

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

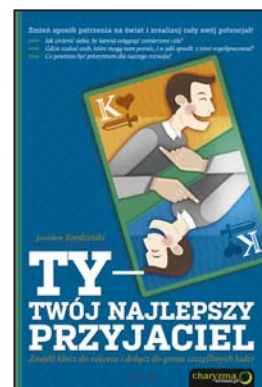
Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Ty — Twój najlepszy przyjaciel. Znajdź klucz do sukcesu i dołącz do grona szczęśliwych ludzi

Autor: Jarosław Kordziński  
ISBN: 978-83-246-2831-5  
Format: A5, stron: 272



### Zmień sposób patrzenia na świat i zrealizuj cały swój potencjał!

- Jak zmienić siebie, by łatwiej osiągnąć zamierzone cele?
- Gdzie szukać osób, które mogą nam pomóc, i w jaki sposób z nimi współpracować?
- Co powinno być priorytetem dla naszego rozwoju?

Ile razy w życiu zdarzyło Ci się z niechęcią lub wstrętem podchodzić do codziennych zadań? Czy kiedykolwiek dałeś się uwieść nierealistycznym mrzonkom i mglistym obietnicom spełnienia marzeń? Jak często solennie przyrzekasz sobie, że od jutra zaczniesz nowe życie? I czy podjąłeś kiedyś wysiłek sprecyzowania swoich celów? Może zadałeś sobie pytanie, co chcesz osiągnąć i po co? I jak konkretnie można tego dokonać? Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, na pewno chcesz zmienić swoje życie, podejście do świata i ludzi. Może ciąży Ci Twoja obecna sytuacja, a może szukasz inspiracji? W obu przypadkach powinieneś od deski do deski przeczytać tę pozycję. Znajdziesz tu jasne potwierdzenie własnych przeczuc i rzeczowe porady dotyczące praktycznych aspektów takiej przemiany.

„Ty — Twój najlepszy przyjaciel” pomoże Ci przygotować się na przyjęcie konsekwencji całkowitej zmiany. Bieg swojego życia możesz odwrócić o 180 stopni tylko wtedy, gdy przyświecają Ci określone cele i plany, Twoim nieodłącznym towarzyszem jest automotywacja, a wyzwania są dla Ciebie chlebem powszednim. Nikt i nic nie może zawrócić Cię z tej drogi, jeśli zdecydujesz się nią podążać. Ta książka może i powinna być Twoim przewodnikiem, przyjacielem, natchnieniem. Dzięki niej możesz utwierdzić się w słuszności dokonanego wyboru albo zrozumieć, że nie jesteś osamotniony w swoich dążeniach. A także przypomnieć sobie o tym, że jeśli nie dzielisz się tym, co masz, Twoje dokonania zdecydowanie tracą na znaczeniu...

- Wszystko, czego potrzebujesz, jest w Tobie
- O tym, jak pozytywnie ze sobą rozmawiać i nie dać się zdominować
- Wykorzystanie kompetencji miękkich do wzmacniania twardych rezultatów
- Kilka słów o automotywacji
- Zarządzanie własnymi emocjami
- Energia i śmiech czynnikami sukcesu
- Dbaj o nagrody i daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz
- Ucz się świata, który wystawia Cię na pozytywne i negatywne próby
- Ciesz się rodziną i przyjaciółmi, komunikuj się z innymi
- Mów tak, żeby nie zrażać do siebie innych
- Małymi krokami, czyli jak poprawić skuteczność wielkiego zwycięstwa
- Co nieco o planowaniu działań i rozpalaniu wewnętrznego entuzjazmu
- Spraw, żeby Twoje życie miało sens i bądź wartościowym człowiekiem

**Szcześnie czeka za rogiem — na pewno uda Ci się tam dojść!**

Zmień sposób patrzenia na świat i zrealizuj cały swój potencjał!

- Jak zmienić siebie, by łatwiej osiągnąć zamierzone cele?
- Gdzie szukać osób, które mogą nam pomóc, i w jaki sposób z nimi współpracować?
- Co powinno być priorytetem dla naszego rozwoju?



Jarosław Kordziński

# TY — TWÓJ NAJLEPSZY PRZYJACIEL

Znajdź klucz do sukcesu i dołącz do grona szczęśliwych ludzi



charyzma  
sensus.pl

# Spis treści

Wstęp .....	7
Rozdział 1. Wszystko, czego potrzebujemy, jest w nas ...	19
Rozdział 2. O potrzebie poznania samego siebie .....	31
Rozdział 3. Jak pracować nad niską samoocena  ....	49
Rozdział 4. O tym, jak pozytywnie ze sobą rozmawiać ....	61
Rozdział 5. O tym, jak nie dać się zdominować .....	67
Rozdział 6. Wykorzystanie kompetencji miękkich do wzmacniania twardych rezultatów .....	77
Rozdział 7. Kilka słów o automotywacji .....	85
Rozdział 8. Zarządzanie własnymi emocjami .....	97
Rozdział 9. Emocje jako mechanizm działania .....	111
Rozdział 10. Wyzwól w sobie energię .....	119
Rozdział 11. Śmiech to zdrowie .....	127
Rozdział 12. Dbaj o nagrody .....	131
Rozdział 13. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz .....	139
Rozdział 14. Uczmy się świata, który wystawia nas na pozytywne i negatywne próby .....	147
Rozdział 15. Ciesz się rodziną i przyjaciółmi .....	167

Rozdział 16. Komunikuj się z innymi .....	173
Rozdział 17. Mów tak, żeby nie zrażać do siebie innych .....	187
Rozdział 18. Chcieć to na ogół móc .....	197
Rozdział 19. Małymi kroczkami, czyli jak poprawić skuteczność wielkiego zwycięstwa .....	209
Rozdział 20. Co nieco o planowaniu działań .....	219
Rozdział 21. Co nieco o rozpalaniu wewnętrznego entuzjazmu .....	229
Rozdział 22. Spraw, żeby Twoje życie miało sens .....	237
Rozdział 23. Bądź wartościowym człowiekiem – dąż do szczęścia .....	257
ANEKS            Odpowiedzialność rodziców .....	263

# Rozdział 11.

## Śmiech to zdrowie

*Charakter człowieka najlepiej określa się  
przez to, co uznaje on za śmieszne.*

J.W. Goethe

*Człowiek traci grunt pod nogami, kiedy traci ochotę do śmiechu.*

K. Kesey

*Dla przeciwwagi wielu uciążliwości życia niebo ofiarowało  
człowiekowi trzy rzeczy: nadzieję, sen i śmiech.*

I. Kant

Czym jest śmiech i w jaki sposób się przejawia, wiemy w zasadzie wszyscy. Wyjaśniając omawiane zjawisko z perspektywy funkcjonowania naszego organizmu, powiedzieć możemy, że najpierw w naszym mózgu powstaje określony impuls nerwowy docierający do przepony, która pod jego wpływem zaczyna drgać i się unosić. Efektem pracy przepony jest gwałtowne wydychanie powietrza z płuc, które następnie przechodzi przez krtani i powoduje powstawanie dźwięków śmiechu. Proste. Nie można jednak śmiechu sprowadzać wyłącznie do fizjologii. Śmiech odgrywa o wiele większą i dużo istotniejszą rolę w naszym życiu, niż mogłoby się wydawać.

Przede wszystkim wpływa bardzo pozytywnie na pracę wielu narządów naszego ciała, na nasze postawy, wreszcie na nas samych. Powstaje w centralnym układzie nerwowym i na ogół jest spontaniczną reakcją układu nerwowego, niezależną od naszej woli. Bywa jednak również

działaniem przez nas zaplanowanym czy wręcz wymuszonym, na przykład w przypadku kiepskiego żartu przełożonego czy po raz setny powtarzanej dykteryjki naszego rozradowanego teścia.

Śmiech i radość wpływają na aktywność naszego mózgu. Przede wszystkim obie półkule są lepiej skoordynowane, dzięki czemu pracujemy wydajniej. Jest to szczególnie ważne, ponieważ neurofizjolodzy dowodzą, iż brak tego typu koordynacji może doprowadzić nas do depresji. Warto więc pamiętać o znanym porzekadle, że śmiech to zdrowie. Śmiech pobudza nasz układ odpornościowy m.in. przez korzystny wpływ wywierany na nasz umysł. Kiedy się śmiejemy, przestajemy myśleć o kłopotach, które jeszcze przed chwilą wywoływały w nas uczucie depresji. Śmiech powoduje wreszcie zwiększone wytwarzanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia, które zdecydowanie poprawiają nasze samopoczucie. Dodatkowo hamuje wydzielanie hormonów stresu — adrenaliny i kortyzolu.

Nicolas de Chamfort, francuski pisarz i moralista z XVIII w., stwierdził, nie bez racji, że najbardziej straconym dniem jest ten, w którym się nie śmialiśmy. Śmiech poprawia nastrój i wpływa korzystnie na stan organizmu poprzez wpływ na krwioobieg — przyspiesza bicie serca i krążenie krwi, dzięki czemu organizm otrzymuje więcej tlenu. Gdy się śmiejemy, wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym mięśnie żebrowe i brzucha. W efekcie z jamy brzusznej krew przetaczana jest lepiej i pełniej w kierunku serca. Śmiech wpływa również na nasz oddech. Zazwyczaj człowiek oddycha bardzo płytko i tylko górną częścią płuc. W efekcie wdycha niewielką ilość powietrza, a jego organizm jest słabo dotleniony. Śmiejąc się, podczas jednego wdechu potrafimy pobrać trzy razy więcej, bo aż do 1,5 litra powietrza. Dobre dotlenienie poprawia koncentrację, sprawność oraz refleks. W wielu przypadkach pomaga również w łagodzeniu bólów głowy, mięśni, a nawet zębów.

Śmiech jest namiastką ćwiczeń fizycznych. Śmiejąc się, ruszamy ramionami, rękami, nogami i głową. Pobudzone zostają procesy trawienia i przemiany materii. Skurcze mięśni korzystnie wpływają na pracę

śledziony, wątroby i jelit. Śmiech trwający dłuższą chwilę wprawia w ruch wszystkie mięśnie tułowia. Ponadto są one w tym czasie lepiej dotleniane.

Są i inne korzyści — zdrowy i szczery śmiech sprzyja sukcesowi, zmniejsza nieśmiałość, łagodzi lęki, sprzyja akceptowaniu nas przez otoczenie. Ludzie z poczuciem humoru są bardziej kreatywni i budują lepsze relacje ze współpracownikami. Śmiech wpływa na nasze relacje z otoczeniem. Większość z nas woli przebywać w towarzystwie osób z dużym poczuciem humoru. Lepiej się w ich towarzystwie czujemy, a ich śmiech jest często zaraźliwy. Amerykański naukowiec Igor Krishafovich, twórca wzoru na ludzki śmiech, uznaje, że śmiech i żartowanie mogą być potężną bronią w codziennych potyczkach z konkurentami czy w zabiegach o względy płci przeciwnej. Czynniki te przypisuje głównie mężczyznom, uznając m.in., że śmiech zawsze pobudza ukrytą agresję, a żartowanie jest formą bezkrwawej walki słownej pozwalającej na podniesienie swojego statusu oraz wzmocnienie pozycji w środowisku. Poczucie humoru jest jedną z cech definiujących pozycję osobnika płci męskiej. Stanowi oznakę jego inteligencji, a ta od zawsze dawała większe szanse na przetrwanie. W efekcie, o czym dość łatwo można się przekonać, poczucie humoru bywa w zabieganiu o względy innych dużo skuteczniejsze aniżeli napompowane mięśnie.

Powiedzenie, że śmiech to zdrowie, przestało być tylko sloganem. Lekarze zainteresowali się uzdrawiającymi możliwościami śmiechu, a nawet stworzyli koncepcję leczenia śmiechem (gelotologia). Jeszcze bardziej popularna jest tzw. terapia śmiechem stosowana z powodzeniem przez wielu w różnych miejscach na świecie. Jeden i drugi sposób pracy z pacjentem za pomocą śmiechu jest dobry. Oba służą temu, co najważniejsze — powodują, że czujemy się lepiej.

Jeśli chcemy mieć udany dzień, warto zadbać o dobre samopoczucie od samego rana. Włączmy radosną muzykę lub przyjemne rozmowy w radiu czy telewizji. Uśmiechajmy się do swojego odbicia w lustrze i radośnie witajmy się z domownikami. Starajmy się żartować — zwłaszcza

z siebie. Na pewno wydarzyło się nam wiele śmiesznych historii, które możemy opowiedzieć innym. Nic tak nie buduje atrakcyjności jak umiejętność śmiania się z samego siebie. Nie można jednak w tych żartach przesadzić. Warto pamiętać, że powodem, dla którego opowiadamy o sobie śmieszne historie, jest wywołanie uśmiechu czy zbliżenie do innych. Celem nie może być jednak pokazanie siebie jako fajtłapy.



Ile razy w życiu zdarzyło Ci się z niechęcią lub wstrętem podchodzić do codziennych zadań? Czy kiedykolwiek dałeś się uwieść nierealistycznym mrzonkom i mglistym obietnicom spełnienia marzeń? Jak często solennie przyrzekasz sobie, że od jutra zaczniesz nowe życie? I czy podjąłeś kiedyś wysiłek sprecyzowania swoich celów? Może zadałeś sobie pytanie, co chcesz osiągnąć i po co? I jak konkretnie można tego dokonać? Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, na pewno chcesz zmienić swoje życie, podejść do świata i ludzi. Może ciąży Ci Twoja obecna sytuacja, a może szukasz inspiracji? W obu przypadkach powinieneś od deski do deski przeczytać tę pozycję. Znajdziesz tu jasne potwierdzenie własnych przeczuc i rzeczowe porady dotyczące praktycznych aspektów takiej przemiany.

**„TY — TWÓJ NAJLEPSZY PRZYJACIEL”** pomoże Ci przygotować się na przyjęcie konsekwencji całkowitej zmiany. Bieg swojego życia możesz odwrócić o 180 stopni tylko wtedy, gdy przyświecają Ci określone cele, Twoim nieodłącznym towarzyszem jest automotywacja, a wyzwania są dla Ciebie chlebem powszednim. Nikt i nic nie może zawrócić Cię z tej drogi, jeśli zdecydujesz się nią podążać. Ta książka może i powinna być Twoim przewodnikiem, przyjacielem, natchnieniem. Dzięki niej możesz utwierdzić się w słuszności dokonanego wyboru albo zrozumieć, że nie jesteś osamotniony w swoich dążeniach. A także przypomnieć sobie o tym, że jeśli nie dzielisz się tym, co masz, Twoje dokonania zdecydowanie tracą na znaczeniu...

- Wszystko, czego potrzebujesz, jest w Tobie
- Jak pracować nad niską samooceną
- O tym, jak pozytywnie ze sobą rozmawiać i nie dać się zdominować
- Wykorzystanie kompetencji miękkich do wzmocnienia twardych rezultatów
- Kilka słów o automotywacji
- Zarządzanie własnymi emocjami
- Energia i śmiech czynnikami sukcesu
- Dbaj o nagrody i daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz
- Ucz się świata, który wystawia Cię na pozytywne i negatywne próby
- Ciesz się rodziną i przyjaciółmi, komunikuj się z innymi
- Mów tak, żeby nie zrażać do siebie innych
- Małymi krokami, czyli jak poprawić skuteczność wielkiego zwycięstwa
- Co nieco o planowaniu działań i rozpalaniu wewnętrznego entuzjazmu
- Spraw, żeby Twoje życie miało sens, i bądź wartościowym człowiekiem

**SZCZĘŚCIE CZEKA ZA ROGIEM**  
— na pewno uda Ci się tam dojść!

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 5 7 3 5

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-2831-5



9 788324 628315