

# Życie to (nie) jest pudełko czekoladek

afirmacje i inspiracje



Iwona Majewska-Opiełka

Tytuł: „Życie to (nie) jest pudełko czekoladek”

Autor: Iwona Majewska-Opiełka

Redakcja: Iwona Majewska-Opiełka

Opracowanie graficzne: Iwona Majewska-Opiełka

Copyright © by Iwona Majewska-Opiełka

Wydanie pierwsze, Toronto wrzesień 2020

ISBN 978-83-955383-2-2

Fragmenty tej książki mogą być publikowane z uwzględnieniem źródła ich pochodzenia.

Wydawnictwo „Lepsze życie”

Toronto,

tel. 647 939 2554,

[majewska.opielka@gmail.com](mailto:majewska.opielka@gmail.com)

Wydanie elektroniczne przygotowała firma Elibri

## WSTĘP: POTĘGA AFIRMACJI

Większość ludzi zna siłę afirmacji. Nawet jeśli jej nie zna z własnego doświadczenia, to słyszała o tym, że regularne i często powtarzane zdania o pozytywnym znaczeniu powodują, że w pewnym momencie to, co wyrażają, staje się naszą rzeczywistością, a na pewno jesteśmy o tym przekonani. Dzieje się tak, bo niejako zaprogramowaliśmy naszą podświadomość - włożyliśmy do niej program, który w tym nowym kształcie wpływa teraz na nasz odbiór rzeczywistości.

Jedno ze znaczeń słowa *afirmacja* to *potwierdzenie, dawanie siły czemuś czy komuś*. A potwierdzać i dawać siłę można zarówno dobru jak i temu, co nam nie służy. Dlatego tak ważne jest to, co **afirmujemy**, co **potwierdzamy w swoim życiu**, czyli czemu chcemy dać w nim miejsce. Nie tylko często powtarzane zdania pozytywne są afirmacjami, ale również zdania, które niosą treści przykre lub szkodliwe.

**W zasadzie wszystko, co mówimy i myślimy o świecie,  
w jakiś sposób programuje nasze postrzeganie tej rzeczywistości.**

Natomiast takie a nie inne postrzeganie świata staje się źródłem adekwatnych do tego postrzegania działań. Jednak najsilniejsze działanie, jeśli chodzi o nas samych, mają zdania wypowiedzane w pierwszej osobie liczby pojedynczej, szczególnie, gdy zawierają słowo *jestem*.

**Ja jestem... i dalej to, co postawimy po orzeczeniu, to siła człowieka.**

O potędze *ja jestem* pisali różni ludzie, poczynając od hrabiego de Saint-Germain, przez Allana Jamesa i Josepha Murphy. Piszę o tym również często ja. sama.

W tym cyklu będę wyjaśniać co nam dają poszczególne afirmacje i dlaczego warto je formułować tak, a nie inaczej. Ważne bowiem jest nie tylko to, aby afirmacje powtarzać, ale także by wiedzieć co nam daje, z czym ją kojarzyć i jak ją rozumieć. Ułożyłam afirmacje w pewien cykl ułatwiający celowe zajęcie się własnym życiem oraz wpływanie na siebie poprzez afirmacje.

Mama Foresta Gump'a mawiała, że życie jest jak pudełko czekoladek - *nigdy nie wiadomo, co wyciągniesz*. A ja powiem, że życie nie jest jak pudełko czekoladek... wszak możemy jednak wpłynąć na to, co z niego wyciągamy... no właśnie choćby poprzez afirmowanie właściwych postaw, stanów, podejść i zachowań.

**Afirmacji zresztą także nie powinno się wyciągać losowo, ale raczej świadomie wybierać - tak, aby służyły one w pełni aktualnemu poziomowi naszego rozwoju.**

Można powiedzieć: *Jeśli korzystam z afirmacji, które pani napisała, to jest to do pewnego stopnia losowe*. To prawda. Dlatego, jeśli Komuś któraś afirmacja nie zgadza się z rytmem serca, proszę jej nie powtarzać, nie zapisywać. A poza tym, proszę mi zaufać... tak jest dobrze.

Afirmacje w języku polskim trzeba powtarzać we właściwym dla siebie rodzaju. Stąd jest wersja męska i żeńska. To też warto wiedzieć.

Oto najstarsza znana nam afirmacja. Jej autorem jest Emile Coue i pochodzi ona z przełomu XIX i XX wieku.

**Codziennie pod każdym względem moje życie staje się lepsze**

Pomyśleć, że już wtedy ludzie zaczęli odkrywać siłę autosugestii. Prawdopodobnie zaczęli to odkrywać od nowa, bo nie sądzę, aby w poprzednich wiekach, zwłaszcza w starożytności, nie znano tej prawdy. I pomyśleć, że wciąż nie wszyscy są szczęśliwi!

**Ach gdybyśmy tak naprawdę uwierzyli w siłę tych afirmacji  
i powtarzali jej tak często, jak trzeba!?**

Nasze życie szybko stałoby się lepsze - pod każdym względem.

## 1. Siła

Obojętnie, kiedy to przeczytasz, przez następny tydzień powtarzaj:

**Codziennie jestem silniejsza. Dzisiaj jestem silniejsza. Jestem silna.  
Codziennie jestem silniejszy. Dziś jestem silniejszy. Jestem silny.**

Dlaczego zaczynamy od siły? Jest ona potrzebna zawsze, a jeśli chcemy podejść do życia bardziej świadomie, to będziemy potrzebować jej jeszcze więcej.

Dlaczego podaję to samo w trzech różnych wersjach? Robię to po to, by dotknąć zagadnienia siły niejako z każdej strony. Chcemy wszak, żeby było lepiej kiedyś, ale chcemy też już teraz czuć się silni. Chcemy również, by ten postęp był systematyczny. Stąd taki układ zdań.

Proszę zapisać te zdania w kalendarzu albo w telefonie. Można je również nagrać w telefonie. Może to nawet lepsze. Proszę je odsłuchiwać, powtarzając za nagraniem, albo czytać je... tak często jak to możliwe, a na pewno po kilka razy dziennie.

## 2. Szczęście

Szczęście to stan umysłu. Nikt nie może nas uszczęśliwić, możemy to zrobić jedynie my sami. A skoro szczęście to stan umysłu, to wpływają na niego słowa, myśli i obrazy jakie wprowadzamy do naszej świadomości i podświadomości. To, co wpływa do naszego umysłu w dużym stopniu zależy od tego, co wybieramy robić, myśleć i mówić. To bardzo ważne, aby zdawać sobie sprawę z tego, że mamy w tej kwestii wybór. Dlatego słowem **wyberam** afirmujemy tę prawdę. Chodzi o to, aby ten fakt wyboru wrył się nam w świadomość i podświadomość.

**Wyberam szczęście. Dziś jestem szczęśliwa.**

**Wyberam szczęście. Dziś jestem szczęśliwy.**

Jeśli komuś niewygodnie jest powiedzieć *jestem szczęśliwa/y*, bo może uzna, że to zbyt wiele, że takie uogólnione wyznanie nie jest (jeszcze) prawdziwe, to niech doda do zdania *bo.....* i dokończy jakimś sensownym powodem, których to nie brakuje przecież nigdy. Może udało się coś zrobić, może zdążyliśmy przed burzą wrócić do domu, może dzieci śmieją się radośnie w drugim pokoju albo po prostu... bo wciąż żyjemy i mamy codziennie szansę na szczęście. To dobra afirmacja po stracie czegoś czy kogoś ważnego. Nawet jeśli przeżyliśmy śmierć drogiej nam osoby, możemy to mówić... choć nie będzie łatwo. Wtedy szczególnie przydaje się ta druga część zdania zaczynająca się od *bo*.

**Zawsze, zawsze, w każdej sytuacji mamy prawo być szczęśliwi.**

**Po to jesteśmy na świecie.**

Dlaczego proponuję tę afirmację na samym początku? Chodzi o to, by jak najszybciej przejąć odpowiedzialność za swoje szczęście, czyli za stan własnego umysłu. Mówiąc *wyberam szczęście*, w końcu zaczniemy się koncentrować na tym, co pomaga nam w tworzeniu takiego stanu umysłu, który można nazwać szczęściem. Zaczniemy świadomie wybierać czynności, które dają nam dobre wibracje objawiające się natychmiastowym lepszym nastrojem. Będziemy też rozwijać sposoby właściwego myślenia o sprawach i zjawiskach, za którymi nie przepadamy, albo wręcz ich nie lubimy. Może nauczymy się też rezygnacji z pewnych rzeczy. Będzie się działo to, co nam jest najbardziej potrzebne. Afirmacja o to zadba.

### 3. Nauka

Postęp w życiu możliwy jest tylko wtedy, kiedy się uczymy. Tylko wtedy jest też możliwy rozwój osobisty. Nie o to wszak chodzi, aby przez cały czas postępować właściwie, wybierać tak, jak trzeba, nie pomylić się i nie zrobić czegoś niedobrze... nie sędzę, aby to w ogóle było możliwe.

#### **Chodzi o to, aby codziennie się uczyć.**

Jednak nie tylko przyswajając wiedzę od innych - czy to bezpośrednio, czy z książek - nie tylko zgłębiać teorię. Choć to także jest istotne, to nauka polega tak naprawdę na korzystaniu z codziennych lekcji życia. Jest to między innymi zauważanie, które nasze zachowania nam służą, które wprawiają nas w dobry nastrój, które dostarczają nam tego, na czym nam zależy. To właśnie te działania trzeba powielać, powtarzać. Warto też zauważać zachowania, które nam nie służą. Przeanalizujmy, dlaczego tak się dzieje, twórzmy inne i sprawdzajmy czy te nowe będą służyły nam lepiej. Czasem natychmiast wiemy, co zadziała lepiej, ale czasami dochodzimy do czegoś na zasadzie prób i błędów. Informacja *to mi nie służy* jest nauką. Jeśli to wiemy, to od tego, co nam służy, dzielą nas już tylko kolejne kroki. Na tym polega uczenie się. Afirmacja może wspierać ten proces nauki i ukierunkowywać go.

#### **Codziennie czegoś się ucę**

Powtarzaj to zdanie jak najczęściej przez cały tydzień. I zrób dodatkowo następującą rzecz: Codziennie wieczorem napisz czego się tego dnia nauczyłeś, czego się nauczyłaś. Wyraź za to wdzięczność światu, może jakiejś konkretnej osobie (nawet, jeśli wydawało ci się, że zrobiła ci przykrość). Podziękuj też i pogratuluj sobie. Właściwie podchodzisz do życia.

#### 4. Nowa historia

Miliony ludzi chodzi po ziemi z przekonaniem, że ich życie mogłoby wyglądać inaczej, *gdyby tylko...* Ktoś kiedyś powiedział nawet, że najbardziej smutne wyznanie ludzi to wzdychanie *gdybym wtedy* zrobił to czy tamto. Tak, to w istocie jest smutne. Jednakże jest jednocześnie... nie całkiem prawdziwe. Nieprawdziwe jest dlatego, iż tak naprawdę nie wiemy co by się stało, gdybyśmy zachowali się inaczej czy dokonali innego wyboru. Nasze życie mogłoby się potoczyć inaczej niż w tej chwili zakładamy, być może wcale nie lepiej. Po drugie, gdyby nie nasze błędy i pomyłki, gdyby nie te niedobre czy choćby nie najlepsze wybory, nie byłoby w naszym życiu wielu wspaniałych momentów i doświadczeń, a także cudownych trwałych efektów jak choćby... dzieci. Czy mając dzieci z mężczyzną, z którym się już nie jest, albo nawet nigdy się nie było, można powiedzieć, *ach gdybym wtedy...*?

**Historię można napisać raz jeszcze.**

**Można ją na nowo zinterpretować, teraz już z pozycji tego, co wiemy.**

Jej stare tomy można napisać tak, aby była księgą lekcji, doświadczeń i pokory, ale jednocześnie radości i wdzięczności. A nowe tomy zacząć pisać natychmiast, już w tej chwili, inaczej, lepiej, tak jak chcemy, żeby było.

**Potrafię napisać nową historię swojego życia.**

**Już dziś piszę nową historię swojego życia.**

I proszę nie wątp, czy potrafisz. Potrafisz. Ja również potrafię. Potrafimy! Logodydaktyka, mój model wspierania rozwoju, dokładnie pokazuje moc człowieka i podpowiada również, jak ją zamienić w siłę, jak pisać sobie scenariusze i poprawiać te, które napisało życie, jak reżyserować swój film ze sobą w roli głównej. Może dotrzyj do którejś z moich książek, jeśli jeszcze nie zetknąłeś się z logodydaktyką. I zacznij pisać nową historię swojego życia już dziś. Powtarzaj tę afirmację przynajmniej przez tydzień. Czasem może przyjść moment, w którym dojdiesz do wniosku, że... nie wiesz jaka ta historia ma być. Znakomicie. Wtedy działając intuicyjnie, najlepiej jak potrafisz teraz, w tym momencie, zastanów się czego dla siebie pragniesz. Spisz to, opisz swój wymarzony dzień, czyli wymarzone życie. Opisz też wymarzonego siebie, swoją najlepszą wersję. A potem dalej pracuj w teraźniejszości (inaczej się zresztą nie da), ale stawiaj swoje kroki już świadomiej - w kierunku przyszłości. Pisz nową historię swojego życia.



## 5. Codzienne polepszanie

Idea rozwoju osobistego polega głównie na tym, że codziennie w sposób uświadamiany stajemy się odrobinę lepsi, a poznajemy to pos posobie naszego działania. Kiedy piszę *odrobinę*, mam na myśli naprawdę niewielką zmianę w pożądanym kierunku. Może to być wstanie 15 minut wcześniej niż normalnie z obietnicą zrobienia z tego zwyczaju, albo chociażby wstawanie po pierwszym dźwięku budzika. Może to być słodzenie herbaty o jedną łyżeczkę mniej, przeczytanie codziennie dwóch stron książki, troska o dobre słowa czy uśmiechnięcie się do bezdomnego proszącego o pieniądze - niezależnie od tego, czy mu coś ofiarujemy czy nie. Dobrą zmianą będzie pójście spać nieco wcześniej, jeśli zwykle chodzimy późno, czy odejście od wciągającego nas w serfowanie po internecie komputera, aby właściwie przygotować się do snu. To takie małe proste rzeczy składają się na nasz wzrost, to one powodują, że w pewnym momencie ta zmiana naszego zachowania staje się istotna. Poniższa afirmacja może pomóc nam zarówno w uświadomieniu sobie, że możemy być coraz lepsi, jak i w tym, że jest to coś, co tak naprawdę nigdy się nie kończy.

**Jestem dziś nieco lepsza niż wczoraj.**

**Jestem dziś nieco lepszy niż wczoraj.**

Możemy powtarzać sobie te słowa, aby to wzrastanie faktycznie odbywało się codziennie, ale także po to, abyśmy zauważali nasz wzrost i abyśmy cieszyli się nim. Jeśli będziemy co jakiś czas zapisywać w kalendarzu czy w pamiętniku pod jakim względem jesteśmy dziś lepsi niż wczoraj, cały ten proces będzie dla nas bardziej widoczny, wręcz - oczywisty. Ta afirmacja to potwierdzenie naszej gotowości do dalszej pracy nad sobą. Pamiętajmy, że dokonując zmian w swoim zachowaniu (na wszelkich polach) odwołujemy się zawsze do swojego potencjału - zarówno tego jaki mamy jako gatunek jak i do swojego osobistego. To jest coś, co już mamy.

**Rozwój osobisty to niejako wracanie do siebie,  
to stawanie się sobą, ale sobą prawdziwym.**

Rozwój nas tak naprawdę nie zmienia nas w naszej najgłębszej istocie, on raczej pozwala nam być coraz lepszą wersją siebie dzięki odślanianiu kolejnych warstw, które przysłoniło życie.

Jak długo mam się rozwijać? No cóż, to zależy od każdego z nas - świadomy rozwój osobisty nie jest obligatoryjny. Można nie rozwijać się wcale. Ja wybieram robić to zawsze. Każdy wybiera dla siebie.

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.



Od ponad 30 lat Iwona Majewska-Opiełka wspiera ludzi w rozwoju osobistym. Jest psychologiem, trenerem, doradcą, mentorem. Przetłumaczyła "7 nawyków skutecznego działania" Stephena R. Coveya. Napisała 26 książek, z których 25 ukazało się w wersji drukowanej. Większość tych książek posiada wersję audio. Jest też autorką e-booka "Życie jest sztuką"

Stworzyła logodydaktykę - model wspierania rozwoju osobistego, zawarty w książce "Logodydaktyka. Droga rozwoju." Najbardziej znane książki to: "Czas kobiet", "Droga do siebie", "Siła kobiecości", "Umysł lidera", "Wychowanie do szczęścia" oraz "Powiedz to dobrym słowem". "Trener osobisty. 365 dni z IMO" to dla wielu osób podstawowy podręcznik osobistej przemiany.

Różnymi drogami dociera do tysięcy ludzi, dotknęła i dotyka wielu serc.

Jest blogerką, ma kanał YouTube, prowadzi szeroko zakrojoną działalność na Facebooku, a od dwóch lat prowadzi podcast "Żyjmy coraz lepiej". Tytuł podcastu wyraża główny cel jej pracy.

Ta książka to drugi e-book autorki, zrobiony w takiej formie, by dotrzeć do jak największej liczby osób. Wyjaśnia tu rolę afirmacji oraz podaje jak je tworzyć i jak stosować. Mówi o wszystkim, co jest ważne w afirmacji i daje też gotowe, skonstruowane tak, by służyły.

**Praca z tą książką może zmienić życie.**

**Podaruj to sobie.**

