

ANA

CZŁOWIEKU



UŚMIECHNIJ SIĘ!

Jutro możesz nie mieć zębów

CZŁOWIEKU



UŚMIECHNIJ SIĘ!

Skład: Kamil Potęga – Studio Grafpa – www.grafpa.pl
Redakcja i korekta: Dominika Zakrzewska – Korekto.pl
Korekta po składzie: Andrzej Zyszcak – Zyszcak.pl
Projekt graficzny okładki: Sylwia Łudzik
Copyright © 2021 by Anna Janik
Druk i oprawa: Drukarnia Betmor
Dystrybucja wysyłkowa przez internet: <https://usmiechnij-sie.eu>

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Wyjątkiem są recenzje i referaty, kiedy to osoba recenzująca lub referująca ma prawo przytaczać krótkie fragmenty książki – z podaniem źródła.

Jako autorka dołożyłam wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były kompletne i rzetelne. Nie biorę jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Nie ponoszę również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi czytelniku! Jeśli ta książka Ci się spodoba, wpłynie na Ciebie w jakikolwiek sposób lub podczas czytania nasunie Ci się jakieś pytanie, o które zechcesz mnie zapytać – śmiało napisz do mnie. :)

kontakt@usmiechnij-sie.eu

ISBN: 978-83-961762-0-2
ISBN e-book EPUB: 978-83-961762-1-9
ISBN e-book MOBI: 978-83-961762-2-6
ISBN e-book PDF: 978-83-961762-3-3

Wydanie pierwsze
Poznań, 2021

Spis treści

Wprowadzenie	7
12 powodów, dlaczego warto się uśmiechać	11
Czym jest uśmiech	17
Docenianie	19
Samodocenie	20
Docenianie innych	21
Przyjmowanie uznania	21
Przykład z życia	22
Uśmiech na dzień dobry	23
Nastrój	25
Twój uśmiech – Twoja decyzja	29
Wiara	33
Smutek	37
Strach	41
Jesteś bohaterem	43
Pewność siebie	45
Uśmiech w pracy	49
Uśmiech w Twoim otoczeniu	55
#AkcjaUsmiech #ZrobKomusUsmiech	57

24 h jak sklep całodobowy.....	59
Sytuacja z życia	60
Szczery i nieszczerzy uśmiech.....	61
Udawanie	62
Jedzonko	65
Uśmiech: siedmiodniowy eksperyment.....	69
Uśmiech figlarny	73
Uśmiech na dobranoc.....	77
Ciekawostki kulturowe.....	79
Polska	79
Japonia.....	80
Ameryka	81
Rosja	82
Inne ciekawostki	83
Lwia zmarszczka.....	83
Czy uśmiech słychać?	84
Uległość czy dominacja?	84
Twarz wszystko Ci powie	84
Dorośli vs. dzieci	84
Światowy dzień uśmiechu	84
Uśmiech Mony Lisy	85
10 powodów MOJEGO uśmiechu	87
Podsumowanie	91
31 cytatów na każdy dzień miesiąca.....	95

Wprowadzenie

Co jest dziś ważniejsze od Twojego dobrego samopoczucia?

Celem książki jest sprawienie, abyś wszedł w głęboką relację z uśmiechem, bo nieważne jest to, co przynosi nam los. Ważne, jak wykorzystujemy to, co przynosi.

Ta książka powstała, by uświadomić Ci, drogi czytelniku, że masz w posiadaniu potężną broń, którą możesz wpływać na ludzkość. Jeśli stosujesz chociaż część praktyk zawartych w tej książce, to jesteś o poziom wyżej niż zdecydowana większość społeczeństwa.

Przyjmuję, że każdy, kto teraz czyta to zdanie, uważa się za człowieka. Dlatego też zwracam się bezpośrednio do Ciebie, człowieku (stąd forma męska). Droga kobieto – czytelniczko – nie poczuć się z tego powodu niedoceniona.

Uśmiechnij się! jest wynikiem moich osobistych przemyśleń i doświadczeń. Jej treść opieram głównie na swoich przekonaniach, czasami jednak przytaczam również badania naukowe. Każdy rozdział poprzedzają mądre słowa mądrych ludzi – w formie

cytatu. Moim zamierzeniem jest przedstawienie ich w prosty i zrozumiały dla każdego sposób. Co więcej, układ rozdziałów jest ze sobą powiązany, ale „na luzno”, dlatego jeśli masz ochotę, możesz sobie je czytać wybiórczo.

Każde słowo tej książki napisane jest z uśmiechem. To znaczy, że w każdym jednym słowie jest dobra energia.

Ta lektura sama w sobie nie odmieni Twojego życia. W dodatku zawarta w niej treść jest tylko namiastką (taką wersją demo). Celowo nie rozwijam każdego tematu, ponieważ chcę zachęcić Cię do pobudzania własnej ciekawości, odkrywania i pogłębiania wiedzy. Z rozmysłem powtarzam również niektóre zdania, podkreślając tym ich znaczenie. Chcę, abyś uświadomił sobie, że to Ty jesteś inicjatorem, twórcą i sprawcą. Pamiętaj, że to od Ciebie zależy, jakim człowiekiem jesteś. Czy jesteś szczęśliwy, jak wpływają na Ciebie bodźce ze środowiska oraz jak postrzegają Cię inni. To, kim jesteś dziś, jest efektem Twoich wczorajszych wyborów. Od Ciebie zależy, czy przeczytasz treści zawarte w tej książce ze zrozumieniem i czy wykorzystasz je w sposób, który sprawi, że Twoje relacje z innymi polepszą się, a Ty sam staniesz się bardziej lubiany i szanowany. Szalenie ważnym jest zrozumienie siebie i swojego zachowania. Warto zastanowić się nad tym, co się robi i dlaczego się to robi. Dlaczego np. chowasz urazy lub jesteś nieśmiały i zamknięty w sobie, a innym razem wybuchasz niczym wulkan. Nic nie dzieje się bez przyczyny i z tego powodu poznanie źródeł i wyzwalaczy będzie kluczowym momentem w Twoim życiu. Świadomość taka jest pierwszym krokiem do ulepszania swojego życia. Jeśli tylko masz ochotę wprowadzić małą zmianę, która w efekcie

poprawi całokształt Twojego życia, to jesteś w odpowiednim miejscu. :) Zapraszam Cię serdecznie w tę podróż.

Dodatkowo, drogi czytelniku, proponuję, byś czytał tę książkę na raty, zamiast przeczytać w jeden wieczór i odłożyć w niepamięć. Będziesz miał wtedy czas na zastanowienie się, przeanalizowanie i stopniowe wprowadzanie uśmiechu do swojego życia. Zachęcam również do sprawdzenia polecanych książek i przesłuchania piosek, których tytułów i tekstów użyłam w poszczególnych rozdziałach. Ponadto wskazanym jest, abyś podzielił się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami odnośnie do tego, co przeczytasz. Jeśli w jakiś sposób ta książka skłoni Cię do refleksji lub dzięki niej cokolwiek w Twoim życiu się zmieni – będzie mi niezmiernie miło, jeśli mnie o tym poinformujesz. :)

Dobrym pomysłem będzie też trzymanie *Uśmiechnij się!* w zasięgu wzroku. Sama okładka może Cię zmotywować do uśmiechnięcia się, a nawet zajrzenia do środka i przeczytania któregoś rozdziału.

