

# ŻYCIĘ JEST SZTUKĄ

ROZWAŻANIA Z PSYCHOLOGIĄ W TLE

tworzenie  
radość  
obfitość  
otwartość  
zachwyty  
charakter  
proaktywność  
wdzięczność  
uwaga  
rozwój  
cele  
osobisty  
spójność  
miłość  
marzenia

IWONA MAJEWSKA-OPIEŁKA

**Iwona Majewska-Opiełka**

# **Życie jest sztuką**

**Rozważania z psychologią w tle**

Okładka: Ewa Henry

Warszawa 2019

## Spis treści

Od autorki

1. Każdy dzień jest dobry, by zacząć lepsze życie...
2. Lepsze życie
3. Słuchanie głosu serca
4. Zatrzymaj się samotnie
5. Co wiemy o człowieku?
6. Kim jesteś?
7. Jesteś cudem
8. Jesteśmy w procesie tworzenia
9. Cztery dary świadomości
10. Piloci naszego życia
11. To tylko 10%
12. Pytania i odpowiedzi
13. Dlaczego nie?
14. Cały człowiek
15. Synergia człowieka
16. Złote chwile dla ciała
17. Złote chwile dla emocji
18. Złote chwile dla intelektu
19. Złote chwile dla duszy
20. Co to jest rozwój osobisty?
21. Od nowa! Najlepiej przeczytać przed Wielkanocą
22. Prawa wieku
23. Narodziny marzenia
24. Życie z misją
25. Moje cele
26. Niedoceniane zadanie
27. Czy naprawdę tylko niebo jest granicą?
28. Co to znaczy „tu i teraz”?
29. Dlaczego warto pisać pamiętnik?
30. Nie jesteśmy przeciętni
31. Jak budować poczucie własnej wartości
32. Na czym naprawdę polega wolność
33. O prawdziwej skuteczności
34. Proaktywność
35. Bądź sobą!
36. Poczucie spójności wewnętrznej
37. Twoja strefa komfortu
38. Od motywacji do samomotywacji
39. Jeszcze o motywacji



40. Jest!
41. Poczucie obfitości
42. Może być lepiej
43. Warto myśleć pozytywnie
44. Wybieram radość
45. Konto emocjonalne
46. Naturalne prawa życia
47. Bądź!
48. Powiedz to świadomie
49. Powiedz to dobrym słowem
50. Wypowiedzieć serce
51. Spotkanie, relacja, związek
52. W windzie
52. Laboratorium rozwoju
54. Wychowaj się
55. To moje szczęście
56. Budowanie nawyków
57. O odwadze
58. O pracy
59. O wdzięczności
60. O wybaczeniu
61. O chwaleniu innych
62. O zaczynaniu od nowa
63. O szlachetnym udawaniu
64. O potrzebie wszelakich celebracji
65. Cezura
66. Karzeł na ramionach olbrzyma
67. Ty uniesiesz mnie, ja uniosę ciebie
68. Co chcę wnieść do świata?
69. O kryzysie
70. Efekt Franklina
71. Przeciw depresji
72. Warto się zachwycać
73. Winogrona życia
74. Czy wystarczy przykład?
75. Za głosem intuicji
76. Opowiadaj swoją historię
77. Prawa fizyczne i prawa metafizyczne
78. Prawo przyciągania
79. Jest tak jak się państwu zdaje
80. Emocje jako system nawigacyjny naszego życia
81. Celem życia jest radość
82. Skąd brać energię do życia?
83. Jak szybko zmienić swoje życie na lepsze
84. Miłość jest odpowiedzią
85. Marzenia się spełniają
86. Czy już masz lepsze życie?
87. Wewnętrzny regulator dobrostanu
88. O traceniu energii

89. O nicnierobieniu
90. O niewylewaniu dziecka z kąpielą
91. Skuteczność raz jeszcze
92. Czy pisanie jest pracą?
93. O stawaniu się
94. Pragnienie
95. Włącz światło!
96. Dzień kobiecości
97. O dojrzałości
98. Dlaczego Wielkanoc to czas radości?
99. Jak się zachować?
100. Życie jest sztuką

Dedykuje te książkę moim Przyjaciółkom - Marioli Dobosz i Joasi  
Pindelskiej.

Dziękuję Wam za dobre słowa i wsparcie tam, gdzie go potrzebuję.

Mariola dziękuję też za to, że przeczytałaś to, co napisałam,  
pochwaliłaś i... poprawiłaś to, co trzeba.

Kocham Was Dziewczyny.

Agnieszce Dydycz dziękuję za skontaktowanie mnie z Ludźmi, którzy  
sprawili, że wydanie tej książki było przyjemnością. Panu Tomaszowi  
Chądryńskiemu dziękuję za złożenie książki i wszelką pomoc. Nie często  
zdarzają się ludzie, z którymi współpracuje się aż tak miło.

To co dzieje się w twoim wnętrzu i co robisz na  
zewnątrz siebie,  
twoje myśli i wypowiedane słowa, wpływ jaki  
wywierasz na świat  
- wszystko to tworzy dzieło sztuki zwane życiem —  
twoją spuścizną.

Derek Rydall „Emergence”

## Od autorki

Uwielbiam czytać książki. Zawsze tak było, że im grubsza była książka, tym więcej miałam z niej radości. W młodości nie lubiłam opowiadań, dla mnie wszystko w nich działo się za szybko, za krótko, za... ubogo. Z tego samego powodu, z powodu zbyt ubogiej narracji, nie lubiłam czytać wszelkiego rodzaju periodyków. Co do czytania magazynów sytuacja się zmieniła, kiedy sama zaczęłam pisać felietony do kilku z nich — miałam trzy cykle w trzech zupełnie różnych tematycznie pismach. Nauczyłam się wtedy przekazywać wszelkie treści w krótkich formach. Bawiło mnie cyzelowanie tekstów, skracanie ich tak, aby została określona liczba znaków, w której miałam się zmieścić. Z wiekiem polubiłam wszelkie krótkie formy, z przyjemnością czytam dziś zarówno opowiadania jak i krótkie artykuły publicystyczne.

Wiem też, że to co u mnie wymagało czasu, wielu czytelników ma od dawna — lubią czytać krótkie formy. Moje książki *O życiu. Rozważania z psychologią w tle* oraz *Szczęście dla każdego. Rozważania z psychologią w tle*, które są zbiorami krótkich felietonów, cieszą się dużą popularnością, a ja zbieram pochwały. Tak, więcej jest tych pochwał niż za książki dłuższe — z rozdziałami i dogłębnie wyjaśniające każde zagadnienie. Wygląda na to, że ludzie częściej sięgają po krótkie formy. Trochę mi szkoda, że poszło to w tę stronę, ale rozumiem z czego to się bierze.

Odpowiadając zatem na potrzeby Czytelników, przedstawiam moją trzecią książkę z krótkimi felietonami, tym razem w formie e-booka. Dlaczego w takiej formie? Powodów jest kilka: Okres, kiedy mieszkałam w mniejszym mieszkaniu uświadomił mi jak ważne jest miejsce na półce; sama bardzo selektywnie podchodzę teraz do ustawiania na nich książek. Często też pozbywam się tych, które nie zapadły mi w serce. Po drugie taka książka waży, a jej noszenie w torbie to dodatkowe obciążenie, a e-booka można mieć nawet w telefonie. Trzeci powód jest prozaiczny — kiedy patrzę, ile kosztuje tradycyjna książka, ile wydaje Czytelnik, a ile z tego dostaję ja — czasem za kilkanaście miesięcy pracy — to myślę, że można to zmienić: można wyłączyć z tego łańcucha dostawców kilka ogniw. Wtedy książka będzie znacznie tańsza, a ja dostanę za każdy egzemplarz więcej. I wreszcie — szkoda lasów, po prostu.

Te krótkie teksty mają podnosić na duchu, podpowiadać co można zrobić, jak żyć, aby czuć się coraz lepiej, aby wieść spełnione życie; mają również jednym przypominać, innym — może dopiero uświadamiać, co jest w życiu najważniejsze. Te krótkie teksty mają też za zadanie uczyć. Logodydaktyka, czyli model wspierania rozwoju osobistego, który stworzyłam i w zgodzie z którym pracuję, zakłada, że możemy się nauczyć dbać o swoje szczęście, o swój rozwój osobisty i coraz lepsze życie. Wyrazem tego jest właśnie słowo *dydaktyka* w nazwie tego modelu.



Słowo *logos* odnosi się do *sensu* i do *słowa* — ich roli w spełnionym życiu i w rozwoju osobistym. Wskazuje, iż tylko poprzez znalezienie sensu życia ten rozwój jest możliwy, a podjęty — prowadzi do znajdowania kolejnych sensów na coraz wyższym poziomie spirali wzrostu. Podkreśla także wagę używanych słów.

Jeśli ktoś czytał moje książki, może uznać, że zna już to, co jest w tej książce. Zachęcam jednak, aby po nią sięgnął. Ja także wciąż się rozwijam, dowiaduję się nowych rzeczy, przyswajam wiadomości; niemal codziennie moja świadomość wzbogaca się o nowe olśnienia jak można lepiej i łatwiej prowadzić swoje życie, a także jak skuteczniej pomagać w tym innym.

Wiele zmieniło się w moim podejściu do rozwoju osobistego od czasów mojej pierwszej książki *Droga do siebie*, wydanej 25 lat temu. Ja się zmieniłam. Więcej rozumiem, więcej wiem, więcej przeżyłam i dostałam sporo światła, którym dzielę się w tej książce.

Nie uważam, że *ja jestem okay, ty jesteś okay i wszyscy są okay*, jak głosi tytuł popularnej książki Thomasa Harrisa, nie uważam, że ten świat i nasze na nim twory są doskonałe, ale uważam, a nawet wiem, że jako istoty ludzkie, jako materialna forma cząstki energii, którą najprościej nazwać jest Bogiem lub Źródłem — jesteśmy doskonali. Jesteśmy nie tylko częścią tej energii — jesteśmy Boskim tchnieniem. Nawet jeśli ulepieni z prochu, to obdarowani duszą, obdarowani wieczną świadomością. Tyle tylko, że nie zawsze mamy dostęp do tej doskonałości. Trzeba znaleźć sposób na to, aby do niej dotrzeć, trzeba znaleźć do niej drogę. W tej książce sporo jest o naszej doskonałości i odnajdowaniu do niej dostępu. Piszę jednak jak psycholog, czasem nieco terapeutycznie, a zawsze — z radami co można zrobić, aby żyło się lepiej.

Tytuł tej książki jest piękny i właściwy, niejako w podwójnym znaczeniu słowa *sztuka*. Życie jest sztuką, tak jak rzeźba, malarstwo czy muzyka. Tu nie wystarczy nauka i jej sprawdzalna wiedza, nie załatwi sprawy zasada ani reguła. Potrzebna jest fantazja, zrezygnowanie z pełnej kontroli szarych komórek i podłączanie się do nieskończoności wyobraźni i mądrości serca. Tytuł jest również właściwy dla drugiego znaczenia słowa *sztuka*: To coś, co wymaga umiejętności, talentu, zręczności lub specjalnych kwalifikacji. Tak — sztuką jest *życie życia*, tak jak — sztuką jest chodzenie po linii. Zwłaszcza, jeśli chce się jedno czy drugie robić coraz lepiej. To wymaga praktyki, doświadczenia, poprawek i gromadzenia wiedzy.

Nigdy nie powiem, że życie jest ciężkie, bo nie jest, choć czynimy je często niełatwym dla siebie i innych, natomiast chętnie powtarzam, że sztuką jest żyć, że życie to sztuka.

Większość Autorów radzi, jak pracować z ich książką. Ja już nie radzę. Pracuj Drogi Czytelniku tak, jak ci wygodnie... a nawet nie pracuj w ogóle, tylko ją wchłaniaj i żyj potem tymi treściami. Jedno, co chciałabym, abyś miał, to jasną świadomość tego, że litery, słowa a nawet całe zdania i strony nie czynią zmiany... choć mogą ją zainspirować. Jeśli wierzy się w to, co się czyta, albo jeśli naprawdę chce się w to wierzyć, trzeba dać dowód takiego zaangażowania i wiary — trzeba dokonać niejako aktu

twórczego — wykonać jakiś czyn, zrobić krok w kierunku lepszego życia. Myślę, że każdy znajdzie w sobie najlepszą odpowiedź na to, jaki to miałby być ten krok. Ja jednak na koniec rozdziału zwykle podpowiadam jakiś kroczek, choćby najmniejszy.

Podzielię się tym, jak ja czytam takie książki: Czytam głośno (ale to dlatego, że czytam głównie po angielsku, zatem wykorzystuję to jako lekcję mówienia) i podkreślam te fragmenty, które z jakiegoś powodu silnie ze mną rezonują. A potem czytam drugi raz i przerabiam pewne treści, wykonuję ćwiczenia, czyli zamieniam to, co czytam, na codzienną praktykę. Wszelkie ćwiczenia pisemne robię w pamiętniku. Tam też umieszczam swoje refleksje wywołane lekturą. Dziś uważam, że to jest najlepsze miejsce na takie zapisy, ale to także pojawiło się niedawno, w przeszłości robiłam to bowiem w różnych miejscach. Wpisuję również do specjalnego zeszytu piękne czy mądre zdania, czasem nawet całkiem spore fragmenty książki. Mam już kilka takich zeszytów... a piszę drobnym pismem, rzecz by można — maczkiem.

Te zeszyty z cytatami to jeden z materialnych efektów ponad trzydziestu lat świadomej pracy *ze sobą*. Cytaty przydają mi się w pracy nad kolejnymi książkami, w mojej aktywności facebookowej, ale też odświeżają mi pamięć przeczytanych treści, kiedy czytam je przy różnych okazjach.

Napisałam pracować *ze sobą* a nie *nad sobą*, bo to dokładnie tak jest. My nie jesteśmy jacyś wybrakowani, zapuszczeni czy niedokończeni, nie jesteśmy też rzeczami i nawet sami siebie nie możemy traktować przedmiotowo, a sformułowanie *pracować nad sobą* coś takiego może sugerować. Jesteśmy ludźmi, najwyższą kreacją na ziemi i mamy w sobie wszystko czego potrzebujemy do wprowadzania swojego życia na kolejne poziomy. Chodzi o to, aby to w sobie odnaleźć i korzystać z tego, odwołując się niemal w każdej czynności do tych odkrytych skarbów; chodzi o to, by pracować *ze sobą*.

Napisałam, że zeszyty z cytatami to jeden z materialnych efektów moich lat pracy *ze sobą*. Jakie są inne? Niektóre są materialne, choćby wnętrze mojej szafy, jedzenie na moich talerzach albo zawartość lodówki — wszystko to znacznie różni się od wyglądu z przeszłości. Innych zobaczyć nie można, choć można ujrzyć ich efekty. To miłość w moim sercu przekładająca się na stosunek do ludzi, w tym również do moich córek. Sam fakt, że po 18 latach spędzonych w Polsce znowu wróciłam do Kanady, to także efekt zmian we mnie. A wreszcie spokój, radość, mnóstwo wdzięczności i codzienne zachwyty nad światem... to tylko ja wiem. Krótko mówiąc w efekcie tej pracy *ze sobą* jestem szczęśliwa i żyje mi się coraz lepiej, mimo że z mojej metryki teoretycznie nie powinno to wynikać. I wciąż pracuję *ze sobą* dalej. Zapraszam do wspólnej pracy! Każdy dzień jest dobry, by zacząć lepsze życie!

Sto lat temu Carl Jung pisał: *Nie możemy jednak zapominać, że tylko nieliczni ludzie są artystami w życiu; że sztuka życia jest najbardziej wyróżniającą się i najrzadszą ze wszystkich sztuk.*

To prawda, nie mniej opanowanie sztuki życia jest możliwe. Jestem przekonana, że tak książka może być twoim kolejnym krokiem w kierunku mistrzostwa w tej dziedzinie. A jeśli jest to pierwszy krok? To myślę, że

dobrze trafiłeś.

# 1. Każdy dzień jest dobry, by zacząć lepsze życie...

Wystarczy decyzja! Tak wystarczy decyzja, jednakże to ona tak naprawdę wymaga najwięcej energii. Często jest tak, że rzucona w czyjeś serce iskra jest wystarczająco silna, aby rozpaść czyjeś serce, jednak nie na tyle silna, by pomóc wyjść ze strefy komfortu, jaką stanowią stare przyzwyczajenia i poglądy. Doskonale wiadomo, że już nam nie służą, ale są takie znajome, swojskie i bliskie, że wciąż je utrzymujemy. Ponadto potrzebujemy mniej energii na działania znane, utrwalone i w zgodzie z zakorzenionymi przekonaniem niż na wprowadzanie nowych myśli, słów i wierzeń. Czując to, mimo uwodzicielskiej urody niektórych idei, mimo obietnicy jaką niosą, tylko nieliczne osoby podejmują natychmiastową decyzję o zastosowaniu nowej wiedzy w życiu. Ludzie nie robią tego również dlatego, że czasem, aby życie mogło być kiedyś lepsze, musi być przez chwilę nieco bardziej wymagające, niełatwe, może wymagać dodatkowej pracy. To tak jak z remontem w mieszkaniu — żeby mogło być ładniej i wygodniej, przez chwilę jest nieładnie i zupełnie niewygodnie. Do tego wszystkiego dochodzi to, że ponieważ niektóre rzeczy trzeba robić inaczej niż dotąd — trzeba o tym pamiętać.

Sporo ludzi tego wszystkiego nie chce: mówią, że *nie mam teraz czasu*, albo — to lubię najbardziej — *nie mam przestrzeni na zajęcie się tym*. Część z nich faktycznie kiedyś wróci do świadomego zajęcia się sobą i swoim życiem pod kątem ulepszania go, znajdzie czas i przestrzeń. Czasem dlatego, że któregoś dnia ich niezadowolenie tym, co mają, co robią czy jak się czują będzie tak wielkie, że powiedzą zwyczajnie: *Mam tego dość, trzeba coś zmienić*. Dalej potoczą się zdania dotyczące konkretnych obszarów: *Nie chcę dłużej żyć w związku, który żadnemu z nas nie daje radości; nie chcę chodzić do pracy, która niszczy moją duszę i pozbawia mnie energii; nie chcę mieszkać w miejscu, które mnie przygnębia i nie daje radości z bycia w domu; nie chcę życia, które zdaje się nie mieć większego sensu niż przeżycie jeszcze jednego dnia*.

To dobry początek. Podoba mi się powiedzenie, że wszechświat najpierw nam szepcze do ucha inspirujące pomysły, potem puka do naszej głowy jakąś motywującą informacją, która mogłaby zmienić nasze życie na lepsze, aż wreszcie wali nas belką jakiegoś niefortunnego zdarzenia czy oczywistego dyskomfortu. Warto wierzyć, że to wszystko dla naszego dobra, nawet jeśli w tym momencie tego nie doceniamy. Ze stwierdzeń czego nie chcemy można już tworzyć zdania mówiące czego chcemy, a to może być początek lepszego życia.

**Dzień, w którym powstają świadome intencje zmiany okoliczności naszego życia czy zachowania na lepiej nam służące, można uznać za początek lepszego życia.**

Oczywiście za tym muszą pójść konkretne działania. Najpierw pierwszy krok, najbardziej możliwy do zrobienia, a po nim kolejne. Ale jest już decyzja!

Są też ludzie, którzy po zetknięciu się z jakąś ideą, która za sprawą rezonansu w ich sercu wydaje się jakby znana, a przynajmniej znajoma, natychmiast zaczynają zmieniać coś w swoim życiu. Czasem jest to zmiana malutka, innym razem znaczna... ale jaka by nie była, jeśli wykona się widoczny krok w kierunku tego, co może zaowocować lepszym życiem, cały wszechświat zacznie nas delikatnie (przeważnie, wszak czasem pojawia się ta *belka*) popychać w kierunku lepszego życia. Ani się obejrzymy, kiedy będziemy mieli już zdecydowanie lepsze życie i do tego ciekawe perspektywy na przyszłość.

Jeśli jesteś osobą, która chwytą różne idee pomagające żyć jeszcze lepiej, to wspaniale, mogę ci pogratulować i żywić nadzieję, że znajdujesz w moich tekstach inspirację. Jeśli natomiast dotąd myślałeś o sobie jak o kimś, kto nie ma czasu lub przestrzeni na świadome zajęcie się sobą i rozwojem osobistym, niech ten dzień będzie dniem zmiany, niech to będzie pierwszy dzień, w którym zrobisz coś w kierunku lepszego życia. Warto przy tym pamiętać, że jedna zmiana, która na pewno zawsze jest możliwa, to zmiana twojego zachowania, twojego mówienia i wreszcie twojego myślenia o danej sytuacji. Wszystko może się zacząć już dziś... ale musi się zacząć od ciebie.

### **Twój ruch:**

1. Czy masz w sobie ewentualną gotowość na zaczęcie drogi w kierunku jeszcze lepszego życia? Odpowiedź jest ważna, bo od niej zależeć będzie to, jak będziesz czytać tę książkę. Odpowiedz sobie, ale może zapisz to także w pamiętniku czy innym zeszycie, który będzie ci towarzyszył w tej podróży.

## 2. Lepsze życie

Czy ktokolwiek ma prawo podpowiadać innym jak mają lepiej żyć? Nie, nie ma! Może sobie pisać różne rzeczy, mówić, prowadzić szkolenia, nie ma jednak prawa powiedzieć: *Wiem jakie życie jest lepsze i chcę cię namówić do tego, abys tak właśnie żył*. Wszystko, co może bowiem wiedzieć, to to, jakie życie jest lepsze dla niego samego.

**Potrzebujemy pokory przy radzeniu innym jak mają żyć, ale też rozwagi przy przyjmowaniu podpowiedzi innych.**

Wiem na pewno jakie życie jest lepsze dla mnie i zaczęłam je świadomie zmieniać, kiedy zdałam sobie sprawę, że nie jestem zadowolona z życia, jakie prowadziłam, że nie czułam, abym się w nim spełniała. Najpierw szukałam po omacku. Potem już świadomie szukałam coraz lepszych sposobów. A kiedy je znajdowałam, korzystałam z nich. Robię to niemal regularnie do dziś. Wciąż dostosowuję swoje życie do tego, co szepcze mi serce. Owszem, czasem musi krzyknąć, żebym je usłyszała, ale zawsze wracam na drogę swojego spełnienia. Dla mnie lepsze życie, to takie, w którym z jednej strony mam zaspokojone swoje potrzeby i podążam w kierunku realizacji pragnień, z drugiej — codziennie czuję, że mam coś ważnego do zrobienia, coś do zaoferowania konkretnym osobom, ale także — światu. Lepsze życie jest oczywiście wtedy, kiedy nie tylko czuję, że mam coś ważnego do zrobienia, ale kiedy to robię. To także życie, które wymaga ode mnie przekraczania siebie, swoich ograniczeń czy też wychodzenia ze *strefy komfortu*. Jednym zdaniem to życie, w którym czuję, że otrzymuję coś od świata, wciąż do niego wychodzę z tym, co mam, i jednocześnie ciągle się rozwijam, wzrastam.

O samorealizacji, spełnieniu, realizacji potencjału czy samoaktualizacji sporo się dziś mówi. Prace Abrahama Maslowa są być może częściej dziś cytowane niż w czasach, kiedy wyszedł ze swoją koncepcją, szczególnie w polskim środowisku, gdzie takie przyzwolenie na zajmowanie się sobą jest stosunkowo nowe. Niestety prace tego psychologa często interpretowane są dość egoistycznie, tak jakby człowiek miał sam sobie wystarczyć i sam siebie spełnić. To nieporozumienie. Tak, chodzi o realizację **własnego** potencjału, o wypełnienie **swojego** posłannictwa, jednak człowiek do samorealizacji potrzebuje innych ludzi i świata.

**Inaczej niż gąsienica, która realizuje biologiczny program i staje się motylem, niejako sama dla siebie, człowiek musi odkryć swój sens i zrealizować go wśród ludzi i z ich udziałem.**

Nawet wtedy, kiedy doskonalimy siebie, swoje zachowania, robimy to w kontekście świata i innych ludzi. Nie istniejemy sami dla siebie, bez względu na to, jak dobrze jest nam ze sobą samymi. Zresztą sam Abraham Maslow, psycholog, który przecież wprowadził do świata ideę samoaktualizacji, wyraźnie powiedział, że *proces ten* najlepiej realizuje



się poprzez zaangażowanie w jakieś ważne zadanie. A ważne zadania to te, które łączą się z wypełnianiem naszych sensów. I zawsze dotyczą ludzi!

**Do lepszego życia człowiek potrzebuje przede wszystkim poczucia, że jego życie ma znaczenie, że jest ważne, że może z nim i w nim robić coś istotnego, coś, co daje mu pozytywne napięcie — motywację do życia i działania.**

Trzeba jednak pamiętać, że to, co dawało je kilkanaście lat czy nawet kilka dni temu, dziś może go już nie dawać. Jeśli człowiek nie pędzi ślepo przez życie, czuje, kiedy oddala się od siebie, od swojego modelu dobrego życia, od poczucia sensu. Zwykle nie czuje się wtedy dobrze. Ten stan może przybierać różne formy (czasem fazy, gdzie dopiero tę ostatnią się zauważa): od chandry (bliżej niesprecyzowanych uczuć chcenia i niechcenia), przez poczucia zmęczenia i nudy, marazm (charakteryzujący się mniejszą ilością ruchu, zwiększoną ilością jedzenia i czasu spędzanego z telewizorem, a czasem także częściej spożywanego alkoholu, często samotnie), aż do różnych form depresji. Na tym pierwszym etapie człowiek — tak jak potrafi — szuka sposobów na zlikwidowanie tego wewnętrznego dyskomfortu. Niestety nie wszystkie sposoby dają dobre rezultaty. Nie zapewni lepszego życia odurzanie się alkoholem, zakupami, życiem od imprezy do imprezy, życiem bohaterów serialu czy wynikami sportowymi; nawet ciągle podróżowanie w stylu *zwiedzanie* nie da tego poczucia. To prawda, że to wszystko urozmaica życie, dodaje mu kolorów, ale dobre życie, to takie, w którym idzie się za swoim wewnętrznym głosem, a ten raczej nie podpowiada nam takich rozwiązań.

**Człowiek sam musi ocenić czy jego aktualne życie odpowiada jego pragnieniu, czy chciałby żyć nieco — lub całkiem — inaczej.**

Dobre pytanie pozwalające to zdiagnozować to: *Czy chcę aby tak było zawsze?* Jeśli odpowiedź brzmi *tak*, znaczy, że trzeba jedynie podtrzymywać to, co jest, i być otwartym na nowe. Jednak często szczerą odpowiedzią jest: Nie!!!

Kiedy najczęściej zdarza się zgubienie poczucie sensu? Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy:

- od dłuższego czasu wszystko układa się świetnie, ale tak samo,
- gdy z domu wyprowadzają się dorosłe dzieci,
- kiedy tracimy kogoś bliskiego,
- kiedy zwalniamy nas z pracy albo przechodzimy na emeryturę,
- gdy chorujemy, ale także wtedy, kiedy wychodzimy z choroby,
- kiedy długo nie robimy tego, co kochamy,
- kiedy każdy dzień podobny jest do poprzedniego i nic się w nim nie dzieje nowego.

I wtedy przydają się takie teksty jak te, które są przed tobą, książki, które pomagają lepiej żyć, ale także osobiste spotkanie z kimś, komu ufamy.

Można też zapytać po prostu swojego serca i posłuchać go... ale o tym w kolejnym rozdziale.

**Twój ruch:**

1. Pomyśl przez chwilę czy masz jakieś symptomy — uczucia, zachowania, okoliczności — świadczące o tym, że twoje życie może nie być tym, jakiego pragniesz. Skorzystaj z pytania diagnozującego: *Czy chcę żeby tak było zawsze?*

**To jest bezpłatna wersja demonstracyjna ebooka. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji publikacji na:**

<https://www.majewska-opielka.pl/ebook-zycie-jest-sztuka>

ISBN 978-83-955383-0-8 (ePUB), 978-83-955383-1-5 (Kindle Mobi)

Realizacja: Wydawnictwo Ktoczyta.pl, al. Komisji Edukacji Narodowej  
98, 02-777 Warszawa  
e-mail: [info@ktoczyta.pl](mailto:info@ktoczyta.pl)  
<http://ktoczyta.pl>