

ZAMÓW
prenumeratę



ZDROWIE

COACHING

PODCASTY

KOSMOS

NATURA



> > >

STRONA GŁÓWNA COACHING ŻYCIE JAK MIEĆ WYSTARCZAJĄCO DUŻO? NIE CHODZI O STAN POSIADANIA, CHODZI O STAN UMYSŁU

coaching
twój rozwój - sukces - szczęście

Jak mieć wystarczająco dużo? Nie chodzi o stan posiadania, chodzi o stan umysłu

04.05.2020

|

autor: Krystyna Romanowska



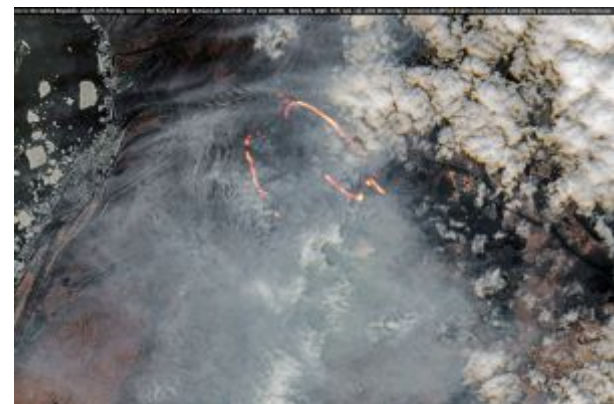
Bajka o kubku szczęścia mówi: im więcej dajesz innym ludziom, tym więcej przybywa ci w kubku. Oni mają tyle, ile chcą. I ty też masz, ile ci potrzeba – o to właśnie chodzi w poczuciu obfitości



Getty Images

Eleganckie kobiety biznesu, biżuteria, limuzyny, luksusowy hotel. Udany wieczór dobiega końca. Panie stoją w szatni, czekając na swoje okrycia. Odbierają kosztowne futra, kaszmirowe płaszcze. „Przepraszam, czyje to, chyba nie nasze?” – pyta jedna z nich szatniarki, trzymając w ręce niepozorny szary płaszcz. „Moje, moje” – mówi z szerokim uśmiechem jedna z kobiet i wkłada płaszcz, jakby był on równie kosztownym okryciem.

Najnowsze



Naukowcy ostrzegają przed „pożarami zombie”. Odkryto je w rejonie Arktyki



SpaceX Dragon Crew: start odwołany! Kolejna próba za kilka dni?



Od kombinezonów kosmicznych przez smartfony po leki. Ten świat jest zaprojektowany dla mężczyzn



Młaskanie szympanсів to załączek ludzkiej mowy

Scenka jak każda inna. A jednak dla Iwony Majewskiej-Opiełki, trenerki, autorki książek, m.in. wydanej niedawno „Logodydaktyki”, był to moment bardzo szczególny. Bo to ona była kobietą w niepozornym płaszczyku. „Jeszcze kilka lat temu gdybym znalazła się w takiej sytuacji, najpierw spaliłabym się ze wstydu, a potem najprawdopodobniej udałabym, że to nie mój płaszcz, że mieszkam w tym hotelu albo wróciłabym do domu w sukience” – śmieje się Majewska-Opiełka.

„Jednak tamtego dnia, wkładając płaszcz, uświadomiłam sobie, że wcale się tego nie wstydzę. Bo to w końcu one, te wspaniałe kobiety biznesu, były na moim szkoleniu. I może nie mam drogiego futra, ale mam szafę wypełnioną książkami i roczny bilet do filharmonii. Nie skoncentrowałam się w tamtej chwili na tym, czego nie mam – tylko na tym, co mam”.

Mówiąc wprost, Iwonę Majewską-Opiełkę po raz pierwszy w życiu ogarnęło w tamtym momencie poczucie obfitości, o którym zresztą pisze we wstępie do „Logodydaktyki”:
„Wierzę, że należy dzielić się z innymi tym, co się posiada – także wiedzą (...) Dzisiaj konkurencja, pościg za uznaniem i jego wymiernymi korzyściami powodują, że ci, którzy wiedzą więcej, nie mają na to czasu albo brakuje im cech, żeby się dzielić – choćby poczucia obfitości”.

Obfitość i dostatek

Od stu lat kilkakrotnie spadły ceny żywności, gazu i transportu, wzrosła długość ludzkiego życia, spadła śmiertelność niemowląt

Co to właściwie jest poczucie obfitości, jakich wartości dotyczy? Czy można mieć poczucie obfitości bez ekskluzywnej willi nad morzem? Na drugie pytanie da się bez wahania odpowiedzieć: tak. „Niektórzy dziwią mi się: nie masz samochodu, mieszkasz w bloku? I ty masz poczucie obfitości? Mam wszystko, co mi jest potrzebne do szczęścia” – mówi Iwona Majewska-Opiełka.

Stephen R. Covey w książce „7 nawyków skutecznego działania” pisze o „mentalności obfitości” jako jednej z niezbędnych cech tych, którzy chcą osiągnąć sukces. Dlaczego? Poczucie obfitości to sposób myślenia, który pozwala człowiekowi dostrzegać rzeczywistość w kategoriach „jest” i koncentrować się na dostatku, a nie na braku. Ktoś może powiedzieć: „mam tylko tyle pieniędzy”, a inna osoba powie: „mam aż tyle pieniędzy” – a chodzić będzie o tę samą sumę.

Poczucie obfitości to poczucie dostatku, nie tylko w sferze materialnej, ale – co ważniejsze – w każdej innej: mentalnej,



Koronawirus: UK zezwala na stosowanie remdesiviru. Najpierw trafi do rokowujących pacjentów

OBSERWUJ NAS



NEWSLETTER



PRENUMERATA



MAGAZYN

Coaching Extra 2/2020

Jak podnieść się po porażce?

KUP E-WYDANIE



osobistej, rodzinnej. Jak podkreśla Iwona Majewska--Opiełka, obok poczucia własnej wartości, proaktywności, pozytywnego myślenia, spójności wewnętrznej, poczucie obfitości jest gwarancją skutecznego działania i szczęśliwego życia. „Do tego, żeby dobrze funkcjonować, potrzeba wszystkich pięciu cech: jedna drugą wspiera, wszystkie działają synergicznie i w harmonii” – uważa trenerka.

1 2 3 4 5 6

Redakcja Focus.pl wybierze dla Ciebie najlepsze artykuły tygodnia.
[Zapisz się na nasz newsletter](#)
>

TAGI

- życie
- poczucie własnej wartości
- obfitość



Słuchawki APPLE
Beats EP On-Ear

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Tablet SAMSUNG
Galaxy Tab S6 10.5
T865, 10.5", 128 GB

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Aparat do fotografii
natychmiastowej
LOMOGRAPHY Lomo
Instant Mini

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



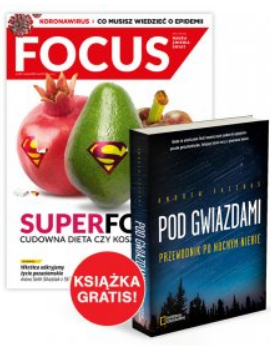
Focus Historia Ekstra
3/2020

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Focus 5/2020

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Roczna prenumerata
magazynu Focus +
książka "Pod
gwiazdami.
Przewodnik po
nocnym niebie"

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ

Komentarze

0 komentarzy

Sortuj według

Najstarsze

la

Dodaj komentarz...

ZOBACZ RÓWNIEŻ

ZAMÓW
prenumeratę



ZDROWIE
▼

COACHING
▼

PODCASTY

KOSMOS
▼

NATURA
▼



> > >

STRONA GŁÓWNA COACHING ŻYCIE JAK MIEĆ WYSTARCZAJĄCO DUŻO? NIE CHODZI O STAN POSIADANIA, CHODZI O STAN UMYSŁU

coaching
twój rozwój - sukces - szczęście

Jak mieć wystarczająco dużo? Nie chodzi o stan posiadania, chodzi o stan umysłu

04.05.2020

|

autor: Krystyna Romanowska



Bajka o kubku szczęścia mówi: im więcej dajesz innym ludziom, tym więcej przybywa ci w kubku. Oni mają tyle, ile chcą. I ty też masz, ile ci potrzeba – o to właśnie chodzi w poczuciu obfitości



Getty Images

Poczucie obfitości może mieć także wymiar globalny. O tym, w jaki sposób zmienia ono nasze spojrzenia na świat, piszą w „Abundance” („Dostatek”), bestsellerze „New York Timesa”, Peter Diamandis i Steven Kotler. Przekonują czytelników, że świat idzie w dobrym kierunku. „Mimo zamachów terrorystycznych, katastrof, tsunami, ludzkość stoi przez wyzwania, które zmieniają świat na lepszy w ciągu następnych 30 lat. Żyjemy w świecie energii, edukacji, technologii, nauki, obfitości” – uważają Diamandis i Kotler. Naiwne amerykańskie myślenie?

Najnowsze



Naukowcy ostrzegają przed „pożarami zombie”. Odkryto je w rejonie Arktyki



SpaceX Dragon Crew: start odwołany! Kolejna próba za kilka dni?



Od kombinezonów kosmicznych przez smartfony po leki. Ten świat jest zaprojektowany dla mężczyzn



Młaskanie szympanśów to załączek ludzkiej mowy

A może najlepszy sposób na zmianę naszego myślenia o braku. Diamandis i Kotler przywołują twarde dane potwierdzające, że żyje nam się lepiej: od stu lat kilkakrotnie spadły ceny żywności, gazu, transportu, wydłużyła się długość ludzkiego życia, spadła śmiertelność niemowląt. Żyjemy w najspokojniejszych czasach w historii. Liczba piszących i czytających ludzi wzrosła o prawie połowę w ciągu ostatnich 130 lat. „Technologie łączą ludzi. Wszyscy uczestniczymy w globalnej konwersacji, jeszcze nigdy tylu ludzi nie było podłączonych do internetu” – przekonują autorzy „Dostatku”. „Dzisiaj Masaj w środku Kenii korzystający ze smartfona ma większy dostęp do informacji niż prezydent Ronald Reagan w Białym Domu 25 lat temu”.

Dlaczego lubimy brak

Kłopot z obfitością polega na tym, że się z nią nie rodzimy. Ale możemy się jej nauczyć

Kilka ważnych powodów składa się na to, że poczucie obfitości, zamiast gościć w naszych głowach, chowa się gdzieś po kątach. Jeden kąt jest atawistyczny i kryje się w naszym mózgu, w ciele migdałowatym.

Ten organ od zawsze miał za zadanie informować nas o niebezpieczeństwie, o zagrożeniach, które mogłyby uniemożliwić przetrwanie. I informuje. Rezultat? „Jesteśmy codziennie faszerowani wielką ilością negatywnych danych, które gromadzimy, bo chcemy... przetrwać” – mówi Steven Kotler. „Ciało migdałowate sortuje informacje na ważne i mniej ważne. Za istotne uważa te zagrażające. I to właśnie one są wysuwane na pierwszy plan. Nic dziwnego, że ludzie myślą, iż świat upada”. Kłopot z obfitością polega na tym, że się z nią nie rodzimy. Możemy się jej nauczyć od rodziców, nauczycieli, mentorów. Jeżeli w domu będziemy nieustannie konfrontowani z poczuciem braku na płaszczyźnie materialnej i emocjonalnej – możemy tego poczucia nie zaznać. Jest jeszcze coś specyficznego dla Polaków, dopiero od niedawna żyjących w dostatnim świecie.

1 2 3 4 5 6

Redakcja Focus.pl wybierze dla Ciebie najlepsze artykuły tygodnia.
[Zapisz się na nasz newsletter](#)
>

TAGI



Koronawirus: UK zezwala na stosowanie remdesiviru. Najpierw trafi do rokujących pacjentów

OBSERWUJ NAS



NEWSLETTER



PRENUMERATA



MAGAZYN

Coaching Extra 2/2020

Jak podnieść się po porażce?

KUP E-WYDANIE



ZAMÓW
prenumeratę



ZDROWIE ▾

COACHING ▾

PODCASTY

KOSMOS ▾

NATURA ▾



STRONA GŁÓWNA > COACHING > ŻYCIE > JAK MIEĆ WYSTARCZAJĄCO DUŻO? NIE CHODZI O STAN POSIADANIA, CHODZI O STAN UMYSŁU

coaching
twój rozwój · sukces · szczęście

Jak mieć wystarczająco dużo? Nie chodzi o stan posiadania, chodzi o stan umysłu

04.05.2020 | autor: Krystyna Romanowska



Udostępnij

Bajka o kubku szczęścia mówi: im więcej dajesz innym ludziom, tym więcej przybywa ci w kubku. Oni mają tyle, ile chcą. I ty też masz, ile ci potrzeba – o to właśnie chodzi w poczuciu obfitości



Getty Images

„To naturalne, że my, Polacy, nie mamy poczucia obfitości. Był czas, kiedy kompletnie o nim nie myślałam, bo jak to robić, stojąc w kolejce po płyn do mycia naczyń »Ludwik«, kiedy przede mną jest pięć osób, a tylko cztery butelki płynu” – wspomina Iwona Majewska-Opiełka. „Ale na ten brak poczucia obfitości w komunizmie mieliśmy antidotum: to była wyobraźnia, kreatywność, chęć niesienia pomocy. Teraz paradoksalnie jest łatwiej: kiedy weszliśmy do nowej rzeczywistości, poczucie braku nam zostało, niestety zniknął gdzieś mechanizm pomocy i twórczości”.

Najnowsze



Naukowcy ostrzegają przed „pożarami zombie”. Odkryto je w rejonie Arktyki



SpaceX Dragon Crew: start odwołany! Kolejna próba za kilka dni?



Od kombinezonów kosmicznych przez smartfony po leki. Ten świat jest zaprojektowany dla mężczyzn

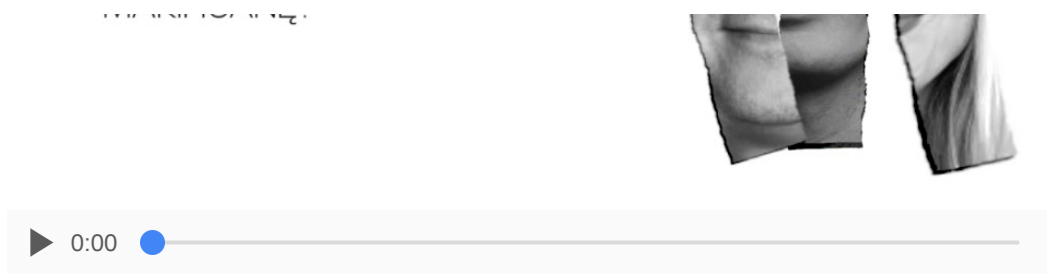


Młaskanie szympanсів to załączek ludzkiej mowy

FOCUS ON

CZY MOŻNA PRZEDAWKOWAĆ
MARIHUANĘ?





Poza tym kapitalistyczna filozofia zakłada, że dzielenie się nie jest najskuteczniejszą formą bogacenia się. „A przecież mamy tyle żywności, że nikt nie powinien głodować. Nie chcemy, żeby każdy mieszkaniec Ziemi żył w luksusie, chodzi nam o to, żeby każdy z nas miał w sobie poczucie obfitości” – przekonują autorzy „Dostatku”. „Chodzi o to, by nie ulegać informacjom pokazującym świat, gospodarkę i człowieka w kategorii braków, ale pamiętać, że człowiek jest twórczy i to od niego głównie zależy, co będzie się działo dalej. Paul Zane Pilzer, ekonomista i doradca dwóch amerykańskich prezydentów, w książce »Nasz dobrobyt bez granic« namawia, aby nie patrzeć na różne zjawiska, a na gospodarkę przede wszystkim, jak na pizzę czy tort, którego zjedzony przez jedną osobę kawałek powoduje, że inni mają mniej. Jeśli już koniecznie chcemy posługiwać się taką metaforą, wyobraźmy sobie tort lub pizzę, które się wciąż odnawiają. To bardzo ważne, aby tak patrzeć na rzeczywistość i na człowieka, bo to buduje chęć szukania rozwiązań i działania” – pisze Iwona Majewska-Opiełka w „Logodydaktyce”.

Kubek szczęścia

To naturalne: mieć i dzielić się z innym

Czy można mieć poczucie obfitości w życiu rodzinnym? „Oczywiście” – przekonuje Zofia Dzik, założycielka i prezeska fundacji „Humanites” zajmującej się wsparciem zrównoważonego rozwoju nie tylko w życiu zawodowym, ale i osobistym, a także pomaganiem rodzicom i pedagogom w dobrych kontaktach z dziećmi. Mama trzech synów (15, 14 lat i 4 lata) jeszcze kilka lat temu pracowała w międzynarodowych korporacjach, odnosiła niekwestionowane sukcesy. Ale trzy lata temu zdecydowała się założyć fundację, bo od zawsze chodziło jej po głowie jedno ważne pytanie: skoro ciągle mówimy o sukcesach na polu zawodowym, o pasjach, dlaczego tak rzadko myślimy o sobie jako o człowieku spełnionym w rodzinie? „Odkryłam to u siebie: rozwijałam się dynamicznie zawodowo, ale jako człowiek, kobieta, żona, matka – już nie” – wspomina Zofia Dzik. „Byłam przekonana, że inni rodzice mają podobne pytania i wątpliwości. Zrozumiałam: nie mogę tego robić z досkoku, muszę się tym zająć na pełny etat”.

Czy odejście z korporacji nie wiązało się z lękiem, że stopa życiowa się obniży? „Oczywiście, że strach był, ale chęć dzielenia się z innymi tym, co mam do zaoferowania, był silniejszy” – mówi Zofia Dzik. Jak rozumie poczucie obfitości? „Dla mnie to naturalne: mieć i dzielić się z innymi. Każdemu z moich synów opowiadam bajkę o kubku szczęścia: każdy z nas go ma, jest wypełniony szczęściem, powodzeniem. Kiedy



Koronawirus: UK zezwala na stosowanie remdesiviru. Najpierw trafi do rokujących pacjentów

OBSERWUJ NAS



NEWSLETTER



PRENUMERATA



MAGAZYN

Coaching Extra 2/2020

Jak podnieść się po porażce?

KUP E-WYDANIE



jesteśmy nieszczęśliwi, z kubekta ubywa. Ale zawsze, kiedy
podzielimy się z innymi tym, co mamy w kubku, napełnia się
nie tylko naczynie tego drugiego, ale także nasze. To jest dla
mnie definicja poczucia obfitości” – mówi Zofia Dzik.

1 2 3 4 5 6

Redakcja Focus.pl wybierze dla Ciebie najlepsze artykuły tygodnia. [Zapisz się na nasz newsletter >](#)

TAGI

- życie
- poczucie własnej wartości
- obfitość



Słuchawki APPLE Beats EP On-Ear

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Tablet SAMSUNG Galaxy Tab S6 10.5 T865, 10.5", 128 GB

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Aparat do fotografii natychmiastowej LOMOGRAPHY Lomo Instant Mini

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Focus Historia Ekstra 3/2020

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Focus 5/2020

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Roczna prenumerata magazynu Focus + książka "Pod gwiazdami. Przewodnik po nocnym niebie"

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Komentarze

0 komentarzy

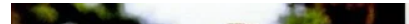
Sortuj według Najstarsze



Dodaj komentarz...

Wtyczka komentarzy na Facebooku

ZOBACZ RÓWNIEŻ



Zagadkowe bóstwa Słowian

HISTORIA



Supersmak, superśluch. Oni mają nadludzkie...

SPOŁECZEŃSTWO



Można nie czuć się zranionym! Masz wpływ na swoje...

COACHING



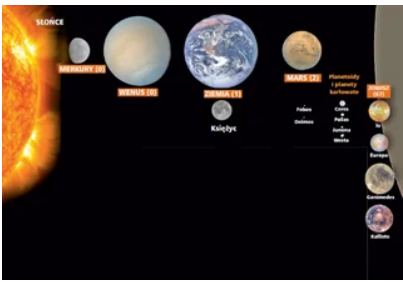
Szalupy morderców. Aby ratować życie rozbitkowie...

HISTORIA



Wyciągi z konopi indyjskich mogą zapobiegać...

ZDROWIE



Ile jest księżyców w Układzie Słonecznym?

KOSMOS

dostarczone przez plista



< Poprzedni artykuł

10 zachowań

charakterystycznych dla osób dojrzałych emocjonalnie

Następny artykuł >

Miłość w erze korporacji. W pracy rozwiązują perfekcyjnie problemy, a prywatnie są niedojrzali?



Podobne



Masz problem, żeby skupić się nad książką? Sposoby na uważne czytanie

Życie 11.05.2020

Słowa mają ogromny wpływ na wyobraźnię. Kiedy jesteśmy pochłonięci lekturą, nasz mózg reaguje tak, jak byśmy byli bohaterami opisywanych wydarzeń. Trzeba...



Dlaczego warto mieć dystans?

Życie 07.05.2020

Istniejemy, ale chyba nie aż tak bardzo, jak nam się wydaje. Nie tak centralnie.



Życ z wyboru. „Jesteś panem/panią swojego losu czy jego ofiarą?”

 Życie 05.05.2020

Nikt inny nie ma tak dużego wpływu na nasze życie jak my sami. Kształtują nas codzienne wybory, a brak wyboru to też wybór.

Tych rzeczy musisz się oduczyć! Dla własnego życia i kariery

 Życie 04.05.2020

Żeby awansować, trzeba się wykazać walecznością. Ale co zrobić po wygranej bitwie? Liderowi potrzebny jest świadomy wybór między trybem bitewnym a pokojowym.

- Manipulacja - Stres - Albert Einstein - Mahomet - Bakterie - Kurzajka - Hobbit - Dzień Nauczyciela	- Hipnoza - Zegar Atomowy - Rozbiory Polski - Zespół Policystycznych Jajników - Egzorcyzmy - Sangwinik	- Ropa Naftowa - Piorun - Feromony - Mur Chiński - Panfu - Satelita - Pluton - Koty
- Pierwiastki - Dinozaury - Fraktale - Fuerteventura - Gotlandia - Hybrydy - Szczur - I Wojna Światowa	- Usta - Świnka Morska - Ciekawostki - Genetyka - Nauka - Uran - Kostka Rubika - Pompeje	- Orgazm - Opryszcza - Perpetum Mobile - Orgazm Pochwowy - Iluminaci - Błona Dziewicza - Wibrator - Napletek

fizyka kwantowa | złudzenia optyczne zagadki | w brazylii | gangi motocyklowe w polsce | stona woda | natalia de barbaro

MAGAZYNYPOLITYKA PRYWATNOŚCIREKLAMA

KOBIETA.PL

- Medycyna estetyczna
- Wiersze
- Tarot

MOJEGOTOWANIE.PL

- Ryba po grecku
- Ćwikła
- Święcenie pokarmów w domu

ELLE.PL

- Paznokcie
- Stylizacje
- Fryzury

PRZYSŁIJPZEPIS.PL

- Zakupy
- Salatki na Święta
- Ciasta na Święta

CLAUDIA.PL

- Meble z palet
- Horoskop 2020
- Dekoracje

GLAMOUR.PL

- Pierwszy taniec
- Polskie filmy
- Komedie Romantyczne

Newsy: Fioletowe ubrania i dodatki na 3 sposoby. Jak nosić najmodniejszy kolor sezonu pokazuje Maja Naskrętska, stylistka ELLE |
Wesela wrócą już 1 czerwca? "Chcemy jak najszybciej opracować protokół z wytycznymi dotyczącymi bezpieczeństwa" [Aktualizacja] |
Jak szybko zapuścić długie paznokcie? Podpowiadamy, jak domowymi sposobami szybko zapuścisz naturalne paznokcie |

ZAMÓW
prenumeratę



ZDROWIE ▾

COACHING ▾

PODCASTY

KOSMOS ▾

NATURA ▾



STRONA GŁÓWNA > COACHING > ŻYCIE > JAK MIEĆ WYSTARCZAJĄCO DUŻO? NIE CHODZI O STAN POSIADANIA, CHODZI O STAN UMYŚŁU

coaching
twój rozwój - sukces - szczęście

Jak mieć wystarczająco dużo? Nie chodzi o stan posiadania, chodzi o stan umysłu

04.05.2020 | autor: Krystyna Romanowska



Udostępnij

Bajka o kubku szczęścia mówi: im więcej dajesz innym ludziom, tym więcej przybywa ci w kubku. Oni mają tyle, ile chcą. I ty też masz, ile ci potrzeba – o to właśnie chodzi w poczuciu obfitości



Getty Images

Dzieli się z innymi (choć, jak zaznacza, nie chce występować w roli autorytetu) przekonaniem, że warto jest rozwijać się w życiu rodzinnym, mieć dobry kontakt z dziećmi, partnerem, że trzeba mieć świadomość zagrożeń i tego, że jeżeli my nie wypełnimy treścią życia swojego i swoich dzieci, to ktoś to zrobi za nas. „Obserwuję bezradność rodziców, zagubienie, poczucie braku sensu i wreszcie – głęboką wiarę w to, że poziom posiadanych dóbr zapewni im szczęście i harmonię, co nie zawsze jest prawdą” – mówi Zofia Dzik. I chociaż, wychodząc z korporacji, nie mogła sobie pozwolić na kupno większego domu, tylko zaadaptowała garaż jako dodatkowy pokój – jest przekonana, że to właśnie poczucie obfitości pchnęło ją w kierunku stworzenia fundacji „Humanites”. „Nasi synowie, mam wrażenie, wyrastają w duchu dzielenia się z innymi. Przede wszystkim obserwują nas i widzą, że taka

Najnowsze



Naukowcy ostrzegają przed „pożarami zombie”. Odkryto je w rejonie Arktyki



SpaceX Dragon Crew: start odwołany! Kolejna próba za kilka dni?



Od kombinezonów kosmicznych przez smartfony po leki. Ten świat jest zaprojektowany dla mężczyzn



Młaskanie szympanсів to załączek ludzkiej mowy

filozofia życiowa jest ważna i ciekawa. Najstarszy właśnie zakłada radio w szkole, więc jest nadzieja, że wyrosną z nich ludzie, którzy będą się dzielili” – dodaje Dzik.

FOCUS ON

CZY MOŻNA PRZEDAWKOWAĆ
MARIHUANĘ?



▶ 0:00

Jak być wdzięcznym?

Wdzięczność towarzysząca poczuciu obfitości nie powinna być „wdzięcznością za to, że nie jestem w jakiejś sytuacji”

Poczucie obfitości rodzi się z poczucia bezpieczeństwa. Ludzie żyjący w wewnętrznym niepokoju z zasady czują brak. „Niektórzy moi klienci mówią: »Boję się zrobić jakiś ruch w życiu, bo to oznacza obniżenie stopy życiowej«. Przy czym okazuje się, że nie jest to wylądowanie pod mostem i brak środków do życia, tylko zrezygnowanie z dwóch samochodów” – mówi Iwona Majewska-Opiełka.

„Wtedy staram się im uświadomić, że nadal należą do osób żyjących w uprzywilejowanym świecie”. I za to należy być wdzięcznym. Bo nieodzownym elementem towarzyszącym obfitości jest wdzięczność. Na początku: rodzicom, a nie jest to łatwe. „Jak być wdzięcznym rodzicom, skoro jesteśmy bombardowani informacjami, jaką to wielką krzywdę wyrządzili nam w dzieciństwie i ile musimy włożyć sił w to, żeby przezwyciężyć te przeszkody z przeszłości?” – ironizuje nieco Iwona Majewska-Opiełka.

Zamiast więc sięgać po książkę „Toksyczni rodzice”, może lepiej przeczytać „Paradoksy czasu” Philipa Zimbardo i Johna Boyda, w której autorzy opisują, jak można sobie poradzić z bolesną przeszłością i zbudować w sobie wdzięczność wobec poprzednich pokoleń.

Jak podkreślają psychologowie, wdzięczność towarzysząca poczuciu obfitości nie powinna być „wdzięcznością za to, że NIE jestem w jakiejś sytuacji” (np. że nie żyję w biednym kraju, że jestem zdrowy, a inni – chorzy, że mam więcej pieniędzy, a inni – mniej). Niech będzie „wdzięcznością za to, że JESTEM w jakiejś sytuacji”. „Zawsze, kiedy wysyłam SMS-a, który wspomaga jakiś charytatywny cel, czuję wdzięczność, że to jest to, co mogę zrobić” – mówi Iwona Majewska-Opiełka. „I myślę, że tak naprawdę dla naszego poczucia obfitości nie jest ważne, czy to robimy, tylko JAK to robimy. Niektórzy ludzie wspomagają biednych, wrzucając datki. Warto się przyjrzeć, w jaki sposób to robią. Najczęściej jest to takie wrzucanie od



Koronawirus: UK zezwala na stosowanie remdesiviru. Najpierw trafi do rokujących pacjentów

OBSERWUJ NAS



NEWSLETTER



PRENUMERATA



MAGAZYN

Coaching Extra 2/2020

Jak podnieść się po porażce?

KUP E-WYDANIE



niechcenia, na odczepnego, a warto to zrobić z uśmiechem, z
poczuciem wdzięczności, że mogę się z kimś podzielić”.

Redakcja Focus.pl wybierze dla Ciebie najlepsze artykuły tygodnia. [Zapisz się na nasz newsletter >](#)

TAGI

- życie
- poczucie własnej wartości
- obfitość



Słuchawki APPLE Beats
EP On-Ear

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Tablet SAMSUNG
Galaxy Tab S6 10.5
T865, 10.5", 128 GB

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Aparat do fotografii
natychmiastowej
LOMOGRAPHY Lomo
Instant Mini

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Focus Historia Ekstra
3/2020

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Focus 5/2020

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Roczna prenumerata
magazynu Focus +
książka "Pod
gwiazdami. Przewodnik
po nocnym niebie"

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ

Komentarze

0 komentarzy Sortuj według Najstarsze

la

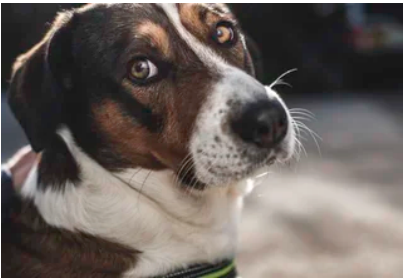
Dodaj komentarz...

Wtyczka komentarzy na Facebooku

ZOBACZ RÓWNIEŻ



Pigułka na
orgazm. Przed



Oto
najmądrzejsze



Brytyjskie fabryki
będą pracowały

nami kolejna
rewolucja...

ZDROWIE



Spanie na
stojąco, sikanie
do odkurzacza.
Tak się...

KOSMOS

rasy psów.
Ranking
stworzony...

NATURA



Hiszpanie
wykonali
najwięcej testów
na...

ZDROWIE

w nocy?

NATURA



W Polsce
kultowy, ale miał
też związki z...

TECHNOLOGIA

dostarczone przez plista



< Poprzedni artykuł

10 zachowań

charakterystycznych dla osób
dojrzałych emocjonalnie

Następny artykuł >

Miłość w erze
korporacji. W
pracy rozwiązują
perfekcyjnie problemy, a
prywatnie są niedojrzali?



Podobne



Masz problem,
żeby skupić się
nad książką?
Sposoby na
uważne czytanie

Życie 11.05.2020

Słowa mają ogromny wpływ na
wyobraźnię. Kiedy jesteśmy
pochłonięci lekturą, nasz mózg
reaguje tak, jak byśmy byli
bohaterami opisywanych wydarzeń.
Trzeba...



Dlaczego warto
mieć dystans?

Życie 07.05.2020

Istniejemy, ale chyba nie aż tak
bardzo, jak nam się wydaje. Nie tak
centralnie.



Życ z wyboru.
„Jesteś



Tych rzeczy musisz
się oduczyć! Dla

panem/panią swojego losu czy jego ofiarą?”

Życie 05.05.2020

Nikt inny nie ma tak dużego wpływu na nasze życie jak my sami. Kształtują nas codzienne wybory, a brak wyboru to też wybór.

własnego życia i kariery

Życie 04.05.2020

Żeby awansować, trzeba się wykazać walecznością. Ale co zrobić po wygranej bitwie? Liderowi potrzebny jest świadomy wybór między trybem bitewnym a pokojowym.

- Manipulacja - Stres - Albert Einstein - Mahomet - Bakterie - Kurzajka - Hobbit - Dzień Nauczyciela	- Hipnoza - Zegar Atomowy - Rozbiory Polski - Zespół Policystycznych Jajników - Egzorcyzmy - Sangwinik	- Ropa Naftowa - Piorun - Feromony - Mur Chiński - Panfu - Satelita - Pluton - Koty
- Pierwiastki - Dinozaury - Fraktale - Fuerteventura - Gotlandia - Hybrydy - Szczur - I Wojna Światowa	- Usta - Świnka Morska - Ciekawostki - Genetyka - Nauka - Uran - Kostka Rubika - Pompeje	- Orgazm - Opryszczka - Perpetum Mobile - Orgazm Pochwowy - Iluminaci - Błona Dziewicza - Wibrator - Napletek

fizyka kwantowa | złudzenia optyczne zagadki | w brazylii | gangi motocyklowe w polsce | słona woda | natalia de barbaro

MAGAZYNY KONTAKT REGULAMIN POLITYKA PRYWATNOŚCI ZAPISZ SIĘ NA NEWSLETTER BIURO OBSŁUGI KLIENTA REKLAMA

KOBIETA.PL

- Medycyna estetyczna
- Wiersze
- Tarot

MOJEGOTOWANIE.PL

- Ryba po grecku
- Ćwikła
- Święcenie pokarmów w domu

ELLE.PL

- Paznokcie
- Stylizacje
- Fryzury

PRZYSLIJPRZEPIS.PL

- Zakupy
- Sałatki na Święta
- Ciasta na Święta

CLAUDIA.PL

- Meble z palet
- Horoskop 2020
- Dekoracje

GLAMOUR.PL

- Pierwszy taniec
- Polskie filmy
- Komedie Romantyczne

Newsy: Fioletowe ubrania i dodatki na 3 sposoby. Jak nosić najmodniejszy kolor sezonu pokazuje Maja Naskrętska, stylistka ELLE |
Wesela wrócą już 1 czerwca? "Chcemy jak najszybciej opracować protokół z wytycznymi dotyczącymi bezpieczeństwa" [Aktualizacja] |
Jak szybko zapuścić długie paznokcie? Podpowiadamy, jak domowymi sposobami szybko zapuścisz naturalne paznokcie |

ZAMÓW
prenumeratę



ZDROWIE ▾

COACHING ▾

PODCASTY

KOSMOS ▾

NATURA ▾



STRONA GŁÓWNA > COACHING > ŻYCIE > JAK MIEĆ WYSTARCZAJĄCO DUŻO? NIE CHODZI O STAN POSIADANIA, CHODZI O STAN UMYŚŁU

coaching
twój rozwój · sukces · szczęście

Jak mieć wystarczająco dużo? Nie chodzi o stan posiadania, chodzi o stan umysłu

04.05.2020 | autor: Krystyna Romanowska



Udostępnij

Bajka o kubku szczęścia mówi: im więcej dajesz innym ludziom, tym więcej przybywa ci w kubku. Oni mają tyle, ile chcą. I ty też masz, ile ci potrzeba – o to właśnie chodzi w poczuciu obfitości



Getty Images

Warto zrobić sobie od czasu do czasu trening, tzw. dzień wdzięczności – od porannego przebudzenia do położenia się spać myśleć o tym, za co jest się wdzięcznym: poczynając od tego, że w ogóle możemy wstać z łóżka, przez ciepłe kapcie, do których wsuwamy stopy, a potem za każdą dobrą rzecz, której doświadczamy w ciągu tego jednego dnia.

FOCUS ON

CZY MOŻNA PRZEDAWKOWAĆ
MARIHUANĘ?



Najnowsze



Naukowcy ostrzegają przed „pożarami zombie”. Odkryto je w rejonie Arktyki



SpaceX Dragon Crew: start odwołany! Kolejna próba za kilka dni?



Od kombinezonów kosmicznych przez smartfony po leki. Ten świat jest zaprojektowany dla mężczyzn



Młaskanie szympanśów to załączek ludzkiej mowy

▶ 0:00

A jak wygląda wdzięczność i poczucie obfitości w miejscu pracy? Czasami jej brak przybiera kuriozalne formy – jak wtedy, kiedy pracownicy nie potrafią się podzielić ze swoimi nowo przyjętymi kolegami nawet zasadami pracy. Każdy, kto trafił do pracy z ludźmi bez poczucia obfitości, wie, o czym mowa. Zimne spojrzenia w ekran komputera, zdawkowe „cześć” i ignorowanie pytań – zupełnie jak w jednej z pierwszych scen filmu „Diabeł ubiera się u Prady”.

Ludzie nie chcą się dzielić z innymi czymś tak oczywistym jak informacje z prostego powodu: boją się konkurencji. I znowu: człowiek mający poczucie obfitości – nie musi się konkurencji bać, może – owszem – obserwować jej działania, ale nie spędza mu to snu z powiek. Człowiek z poczuciem obfitości dba, żeby się mu powodziło, nie oglądając się na to, jak idzie konkurencji. „Ludzie nie ujawniają sekretów zawodowych, które sami przecież dostali od kolegów. Gdyby mieli poczucie obfitości, spokojnie odpowiedzieliby na pytania nowicjusza i jeszcze zrobili mu kawę” – mówi Iwona Majewska-Opiełka.

„Ze zwykłego poczucia wdzięczności, że mogą się podzielić z nim swoją wiedzą”. Bernard z Chartres, dwunastowieczny francuski filozof, powiedział: „Jesteśmy karłami, którzy wspięli się na ramiona olbrzymów. W ten sposób widzimy więcej i dalej niż oni, ale nie dlatego, ażeby wzrok nasz był bystrzejszy lub wzrost słuszniejszy, ale dlatego, iż to oni dźwigają nas w górę i podnoszą o całą gigantyczną wysokość”. Dobrze jest czuć wdzięczność wobec swoich olbrzymów i mieć nadzieję, że kiedyś może również staniemy się dla kogoś olbrzymami.

Kłopot z dziesięciną

Dzielenie się sobą to naprawdę trudna sztuka wymagająca ciągłej pracy

Szymon Hołownia, dziennikarz, publicysta, autor książek i prowadzący program „Mam talent”, żżyma się, kiedy jest pytany o swoje poczucie obfitości. „Nie mam poczucia obfitości, redystrybuowanie tego, co mam – czy to pieniędzy, czy czasu, czy wiedzy – uważam za swój obowiązek” – mówi Hołownia. Niewiele osób wie, że zanim został gwiazdą TVN, pracował jako ratownik medyczny i założył białostocki oddział fundacji Pomoc Maltańska.

Od kilku lat wspiera dom dziecka w Kasisi koło Lusaki w Zambii. Założył fundację (www.fundacjakasisi.pl), która zbiera fundusze, by 250 wychowanków – dzieci nierzadko poważnie chorych – mogło godnie żyć. Hołownia mówi, że nie zna szczęśliwszego miejsca niż ten dom dziecka w Kasisi. Właśnie liczy pieniądze, które są zbierane na ambulanse dla chorych maluchów, bo do szpitala w Lusace jest około 40 km. „Siedzenie na pieniądzach jest lękotwórcze” – mówi Hołownia. „Przekonałem się o tym na własnej skórze, kiedy pewnego dnia postanowiłem: »będę płacił dziesięcinę«, czyli 10 proc. ze swojego dochodu na rzecz ludzi potrzebujących.



Koronawirus: UK zezwala na stosowanie remdesiviru. Najpierw trafi do rokowujących pacjentów

OBSERWUJ NAS



NEWSLETTER



PRENUMERATA



MAGAZYN

Coaching Extra 2/2020

Jak podnieść się po porażce?

KUP E-WYDANIE



Okazało się, że jest to trudniejsze, niż mi się wydawało. Dowiedziałem się, ile jest we mnie chciwości, ile myślenia liczbami, a nie twarzami. »Przecież nie jestem chciwy – tylko zapobiegliwy« – usprawiedliwiałem przed samym sobą moją niechęć do dzielenia się. W końcu zacząłem traktować pieniądze jako coś, co mi się przytrafia, co może pomóc innemu człowiekowi”.

Szymon Hołownia wie, że nie zbawi świata, nie dysponuje też milionami, ale stara się obrobić swój kawałek ogródka.

„Oddaję to, co dostałem od innych. Jeżeli widzę w zamian za to uśmiech dziecka, wiem, że w jakiś sposób wpływam na jego przyszłość, nie zastanawiam się, czy to wynika z faktu, że osiągnąłem w życiu stan nazywany poczuciem obfitości. Bo może to jest po prostu niezgoda na to, że świat nie jest do końca sprawiedliwie urządzony. Kupiłem inkubator dla domu dziecka, chociaż znajomi zżymali się na to, mówiąc, że lepiej jest fundować stypendia dzieciom. Stwierdziłem, że lepiej jest, żeby dzieci dożyły do czasu, kiedy można im fundować stypendia” – opowiada. Przyznaje jednak, że najtrudniejsze jest dzielenie się czasem, którego zawsze jest za mało.

„Dzielenie się sobą, dawanie innym prawa do siebie – bo dzieci z Kasisi mają do mnie prawo, branie odpowiedzialności za nie – to jest naprawdę trudna sztuka wymagająca ciągłej pracy nad sobą” – uważa Hołownia. „Ta dziesięcina czy żydowska cedaka to istota poczucia obfitości” – dodaje Majewska-Opiełka.

1 2 3 4 5 6

Redakcja Focus.pl wybierze dla Ciebie najlepsze artykuły tygodnia. [Zapisz się na nasz newsletter >](#)

TAGI

życie

poczucie własnej wartości

obfitość



Słuchawki APPLE Beats
EP On-Ear

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Tablet SAMSUNG
Galaxy Tab S6 10.5
T865, 10.5", 128 GB

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Aparat do fotografii
natychmiastowej
LOMOGRAPHY Lomo
Instant Mini

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Focus Historia Ekstra
3/2020

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Focus 5/2020

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



Roczna prenumerata
magazynu Focus +
książka "Pod
gwiazdami. Przewodnik
po nocnym niebie"

DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ

Komentarze

0 komentarzy

Sortuj według

Najstarsze



Dodaj komentarz...

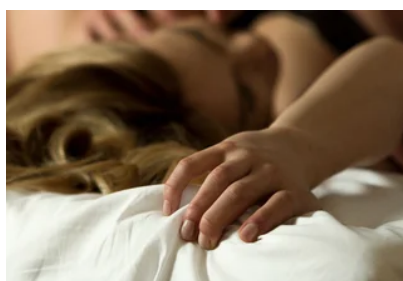
Wtyczka komentarzy na Facebooku

ZOBACZ RÓWNIEŻ



Masz problem,
żeby skupić się
nad książką?...

COACHING



Pigułka na
orgazm. Przed
nami kolejna
rewolucja...

ZDROWIE



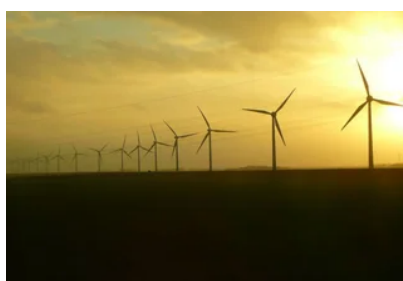
Czy darmowa
aplikacja może Ci
pomóc w...

TECHNOLOGIA



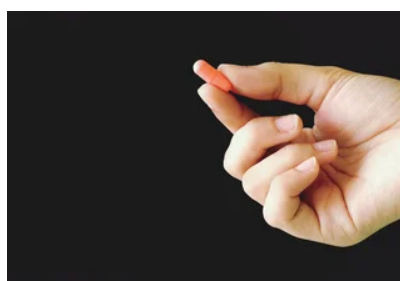
Zawód: gangster
wszechczasów

HISTORIA



Brytyjskie fabryki
będą pracowały
w nocy?

NATURA



Leki mieszają
nam w głowach.
Antybiotyki,...

ZDROWIE



[← Poprzedni artykuł](#)

10 zachowań

charakterystycznych dla osób
dojrzałych emocjonalnie

[Następny artykuł >](#)

Miłość w erze
korporacji. W
pracy rozwiązują
perfekcyjnie problemy, a
prywatnie są niedojrzali?



Podobne



Masz problem, żeby skupić się nad książką? Sposoby na uważne czytanie

Życie 11.05.2020

Słowa mają ogromny wpływ na wyobraźnię. Kiedy jesteśmy pochłonięci lekturą, nasz mózg reaguje tak, jak byśmy byli bohaterami opisywanych wydarzeń. Trzeba...



Dlaczego warto mieć dystans?

Życie 07.05.2020

Istniejemy, ale chyba nie aż tak bardzo, jak nam się wydaje. Nie tak centralnie.



Życ z wyboru. „Jesteś panem/panią swojego losu czy jego ofiarą?”

Życie 05.05.2020

Nikt inny nie ma tak dużego wpływu na nasze życie jak my sami. Kształtują nas codzienne wybory, a brak wyboru to też wybór.



Tych rzeczy musisz się oduczyć! Dla własnego życia i kariery

Życie 04.05.2020

Żeby awansować, trzeba się wykazać walecznością. Ale co zrobić po wygranej bitwie? Liderowi potrzebny jest świadomy wybór między trybem bitewnym a pokojowym.

- Manipulacja
- Stres
- Albert Einstein
- Mahomet

- Hipnoza
- Zegar Atomowy
- Rozbiory Polski
- Zespół Policystycznych Jajników

- Ropa Naftowa
- Piorun
- Feromony
- Mur Chiński

- Bakterie
- Kurzajka
- Hobbit
- Dzień Nauczyciela

- Egzorcyzmy
- Sangwinik

- Panfu
- Satelita
- Pluton
- Koty

- Pierwiastki
- Dinozaury
- Fraktale
- Fuerteventura
- Gotlandia
- Hybrydy
- Szczur
- I Wojna Światowa

- Usta
- Świnka Morska
- Ciekawostki
- Genetyka
- Nauka
- Uran
- Kostka Rubika
- Pompeje

- Orgazm
- Opryszczka
- Perpetum Mobile
- Orgazm Pochwowy
- Iluminaci
- Błona Dziewicza
- Wibrator
- Napletek

fizyka kwantowa | złudzenia optyczne zagadki | w brazylii | gangi motocyklowe w polsce | słona woda | natalia de barbaro

MAGAZYNY

KONTAKT

REGULAMIN

POLITYKA PRYWATNOŚCI

ZAPISZ SIĘ NA NEWSLETTER

BIURO OBSŁUGI KLIENTA

REKLAMA

KOBIETA.PL

- Medycyna estetyczna
- Wiersze
- Tarot

MOJEGOTOWANIE.PL

- Ryba po grecku
- Ćwikła
- Świecenie pokarmów w domu

ELLE.PL

- Paznokcie
- Stylizacje
- Fryzury

PRZYSLIJPRZEPIS.PL

- Zakupy
- Sałatki na Święta
- Ciasta na Święta

CLAUDIA.PL

- Meble z palet
- Horoskop 2020
- Dekoracje

GLAMOUR.PL

- Pierwszy taniec
- Polskie filmy
- Komedia Romantyczne

Newsy: Fioletowe ubrania i dodatki na 3 sposoby. Jak nosić najmodniejszy kolor sezonu pokazuje Maja Naskrętska, stylistka ELLE |
Wesela wróć już 1 czerwca? "Chcemy jak najszybciej opracować protokół z wytycznymi dotyczącymi bezpieczeństwa" [Aktualizacja] |
Jak szybko zapuścić długie paznokcie? Podpowiadamy, jak domowymi sposobami szybko zapuścisz naturalne paznokcie |

ZAMÓW
prenumeratę



ZDROWIE ▾

COACHING ▾

PODCASTY

KOSMOS ▾

NATURA ▾



STRONA GŁÓWNA > COACHING > ŻYCIE > JAK MIEĆ WYSTARCZAJĄCO DUŻO? NIE CHODZI O STAN POSIADANIA, CHODZI O STAN UMYŚŁU

coaching
twój rozwój · sukces · szczęście

Jak mieć wystarczająco dużo? Nie chodzi o stan posiadania, chodzi o stan umysłu

04.05.2020 | autor: Krystyna Romanowska



Udostępnij

Bajka o kubku szczęścia mówi: im więcej dajesz innym ludziom, tym więcej przybywa ci w kubku. Oni mają tyle, ile chcą. I ty też masz, ile ci potrzeba – o to właśnie chodzi w poczuciu obfitości



Getty Images

Masz czy nie masz?

Nie ma poczucia obfitości bez poczucia własnej wartości

FOCUS ON

CZY MOŻNA PRZEDAWAĆ
MARIHUANĘ?



0:00



Najnowsze



Naukowcy ostrzegają przed „pożarami zombie”. Odkryto je w rejonie Arktyki



SpaceX Dragon Crew: start odwołany! Kolejna próba za kilka dni?



Od kombinezonów kosmicznych przez smartfony po leki. Ten świat jest zaprojektowany dla mężczyzn



Młaskanie szympanśów to załączek ludzkiej mowy

No właśnie, co należy w sobie przepracować, aby móc powiedzieć o sobie: mam poczucie obfitości? Przede wszystkim nie można go traktować jak cechy charakteru w oderwaniu od innych, zwłaszcza od poczucia własnej wartości. Budujmy w dzieciach poczucie własnej wartości i – nawet jeżeli nie jesteśmy świetnie sytuowani – nie narzekajmy, że mamy za mało pieniędzy i że pieniądze stanowią przeszkodę w realizacji jakichś planów. Np. nie mówmy im – w momencie, kiedy proszą o kupno wymarzonej zabawki – że nie mamy pieniędzy. Lepiej powiedzieć, że nie będziemy wydawać na ten przedmiot, bo nie jest on konieczny. Ważne, żeby dzieci nie odczuły braku, żeby wiedziały, że świat jest dostatni.

Zwracajmy uwagę na to, żeby dzieci potrafiły się dzielić, i to nie tylko rzeczami materialnymi. „Podobno dzieci w szkołach, studenci na studiach teraz sobie nie pomagają. Nie mówimy tutaj o ściąganiu, ale np. o pożyczaniu podręczników czy wyjaśnieniu czegoś koledze, który nie rozumie jakiegoś zagadnienia” – mówi Iwona Majewska-Opiełka. „Czy to nie jest najlepsza droga do wychowania ludzi z ciągłym poczuciem braku, bojących się, że ktoś im nieustannie zagraża, że dla nich będzie za mało? Dla wszystkich starczy, zapewniam”.

Poczucie obfitości na poziomie świadomym można zbudować przez weryfikowanie informacji, które do nas docierają, uzupełnianie ich o własną wiedzę. Szukajmy własnych dowodów na obfitość tego świata. Cieszymy się np. z nowego placu zabaw przed blokiem, zamiast zrzędzić: „Ale długo im zajęło naprawienie tych urządzeń”. „Poczucie obfitości można budować poprzez jak najczęstsze koncentrowanie się na tym, co się ma, a dopiero potem szukanie czy zdobywanie tego, co mieć by się chciało. Dotyczy to zarówno spraw materialnych, jak i skutecznego działania czy nawet doskonalenia siebie” – radzi Iwona Majewska-Opiełka w „Logodydaktyce”.

Dobrze jest także pracować nad poczuciem obfitości w warstwie językowej. Czasownik „mam” to słowo, które warto jak najczęściej stosować, ale nie w znaczeniu: „zobacz, mam tyle, a to znaczy, że więcej niż ty”. Lepiej mówić „mam”, myśląc: „jestem zadowolony(a) z tego, co mam”. Wtedy nasz kubek szczęścia zawsze będzie pełny.

- **Wypisz co najmniej 40 rzeczy, za które jesteś wdzięczny(a)** To dobre ćwiczenie na poczucie wdzięczności: codziennie znajdować chwilę na to, aby podziękować, komu chcesz (opatrności, losowi, absolutowi) za to, co masz
- **Napisz na kartce dwa słowa: „bogactwo” i „pieniądze”** Jak najszybciej, bez specjalnego zastanawiania się, wypisz wszystkie skojarzenia z tymi słowami. Ujmij w nich to, co myślisz o pieniądzu, co one dają, co zabierają. Czy łatwo je zarabiać? Kto ma je przede wszystkim? Co trzeba zrobić, by je zdobyć? Kto jest najczęściej bogaty? Jacy to są ludzie? Zastanów się, jaki nastrój towarzyszył ci w czasie wykonywania tego ćwiczenia. Czy były to uczucia pozytywne czy raczej negatywne? Jakich słów użyłeś(aś)?



Koronawirus: UK zezwala na stosowanie remdesiviru. Najpierw trafi do rokujących pacjentów

OBSERWUJ NAS



NEWSLETTER



PRENUMERATA



MAGAZYN

Coaching Extra 2/2020

Jak podnieść się po porażce?

KUP E-WYDANIE



- Załóż konto w banku i przelewaj na nie regularnie 10 proc. swoich zarobków Ludzie z poczuciem obfitości oszczędzają, ponieważ uważają, że mają na to wystarczającą ilość pieniędzy.
- Pracuj nad poczuciem własnej wartości Bez niego nie zbudujesz poczucia obfitości.
- Nie zazdrość, nie porównuj się z innymi

1 2 3 4 5 6

Redakcja Focus.pl wybierze dla Ciebie najlepsze artykuły tygodnia. [Zapisz się na nasz newsletter >](#)

TAGI

- życie
- poczucie własnej wartości
- obfitość



Słuchawki APPLE Beats EP On-Ear

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Tablet SAMSUNG Galaxy Tab S6 10.5 T865, 10.5", 128 GB

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Aparat do fotografii natychmiastowej LOMOGRAPHY Lomo Instant Mini

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Focus Historia Ekstra 3/2020

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Focus 5/2020

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Roczna prenumerata magazynu Focus + książka "Pod gwiazdami. Przewodnik po nocnym niebie"

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Komentarze

0 komentarzy

Sortuj według Najstarsze

Dodaj komentarz...

Wtyczka komentarzy na Facebooku

ZOBACZ RÓWNIEŻ



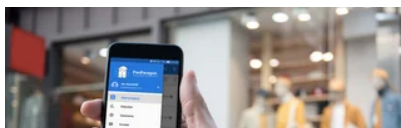
Masz problem,
żeby skupić się
nad książką?...

COACHING



Tak wyglądają
włókna
słonecznej
plazmy. Po raz...

KOSMOS



Czy darmowa
aplikacja może Ci
pomóc w...

TECHNOLOGIA



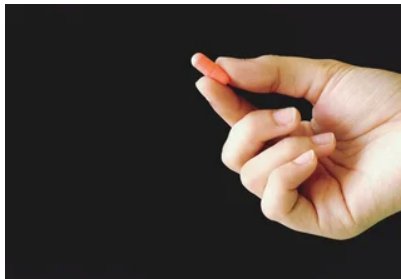
Zawód: gangster
wszechczasów

HISTORIA



Kto choruje w
Polsce na
koronawirusa?
Nowe...

ZDROWIE



Leki mieszają
nam w głowach.
Antybiotyki,...

ZDROWIE

dostarczone przez plista



< Poprzedni artykuł

10 zachowań

charakterystycznych dla osób
dojrzałych emocjonalnie

Następny artykuł >

Miłość w erze
korporacji. W
pracy rozwiązują
perfekcyjnie problemy, a
prywatnie są niedojrzali?



Podobne



Masz problem,
żeby skupić się
nad książką?
Sposoby na
uważne czytanie

Życie 11.05.2020

Słowa mają ogromny wpływ na
wyobraźnię. Kiedy jesteśmy
pochłonięci lekturą, nasz mózg
reaguje tak, jak byśmy byli
bohaterami opisywanych wydarzeń.
Trzeba...



Dlaczego warto
mieć dystans?

Życie 07.05.2020

Istniejemy, ale chyba nie aż tak
bardzo, jak nam się wydaje. Nie tak
centralnie.



Życ z wyboru. „Jesteś panem/panią swojego losu czy jego ofiarą?”

 Życie 05.05.2020

Nikt inny nie ma tak dużego wpływu na nasze życie jak my sami. Kształtują nas codzienne wybory, a brak wyboru to też wybór.

Tych rzeczy musisz się oduczyć! Dla własnego życia i kariery

 Życie 04.05.2020

Żeby awansować, trzeba się wykazać walecznością. Ale co zrobić po wygranej bitwie? Liderowi potrzebny jest świadomy wybór między trybem bitewnym a pokojowym.

- Manipulacja - Stres - Albert Einstein - Mahomet - Bakterie - Kurzajka - Hobbit - Dzień Nauczyciela	- Hipnoza - Zegar Atomowy - Rozbiory Polski - Zespół Policystycznych Jajników - Egzorcyzmy - Sangwinik	- Ropa Naftowa - Piorun - Feromony - Mur Chiński - Panfu - Satelita - Pluton - Koty
- Pierwiastki - Dinozaury - Fraktale - Fuerteventura - Gotlandia - Hybrydy - Szczur - I Wojna Światowa	- Usta - Świnka Morska - Ciekawostki - Genetyka - Nauka - Uran - Kostka Rubika - Pompeje	- Orgazm - Opryszcza - Perpetum Mobile - Orgazm Pochwowy - Iluminaci - Błona Dziewicza - Wibrator - Napletek

fizyka kwantowa | złudzenia optyczne zagadki | w brazylii | gangi motocyklowe w polsce | słona woda | natalia de barbaro

MAGAZYNYPOLITYKA PRYWATNOŚCIREKLAMA

KOBIETA.PL

- Medycyna estetyczna
- Wiersze
- Tarot

MOJEGOTOWANIE.PL

- Ryba po grecku
- Ćwikła
- Święcenie pokarmów w domu

ELLE.PL

- Paznokcie
- Stylizacje
- Fryzury

PRZYSLIJPRZEPIS.PL

- Zakupy
- Sałatki na Święta
- Ciasta na Święta

CLAUDIA.PL

- Meble z palet
- Horoskop 2020
- Dekoracje

GLAMOUR.PL

- Pierwszy taniec
- Polskie filmy
- Komedie Romantyczne

Newsy: Fioletowe ubrania i dodatki na 3 sposoby. Jak nosić najmodniejszy kolor sezonu pokazuje Maja Naskrętska, stylistka ELLE | Wesela wrócą już 1 czerwca? "Chcemy jak najszybciej opracować protokół z wytycznymi dotyczącymi bezpieczeństwa" [Aktualizacja] | Jak szybko zapuścić długie paznokcie? Podpowiadamy, jak domowymi sposobami szybko zapuścisz naturalne paznokcie |