

Piotr Bucki



JAK ■
ZNALEŹĆ
SZCZĘŚCIE

proste naukowe sposoby

38 | KART
SZKOLENIOWYCH

FISZKI®

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ



Cześć, nazywam się Piotr Bucki. Jestem szkoleniowcem. Wraz z zespołem ekspertów tworzymy projekt pomagający rozwinąć kompetencje XXI wieku.

To NIE jest kolejny poradnik o szczęśliwym życiu, obiecujący raj na ziemi. To skuteczne narzędzie edukacyjne, dzięki któremu dowiesz się, że szczęście to nie przypadek, i nauczysz się świadomie je kształtować.

Konkretnie, na temat i na podstawie najnowszych badań naukowych. Wszystko na 38 kartach – przejrzystie i kompaktowo.

Polecają:



SPIS TREŚCI

Dobry początek	1
Zmiana perspektywy	7
Twoje nastawienie	11
Dobre praktyki: Model PERMA	21
Dobre praktyki: Uważność	33
Dobre praktyki: <i>Flow</i>	41
Dobre praktyki: Twoja samoocena	43
Dobre praktyki: Orientuj się!	51
Dobre praktyki: Strategia dobrego życia	61



**Wszystkie przypisy znajdziesz
w strefie online!**

Koncepcja serii: Sławomir Kuchta
Projekt graficzny: Bartosz Czarnecki
Redakcja: Patrycja Wojsyk
Korekta: dr Tomasz Karpowicz
Skład: Marcin Rodziewicz
Ilustracje: www.fiszki.pl/autorzyfoto

© Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2017
biuro@fiszki.pl
Wydanie elektroniczne, ISBN: 978-83-7843-270-8

Carnegie Institute of Technology podaje, że 85% naszych sukcesów zawodowych i finansowych zależy od tego, jak komunikujemy, negocjujemy i budujemy relacje – wskazuje zatem na kompetencje miękkie, jako źródło przyszłych sukcesów.

Tymczasem wyraźnie widać, że kompetencje te są w systemie edukacji traktowane po macoszemu. Sama semantyka temu sprzyja: *miękkie*, czyli nieco gorsze od tych *twardych*, solidnych. *Miękkie*, czyli jakoby bardziej ulotne, subtelniejsze, z założenia bardziej „humanistyczne” – w przeciwieństwie do tych *twardych*, czyli konkretnych, mocnych, z definicji – „technicznych”.

Nauczmy się kształcić kompetencje miękkie na równi z tymi twardymi! Twórzmy model zrównoważonego rozwoju osobowości. Twarde kompetencje to solidne podstawy, ale bez kompetencji miękkich będą jak fundament, którego nie widać, gdyż nie wystaje ponad grunt.

WARTO BYĆ KOMPETENTNYMI!



DOBRY POCZĄTEK

DLACZEGO SZCZĘŚCIE? (1)

Zdecydowałem się stworzyć te fiszki z kilku powodów. Najważniejszy jednak da się streścić w dwóch zdaniach:

Ludzie szukają szczęścia tam, gdzie go nie ma i gdzie go nie znajdują. Tymczasem istnieją naukowo sprawdzone sposoby, jak pracować nad dobrostanem rozumianym jako pełne, dobre życie.

I tylko takie sposoby teraz poznasz. Takie, które naukowo przebadano i których skuteczność udowodniono. Z wielu obiegowych teorii na temat szczęścia zebrałem te, które działają. I przedstawiłem je w formie prostego kursu. Te 38 fiszek to początek drogi ku dobremu życiu, wspieranemu psychologią pozytywną. Empiryczną nauką o szczęściu, rozumianym jako pełnia i akt woli, a nie – hedonistyczna przyjemność.



Na początek musisz sobie zadać kilka ważnych pytań. W pierwszym ćwiczeniu pomyśl, jak w tej chwili postrzegasz szczęście. Czy się nad nim zastanawiasz? Czy uważasz, że szczęście osiągniesz, jeśli... (jakiś warunek będzie spełniony)? Weź kartkę i dokończ (tyle razy, ile chcesz) zdanie:

I Będę osobą szczęśliwą, jeśli...

Przykłady takich zdań to:

- › Będę szczęśliwa, jeśli do lata schudnę.
- › Będę szczęśliwy, jeśli będę mieć lepszą pracę.
- › Będę szczęśliwa, jeśli będę mieć więcej pieniędzy.
- › Będę szczęśliwy, jeśli ona mnie pokocha.



DOBRY POCZĄTEK

DLACZEGO SZCZĘŚCIE? (2)

Spójrz na swoje zdania i zastanów się, gdzie szukasz szczęścia. Pewnie – podobnie jak większość ludzi – upatrujesz je w zewnętrznych zdarzeniach. Czyli **warunkujesz szczęście zewnętrznymi czynnikami**. Czasem nawet... bardzo „sensownymi”:

- › zdrowiem – swoim i najbliższych,
- › bezpieczeństwem finansowym,
- › ciekawą i interesującą pracą,
- › przyjemnościami,
- › samoakceptacją.

Jak jednak pokazują badania¹, te czynniki to tylko 10% naszego potencjału szczęścia! 50% to geny (potencjał stały), 10% – czynniki zewnętrzne, a aż 40% to sposób, w jaki funkcjonujemy w świecie, jak wnioskujemy i analizujemy. Innymi słowy: jak **DZIAŁAMY**. I nad tymi działaniami będziemy teraz pracować.

ĆWICZENIE 2

PRZETESTUJ SIĘ!



50% potencjału wyjściowego to coś, z czym niewiele możesz zrobić. 10% to czynniki zewnętrzne, na które raz masz wpływ, a raz go nie masz. Ale 40% to sporo. I możesz nad tym pracować.

Cywilizacja sugeruje nam: Będiesz szczęśliwy, jeśli... (np. osiągniesz sukces). Nauka dowodzi, że... jest odwrotnie. Najpierw szczęście, potem – reszta.

Na te 40%, nad którymi będziemy pracować, składają się przede wszystkim:

- › sposób interpretacji rzeczywistości,
- › budowanie dobrych relacji z ludźmi,
- › praktykowanie uważności,
- › szukanie swojego potencjału i praca nad nim.

Zrób test na www.viacharacter.org. Pomoże Ci on odnaleźć Twój potencjał.



DOBRY POCZĄTEK

TWOJE MOCNE STRONY

Wykonałeś test z poprzedniej fiszki? Jeśli nie – zrób to! Jest świetnie przygotowany i ma jedną podstawową wartość: mierzy Twoje mocne strony – to, co w Tobie najlepsze. A teraz zastanów się, czy:

- + skupiłeś się na pierwszych pięciu najważniejszych kompetencjach,
- + ucieszyły cię wyniki (a może zdziwiły?),
- zajrzałeś na sam dół listy i zmartwiła Cię niska pozycja pewnych kompetencji?

Najważniejsze są Twoje mocne strony (zwane też „siłami” charakteru). Pracuj nad ich najlepszym wykorzystaniem – zamiast wyrównywać braki, np. od -10 do 0, szlifuj mocne strony, np. od 5 do 15 (pamiętaj, że to tylko przykładowe liczby).

- 15
 - 10
 - 5
 - -3
 - -8
- } pracuj nad tym!

ĆWICZENIE 3

OBSERWUJ MOCNE STRONY



Twoje mocne strony warto wykorzystać w praktyce. Weź pod uwagę pięć lub sześć pierwszych pozycji z listy (popatrz w test!). Zastanów się, jak w codziennej praktyce te konkretne cechy (mocne strony) się przejawiają.

Każdy ma mocne strony. Twoje – kształtują Twój potencjał.

W tym ćwiczeniu poproszę Cię o:

- ▶ zanotowanie, w jakim stopniu Twoje mocne strony realizują się w działaniu,
- ▶ uważne notowanie i analizowanie codzienności pod kątem wykorzystywania właśnie tych mocnych stron.

Nie patrz na to, czego nie masz. Patrz na to, co masz. Naucz się zmieniać perspektywę i wybierać to, co optymalne (ale prawdziwe)!