

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

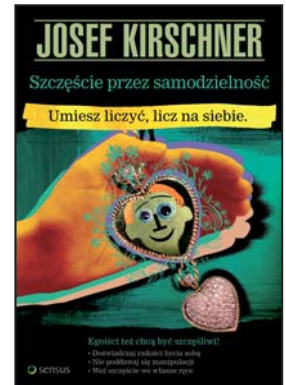
Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Szczęście przez samodzielność. Umiesz liczyć, licz na siebie

Autor: Josef Kirschner
Tłumaczenie: Ewa Klej
ISBN: 978-83-246-1196-6
Tytuł oryginału: [Hilf dir selbst
sonst hilft dir keiner](#)
Format: A5, stron: 208



Egoiści też chcą być szczęśliwi

- doświadczaj radości bycia sobą
- nie poddawaj się manipulacji
- weź szczęście we własne ręce

Indywidualność w dziewięciu lekcjach

Czujesz, że ktoś Tobą manipuluje? Otoczenie wywiera na Ciebie presję? Media kształtują Twoje opinie na każdy temat? Rodzina wie lepiej, co dla Ciebie dobre? Zawsze pamiętaj, że dysponujesz własną tajną bronią. Posiadasz wolę oraz własne zdanie i nie zawahasz się ich użyć!

Wszystko zaczyna się we wczesnym dzieciństwie. Najpierw musimy dopasować się do środowiska, bo tego oczekują od nas dorośli. Potem szkoła temperuje nas przez długie lata, byśmy wyrosli na zdrowych i przewidywalnych obywateli. Wreszcie samodzielne życie, praca i konieczność zarabiania na życie mają ostatecznie złamać nasz charakter.

Nie pasujesz do tego modelu? Nie masz ochoty być przeciętniakiem? Zdaje się, że chcesz się wyłamać... Możesz przecież żyć pełnym i szczęśliwym życiem. Nic nie stoi na przeszkodzie. Posiadasz inteligencję, charakter, silną wolę, nie boisz się przygód. Potrzebujesz tylko kilku cennych wskazówek. Właśnie dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie tę książkę. Dostarczy Ci motywacji, gdy zacznie jej brakować, i skutecznych technik w bitwie o szczęście. Wskaże także problemy, które mogą pojawić się na Twojej drodze.

Znajdź czas dla siebie – każdego dnia

- Pragnienie bycia sobą – zacznij je uwalniać.
- Złe rzeczy się zdarzają – przygotuj się na nie.
- Słowa mogą czynić cuda – sprawdź, jak to działa.
- Uczucia i rozum – odkryj, jak je pogodzić.
- Siła strachu – nie daj się obezwładnić.

Egoiści też chcą być szczęśliwi

Spis treści

O autorze	9
Dlaczego lepiej jest wziąć swoje wychowanie we własne ręce, zamiast przez całe życie zezwalać na wymuszanie na nas woli innych	11
Zapłaciłeś za tę książkę — wyciągnij z niej jak największe korzyści dla siebie. Kilka wskazówek na ten temat	14
LEKCJA PIERWSZA	19
Dlaczego czasem nie udaje nam się być takimi, jakimi chcemy być	20
Przejście do życia kierowanego przez siebie zaczyna się przy 20 oddechach wykonywanych każdego poranka	24
To zadziwiające, ile szalonych myśli można mieć w ciągu trzech minut. Nie sądzisz?	30
Zanim zaczniesz czytać dalej	33
LEKCJA DRUGA	35
Wieczna nadzieja, że nie przydarzy się nam nic złego, oraz jej zgubne skutki	36
Jak przygotować się na niemiłe niespodzianki, żeby po szoku nie następowała bezradność	40
Cztery praktyczne wskazówki, które powinieneś znać, zanim przejdiesz do rozwijania swoich wyobrażeń życiowych	44
„Po czterdziestce zaczyna się życie, po pięćdziesiątce wolność, a po sześćdziesiątce chciałbym być mądry”	48
Zanim zaczniesz czytać dalej	51

LEKCJA TRZECIA	53
Nie zastanawiaj się godzinami nad „treningiem autogenicznym” — po prostu go wypróbuj	54
Obojętne, jak nauczysz się treningu autogenicznego, o wiele ważniejsze jest, jak długo będziesz go stosować	57
Sześć praktycznych kroków, dzięki którym możesz nauczyć się treningu autogenicznego	60
„Przez trzy tygodnie musiałem się do tego zmuszać, dziś czegoś mi brakuje, gdy nie wykonam tego treningu”	67
Zanim zaczniesz czytać dalej	70
LEKCJA CZWARTA	73
Jak trzy słowa mogą zdziałać niewiarygodne rzeczy — Tobie też może się to udać	74
Piętnaście niezawodnych formuł będących dla Ciebie wskazówką do sformułowania własnych wyobrażeń	78
O tym, jak dzięki formule „papierosy są mi obojętne” odzwyczaiłem się od palenia	82
Dobra rada — naucz się treningu autogenicznego, a po nim kilku następnym kroków	86
Zanim zaczniesz czytać dalej	91
LEKCJA PIĄTA	93
Dlaczego ważne jest myślenie o zdrowiu zamiast o chorobie	94
Zadziwiająca historia człowieka, z którego wszyscy powinniśmy brać przykład	99
Jak udało się mnie, laikowi, pokonać zapalenie pęcherzyka żółciowego mojej żony	104
Zanim zaczniesz czytać dalej	111
LEKCJA SZÓSTA	113
Dlaczego możesz coś zrobić dla swojego ciała dopiero wtedy, gdy staniesz się świadomy	114

Czy myślałeś już o tym, czego oczekujesz od swojego ciała	118
Pięć czynników, które przedłużyły życie kanclerza Otto von Bismarcka o 18 lat	121
Zanim zaczniesz czytać dalej	138
LEKCJA SIÓDMA	141
Dlaczego nie powinniśmy bać się własnych uczuć oraz przeceniać własnego rozumu	142
Cztery kroki do pogodzenia uczuć z rozumem oraz zerwania z wyrzutami sumienia	145
Dlaczego prawie zawsze kończy się rozczarowaniem, gdy dwoje ludzi buduje swój związek jedynie na „wielkiej miłości”	154
Pięć ważnych warunków małżeństwa, aby nie zmarnować swoich uczuć	159
Zanim zaczniesz czytać dalej	171
LEKCJA ÓSMA	173
Odkryj dzień i moment jako ważne części Twojego życia, zamiast dać się porwać pośpiechowi	174
„Ten, kto nie upora się z życiem każdego dnia, nie zrobi tego również za sto lat”	178
Cztery proste zasady przełamywania się do codziennego działania	182
Zanim zaczniesz czytać dalej	189
LEKCJA DZIEWIĄTA	191
Odrobina mniej strachu może stanowić ogromny krok naprzód w wolne życie	192
Dlaczego nie powinniśmy nigdy więcej mówić: „Nie mam czasu dla siebie”	195
Nie zapominaj: nasza wolność zaczyna się od małych czynności, a nie od wielkich frazesów	200
Zanim odłożysz tę książkę	203

Dlaczego lepiej jest wziąć swoje wychowanie we własne ręce, zamiast przez całe życie zezwalać na wymuszanie na nas woli innych

Od pierwszej chwili naszego życia jesteśmy zdani na ludzi, którzy chcą coś z nami zrobić. Powinniśmy być grzecznymi dziećmi, pilnymi uczniami, wiernymi małżonkami, dobrymi obywatelami, bezkrytycznymi konsumentami, wiernymi wyborcami i naiwnymi głupcami, którymi można dowolnie manipulować.

Starają się nas wychować za pomocą wszystkich możliwych środków. Wychowanie oznacza zrobienie z nas kogoś innego, niż tak naprawdę jesteśmy lub kim chcemy być. Ich zamiary oznaczają zatem wyparcie się siebie pod presją innych. W gruncie rzeczy jesteśmy do końca naszych dni manipulowani za pomocą starego jak świat środka w taki sposób, abyśmy byli tacy, jak chcą tego inni. Środkiem tym jest wymuszanie.

To formuła wychowawcza, którą słyszeliśmy już tysiąc razy: „Jeżeli nie zrobisz tego, czego od ciebie wymagamy, zostaniesz ukarany. Jeżeli to zrobisz, zostaniesz pochwalony”.

To, jak tworzy się karę i pochwałę, wiemy właściwie z własnego doświadczenia. Mogą to być kary cielesne, ignorowanie, brak miłości czy odebranie kieszonkowego. Dorosłych karze się, stawiając przed nimi ich gorliwych kolegów za wzór i mówiąc: „Wysilcie się, aby być równie pilni, wierni i dzielni jak oni”.

W taki sam sposób rodzice wychowują swoje dzieci. Z kolei szkoła dysponuje legalną metodą wymuszania, którą zdążyła już rozwinąć, a państwo opanowało ją do perfekcji. To, co

można robić w państwie, tym bardziej można w życiu zawodowym. Istnieje tyle sztuczek i wariacji „wychowania za pomocą wymuszenia”, ile samych wychowawców. Nie ma fazy czy obszaru naszego życia, w którym bylibyśmy wolni od presji pojawiającej się przy każdej nadarzającej się okazji.

Kim są wychowawcy, o których tu mowa? Rozejrzyj się, są wszędzie:

- Rodzice, którzy wciąż chcą, abyśmy stali się tacy, jak im się zamarzyło.
- Nauczyciele, którzy nie chcą mieć z nami problemów.
- Biurokraci i wszyscy, którzy wciąż grożą nam aparatem administracji państwowej.
- Ludzie propagandy, którzy robią z nas większość oraz chcą wykorzystać nas jako swych zwolenników. Obojętne, czy powinniśmy wybrać ich partię, czy kupić ich produkt.
- Wszelkiej maści autorytety, od lekarzy aż do technokratów, naukowców i przełożonych.
- Oczywiście chcielibyśmy wychować sobie również partnerów i małżonków, aby byli tacy, jakich sobie wymarzyliśmy.

Jak widzisz, wszyscy w jakiś sposób należą do tej czy innej grupy wymuszającej. Jesteśmy jednocześnie wychowawcami i ofiarami. Metody, których uczyliśmy się od wychowawców jako ofiary, wykorzystamy później w celu wychowania innych ofiar, będąc już w roli wychowawcy.

Nic nowego. Nic, czego byśmy nie wiedzieli.

Popularną wymówką tłumaczącą to, że od dzieciństwa zabiera się nam naszą samodzielność, kieruje naszą fantazję na wskazany tor jest rzekome wspólne dobro. Tak zwany interes ogółu usprawiedliwi wszystko.

Według potrzeby każdy niewygodny indywidualizm zabijany jest tym mglistym argumentem.

Niezależnie od tego, kim są ludzie, którzy ciągle nas wychowują i zmieniają, oraz jakich argumentów używają, robią to naszym kosztem. Mają rację, a my jej nie mamy.

Czy istnieje szansa na uniknięcie tego legalnego wymuszania trwającego przez całe życie? Oczywiście, że tak. Jednak tylko dla ludzi, którzy są gotowi powziąć kilka podstawowych decyzji oraz zdać się na przygodę. Podkreślam to, ponieważ miliony ludzi już pogodziło się z tym, że prowadzą tylko takie życie, na jakie pozwalają im inni. Przyzwyczaili się do bycia przeciętnymi ludźmi. Nic nie wydaje im się bardziej warte przeżycia jak iluzoryczna pewność na środku skali.

Brak ryzyka czy niepodpadanie, trzymanie tego, co się zdobyło, także wtedy, gdy z tego powodu musimy się prostytuować. Zawsze podążać za większością i robić to, co ona robi. To zasady życia większości, milczącej masy, której najwyraźniej ktoś wmówił, że ma w rękach całą moc.

Ten, kto chciałby wykorzystać krótkie życie, które ma do dyspozycji, do tego, aby zdobyć dla siebie możliwie jak największej radości, sukcesów, szczęścia czy wolności, nie ma prawa oczekiwać, że ktoś mu w tym pomoże.

Nie powinno nas to zdziwić. Jeżeli zatem jesteśmy samodzielni i szczęśliwi, wolni i pewni siebie, jeżeli nie dajemy się już zmuszać do niczego ani zastraszać, nie musimy być już zdani na swoich wychowawców.

Nie będą oni mieć już podstaw do robienia z nami tego, co chcieliby zrobić dla swojej korzyści. Po tym nadejdą nasze własne decyzje zamiast podążania za ich radami.

Chociaż wydarcie się ze strefy wpływów naszych wychowawców i zyskanie możliwie jak największej samodzielności nie jest łatwe, jest na pewno wielu ludzi, którzy za tym tęsknią.

Być może do teraz brakowało im ku temu powodów. Lub przeceniają trudności, nie doceniając siebie.

Książka ta jest próbą przekazania każdemu zainteresowanemu powodu i motywacji, pokazania trudności oraz technik czy metod, które prowadzą do celu. Jest obszernym programem samowychowania.

Zapłaciłeś za tę książkę — wyciągnij z niej jak największe korzyści dla siebie. Kilka wskazówek na ten temat

Książka ta nie jest podręcznikiem wychowania, raczej jego przeciwieństwem. Autorzy podręczników wychodzą z założenia, że ludzie z ich pomocą wychowują się na tych, których inni akceptują. Z kolei ta książka zajmuje się przede wszystkim tym, jak możemy się sami wychować, aby przestać być zależnym od innych.

Ten, kto ufa wychowawcy — nieważne, czy to właśnie nauczyciel, czy może jakaś instytucja — szuka kogoś, kto powie mu, co ma myśleć i w co może wierzyć.

W razie potrzeby może zrzucić odpowiedzialność na autorytet, któremu uległ. Odpowiedzialność, którą powinien ponieść sam. Może szukać pomocy i dostanie ją szybko. Ceną jest podporządkowanie się.

Wygląda na to, że żyjemy w czasach, w których potrzeba pozornej pewności oraz szukania ochrony przez wspólnotę jest bardzo duża. Pewność jest pozorna, ponieważ w tej wspólnocie jest o wiele więcej sprzeczności niż wspólnoty. Tylko marzycielom może wydawać się, że jest inaczej.

Z drugiej strony, są to również czasy, w których pokazuje się publicznie słabości przywódców, autorytetów i instytucji. Zaznacza się, że Ci, którzy zawsze mówią o tym, jak bardzo troszczą się o nasze dobro oraz prowadzą do naszego szczęścia i pokoju, sami są pełni niepewności.

Książka ta jest napisana przede wszystkim dla tych, którzy nie chcą doczekać tego, że będą czynić sobie wyrzuty, że nie zrobili nic, aby pomóc sobie samym. Nie chcą dożyć dnia, gdy będą musieli stwierdzić, że ci, na których pomoc liczyli, zawiedli ich.

Książka podzielona jest na dziewięć lekcji. W każdej z nich mowa o dziedzinie, która może nas poprowadzić o krok dalej w samowychowaniu. Chodzi przede wszystkim o to, abyś podczas czytania rozumiał omawiany problem oraz zauważył pokazane zależności. Ponadto w każdej części oferuję rozwiązania praktyczne.

Ważne, aby rozumieć od początku, że nie chodzi o dobre rady, od czego i w jaki sposób się odzwyczaić. O wiele bardziej chodzi tu o program obejmujący wszystkie ważniejsze dziedziny naszego życia.

Jeżeli dopasujesz go do swoich potrzeb, będziesz w stanie sobie pomóc. Jeżeli zatem opanujesz podstawy samowychowania, nie powinno być dla Ciebie trudne znalezienie własnych rozwiązań problemów, takich jak:

- rzucenie palenia,
- stworzenie nowych fundamentów małżeństwa lub być może podjęcie decyzji o rozstaniu,
- przełamanie strachu przed egzaminami,
- zaplanowanie swojego życia na te lata, które Ci jeszcze pozostały.

I jeszcze wiele innych.