

ANA

CZŁOWIEKU

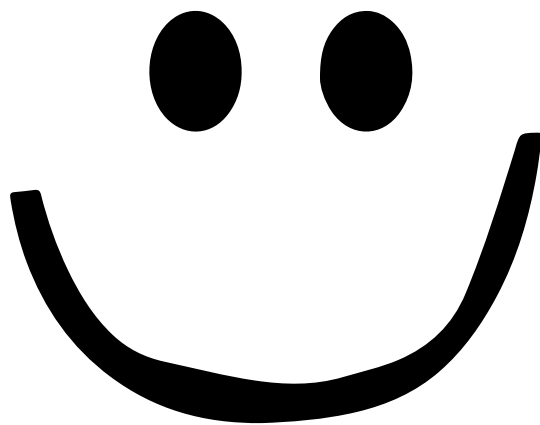


UŚMIECHNIJ SIĘ!

Jutro możesz nie mieć zębów



CZŁOWIEKU



UŚMIECHNIJ SIĘ!

Skład: Kamil Potęga – Studio Grafpa – [www.grafpa.pl](http://www.grafpa.pl)  
Redakcja i korekta: Dominika Zakrzewska – [Korekto.pl](http://Korekto.pl)  
Korekta po składzie: Andrzej Zyszcak – [Zyszcak.pl](http://Zyszcak.pl)  
Projekt graficzny okładki: Sylwia Łudzik  
Copyright © 2021 by Anna Janik  
Druk i oprawa: Drukarnia Betmor  
Dystrybucja wysyłkowa przez internet: [\*\*https://usmiechnij-sie.eu\*\*](https://usmiechnij-sie.eu)

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wyjątkiem są recenzje i referaty, kiedy to osoba recenzująca lub referująca ma prawo przytaczać krótkie fragmenty książki – z podaniem źródła.

Jako autorka dołożyłam wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były kompletne i rzetelne. Nie biorę jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Nie ponoszę również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi czytelniku! Jeśli ta książka Ci się spodoba, wpłynie na Ciebie w jakikolwiek sposób lub podczas czytania nasunie Ci się jakieś pytanie, o które chcesz mnie zapytać – śmiało napisz do mnie. :)

[kontakt@usmiechnij-sie.eu](mailto:kontakt@usmiechnij-sie.eu)

ISBN: 978-83-961762-0-2  
ISBN e-book EPUB: 978-83-961762-1-9  
ISBN e-book MOBI: 978-83-961762-2-6  
ISBN e-book PDF: 978-83-961762-3-3

Wydanie pierwsze  
Poznań, 2021

# Spis treści

Wprowadzenie .....	7
12 powodów, dlaczego warto się uśmiechać.....	11
Czym jest uśmiech .....	17
Docenianie .....	19
Samodocenie.....	20
Docenianie innych .....	21
Przyjmowanie uznania .....	21
Przykład z życia.....	22
Uśmiech na dzień dobry.....	23
Nastrój.....	25
Twój uśmiech – Twoja decyzja.....	29
Wiara .....	33
Smutek.....	37
Strach .....	41
Jesteś bohaterem .....	43
Pewność siebie .....	45
Uśmiech w pracy .....	49
Uśmiech w Twoim otoczeniu .....	55
#AkcjaUśmiech #ZrobKomusUśmiech.....	57

24 h jak sklep całodobowy.....	59
Sytuacja z życia.....	60
Szczery i nieszczerzy uśmiech.....	61
Udawanie.....	62
Jedzonko.....	65
Uśmiech: siedmiodniowy eksperyment.....	69
Uśmiech figlarny.....	73
Uśmiech na dobranoc.....	77
Ciekawostki kulturowe.....	79
Polska.....	79
Japonia.....	80
Ameryka.....	81
Rosja.....	82
Inne ciekawostki.....	83
Lwia zmarszczka.....	83
Czy uśmiech słychać?.....	84
Uległość czy dominacja?.....	84
Twarz wszystko Ci powie.....	84
Dorośli vs. dzieci.....	84
Światowy dzień uśmiechu.....	84
Uśmiech Mony Lisy.....	85
10 powodów MOJEGO uśmiechu.....	87
Podsumowanie.....	91
31 cytatów na każdy dzień miesiąca.....	95

# Wprowadzenie

Co jest dziś ważniejsze od Twojego dobrego samopoczucia?

Celem książki jest sprawienie, abyś wszedł w głęboką relację z uśmiechem, bo nieważne jest to, co przynosi nam los. Ważne, jak wykorzystujemy to, co przynosi.

Ta książka powstała, by uświadomić Ci, drogi czytelniku, że masz w posiadaniu potężną broń, którą możesz wpływać na ludzkość. Jeśli stosujesz chociaż część praktyk zawartych w tej książce, to jesteś o poziom wyżej niż zdecydowana większość społeczeństwa.

Przyjmuję, że każdy, kto teraz czyta to zdanie, uważa się za człowieka. Dlatego też zwracam się bezpośrednio do Ciebie, człowieku (stąd forma męska). Droga kobieto – czytelniczko – nie poczuj się z tego powodu niedoceniona.

*Uśmiechnij się!* jest wynikiem moich osobistych przemyśleń i doświadczeń. Jej treść opieram głównie na swoich przekonaniach, czasami jednak przytaczam również badania naukowe. Każdy rozdział poprzedzają mądre słowa mądrych ludzi – w formie

cytatu. Moim zamierzeniem jest przedstawienie ich w prosty i zrozumiały dla każdego sposób. Co więcej, układ rozdziałów jest ze sobą powiązany, ale „na luźno”, dlatego jeśli masz ochotę, możesz sobie je czytać wybiórczo.

**Każde słowo tej książki napisane jest z uśmiechem. To znaczy, że w każdym jednym słowie jest dobra energia.**

Ta lektura sama w sobie nie odmieni Twojego życia. W dodatku zawarta w niej treść jest tylko namiastką (taką wersją demo). Celowo nie rozwijam każdego tematu, ponieważ chcę zachęcić Cię do pobudzania własnej ciekawości, odkrywania i pogłębiania wiedzy. Z rozmysłem powtarzam również niektóre zdania, podkreślając tym ich znaczenie. Chcę, abyś uświadomił sobie, że to Ty jesteś inicjatorem, twórcą i sprawcą. Pamiętaj, że to od Ciebie zależy, jakim człowiekiem jesteś. Czy jesteś szczęśliwy, jak wpływają na Ciebie bodźce ze środowiska oraz jak postrzegają Cię inni. To, kim jesteś dziś, jest efektem Twoich wczorajszych wyborów. Od Ciebie zależy, czy przeczytasz treści zawarte w tej książce ze zrozumieniem i czy wykorzystasz je w sposób, który sprawi, że Twoje relacje z innymi polepszą się, a Ty sam staniesz się bardziej lubiany i szanowany. Szalenie ważnym jest zrozumienie siebie i swojego zachowania. Warto zastanowić się nad tym, co się robi i dlaczego się to robi. Dlaczego np. chowasz urazy lub jesteś nieśmiały i zamknięty w sobie, a innym razem wybuchasz niczym wulkan. Nic nie dzieje się bez przyczyny i z tego powodu poznanie źródeł i wyzwalaczy będzie kluczowym momentem w Twoim życiu. Świadomość taka jest pierwszym krokiem do ulepszania swojego życia. Jeśli tylko masz ochotę wprowadzić małą zmianę, która w efekcie



poprawi całokształt Twojego życia, to jesteś w odpowiednim miejscu. :) Zapraszam Cię serdecznie w tę podróż.

Dodatkowo, drogi czytelniku, proponuję, byś czytał tę książkę na raty, zamiast przeczytać w jeden wieczór i odłożyć w niepamięć. Będziesz miał wtedy czas na zastanowienie się, przeanalizowanie i stopniowe wprowadzanie uśmiechu do swojego życia. Zachęcam również do sprawdzenia polecanych książek i przesłuchania piosenek, których tytułów i tekstów użyłam w poszczególnych rozdziałach. Ponadto wskazanym jest, abyś podzielił się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami odnośnie do tego, co przeczytasz. Jeśli w jakiś sposób ta książka skłoni Cię do refleksji lub dzięki niej cokolwiek w Twoim życiu się zmieni – będzie mi niezmiernie miło, jeśli mnie o tym poinformujesz. :)

Dobrym pomysłem będzie też trzymanie *Uśmiechnij się!* w zasięgu wzroku. Sama okładka może Cię zmotywować do uśmiechnięcia się, a nawet zajrzenia do środka i przeczytania któregoś rozdziału.



# **12 powodów, dlaczego warto się uśmiechać**

„Ten, kto naprawdę umie żyć, zaczyna dzień od uśmiechu”.  
– Thích Nhất Hạnh

Jako pierwszy rozdział postanowiłam przedstawić Ci 12 punktów mówiących o korzyściach płynących z uśmiechania się. Jest ich tutaj tylko 12 i stanowią pigułkę dalszej części książki, niemniej warto wracać do tej strony.

## **1. Atrakcyjność**

Kiedy idziesz ulicą i widzisz stado szarych, niczym niewyróżniających się ludzi, a jedna osoba na sto jest uśmiechnięta – czy to z automatu nie czyni jej atrakcyjną? Czy ten uśmiech nie działa jak magnes i nie powoduje zaciekawienia? Z drugiej strony spójrz na kogoś, kto zawsze marudzi, narzeka, a nawet jak się nie odzywa, to ma „ten” grymas na twarzy. Jaka jest Twoja automatyczna reakcja?

W większości głów pojawia się komunikat: „Omijać szerokim łukiem! Ta osoba może popsuć mi humor”.

## **2. Redukcja stresu**

W większości przypadków stres wpływa na ludzi niekorzystnie. W większości, ponieważ jest też stres pozytywny (tzw. eustres), który jest motywujący i stanowi bodziec do działania. Skupmy się jednak na tym szkodliwym dla człowieka napięciu. Gdy je odczuwasz, Twoja mimika daje o tym znać. Czasami przekłada się to na zmęczony, przytłoczony, a innym razem na zmartwiony wyraz twarzy. Gdy potraktujesz sam siebie uśmiechem, w sekundę zaobserwujesz rozluźnienie mięśni twarzy – to pierwszy krok do opamowania tego nieproszonego gościa znajdującego się w głębi nas.

## **3. Produktywność**

Dzięki ograniczeniu działania stresu możesz wyostrzyć uważność. Co za tym idzie – będziesz zdolny do utrzymywania koncentracji przez dłuższy czas, a to w efekcie przełoży się na wzmożoną produktywność, a także poprawę pamięci.

## **4. Zmiana samopoczucia**

Możliwe jest wprowadzenie się w dobry nastrój. Kiedy Twoje samopoczucie nie jest ani złe, ani dobre i do niczego się nie zmuszasz – zamiast tego otwierasz się na uśmiech i same dobre rzeczy za nim płynące. Dodatkowo, swoim uśmiechem możesz nie tylko poprawić własne samopoczucie, ale też pozytywnie wpłynąć na nastrój osób w Twoim otoczeniu.

**5. Wzmocnienie układu odpornościowego i szybsza regeneracja**  
Brzmi niedorzecznie, ale kiedy jesteś szczęśliwy i zrelaksowany, również Twój układ odpornościowy działa lepiej – dzięki uwalnianiu konkretnych neuroprzekaźników. Na skutek uśmiechu jesteś również w stanie szybciej się regenerować. Nie podlega dyskusji, że w dzisiejszych czasach jest to niepodważalna zaleta. Dobre samopoczucie wpływa też na jakość i długość Twojego życia.

## **6. Obniża ciśnienie krwi**

Dzięki uśmiechowi jesteś w stanie wpłynąć na swoje serce. Niesamowite! Dwukrotnie sprawdziłam to na własnej skórze oraz na skórze mojego męża – a właściwie to na naszym ciśnieniu – i podpisujemy się pod tym. Jak to zrobiliśmy? Najpierw zmierzaliśmy sobie ciśnienie podczas odpoczynku, następny odczyt miał miejsce po trzech minutach uśmiechania się i pozytywnych myśli. Kolejnego dnia powtórzyliśmy test.

Mój wynik to:                    przed 118/68 vs. 112/64 po. Udało mi się obniżyć ciśnienie nawet w przypadku, gdy wyjściowe było już dosyć niskie: przed 108/68 vs. 100/64 po.

Wynik męża to:                przed 125/60 vs. 107/51 po oraz 120/84 przed vs. 103/71 po.

## **7. Zараźliwość**

Widok kogoś uśmiechniętego powoduje często takie myśli: „O! :) Mamy tu kogoś zadowolonego”, „uśmiecha się, więc ma dobry

humor” czy też: „Widać od razu, że to dobry człowiek”. Czy sam nie chciałbyś być odbierany w ten sposób?

Z drugiej strony: co robisz, gdy ktoś się do Ciebie uśmiechnie? Prawdopodobnie większość z Was w odpowiedzi się uśmiecha i nawet o tym nie myśli. Prosty, napędzający się mechanizm.

## **8. Wzbudza zaufanie**

Gdy wysyłasz innym uśmiech, odbierają Cię jako osobę godną zaufania. Wyglądać na kogoś godnego zaufania – to już połowa sukcesu. Po pierwsze dlatego, że panuje przeświadczenie: „Warto z taką osobą budować relacje”. I mam tu na myśli relacje każdego pokroju. Po drugie, utożsamiając się z tym stwierdzeniem, podświadomie będziesz dążyć do tego, by faktycznie tak było – efekt Pigmaliona.

## **9. Działa przeciwbólowo**

Pewnie już to słyszałeś, ale warto o tym wspomnieć. Na skutek działania uśmiechu Twój organizm potrafi zacząć produkować hormony szczęścia, czyli endorfiny i serotoninę. Jest to dla niego bodziec informujący, że jesteś szczęśliwy. Hormony te potrafią również działać przeciwbólowo, dlatego odczuwając ból, warto zadbać o rozrywkę np. w postaci dobrej komedii albo śmieszkiego towarzystwa.

## **10. Powiew młodości**

Uśmiechając się, wyglądasz młodziej, a jak wyglądasz młodziej, to i czujesz się młodziej. Bez względu na to, czy sam ten wygląd oceniasz, czy oceniają go inni.

## **11. Pewność siebie**

Uśmiechanie się wpływa na poziom pewności siebie. Pewność siebie zaś wpływa na masę aspektów życiowych, np. pomaga w nawiązywaniu relacji, osiągnięciu celów, a nawet awansowaniu w pracy. Spróbuj zastosować uśmiech zwłaszcza w pracy – efekty mogą być widoczne bardzo szybko.

## **12. Pozytywność**

Złym myśлом trudno będzie utrzymać się w towarzystwie uśmiechu. Co za tym idzie, jest to naturalny wspomagacz ochrony przed złym samopoczuciem, przyciąganiem pecha, a może nawet depresją.