Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 23:39

Link do produktu: https://www.fraida.pl/jak-zyc-swiadomie-p-1577.html



Jak żyć świadomie

Cena	**27.20 zł**
Dostępność	**produkt dostępny**
Numer katalogowy	**9788388351693**
Kod EAN	**9788388351693**
Producent	**Studio Astropsychologii**
Autor	**Ryszard Oślizło**

Opis produktu

Książka powstała z myślą o ludziach, którzy chcą świadomie kierować swoim życiem i poszukują konkretnych wskazówek, jak tego dokonać.
Prezentowana w niej metoda stanowi integrację czterech dziedzin wiedzy: psychologii, astrologii, feng shui i Tarota.
Informacje są starannie wyselekcjonowane, tak aby ułatwić wykorzystanie najbardziej efektywnych metod.
Dostajemy do ręki klucz do pracy z emocjami i blokadami w postaci bardzo prosto skomponowanych, a przez to skutecznych afirmacji. Możemy przez obserwację traznytów planet: Saturna i Jowisza zrozumieć problematyczne sytuacje jakie nas dotykają i podjąć działania by rozwijać je w sposób dla nas najlepszy. Elementarne informacje na temat organizacji naszego najbliższego otoczenia pozwolą wprowadzać ład energetyczny w życie, a przez to otworzyć możliwości do rozwoju i spełnienia emocjonalego, zawodowego i duchowego.

Spis treści:

Podziękowania 11
Wprowadzenie 13
"Integra" - metoda rozwijania świadomości życia 13
Jakie jest Twoje życie? 13
Co oferuje "Integra" 13
Możesz żyć pełniej 14
Decyzja należy do Ciebie 14
Co to jest świadomość 15
Co to znaczy żyć świadomie 17
Czy warto żyć świadomie 19
Plan rozwoju - zamiast chaosu 21
Czy można poznać swój plan rozwoju 22
Na czym polega praca nad sobą 22
Od czego zacząć 23
Czy można zaufać cyklom astrologicznym 23
Czy znajomość cykli jest niezbędna 24
Nie wahaj się - teraz wybierz to, co najważniejsze 25
Wielki cel zdobywaj małymi krokami 25
Kiedy pojawią się efekty 27
Inne drogowskazy 28
Z czego składa się książka 28
Czego w tej książce nie znajdziesz 29
Rola intuicji 29
Możesz to zrobić sam 30
Indywidualny wybór 30
Jak korzystać z tej książki 30
Potrafisz to zrobić 31
Część pierwsza
Myślenie pozytywne - podstawa zmian 35
Myślenie pozytywne, to 35
Optymistyczne działanie 35

Odpowiedzialność 35
Docenianie 37
Realizm 38
Myślenie negatywne to nie realizm 39
Jak działa myślenie pozytywne i negatywne 40
Jaki jest Twój sposób myślenia 41
Co uważasz za swój problem 41
Oceń swoją reakcję 42
Twój pierwszy sukces 42
Chcę myśleć pozytywnie 42
Bądź wytrwały 43
Nie krytykuj siebie 44
Kochanie siebie 45
Zostaw przeszłość za sobą 45
Wybaczanie 46
Nie obwiniaj się 46
Odrzuć maskę - odtąd bądź sobą 47
Akceptuję siebie 48
Jesteś wyjątkowy 49
Zasługujesz na wszystko, co najlepsze 49
Jak nauczyć się myśleć pozytywnie 50
Co to są afirmacje 50
Jak działają afirmacje 50
Rola afirmacji 51
Afirmacje fizyczne 51
Afirmacje mentalne 52
Afirmacje emocjonalne 52
Jak, gdzie, kiedy 53
Co afirmować 54
Jak układać afirmacje 55
Zasady układania skutecznych afirmacji 55
Jak długo stosować jedną afirmację 56
Nie kieruj się autoagresją 56
Doceniaj każdy efekt 57
Przykłady afirmacji 57
Nie wierz mi na słowo 70
Część druga
Cykle astrologiczne - plan rozwoju 75
Czym jest współczesna astrologia 75
Czy astrologia może mi zaszkodzić 76
W czym astrologia może mi pomóc 76
Co to jest horoskop 77
Co to są domy astrologiczne 78
Dynamika horoskopu 78
Statyka horoskopu 79
Co to są tranzyty i cykle astrologiczne 79
Charakter tranzytu 80
Dlaczego Jowisz i Saturn 81
Cykl Jowisza 82
Jowisz w piątym domu 82
Cykl Saturna 83
Saturn w piątym domu 84
Jak wyznaczyć okresy pobytu planet w domach 85
Jak wyglądają cykle planetarne 87
Jak to działa 89
Tranzyty w życiu nieświadomym 89
Tranzyty w życiu intuicyjnym 91
Tranzyty w życiu świadomym 91
Dokładność wyznaczonych okresów 94
Zbadaj swoją przeszłość 94
Powtórne wpływy 94
Kosmos Cię nie wyręczy 95
Jak najefektywniej wykorzystać wyznaczone okresy 95
Gdy nie można wyznaczyć cykli astrologicznych 96
Interpretacje tranzytów Saturna przez domy astrologiczne horoskopu urodzeniowego 96
Część trzecia
Feng Shui - model rozwoju 161
Moda na Feng Shui 161
Energia w Feng Shui 162

Co to jest Feng Shui 162
Jak działa Feng Shui 163
W czym Feng Shui może mi pomóc 164
Wyjątkowość Feng Shui 164
Uporządkuj swoje życie 165
Oczyszczanie umysłu, emocji i doświadczeń 167
Różne szkoły Feng Shui 169
Którą szkołę wybrać 170
Twoja intuicja i indywidualność a Feng Shui 171
Co to jest bagua 171
Elastyczność bagua 172
Bagua w bagua 172
Narysuj mapę swojego życia 172
Przestrzeń odjęta 174
Dziewięć pól bagua 175
Diagnoza Feng Shui 177
Zdiagnozuj swoje życie 178
Jak wprowadzać korzystne zmiany 181
Remedia i wzmacniacze energetyczne 181
Pięć żywiołów 201
Zaufaj sobie 204
Część czwarta
Tarot - obraz rozwoju 209
Mity o Tarocie 209
Czym jest Tarot 210
Wielbić czy potępiać 210
Czy może mi zaszkodzić 211
W czym może mi pomóc 212
Doradca czy wyrocznia 213
Zobacz siebie z dystansu 213
Struktura Tarota 214
Czy Tarotowi można zaufać 215
Pojęcie archetypu 215
Jak działa Tarot 216
Rola wiedzy 217
Rola intuicji 217
Tarot w metodzie "Integry" 217
Którą talię wybrać 218
Jak korzystać z Tarota 219
Wybierz spokojne miejsce 219
Zapal świecę 219
Wycisz się 219
Zadaj pytanie 220
Potasuj i przełóż karty 222
Przyjrzyj się karcie 222
Odczytaj interpretację z książki 223
Zapisz wynik konsultacji 223
Zakończ konsultację 223
Interpretacje kart Major Arkanów 224
Zakończenie 257
Bibliografia 259

Fragment:

"Integra" - metoda rozwijania świadomości życia
Nie bez powodu nazwa "Integra" sugeruje łączenie elementów w całość, przedstawiona tu metoda stanowi bowiem integrację czterech dziedzin wiedzy, które często uważane są za całkowicie odrębne. Są to: psychologia myślenia pozytywnego, astrologia, Feng Shui, oraz Tarot. (...) Niestety, rzeczywistość raczej nie pozwala nam poświęcić się ich dogłębnemu studiowaniu, wymagając skupienia naszej uwagi przede wszystkim na codziennych sprawach związanych z pracą, domem, czy zdrowiem. "Integra" opiera się natomiast na wykorzystaniu tylko niektórych elementów każdej z wybranych czterech dziedzin wiedzy, dzięki czemu zaoszczędzony czas i energię będziesz mógł poświęcić na praktyczne polepszanie jakości swego życia, bez potrzeby wnikania we wszystkie tajniki wiedzy teoretycznej.
(...)
Część pierwsza: Myślenie pozytywne - podstawa zmian

Co to są afirmacje
Najprostszym, a jednocześnie najskuteczniejszym sposobem nauczenia się myślenia pozytywnego jest stosowanie pozytywnych afirmacji. Jedna z nich pojawiła się już we wcześniejszej części, dotyczącej akceptowania siebie, a brzmiała:

"Akceptuję siebie". Krótko mówiąc, afirmacjami są wszystkie zdania oznajmujące, pozytywne lub negatywne. Wpływają one na tworzenie i wzmacnianie wszelkich naszych przekonań dotyczących tak nas samych jak i świata zewnętrznego. Zgodnie z powyższym, powtarzając afirmacje negatywne, jak "Jestem do niczego", "Mam pecha", "Nic mi się nie udaje", "Jestem nieatrakcyjny", "Nikt mnie nie kocha", "Nie znoszę swojej pracy", stworzyliśmy i wzmacniamy takie właśnie przekonania. Dodatkowo, każde niepowodzenie, które potwierdza jedno z tych przekonań, traktujemy jako potwierdzenie jego prawdziwości, nie zdając sobie często sprawy, że to my sami je "przyciągamy".
(...)
Jak, gdzie, kiedy
Techniczną stronę stosowania afirmacji można podsumować w trzech głównych punktach:
1) JAK: z uwagą i koncentracją pisząc, powtarzając (głośno i/ lub w myślach) i/ lub odczuwając,
2) GDZIE: wszędzie - w domu, w pracy, na spacerze, w autobusie, czy samochodzie, oraz podczas wykonywania czynności, które nie angażują umysłu, jak zmywanie, sprzątanie, czy gotowanie,
3) KIEDY: codziennie - jak najczęściej, najlepiej przez cały czas, jednak przynajmniej raz dziennie przez 5-10 minut.
(...)
Przykłady afirmacji
Akceptuję siebie takim jakim jestem, tu i teraz.
Jestem atrakcyjny i interesujący dla siebie i innych.
Zawsze mam wystarczająco dużo pieniędzy, dzięki którym z łatwością zaspokajam wszystkie swoje potrzeby.
Wszystkie moje kontakty z rodziną/ ojcem/ matką są czyste i wolne od jakichkolwiek uzależnień, poczucia winy i żalu.
Zawsze z łatwością wyrażam siebie w moich związkach miłosnych.
Jestem całkowicie zdrowy pod każdym względem: fizycznym, psychicznym i emocjonalnym.
Mam wspaniałą pracę, która satysfakcjonuje mnie pod każdym względem: ambicjonalnym, emocjonalnym, finansowym i intelektualnym.
Ufam Najwyższej Inteligencji/ Bogu/ Kosmosowi/ Intuicji, że wszystko, co jest mi potrzebne otrzymuję zawsze we właściwym czasie, miejscu i kolejności.
Z każdym dniem/ z każdym doświadczeniem potrafię lepiej i pełniej realizować swe powołanie życiowe, odnosząc sukcesy.

Część druga: Cykle astrologiczne - plan rozwoju

(...)
Jak to działa
Często ludzie zwracający się do astrologa spodziewają się spektakularnych, niemal magicznych przepowiedni dotyczących ich przyszłości. Żyjąc szarą zwykłością codzienności oczekują zapewnień, że oto już wkrótce, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, nastąpi nagły cud, wygrają górę pieniędzy na loterii, albo dostaną spadek od tajemniczego krewnego z Ameryki, spotkają wymarzonego królewicza czy królewnę, lub też dostaną doskonałą propozycję pracy. Jednym słowem, mylą astrologa z maszyną do produkcji manny, nie uświadamiając sobie, że to, kim są i czego w życiu doświadczają jest zawsze wynikiem ich dotychczasowego rozwoju wewnętrznego (świadomości) i zewnętrznego (wydarzeń). Oczekiwanie, że coś zmieni się w naszym życiu na lepsze musi być poparte konkretnym działaniem. Skoro nasz dotychczasowy sposób myślenia i styl życia nie przyniosły nam satysfakcji, to jak można oczekiwać, że nagle tak się stanie, tylko dlatego, że zdecydowaliśmy się na wizytę u astrologa, czy wróżki? Głęboko wierzę, że możliwa jest każda, nawet najbardziej zadziwiająca i spektakularna zmiana, ale może się ona dokonać tylko poprzedzona naszą świadomą wolą i wysiłkiem.
(...)
Interpretacje tranzytów Jowisza przez domy astrologiczne horoskopu urodzeniowego

(...)
Przygody miłosne

ZACHĘTA WEWNĘTRZNA (POTRZEBY):
Innym sposobem wyrażania siebie w tym okresie jest angażowanie się w związki uczuciowe oparte przede wszystkim na przyjemności bycia z kimś. Seks dostarcza wiele radości i postrzegany jest raczej jako zabawa i źródło przyjemności, niż wyraz głęboko duchowego zespolenia dwojga ludzi, co jest z kolei charakterystyczne dla tranzytu przez dom ósmy (symbolizującego m.in. bezpieczeństwo duchowe, seksualność).
ZACHĘTA ZEWNĘTRZNA (OKAZJE):
Ten okres zazwyczaj wręcz obfituje w okazje do nawiązywania mniej lub bardziej poważnych romansów albo zupełnie luźnych związków, w zależności od tego, jakiego typu osobą jesteśmy. Zmienia się nasze podejście do tworzenia związków intymnych, chcemy doświadczać poprzez nie czegoś innego, niż do tej pory. Dla kogoś, kto z różnych przyczyn nigdy wcześniej nie był w żadnym związku, w tym okresie może czuć, że jest wręcz bombardowany zewsząd możliwościami nadrobienia braku doświadczeń. Ktoś, kto ma tendencję do traktowania wszelkich swoich związków w sposób niezmiernie poważny i odpowiedzialny, w czasie tego tranzytu może zacząć upatrywać w nich źródła radości i przyjemności. Natomiast ktoś, kto dotąd przeżywał wiele krótkotrwałych związków, może nagle odnaleźć przyjemność w skoncentrowaniu się tylko na jednym. Ogólnie można zatem stwierdzić, że podejście do związków intymnych zmienia się w nas w kierunku czerpania z nich większej przyjemności i radości lub też poszerzania naszej dotychczasowej gamy doświadczeń. Co ciekawe, w tym okresie ludzie dostrzegają w nas osoby atrakcyjne pod każdym względem, także, a może zwłaszcza, seksualnym, co zachęca nas do zwiększenia w jakiś sposób aktywności w sferze tworzenia związków.
KORZYŚCI DUCHOWE (POTENCJAŁY):
Tranzyt Jowisza przez piąty dom często podbudowuje nasze przekonanie o własnej wartości. Widzimy i czujemy zainteresowanie i uznanie innych dla nas, dla tego kim jesteśmy, co sobą reprezentujemy i jak wyglądamy, a dzięki tym zewnętrznym potwierdzeniom naszej wartości, nabieramy pewności, że jesteśmy atrakcyjni właśnie tacy, jacy jesteśmy.
(...)

Część trzecia: Feng Shui - model rozwoju

(...)
W czym Feng Shui może mi pomóc
Zastosowanie sztuki Feng Shui pozwoli Ci wprowadzić upragnione zmiany tak w mieszkaniu jak i w życiu. Zanim jednak zaczniesz podejmować jakieś konkretne kroki zmierzające do ich wprowadzenia w swoim życiu i w swoim wnętrzu, rozejrzyj się wokół siebie. Niezależnie od tego, kto lub co miało wpływ na ostateczny wygląd Twojego mieszkania, od Ciebie zależy stan w jakim je utrzymujesz. Jeśli panuje w nim porządek i świeżość, a półki, biurka, szafy i szafki zawierają wyłącznie ważne i potrzebne przedmioty, ubrania i książki, najprawdopodobniej właśnie takie jest również Twoje życie. Jeżeli jednak wokół Ciebie panuje bałagan, w szafach, na półkach i w innych zakamarkach gromadzisz stosy nieużywanych ubrań, gratów i szpargałów, a w powietrzu panuje zaduch, z pewnością ani takie mieszkanie, ani tym bardziej Twoje życie nie przynosi Ci satysfakcji. Dzięki Feng Shui będziesz mógł to zmienić, ponieważ sztuka ta oferuje Ci możliwość świadomego kontrolowania swego życia i rozwoju poprzez diagnozowanie ich bieżącego stanu, wzmacnianie atutów i modyfikowanie braków.
(...)
Remedia i wzmacniacze energetyczne
Każdy ze sposobów poprawiania stanu energetycznego pomieszczenia może być zastosowany jako remedium lub wzmacniacz, w zależności od tego, czy potrzebny Ci będzie modyfikator trwały czy tymczasowy. Wszystkie modyfikatory można podzielić na kilka głównych grup:
(1) światła i przedmioty odbijające światło: świece, lampy, lustra, kryształowe kule,
(2) dźwięki: dzwonki (wietrzne lub inne),
(3) obiekty żywe: rośliny, kwiaty, rybki w akwarium,
(4) obiekty ruchome: przedmioty, urządzenia, mobile,
(5) obiekty ciężkie: kamienie lub figury,
(6) obiekty zasilane elektrycznością: telewizor, stereo, video, komputer,
(7) przedmioty symboliczne: prezenty, ozdoby, dzieła sztuki, obrazy, rzeźby,
(8) kolory.
(...)
Zielony
Skutki fizyczne:
Obecność zieleni wpływa na nas kojąco, ponieważ powoduje spowolnienie procesów fizycznych zachodzących w naszym organizmie, np. obniżenie ciśnienia krwi. Kolor ten działa też rozluźniająco na mięśnie, dzięki czemu pod jego wpływem łatwiej się odprężamy i relaksujemy, co z kolei pomaga szybciej odzyskać równowagę psychiczną i emocjonalną. Zieleń aktywizuje też proces regeneracji komórkowej, podbudowując tym samym siły witalne organizmu.

Wpływ psychologiczny:
Zielony jest symbolem obfitości natury i jej zdolności do samoodnowy. Naturalny proces zmian nieustannie zachodzący w przyrodzie kojarzy się właśnie z zielenią, dlatego przystosowywanie się do nowych warunków jest łatwiejsze w obecności tego koloru. Łatwiej też w zielonym otoczeniu podejmować decyzje, ponieważ uspokajający charakter zieleni daje poczucie bezpieczeństwa i opieki, a także sprzyja skrupulatności, zrozumieniu i dobremu osądowi. Z kolei poczucie jedności z naturą, również symbolizowane przez tę barwę, korzystnie wpływa na zdolność współpracy i dzielenia się z innymi. Sprzyja też szczerości i uczciwości w stosunkach międzyludzkich.

Zastosowanie w Feng Shui:
Atmosfera spokoju i harmonii panująca w pomieszczeniach pomalowanych na zielono sprzyja nawiązywaniu porozumienia i uzyskiwaniu kompromisów, dlatego kolor ten znakomicie nadaje się do miejsc, w których wspólnie pracuje zespół ludzi, takich jak pokoje dzienne, czy sale konferencyjne. Relaksujący i regenerujący charakter zieleni sprawia natomiast, że kolor ten jest odpowiedni do gabinetów terapeutycznych, wnętrz szpitalnych, a nawet sal operacyjnych. Odprężające właściwości zieleni z powodzeniem wykorzystuje się nie tylko wewnątrz, ale i na zewnątrz domu (podwórza, oranżerie, altany). Zielony wystrój kuchni, o ile dociera do niej dużo naturalnego światła, może nieco zmniejszać apetyt, ułatwiając równocześnie przyswajanie pokarmu i poprawiając przemianę materii, dlatego taki wystrój kuchni czy jadalni polecany jest osobom chcącym zachować umiar w jedzeniu i utrzymać szczupłą sylwetkę.
Ciemne odcienie zieleni nie nadają się raczej na duże powierzchnie, ponieważ mogą wywoływać poczucie wyczerpania. Ze względu na tendencje do mediacji i szukania kompromisów, które zieleń prowokuje, nie poleca się jej osobom niezdecydowanym, mającym trudności z aktywnym i dynamicznym nastawieniem do życia.

Część czwarta: Tarot - obraz rozwoju

(...)
W czym może mi pomóc
Działając jak lustro, karty Tarota pozwalają Ci dostrzec, a dzięki temu uświadomić sobie istnienie w Tobie i Twoim życiu pewnych faktów, cech, uczuć, pragnień, przyczyn i celów, które starasz się od siebie odsunąć czy to z obawy, że zburzysz swój dotychczasowy wizerunek czy z niechęci podjęcia wysiłku, aby wprowadzić w swoim życiu zmiany. Jeśli jednak zdecydowałeś się na podjęcie pracy nad swym rozwojem wewnętrznym, pragniesz wprowadzić w swoim życiu zmiany, by poprawić jego jakość, Tarot może okazać się dla Ciebie nieocenionym wprost drogowskazem. Zaglądając w karty, będziesz mógł zobaczyć to, kim byłeś do tej pory, kim jesteś obecnie i kim możesz się stać w przyszłości. Ten obraz będzie się zmieniał za każdym razem, kiedy podejmiesz jakieś działanie i przekroczysz kolejny próg w swoim rozwoju, będziesz mógł więc na bieżąco kontrolować jego przebieg, w razie potrzeby modyfikując podejmowane decyzje. Zdając sobie sprawę nie tylko z tego, co w Twoim życiu świadome, ale także z tego, co nieświadome znacznie zwiększysz efektywność swoich działań, ponieważ nie będziesz musiał działać po omacku. Tarot oferuje Ci bowiem obrazy pochodzące wprost z Twojej podświadomości oraz światło wskazujące

dalszą drogę.
Poza odpowiedziami na takie pytania jak, Kim jestem? Co jest w tej chwili ważne w moim życiu? i Jak mogę to osiągnąć, Tarot udziela także informacji na temat duchowych przyczyn zaistnienia aktualnego stanu, to znaczy, dlaczego i w jakim celu zaistniał. Dzięki temu, jesteśmy w stanie wnikliwie zanalizować i zrozumieć sens konkretnych doświadczeń.
(...)
Interpretacje kart Major Arkanów

(...)
Karta nr 17: Gwiazda

Słowa-klucze:
harmonia, natura, piękno, inspiracja, wyciszenie się, odpoczynek, dystans, zaufanie, dobra nowina, nadzieja, wiara we własną siłę, marzenia, własna natura, złoty środek, niepowtarzalny talent, wewnętrzna siła twórcza, sens życia, siła napędowa, motywacja, człowiek szczęśliwy, docenianie, świadomość, radość, wdzięczność

1. Na czym w obecnej sytuacji powinienem się skoncentrować w określonej sferze mojego życia?

Obecny etap Twego rozwoju wewnętrznego wymaga od Ciebie skoncentrowania się na tworzeniu i podtrzymywaniu harmonii w sobie i wokół siebie, ale także pomiędzy sobą i światem zewnętrznym. Przyjrzyj się naturze, której piękno i harmonia zainspirują Cię do dostrzeżenia podobnych wartości w swoim wnętrzu, a w konsekwencji pozwolą Ci rozszerzyć ich zakres także na innych ludzi. Nadszedł czas wyciszenia się i odpoczynku od zgiełku codzienności. Choć być może sądzisz, że właśnie teraz nie możesz sobie pozwolić nawet na chwilę wyciszenia, jest Ci ono potrzebne do nabrania dystansu do swoich spraw. Pamiętaj, że trudno jest obiektywnie ocenić jakiekolwiek zdarzenie, znajdując się w jego centrum, bo wtedy nie jesteś w stanie dostrzec wszystkich jego aspektów. Zaufaj Sile Wyższej i pozwól jej się poprowadzić, a przekonasz się, że czeka na Ciebie gotowe doskonałe rozwiązanie, którego istnienia nawet nie podejrzewasz. Gwiazda widniejąca na karcie nr 17 zwiastuje dobrą nowinę, do której doprowadzi Cię, jeśli jej na to pozwolisz. Warunkiem jest odnalezienie w sobie nadziei i wiary we własną siłę i wartość dalszego życia, dzięki którym zdolny jesteś realizować swe najskrytsze marzenia. Poprzez nawiązanie kontaktu z własną naturą jesteś zdolny znaleźć złoty środek na rozwiązanie każdej sprawy, szukaj więc odpowiedzi na swe pytania i wątpliwości przede wszystkim w sobie, a nie w świecie zewnętrznym.

2. Czego mam się nauczyć z określonego doświadczenia, aby najpełniej wykorzystać daną mi szansę rozwoju wewnętrznego?

Każdy człowiek nosi w sobie niepowtarzalny talent, choć niewielu zdaje sobie sprawę z jego istnienia. Doświadczenie, które stało się Twoim udziałem daje Ci szansę dostrzeżenia i docenienia tej wewnętrznej siły twórczej, dzięki której odkryć możesz prawdziwy sens swego życia, odpowiadając sobie na pytanie, po co się narodziłeś, jakie jest Twoje zadanie do spełnienia. Nie chodzi tu o misję uszczęśliwiania całej ludzkości, ale o odkrycie Twojej prywatnej siły napędowej, która motywuje cię do podejmowania działań. To, czego doświadczyłeś, niezależnie od tego, czy było to dla Ciebie przyjemne czy przykre, ma za zadanie skłonić Cię do uświadomienia sobie, co jest Ci naprawdę potrzebne, byś poczuł się człowiekiem szczęśliwym. Pamiętaj jednak, że ktoś naprawdę szczęśliwy opiera swe szczęście na tym, co już ma, a nie na tym, co chciałby mieć, dlatego skoncentruj się nie tyle na tym, czego pragniesz, ale na tym, co jest Ci w tej chwili dane i doceń to: życie, rozum, zdrowie, ukochaną osobę, rodzinę, przyjaciół, pracę, dom, bezpieczeństwo lub jeszcze coś innego. Jeśli skoncentrujesz się na tym, czego nie masz, zawsze będziesz miał uczucie, że czegoś Ci brakuje i nie będziesz w stanie poczuć prawdziwego szczęścia. Poczucie szczęścia nie wymaga spełniania mniej czy bardziej wyrafinowanych zachcianek, do jego osiągnięcia wystarczy świadomość i radość z tego, kim jesteśmy i wdzięczność za wszystko, co zostało nam dane.

ISBN: **83-88351-69-9**
liczba stron: **264**
format: **B5**
oprawa: **miękka**