



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 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 spisywanych 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 Manerbie del Garda.

Ta książka jest oparta na autentycznych wydarzeniach. Powstała by to, co wydarzyło się w tej niezwykłej 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.

Otrzymasz inspiracje do medytacji
przy kawie lub herbacie.

Skorzystasz z podpowiedzi, jak pisać pamiętnik,
aby to naprawdę miało sens.

Poznasz osobiste wspomnienia osób,
które są też współtwórcami tej książki.

Przeczytasz o tym, jak *Writing Retreat* ma wpływ
na doświadczenie wspólnoty i tworzenie.

Znajdziesz wyjaśnienie pojęcia retreat i to,
jak korzystać z niego w swoim życiu.

Dowiesz się, co daje „wylogowanie” z codzienności
i jak przekłada się to na Twój dobrostan.

W tworzenie tej książki oprócz redaktorek Justyny Niebieszczań-
skiej i Agnieszki Mlickiej–Ezooneir zaangażowały się osoby,
które uczestniczyły w wydarzeniu, a które poznasz na jej kartach.

Szczęśliwy pisarz | Agnieszka Mlicka–Ezooneir

*Sekret szczęśliwego pisarza
leży w umiejętności odnalezienia szczęścia
w samej sztuce pisania.*

Jako osoba pisząca z pewnością czujesz, że zamięłowanie do słów i tworzenie historii jest nieodłączną częścią Twojej duszy. Początkowo nieustannie zachwycamy się magią tego, jak puste strony papieru ożywają naszymi słowami. U wielu z nas później ten entuzjizm znika. Jest wiele czynników, które mogą powodować, że u pisarzy w miarę rozwoju kariery pisarskiej znika poczucie szczęścia z pisania, a zamiast tego rodzi się frustracja.

Jakie są przyczyny tego, że nie umiemy się cieszyć z naszej pasji? Przede wszystkim z czasem pragniemy stawiać sobie coraz wyższe cele i oczekujemy od siebie coraz więcej. Gdy nie jesteśmy w stanie spełnić tych oczekiwań, czujemy się niezadowoleni ze swojej pracy.

Pragniemy uznania naszych starań, a gdy nie widzimy efektów swojej pracy, zaczynamy wątpić w swoje umiejętności i tracimy

entuzjizm. Jesteśmy swoimi największymi krytykami i opowiadamy we własnej głowie na swój temat niestworzone historie. Czasami sami czynimy siebie nieszczęśliwymi. Zapominamy, czym pierwotnie było dla nas tworzenie i ile szczęścia nam dawało.

A jednak jest to etap jak najbardziej naturalny. Jako twórcy dążymy do tego, aby nasze pragnienie podzielenia się ze światem własną historią urzeczywistniło się. Chcemy przecież być czytani. W pewnym momencie przestaje nam odpowiadać pisanie tylko do szuflady.

Każda zmiana niesie ze sobą konsekwencje. W miarę, jak pojawiają się na naszej drodze kolejne szanse rozwoju, skutkują one również tym, że musimy zacząć mierzyć się z nowymi wyzwaniami. Im bardziej zdobywamy popularność, tym bardziej narażeni jesteśmy na krytykę i opinie innych osób. Negatywne komentarze czy recenzje mogą być bolesne i wpływać na naszą samoocenę.

Wraz ze wzrostem wymagań związanych z pisaniem (np. publikacja regularnych książek), niektórzy pisarze wpadają w rutynę. Powtarzalność i ograniczenia nakładane przez rytm pracy mogą prowadzić do poczucia monotonii i frustracji. Również ci, którzy odnoszą sukces w pisaniu, muszą często dostosować się do zmieniających się oczekiwań rynku wydawniczego. To może prowadzić do poczucia niemożności tworzenia tego, co naprawdę jest ważne dla pisarza.

Powyższe czynniki składają się na proces, w którym entuzjizm i poczucie szczęścia z pisania stopniowo zanikają. Każdy pisarz jest inny i może doświadczać tych problemów w różny sposób. Niektórzy potrafią przezwyciężyć frustrację i powrócić do

pasji, podczas gdy inni mogą zdecydować się na zmianę kierunku w swojej karierze pisarskiej. Ważne jest, aby słuchać siebie i dokonywać wyborów, które sprawiają nam prawdziwą satysfakcję i spełnienie. Jak osiągnąć stan szczęśliwości będąc twórcą, na którego oddziałują tak wiele czynników zewnętrznych?

Sekret szczęśliwego pisarza polega na znalezieniu w sobie harmonii potrzebnej do twórczego działania. Zdolność do skupienia się na własnych myślach i wyobraźni, a jednocześnie otwartość na świat zewnętrzny, stanowią klucz do sukcesu. Pisarz taki wie, że inspiracja może przyjść w każdej chwili.

Sekretem szczęścia jest również umiejętność akceptacji samego siebie i swoich słabości, a także tego, że pisanie to proces nieustannej nauki. Nawet najbardziej cenieni autorzy mieli początki pełne błędów. Niezależnie od tego, czy ich dzieła zdobyły uznanie czy nie, cechuje ich niespożyte dążenie do doskonałości oraz miłość do procesu tworzenia.

Warto pielęgnować w sobie zdolność do czerpania radości z samego pisania, a nie tylko z efektów swojej pracy. Pisarz czerpie przyjemność z każdego słowa, z każdego zdania, jakie stworzy. Niezależnie od tego, czy są to słowa pełne pasji i emocji, czy też powolne, smutne opisy otaczającego świata. Pisarz widzi piękno w każdym słowie i docenia proces tworczy, który prowadzi go przez gmatwaninę myśli i inspiracji. Doceniajmy wartość własnych historii. Wierzmy w swoje słowa i w ich siłę dla czytelników. Niezależnie od tego, czy odbiór jest entuzjastyczny czy nie, pamiętajmy, że istotna jest nasza autentyczność i oddanie włożone w twórczość. Odkrycie sekretu szczęśliwego pisarza to wyzwolenie swojej wewnętrznej mocy i pasji do tworzenia. To umiejętność zdobycia spokoju i równowagi, których potrzebujemy, by oddać głos naszej kreatywności.