

# Recepta na szczęśliwe ŻYCIE i wdany związek



KATARZYNA WOLIŃSKA  
@pudeliya

Dziękuję za zakup mojego ebooka.  
Mam nadzieję, że jego lektura będzie  
dla Ciebie pomocna i interesująca.  
Miłego czytania!

Katarzyna Wolińska

## Spis treści

### **Wstęp 4**

### **Jak cieszyć się życiem 6**

Samoakceptacja,

czyli docenienie samego siebie 7

Mam raka.

Dlatego jestem uśmiechnięta 10

Życ dla jakiegoś celu czy wegetować? 13

Postaraj się nie być sam 15

Czy inni naprawdę mają tak dobrze? 17

Świat się zawalił. Ale czy na pewno? 19

Poznajmy samych siebie 21

Pomóż innym, uszczęśliw siebie 24

Obserwuj innych i wybierz to,

co pasuje do ciebie 26

Asertywność i kultura 28

Z kim przestajesz, takim się stajesz 30

Wyciągaj wnioski 32

Rozmawiaj o swoich problemach 34

Nie myśl o tym, co było złe,

tylko o tym, co może być dobre 36

Co by było, gdyby... 38

Nie pozwól, aby zdominowała

cię chęć dążenia do ideału 40

Zanim coś skrytykujesz, pomyśl 42

Marzenia: dobry podział 44

Poszukaj światełka w tunelu 46

Samonagradzanie 48

Nie daj się! 50

Wstęp do szczęścia we dwoje 52

### **Jak zrozumieć mężczyznę i pomóc mu zrozumieć nas 55**

Nie czekaj na reakcję –

poproś o pomoc, mów wprost,

nie każ się domyślać 56

Doceniaj małe gesty 58

Daj mu wolność – pozwól mieć swoje

pasje i czas tylko dla siebie 60

Wspieraj w nowych wyzwaniach 62

Chcesz być zaskakiwana? Sama

zaczynij zaskakiwać! 64

Nie żartuj z niego przy innych 66

Nie wszyscy są wielozadaniowi 68

Nie każ mu wybierać 70

Nie porównuj do innych 72

### **Zakończenie 74**

## Wstęp



Ludzie często mówią: „chcę być szczęśliwy”, „dążę do szczęścia”, „zrobię wszystko, aby być szczęśliwy”, ale problem polega na tym, że nie do końca wiedzą, o co w tym wszystkim chodzi. Co to właściwie znaczy być szczęśliwym? Jakie to uczucie? W jaki sposób dążyć do pełnego szczęścia i czy ono naprawdę istnieje?

I tu, pozornie dla utrudnienia, pojawia się ja. Trzydziestoletnia dziewczyna na wózku inwalidzkim, która ma krzywą twarz, powykręcane kończyny, kości kruche jak lód, perukę maskującą brak włosów i gorset ortopedyczny, który podtrzymuje moje ciało jak rusztowanie. Przez to wszystko przypominam trochę przybysza z Marsa. Dorobiłam się nawet tytułu „ewenementu w Polsce”. Od lat zmagam się z wieloma chorobami, z których najgorszy jest złośliwy nowotwór rdzeniasty tarczycy, ale mimo to moim znakiem rozpoznawczym jest ogromny uśmiech na twarzy. Jak to możliwe?

**Większość ludzi żyje w przekonaniu, że ciężka choroba wyklucza szczęście, ale ja tak nie uważam. Dla mnie to niemal stan idealny, który zmienił moje życie i światopogląd, a także nauczył, w jaki sposób osiągnąć to słynne szczęście, tak upragnione i poszukiwane przez wielu z nas.**

Czy w tym celu trzeba ukończyć jakieś studia? Nie. Czy trzeba mieć pieniądze? Nie. Czy trzeba mieć motywację i chęci? Tak! Ponieważ samo nic się nigdy nie zrobi. Ale bez obaw, przeprowadzę was przez to krok po kroku i wiem, że na końcu, gdy sekretny klucz do szczęścia zostanie już odnaleziony, sami przyznacie, że to dziecinnie proste.



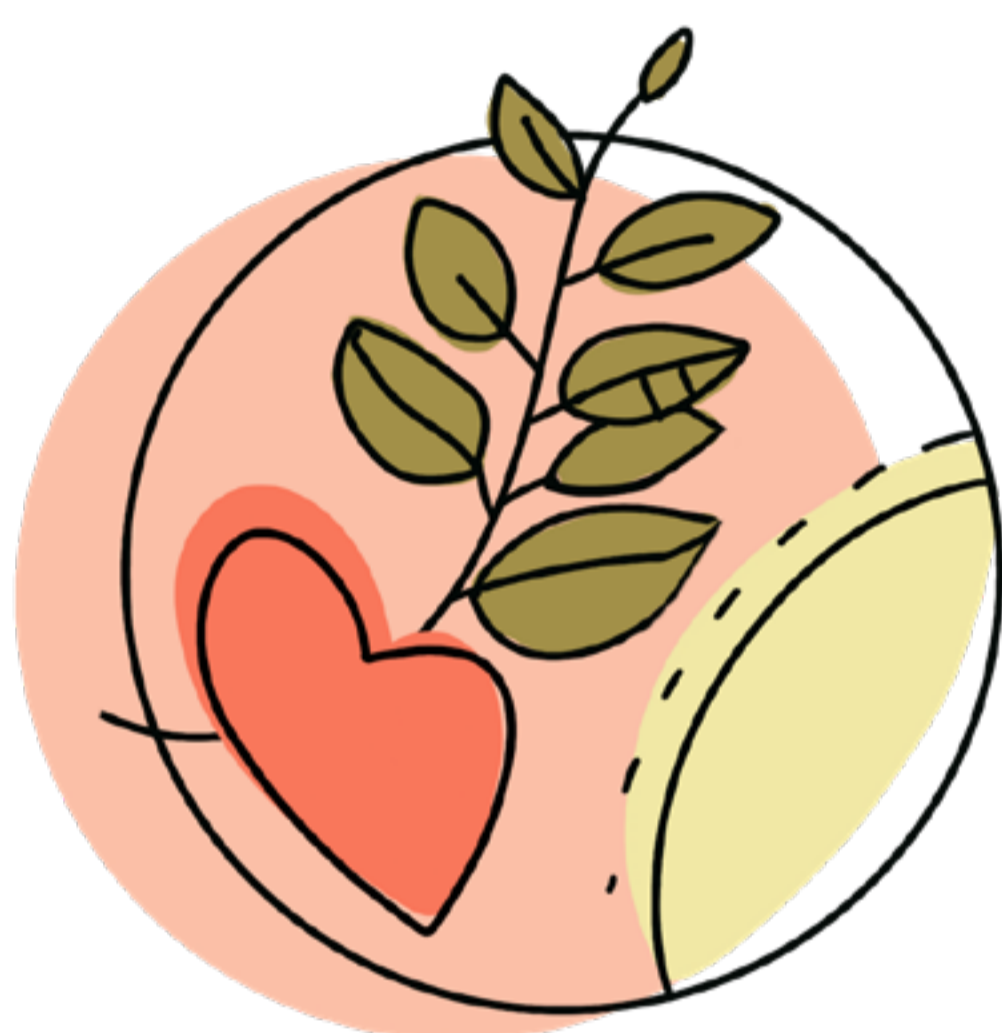
Grzesi 1

jak

ciężko się  
życiem



# **Samoakceptacja, czyli docenienie samego siebie**



Najczęściej dążymy do tego, żeby upodobnić się do kogoś innego i wpisać w aktualne standardy wyglądu, postępowania i zachowań. Telewizja, internet i gazety pokazują nam bardzo wyraźnie, co jest w danym czasie modne i popularne. Jaka długość włosów, jaki zawód, jakie pasje. Wraz z tymi wzorami pojawia się również sugestia, że będziemy fajni tylko wtedy, gdy będziemy je powielać. I my to robimy. Staramy się za wszelką cenę zmienić samych siebie, zapominając o tym, że jesteśmy wyjątkowi.

Taka już jest nasza natura, że najłatwiej zapamiętujemy historie dotyczące złych i nieprzyjemnych rzeczy, a te pozytywne szybko ulatują z pamięci. Podobnie jest z samoakceptacją. Łatwo



## Zakończenie

Pamiętajcie: aby lekarstwo zaczęło działać, należy zacząć je stosować. Tak samo jest w przypadku mojego poradnika. Nie wystarczy go przeczytać. Trzeba sprawdzić skuteczność moich rad w praktyce. I to jak najszybciej. Nie odkładajcie tego na później. Czas ucieka. Wszystkie chwile są cenne i szkoda je tracić, skoro można zmienić swoje życie na lepsze już teraz. Ja zmieniłam i sami możecie zobaczyć, jaki jest efekt. Jestem szczęśliwa i zarażam tym szczęściem innych. Czas na was! Do dzieła!



ISBN 978-83-66497-99-3

**Recepta na szczęśliwe życie i udany związek**

Katarzyna Wolińska

**Redakcja:** Paweł Matuszek

**Korekta:** How2

**Projekt:** Renata Ciężkowska/Natalia Brodacka

**Koordinacja projektu:** Anna Zofia Powierża

**Skład:** Natalia Brodacka

Zezwalamy na udostępnianie okładki ebooka w internecie

**How 2**

**Digital publishing**

**ebook@how2.shop**

**ul. Fryderyka Chopina 41/2,**

**20-023 Lublin**

[www.how2.shop](http://www.how2.shop)

Bądź eko, nie drukuj!

Bądź fair, nie kopiuj, płać.

Lublin 2020