytywnego myślenia.

Na czym jeszcze polega pozytywne myślenie? Zapewniam cię, że jesteś bogatszy niż myślisz. Czytasz te słowa, więc widzisz i umiesz czytać. Jeśli do tego słyszysz, chodzisz i masz zdrowe wszystkie członki swego ciała, to masz naprawdę powody do radości. Ale nawet jeśli jesteś kaleką, to pomyśl o tym wszystkim, co masz, a czego nie mają inni. Może to dach nad głową, jedzenie, pieniądze, rodzina. Zapewniam cię, że masz mnóstwo rzeczy, których inni ci zazdroszczą, a o których istnieniu zapominasz. Ale właściwie... jak to ma się do

pozytywnego myślenia? Otóż pozytywne myślenie – jak już mówiliśmy – to umiejętność dostrzegania we wszystkim dobra. Pewnie już masz świadomość, że w twoim życiu jest wiele dobrych rzeczy, być może już teraz uważasz siebie za człowieka bogatego w porównaniu z innymi. Do czego zmierzam? Uświadomienie sobie swoich bogactw materialnych i niematerialnych wyzwoli w tobie poczucie wdzięczności. Przyczyni się ono do powstania w twojej duszy spokoju, a może nawet wielkiej radości. Tak więc zawsze pamiętaj o tym, co masz, a nie o tym, czego ci brakuje.

Doskonałą metodą wyzwolenia w sobie poczucia wdzięczności jest codzienne wyliczanie swoich bogactw. Jeśli wierzysz w Boga, możesz przy tym dodać słowa: „Dziękuję Ci, Boże, za...” – i w tym miejscu wymieniasz wszystko, co przyjdzie ci do głowy. Twój wewnętrzny dialog może wyglądać np. tak: „Dziękuję Ci, Boże, za to, że żyję, mam dach nad głową, mam co jeść i pić. Dziękuję Ci, Boże, za to, że jestem zdrowy, widzę, słyszę, chodzę, mam sprawne ręce. Dziękuję Ci, Boże, za to, że mam pracę, rodzinę, znajomych...” – i tak dalej. Jeśli nie wierzysz w Boga lub nie odpowiadają ci takie słowa, mów sobie po prostu: „Dziękuję za...” – i dalej wymieniasz swoje dobrodziejstwa.

Jak już wiemy, sama świadomość, że we wszystkim możemy znaleźć coś dobrego, może być pomocna. Ale to nie jedyna korzyść pozytywnego myślenia. Poruszę teraz kwestię działania ludzkiego umysłu. Działa on jak mechanizm samonaprowadzający. Bez udziału naszej świadomości zdąża w kierunku tego, co się w nim znajduje. Jeśli myślisz o problemach, to będziesz ich mieć jeszcze więcej. Jeśli natomiast skupisz swoją uwagę na celu, jaki stawiasz przed sobą, czyli – w naszym wypadku – na osiągnięciu spokoju, to twój umysł będzie skłaniał się w stronę osiągnięcia spokoju. Jeśli będziesz myślał o tym, co cię zdenerwowało, to będziesz jeszcze bardziej zdenerwowany i przyciągniesz jeszcze więcej takich sytuacji. Jeśli natomiast,

Maciej Bober

mimo istnienia pewnych trudności, będziesz myślał o zachowaniu spokoju, to nawet jeśli jeszcze tego nie potrafisz, sam fakt zmiany twoich myśli zacznie powodować zmianę. Pamiętaj, że nie chodzi tu o oszukiwanie samego siebie i naiwne wmawianie sobie nieprawdy. Chodzi tylko o punkt skupienia twoich myśli. W jaki sposób wykorzystać tę cechę ludzkiego umysłu – wyjaśnię w następnym rozdziale. Teraz ważne jest natomiast to, żebyś miał świadomość, że przyciągasz to lub zbliżasz się do tego (albo jedno i drugie), o czym myślisz. Myśl więc o szczęściu, radości i spokoju.

## 13. Zdrowie i ciało

O jednym z aspektów związanych z naszym ciałem wspominałem już w tej książce. Przedstawiłem sposób, dzięki któremu przez zmianę zachowania możemy zmienić swoje emocje. Chciałbym teraz poruszyć inną kwestię. Nie jest ona bezpośrednio związana z emocjami, niemniej jednak bardzo istotna.

Każdy zna to powiedzenie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Co to znaczy? Jeśli masz zdrowe ciało i dobrze się czujesz, to twoja dusza również jest zdrowa. A nam przecież chodzi właśnie o zdrową duszę. Nie możemy więc zaniedbywać spraw związanych z dbałością o własne zdrowie.

Co mam na myśli? Chciałbym tylko nakreślić temat. Nie będziemy zajmować się tutaj szczegółami dbania o nasze zdrowie fizyczne. Obecnie na rynku każdy może znaleźć dowolnie dużo informacji na ten temat. Chcę tylko zwrócić twoją uwagę na to, że jeśli zależy ci na zdrowiu psychicznym, to musisz również zadbać o swoje zdrowie fizyczne. Nie jestem zwolennikiem drakońskich diet, ale z całą pewnością objadanie się pączkami nie jest zdrowe. Tak więc powinieneś chociaż trochę zainteresować się tym, jak pokarm wpływa na zdrowie. Poza tym niezwykle istotna – może nawet najistotniejsza – jest sprawa ćwiczeń fizycznych. Na ten temat również możesz z powodzeniem znaleźć mnóstwo materiałów. Chciałbym cię tylko zachęcić do regularnych ćwiczeń. Aktywność fizyczna jest niezmiernie ważna, jeśli zależy ci na zdobyciu równowagi emocjonalnej. Nie musisz zameczać się i każdego dnia przebiegać 20 kilometrów. Trochę umiarkowanego wysiłku przez kilkanaście minut dziennie w zupełności wystarczy. Pamiętaj o tym. Dbając o swoje ciało, równocześnie dbasz o swojego ducha.

## **Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?**

Więcej praktycznych porad dotyczących poprawy samopoczucia znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://spokoj-radosc.zlotemysli.pl/>

**Poznaj sprawdzone i skuteczne sposoby,  
dzięki którym każdy dzień może być  
radosny i szczęśliwy!**



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### Optymizm – Tomasz Stelmachowicz



#### ***Dlaczego poprzez pozytywne myślenie można osiągnąć więcej?***

Zapewne każdy z nas chciałby nadać **głębszy sens** **swojemu życiu**, w pełni poczuć i doświadczyć tego, co nadaje mu swoistą **niepowtarzalność i unikalność**. Wszyscy przecież jesteśmy **wyjątkowi** i niepowtarzalni, jednakże jakże wielu z nas o tym na co dzień zapomina!

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://optymizm.zlotemysli.pl>

„Nietypowa książka, taka „inna od innych” – warto ją przeczytać, bo można wtedy spojrzeć na pewne sprawy zupełnie inaczej. Bardzo dobrze działa na poczucie własnej wartości.”

- Tomasz Witkowski, 31 lat

### Jak pokochać siebie? – Marcin Pietraszek



#### ***Poznaj sekret, jak skutecznie rozwiązywać problemy i osiągać życiowe cele***

Autor tak mówi o przyczynach ludzkich problemów: „Pracując z wieloma klientami, starając się poznać ich indywidualną sytuację, z której każda wydawała się niepodobna do innej, niemal za każdym razem dochodziłem do wniosku, że pokochanie siebie, obdarzenie siebie samego troską, wsparciem i uwagą, mogłoby te problemy rozwiązać”.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://porady-psychologa.zlotemysli.pl>

„Poznałam siebie, swoje potrzeby. Dowiedziałam się, jak walczyć ze zwątpieniem we własne siły i możliwości, a przede wszystkim, jak kochać siebie, jak zaspokajać własne potrzeby, a nie innych. Kochani, jeśli macie problemy z miłością do siebie, z niewiarą we własne siły, z rozwiązywaniem problemów sięgnijcie po książkę "Jak pokochać siebie" – warto!!!”

Krystyna Kiebus, 53 lata

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników  
na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)