

Stéphane Garnier

A właśnie że będę
szczęśliwa!



Sztuka tworzenia dobrego
i pełnego radości życia



STÉPHANE GARNIER

A WŁAŚNIE
że będę
szczęśliwa!

Z JĘZYKA FRANCUSKIEGO PRZEŁOŻYŁA

Anna Pliś



TYTUŁ ORYGINAŁU:

J'ai décidé d'être heureux... C'est bon pour la santé!

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Małgorzata Święcicka

Redakcja: Natalia Sikora

Korekta: Marta Akuszevska

Projekt okładki: designpartners.pl

Projekt i ilustracja na okładce: designpartners.pl

Ilustracje i projekt layoutu: designpartners.pl

DTP: MELES-DESIGN

Copyright © City Éditions 2019

Published by special arrangement with City Éditions in conjunction
with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency
and Graal Literary Agency.

Copyright © 2021 for the Polish edition

by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Anna Pliś, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-66718-25-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobięce

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

Umowa o szczęście

Niniejsza książka została podarowana przez:

Ja, niżej podpisany,
oświadczam wobec tej osoby,
że zobowiązuję się dotrzymać obietnicy
złożonej na kolejnej stronie...

PODPIS WYMAGANY!
(Koniecznie przed przejściem na kolejną stronę!)

Postanowiłem być szczęśliwy,
bo to dobre dla zdrowia.

WOLTER

Od autora

Postanowiłem być szczęśliwy

Postanowiłem być szczęśliwy, gdyż męczyła mnie przeszłość i nudziło mnie ciągłe tłumaczenie się z własnego życia.

Postanowiłem być szczęśliwy, ponieważ miałem dość udawania – wyrosłem już z tego typu bzdur.

Postanowiłem być szczęśliwy, bo jutro stało się dniem dzisiejszym.

Postanowiłem być szczęśliwy, ponieważ miałem dość okłamywania samego siebie i chciałem dobrze wykorzystać czas, który mi jeszcze pozostał.

Postanowiłem być szczęśliwy, bo osaczały mnie informacje, które zamiast pomóc mi się rozwijać, wciągały mnie w błędne koło.

Postanowiłem być szczęśliwy, ponieważ łatwiej jest mówić niż milczeć. Ponieważ moim porankom brakowało słońca, a nocom marzeń sennych.

Postanowiłem być szczęśliwy, żeby móc jeszcze spisać to wszystko, co mam do powiedzenia, i wierzyć między jednym westchnieniem a drugim, że bycie optymistą z wyboru stanie się nowym stylem życia.

Postanowiłem być szczęśliwy, żeby dzielić się z innymi i śmiać się, bo śmiech to unikalna cecha ludzka, o której tak często się zapomina.

Postanowiłem być szczęśliwy, aby móc przemówić do ciebie tu i teraz, kiedy jutro jest tylko nieukształtowaną i niepewną przyszłością, zanim zdecydujemy się ją zmienić.

Postanowiłem być szczęśliwy, gdyż postanowiłem żyć.

Teraz twój ruch, by wkroczyć w przyszłość z wielkim uśmiechem.

Wstęp

W pierwszej sekundzie szczęścia

To nie różni ludzie nadają życiu smak.
To szczęście i nic poza tym*.

PAUL ÉLUARD

* P. Éluard, *Le château des pauvres, Poésie ininterrompue*, 1946. Jeśli nie podano inaczej, wszystkie cytaty przelożyła tłumaczka.

Szczęście, szczęście i jeszcze raz szczęście!

Któż nie marzył o tym, by w każdym momencie swojego życia móc się pławić w szczęściu? Ale ze szczęściem jest jak z miłością. Nie można go kupić – buduje się je i pielęgnuje dzień po dniu.

Każdy z nas ma jego własną definicję, zależną od aspiracji i pragnień. Nie istnieje jedna magiczna formuła na bycie szczęśliwym, ale istnieją pewne fundamentalne prawa, podstawowe zasady, które dotyczą nas wszystkich i które możemy rozwijać w miarę wypełniania swojej życiowej misji.

Aby rozwijać się wewnętrznie, musimy przejść przez pewne etapy życia i poświęcić całą naszą uwagę określonym priorytetom.

Chcę ci w tym miejscu zaproponować, poprzez lekturę tej książki składającej się z dwudziestu czterech rozdziałów, przejście – godzina po godzinie – przez jeden dzień szczęścia. Bogate w treści cytaty pomogą ci wyruszyć na poszukiwanie fundamentów, na których będziesz mogła zbudować swoje osobiste szczęście.

DWADZIEŚCIA CZTERY GODZINY SZCZĘŚCIA JAK...

Dwadzieścia cztery karaty czystego złota?

Dwadzieścia cztery klatki filmu oglądanego w kinie?

Podwójny symbol harmonii nieba i ziemi?

Liczba wewnętrznych osiągnięć?

Wspólny symbol czterech żywiołów: wody, ziemi, powietrza i ognia, powstałych w ciągu sześciu dni stworzenia?

Symbol rodziny, miłości i harmonii w numerologii?

Przed wszystkim jednak dwadzieścia cztery godziny szczęścia, które można przeżyć tak, jak wiele innych chwil nauki, marzeń, sukcesów, miłości, dzielenia się i spotkań znajdujących swoje odzwierciedlenie w twoich pragnieniach i twoim życiowym spełnieniu.

„Przyjemność się zbiera, radość się zrywa, a szczęście należy pielęgnować”, jak mawiał Budda. Krok po kroku, przemierzając krajobrazy słów pozostawionych przez znanych ludzi, odkryjesz nową koncepcję życia, która może stanie się twoją. I być może stanie się dla ciebie również początkiem nowego życia – tego drugiego, tego, które we wszystkich twoich działaniach będzie wybrzmiewać echem słów: „Szczęście! Szczęście! I jeszcze raz szczęście!”

W pierwszej sekundzie szczęścia

KAŻDY ROZWÓJ
DOKONUJE SIĘ
STOPNIOWO.
KROK PO KROKU.

LISTA TWOICH PRAGNIĘĆ

Twój plan wędrówki do szczęścia

Zanim zaczniesz wspinać się po stopniach wiodących do szczęścia, spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania. Bez zastanawiania się, tak jak podpowiada ci intuicja. Zapisz to, co przyjdzie ci do głowy, notując wyłącznie pragnienia. Możesz je później modyfikować lub też wrócić do nich w trakcie lektury.

W tym momencie życia, w którym się znajduję, chcę:

Być _____

Mieć _____

Dzielić _____

Dać _____

Stać się _____

Spróbować _____

Przeżyć _____

Nauczyć się _____

Zrobić _____

Czuć _____

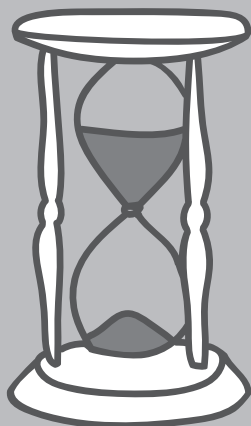
Stworzyć, wyprodukować _____

Odwiedzić, zobaczyć, odkryć _____

Zostawić za sobą _____

I

Wiek



Słyszeliście już? Przestałem się starzeć!*

RAYMOND DEVOS

* Słowa przypisywane Raymondowi Devosowi.

Wiek nie ma tu nic do rzeczy...

W naszym życiu, czy to w wieku trzydziestu, czterdziestu, czy pięćdziesięciu lat, zawsze pojawiają się zakręty, które sprawiają, że nagle się czujemy starsi, niż jesteśmy w rzeczywistości.

Otoczenie dorastających synów i córek, nowi koledzy w biurze, którzy właśnie zostali zatrudnieni, a mogliby być naszymi dziećmi, pierwsze „Dzień dobry pani!”, pojawiające się okrutnie i zniecka pewnego dnia przy kasie w lokalnym spożywczaku... Te wszystkie drobne zmiany, które czasem sprawiają, że nawet o tym nie myśląc, odczuwamy ciężar naszego wieku i wydaje nam się on nie do udźwignięcia.

„Przestałem się starzeć!”. Bardzo lubię błyskotliwe uwagi Raymonda Devosa³, gdyż tak naprawdę w tych ironicznych słowach kryje się rzeczywiste remedium na lęk związany z przemianami – wystarczy uznać, że czas nie istnieje. Postanowić, że po prostu przestajemy się starzeć. Zatrzymać się w tym wieku i stanie ducha, w którym jesteśmy teraz, od razu. Właściwie czemu nie?

Swoim wiekiem zaczynamy się przejmować, gdy tylko jesteśmy w stanie go dokładnie określić i od tego momentu robimy wszystko, żeby przesunąć jego granice.

Przez całe epoki, kiedy jeszcze nie istniał kalendarz, jaki obecnie znamy, ludzie nie mieli pewności co do dnia, miesiąca ani nawet roku, w którym się urodzili! Zdarzało się, że na podstawie ułożenia planet, pory zimnej, ciepłej lub suchej, fazy księżyca czy też pamiętnego wylania rzeki starszyzna plemienna była w stanie określić jakiś przedział czasowy, w jakim dana osoba wyszła z łona matki... Ale jakże daleko temu do naszej precyzji, gdy mówimy, że ktoś urodził się nie trzeciego, a dokładnie czwartego sierpnia o godzinie 00:02, jak było w moim przypadku.

A jak to jest w świecie zwierząt? Jaki pies, wilk, kot lub świstak zna swoją datę urodzenia? Swój wiek? Czy to w ogóle ma dla nich znaczenie? Czy w jakikolwiek sposób utrudnia im życie? Zresztą dlaczego miałyby to być dla nich ważne? Jak miałyby to wpływać na ich szczęście?

Wiek – ten tak ludzki powód trosk, jakaś naukowa forma, która z biegiem czasu sprowadziła na nas tyle niepokoju...

Fakt, że przypisujemy mu tak duże znaczenie, zbyt często stanowi przeszkodę na naszej drodze do szczęścia. A przecież to tylko pewna wartość liczbowa, taka jak waga. Możemy nie zwracać na nią uwagi. Nie chodzi o to, żeby głosić ideę wiecznej młodości, ale aby pielęgnować szczęśliwe życie, nie traktując wieku jako czynnika decydującego.

Zauważ, że wiek jest często przeszkodą powstrzymującą nas przed rozpoczęciem nowego życia, nowych przedsięwzięć. Jeśli

postrzegamy go jako zbyt zaawansowany, blokuje on realizację naszych marzeń i cieszenie się pełnią życia, a w ostatecznym rozrachunku po prostu nam szkodzi.

Kto, mając ponad sześćdziesiąt lat, odważyłby się dziś wystartować w Maratonie Nowojorskim albo stworzyć własną kolekcję ubrań, aby zrealizować swoje marzenie? Raczej niewiele osób. Zanim nawet sformułowalibyśmy tę myśl lub zaczęli ją rozważać, jakiś przytłumiony głos od razu wysyczałby nam do ucha: „Jesteś już na to za stary, za stara...”

Ale to nieprawda! Dowodem są te niesamowite historie, na które możemy natknąć się w mediach społecznościowych. Takie, jak przykład Ruth Flowers (znanej też jako Mamy Rock), legendarnej babci, która, mając dużo ponad sześćdziesiąt lat, została DJ-ką. Odkryła tę pasję podczas dyskoteki, na którą zaprosił ją z okazji swoich urodzin jej wnuk. Przeszła szkolenie z miksowania muzyki i podczas festiwalu filmowego w Cannes w 2009 roku, w Villa Murano, jako DJ-ka miała swój pierwszy występ przed publicznością składającą się z gwiazd kina. W 2011 roku została wpisana do Księgi rekordów Guinnessa jako najstarszy DJ na świecie. Zmarła kilka lat później, w 2014 roku, a swoje ostatnie lata spędziła na tym, co lubiła najbardziej – miksowaniu muzyki house i rock w klubach. Wydała nawet album, dając tym samym dowód, że jest młoda duchem!

Jeśli tylko uda nam się odsunąć na bok myśli o wieku, to znów stanie się możliwe spotkanie miłości życia lub

podjęcie ryzyka, które wydawało nam się właściwe tylko dla młodych.

Ten wiek, który widzimy, patrząc na swoje odbicie w lustrze, lub który przypisuje nam społeczeństwo, daje fałszywy obraz tego, kim jesteśmy.

Ostatecznie w tym pochodzie lat, których nikt nie może zatrzymać, liczy się jedynie to, w jaki sposób my postrzegamy siebie.

Zatem w naszym najlepszym interesie jest zapomnieć, na ile to możliwe, o tym, ile mamy lat, aż w końcu zdecydujemy, wzorem Raymonda Devosa, że przestaliśmy się starzeć.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059