

Spis treści

Podziękowania 7

Prolog 12

I.

Stan szczęścia w definicjach 15

Szczęśliwy pisarz 20

Writing retreat 24

Dolce vita 27

II.

Sekretne składniki 31

Siedem czynników szczęścia 32

Miejsce 35

Wspólnota 39

Pisanie 42

Doświadczenie nowych rzeczy 54

Natura 58

Nauka 63

Potrzeby 75

III.

Wspomnienia 81

IV.

Praktyka 103

Kreatywne pisanie a pamiętnik 106

Kreatywne pisanie a medytacja 121

Kreatywne pisanie a perspektywa 129

Kreatywne pisanie a opowiadanie 134

Kreatywne pisanie a poezja haiku 144

Prolog 149

O autorkach i projektach pisarskich 155

Prolog

Upalne popołudnie w Manerba del Garda. Gęsta kawa. Rozmowa o marzeniach, planach i o pomysły, którym dzieli się ze mną Ezo Oneir:

– Trzeba wydać książkę o tym, co się tu dzieje. To nie może ot tak przeminąć. Zatrzymajmy to!

Entuzjazm jest zaraźliwy i to, o czym wcześniej nie myślałam sta się i moim pragnieniem. Możliwość podzielenia się z Tobą tym, co wydarzyło się na Writing Retreat nad Jeziorem Garda, sprawia, że mówię:

– Tak!

To „tak” jest o wdzięczności dla Ezo, która uznała, że to, co robię jest warte podania dalej i jest matką chrzestną tej publikacji.

To „tak” jest o pięknych ludziach, którzy w czerwcowy tydzień w Italii utkali wzruszającą opowieść o swojej prawdzie.

To „tak” jest o nadziei, że ta książka zabierze Cię w miejsca, w których byliśmy i dostarczy pięknych chwil.

Z biegiem czasu okazało się, że tym, czym chcemy się z Tobą podzielić jest szczęście, którego tam doświadczyłyśmy. Zaczęłyśmy się zastanawiać, co jest sekretem tego stanu i powoli przychodziły odpowiedzi, które znajdziesz w tej książce.

Marzę o tym, że czytając o wspólnocie, włoskim miasteczku i pisaniu – odczytasz też to, czego najbardziej potrzebujesz na świecie.

Znajdziesz tu niektóre z ćwiczeń pisarskich, które nie tylko służą pisaniu, ale i doświadczaniu swojej niepowtarzalności. Wszystko, co robię, jest o moim przekonaniu, że jesteś dość inna i dość inny, aby pisać i dlatego Twoja historia jest ważna.

Ta książka wyrasta z autentycznych wydarzeń. Powstała ponieważ to, co wydarzyło się na Writing Retreat nad Jeziorem Garda w 2023 roku jest warte podania dalej. Dziękuję tym, którzy ze mną tam byli, za wspólne utkanie opowieści.

Jednak przede wszystkim jest to śmiałe zaproszenie dla Ciebie, aby rozpocząć podróż ku szczęściu.

Justyna Niebieszczńska





I

Stan szczęścia
w definicjach



Stan szczęścia...

*jest subiektywnym doświadczeniem emocjonalnym,
które często opisuje się jako uczucie zadowolenia,
spełnienia i satysfakcji z życia.*

Zastanów się, czym dla Ciebie jest szczęście? Co sprawia, że czujesz się na właściwym szlaku życia? W przypadku osób piszących, stan szczęścia może być częściowo związany z osiągnięciem sukcesu w swojej pracy. Pisarze często uzyskują satysfakcję i gratyfikację z wydania swojej wizji, stworzenia czegoś nowego i kreatywnego oraz podzielenia się tym z innymi ludźmi. Sukces pisarski, tak jak uzyskanie dobrych recenzji, nagród literackich czy sprzedaży swojej twórczości, może przyczynić się do poczucia szczęścia. Ale od razu chcemy zaznaczyć, że nie o takie cele chodzi nam w tej książce.

*Chcemy Ci uświadomić, że dla osoby piszącej
stan szczęścia może wynikać
z samego procesu pisania.*

Często pisarze odczuwają radość i spełnienie podczas tworzenia, co wpływa na ich ogólny stan emocjonalny. Odebranie pisania jako wyrazu samorealizacji i możliwości wyrażenia siebie, zapewnia pisarzowi poczucie sensu i celu w życiu, co z kolei przyczynia się do odczuwalnego stanu szczęścia.

Oczywiście, stan szczęścia pisarza nie jest jednoznaczny i może być również związany z innymi czynnikami, takimi jak zdrowie, relacje społeczne czy równowaga życia osobistego i zawodowego. Istnieje duża indywidualna różnorodność co do tego, co definiuje szczęście dla poszczególnych pisarzy, ale ogólnie rzecz biorąc samorealizacja i spełnienie związane z pisaniem odgrywają kluczową rolę w osiągnięciu stanu szczęścia.

Jeżeli dodatkowo połączyć pisanie z podróżą to dostajemy wyjątkowe przeżycie, które możemy traktować jako naszą kotwicę szczęścia. Być podróżnikiem i pisarzem, poszukującym nowych miejsc, doświadczeń i inspiracji, aby móc opowiedzieć swoje historie za pomocą słów... Brzmi pięknie, prawda? Podróżnik - pisarz jest nie tylko obserwatorem, ale także uczestnikiem tego, co odkrywa, analizuje i opisuje. Przeżywanie podróży i opisywanie w tym czasie swoich emocji, daje mu poczucie wolności, pasji i spełnienia.

Zatem definicja szczęścia mogłaby brzmieć tak:

„Szczęście pisarza polega na czerpaniu radości z małych przyjemności, celebracji chwil i docenianiu piękna wokół poprzez odkrywanie nowych miejsc, doświadczeń i inspiracji oraz przekazywanie ich innym za pomocą spisanych historii”.

Uzasadnienie tej definicji opiera się na połączeniu trzech kluczowych aspektów: świadomego doświadczania życia (*dolce vita*), podróżowania i odkrywania nowych doznań oraz twórczego i świadomego wyrażania siebie. Kombinacja tych elementów pozwala na pełne poczucie spełnienia, które odnajdujemy w osiągnięciu równowagi między przyjemnościami dnia codziennego, poszukiwaniem nowych doświadczeń i nadawaniem sensu naszej egzystencji poprzez tworzenie.

Impulsem to stworzenia tej książki było to,
aby z wyjazdu do Włoch na Writing Retreat
prowadzonego przez Justynę Niebieszczańską
mogło skorzystać więcej osób niż te,
które z niego czerpały oddając się
Dolce vita w Manerba del Garda.

Ta książka jest oparta na autentycznych wydarzeniach. Powstała by to, co wydarzyło się w tej niezwyklej pisarskiej podróży posłużyło każdemu, kto po nią sięgnie.

To wyjątkowa pozycja, którą wyróżnia szczerłość przekazu i praktyczność. Znajdziesz tu wiedzę, inspiracje i użyteczne ćwiczenia pisarskie, które poprowadzą Cię ku lepszej ekspresji siebie i bogatszemu życiu.

“Writing Retreat – sekret szczęśliwego pisarza” to inspirująca książka, która zapewnia czytelnikom wiedzę i praktyczne wskazówki, jak czerpać radość z twórczego pisania i życia pełnego inspiracji.

W tej książce:

Znajdziesz odpowiedź na pytanie,
jak w drodze do siebie wspiera Cię pisanie.

Masz do dyspozycji ćwiczenia kreatywnego pisania
od Justyny Niebieszczańskiej, która prowadzi je
w oparciu o autorski program.