


Magdalena **Kusze**wska

Dobre

**no**  
  
**wy**  
**ki**

ZAKOCHAJ SIĘ  
W ŻYCIU  
NA NOWO

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: Jan Paluch  
Zdjęcie autorki: Łukasz Siwiec

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/prosna>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6930-6

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

---

# SPIS TREŚCI

---

<b>Wstęp</b>	<b>9</b>
<b>Nawyk nr 1. Łata na dziurze, czyli... dziękuję</b>	<b>15</b>
Jak działa życie	15
Za co mogę być wdzięczna?	17
Jedna strona dziennie	19
Kiedy robić listę wdzięczności?	21
<b>Nawyk nr 2. Jestem spokojny, czyli o sobie dobrze</b>	<b>23</b>
Proste ćwiczenie: jak nauczyć się myśleć o sobie dobrze?	24
Proste ćwiczenie: jak zacząć myśleć o sobie pozytywnie?	25
Proste ćwiczenie: jak nauczyć się przyjmować komplementy?	26
<b>Nawyk nr 3. Zapisuję na papierze to, co ważne</b>	<b>29</b>
Kiedy i dlaczego pisanie może stać się Waszym dobrym nawykiem?	31
Co daje zapisywanie notatek i wydarzeń?	31
Dlaczego pisanie działa uzdrawiająco na ciało i umysł?	32
Jak pisać świadomie?	33
Pisać tylko pozytywnie czy o wszystkim?	33
Dogonić i zatrzymać czas!	34
<b>Nawyk nr 4. Zamiatam pod dywan</b>	<b>35</b>
Jak szkodzi rozpamiętywanie?	36
Jak przestać rozpamiętywać?	37
Naukowe wyparcie	39
Efekt kuli śnieżnej	40

<b>Nawyk nr 5. Mogło być gorzej, czyli uprawiam optymizm</b>	<b>43</b>
Jak zostać optymistą?	44
Ćwiczenia z optymizmu	46
Naukowo optymistyczni	47
Optymiści żyją dłużej	48
<b>Nawyk nr 6. Rezygnuję, bo mniej znaczy więcej</b>	<b>51</b>
Jak kupować mniej?	53
Mniej jem	54
Mniej znaczy więcej jako kierunek	55
<b>Nawyk nr 7. Podróżuję jak za pierwszym razem</b>	<b>57</b>
Każda podróż pierwsza	58
Podróżować jak dziecko	58
Jak zacząć zauważać więcej?	59
Podróże to spotkania i rozmowy	60
Jak w pełni doświadczać podróży?	61
Podróż do siebie	61
<b>Nawyk nr 8. Dyscyplinuję się, bo to wolność, nie rygor</b>	<b>63</b>
Atakuj dzień	63
Dlaczego dyscyplina może dawać wolność?	64
Bądźcie konsekwentni jak zawodowi sportowcy	66
<b>Nawyk nr 9. Przynależę do grupy</b>	<b>69</b>
Bądźmy bliżej	70
Plemię daje siłę	70
Co nam daje przynależność?	71
Satysfakcja	72
Wpływ grupy na samoocenę	73
<b>Nawyk nr 10. Stopuję, hamuję, zwalniam</b>	<b>75</b>
Jak wyhamować? Proste, konkretne metody	76
Jak hamowanie uczynić nawykiem?	77
Co zrobić, aby przystopować? Konkretne rady	78
Kiedy zatrzymuje się świat	78
Pandemia kontra nowe nawyki	79

<b>Nawyk nr 11. O sobie tylko dobrze</b>	<b>81</b>
O SOBIE DOBRZE... Dlaczego to takie ważne?	83
Proroctwo	84
Wiara w siebie	85
Jak przekuć wiarę w siebie w samospełniające się proroctwo?	87
Jeszcze kilka słów o mocy pozytywnego myślenia	88
<b>Nawyk nr 12. Dbam o wygodę</b>	<b>89</b>
Wygoda kontra jej brak	91
Poczucie bezpieczeństwa a wygoda	92
Puzzle wygody	93
Cięte kwiaty	94
Po co i jak zadbać o komfort i wygodę?	95
W jaki sposób uczynić życie bardziej wygodnym?	95
Słodziaki kontra drzazgi	97
<b>Nawyk nr 13. Czasem wybieram kicz</b>	<b>99</b>
Kicz wygrywa?	100
Powrót do dzieciństwa	102
Gwizdek do samby	103
<b>Nawyk nr 14. Odkrywam nieznane</b>	<b>105</b>
Co można zrobić po raz pierwszy, choć w ramach nawyku?	106
Nowy ład	107
Próbujcie tego, co nie jest oczywiste!	108
<b>Nawyk nr 15. Wracam do domu</b>	<b>111</b>
Chodź do domu	111
Wróćcie do siebie	112
Nie mówię szeptem	114
<b>Nawyk nr 16. Nagradzam się</b>	<b>117</b>
Zadbajcie o siebie	117
Okazja	118
<b>Nawyk nr 17. Selekcjonuję</b>	<b>123</b>
Jak sobie radzić z przebodźcowaniem?	124
Jak skutecznie i mądrze selekcjonować?	125

<b>Nawyk nr 18. Skupiam się na jednej czynności</b>	<b>127</b>
Koncentracja	129
<b>Nawyk nr 19. Wrzucam kolory</b>	<b>131</b>
Czerń kontra kolor	131
Non stop kolor	132
Terapia kolorem	133
Leczenie barwami	134
Jak stosować kolor na poprawę humoru i jakości życia?	135
Jak w praktyce stosować kolory?	136
Czarna kropka nad „i”	137
<b>Nawyk nr 20. Noszę talizmany</b>	<b>139</b>
Talizman mocy	139
Od zarania dziejów	141
Z jednej strony magia, z drugiej nauka. Jak to jest?	142
<b>Nawyk nr 21. Staram się zrozumieć</b>	<b>143</b>
Jak pozostać sobą w szacunku do innych?	144
<b>Nawyk nr 22. Nie przepraszam za to, kim jestem</b>	<b>145</b>
Inaczej, po swojemu	146
Kto jest inny?	146
<b>Nawyk nr 23. Nie muszę, bo mogę</b>	<b>149</b>
<b>Nawyk nr 24. Dbam o relacje</b>	<b>153</b>
Dbanie o siebie nawzajem	153
Jak dbać o ludzi?	154
<b>Nawyk nr 25. Zgadzam się i akceptuję</b>	<b>155</b>
Cnota. Dlaczego stoicyzm z każdym dniem zyskuje na popularności?	156
Terapia stoików	157
<b>Na koniec</b>	<b>159</b>

---

## ŁATA NA DZIURZE, CZYLI... DZIĘKUJĘ

---

Opowiem Wam teraz o pewnym deszczowym poranku przed paroma laty. Wstałam za późno, bo nastawiłam budzik na kolejny dzień, zamiast na dzisiaj. Okazało się, że nie zdążę wypić kawy (to mój codzienny rytuał o poranku!) z ulubionej kawiarki i że taksówka przyjedzie kwadrans później, co w stolicy o godzinie 9 rano ma znaczenie. Jechałam w stresie do kafejki studia „Dzień Dobry TVN”, gdzie czekał na mnie australijski coach i trener mentalny, Andrew Matthews. Byłam z nim umówiona na wywiad dla magazynu „PANI”. Wszystko było ściśle wyliczone. Tuż po naszej rozmowie Matthews miał swoje wejście na żywo, a potem jechał na lotnisko. Dodam, co jest ważne w tej opowieści, że nie cierpię się spóźniać (szczególnie w pracy! Przecież to takie nieprofesjonalne), więc sytuacja mocno nadszarpnęła moje nerwy. Wrodzony (po ojcu) optymizm z miejsca szlag trafił.

### JAK DZIAŁA ŻYCIE

Kiedy docierałam do kafejki, zza szyb taksówki ledwo było widać cokolwiek. Ulewa rozszalała się na dobre. Spóźniłam się dwie minuty na wywiad, choć zwykle staram się być co najmniej kwadrans przed rozmówcą. Andrew już czekał: opalony, spokojny, uprzejmie uśmiechnięty, w towarzystwie agentki z Polski i paru innych osób. Postanowiłam sprawdzić, na ile jest to stan rzeczywisty, a na ile wystudiowana poza. Wiedziałam przecież, że Matthews jest

autorem poradników na temat szczęścia, które samodzielnie ilustruje karykaturami i komiksami. Miał 25 lat, kiedy zainteresował się rozwojem wewnętrznym, co zmieniło całe jego życie. Wcześniej skończył studia artystyczne. Do Polski przyleciał już jako słynny coach, autor bestsellerów dotyczących motywacji i rozwoju osobistego, który promuje swoją najnowszą publikację *Jak działa życie*<sup>1</sup>.

Wszyscy, którzy mnie znają osobiście, wiedzą, że nie uznaję marudzenia. A już na pewno nie publicznie i nie w pracy. Mimo to na dzień dobry, wbrew sobie, zaczęłam narzekać. Ha, właśnie taki był mój podstępny, jak mi się wydawało, plan.

— Dzień dobry. Co za dzień! Gdzie podziało się słońce? Od rana leje. Jestem totalnie niewyspana i na dodatek boli mnie głowa — powiedziałam marudnym tonem do Matthew na powitanie, choć chciało mi się śmiać, bo właśnie powielalam schemat narzekającego Polaka.

— Wbiegłam tutaj w ostatniej chwili, bo taksówka się spóźniła. Czekać na nią, strasznie zmokłam... Andrew, co ty na to, jako specjalista od dobrego humoru?

Byłam ciekawa, co odpowie sławny coach. On wciąż się łagodnie uśmiechał. Na moje marudzenie nie mrugnął okiem; nie współczuł mi nawet, jak zrobiliby to najpewniej moi rodacy.

— Magdalena, pora zmienić twój sposób myślenia i odczuwania! Dla wielu z nas negatywne nastawienie do życia stanowi niestety normę — powiedział Matthews.

— Ale nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że jedna zła myśl uruchamia łańcuch kolejnych nieprzyjemnych myśli. Na szczęście to działa także w drugą stronę. Zanim zaczniesz się zamartwiać i wściekać z powodu spóźnienia taksówki, niewyspania i innych negatywnych zdarzeń, które cię spotkały, zadaj sobie pytanie: „No dobrze,

---

<sup>1</sup> Andrew Matthews, *Jak działa życie*, K.E. Liber, Warszawa 2019.



a jakie są pozytywne strony całej tej sytuacji?...”. Może taka, że jednak zdążyłaś na czas? — mówił, wciąż spokojnie (chyba naprawdę nie zauważył tych dwóch minut obsuwy!).

I słusznie dodał, że **stajemy się takimi, za jakich się uważamy**. Jeśli z powodu drobnych niedogodności powtarzamy: „Nienawidzę swojej pracy!”, „Moje życie jest takie nudne!”, zmieniamy się w osobę nieusatysfakcjonowaną i znudzoną. Czyli: **jeżeli ktoś czuje się nieszczęśliwy, niech zacznie nad tym pracować**. Samo myślenie ani sama chęć nie wystarczą.

Poczułam ulgę. Stres zaczął mnie opuszczać, cieszyłam się tą optymistyczną rozmową i już czułam, że będę miała kolejny superwywiad w moim portfolio dziennikarskim. Po chwili przyznałam się Andrew do tego, że moje pierwsze pytanie nosiło znamiona mini-prowokacji. Po prostu byłam ciekawa, czy on, piewca szczęścia codziennego w każdym swoim poradniku, rzeczywiście jest nim także w „praktyce”. I wyznałam, że idąc za radą z jego książki pt. *Jak działa życie*, od niedawna każdego dnia robię listę rzeczy, za które mogę być wdzięczna.

## ZA CO MOGĘ BYĆ WDZIĘCZNA?

To naprawdę nie muszą być wielkie hasła, przełomowe osiągnięcia w stylu: ukończone MBA, stypendium na Harvardzie czy główna wygrana w „Milionerach”. Umówmy się, takie historie przydarzają się bardzo nielicznym. Natomiast od pewnego czasu dzień, w którym odbieram wyniki morfologii i generalnie wszystko jest OK, to moje prywatne święto. Nauczyłam się być za to wdzięczna, czuję nawet wzruszenie (wybaczenie patetyzm, ale zdrowie to podstawa, koniec, kropka). Super. A codzienna wdzięczność?

Jedna z moich list dziękczynnych (lipiec 2020 roku) wyglądała tak:

**Dziękuję za:**

- Po pierwsze. Za cudowną mieszankę brazylijskiej kawy kupioną w małym sklepiku na krakowskim Kazimierzu i wypitą w domu podczas oglądania zdjęć z Rio de Janeiro, w którym uwielbiam być (i dziękuję, że mogłam spełnić to moje marzenie).
- Po drugie. Za to, że mogłam dzisiaj iść na rower z moją Córką.
- Po trzecie. Za to, że znalazłam dwa złote na chodniku. Na szczęście!
- Po czwarte. Za to, że mogłam zjeść dobry, zdrowy obiad, który sobie dawno zaplanowałam (jajko sadzone, szparagi, sos hollenderski).
- Po piąte. Za to, że mimo pośpiechu zdążyłam iść na lekcję tańca towarzyskiego (latino).

**Ale również jestem wdzięczna za to, że:**

- Mam przyjaciół, na których mogę liczyć (i zamierzam im za to podziękować głośno, osobiście).
- Mam własne mieszkanie (to nieważne, że na kredyt) i mogę je urządzać zupełnie po swojemu (no, OK, po małej konsultacji z domownikami).
- Żyję w demokratycznym kraju, w którym nie ma wojny ani głodu.
- Itd.

**Lub:**

- Dziękuję i jestem wdzięczna za to, że mogę wstać z łóżka o własnych nogach. I że mogę prowadzić samochód samodzielnie, co kocham.

Banalne? Może. Ale są to stwierdzenia prawdziwe i pomocne, szczególnie jeśli zestawimy fakty z codziennością wielu osób: chorych, żyjących w ubóstwie czy bezdomnych, samotnych... **Nagle okazuje się, że jesteśmy szczęściarzami.** To, znowu, kwestia uświadomienia sobie i nazwania pewnych stanów, emocji czy danych.

Kiedy parę lat temu, podczas ostrego (zbyt ostrego) treningu pękła mi łąkotka w kolanie i zostałam unieruchomiona na trzy miesiące, i poruszałam się o kulach, tak bardzo marzyłam o dniu, w którym pójdę na trening albo potańczyć do klubu. Byłam na siebie mocno wkurzona, że nie doceniałam wcześniej tego małego, codziennego szczęścia. Z kolei w Rio de Janeiro za każdym razem uświadamiam sobie, jaką jestem szczęściarą, że mam dach nad głową. Tam tysiące osób pozostaje bez domu (nie wspominając o Indiach). Nigdy nie zapomnę wyrazu oczu pięknej młodej dziewczyny w Rio, która leżała o szóstej rano, kiedy szłam pobiegać do plaży, na jakimś starym ręczniku, wprost na chodniku. Tak wygląda osoba, której jest wszystko jedno, która nie ma już żadnej nadziei. Przebudziła się po nocy spędzonej jak zawsze na dworze, w samym centrum wielkiego i pięknego miasta. Czulałam się przy niej najbogatszą osobą na świecie, choć ta myśl akurat uwierała, bolała. Ale też kazała mi niejako docenić na nowo to, co mam.

## JEDNA STRONA DZIENNIE

Czy wiecie, że ten znany i poważany w świecie coachingu Andrew Matthews jako młody mężczyzna postanowił napisać książkę (choć nigdy wcześniej tego nie próbował)?

— Miałem w głowie jedynie tytuł: *Bądź szczęśliwy!*. I co? Zaczęłam pisać stronę dziennie — powiedział mi Matthews w wywiadzie.

**Halo, też zwróciliście na to uwagę? Jedna strona dziennie.**

**Nawyki! Rutynowe, jakby nie patrzeć, działanie.**

Niemające nic wspólnego z opisywaną w epopiejach i teatralnych dramatach weną, która szarpie twórców całą noc, nie dając im zasnąć, a potem znika na wiele godzin czy dni. I pojawia się znowu nie wiadomo kiedy, skąd i jak. Nie. Zresztą wielcy autorzy, jak choćby Stephen King, też mają taką metodę. Mrówcza praca, ileś godzin dziennie. Nawyk. Rutyna. Wiem, wiem, to mało romantyczne i pewnie niedostatecznie artystyczne, ale... działa. I przynosi spokój i ukojenie! A przy tym nie wydaje się Mount Everestem, szczytem nie do zdobycia. Strona dziennie brzmi niewinnie, lekko, aż chce się nad tym usiąść. Prawda?

W czasie wywiadu Matthews zdradził mi kolejną radę, która (jak się okazuje) przynosi mu szczęście i daje poczucie jeszcze większego spokoju. Otóż wtedy, przed laty, gdy już napisał tę swoją pierwszą książkę, ale wciąż nie wiedział, w jaki sposób ją wydać — uznał, że należy pozytywnie zaprogramować podświadomość.

W jaki sposób to zrobił?

— Nagrałem sobie kasetę, na której mówiłem: „Książka »Bądź szczęśliwy« to światowy bestseller”. Przez rok odtwarzałem tę kasetę w swoim samochodzie, pół godziny dziennie. Gotowy rękopis rozelałem do wielu wydawnictw, ale... wszystkie go odrzuciły — wyznał.

Niejedna osoba stwierdziłaby, że dalsze działania są bezcelowe i bezsensowne. Matthews nie kryje, że też był podłamany. Nikomu nic nie powiedział, działał dalej, w pojedynkę. Po pewnym czasie jego znajoma przeczytała rękopis i podrzuciła go swojemu sąsiadowi, tak się składa: wydawcy. Potem sprawy potoczyły się szybko. Od lat książka *Bądź szczęśliwy*<sup>2</sup> pozostaje na liście bestsellerów w wielu krajach; nakład dawno przekroczył milion egzemplarzy! Nie wiem, na ile pomogły w tym jego dobre, autorskie nawyki (jedna strona

---

<sup>2</sup> Andrew Matthews, *Bądź szczęśliwy! Jak zyskać pewność siebie i poczucie własnej wartości*, K.E. Liber, Warszawa 2016.

pisania dziennie, a potem codzienne odtwarzanie z kasety dobrej prognozy!), ale na pewno nie przeszkodziły w wierze w siebie.

## KIEDY ROBIĆ LISTĘ WDZIĘCZNOŚCI?

No jasne, że najlepiej o ustalonej porze. Bez budzika i stopera, ale jednak w określonym czasie (kolejny nawyk!).

**Na przykład o poranku dziękujemy za to, co dobrego wydarzyło się wczoraj.**

Możemy także pomóc sobie tym, stojąc w korku albo w długiej kolejce na pocztę (kolejki na pocztę są zawsze długie, przynajmniej kiedy ja tam przybywam).

Albo na koniec dnia, przed zaśnięciem.

Uwaga: nawet jeśli był to wyjątkowo nieudany, fatalny dzień. Tym bardziej warto przemyśleć sobie to, co mimo wszystko zagrało. To nie tak, że trzeba wyprzeć złe rzeczy, udawać czy kłamać, że było super (skoro nie było...). Ale świetnie, jeśli MIMO WSZYSTKO uda się nam zobaczyć też pozytywy.

**To właściwie powinien być kolejny dobry nawyk. Szukania pozytywów. Zupełnie tak, jak szuka się dziury w całym, tak powinno się szukać łąty w dziurze!**



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

**Powtarzalność równa się nuda? Nie zawsze.**

**Nawyki to prosta droga do zgnęśnienia? Może być dokładnie na odwrót!**

Pandemia dała w kość większości z nas. Te same rytuały, powtórzenia, schematy. Kolejne dni świstaka, bez podróży, bez wyjazdów do biura czy szkoły, bez wyjść do kawiarni.

Trzeba mieć niemało odwagi, aby w tych czasach polecać rutynę jako klucz do szczęśliwego życia. I sporo fantazji, aby rekomendować nawyki jako to, co pomoże nam lepiej funkcjonować, pracować w przyjemniejszej atmosferze oraz bardziej cieszyć się tym, co mamy. A jednak! „Jesteśmy tym, co w życiu powtarzamy”, mawiał Arystoteles. I jeszcze: „Doskonałość nie jest aktem jednorazowym”. Już wiesz, o co chodzi? Nikt nie namawia Cię do stawiania się ideałem, ale do poprawienia jakości życia i owszem. Sekret polega na tym, aby utrwać nie byle jakie nawyki, tylko... DOBRE NAWYKI. Aby wprowadzić w życie ZDROWĄ RUTYNĘ. I dzięki tego typu rytuałom rozkocharać się w nim, a może nawet skłonić do tego innych.

Bo dobry nawyk od złego różni się tak, jak uskrzydająca medytacja od klepania mantr. Dobry nawyk jest fundamentem, podstawą rozwoju, szczęścia, spełnienia. Zły nawyk nudzi, otepia, ogranicza. Autorka książki proponuje dwadzieścia pięć zdrowych, rozwijających nawyków, które na pewno Ci się nie znudzą, przeciwnie — monotonną rutynę zmienią w rytuały, których pielęgnowanie ma głęboki sens.



**Magdalena Kuszewska**, dziennikarka, redaktorka. Przeprowadziła około dwóch tysięcy wywiadów — specjalizuje się w rozmowach ze znanymi osobami i tekstach psychologicznych. Publikowała między innymi w „The Warsaw Voice”, „Gazecie Wyborczej”, „Pani”, „Twoim Stylu”, „Polityce”, „Vogue”, „National Geographic Traveler”, „Newsweeku”, „Bluszczu”, „Polsce The Times”, „Esquire”, „Gali”, a także na portalach Newsweek.pl i Onet.pl. Współautorka książek: *Co boli związek*, *Ginekology. Tajemnice gabinetów*, *Rozmowy o odpowiedzialności. Tom 4. W czasach zarazy* oraz e-booków. Działa w ruchu społecznym Era Nowych Kobiet.

onepress



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

sensus

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6930-6



9 788328 369306

Cena: 37,00 zł