

Niyc Pidgeon

# Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

Strategie i praktyczne ćwiczenia,  
dzięki którym zbudujesz siłę psychiczną  
i pokonasz wszelkie trudności życiowe



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



# Rekomendacje dla Niyc Pidgeon oraz książki Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

„Niyc naprawdę pomaga ludziom zmieniać jakość ich życia”.

**Brendon Burchard, autor bestsellerów New York Timesa**

„Niyc jest genialną psycholożką”.

**Sir Richard Branson**

„*Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej* to lektura obowiązkowa dla każdego, kto w ten czy inny sposób został dotknięty dramatem samobójstwa. To cudowna opowieść, która przekształca ból w nadzieję, a jednocześnie mówi o potrzebie prawdziwego współczucia i zrozumienia”.

**Louisa Rocque, dyrektor wykonawczy Amerykańskiej  
Fundacji na Rzecz Zapobiegania Samobójstwom**

„Niyc jest jedną z najbardziej inspirujących osób jaką znam. Nie tylko pomaga ludziom stać się lepszą wersją siebie, ale też wyznaczyła sobie zadanie wspierania tych, którzy desperacko starają się odmienić swoje życie i odnaleźć w nim głębszy sens. Wierzę, że ta publikacja jest świętym wezwaniem do zmiany i jestem dumny mogąc nazywać Niyc moją przyjaciółką. To książka, która ratuje życie!”

**Kyle Gray, autor bestsellerów, m.in. „Praca z energią”**

„Niyc Pidgeon jest wzorem do naśladowania dla kobiet na całym świecie i głosem tych, którzy pragną wieść cudowne, spełnione życie. Udowadnia ona, że z odpowiednim nastawieniem, wszystko jest możliwe”.

**Mel Wells, autorka bestsellerów, m.in. „The Goddess Revolution”**

„Niyc i jej praca jest światłem nadziei w mrocznych czeluściach rozpaczy. Poprzez psychologię pozytywną oraz empiryczną wiedzę pomaga innym odnaleźć ich prawdziwe ja i stworzyć odpowiednie systemy wsparcia, które są niezwykle istotne w tych czasach samotności i wyobcowania. Ta książka może być dla wielu drogowskazem do uzdrowienia, wzmocnienia i osiągnięcia poczucia dobrostanu”.

**Natalie MacNeil, laureatka nagrody Emmy  
za działalność medialną i autorka bestsellerów**

„Niyc jest pozytywną psycholożką i światłem nadziei dla tak wielu kobiet. Szczerze wierzy w moc współpracy, wspiera tych, którzy ją otaczają i po prostu zaraża szczęściem”.

**Natalie Ellis, założycielka BossBabe**

„Książka ta jest świadectwem tego, jak bardzo Niyc Pidgeon troszczy się o tych, którzy walczą ze swoimi demonami.

Na bazie własnych doświadczeń utraty najbliższych przyjaciół stworzyła dzieło utrzymane w duchu współczucia i psychologii pozytywnej, które może pomóc nam wszystkim odnaleźć światło w mrocznych okresach naszego życia”.

**Dr David Hamilton, autor książki „Uzdrowiająca siła dawania”**

„Niyc to wizjonerka, której przesłanie zmienia perspektywę całego pokolenia”.

**Penny Haslam, nagradzana mówczyni  
motywacyjna i była dziennikarka BBC**

„Niyc Pidgeon jest wyjątkową kobietą i każdy, kto będzie miał okazję nauczyć się czegoś od niej powinien skorzystać z tej szansy”.

**Spencer Lodge, nagradzany twórca podcastów**

„Bez popadania w ton toksycznego pozytywizmu, który króluje w Internecie i jest obecny we współczesnej dyskusji o zdrowiu, Niyc odnalazła sposób, by zachęcić innych do korzystania ze wsparcia najbliższych społeczności i wzmacniania swojej odporności w obliczu przeszkód nie do pokonania”.

***GirlTalkHQ***

„Książka ta jest latarnią morską dla wszystkich tych, którzy usiłują wydostać się z mroków rozpacz lub wspierają innych w tym zadaniu. Bazując na swojej wiedzy z zakresu psychologii pozytywnej, umiejętnościach coachingowych i wzruszających świadectwach tych, którzy przeżyli traumę, Niyc z ogromną wrażliwością porusza rozdzierający serce temat samobójstwa i pokazuje drogę do uzdrowienia oraz wzmocnienia, bez zamykania się na bolesne doświadczenia. Ta emanująca ciepłem i oparta na faktach książka jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto pragnie odnaleźć w sobie odwagę i nadzieję czy pomóc swoim bliskim przejść przez kolejny dzień życia”.

**Tamu Thomas, autorka książki „Women Who Work Too Much”**

„Niyc Pidgeon jest liderką ruchu na rzecz równouprawnienia kobiet i kimś, kto potrafi zmieniać ich życia, zarówno na polu osobistym jak i zawodowym. Jest niesamowita!”

**Dr Erin Fall Haskell, autorka bestsellerów, m.in. „Awakening”**

**Najskuteczniejsze  
techniki  
psychologii pozytywnej**

Niyc Pidgeon

# Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej

Strategie i praktyczne ćwiczenia,  
dzięki którym zbudujesz siłę psychiczną  
i pokonasz wszelkie trudności życiowe



**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: P. Leonczuk

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8301-819-5

Tytuł oryginału: *One More Day: Find Strength and Resilience through Your Darkest Times with Life-Saving Tools from Positive Psychology*

### ONE MORE DAY

Copyright © 2024 by Niyc Pidgeon  
Originally published in 2024 by Hay House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

*Pamięci Sophie Gordon,  
Chrisa Redheada i Sary Hepburn.*

*Mojej siostrzenicy Olivii i siostrzeńcowi Alfiemu  
oraz wszystkim dzieciom  
które dzięki naszej dzisiejszej pracy nad sobą  
jutro będą dorastały w o wiele lepszym świecie.*

*Wiedźcie, że sprawy waszego zdrowia psychicznego są ważne  
i wy też jesteście ważni.*

*Ocalałym. Zrobiliście to.  
Dziękuję, że dajecie nam nadzieję.*

*Tobie, drogi Czytelniku, za to, że się trzymasz tej nadziei,  
jesteś gotowy na poświęcenie i odnowienie połączenia.*

*I za to, że postanowiłeś wytrwać jeszcze jeden dzień.*



# Spis treści

<i>Lista ćwiczeń i pozytywnych interwencji</i> . . . . .	17
<i>Pakt</i> . . . . .	19
<i>Nasiona</i> . . . . .	21
<i>Powitanie</i> . . . . .	31
<b>Nadzieja</b> . . . . .	43
Fala . . . . .	45
Zaproszenie . . . . .	49
Mikronarzędzia . . . . .	53
Trudne dni . . . . .	79
Wykorzystanie nadziei . . . . .	85
Wzrastaj tym, przez co przechodzisz . . . . .	93
Uważność . . . . .	97
Nowe odkrycie . . . . .	101
Wybierz własną przygodę . . . . .	103
Moc pozytywnego środowiska . . . . .	105
Mikroruchy . . . . .	109
Niech nas usłyszą . . . . .	111
Zachwyty . . . . .	119

<b>Poświęcenie</b> . . . . .	123
Wykorzystywanie swoich sił . . . . .	125
Błogosławieństwo list . . . . .	137
Tworzenie przestrzeni dla siebie . . . . .	139
Jedna rzecz . . . . .	147
Twoja siła wyższa . . . . .	153
Znak . . . . .	159
Jak zainicjować zmianę . . . . .	161
Duchowa bitwa . . . . .	163
Uzdrowienie poprzez poświęcenie . . . . .	167
Przytłoczenie . . . . .	173
Wątpliwości precz . . . . .	177
Wszystko służy twemu rozwojowi . . . . .	181
Toksyczna pozytywność . . . . .	185
Zmiana współczynnika . . . . .	189
Bezpiecznie jest czuć . . . . .	191
Przyływ światła . . . . .	197
Znaczenie . . . . .	207
Kiedy przestałeś? . . . . .	209
<b>Połączenie</b> . . . . .	215
Przede wszystkim własny krąg . . . . .	217
Jesteśmy lekarstwem dla siebie nawzajem . . . . .	219
Inni ludzie mają znaczenie . . . . .	225
Odnalezienie powodów do życia . . . . .	229
Tak się cieszę, że wciąż tu jesteś . . . . .	231
Nazwij pięć rzeczy . . . . .	235

Bycie świadkiem . . . . .	239
Rozciąganie dobrych uczuć . . . . .	247
Intencjonalna przyjaźń . . . . .	251
Dołączanie . . . . .	259
Moc zwierząt . . . . .	263
Maska . . . . .	267
Samowylbaczenie . . . . .	275
Pozytywne społeczności . . . . .	279
Leniwiec i jednoróżec . . . . .	281
Młodzi ludzie . . . . .	285
<b>Walcz dalej . . . . .</b>	<b>289</b>
Robisz to, do cholery . . . . .	291
Spójrz jak daleko dotarłeś . . . . .	295
Credo optymisty . . . . .	297
Akceptuj nowe wersje . . . . .	299
Ta książka żyje . . . . .	301
Wszystko zależy od ciebie . . . . .	307
Wytrwaj . . . . .	309
<i>Dziewczyna z Newcastle . . . . .</i>	<i>311</i>
<i>Polecane lektury . . . . .</i>	<i>317</i>
<i>Zasoby . . . . .</i>	<i>319</i>
<i>Podziękowania . . . . .</i>	<i>323</i>
<i>Bibliografia . . . . .</i>	<i>325</i>
<i>O Autorce . . . . .</i>	<i>331</i>

# Powitanie

Jako pozytywna psycholożka bardzo interesuję się badaniami nad dobrostanem pojedynczych osób, organizacji społecznych i biznesowych. Założenia psychologii pozytywnej – nauki o szczęściu – zostały opracowane w roku 2000, a ich twórcą był Martin Seligman, ówczesny prezes Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Dostrzegł on potrzebę wyznaczenia bardziej pozytywnego nurtu w psychologii, który będzie skupiony na ludzkich zaletach i cnotach, a nie na zaburzeniach i chorobach. Psychologia pozytywna dotyka tego, co pomaga nam tworzyć dobre życie oraz dostarcza sprawdzonych interwencji, ćwiczeń i narzędzi, które wzmacniają nasz dobrostan.

Nigdy nie sądziłam, że stanę się pozytywną psycholożką tak głęboko zaangażowaną w kwestie prewencji suicydalnej. Jednak po utracie Chrisa, Sary i Sophii, oraz po moich własnych doświadczeniach z myślami, a nawet próbami samobójczymi, zrozumiałam i zaakceptowałam to powołanie. Chciałam wykorzystać swoje doświadczenie do zrobienia czegoś dobrego w tym obszarze. Musiałam napisać tę książkę, żeby opowiedzieć jak największej liczbie osób o sposobach na przetrwanie i rozkwit – oraz o tym, *jak łatwo jest wkroczyć na tę ścieżkę.*

Skoro tu jesteś, wyobrażam sobie, jak bardzo jest ci teraz ciężko. Ktoś ci bliski zмага się z cierpieniem, albo chcesz dowiedzieć

się, jak masz sobie poradzić z życiowymi zakrętami, które jeszcze przed tobą.

Witaj.

Jesteś we właściwym miejscu. Być może to ból i udręka popchnęły cię do sięgnięcia po tę publikację, ale mam nadzieję, że ta decyzja przyniesie ci ukojenie.

Powszechne przeświadczenie o tym, że w psychologii pozytywnej chodzi wyłącznie o nieustające poczucie szczęścia jest błędne. Nauka dostrzega wartość wyzwań i przeciwności losu, oraz pokazuje, jak trudne przeżycia służą naszemu rozwojowi. Wiemy, że nawet w okresie żałoby możemy poczuć radość, a w chwilach szczęścia – smutek. Psychologia pozytywna nie powstała po to, by przeciwdziałać samobójstwom. Jednak postęp jaki dokonał się w tej dziedzinie psychologii pozwala nam odnaleźć związek pomiędzy nauką o szczęściu i suicydologią (czyli naukowym spojrzeniem na samobójstwa i samobójcze zachowania).

Niech ta książka stanie się zaproszeniem.

Eksploracją.

Otwarciem.

Szansą.

Mam nadzieję, że znajdziesz w niej energię przygody. Tę samą, która towarzyszy mi podczas spisywania tych słów. To prawda, tematyka, którą się zajmuję, jest bardzo trudna. Wszak poruszam tutaj kwestie życia i zycia. Samobójstwo jest czwartą główną przyczyną zgonów wśród młodych ludzi – w wieku od 15 do 29 lat<sup>1</sup>. A statystyka ta nie obejmuje samych prób samobójczych, do których dochodzi około 20 razy częściej.

Mimo to, nasze podejście do tego problemu może być naczaczone światłem. Jak mówił Alan Cohen: „Do prawdy do-  
trzesz szybciej poprzez zachwyty, niż powagę. Popuść nieco linkę

swojego latawca”. Uwielbiam tę wizję latawca – połączonego z ziemią, ale też swobodnie szybującego w przestworzach.

## Książka o nadziei

Psychologia pozytywna *może* ocalić życie. Już to robi. Dzięki niej możemy zyskać moc docierania do ludzi spoza kręgu naszych najbliższych przyjaciół czy znajomych. Na kolejnych stronach tej publikacji, poprzez osobiste historie i sprawdzone narzędzia nauki o szczęściu, pokażę ci jak możesz tego dokonać.

Jak już wspominałam wcześniej, psychologia pozytywna powstała jako przeciwwaga dla tradycyjnego podejścia do psychologii, skupiając się przede wszystkim na ludzkich zaletach i cnotach, nie zaś na zaburzeniach i chorobach. Przenosi naszą uwagę z tego, co robimy źle i co działa niewłaściwie, na to, co jest możliwe.

Co, jeśli zastosujemy model psychologii pozytywnej w problematyce samobójstwa i zamiast przyglądać się jedynie czynnikom ryzyka i przyczynom zacniemy wspierać proces bardziej ochronnymi czynnikami, pozytywnymi interwencjami oraz skupimy się na tym, co w życiu dobre? Przecież jeśli uda nam się zapobiec samym próbom samobójczym, to tym samym zmniejszymy ryzyko występowania tych tragicznych zgonów. Właśnie dlatego *Jeszcze jeden dzień* to nie tylko książka o przeciwdziałaniu samobójstwom, ale przede wszystkim to książka o nadziei.

Jeżeli cierpisz, wiedz że *jest* nadzieja. I niezależnie od tego, na jakim etapie swojej podróży jesteś, bardzo ważne jest żebyś pamiętał o tym, jak daleko udało ci się już dotrzeć. Tego typu refleksja jest szczególnie cenna jeśli pochodzi od osób, które same zmagają się z myślami samobójczymi, ale ostatecznie odnalazły drogę wyjścia. Dlatego w wielu miejscach tej publikacji przytaczam

opowieści ocalałych, którzy mówią o tym, co w najcięższych chwilach pomogło im przetrwać. Oprócz tych autentycznych świadectw opisuję proste narzędzia psychologii pozytywnej, po które możesz sięgnąć żeby przeciwdziałać samobójczym zachowaniom, zarówno twoim własnym jak i twoich najbliższych. Znajdziesz tu pozytywne interwencje i ćwiczenia, które służą skutecznemu poprawieniu samopoczucia, wzmocnieniu dobrostanu i ochronie zdrowia psychicznego.

## Dla kogo jest ta książka?

Książka ta jest dedykowana:

### *Osobom cierpiącym*

Życie pełne przeciwności losu potrafi przytłoczyć, a w przypadku ludzi dotkniętych zaburzeniami zdrowia psychicznego to doświadczenie może być wielokrotnie cięższe. Ta książka może przynieść pocieszenie i nadzieję oraz złagodzić ból i pomóc dostrzec potencjał zmiany na lepsze.

### *Strażnikom*

Ta książka dostarcza wiedzy oraz narzędzi rodzicom, nauczycielom, terapeutom, trenerom i wszystkim tym, którzy potencjalnie mogą mieć kontakt z osobami z grupy ryzyka. Według badań, każde samobójstwo dotyka 135 osób z otoczenia zmarłej osoby<sup>2</sup>, a w ciągu całego życia od 20 do 26 procent ludzi zetknie się z samobójczą śmiercią kogoś z kręgu swoich bliskich lub znajomych. Jeżeli zdołamy wyposażyc społeczeństwo w wiedzę o tym, jak wspierać osoby cierpiące, będziemy mogli dokonać dużego przełomu w tym obszarze. Rozwój osobisty strażników

wpływa na ich zdolność wybiegania spojrzeniem poza aktualne problemy oraz na ich wiarę w możliwości zmiany zachowania ich przyjaciela, pacjenta czy dziecka<sup>3</sup>. Im bardziej strażnicy zaangażują się w interwencje psychologii pozytywnej, tym skuteczniejsze będzie ich wsparcie.

## Jak korzystać z tej książki

Podczas lektury tej książki zachęcam cię drogi czytelniku do zachowania otwartego umysłu. Nie obawiaj się próbowania różnych ćwiczeń i interwencji, dzięki czemu sprawdzisz, które z nich są dla ciebie najbardziej odpowiednie. Wiem jak to jest, kiedy życie ci doskwiera dlatego nie znajdziesz tutaj obszernych, onieśmielających rozdziałów, przez które będziesz się musiał z trudem przeźierać. Nie chciałabym też, żebyś usnął podczas lektury! Myślę, że dobrym pomysłem może być przeczytanie wszystkiego i zaznaczenie fragmentów, które najbardziej do ciebie przemawiają. Oczywiście równie dobrze możesz otworzyć tę książkę na dowolnej stronie i sprawdzić jakie przesłanie się na niej kryje. Z pewnością znajdziesz tam coś, co pozwoli ci poczuć się nieco lepiej.

Wszyscy możemy dokonywać pozytywnych zmian w tym obszarze, zarówno indywidualnie jak i kolektywnie. Zapoznając się z informacjami zawartymi w tej publikacji i stosując proste praktyki pozytywnej psychologii będziemy mogli bardziej polegać na sobie nawzajem. Możemy przygotować się do niesienia sobie pomocy i przerwania tego zakłętą kręgu beznadziei oraz odnalezienia drogi prowadzącej ku światłu.

Mam również świadomość, że samobójcze myśli przychodzą i odchodzą, a ich nasilenie, czas trwania i charakter może być różny u różnych osób<sup>4</sup>. Pozytywna suicydologia nie jest



podejściem uniwersalnym. Po to przedstawiam tutaj najnowsze wyniki badań oraz lekcje, które przyswoiłam, aby jak najwięcej osób zyskało dostęp do sprawdzonych narzędzi, które pomogą im i ich bliskim odkryć więcej powodów do życia. Jednak nie zależy mi na tym, żebyś szedł przez życie na *mój* sposób. Chcę żebyś to robił *po swojemu*. Oznacza to życie ze zrozumieniem samego siebie, własnych nawyków i preferencji oraz dostrzeżenie własnych zalet. Sam wybierzesz swoją drogę.

Jednym ze sposobów na nie dopuszczanie od siebie samobójczych myśli jest w moim przypadku skupienie na własnych mocnych stronach. Mam bogatą wyobraźnię i uwielbiam patrzeć w większej perspektywie. Uwielbiam również wykorzystywać to, czego udało mi się nauczyć, do pomagania innym w zmianie ich sposobu myślenia. Wydaje się to być idealne dla kogoś, kto kocha czytać i pisać. Ustalenie mocnych stron jest kluczowe w filozofii *Jeszcze jednego dnia* – dostrzeżenie, że jesteśmy w czymś dobrzy.

## Czym jest *Jeszcze jeden dzień*

Wybrałam tytuł programu *Jeszcze jeden dzień* ponieważ uważam, że doskonale oddaje on energię nadziei, którą chciałam zawrzeć w każdym rozdziale tej publikacji. *Jeszcze jeden dzień* to cały proces z własną strukturą zakorzenioną w założeniach psychologii pozytywnej, który, mam nadzieję, trwale zmieni podejście do prewencji suicydalnej. Dlatego, kiedy posługuję się terminem *Jeszcze jeden dzień* wiedz, że dotyczy to zarówno tej książki jak i całego procesu.

Publikacja ta przynosi pocieszenie i pozwala dostrzec potencjał. Trzymanie się nadziei, zaangażowanie w samoopiekę poprzez naukowo sprawdzone praktyki z użyciem narzędzi psychologii pozytywnej, których celem jest poprawa naszego nastroju oraz

odnowienie połączenia z terażniejszością i innymi ludźmi, pozwoli nam lepiej się spełniać w życiu i bezpiecznie przejść przez każdy kolejny dzień.

Strukturalnie proces *Jeszcze jeden dzień* dzieli się na trzy podstawowe koncepcje: nadzieję, poświęcenie i połączenie. Wyobraź sobie trzy koncentrycznie ułożone okręgi. W samym centrum umiejscowiona jest „nadzieja”, która jest głównym wątkiem całego procesu. „Nadzieję” otacza kolejny, większy okrąg symbolizujący „poświęcenie”. Wreszcie największym okręgiem, w który wpisane są dwa poprzednie jest „połączenie”.



Jeszcze jeden dzień – struktura

Nadzieja to poczucie ufności, pragnienia oraz wiary w sukces i spełnienie. Nadzieja jest pierwszym elementem w tej strukturze, bo bez nadziei nie podejmiesz działania, albo po prostu się poddasz. Pomyśl o nadziei jak o małym nasionku, które rozwija się i rośnie.

Poświęcenie jest twoim poświęceniem samemu sobie, wytrwaniu przez jeszcze dzień i twojej pozytywnej podróży ku wzmocnieniu zdrowia psychicznego. Połączenie jest twoim połączeniem z samym sobą, z siłą wyższą, z twoim przeznaczeniem i tymi, którzy cię otaczają. Rozmowa pomaga. Odnalezienie miejsc, do których poczujesz przynależność, pomaga. Trzymając się tej prostej struktury wzmacniasz siebie i swoją nadzieję. Poszukujesz czegoś, w co możesz uwierzyć? Uwierz w nadzieję.

### Ćwiczenie nadziei, poświęcenia i połączenia

Prowadzenie dziennika może wzmocnić twój mentalny i fizyczny dobrostan, dlatego warto jest to robić. Oto kilka podpowiedzi, które pozwolą ci zacząć. Wybierz te, które najbardziej do ciebie przemawiają i spisuj swoje myśli na wybrany temat – możesz to zrobić zarówno klasycznie, na papierze, ale równie dobrze możesz skorzystać z mediów elektronicznych. Klasyczna metoda uznawana jest za bardziej skuteczną ponieważ w większym stopniu wykorzystuje połączenie mózg-ciało. Jednak nie bądźmy wybredni. Ważne jest, żeby w ogóle podjąć tę aktywność.

Zacznij od trzech minut; sesje spisywania myśli nie muszą być długie. Ale koniecznie zacznij to robić.

#### Nadzieja

- Jakie pozytywne skojarzenia wywołuje w tobie słowo „nadzieja”?
- Na co masz nadzieję dzisiaj?
- Jakie nadzieje wiążesz z nadchodzącym rokiem?
- Wymień pięć miejsc, koncepcji, ludzi, wspomnień lub obiektów, które napełniają cię nadzieją.

### Poświęcenie

- Jakie pozytywne skojarzenia wywołuje w tobie słowo „poświęcenie”?
- Czemu poświęcasz się dla siebie samego?
- Czemu poświęcasz się w swoich relacjach z innymi?
- Czemu poświęcasz się dla świata?
- W jakim obszarze chciałbyś wzmocnić swoją energię poświęcenia?

### Połączenie

- Jakie pozytywne skojarzenia wywołuje w tobie słowo „połączenie”?
- Co sprawia, że czujesz się najbardziej połączony z samym sobą?
- Co sprawia, że czujesz się bardziej połączony z innymi?
- Jakie ostatnie doświadczenie lub rozmowa dało ci poczucie silnego połączenia z inną osobą?
- Które połączenie z inną osobą chciałbyś wzmocnić? Co możesz zrobić w tej kwestii?

Podczas lektury tej książki trzymaj przy sobie swój dziennik. Jego prowadzenie jest doskonałym sposobem na przyswajanie kolejnych lekcji.

---

Jeżeli czytałeś moją pierwszą książkę *Now is your chance* być może zapamiętałeś z niej ćwiczenie „zrzutu myśli”, czyli narzędzia pozwalającego uporządkować umysł. To bardzo prosta praktyka: weź swój dziennik i ustaw alarm w swoim telefonie na 5 minut, a następnie zacznij spisywać wszystko to, co krąży w twojej głowie – od listy zakupów po pomysł na książkę. Po prostu wyrzuc

z siebie to wszystko i przelej na papier. Nie ma w tym nic trudnego, a dodatkowo jest to wspaniały sposób na oczyszczenie umysłu. Jest to również coś, do czego możesz regularnie wracać.

Ta książka dotyczy tematyki bardziej skomplikowanej i delikatnej niż koncepcja tworzenia życia wypełnionego radością. Oczywiście mam nadzieję, że kiedyś dotrzemy do tego miejsca – i pomożemy innym również tam trafić – ale musimy mieć świadomość, że wielu ludziom trudno jest żyć w ogóle, nie wspominając już o życiu radosnym. Ta książka nie ucieka od trudnych doświadczeń i pytań. Można nawet powiedzieć, że wychodzi im naprzeciw. Otwarcie mówię w niej o swoich zmaganiach z niepewnością i pułapkami, które los na mnie zastawia. (Czasami czuję, jakby życie codziennie chciało mi dokopać, dlatego uwierz mi, że mam o czym opowiadać).

Mam nadzieję, że nasza wspólna praca nad budowaniem twoich fizycznych, emocjonalnych i duchowych zasobów pozwoli ci ostatecznie doświadczyć korzyści ze stosowania narzędzi opisanych w tej publikacji. Takimi korzyściami są:

- poczucie większego połączenia z innymi;
- bardziej świadome życie;
- doświadczenie radości;
- zaangażowanie w duchową praktykę centrowania;
- odkrycie sposobów na poprawę własnego nastroju;
- zdobycie narzędzi do wspierania samego siebie oraz innych;
- czerpanie inspiracji z osobistych doświadczeń innych ludzi;
- wykorzystanie swoich mocnych stron w prewencji suicydalnej;
- odnalezienie przestrzeni do złapania oddechu;
- większa świadomość dobrych stron życia i intencjonalne poszukiwanie pozytywnych aspektów codzienności;
- wyrobienie w sobie zdrowych nawyków;
- odnalezienie celu i sensu swego życia;

- częstsze rozmawianie (i inicjowanie konwersacji);
- trwała poprawa własnej odporności i dobrostanu;
- stanie się częścią potężnego ruchu ludzi celebrujących życie;
- wykorzystanie poczucia i mocy nadziei.

Podczas lektury kolejnych rozdziałów skupiaj się na tym, czego chciałbyś się nauczyć, jakim praktykom chciałbyś się poświęcić i jakie połączenia chciałbyś nawiązać. Poprzez niewielkie, codzienne zmiany możesz wyznaczyć bardziej pozytywną trajektorię swojego życia.

Tematyka samobójstw stawia więcej pytań niż dostarcza odpowiedzi. Mam nadzieję, że dzięki tej książce poczujesz, że masz więcej wyborów, więcej możliwości i więcej nadziei, nawet w tych chwilach, w których nie potrafisz odpowiedzieć na wszystkie dręczące cię pytania.

## Czym nie jest ta książka

To ważne: jest narzędziem wspierającym psychiczny dobrostan i pomocnym w prewencji suicydalnej. *Nie jest* narzędziem interwencji kryzysowej. Będąc w kryzysie postępuj zgodnie z protokołem bezpieczeństwa i zadzwoń na swój lokalny numer alarmowy dla osób w kryzysie psychicznym. (*Dane kontaktowe znajdziesz na stronie 319*). Skontaktuj się ze służbami odpowiedzialnymi za reakcję w sytuacjach zagrożenia życia.

Ta książka nie jest kompendium wiedzy z dziedziny prewencji suicydalnej. Na rynku istnieją inne świetne pozycje, z których sama wiele się nauczyłam i część z nich wymieniam w rozdziale „Polecane lektury” na końcu tej książki (*patrz: str. 317*).

# Wykorzystanie nadziei

Koncepcja wykorzystania nadziei bardzo mi się podoba. Jasne, niekiedy nadzieja może wydawać się czymś cokolwiek abstrakcyjnym, ale ma ona również swoje oparcie w nauce. Badania dotyczące poczucia nadziei wykazały, że to, w jaki sposób myślimy o naszej przyszłości w jakiejś części wpływa na kształt tej przyszłości. Poziom naszego optymizmu jest dobrym wskaźnikiem ryzyka suicydalnego – im bardziej optymistyczny jesteś w odniesieniu do własnej przyszłości, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że zechcesz zakończyć przedwcześnie swoje życie, a zwiększony poziom optymizmu, nadziei i skupienia na przyszłości łączy się z mniejszą liczbą objawów depresyjnych i zachowań samobójczych<sup>1</sup>. Nadzieja może prowadzić do lepszych wyników w nauce, lepszej efektywności w pracy i ogólnie większego zadowolenia<sup>2</sup>. Całkiem potężne uczucie!

Nie mówimy tutaj o pustej, bezpodstawnej nadziei na lepsze jutro. *Ugruntowana* nadzieja<sup>3</sup> pomaga budować odporność – zdolność do przetrzymania trudniejszych chwil i odbicia się od dna – w obliczu przeciwności losu, dzięki czemu będzie nam łatwiej poruszać się w warunkach trudnej rzeczywistości, odważnie stawiając jej czoła i potrafiąc realnie ocenić naszą sytuację. Tylko wtedy znajdziemy w sobie dość sił, by wdrożyć strategię nadziei i dążyć do osiągnięcia celów dla dobra naszej przyszłości. Wśród wielu korzyści, jakie daje nam nadzieja, wymienić można:

- większą odporność;
- lepszą zdolność do radzenia sobie ze stresem;
- redukcję stanów lękowych i depresyjnych;
- dostrzeganie większego sensu w naszym życiu;
- ogólnie wyższy poziom naszego dobrostanu;
- lepszą efektywność, większą satysfakcję i wyższe zaangażowanie w pracy;
- większe zainteresowanie rozwojem kariery;
- większą kreatywność;
- wzrost motywacji;
- lepsze wyniki w nauce;
- bardziej przejrzyste wyznaczanie celów.

## Pudełko nadziei

Każdemu studentowi, który dołącza do mojego programu Mastermind, wysyłam czarne pudełko, w którym znajduje się egzemplarz mojej książki *Now Is Your Chance*, pusty dziennik, długopis oraz świeca i każdy z tych przedmiotów ma swoje zastosowanie podczas lektury kolejnych rozdziałów tej książki – ciało, umysł i dusza. Założenie jest takie, by przy pomocy opisanych w książce narzędzi psychologii pozytywnej, stworzyć własne sensoryczne doświadczenie, gdzie świeca pomaga nam utrzymać skupienie na samym sobie, zaś prowadzenie dziennika sprawdza się podczas pracy nad szczęściem. Sugeruję swoim studentom, aby nie wyrzucali czarnego pudełka i wykorzystali je jako pudełko rytualne i tobie również polecam jego przygotowanie.

Stwórz swoje własne „Pudełko nadziei” – miejsce w którym będziesz przechowywał swoje listy, ważne fotografie, przedmioty wzbudzające zachwyty, oraz inne rzeczy, które zwiększają



twój poziom nadziei, poświęcenia i połączenia. Niech to pudełko stanie się twoim sensorycznym doświadczeniem i wypełnij je rzeczami, które pobudzają twoje zmysły. Może być to ulubiona pomadka lub balsam dla zmysłu dotyku, jakieś piękne kadzidło dla węchu, czy kilka torebek z herbatą dla smaku. Użyj tego, co sprawia ci przyjemność. Takie pudełko nadziei możesz mieć zawsze pod ręką i wykorzystywać jako fizyczną kotwicę, która będzie ci przypominać o wybraniu mikronarzędzia.

Możesz też stworzyć wirtualne pudełko w swoim telefonie – po prostu w wyszukiwarce aplikacji wpisz hasło „Hope box”. Takie cyfrowe pudełko sprawdza się równie dobrze co jego analogowa wersja. Badania wykazały, że korzystanie z wirtualnego pudełka nadziei może wpłynąć korzystnie na mechanizmy radzenia sobie ze stresem, zmniejsza częstotliwość występowania samobójczych myśli i wzmacnia postrzeganie dobrych strony życia<sup>4</sup>.

---

Większość tego, co dziś wiemy o nadziei jest efektem badań Charlesa Snydera, który opracował Teorię Nadziei – w jej założeniach proces rozwijania strategii osiągania celów nazywamy *myśleniem strategicznym*. Ludzie pełni nadziei wierzą, że do ich celu prowadzi wiele dróg i że żadna z nich nie jest wolna od przeszkód. Elastyczność i realizm są kluczowymi elementami nadziei.

W porządku, zatem wiemy, że wokół mechanizmu działania nadziei zbudowano całą gałąź nauki. Ale jak możemy wykorzystać nadzieję i ją aktywować? Cóż, istnieje bardzo szczegółowo opisana metoda dzięki której możemy połączyć nasze przyszłe cele z zachowaniami i postawami. Jest to Mapa Nadziei. Czyż to nie świetna nazwa? Możesz wyposażyć się we wspaniałą podręczną mapę, która będzie wypełniona nadzieją.

Mapa Nadziei to narzędzie, które możesz wykorzystać do wyznaczania celów, podejmowania kroków, które cię do tych celów przybliżają oraz opracowywania planów podtrzymywania własnej motywacji. W kontekście osiągnięcia celów często mówimy o samokontroli i sile woli, jednak jeśli polegamy wyłącznie na tych cechach szybko możemy stać się wyczerpani i pomijamy to głębokie źródło mocy i światła, któremu się przyglądamy (i uczymy się sposobów jego wykorzystania) – nadzieję.

Już sama praktyka pisania o naszych celach przynosi nam bardzo konkretne korzyści. (Efekt fali jest wszędzie). Takie działanie ułatwia uwalnianie emocji, przynosi świadomość i zrozumienie rzeczy, których pragniemy oraz daje nam szansę przeorganizowania naszych priorytetów, a nawet zmusza do zastanowienia nad naszymi wartościami. Dodatkowo może poprawić samoregulację, pomóc nam zidentyfikować konflikty wewnętrzne i odkryć drogi prowadzące do ich rozwiązania. Pisząc o swoich celach zwiększamy prawdopodobieństwo ich osiągnięcia! Terapia przez pisanie jest skuteczną metodą łagodzenia niepokojów i objawów zaburzeń psychicznych, takich jak zespół stresu pourazowego (PTSD) czy depresja, a także wspierania psychicznego dobrostanu i promowania pozytywnych cech takich jak wyrozumiałość czy wdzięczność<sup>5</sup>.

Wizualizacja potencjalnie najlepszej przyszłości może prowadzić do niesamowitych i trwałych rezultatów. W przeprowadzonych badaniach, których uczestnicy przez cztery kolejne dni poświęcali 20 minut dziennie na pisanie o swojej wymarzonej przyszłości zaobserwowano, że nawet po pięciu miesiącach od tych badań jego uczestnicy doświadczali lepszego nastroju i byli mniej zestresowani<sup>6</sup>. Pięć miesięcy! Drobne, codzienne działanie naprawdę może doprowadzić do wielkich rezultatów.

## Wyznaczanie celu

Zapisz swój cel na dzisiaj. Może być to coś tak prostego jak pójście na spacer, postanie łóżka czy telefon do przyjaciela. Oto kilka pytań pomocniczych, które cię przeprowadzą przez proces wyznaczania celu:

- Który cel wydaje się być szczególnie znaczący?
- Który cel wydaje się być trudny, ale do osiągnięcia?
- W jaki sposób ten cel może się łączyć z twoim poczuciem powinności?
- Jak możesz zapewnić elastyczność w realizacji tego celu?
- Czy możesz przeprowadzić szybką weryfikację tego celu biorąc pod uwagę wyznaczone ramy czasowe lub możliwość podzielenia go na kilka mniejszych celów?

---

W porządku, jesteś teraz gotowy na stworzenie Mapy Nadziei. To moja ulubiona interwencja ponieważ jej skuteczność jest ewidentna i może być użyta w kontekście każdego celu, niezależnie jak wielkiego. Wykorzystanie tego rodzaju narzędzia nadziei pomoże ci w lepszym zrozumieniu twoich celów oraz tego, co jest dla ciebie ważne. Będziesz mógł rozwinąć swoje zdolności kreatywnego i strategicznego myślenia i pozostaniesz odpowiednio zmotywany nawet w obliczu wyzwań.

## Mapa Nadziei

Podczas tego ćwiczenia użyj takich narzędzi, jakie uznasz za najwygodniejsze dla siebie, czy będzie to kartka i długopis,

arkusz kalkulacyjny w komputerze, czy też internetowa aplikacja do tworzenia map pragnień.

### **Krok 1: Wyznacz swój cel**

To moment energii i inspiracji. Co chciałbyś osiągnąć? Ustal jasną i ekscytującą wizję swojego celu.

### **Krok 2: Zidentyfikuj ścieżki**

Wypisz kilka działań, ścieżek lub kroków, które mogą doprowadzić cię do twego celu.

### **Krok 3: Zidentyfikuj przeszkody**

Co może stać na twojej drodze do celu? Zidentyfikuj przynajmniej jedną przeszkodę, która blokuje każdą z wyznaczonych wcześniej ścieżek.

### **Krok 4: Zidentyfikuj ścieżki omijające zidentyfikowane przeszkody**

Cofnij się do kroku 2 i przyjrzyj się wyznaczonym ścieżkom. Pomyśl o strategiach na ominięcie przeszkód, które zidentyfikowałeś. Czy powinieneś wyznaczyć nowe ścieżki, a może dopracować te już istniejące?

### **Krok 5: Co jest twoim celem i „dlaczego”?**

Napisz dlaczego twój cel jest dla ciebie ważny i jak łączy się z twoimi wartościami. Co się wydarzy lub jak się poczujesz, jeśli nie osiągniesz tego celu?

### **Krok 6: Zidentyfikuj swój system wsparcia**

Czy potrzebujesz wsparcia w osiągnięciu swego celu? Gdzie mógłbyś je znaleźć? Opisz swoje systemy wsparcia.

**Uwaga:** Teoria nadziei uczy nas, że nasze cele pozostaną niespełnione jeżeli powyższe kroki nie zostaną wykonane jeden po drugim, dlatego zadбай o ukończenie wszystkich sześciu kroków!

---

## Uwaga o nadziei

Ważne jest, by być świadomym ograniczeń i zagrożeń jakie wiążą się z nadzieją. Istnieją badania, które wykazują, że nadzieja jest niezwykle skuteczna w prewencji suicydalnej. Osoby doświadczające samobójczych myśli mówią o wszechogarniającym poczuciu beznadziei, blokadzie mentalnej i nie potrafią dostrzec żadnych dróg wyjścia ze swojej sytuacji. W tym przypadku podwyższenie poziomu nadziei, które wspiera dywergencyjne myślenie, zdolności poznawcze oraz umiejętność do docierania do wielu ścieżek, stanowi czynnik ochronny.

Założmy jednak, że mówimy o osobie, która już jest na etapie demonstrowania zachowań samobójczych. W tym przypadku wyższy poziom nadziei tak naprawdę łączy się z wyższym ryzykiem popełnienia samobójstwa<sup>7</sup>. Dlatego właśnie tak kluczowa jest tutaj prewencja. Nie czekaj z wykorzystaniem tych narzędzi do momentu, w którym ty sam lub bliska ci osoba znajdzie się na krawędzi. Zaczynj działać już teraz.



**Niyc Pidgeon** jest potrójnie certyfikowaną trenerką, wiodącą mentorką biznesową, nagradzaną psycholożką pozytywną, wyróżnianą autorką, międzynarodową mówczynią. Jako założycielka globalnej marki szkoleń online Unstoppable Success® oraz twórczyni Positive Psychology Coach Academy Certification®, Niyc od ponad dekady prowadzi światowej klasy mastermindy, wydarzenia na żywo. Jej misją jest wspieranie ludzi w osiąganiu przełomów na wyższym poziomie, aby generować imponujące wyniki, potężne transformacje i trwałe pozytywne zmiany.

## Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, czyli jak stworzyć życie pełne radości i celu

Czy pragniesz codziennie budzić się z radością i poczuciem sensu? Ta książka jest kluczem do odkrycia szczęścia, które tkwi w tobie. Autorka, ekspertka w dziedzinie psychologii pozytywnej, dzieli się sprawdzonymi strategiami i narzędziami, które pomogą ci:

- poprawić swoje samopoczucie psychiczne;
- przezwyciężyć wyzwania i codzienne trudności;
- znaleźć więcej powodów do świętowania każdego dnia.

Dzięki prostym perspektywom, praktycznym ćwiczeniom i codziennym interwencjom dowiesz się, jak wzmacniać swoją odporność i odnaleźć cel w każdej sytuacji - nawet w tych najtrudniejszych. To nie tylko książka, to podróż ku wewnętrznej przemianie, która pozwoli ci odkryć w sobie siłę do stania się najlepszą wersją siebie. Pozwól sobie na życie pełne radości, spełnienia i nadziei.

**Szczęście to nauka – czas się go nauczyć!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

