

INSPIRUJĄCY WYKŁAD

JAK
BYĆ
SZCZEŚLIWYM

ABYŚ BYŁ SPEŁNIONY
W ŻYCIU ZAWODOWYM
I OSOBISTYM





PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

NIE POU CZAMY, INSP IRUJEMY

■ wprowadzenie do kursu audio	7
■ wstęp do części pierwszej	21
■ jak być szczęśliwym wykład 1.1	27
■ część utrwalająca	57
■ jak być szczęśliwym wykład 1.2	89
■ część utrwalająca	125
■ słowniczek	155
■ źródła i inspiracje	161
■ przewodnik	171
■ lektorzy	175

spis treści

narrator *Szczęście to pozytywny stan ducha, pozytywne nastawienie do życia i wyzwiań, jakie nam to życie stawia. Na drodze do szczęścia napotykamy dwa rodzaje przeszkód: zewnętrzne i wewnętrzne, czyli wynikające z naszej psychiki. Niektórym z nich, takim jak utrata zdrowia czy majątku, w pewien sposób możemy zapobiec za pomocą działań profilaktycznych, dbając o kondycję fizyczną czy odpowiednio gospodarując pieniędzmi. Na inne, jak śmierć bliskich, nie mamy wpływu i powinniśmy się z nimi pogodzić. Choć to, oczywiście, bardzo trudne. Niekiedy wydaje nam się, że gdybyśmy lepiej zaopiekowali się osobą, która odeszła, gdybyśmy skorzystali z porady innego lekarza, innego szpitala, dali inne leki, nie stałoby się to, co ostateczne. Jednak niezupełnie tak jest. Przeważnie zrobić możemy jedno – towarzyszyć odchodzącemu, a potem zachować o nim dobrą pamięć. Śmierć jest jedyną przeszkodą, która prędzej czy później staje na drodze każdego z nas. Inne problemy dotyczą tylko niektórych.*

prelegent Praca nad **rozwojem osobistym** wielu ludziom pozwala łatwiej przejść przez traumatyczne przeżycia związane ze stratą najbliższych. A oto prawdziwa historia z tym związana. Pewien mężczyzna przeżył ogromną tragedię. Jego żona zachorowała na raka. Poczucie własnej wartości, wiara w siebie

i świadome rozwijanie kluczowych cech osobowości sprawiły, że człowiek ten z ogromną determinacją walczył o życie ukochanej. Szukał rozwiązań na wszelkie możliwe sposoby. Nie poddawał się do ostatniej chwili. Gdy jednak śmierć okazała się silniejsza, potrafił podźwignąć się z rozpacz. Nie obwiniał siebie, bo wiedział, że zrobił wszystko, co możliwe. Mimo całego tragizmu sytuacji było to budujące! Zdarzają się jednak, i to nierzadko, zupełnie odmienne postawy. Wyobraźmy sobie teraz człowieka, który miał niezbyt dobre zdanie o rozwoju osobistym i doskonaleniu osobowości. Uważał, że to infantylne, naiwne i zupełnie nieprzydatne. Nie zmienił zdania także w obliczu choroby ukochanej osoby. Ustępował lekarzom, choć ci działali rutynowo i nie wykorzystali wszystkich możliwości leczenia. Był, jak wielu z nas w takich chwilach, sparaliżowany i bezradny. Czuł niemoc, która przeszkadzała i nadal przeszkadza mu w działaniu. Jak sądzisz, co stało się z bohaterem tej historii? Ten człowiek do dzisiaj pozostaje w depresji i nie potrafi wyjść z tego stanu. Szkoda, że nie próbował zmienić swojej postawy. Liczne przykłady dowodzą, że osobom dbającym o świadomy rozwój osobowości łatwiej otrząsnąć się z przygnębienia i odnaleźć spokój po ciężkich przeżyciach.

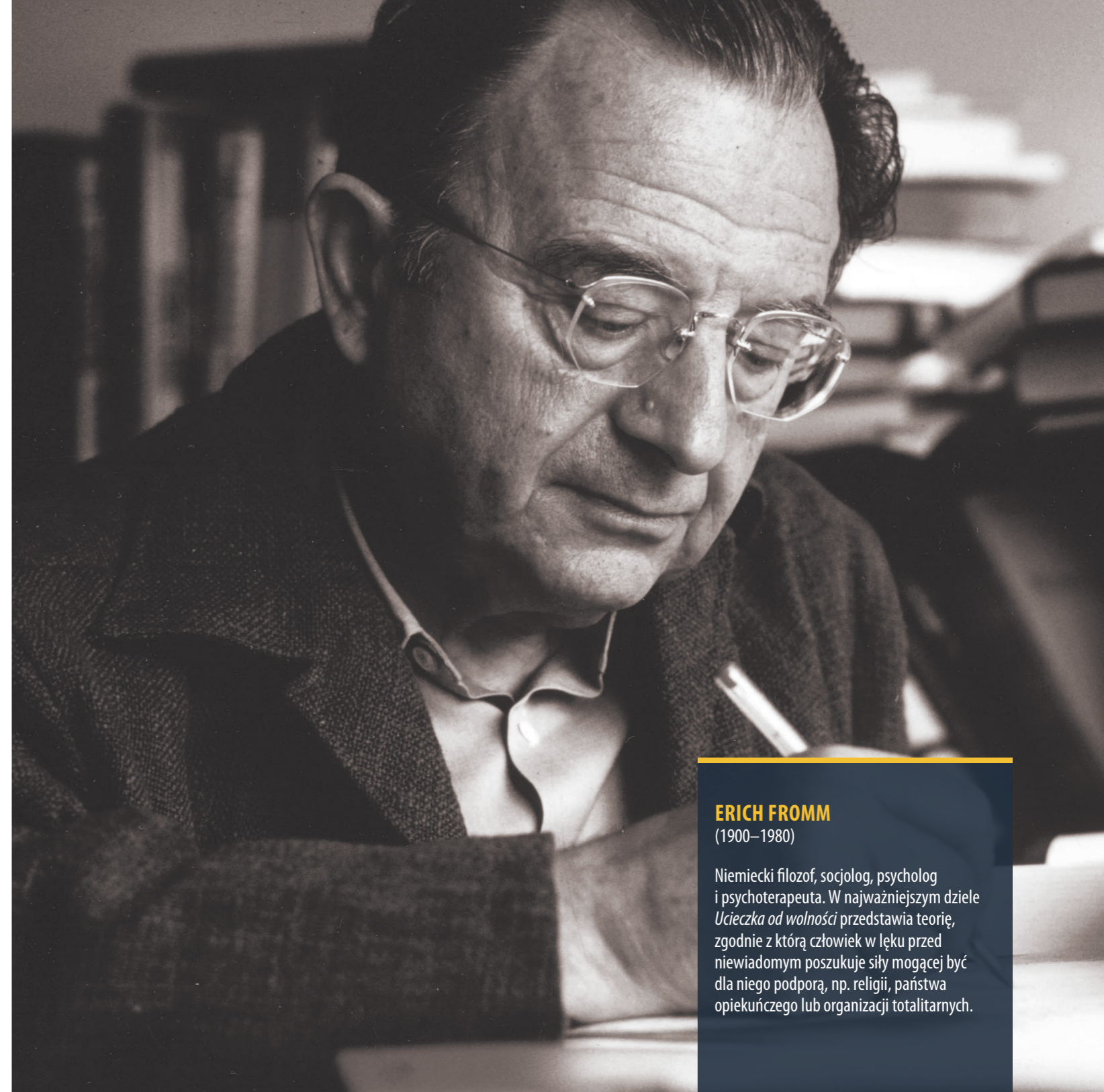
Do innych przeszkód różnorodnej natury, zazwyczaj od nas niezależnych, zaliczamy na przykład: nieuleczalną chorobę, kalectwo, utratę majątku lub pracy. Czy w tym przypadku należy pogodzić się z losem? Oczywiście, że nie! Zwłaszcza jeśli pogodzenie miałoby oznaczać poddanie się. Jednak wielu ludzi w takiej sytuacji nie widzi dla siebie przyszłości. Nie usiłują myśleć pozytywnie, lecz skupiają się na rozpamiętywaniu życiowej niesprawiedliwości! To niezbyt dobre podejście! Rozejrzyjmy się wokół. Są wśród nas tacy, którzy na przekór przeciwnościom potrafią układać swoje życie ciekawie, spełniając marzenia. Często pomagają w tym organizacje i fundacje. Wiele z nich podejmuje niewiarygodne wprost inicjatywy.

Wielkie wrażenie robi historia **Marka O'Briena**, poety i dziennikarza, który we wczesnym dzieciństwie przeszedł polio. Nikt wcześniej nie pisał z taką szczerością o przeżyciach osoby ciężko upośledzonej fizycznie. Za swoje publikacje Mark otrzymał wiele nagród i mnóstwo pochwalnych recenzji. Nie było w tych słowach żadnej litości. O'Brien podkreślał, że litość okazywana osobom upośledzonym i kalekim jest dla nich trudna do zniesienia. Mówił, że otoczenie pomogło mu zaakceptować siebie takim, jakim jest. Czy mimo ciężkiego doświadczenia nie był to człowiek szczęśliwy i spełniony?... Poznał siebie, odkrył i wykorzystał swój potencjał. Określił swoje wartości i cele, a potem konsekwentnie zmierzał obraną drogą. Czerpał z tego radość i satysfakcję. Jego życie i twórczość inspirowały wielu ludzi, czego dowody znajdował w licznej korespondencji. Często dziękowano mu za pokazanie prostej prawdy, że życie jest ogromną wartością i wystarczającym powodem do odczuwania szczęścia.

Szczęście to coś, co każdy z nas musi wypracować dla samego siebie. Erich Fromm

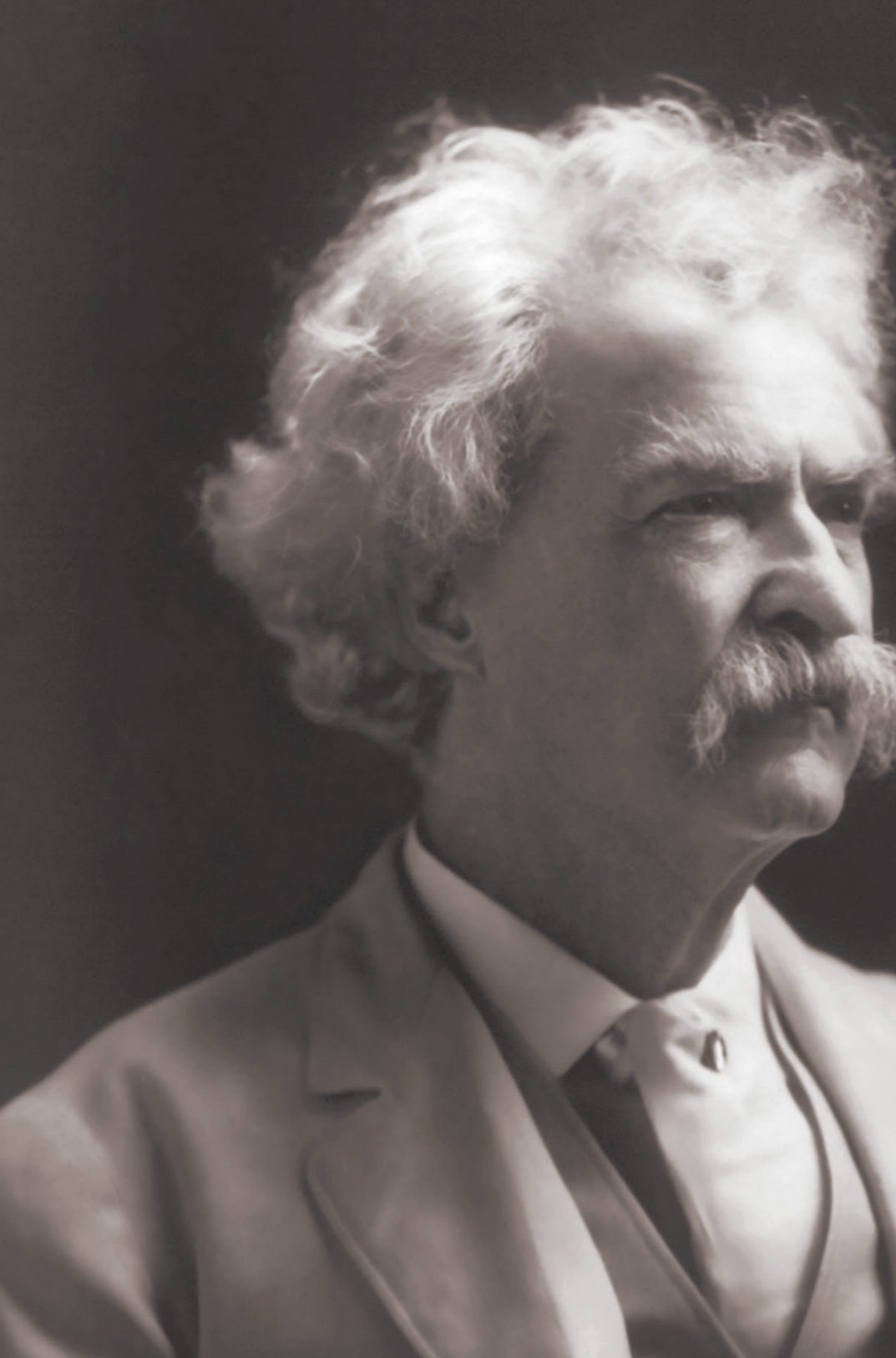
narrator *Czy nie powinniśmy brać przykładu z takich ludzi? Może się przecież zdarzyć, że w wyniku niefortunnego splotu okoliczności zostaniemy pozbawieni niektórych możliwości. A wtedy warto wiedzieć, jak szukać nowych wyzwań, nie mniej frapujących niż te, które podejmowaliśmy do tej pory.*

prelegent *Wcześniej mówiliśmy o przeciwnościach, które zsyła nam los. Nie mamy większego wpływu na to, czy i kiedy się pojawiają. Możemy jedynie skupić się na*



ERICH FROMM
(1900–1980)

Niemiecki filozof, socjolog, psycholog i psychoterapeuta. W najważniejszym dziele *Ucieczka od wolności* przedstawia teorię, zgodnie z którą człowiek w lęku przed niewiadomym poszukuje siły mogącej być dla niego podporą, np. religii, państwa opiekuńczego lub organizacji totalitarnych.



MARK TWAIN
(1835–1910)

Reporter i pisarz amerykański pochodzenia szkockiego. Imał się różnych zawodów. Był m.in. zecerem i poszukiwaczem złota. Wiele jego książek jest popularnych do dziś, np. *Przygody WYKŁADka Sawyera*, *Przygody Hucka Finna*, *Księżę i żebrak*.

takim kształtowaniu osobowości, by umieć poradzić sobie w sytuacji, gdy niespodziewane przeszkody staną nam na drodze. Dużo istotniejszą z punktu widzenia rozwoju osobistego grupę przeciwności stanowią te, które kryją się w naszej psychice. Są to przeszkody wewnętrzne – nasze uczucia, odczucia, stany, takie jak: gniew, obawa przed porażką i opinią publiczną, kompleks niższości, lenistwo, nuda i zazdrość.

Spraw, aby każdy dzień miał szansę stać się najpiękniejszym dniem Twego życia. Mark Twain

Nie tak łatwo ich się pozbyć. Jak myślisz, dlaczego?... Powód jest prosty. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że je mamy! A jeżeli podejrzewamy ich istnienie u siebie, usprawiedliwiamy to warunkami zewnętrznymi: „Nie moja wina, że taki jestem!”, „Sytuacja mnie do tego zmusza!”. Nasz mózg robi bardzo wiele, żeby pomóc nam uwierzyć w te tłumaczenia. Dlatego niezwykle ważne jest, byśmy we właściwym czasie zdali sobie sprawę, że są to przeszkody wewnętrzne, czyli takie, na które mamy wpływ i które możemy pokonać. Jak je rozpoznać?... Na przykład wnikliwie obserwując własne reakcje, a przy tym zachowując dystans do siebie. Istotne jest także uważne słuchanie innych. Oni często widzą to, czego my nie chcemy dostrzec. Jeśli zaczniemy postępować według tych wskazówek, dalej będzie jedynie łatwiej...

1. Życie możesz zmienić, jeśli zechcesz nim pokierować.
2. Weź na siebie odpowiedzialność za własne myśli, a także za nastawienie do ludzi i zdarzeń.
3. Nie szukaj szczęścia w zdobywaniu dóbr. Takie szczęście nie jest trwałe.
4. Opieraj własne szczęście na stałych pozytywnych wartościach.
5. Odnajdź w sobie dziecięcą radość i ciekawość świata.
6. Odnotowuj w myślach każdą drobną przyjemność.
7. Naucz się dzielić radością z innymi.
8. Niech własne niedoskonałości pozwolą Ci patrzeć z dystansem i wyrozumiałością na niedoskonałości innych.
9. Nie myśl o szczęściu jak o zbiegu sprzyjających okoliczności. Traktuj je jak owoc własnego działania.

quiz Znalazienie odpowiedzi na pytania dotyczące wykładu pomoże Ci zapamiętać i utrwalić zawarte w nim treści. Postaraj się odpowiadać samodzielnie, jeśli jednak okaże się, że na któreś z pytań nie znasz odpowiedzi, zajrzyj do tekstu wykładu lub przesłuchaj go jeszcze raz. Odszukasz tam potrzebne informacje. W pytaniach otwartych posłuż się swoją wiedzą i doświadczeniem. Klucz z odpowiedziami znajdziesz na s. 84.

1. Kiedy pojęcie szczęścia stało się tematem rozważań filozoficznych?

- a) w starożytności
- b) w odrodzeniu
- c) w czasach oświecenia
- d) w ostatnich stu latach

2. Jakim słowem starożytni Grecy określali szczęście?

.....

3. Co to jest felicytologia?

- a) jedna z dziedzin botaniki
- b) dziedzina medycyny
- c) nauka o szczęściu
- d) nauka o pieniądzach

4. Kto żył zgodnie z hasłem: „Carpe diem!”, czyli „Chwytaj dzień!”?

- a) Sokrates
- b) Arystoteles
- c) Arystyp
- d) Platon

5. Wypisz cztery rodzaje przyjemności spośród wymienianych przez przedstawicieli szkoły epikurejskiej jako źródło szczęścia:

.....
.....
.....
.....

6. Kto porównywał do słońca ideę dobra utożsamionego ze szczęściem, mówiąc, że tych, którzy nie próbują jej zrozumieć, oślepia, ale tych, którzy do niej dążą, opromienia rozumem?

- a) Sokrates
- b) Seneka
- c) Arystoteles
- d) Platon

7. Który ze starożytnych myślicieli powiedział, że szczęście nie zależy od świata zewnętrznego, lecz od stanu ducha człowieka?

- a) Sokrates
- b) Seneka
- c) Arystoteles
- d) Platon

8. Z kim utożsamiają dobro myśliciele chrześcijańscy?

.....

ćwiczenie 1

Każdy człowiek wielokrotnie w swoim życiu styka się z problemami, które budzą w nim dylematy moralne. Zastanawia się, czy postąpić tak, by było mu wygodniej, czy tak, by być w zgodzie ze swoim sumieniem. Przypomnij sobie trzy takie sytuacje ze swojego życia i spróbuj je opisać. Zastanów się, czy dzisiaj wybrałbyś to samo rozwiązanie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przeczytaj zamieszczone poniżej cytaty z dzieł myślicieli antycznych. Zaznacz ten, który najbardziej Ci odpowiada. Napisz w kilku zdaniach, dlaczego.

1. *Ktoś, kto tego, co posiada, nie uważa za największe bogactwo, będzie nieszczęśliwy, nawet gdyby posiadał cały świat.* Epikur
2. *Przyjemność życia jest przyjemnością płynącą z ćwiczenia duszy; to jest bowiem prawdziwe życie.* Arystoteles
3. *Celem naszych czynów powinno być czynienie dobra.* Platon
4. *Błądzić jest rzeczą ludzką.* Seneka Starszy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ćwiczenie 2

altruizm Nastawienie nie tylko na siebie, lecz także na innych. Jest konieczny do osiągnięcia prawdziwego szczęścia.

autorytet (wzór osobowy) Człowiek o dużej wiedzy i przestrzegający norm moralnych. Należy słuchać jedynie rad uznanych autorytetów.

Biblia Natchnione Słowo Boże. Zbiór ponadczasowych informacji na temat źródeł szczęścia i spełnienia oraz wskazówek istotnych dla określenia systemu wartości człowieka. Abraham Lincoln powiedział kiedyś, że prawdziwie wykształcony człowiek to ten, kto choć raz przeczytał Biblię. On sam wprowadzał w czyn wartości biblijne, które zainspirowały go między innymi do zniesienia niewolnictwa.

coach Trener osobowości.

droga do szczęścia Rozwijanie i udoskonalanie swojej osobowości; skupienie się na poszukiwaniu mądrości i ustaleniu, co daje nam satysfakcję i podnosi jakość życia.

eudajmonia Określenie szczęścia używane przez starożytnych Greków.

felicytologia Nauka o szczęściu.

fundament szczęścia Podstawą szczęścia jest doskonalenie własnej osobowości oparte na wartościach nadrzędnych. Warto kierować się w tej pracy systemem wartości wynikającym z biblijnych zasad dobra i bezinteresownej miłości.

harmonia Równowaga psychiczna i ład wewnętrzny, niezbędny element życia będący rezultatem doskonalenia własnej osobowości.

Teoria filozoficzna, zgodnie z którą szczęście to doznawanie przyjemności.

Ludzie pogodni, zdystansowani, pomocni innym. Gdy widzimy wokół siebie zadowolonych ludzi, miejmy odwagę zapytać, jak osiągają szczęście.

Świadomość własnej niedoskonałości i umiejętność przyznawania się do błędów.

Istnieją dwa rodzaje przeszkód: zewnętrzne, niezależne od nas, na które najczęściej nie mamy wpływu (np. śmierć kogoś bliskiego, choroba, niekiedy utrata pracy, majątku lub też problemy czy nieszczęścia dotykające osoby z naszego otoczenia), i wewnętrzne, wynikające z naszej psychiki (np. uczucia, odczucia, stany, takie jak: gniew, obawa przed porażką i opinią publiczną, kompleks niższości, lenistwo, nuda i zazdrość), z którymi powinniśmy podjąć walkę. Z zetknięcia z każdą przeszkodą możemy wyjść silniejsi, pod warunkiem że zrozumiemy znaczenie rozwoju osobistego, a przeciwności losu potraktujemy jak kolejny etap doskonalenia swojej osobowości.

Wyróżniamy trzy sfery: osobistą (wszystko, poza pracą zawodową i życiem rodzinnym; przede wszystkim duchowość, a także działalność społeczna, zainteresowania i pasje), rodzinną (relacje z małżonkiem i dziećmi oraz rodzicami, rodzeństwem i dalszymi krewnymi) i zawodową (to, co skupia się wokół naszej pracy i zarobkowania). Sfery przenikają się wzajemnie. Dbanie o równoczesny rozwój wszystkich sfer pozwala osiągnąć prawdziwe szczęście. Warunkiem równomiernego i niezakłóconego rozwoju każdej ze sfer jest uwzględnianie w swoich poczynaniach systemu wartości.

Jednym ze sposobów jest gra z samym sobą lub z osobą ovladniętą strachem, zatytułowana: „I co się stanie?”. Polega na tym, że stawiamy sobie to jedno

hedonizm

ludzie szczęśliwi

pokora

przeszkody na drodze do szczęścia

sfery życia






sposoby opanowywania strachu

Czy zwiedzałeś kiedyś z przewodnikiem w ręku obce Ci miasto? Zapewne tak, bo w ten sposób łatwiej poruszać się w nieznanym przestrzeni. W dzisiejszych czasach wielu z nas korzysta nie tylko z przewodników drukowanych, lecz także wydanych w formie audio. Treść, która dociera do nas podczas czytania lub słuchania, daje nam wrażenie, że poznajemy nieznaną miejscami z kimś, kto już tu był i dzieli się z nami nie tylko znajomością topografii. Towarzysz ten potrafi sporo powiedzieć o historii mijanych obiektów, o postaciach, które są z nimi związane, dodać do tego swój punkt widzenia i wyniki osobistych obserwacji. Przy nim czujemy się pewnie. Stajemy się gotowi na poszukiwanie własnych ścieżek. Nabieramy przekonania, że chcemy i możemy pójść dalej.

Wykłady przygotowane przez Personality Improvement Institute mogą stać się dla Ciebie takim przewodnikiem w drodze do rozwoju osobowości. Bez względu na to, czy wolisz je czytać, czy ich słuchać, będą z Tobą wszędzie, gdzie tylko masz dostęp do ich wersji drukowanej, e-bookowej czy audio. Słowa, które przeczytasz lub usłyszysz, mogą poprowadzić Cię w kierunku życia wysokiej jakości, pełnego radości i satysfakcji. Większość z nas potrzebuje takiego wsparcia. Potrzebuje kogoś, kto powie: „Spróbuj, warto!”, kto zainspiruje do działania, a potem zyczliwie będzie podpowiadał, co można zrobić. Wskaże drogi, ale nie będzie decydował, którą wybrać. Tę najlepszą dla siebie, zainspirowany wiedzą, przykładami i własnymi przemyśleniami, odnajdziesz sam.

Kolekcja *Budowanie jakości życia poprzez rozwój osobowości* składa się z zebranych w cztery części 22 wykładów. Wszystkie zawierają materiał uzupełniający w postaci quizów, ćwiczeń i inspiracji do przemyśleń. Każdy wykład ma swoją wersję audio, nagraną przez znanych polskich aktorów i lektorów, na przykład: Krystynę Czubównę, Adama Ferencę czy Jerzego Stuhra. Możesz ją zakupić na stronie **virtualo.pl**.

CZĘŚĆ I JAK ROZWINĄĆ SWÓJ POTENCJAŁ

- WYKŁAD 1  Jak być szczęśliwym
- WYKŁAD 2  Jak zbadać swoje możliwości
- WYKŁAD 3  Jak poznawać siebie
- WYKŁAD 4  Jak rozwinąć poczucie własnej wartości
- WYKŁAD 5  Jak odnaleźć wartości nadrzędne

CZĘŚĆ II JAK ROZWINĄĆ KLUCZOWE CECHY OSOBOWOŚCI

- WYKŁAD 1 Jak uwierzyć w siebie
- WYKŁAD 2 Jak stać się wnikliwym
- WYKŁAD 3 Jak stać się wytrwałym
- WYKŁAD 4 Jak stać się odważnym
- WYKŁAD 5 Jak stać się entuzjastycznym
- WYKŁAD 6 Jak stać się realistą

CZĘŚĆ III JAK ROZWINĄĆ POZYTYWNE UMIEJĘTNOŚCI

- WYKŁAD 1 Jak się uczyć
- WYKŁAD 2 Jak być asertywnym
- WYKŁAD 3 Jak podejmować decyzje
- WYKŁAD 4 Jak ustalać priorytety
- WYKŁAD 5 Jak wyznaczać i osiągać cele
- WYKŁAD 6 Jak rozwinąć umiejętność planowania

CZĘŚĆ IV JAK PIELĘGNOWAĆ DOBRE RELACJE Z INNYMI

- WYKŁAD 1 Jak stać się człowiekiem z inicjatywą
- WYKŁAD 2 Jak rozwinąć pozytywne nastawienie
- WYKŁAD 3 Jak motywować siebie i innych
- WYKŁAD 4 Jak rozwinąć zaufanie do siebie i innych
- WYKŁAD 5 Jak okazywać altruistyczną miłość





KRYSTYNA CZUBÓWNA

Dziennikarka i prezenterka o bardzo charakterystycznym ciepłym głosie. Znana z długoletniej współpracy z „Panoramą” nadawaną na antenie TVP2 oraz z użyczenia głosu programom przyrodniczym. Obecnie pracuje jako lektorka dla wielu stacji telewizyjnych i radiowych.



ADAM FERENCY

Aktor filmowy i teatralny. Ceniony i popularny. Absolwent warszawskiej PWST. Wierny deskom teatrów warszawskich. Przez wiele lat występował w Teatrze na Woli oraz w Teatrze Współczesnym, gdzie debiutował także jako reżyser. Obecnie jest aktorem Teatru Dramatycznego.



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

Nasza wizja:
**Podnieść
jakość życia
jak największej
liczbie ludzi**

JERZY STUHR

Aktor filmowy i teatralny, reżyser, profesor sztuki i autor książek autobiograficznych. Związany z Krakowem. Wielokrotnie nagradzany za wybitne zasługi dla kultury polskiej. Przewodniczący Fundacji Krakowskiego Hospicjum dla Dzieci im. ks. Józefa Tischnera.

Nie pouczamy, inspirujemy

Każdy człowiek ma określony potencjał, z którym się rodzi i który może rozwinąć. Niestety, większość z nas nie domyśla się nawet tkwiących w nich samych możliwości, nie dając sobie tym samym szansy na życie pełne satysfakcji.

Stworzyliśmy Personality Improvement Institute (PII), żeby odwrócić ten niekorzystny trend. Chcemy pomóc jak największej liczbie osób w podniesieniu jakości życia, co jasno formułujemy w naszej wizji. Jesteśmy przekonani, że można to zrobić poprzez rozwój osobowości – poznanie siebie, odkrycie i wiarę w swoje możliwości oraz zdefiniowanie kierunku i konkretnego celu działania. Opracowaliśmy narzędzia, które odpowiednio użyte pozwolą każdemu, kto tylko będzie na to gotowy, stworzyć i zrealizować własny plan na życie.

Narzędziami są przygotowane przez nas publikacje w formie tradycyjnych książek i e-booków oraz w postaci audiobooków i filmów wideo. Nie mają one zastępować własnego myślenia. Dalecy jesteśmy od pouczania i wskazywania „jedynie słusznej drogi”. Naszym celem jest pobudzanie do

samodzielnego rozwijania osobowości poprzez zachęcanie, mobilizowanie, inspirowanie i motywowanie do działania.

Takie postępowanie przynosi zmianę sposobu myślenia. Dotychczasowe formułki myślowe: „to nie dla mnie” i „to mi się nie uda” zostają zastąpione przez: „chcę, a więc mogę i potrafię”. Rezygnacja z ograniczeń istniejących we własnym umyśle i zastąpienie ich pozytywnym myśleniem ukierunkowanym na przyszłość owocuje rozkwitem kreatywności i wyobraźni. Wzmacnia wiarę w siebie, rozwija odwagę i entuzjazm, wnikliwość i wytrwałość, a to cechy kluczowe dla realizacji życiowych celów.

Nasze działania opierają się na prostych wartościach. Należą do nich: rozwój wewnętrzny, prawda, wolność, bezinteresowna miłość, uczciwość i zaufanie. Na ich bazie wypracowaliśmy (i stosujemy w swojej organizacji) zbiór zasad. Istotna jest autonomia każdego z nas, kreatywność, praca bez presji, zaangażowanie, lojalność, dobrze rozumiana pokora. Zasada naczelna znalazła swoje odzwierciedlenie w misji firmy: „Nie pouczamy, inspirujemy”.

Treści, które przekazujemy są istotne nie tylko dla osób indywidualnych, lecz także dla firm. Obecnie coraz większa liczba przedsiębiorców zauważa związek między wewnętrznym uporządkowaniem człowieka, a jego stosunkiem do organizacji i zdaje sobie sprawę, że szczęście osobiste oraz zadowolenie pracowników jest niezbędnym elementem sukcesu firmy. Jednocześnie stanowi najlepszy sposób na budowanie wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstwa.

Z naszych obserwacji wynika, że świadomy rozwój nie jest zdeterminowany ilorazem inteligencji i że każdy człowiek, który zda sobie sprawę ze swoich ogromnych możliwości jest w stanie ukształtować wspaniałą osobowość. Z tego powodu ogromny nacisk kładziemy na wiedzę, która



**Kiedy już zdecydujesz czego chcesz,
podjąłeś najważniejszą decyzję
w swoim życiu. Musisz wiedzieć, czego
chcesz, aby to osiągnąć.**

Douglas Lurtan

po wprowadzeniu w życie da wymierny efekt w postaci pozytywnej przemiany człowieka z pożytkiem dla siebie i firmy, którą reprezentuje.

Realizacja programu przygotowanego przez PII pomaga w zmianie podejścia do wykonywanych obowiązków. Wzmacnia i rozwija zachowania proinnowacyjne, pozwala lepiej organizować czas pracy – swojej i zespołu. Przyczynia się do ograniczenia absencji oraz fluktuacji kadry menadżerskiej. Przygotowuje do podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem oraz prowadzi do wzmocnienia kompetencji miękkich pracowników i rozwija ich umiejętności komunikacyjne. Przyspiesza adaptację do nowych warunków pracy i skutecznie przeciwdziała wypaleniu zawodowemu.

Nasze publikacje zawierają maksimum wiedzy praktycznej, do wykorzystania od zaraz, by proces pozytywnej przemiany mógł się rozpocząć jak najwcześniej. Dwadzieścia dwa moduły zebrane w czterech częściach tworzą systematyczny kurs, pełen inspirujących przykładów i ćwiczeń ułatwiających przemyślenia.

Mamy nadzieję, że „dając wędkę”, pomożemy wszystkim, którzy chcą, by ich życie nabrało barw i zyskało nową jakość.

www.pii.com.pl



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

Personality
Improvement
Institute LLC
1521 Concord Pike
STE 303 Wilmington,
DE 19803, USA
www.piiinstitute.org

Wersja audio wykładu
czytana przez:



Krystynę Czubówną



Adama Ferencego



Jerzego Stuhra

dostępna na stronie
www.virtualo.pl

Czym jest szczęście? Czy można być długotrwale szczęśliwym? W jaki sposób osiągnąć stan pełnego zadowolenia z życia? Czy możesz sam coś zrobić w tym kierunku, czy liczą się przede wszystkim warunki zewnętrzne? Czy wszystko, co masz lub o czym marzysz, rzeczywiście jest Ci do szczęścia potrzebne? Jak odróżnić stan chwilowej przyjemności od satysfakcji, która będzie rosła z każdym rokiem Twojego życia?

To niektóre z pytań zadawanych sobie przez wielu ludzi, zwłaszcza w krytycznych momentach życia. Jednak nie tylko wtedy warto szukać na nie odpowiedzi. Jeśli zrobisz to wcześniej, staniesz się bardziej odporny na trudności, a wiele życiowych raf będziesz mógł ominąć. Szczęście dla każdego z nas ma inne znaczenie. Treść zawarta w wykładzie *Jak być szczęśliwym* pomoże Ci znaleźć jego fundament.

W dzisiejszych czasach coraz rzadziej używamy na co dzień słowa „szczęście”. Częściej mówi się o sukcesie. To takie modne! Takie nowoczesne! Co rozumiemy pod pojęciem „sukcesu”?... Najczęściej oznacza ono zdobycie przeróżnych dóbr. Należą do nich choćby: znakomite wykształcenie, świetna, czyli dobrze opłacana praca, awans, sława, piękny dom, nowoczesny samochód i tak dalej. Mówiąc o tych zdobyczach, ludzie intuicyjnie używają właśnie słowa „sukces”. „Szczęście” nie bardzo tu pasuje. Czy ono w ogóle mieści się w tak rozumianym pojęciu sukcesu?... Czy pod wpływem wszechobecnej komercji wielu z nas nie wydaje się, że wszystko można kupić? Że każde marzenie spełni galeria handlowa i studio urody?... A jeśli do tego jeszcze dojdzie sława?... Trudno wyobrazić sobie lepsze życie, prawda?... Czy rzeczywiście?... Czy czulibyśmy się spełnieni, gdybyśmy mieli to wszystko?



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE