

# SZTUKA SZCZĘŚCIA

## 1. ZAPLANUJ WOLNY CZAS :)

Często wydaje nam się, że mamy czas dla siebie tylko wtedy, gdy akurat nie mamy nic do zrobienia. Jednak ten spontaniczny moment wolności często zamienia się w kolejne zadania – od sprzątanía po inne niespodziewane obowiązki. Aby naprawdę cenić i szanować nasz osobisty czas, musimy nauczyć się chronić go i planować z taką samą troską, jaką poświęcamy na inne ważne sprawy.

Wybierz przyjazny kolor (długopisu/zakreślacza), jeśli używasz kalendarza papierowego lub kafelka, jeśli działasz z kalendarzem Google i przyglądając się swoim planom, wygospodaruj *czas dla siebie*. Ten czas to Twój zasłużony odpoczynek, Twoja prywatna oaza spokoju, której nikt nie powinien zakłócać. Bądź dla siebie ważny/a! Oto **dwa sposoby**, w jakie możesz podejść do czasu dla siebie!

- **Zaplanowany odpoczynek:** Jeżeli w Twojej głowie już dawno zrodził się pomysł na idealne spędzenie czasu – może to być malowanie, które od dłuższego czasu czeka na swój moment albo inne hobby, które potrzebuje tylko jednego składnika – Twojego czasu – zaplanuj to! Niech ten czas będzie dedykowany na realizację tego, co sprawia Ci radość.
- **Czas beztroski:** Pozwól sobie na spontaniczność. Zaplanuj czas wolny, ale pozostaw decyzję o tym, jak go wykorzystasz, aż do ostatniej chwili. Bądź w zgodzie ze swoimi aktualnymi pragnieniami i potrzebami. Czy to będzie lektura kupionej przed momentem w kiosku gazety, zrobienie sobie zdjęć portretowych, rozwiązanie krzyżówki, czy nauka nowego tańca na podstawie internetowych tutoriali – ważne, aby to była Twoja chwila radości i relaksu – zobaczysz, że warto!

Jeśli w kalendarzu na razie znajdziesz tylko *skrawki* wolnego czasu, zacznij od wygospodarowania choćby dwóch godzin tygodniowo. Niech będzie to pierwszy krok do zwiększenia poczucia szczęścia w procesie zarządzania Twoim czasem i tworzenia przestrzeni dla siebie.

# SZTUKA SZCZĘŚCIA

## 2. BĄDŹ DLA SIEBIE NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM/PRZYJACIÓLKĄ

To ćwiczenie na wyobraźnię. Spróbuj popatrzeć na siebie, jak na najbliższą Ci osobę. Czy traktujesz siebie tak samo dobrze?

- Wszyscy popełniamy błędy, prawda? Ale kiedy Twój przyjaciel/ Twoja przyjaciółka coś zepsuje, jesteś dla niego/niej wsparciem. A jak jest z Tobą? Czy potrafisz sobie wybaczyć i pójść dalej, czy raczej katujesz się wewnętrzną krytyką?

TAK            NIE

- Pomyśl o sytuacji, kiedy jesteś obok przyjaciół, gdy mają doła. Mogą wyplakać się na Twoim ramieniu, motywujesz ich, żeby się nie poddawali. A jak sam/a radzisz sobie w takich sytuacjach? Czy potrafisz być dla siebie tak samo dobrym wsparciem?

TAK            NIE

- Kiedy Twój znajomi mają powody do świętowania, jesteś pierwszy/a z gratulacjami. A czy potrafisz z radością przybić sobie "piątkę" za własne osiągnięcia? Warto doceniać to, co robisz dobrze!

TAK            NIE

- Jesteś najlepszym kibicem, kiedy Twój przyjaciele rozwijają swoje pasje, prawda? A czy równie mocno dopingujesz samą/samego siebie w dążeniu do celów i spełnianiu marzeń?

Pamiętaj, bycie dla siebie najlepszym przyjacielem/przyjaciółką to nie tylko piękne słowa, ale przede wszystkim działanie. To sztuka dostrzegania własnych potrzeb, wspierania siebie w trudnych chwilach, świętowania sukcesów i traktowania siebie z takim samym szacunkiem i troską, jak najbliższych. To właśnie sprawia, że życie staje się łatwiejsze i przyjemniejsze.

# SZTUKA SZCZĘŚCIA

## 3. MASZ WIADOMOŚĆ

Przygotuj dla siebie wiadomości na gorsze momenty, np. w postaci nagrań na dyktafonie, i miej je pod ręką, gdy tego potrzebujesz. Niech to będą np. instrukcje na czas, gdy wydaje Ci się, że wszystko jest źle. Rady z przeszłości od Ciebie samej/samego mogą się tu idealnie sprawdzić.

## 4. „MUSZĘ” A „CHCĘ”

Zapisz kilka pierwszych myśli, które przychodzą ci do głowy, gdy myślisz „muszę”. Następnie przyjrzyj się im, i spróbuj przeformułować tak, aby zaczynały się od „chcę”.

- Zaczynaj od spisania kilku pierwszych myśli, które przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o słowie "muszę".

Na przykład: "Muszę zrobić zakupy", "Muszę posprzątać mieszkanie", "Muszę dokończyć ten projekt do pracy", „Muszę iść na siłownię”.

- Przyjrzyj się każdemu z tych stwierdzeń i zadaniom, które opisują. Zastanów się, dlaczego je wykonujesz i co Cię do nich motywuje. Czy jest to konieczność, obowiązek, czy może coś innego?
- Teraz spróbuj przekształcić każde z tych zdań w coś, co zaczyna się od "chcę".

Na przykład: "Muszę zrobić zakupy" na "Chcę zrobić zakupy, aby eksperymentować z nowymi przepisami". „Muszę posprzątać mieszkanie" na "Chcę posprzątać mieszkanie, aby stworzyć przestrzeń, w której dobrze się czuję, i która odzwierciedla mój styl". "Muszę dokończyć ten projekt do pracy" na "Chcę dokończyć ten projekt, aby rozwinąć moje kompetencje zawodowe". "Muszę iść na siłownię" na "Chcę iść na siłownię, aby poczuć się silniejsza/y i pełna/y energii".



# SZTUKA SZCZĘŚCIA

## 3. MAGIA REAKCJI

Jest wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu. Jednak, mimo braku kontroli nad sytuacją zewnętrzną, możesz zmienić swoje nastawienie i reakcje. Wypisz kilka swoich przykładów, wzorując się na podanych.

Sytuacje, na które nie masz wpływu	Twoja reakcja
Pada deszcz i jest szaro na dworze.	Kupię duży, kolorowy parasol, dzięki któremu nie zmoknę, i uprzyjemnię sobie spacer.
Na mojej trasie do pracy zawsze jest korek – muszę wyjeżdżać 20 minut wcześniej, aby być na czas...	Zacznę słuchać audiobooków lub podcastów i zamiast się frustrować, będę uczyć się w drodze do pracy czegoś nowego