

Piotr Bucki



**JAK** ■  
**ZNALEŹĆ**  
**SZCZĘŚCIE**

proste naukowe sposoby



**FISZKI**®

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ

# SPIS TREŚCI

Dobry początek .....	1
Zmiana perspektywy .....	4
Twoje nastawienie .....	6
Dobre praktyki: Model PERMA .....	11
Dobre praktyki: Uważność .....	17
Dobre praktyki: <i>Flow</i> .....	21
Dobre praktyki: Twoja samoocena .....	22
Dobre praktyki: Orientuj się! .....	26
Dobre praktyki: Strategia dobrego życia .....	31
To już koniec .....	38

---

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

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

## SŁOWO O KOMPETENCJACH XXI WIEKU

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.

**PIOTR BUCKI**  
jeden z autorów  
fiszek rozwijających  
kompetencje XXI wieku





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 badania<sup>1</sup>, 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.



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: Będziesz 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](http://www.viacharacter.org). Pomoże Ci on odnaleźć Twój potencjał.



## 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)!**



ZMIANA PERSPEKTYWY

## SPÓJRZ Z INNEJ STRONY!

Szkolenia z obszaru praktycznych zastosowań psychologii pozytywnej zaczynam zazwyczaj od prostego ćwiczenia. Proszę ludzi, by narysowali kubek:

- › w pierwszej wersji – zwyczajny kubek do kawy lub herbaty,
- › w drugiej wersji – najbardziej kreatywny, szalony kubek.

Co ciekawe – wśród kilku tysięcy narysowanych (przepięknych!) kubków tylko dwa odróżniały się perspektywą. Wszystkie inne były rysowane z przodu! A przecież widzimy kubki w różnych ujęciach. To pokazuje, że mimo iż rzeczywistość jest wielowymiarowa, my zatrzymujemy się przy jednym z nich. Wybieramy jedną rzeczywistość.

Podstawą psychologii pozytywnej jest wybieranie prawdziwej i optymalnej rzeczywistości. Zrobisz to w kolejnym ćwiczeniu.