

## Jak być trwale szczęśliwym człowiekiem?

---

Różnica między niebem a piekłem na Ziemi, czyli jak być trwale szczęśliwszym. Ludzie, którzy przeczytali poniższy tekst mówią, że zmienił on ich życie. Szczególnie załączony test.



### **Jak brzmi jedno słowo, które odróżnia ludzi uwielbiających swoje życie, żyjących w raju na Ziemi, od całej reszty osób, które cierpią swoje życie i nieświadomie tworzą własne problemy?**

To wręcz niesprawiedliwe, że tak wiele osób nie zdaje sobie zupełnie sprawy, z tego, co za chwilę przeczytasz.

Gdyby więcej osób wiedziało, w czym tkwi klucz do szczęśliwego, spełnionego życia - **mogłyby one nad nim świadomie popracować i błyskawicznie poprawić swoją sytuację.**

- Jak to się dzieje, że Marek jest człowiekiem, którego ciągle wykorzystują inni ludzie, nie potrafi im odmówić, nie przyznaje się do własnych potrzeb, ma niskie poczucie własnej wartości, jest strasznie sfrustrowany życiem i ledwo już wytrzymuje tłamszenie w sobie negatywnych emocji, podczas gdy Grzesiek z łatwością buduje szczęśliwe i obustronnie korzystne relacje z innymi ludźmi, jest szanowany, ludzie się z nim liczą, ma wysokie poczucie własnej wartości i ciągle zwiększa swoją satysfakcję z życia?
- Jak to się dzieje, że Eli zawsze przydarzają się wszelkiego rodzaju kłopoty, jest magnesem na pecha i niewłaściwych facetów, przy okazji nie może znaleźć pracy i jest wściekła na cały świat, że ją tak źle traktuje, podczas gdy Ania świetnie sobie radzi w życiu, ma bardzo satysfakcjonujące związki, wykonuje pracę, którą kocha i świetnie dzięki temu zarabia, a także po prostu umie cieszyć się życiem?

**Słowo, które odróżnia osoby nieszczęśliwe i szczęśliwe w powyższych przykładach, to **DOJRZAŁOŚĆ**.**

Co rozumiemy przez dojrzałość?

To dość rozległe pojęcie, ale dla uproszczenia założmy, że najważniejsze cechy osoby dojrzałej to:

1. Umiejętność samoobserwacji (popatrzenia na siebie z perspektywy osoby trzeciej).
2. Wyraźnie wyznaczone osobiste granice oddzielające ją od świata (podstawa asertywności).

## Samoobserwacja

Jeśli umiemy obserwować i analizować swoje zachowanie - możemy wyciągać wnioski z naszych doświadczeń, brać za siebie odpowiedzialność i wzrastać. Jesteśmy w stanie dostrzec, że sami tworzymy nasze problemy. Możemy uczyć się dzięki naszemu doświadczeniu życiowemu.

## Czym natomiast są osobiste granice?

Oddzielają one to, co kontrolujemy w 100% od tego, czego nie kontrolujemy wcale. **Wiele problemów i cierpienia bierze się stąd, że próbujemy kontrolować coś, co jest poza zasięgiem naszej kontroli (innych ludzi, pogodę itd.) lub oddajemy innym kontrolę nad swoimi decyzjami, które powinny być tylko nasze (podporządkowujemy się, dajemy zdominować).**

Dobrze zdefiniowane granice pozwalają nam także akceptować obustronnie korzystne propozycje innych ludzi i odrzucać takie, które przynosiłyby nam straty (transakcje typu wygrany-przegraný).

**Być może nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak wielki klucz do szczęścia właśnie został Ci objaśniony...**

- Okazuje się, że ludzie posiadający zdolność do samoobserwacji i refleksji nad swoim zachowaniem, a także dobrze zdefiniowane granice są o niebo szczęśliwsi od całej reszty.
- Uwielbiają życie.

**Równocześnie - większość problemów, z którymi boryka się przeciętny człowiek jest wynikiem jakichś braków w tych dwóch ważnych sprawach.**

- Każdy z nas ma obszary, w których mógłby stać się bardziej dojrzały, zwiększyć poczucie własnej wartości i pozbyć się toksycznych, limitujących przekonań.
- Najmądrzejsi ludzie doskonale zdają sobie z tego sprawę i ...aktywnie pracują nad stawianiem się bardziej dojrzałymi.

Rozumieją oni pewien mało znany sekret - mianowicie, że **to nie świat zewnętrzny jest przyczyną ich zadowolenia z życia lub jego braku...**

Wiedzą, że tylko wewnętrzne zmiany, tylko stanie się lepszą wersją siebie trwale uczyni ich szczęśliwszymi.

Nie lepszy samochód.

Nie większy dom.

**Zmiana myślenia, nawyków, podniesienie poczucia własnej wartości, zwiększenie stopnia zrozumienia samego siebie i wytyczenie klarownych granic osobistych.**

## Jeśli Ty się zmienisz - wszystko się zmieni!

Może się zdarzyć, że będziesz trwać latami w niezadowoleniu z czegoś, co możesz łatwo usunąć. To smutne, gdy człowiek ma szczerą wolę, by zmienić coś w swoim życiu na lepsze, a warunki zewnętrzne - czy to praca, czy sytuacja rodzinna - skutecznie mu to uniemożliwiają. Pewnie wiesz o czym mówię, prawda?

### Test

Zrób szybki test, aby dowiedzieć się, czy masz powody by bardziej zacząć interesować się swoim rozwojem osobistym.

Zaznacz odpowiedzi, które najlepiej do Ciebie pasują:

- Odczuwam, że życie przepływa mi przez palce i chce to jak najszybciej zmienić,
- Już kilka razy podchodziłam do zmiany osobistej i coś zawsze nie wychodziło,
- Jestem osobą mającą trudności z nawiązywaniem satysfakcjonujących kontaktów międzyludzkich,
- Mam problem z utrzymywaniem pozytywnych relacji z innymi ludźmi, a szczególnie tymi, na których zależy mi najbardziej,
- Odczuwam, że jestem przez kogoś wykorzystywana(y) lub manipulowana(y), i nie wiem jak sobie z tym radzić,
- Moje związki partnerskie nigdy nie były w tak udane, jak powinny,
- Mam kontakt z osobami, które potrafią mnie błyskawicznie zdominować, zdeprecjonować i sprawić, że odczuwam dyskomfort psychiczny,
- Czasami mam wrażenie, że przyciągam do siebie niewłaściwych ludzi, i nie wiem czemu tak się dzieje,
- Chcę, nauczyć się czerpać z życia satysfakcję, i uwolnić od ograniczeń, które narzuca mi życie,
- Chcę, zrozumieć przyczyny moich dotychczasowych niepowodzeń, i nauczyć się postępować inaczej,
- Nie potrafię tak często, jak chcę, komuś odmówić i powiedzieć "nie".

Jeśli zaznaczone przez Ciebie zostało 5 lub więcej odpowiedzi, to warto, aby zainteresowały Cię taki temat jak szybka zmiana osobista. Inaczej będziesz dalsze swoje życie spędzać na zupełnie niepotrzebnej frustracji.

**Jeśli interesuje Cię ten temat wejdź od razu na naszą stronę internetową. Nie czekaj - zrób to od razu. Na pewno nie pożałujesz.**

**Aneta Styńska**  
[Psychorada.pl](http://psychorada.pl)

*PS Więcej testów psychologicznych znajdziesz na naszej stronie internetowej - w tym specjalną wielostronicową [bezpłatną analizę Twojego Indywidualnego Profilu Psychologicznego](#).*

---

Autor: Psychorada.pl  
Przedruk ze strony: <http://psychorada.pl/szybki-rozwoj-osobisty/>  
Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)