

## “Szczęście...to funkcja podejmowanych decyzji”

Autorka: Danuta Jacoń-Chmielecka

Wiele można znaleźć cytatów o szczęściu, napisano o nim mnóstwo poradników, przeprowadza się nawet narodowe badania poczucia szczęścia. Ja jako coach i psycholog pracując z ludźmi na przestrzeni 10 lat wiem, że **szczęście to wybór**. Swoisty **stan umysłu**, który bez względu na okoliczności niektórzy ludzie umieją pielęgnować lepiej.

W tym krótkim eseju przedstawiam moje rozumienie szczęścia, odwołuję się do bliskich nam podejść filozoficznych jakimi są stoicyzm i buddyizm oraz podajemy przykłady praktycznych praktyk wzmacniających szczęście oraz pytań coachingowych umożliwiających jego rozwijanie. Na deser otrzymacie Państwo ćwiczenie autocoachingowe HCSR.

Potocznie rozumie się często szczęście jako stan radości, natomiast nieszczęście jako czas w którym przytrafiają się nam sytuacje trudne i smutek. Z obserwacji klientów indywidualnych i grupowych w Unikatium mogę bez zawahania wyciągnąć konkluzję, że ludzie marzą o stabilnym i spokojnym... całkiem **stonowanym szczęściu**. Pragną by ono było w nich bez względu na sytuacje jakie ich spotykają i żeby umacniało ich zdolność do radzenia sobie z życiem. Chcą dokonywać właściwych decyzji, tak by żyło się lepiej. Stąd wynika przekonanie zawarte w tytule, że od **własnego wyboru** zależy to, zarówno to jak ocenimy dane zjawisko mentalnie jak i to, co z nim zrobimy realnie w zakresie własnych możliwości.

Wszystko jest relatywne... co potwierdziła teoria względności, a jak mawiali już stoicy “rzeczy nie są takimi jakie są, ale naszym spojrzeniem na nie.” Uważali oni, że “apateja” to stan szczęśliwości, bliski spokojowi wewnętrznemu, który każdy może osiągnąć. Zamartwianie się o przyszłość, rozpamiętywanie się w przeszłości jak i euforia z teraźniejszości to stany chwilowe i czasem utrudniające ocenę rzeczywistości. Za cnotę uznawali radość wynikającą z bycia pogodzoną ze światem i z sobą samym. To co nie jest zależne od człowieka bezpośrednio uznawali za niewarte emocji. Podobnie jak sytuacje zewnętrzne, które przydarzają się nam losowo uznawali za niewarte afektywnego zaangażowania. Pochodząca z akceptacji doświadczanego świata zgoda na życie była dla nich metodą na osiągnięcie apatei, czyli stanu umysłu i ducha, który w sposób trwały budował odporność psychiczną i optymalne zadowolenie.

W buddyźmie, paralelnie do stoicyzmu, emocje traktowane są jako stany zaburzające ogląd rzeczy, a widzenie spraw takimi jakie one są stanowi źródło spokoju i drogę do oświecenia. W poszukiwaniu szczęścia szczególnie pomaga tu: uważność myśli, uważność mowy i uważność czynów. Świadomość tego co jest oraz bycie tu i teraz stanowią jedyną właściwą platformę do osiągnięcia nirwany. Buddyści w moim rozumieniu tej filozofii i praktyki życia zachęcają do rozwijania świadomości w sposób jeszcze głębszy. Proponują oni by ćwiczyć się we współodczuwaniu ze wszystkimi istotami pozwalając sobie na zatracanie siebie i stanu “ja”, pozostając w kontakcie z tym wszystkim co “jest”.

Podobnie jak stoicy, tak buddyści stanu szczęśliwości upatrują w braku dążeń i pragnień. Przekładając to na potrzeby człowieka XXI wieku i wiedzę o tym co buduje jego efektywność i zadowolenie można powiedzieć, że propagują bycie w stanie FLOW. Stoicka harmonia, buddyjski stan jedności ze wszystkim, to moim zdaniem STAN PRZEPLYWU... gdy czas i przestrzeń nie mają znaczenia, liczy się sama aktywność w której jesteście, a niemożliwe staje się możliwe.

Praktyką, która może wspomóc umysł w pielęgnowaniu takich stanów umysłu i poczucia szczęśliwości jest medytacja i wdzięczność, praca z ciałem oraz trening mentalny.

Medytowanie nie oznacza jednak trwania w bezruchu z intencją osiągnięcia stanu zen, a nauczenie się siebie i świata poprzez jak najczystsze go doświadczanie. Uczestnicy Unikatowych Treningów Uważności podkreślają spokój, osadzenie i harmonię, które wynoszą z zajęć, a co ważniejsze doceniają to później, gdy stabilne szczęście z ich wnętrza emanuje na ich codzienne przyziemne sprawy.

Pomocne emocjonalnie w przywracaniu umysłu do szczęścia jest rozwijanie postawy wdzięczności. To skoncentrowanie się na sercu i kierowanie tam strumienia uwagi oraz rozwijanie myśli wraz z pomocnymi mantrami: Za co jestem wdzięczny/a dziś? Do kogo chce wysłać miłość? Od kogo może się spodziewać miłości?

W opinii klientów Unikatium najbardziej niezawodną techniką przywracania szczęśliwości jest praca z ciałem i zmysłami. Sam uważny oddech, praktyka slow motion, holistyczna terapia manualna potrafią zdziałać cuda... nawet wtedy gdy umysł i serce błądzi. Odwołanie się do mądrości ciała i wiedzy płynącej ze zmysłów potrafi być zbawienne zwłaszcza w takich sytuacjach, umysł doświadcza chaosu, a serce niepokoju. Ciało jako materialne centrum naszego jestestwa potrafi stabilizować wszystkie stany jakich doświadczamy.

Oto kilka pytań, które z doświadczenia zespołu Unikatium pomagają przywoływać i rozwijać poczucie szczęścia. Proponuję Ci chwilę refleksji nad nimi:

- Co jest źródłem mojej wewnętrznej siły?
- Jaka jest moja pasja?
- Co przynosi mi czystą przyjemność?
- Co jest najważniejsze w moim życiu?
- Co chcę świadomie pielęgnować?

Z praktyki coacha i trenera wiem, że każdy z nas nosi w sobie wiele pytań, a jeszcze więcej właściwych dla siebie odpowiedzi. Dlatego na koniec proponuję Ci drogi czytelniku małe ćwiczenie autocoachingu HCSR- Holistycznego Coachingu Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, podejścia które rozwijam zbierając to co ludzi wspiera. Proponuję byś znalazł 10 stabilnych minut na doświadczenie, które nazywam **"Wyprawą po szczęście"**.

1. Co dla mnie oznacza szczęście? Bycie szczęśliwym? Szczęśliwe życie?
2. Jakie myślenie szkodzi mojemu szczęściu, a jakie je wspiera?
3. Jakie trzy wartości są fundamentem mojego szczęścia?
4. Kiedy ostatnio byłem/łam szczęśliwa... tak spokojnie, a kiedy tak euforycznie?
5. Co mogę robić więcej by być w szczęściu?
6. Co mogę robić mniej by zabezpieczyć szczęście?
7. Czego mogę zaprzestać dla dobra mojego szczęścia?
8. Co mogę zacząć robić na drodze ku szczęściu?
9. Co mogę robić inaczej?
10. Co jeszcze mogę i chcę dla mojego szczęścia?
11. Co takiego decyduję się zmienić od dziś by szczęście było moje?

.....  
Życzę Ci drogi czytelniku przyjemnej i wytrwałej podróży ku szczęściu. Bo każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku...

O autorze: **Danuta Jacoń-Chmielecka** - psycholog i trener,ertyfikowany coach i mentor. Aktywnie buduje doświadczenie profesjonalne od 2004 roku. Ukończyła studia magisterskie o specjalności: psychologia kliniczna i zdrowia na wydziale Nauk o Wychowaniu oraz studia podyplomowe Coaching i Mentoring Organizacyjny na Uniwersytecie Łódzkim. Liczne szkolenia w jakich doskonalili kompetencje odnoszą się do nurtu psychologii pozytywnej np. trening mentalny w biznesie, terapia racjonalno-behawioralna, medytacje . Promuje i rozwija w Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach (certyfikat CTK oraz ITSRS) .

Jest praktykiem coachingu i certyfikowanym coachem metody Coachwise i PoMoC. Przeprowadziła ponad 900 sesji coachingowych.

Od 2004 roku prowadzi warsztaty i szkolenia oraz posiada doświadczenie w pracy akademickiej. Jest certyfikowany trenerem (200h kurs trenerski) z przeprowadzonym ponad 1000 godzin szkoleniowych. Współpracuje z firmami szkoleniowymi, instytucjami państwowymi oraz w ramach projektów unijnych. Interesuje ją skuteczność, stąd z poznawanych nurtów testuje wszystko i to co działa najlepiej na klientów uwzględnia w budowanym przez siebie modelu **HCSR- Holistycznego Coachingu Skoncentrowanego na Rozwiązaniach**. Jest managerem **Pracowni Rozwoju Osobistego Unikatium** znajdującej się w Pabianicach koło Łodzi.

Z pasji i wykształcenia jest również masażystką i ceramiczką. W swojej praktyce, bazuje na unikalnych zasobach klientów, wspólnie z nimi poszukuje skutecznych i unikalnych dla nich rozwiązań.

Głównym celem jej działalności jest sprawiać, by osoby z którymi pracuje wychodziły z sesji i szkoleń z konkretnymi narzędziami i z przekonaniem, że: „*zmiany są zawsze możliwe i to my sami je kreujemy*”.

**Kontakt:** Pracownia Unikatium, Północna 32/34, 95-200 Pabianice, [unikatium@o2.pl](mailto:unikatium@o2.pl), 501-051-813