

Jak zostać kolekcjonerem szczęścia? To proste: załóż słoik szczęścia!

Artykuł Aleksandry Strójwąg pochodzi z Wysokich Obcasów z 31.12.2019



Co to jest słoik szczęścia? Najprostsza rzecz na świecie. Bierzesz słoik (lub pudełko lub naczynie dowolnego rodzaju) i na koniec każdego dnia zapisujesz na kawałku papieru najszczęśliwszą chwilę. Robisz to nawet w kiepskie dni. Bo nawet w słabym dniu można dostrzec jedną dobrą chwilę (a przynajmniej jedną nie najgorszą). Wrzucasz do słoika karteczkę. I tak przez kolejne dni i miesiące. A ostatniego dnia roku otwierasz słoik i przypominasz sobie wszystkie dobre chwile. Zawartość słoika to nic innego jak najlepsza część twojego życia z ostatnich 365 dni. Ale nie musisz czekać do sylwestra, aby przeczytać swoje zapiski. W złe dni możesz otworzyć słoik i wyłowić garść karteczek, aby przypomnieć sobie dobre momenty. A często jest ich więcej, niż nam się wydaje. Słoik szczęścia to swoisty kronikarz zdarzeń, które często przegapiamy lub szybko o nich zapominamy. Czego uczy taka codzienna praktyka? Po pierwsze, wyławiania z rzeczywistości pozytywów. Ludzki mózg ma to do siebie, że lepiej zapamiętuje to, co negatywne, dlatego wiele pozytywnych zdarzeń nam umyka. A dzięki nawykowi zapisywania szczęśliwych chwil minionego dnia przedstawiamy naszą uwagę na to, co dobre. Po drugie słoik szczęścia uczy uważności. Bo nie chodzi o to, by umieszczać w nim spektakularne rzeczy czy niezwykle wydarzenia. Raczej o umiejętność wyławiania z rzeczywistości drobiazgów, chwilowych przeblysków świadomości – jak wtedy, gdy na chwilę zamiast w smartfona spojrzysz w niebo i czujesz wdzięczność za tę chwilę, za to, że na moment się zatrzymałeś i ją dostrzegłeś. Uszczęśliwiaj się codziennie Prowadzenie słoika szczęścia od lat praktykuje Elizabeth Gilbert, autorka „Jedz, módl się i kochaj”, znana z wystąpień na temat kreatywności. Tak mówi o tym, co daje jej codzienna praktyka pisania karteczek: „Słoik szczęścia to projekt, który rozpoczęłam w swoim życiu wiele lat temu, i od tamtej pory staram się w miarę możliwości regularnie go praktykować. Pod koniec każdego dnia chwytam skrawek papieru (róg rachunku telefonicznego lub kawałek listy rzeczy do zrobienia) i zapisuję na nim najszczęśliwszy moment dnia. I umieszczam na nim datę. A potem składam ten kawałek papieru i wkładam go do słoika. I to jest cała praktyka. Cała czynność zajmuje mi około 35 sekund, ale to, co mi ona daje, jest bezcenne – nie tylko przyjemność znalezienia dobrej chwili w ciągu dnia, ale też możliwość uwiecznienia tego momentu na zawsze. Moje najszczęśliwsze chwile są na ogół bardzo powszechne, ciche i niepozorne. Na przykład w dniu, w którym po raz pierwszy pojawiłam się w programie Oprah Winfrey (co było oczywiście szczytowym doświadczeniem w moim życiu), najszczęśliwszy moment nastąpił rano w pokoju hotelowym, kiedy moja mama prasowała mi przed występem szarą sukienkę. Patrząc na nią, znowu czułam się jak dziecko, czułam jej miłość do mnie i to było piękne. Tak piękne, że tego dnia nic już nie przebiło tej małej pięknej chwili. Uwielbiam oglądać zdjęcia słoików, które ludzie wstawiają na moim fan page’u czy przesyłają mi w mailach. Pewna kobieta postawiła słoik na środku stołu w jadalni i razem z dziećmi wrzuca tam kartki każdego dnia – co za wspaniała rodzinna praktyka! Inna kobieta napisała do mnie, że miała najtrudniejszy rok w życiu, ale przez cały czas utrzymywała swoją praktykę słoika szczęścia, a w ostatni dzień roku zamierza wyciągnąć wszystkie karteczki, aby przypomnieć sobie, że nawet teraz, w tym trudnym czasie, zawsze była jedna dobra chwila dziennie”.

A zatem, jeśli przemawia do Ciebie idea słoika szczęścia, możesz od razu wprowadzić ją w życie.