Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Kierunek Szczęście - odcinek specjalny”

Numer odcinka: RJ #22

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: grono podcasterów

Cześć, dzień dobry!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.

Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie zwariować. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy

Pracując nad projektem konferencji kierunek szczęście zastanawiałyśmy się co sprawia, że czujemy się szczęśliwe. Wysunęłyśmy odważną tezę, że budowanie nawyków sprawia, że żyjemy nieprzypadkowo i pełnią życia takiego jakiego pragniemy. Wszystkim prelegentkom zadałyśmy pytanie czym w ich pojęciu jest szczęście. Odpowiedzi usłyszycie niebawem, ale co ciekawe każda osoba definiowała je zupełnie inaczej. Nie poddając się drążyłyśmy temat dalej i tak powstał pomysł tego odcinka. Cenieni przez nas podcasterzy i podcasterki odpowiedzieli na nasze pytanie: czym jest dla ciebie szczęście ? Jak myślisz czy ich odpowiedzi tez się różniły?

Zanim wysłuchasz naszych gości przypominamy, że trwają zapisy na pierwszą w Polsce Podcastową Konferencję dla Rodziców Kierunek Szczęście. Jeśli słuchasz nas we wrześniu 2020 roku, to możesz jeszcze do nas dołączyć, gdyż konferencja rozpoczyna się 21.09 tego roku. Przez 3 dni wraz z 13 cudownymi prelegentkami pokażemy Ci 13 drogowskazów, które przybliżą Cię do szczęśliwego macierzyństwa. Ta trzynastka będzie dla Ciebie szczęśliwa. Cały program konferencji oraz naszych gości możesz poznać klikając w link pod odcinkiem. Możesz też wejść na naszą stroną www.rodzicemjestem.pl i zapisać się klikając w baner konferencji na stronie.

13 drogowskazów, o których opowiedzą nasze prelegentki to poszczególne nawyki. Przez 13 tygodni z niektórymi z Was pracowałyśmy nad każdym z drogowskazów. Jeśli masz ochotę wrócić do ćwiczeń lub zapoznać się z nimi, to na naszym blogu rodzicemjestem.pl możesz pobrać ćwiczenia, które stworzyłyśmy dla Ciebie, aby przybliżyć Ci poszczególne tematy. Do każdego nawyku przygotowałyśmy również obszerny artykuł na blogu, który przybliży Ci dany temat i zainspiruje Cię do działania. Do wyboru masz kolejne tematy takie jak: spokój, empatia, uważność, wdzięczność, współpraca, marzenia, wytrwałość, proaktywność, asertywność, rozwój osobisty, zdrowie, organizacja i finanse.

Teraz już zapraszamy Cię do wysłuchania cenionych przez nas podcasterów i podcasterek, którzy zabiorą Cię w podróż w kierunku szczęścia. Słuchając poszczególnych rozmów podczas montażu i przygotowania odcinka nie brakowało nam wzruszenia, a momentami ciarek przebiegających przez całe ciało. Być może i Ty będziesz mieć podobne odczucia. A może nie? Kto wie... Przesyłamy Ci szczęście, którym chcemy się z Tobą dzielić, żeby ono mogło się mnożyć (cytując Natalię Łuczak).

NATALIA ŁUCZAK HEJ MAMA: Cześć nazywam się Natalia Łuczak. W sieci i w świecie podcastu znajdziecie mnie jako Hej mama. Bardzo dziękuję za zaproszenie do tego projektu. Fajnie jest móc dzielić się szczęściem. Ja to uwielbiam, bo mam poczucie, że szczęście dzielone się mnoży. Z jednej strony otaczamy się takimi szczęśliwymi, lukrowymi obrazkami i trochę czujemy, że może to sztuczne czy coś. Z drugiej strony mam wrażenie, że mamy taką trochę naturę narzekaczy. I że jak u kogoś nie jest źle to też coś ściemnia. Często myślę o tym, że brakuje takich przestrzeni do tego, żeby się tym szczęściem dzielić. Takim po prostu i takim naturalnym, takim wiecie, że jestem po prostu szczęśliwa.

Obecnie jestem szczęśliwa w mojej kolejnej ciąży. Oczekuję drugiego dziecka i dużo radości i szczęścia odczuwam. To szczęście to jest dla mnie takie dostrzeżenie obfitości, która nas otacza - obfitości życia. Mam tutaj na myśli oczywiście dobra materialne, którymi potrafimy się cieszyć, a nie które nas przytłaczają. Nie chodzi o to, żeby dużo mieć tylko, żeby mieć te rzeczy, które lubimy, które sprawiają nam frajdę. Ale też takiej obfitości, że jestem obfita w zdrowie, obfita w dobrych ludzi wokół siebie, obfita w cudowne zdarzenia, w pasję. Obfita w takie małe codzienne przyjemności. Obfite jest moje życie. Mam dobre życie i kiedy potrafię to dostrzec, poczuć za to wdzięczność, a wręcz być za to wdzięczna, to wtedy odczuwam szczęście. I to jest taki stan, którego można zaznać zawsze. Nawet jak jest trudno, jest jakaś obfitość wokół nas, której dostrzeżenie może nam pomóc odczuwać szczęście. A szczęście to taki przyjemny stan. I życzę Wam dużo szczęścia, umiejętności i czasu, żeby je dostrzegać i dzielenia się tą obfitością, żeby się mnożyła. Wszystkiego dobrego.

ŁUKASZ GRYGIEL STO MONET: Cześć, z tej strony Łukasz Grygiel, autor bloga i podcastu głównie dla rodziców o edukacji finansowej dzieci i młodzieży Sto monet. Czym jest dla mnie szczęście? To jest pytanie, na które nie ma chyba jednoznacznej odpowiedzi. Zapewne każdy z nas interpretuje szczęście zupełnie inaczej. Gdybym miał

powiedzieć czym jest dla mnie szczęście na tym etapie życia, w którym obecnie jestem, a więc tak w dużym skrócie dla 36-latka, męża, ojca 7-latka, mieszkańca Warszawy, pracownika korporacji już od 13 lat, blogera - choć nie lubię tego określenia - bardziej może rodzica, któremu zależy na edukacji finansowej syna i promującego w sieci ten właśnie obszar naszego życia, to myślę, że te role, które pełnimy w życiu one też w kontekście szczęścia mają znaczenie. I doświadczenie, które już zdobyliśmy, wszelkie błędy i porażki, ale również sukcesy, one pomagają nam określić czym jest szczęście w takiej nieco szerszej perspektywie. Z drugiej jednak strony uważam, że szczęściem można nazwać na przykład picie pysznej kawy o poranku na swoim balkonie w blasku budzącego się słońca, trzymając w ręku ulubioną książkę i wiedząc, że za chwilę przybiegnie do Ciebie syn czy przyjdzie żona i powita dzień buziakiem i uśmiechem. I to są te momenty naszego życia, być może drobne, krótkotrwałe, ale ich suma też może świadczyć o poczuciu szczęścia.

Tylko że problem jest kiedy takie sytuacje nam się zdarzają, kiedy doświadczamy ich, a my nie nabieramy pewnego dystansu, nie spoglądamy na nasze życie z góry. Trochę tak jak z lotu ptaka i zupełnie je pomijamy, nie dostrzegamy, nie doceniamy. Gonimy jednocześnie i szukamy szczęścia zupełnie gdzie indziej. Dla mnie takimi chwilami, które sprawiają, że czuję się szczęśliwy to jest np. możliwość wyjścia z rodziną do kawiarni, na obiad, możliwość wyjścia pobiegać do lasu, chwile kiedy odwiedzam rodzinny dom rodziców, teściów z dala od tego miejskiego zgiełku. W ogóle zauważam, że coraz bardziej obcowanie z naturą sprawia mi przyjemność. Jej odkrywanie, dostrzeganie bądź też czas spędzony w samotności ze samym sobą, ze swoimi myślami. Generalnie cisza i spokój myślę, że wyzwalają u mnie to poczucie szczęścia.

Natomiast w takim nieco szerszym znaczeniu, szczęście zdefiniowałbym jako życie w zgodzie z samym sobą w otoczeniu bliskich i kochających nas osób. Bo jeżeli robimy to co kochamy, mam tu na myśli ten obszar zawodowy i mamy też wokół siebie wspierających i rozumiejący nas ludzi to myślę, że to jest właśnie to szczęście w tym szerszym ujęciu. I niewielu jest chyba takich, którzy robią w życiu to co kochają. Większość z nas albo szuka albo osiadła w takim poczuciu, że niczego już się nie da zmienić i tkwi w takim bezruchu. Myślę, że to szukanie swojego miejsca i zajęcia na świecie też ma swój urok. Może być ciężkie, może trwać długo, ale myślę, że warto to robić, bo po drodze też można doświadczać właśnie wielu tych mniejszych szczęść. O ile oczywiście zechcemy je dostrzec i docenić.

JOANNA BZDZION RODZIC-LIDER: Dzień dobry. Witam Państwa serdecznie. Ja nazywam się Joanna Bzdzion, a w sieci znajdziecie mnie pod pseudonimem Rodzic-lider. Zostałam zapytana czym jest dla mnie szczęście. I na początku uśmiechnęłam się słysząc to pytanie i myśląc sobie ileż mam szczęścia, że mogę wziąć udział i że zostałam zaproszona do tak wspaniałego projektu. Kiedy jednak zaczęłam myśleć o tym co mogę powiedzieć, o tym czym jest dla mnie szczęście, to pomyślałam, że to jednak dość trudne pytanie. Wybrałam trzy składowe, które dla mnie składają się na szczęście.

Szczęśliwa jestem, wtedy kiedy jestem uważna. Kiedy jestem faktycznie tu i teraz. Kiedy oddycham świadomie. Kiedy zauważam to co mnie otacza i widzę więcej niż tylko

to na czym się w danym momencie potrafię skoncentrować. Kiedy jestem w kontakcie ze sobą i kiedy jestem również w kontakcie z innymi ludźmi. Więc moim pierwszym kluczem do szczęścia jest uważność.

Punkt numer dwa. Jakiś czas temu odkryłam, że te emocje, które mniej lubię, te które wszyscy zazwyczaj omijamy szerokim łukiem, że dostęp do nich zauważenie ich, nazwanie, pobycie z nimi, choć momentami trudne, sprawia że tak naprawdę one dają mi dostęp do tego co jest na drugim krańcu, czyli do tych skrajnie odmiennych emocji. Mówiąc inaczej tylko wtedy, kiedy jestem w stanie poczuć swój głęboki smutek, mogę również poczuć swoją ogromną radość. I tego nauczyłam się w ostatnich latach, żeby tych trudnych emocji albo tych mniej przyjemnych nie omijać, nie udawać, że one nie istnieją. Ich pełna akceptacja sprawia, że mam również dostęp do pozostałych tych z drugiego krańca - przyjemnych, radosnych i tych które sprawiają, że jestem szczęśliwa.

Punkt numer trzy na mojej liście, który zapisałam - kocham pracę z dziećmi i kocham dzieci. Uważam, że wszystkie dzieciaki są dobre i rodzą się takie jak mają się urodzić i że my nie potrzebujemy ich naprawiać, tylko potrzebujemy się nimi dobrze zaopiekować i sprawić, żeby mogły wyrastać na autentycznych ludzi. I to dzieci właśnie i kontakty z nimi są dla mnie największymi nauczycielami szczęścia. Uwielbiam obserwować dzieciaki. Nauczyłam się też tego dzięki podejściu RIE, które promuje w Polsce. I to ile radości naturalnej, spontanicznej, prawdziwej, wręcz takiej ekstatycznej możemy zobaczyć w małym już niemowlaku, który bawi się czymś sam. Ile dźwięcznie brzmiących dźwięków jest w śmiechu dziecka, ile tam jest radości, ile euforii. To właśnie patrzenie na takie dzieciaki sprawia, że jestem szczęśliwa. Ale też pomoc rodzicom w tym, żeby takie dzieci wychowywać - choć nie do końca lubię to słowo - żeby tak opiekować się dziećmi, żeby właśnie wyrastały na szczęśliwych ludzi sprawia, że też jestem szczęśliwa. Dziękuję wszystkim słuchającym. Pozdrawiam serdecznie.

MAREK OPASKA BAJKOWY TATA: Odpowiem w formie rymowanej.

Szczęście to zwykle chwila. Chwila, która nie trwa wiecznie.
Z zasady powinna być miła i dodawać nam skrzydeł bezsprzecznie.
Szczęście to chwila dla siebie po długim dniu.
To bujanie się do nieba na starym pniu.
To wysyp buziaków od kochanej osoby na dobranoc.
To ciepły koc w mroźną zimową noc.
Szczęście to płacz dziecka, gdy w końcu coś nowego mu się uda.
To w zraniony palec rodzicielski buziak, który czyni cuda.
To strzelona bramka w doliczonym czasie gry.
To dla psa lekarstwo na irytujące pchły.
Szczęście to powrót do domu po długiej podróży.
To stara znana książka, która nigdy Cię nie znuży.
To niestałe uczucie z pokrętłem intensywności.
To krótkie chwile, które mają nam w życiu dostarczyć czystej radości.
I słowem podsumowania.
Szczęście to dla mnie nawet świeża bułka do śniadania,

bo jak cieszymy się w życiu nawet z drobnych rzeczy,
to szczęście częściej do nas wraca. Niech ktoś tu zaprzeczy.

Dziękuję, że Ola i Sylwia ponownie zaprosiły mnie, abym wziął udział w ich podcaście. Życzę wszystkim bajkowego dnia. Pozdrawiam.

DOMINIKA ŁYSIO TROPICIELE TALENTÓW: Cześć, nazywam się Dominika Łysio i prowadzę markę Tropiciele talentów. Tropicieli znajdziesz na stronie internetowej, na Facebooku, na Instagramie, a także na YouTubie. Po prostu szukaj Tropiciele talentów.

Zostałam zapytana czym jest szczęście. Co to znaczy szczęście? A zaraz obok być szczęśliwym czy czuć się szczęśliwie. I tak sobie pomyślałam, że to jest chyba dla mnie taki stan mojego umysłu i mojego ciała, wtedy kiedy czuję, że moja krew w żyłach zaczyna szybciej krążyć, kiedy moje serce mocniej bije, kiedy mój umysł tak naprawdę nie wie czy krzyczeć ze szczęścia czy płakać, bo po prostu coś się wydarzyło co powoduje, że cała aż promienieje. To chyba taki moment spełnienia. Spełnienia kiedy dzieje się coś o czym bardzo myślałam, o czym bardzo marzyłam, wtedy chyba czuję, że jestem szczęśliwa. I takich momentów w życiu możemy mieć dużo ważnych, kiedy one się pojawiają jak np. pojawia się nowy członek naszej rodzinie, trzymamy po raz pierwszy nasze dziecko na rękach, kiedy udaje nam się coś osiągnąć naprawdę dla nas ważnego, kończymy studia, dostajemy nową pracę. Takich momentów dużego szczęścia kiedy naprawdę to doceniamy myślę, że jest kilka w naszym życiu. Ale też są takie momenty takiej codzienności. Takiego szczęścia, które po prostu kapie małymi kroplami każdego dnia i które czasami po prostu nawet nie zauważamy, a one po prostu są. Są i dają nam dużo radości. Wspólna zabawa z dziećmi, spędzony czas gdzieś razem na rowerze w parku. No po prostu jest fajnie. Jesteśmy szczęśliwi, czujemy takie rozprężenie i radość. To jest chyba ten taki moment, kiedy przychodzi szczęście, kiedy jestem szczęśliwa. Tak myślę o szczęściu.

Życzę Ci żebyś już był/była szczęśliwy każdego dnia, nie tylko od święta i przy dużych okazjach. Wszystkiego dobrego. Pozdrawiam.

ANIA KOMOROWSKA PRACOWNIA K: Cześć tu Ania Komorowska z Pracowni K. Pomagam tworzyć Nieplace zabaw. Znajdziesz mnie na pracowniak.pl. Czym jest szczęście? Gdy zostałam poproszona o odpowiedź na to pytanie bardzo długo nad tym się zastanawiałam. I nie wiem. Nie wiem czym jest szczęście, ale wiem, że jestem bardzo, bardzo szczęśliwa. Mój przyjaciel zapytał mnie co sprawia w takim razie, że czuję się szczęśliwa i bez wahania odpowiedziałam mu, że: Michał, Franek, Antek, Pracownia K, mieszkanie na poddaszu w Podgórzu, sytuacja na tyle stabilna, by czuć się bezpiecznie i na tyle niepewna, żeby poczuć motywację do próbowania nowych rzeczy. Więc z jednej strony ludzie, którzy mnie otaczają - mój mąż, moi synowie - to zdecydowanie jest taki filar szczęścia, na którym się mocno opieram. Pracownia K czyli firma, którą prowadzę, która daje mi bardzo dużo satysfakcji i radości. Mieszkanie na poddaszu w Podgórzu, czyli moje marzenie, które rosło we mnie przez wiele wiele lat i

udało się je wiele lat temu ziścić. Mieszkam w mojej ukochanej dzielnicy Krakowa, w Podgórzu właśnie na poddaszu, co oczywiście ma swoje plusy i minusy.

I tu właśnie dochodzimy do kolejnego punktu. Wydaje mi się, że gdybym miała faktycznie wszystko i mogła robić dokładnie to co chcę i była pewna, że nic tego nie zmieni, nie jestem pewna czy czułabym się szczęśliwa. Wydaje mi się, że właśnie to, że życie ma plusy i minusy, to że jednak jakaś niepewność jest, bo z jednej strony mogę żyć tak jak chcę, mam bardzo dużo tych rzeczy, tych sytuacji, tych wrażeń, przeżyć które chcę, a jednocześnie mam nadal o czym marzyć, mam do czego dążyć. Z drugiej strony wiele się zmienia. Jedyną stałą jest zmiana, więc zastanawiam się, jestem po prostu ciekawa jak to życie się potoczy i co się jeszcze wydarzy. Czy będę mogła żyć w taki sposób jak teraz czy jednak zupełnie inny. I wydaje mi się, że do pełni szczęścia oba te bieguny są potrzebne i stabilność i taka troszkę niepewność, trochę adrenalina.

ANGELIKA TALAGA GODMOTHER: Dzień dobry, nazywam się Angelika Maria Talaga, a z internetu możecie kojarzyć mnie jako Godmother i też wpisując Godmother możecie mnie znaleźć na przykład godmother.pl moją stronę internetowa, czy na Instagramie, Youtubie, Facebooku.

Czym jest dla mnie szczęście? Wielkie filozoficzne pytanie, ale jakże ważne. Zastanawiając się głębiej nad nim przez chwilę, rozważając wszelkie możliwości zawsze wracam do źródła moich wartości. Wielokrotnie robiłam ćwiczenia sprawdzające jakie są moje wartości, jakimi kieruje się w życiu i traktuję szczęście jako możliwość realizowania, spełniania czy wyrażania w życiu tych właśnie wartości. Każdy może je mieć inne, dlatego też szczęście dla każdego może oznaczać coś innego. Moimi największymi wartościami w życiu TOP 2, bo oczywiście mam ich więcej, ale najważniejsze dwie wartości to wolność i rozwój. Jestem szczęśliwa, kiedy mam odpowiednią dawkę obu tych rzeczy w swoim życiu. Kiedy jestem odpowiednio wolna i odpowiednio mogę się rozwijać.

Czasami jestem w stanie poświęcić odrobinę wolności na rzecz rozwoju, bo wtedy ta wartość rozwoju rozkwita i daje mi dużo szczęścia. Więc jest dużo wariacji tego na całe szczęście i nie jest to gra zero jedynkowa mówiąca o tym, że jak nie mam czegoś lub nie jestem jakaś, to jestem nieszczęśliwa, a tylko jak mam coś albo coś się w moim życiu dzieje to jestem szczęśliwa. Natomiast faktycznie im - w dowolnym kontekście - mam więcej wolności, kiedy mogę wyrażać siebie, kiedy mogę podejmować decyzje, które wpływają na mnie - bo chodzi oczywiście o wolność dotyczącą mojej własnej osoby, mojego własnego otoczenia - to wtedy faktycznie jestem najbardziej szczęśliwa.

I każdemu ze słuchaczy życzę dużo szczęścia cokolwiek to szczęście dla Was oznacza. A przy okazji życzę Wam też wolności i rozwoju, bo myślę, że to nikomu nie zaszkodzi.

JAREK KANIA OJCOWSKA STRONA MOCY: Cześć, dzień dobry. Witam wszystkich bardzo serdecznie. Z tej strony Jarek Kania czyli Ojcowska strona mocy - blog oraz podcast o budowaniu relacji rodzinnych, o budowaniu relacji z dzieckiem, a także o

ojcostwie i wprowadzaniu dzieci w świat telefonów komórkowych, świat mediów cyfrowych, które to wyzwanie jest dla nas wszystkich rodziców coraz bardziej aktualne, coraz trudniejsze i właśnie dlatego podjąłem się tego wyzwania, żeby mówić o swoich doświadczeniach, tak żeby samemu robić to lepiej. Po to m.in. żeby być szczęśliwym, żeby być szczęśliwą rodziną, bo temat szczęścia jest tym, który mnie tutaj sprowadził.

I mając odpowiedzieć na pytanie czym jest dla mnie szczęście długo się, mówiąc szczerze, zastanawiałem co by tu mądrego powiedzieć, ale stwierdziłem, że zerknę do naszych rodzinnych ostatnich doświadczeń i poszukam momentów, w których my byliśmy szczęśliwi, w których ja byłem szczęśliwy. Patrząc na ostatnie wakacje, a także troszkę czas pandemii koronawirusowej, tego lockdownu stwierdziłem, że pomimo jakichś tam trudnych momentów, pomimo zmęczenia, czasem frustracji, te momenty kiedy byłem szczęśliwy to były te kiedy byliśmy razem, kiedy nic nam nie przeszkadzało, kiedy mogliśmy się zrelaksować. Oczywiście słowo relaks można rozumieć różnie, bo kiedy byliśmy w Gorcach i weszliśmy na Turbacz całą rodziną byłem szczęśliwy, że jesteśmy razem pomimo zmęczenia. Kiedy w domu spędzaliśmy tygodnie to także byliśmy sfrustrowani sobą, naszą 5-cio osobową rodziną, ale kiedy zdarzały się poranki, że mówiliśmy dobra odpuśćmy lekcje, dobra można popracować trochę później i leżeliśmy sobie w łóżku i przytulaliśmy się z dziećmi, to też były momenty, w których byłem szczęśliwy.

I doszedłem do tego, że szczęściem dla mnie jest to co jeszcze jako nastolatek kiedyś usłyszałem, potem jako jeszcze nie rodzic, ale dwudziestoparoletni człowiek wyznawałem, że najważniejsze rzeczy w życiu są za darmo. Najważniejsze rzeczy w życiu to nie rzeczy. Szczęściem dla mnie jest doświadczenie właśnie tych rzeczy, których nie da się kupić, których nie da się dostać, które wymagają od nas wysiłku. Nie zawsze jakiegoś tam strasznego mitycznego, ale wymagają od nas takiej uważności, zastanowienia się nad sobą, spojrzenia w głąb siebie i powiedzenia tak jestem. To szczęście osobiste, ale także szczęście rodzinne i mocno wierzę, że warto i że można takie szczęście, takie momenty, chwile szczęścia rodzinnego budować i gorąco do tego wszystkich zachęcam. Dziękuję serdecznie. Pozdrawiam i do usłyszenia.

KAMILA GORYSZEWSKA SŁUCHAM GADAM: Część, Kamila Goryszewska. Witam Cię bardzo serdecznie. Szczęście to stan, w którym cieszę się z tego co mam. Najłatwiej mówić mi o szczęściu przez porównanie. I gdybym miała porównać jakim jest kolorem to dla mnie to jest kolor zielony. Gdybym miała powiedzieć jakim jest filmem to wybrałbym Smażone zielone pomidory. A jeżeli miałabym wybrać jakieś zwierzę, które najbardziej oddaje to czym dla mnie jest szczęście, to byłby to pies, a konkretnie pon czyli polski owczarek nizinny. I myślę, że wszystkie osoby, które kiedykolwiek miały kontakt z ponami będą wiedziały co mam na myśli. Według mnie nie ma szczęścia bez obecności i uważności. I bardzo przeszkadzają mu oczekiwania, poczucie winy, wstyd i lęki.

Największy dostęp do szczęścia mam wtedy, kiedy patrzę w oczy drugiego człowieka i mamy na to dużo czasu. Kiedy też mogę z drugim człowiekiem dzielić współobecność,

przeżywanie rzeczywistości razem. Podsumowując, nie mam pojęcia czym jest szczęście, ale to co wiem to to, że bardzo lubię jak mnie odwiedza, jak mogę je poczuć i jak nadaje status wyjątkowości takim zwykłym codziennym momentom.

MAGDALENA BOĆKO-MYSIORSKA ROZMOWY O ŚWIADOMYM RODZICIELSTWIE: Dla mnie szczęście to zwykła, codzienna energia życia, która może przynosić piękne, przyjemne i trudne odczucia płynące z ciała. Emocje, uczucia, doznania. To taka energia. które wiąże się z doświadczeniem uważności na to co dzieje się wokół, zatrzymywaniem się w różnych chwilach, które mogą być obciążające. To trzy głębokie oddechy w ciągu dnia albo w ciągu kilku godzin. Przebywanie w okolicznościach, które powodują, że jest mi trudno. Smak ulubionych dań, potraw. Spokojne chwile spędzone z samą sobą. To też zabawa z dziećmi wtedy, kiedy czuję, że mam zasoby na to, by być z nimi w pełni i towarzyszyć im w ich doświadczeniach.

To też te wszystkie trudne momenty i chwile, po których następuje wewnętrzne oczyszczenia, zbliżenie się do siebie i taki efekt wow, już teraz wiem co było dla mnie ważne, następnym razem skorzystam ze strategii, która okazała się być wspierająca. To szukanie siebie, powracanie do siebie i oddalenie się na chwilę po to, żeby sprawdzić na czym naprawdę mi zależy, co naprawdę mnie wspiera i co mi służy. To budowanie relacji z ludźmi i uczenie się siebie w tych relacjach. To też uczenie się empatii dla drugiego człowieka rozumianej jako bycie obecnym w jego życiu, ciekawość na to co się u niego dzieje. Szczera, naturalna chęć wzbogacenia swojego życia i wzbogacenie życia drugiego człowieka. To zapach kwiatów wiosną, letni wiatr, ciepły jesienny deszcz. Wszystko to czego możemy doświadczać na co dzień. Energia. Energia życia i zbliżania się do samego siebie, świadomości.

WOJCIECH STRÓZIK BAJKOWY PODCAST/PORADNIKOWO: Cześć, ja nazywam się Wojciech Strózik i możesz mnie znaleźć na stronie rozwojosobistydlakazdego.pl. A pytacie mnie czym jest szczęście. Ja myślę, że przede wszystkim warto zdefiniować czym jest szczęście, bo każdy przecież znajdzie tutaj trochę inną definicję. Innymi słowami określi, myślę ten jakże pożądany czas, pożądany stan. Mówiąc o chwilach szczęścia myślimy też tak naprawdę o radości, przyjemności, uśmiechu, wschodzie słońca, brzasku, spełnieniu i wszystkim tym co tak naprawdę wywołuje u nas pozytywne emocje, bo przecież szczęście to nic innego jak stan emocjonalny. Zwykle odczuwamy je w danym momencie i pod wpływem jakichś przeżyć czy doświadczeń. Chcę przez to powiedzieć, że szczęście nie trwa cały czas. Nie jest permanentnym uczuciem, nie odczuwamy go permanentnie. Może być szczęśliwy człowiek, może się za takiego uważać, ale w całym tym naszym szczęściu są też takie momenty, kiedy nie czujemy tego szczęścia, a może nawet czujemy się czasem nieszczęśliwi.

Możesz czuć się szczęśliwym człowiekiem znajdując chwilę na wypicie swojej ulubionej kawy w swoim ulubionym fotelu. Możesz czuć się szczęśliwy u boku ukochanej osoby, u boku bliskich Ci osób. Możesz czuć się szczęśliwy jedząc ulubioną potrawę czy oglądając zachód, a może nawet wschód słońca. Takich sytuacji, których wspomnienia wywołują uśmiech jest na pewno znacznie więcej i każdy może mieć nieco inne doświadczenia. Inne doświadczenia, które możemy kojarzyć ze szczęściem. Warto wiedzieć co przynosi nam szczęście i dążyć do tego. Poszukiwać takich chwil, osób i miejsc gdzie czujemy się szczęśliwi. Dla jednych to będzie dom, dla innych odczuwanie wiatru we włosach, a dla jeszcze innych słuchanie muzyki.

Sam widzisz jak wiele różnych doznań wprawia nas w nastrój, o którym możemy powiedzieć, że przynosi nam szczęście czy też powoduje, że jesteśmy szczęśliwi. Mieć świadomość, choćby krótkich chwil radości, chwil szczęścia, czerpać z nich i poszukiwać ich, to jest recepta na bycie szczęśliwym. Szczęście to stan posiadania, ale emocjonalnego i chyba tak bym to już zostawił. Wszystkiego dobrego.

MARIUSZ RZEPKA TATA CZYTA: Hej liski, jestem Tata Mariusz czyli Mariusz Rzepka, ten od czytania wierszy i bajek dla Waszych dzieci. Nie znacie? To nic. Po wysłuchaniu całości materiału od dziewczyn zapraszam Was na tatamariusz.pl.

Ola, Sylwia, ogromnie Wam dziękuję za możliwość podzielenia się moją odpowiedzią na zadane przez Was pytanie “Czym jest dla Ciebie szczęście?”.

Życie jest zbyt szybkie i zbyt nieprzewidywalne, w ogóle trudne, aby określić definicję szczęścia, gdy jest się już dorosłym człowiekiem. Troszkę pogłówkowałem i po zastanowieniu doszedłem jednak do pewnego wniosku. Jako dzieciak uwielbiałem bawić się kalejdoskopem. Pamiętacie taką zabawkę? Wystarczyło potrząsnąć i kolorowe szkiełka układały się w przeróżne kolorowe wzory. Podobnie jest ze szczęściem. Za każdym razem przynosi je, całe szczęście, coś zupełnie innego. Na szczęście, podobnie jak na obraz widziany w kalejdoskopie - tutaj akurat składa się z jakichś małych szkiełek w różnych konfiguracjach - tak na takie szczęście składa się wiele innych elementów i drobiazgów, które dopiero po tym wstrząśnięciu tworzą unikalny piękny obraz.

O ile wiem co siedzi w kalejdoskopie, tak co wpływa na moje szczęście, to już nie do końca wszystkie elementy składowe jestem w stanie połapać, pokleić. Oczywiście mogę temu trochę pomagać i staram się choćby przez szacunek dla innych - szacunek towar deficytowy dzisiaj. Chociażby przez uśmiech, przez pomocną dłoń, wyrozumiałość, cierpliwość dla innych i też inne pozytywne uczucia czy działania, jakaś inicjatywa. To pomaga być szczęśliwym. Moimi oczami to pomaga być szczęśliwym w takiej codzienności. Ale jeśli o mnie chodzi to i tak nic nie może się równać z uśmiechem mojej córeczki, która najpewniej teraz kiedy tego słuchacie, już gdzieś połowa września, uśmiecha się do swojej małej, malutkiej siostrzyczki, bo ta tyle co pojawiła się na świecie. Takie moje szczęście. Trzymajcie się wszyscy. Pozdrawiam serdecznie. Tata Mariusz.

AGNIESZKA ZDUNEK JEST ZIELONO: Cześć tu Agnieszka Zdunek. Prowadzę podcast o ekologii Jest zielono i od kilku miesięcy choruję na raka. Mogłoby się więc wydawać, że szczęście oznacza dla mnie, szczególnie teraz, zdrowie, ale wcale tak nie jest. Myślałam o tym przez długie tygodnie od diagnozy i okazało się, że szczęście oznacza dla mnie dokładnie to samo co jeszcze kilka miesięcy czy rok temu.

Po pierwsze jest to rodzina. Rodzina na moich zasadach. Rodzina, w której każdy jest jednostką, każdy jest indywidualnością ze swoimi zaletami i wadami, ale każdy też zdaje sobie sprawę, że jest częścią większej grupy, czyli właśnie rodziny. Dochodzenie do rodziny taką jak sobie wymarzyłam zajęło mi naprawdę długie lata. Myślenie nad tym czego chcę, a czego nie chcę był to też proces, czasami bolesny, odsuwania od siebie toksycznych ludzi, ale teraz mam taką rodzinę, która po prostu daje mi szczęście.

Po drugie jest to działanie na rzecz planety, matki natury, które można nazwać działaniem na rzecz ekologii, ale ja bardzo nie lubię słowa ekologia, więc moje działanie nazywam działaniem do bycia bardziej zielonym. Jako edukatorka ekologiczna mówię nie tylko o indywidualnych wyborach każdej osoby, które można robić codziennie. Bardziej namawiam do wspólnego działania, do łączenia sił, do budowania takich małych oddolnych inicjatyw lokalnych, które naprawdę mają wielką siłę. W tym aspekcie szczęściem dla mnie jest działanie na własnych zasadach, przekazywanie wiedzy na mój sposób, motywowanie ludzi tak jak ja uważam, że jest to potrzebne.

Po trzecie szczęściem dla mnie jest moja Pracownia Boruja, czyli Centrum Edukacji Ekologiczno-Społecznej w małej wsi Boruja, którą wytrwale, mozolnie i z trudem od dwóch lat przekształcamy z zabytkowej ruiny w ekologiczny skansen z warsztatami, spotkaniami. Praca nad i w Pracowni daje mi niesamowicie dużo szczęścia, satysfakcji i wyznacza cel w moim życiu.

Po czwarte okazało się, że za dużo nie muszę zmieniać w swoim życiu, żeby być szczęśliwą. Wiecie z reguły jest tak, że jak ktoś się dowiaduje, że jest poważnie chory, to od razu przewartościowuje swoje życie, robi w nim totalną rewolucję, a ja nie musiałam. Żyję prawie tak samo jak przed diagnozą. Myślę dokładnie tak samo. Działam prawie na takich samych zasadach, chociaż niestety już trochę wolniej, ale jeszcze chwila i znowu będzie w tym rytmie i w tym trybie, które lubię. I tego właśnie chciałam Wam życzyć, żebyście w obliczu choroby albo jakiś niespodziewanych perturbacji życiowych, nie musieli przewartościowywać swojego życia, żebyście żyli tak jakby jutro miało nie być. Z uśmiechem na ustach, z dobrymi myślami i poczuciem misji.

Podsumowanie:

Dziękujemy Ci za wysłuchanie tego wyjątkowego odcinka. Bardzo się cieszymy, że byłaś z nami. Jeśli jeszcze nie dołączyłaś do pierwszej Podcastowej Konferencji dla Rodziców Kierunek Szczęście zrób to teraz i zapisz się wchodząc na naszą stronę

www.rodzicemjestem.pl lub za pośrednictwem FB, gdzie znajdziesz wydarzenie utworzone na tę okazję, w którym znajduje się link do zapisu. Wszystkie linki znajdziesz pod tym odcinkiem na naszej stronie. Słyszymy się za tydzień ...

I na koniec zadanie dla Ciebie. Odpowiedz sobie na pytanie: czym dla Ciebie jest szczęście? Dobrego dnia, wieczoru, nocy w zależności od tego kiedy masz szczęście tego słuchać. Zachęcamy Cię do podzielenia się z nami odpowiedzią na pytanie "czym jest dla Ciebie szczęście" na naszym fanpage. Pytanie wydaje się proste, jednak po chwili zastanowienia może odkryć przed Tobą wiele ciekawych zakamarków. Jesteśmy ciekawe Twoich przemyśleń. Link do posta na facebooku zostawiamy w opisie. Możesz też komentować w aplikacjach do podcastów, w których nas słuchasz, pod wpisem na blogu czy pisząc do nas maila.

Dziękujemy, że z nami jesteś.