

INSTRUKCJA OBSŁUGI

fiszek szczęścia

Lubisz siebie? A swojego męża/żonę? Pracę? Szefa? Swoją pensję i swoje rachunki? Kolegów z pracy i sąsiadów? Swoje ciało? Wierzysz w siebie? Że jak Cię wyleje z pracy twój szef, to sobie poradzisz? Choć masz cztery egzaminy jednego dnia, wierzysz, że wszystkie zdasz celująco? Wierzysz sobie? Że jak mówisz o rzucaniu palenia, albo o rezygnacji ze stodyczy, albo o dotrzymywaniu słowa przed dzieckiem, to naprawdę chcesz się z tego wywiązać? Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś przecząco, to znaczy, że FISZKI SZCZĘŚCIA są dla Ciebie.

Jeśli zapytasz dlaczego, to odpowiem Ci w sposób, który może Tobą wstrząsnąć. Jesteś przygotowany? Jesteś nieszczęśliwy i zestresowany, a to dlatego, że nie umiesz kochać siebie ani innych, nie jesteś uczciwy zwłaszcza wobec siebie i brakuje ci wiary w siebie i świat. Boli i szokuje? Tak, ja też przez to przeszedłem.

FISZKI powstały w ramach projektu na innowacyjny poradnik dotyczący radzenia sobie ze stresem, którego podjęłam się studiując psychologię na Polskim Uniwersytecie Wirtualnym. W związku z tym, że stres – w tym negatywnym znaczeniu, nazywany dystresem – to dla mnie po prostu strach (że sobie nie poradzę), stworzyłam proste narzędzie do umacniania miłości, prawdy i piękna, które są strachu przeciwieństwem. Pamiętasz jaskinię Platona? Jak to się stało, że ludzie się w niej znaleźli? Że zapomnieli jak to jest żyć prawdą? I to jest dobre słowo: zapomnieliśmy. Tak, ale możemy sobie przypomnieć! Platon napisał, że tylko kiedy przypomnimy sobie o świecie idei i zaczniemy kierować się jego naczelnymi zasadami, osiągniemy doskonałość.

Moim zdaniem Platon napisał bardzo prostą – dla każdego człowieka – receptę na szczęście. Dla każdego, dla Ciebie też i dla mnie: aktualną i czytelną. Bo przecież nikt z nas nie musi się pytać lekarza, czy duchownego, co jest dobre?, co jest piękne?, co jest prawdą? Każdy z nas to wie.

Narzędzie, jakie dla Ciebie przygotowałam, jest bardzo proste, łatwe w zastosowaniu, praktyczne. Nie będziesz musiał nosić przy sobie książki i wertować ją w razie potrzeby. Otrzymujesz tylko małe pudełko, plastelino-klej i fiszki, które będziesz mógł przykleić do dowolnego lustra. Tak, lustro, ono jest czwartym elementem układanki, to w Twojej łazience i to w publicznej toalecie, nie ma znaczenia gdzie. Ważne, żebyś zobaczył w nim siebie. Bo piątym elementem jesteś Ty: po przeczytaniu wybranej fiszki, postaraj się powiedzieć zapisaną na niej afirmację NA GŁOS sobie samemu prosto w oczy. Trzy razy. Oprócz tego uczciwie wykonaj znajdujące się na fiszce instrukcje.

Sam będziesz wiedział, kiedy fiszki będą Ci potrzebne. Rano i wieczorem, wiadomo, codziennie. Reszta w zależności od sytuacji. Kiedy czeka Cię egzamin odczytaj fiszkę WAŻNE WYDARZENIE też rano i na parę chwil przed nim. Szukając toalety z lustrem po sprzeczce w pracy lub kłótni z żoną – uda Ci się ochłonąć, niekiedy samo oddalenie się od miejsca stresujących wydarzeń będzie pomocne. Ale nie zapomnij wtedy o afirmacjach i ćwiczeniach. Umocnią Cię.

Afirmacje to pozytywne zdania, które mają wyprzeć z umysłu przeczące im, negatywne myśli. Skoro uwierzyłeś wcześniej (w dzieciństwie?) w kłamstwo, które ktoś powtórzył kilkanaście razy, to teraz, po jakimś czasie powtarzania uwierzysz w prawdę.

Jeśli masz ochotę, zaproponowane afirmacje możesz modyfikować. Używaj swojej kreatywności jak najczęściej. Pisz swoje afirmacje na odwrocie gotowych fiszek. Nie zapominaj jednak, że twoja podświadomość zna tylko czas teraźniejszy i nie zna słowa „nie” (zdanie „nie jem słodyczy” rozumie ona jako „jem słodycze”). Niech te afirmacje budują Cię, dodają Ci siły, odwagi. Wierz w siebie, bądź dla siebie dobry. I wierz w to, co mówisz.

Może znajdziesz więcej czasu na ćwiczenie? Wtedy odmień afirmację przez osoby: powiedz ją w 1 osobie liczby pojedynczej (kocham się – tak jak napisałam), w 2 osobie liczby pojedynczej (kocham Cię) i w 1 osobie liczby mnogiej (kochamy Cię).

W pudełku znajdziesz więcej plasteliny niż będzie Ci potrzebne do zawieszenia jednej fiszki. Przyklej dwie z nich do lustra w łazience na stałe – tę poranną i wieczorną. Jeśli masz dzieci, czytaj je każdemu z nich, niech powtarzają po Tobie, patrząc sobie w oczy. Potem niech czytają afirmację same. Gwarantuję Ci, że wyrosną na silnych i szczęśliwych ludzi.

Chcę, żebyś wiedział, że fiszka poranna została zainspirowana filmem, jaki zobaczyłam na Facebooku (to jest jego adres:

<https://www.facebook.com/DailyMailAust/videos/1491813497545060/>).

Jeśli jest już nieczynny opowiem Ci, co w nim było. Tata stoi przed lustrem i obejmuje około 4-letnią córkę, którą postawił na umywalce. On patrzy na nią w lustrze, a ona patrzy na siebie i powtarza za nim:

„Jestem silna,
jestem mądra,
pracuję dobrze,
jestem piękna,
jestem godna szacunku,
nie jestem lepsza od innych,
nikt nie jest lepszy ode mnie,
jestem niezwykła,
jestem wspaniała”

„Jak się nazywasz?” – pyta ojciec.

„Maria..” (niezrozumiale).

„Jeśli upadniesz?”

„Podniosę się”

„Kim jesteś?”

„Jestem błogostawiona”

Robi wrażenie, prawda? Czy potrafisz sobie wyobrazić, że jesteś takim ojcem/mamą dla swoich dzieci? Dla siebie? Dla swojego partnera/partnerki, koleżanek/kolegów w pracy? Przełożonego i podwładnego? Wyobraź sobie takie sytuacje, że nawzajem prawimy sobie komplementy, które w swej istocie są błogostawieństwami, jak życzenia powrotu do zdrowia, czy udanej podróży. Czy uśmiechasz się teraz, kiedy widzisz wzajemną życzliwość wokół? Ja też. Marzę o takim świecie i wiem, że wszystko jest w naszych rękach. Tylko razem możemy tego dokonać...

Właśnie z tego powodu fiszki oddaję Ci za darmo. Być może otrzymasz je już wydrukowane, w pudełku i z plasteliną. Ale też możesz je pobierać z naszej strony internetowej, drukować, udostępniać swoim bliskim, ale nie przypisywać sobie ich autorstwa, wiadomo. Im więcej osób będzie chciało z nich skorzystać, tym lepiej. Może potem będą też chcieli sięgnąć po kolejne narzędzia do umacniania miłości, które są częścią serii PIĄTY ELEMENT (oczywiście, że w nawiązaniu do filmu Luca Bressona pod tym właśnie tytułem).

Chcę jeszcze, żebyś wiedział, że wielką inspiracją dla mnie są książki Beaty Pawlikowskiej. Zachęcam Cię do sięgnięcia po jej twórczość, zwłaszcza po „Księgę kodów podświadomości”. Podczas przygotowywania fiszek przyświecało mi zdanie jej autorstwa: „Świat jest taki jak ja. Bo wszystko jest takie jak oczy, którymi na to patrzę”. Co o tym myślisz? Czy zdajesz sobie sprawę, że wszystko zależy od Ciebie? Tylko i wyłącznie! Jeśli uprzesz się i dzień po dniu będziesz z przekonaniem oświadczał temu gościowi w lustrze, że jesteś wspaniały, że otaczają Cię wspaniali ludzie, otrzymujesz i posiadasz wszystko, czego potrzebujesz, masz tylko dobre doświadczenia, to... pewnego dnia staniesz się szczęśliwym człowiekiem. I wtedy przypomnisz sobie i zdziwisz się, że stresowały Cię takie dziwne rzeczy, jak: ton w głosie szefa, że ktoś zapomniał Ci złożyć życzeń urodzinowych, spotkanie z rodzicem, do którego masz o coś żal, spojrzenia sąsiadów, egzamin na prawo jazdy... Bo jeśli jesteś silny i pełen wiary w siebie, to nie czujesz stresu/strachu. No chyba, że lew szczyrzy na Ciebie kły, wtedy szybko uciekaj he he...

I jeszcze jedno. My wszyscy, którym w dzieciństwie odebrano poczucie własnej wartości, musimy je własnoręcznie, cegła po cegle zbudować na nowo. Jest to ciężka praca, owszem, ale przecież możliwa! Życzę Tobie i sobie szczęścia w tym dziele!

KASIA KOPACZEWSKA

BIBLIOGRAFIA:

Horne Terry, Wootton Simon „Trenuj swój umysł, czyli jak obudzić w sobie potencjał”. Tł. Jacek Środa, Wydawnictwo Edgard, Warszawa 2010

Pawlikowska Beata „Księga kodów podświadomości”, Burda Publishing Polska, Warszawa 2014

ILUSTRACJE:

Darmowe mandale do kolorowania pochodzą ze stron: www.art-is-fun.com i <http://blog.hobbycraft.co.uk>

