

Narysuj swoją mapę!



Wyzwanie

Dzisiaj narysuj mapę myśli z tekstu „5 składników szczęścia” Bran’a Tracy wykorzystując do tego same piktogramy! Jestem przekonana, że świetnie sobie poradzisz!

Mapkę możesz powiesić gdzieś w widocznym miejscu, aby przypominała Ci o tym co jest w życiu ważne.

5 składników szczęścia

Chcesz dowiedzieć się co zrobić, aby nauczyć się być szczęśliwym lecz nie masz zupełnie pojęcia od czego zacząć? Na chwilę cofnijmy się w czasie...

Od czasów Arystotelesa, wszystkie badania potwierdzają, że ludzie przede wszystkim chcą być szczęśliwi, jakkolwiek byśmy nie definiowali tejże wartości.

Szczęście jest wspólnym mianownikiem dla wszystkich ludzi i ludzkiego zachowania.

Wszystko co robimy, robimy po to, aby osiągnąć szczęście. Tak naprawdę, życiowy sukces zależy od poczucia szczęścia.



Nawet jeżeli zdobędziesz pieniądze, mieszkanie, sławę, sukces, ale brakować Ci będzie szczęścia, odniesiesz porażkę. Miarą powodzenia w życiu jest odpowiedź na pytanie: przez jaki odsetek czasu czujesz się naprawdę szczęśliwy? Odpowiadając sobie na to pytanie, dowiesz się jak daleko zaszedłeś oraz jak daleka jeszcze droga przed Tobą.

Jest pięć wspólnych dla każdej osoby elementów szczęścia niezależnie od miejsca zamieszkania i warunków życiowych. Oto one:



- ◀ Po pierwsze, są to zdrowie i energia. Większość ludzi stawia swoje zdrowie na pierwszym miejscu. Mając zdrowie ma się wszystko. Tracą zdrowie przegrywa się najważniejszy mecz życia.

Drugim składnikiem szczęścia są pełne miłości relacje z rodziną i innymi ludźmi. Im więcej w Twoim życiu jest ludzi, którzy Cię kochają i szanują tym jesteś zdrowszy i szczęśliwszy.



- ◀ Trzecim składnikiem szczęścia jest praca przynosząca poczucie spełnienia, taka która coś wnosi w życie innych i którą wykonujemy dobrze. Najszczęśliwsi i najbardziej spełnieni ludzie to ci, którzy poświęcają swoje życie czemuś, co sprawia, że życie innych jest lepsze i łatwiejsze.

Czwartym składnikiem szczęścia jest niezależność finansowa. Żyjemy w świecie materialnym. Jedzenie, ubrania, schronienie, transport - za wszystko trzeba w jakiś sposób płacić. Możemy być szczęśliwi tylko wtedy, kiedy jesteśmy pewni, że mamy wystarczająco dużo pieniędzy, aby zapłacić za wszystko, czego chcemy. Jednym z twoich głównych zadań jako dorosłego jest osiągnięcie niezależności finansowej.



Piątym składnikiem szczęścia jest wyższy poziom wewnętrznego pokoju i duchowej jasności. Bez tego nigdy nie osiągniesz prawdziwego szczęścia ani długotrwałego pokoju ducha. Kiedy osiągniesz już wyższy poziom zdrowia i energii, dobrych związków, dającej spełnienie pracy, niezależności finansowej oraz wewnętrznego pokoju, wtedy odnajdziesz długotrwałe szczęście.



Brian Tracy
Światowy autorytet w dziedzinie przywództwa strategicznego, sprzedaży, rozwoju osobistego i psychologii sukcesu