

# PO PROSTU ŻYJ!

Przemysław Pufal



ZŁOTE  
MYŚLI

Klucz do podniesienia  
jakości Twojego życia

**Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
„Po prostu żyj!”**

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright by Wydawnictwo **Złote Myśli** & Przemysła Pufal  
rok 2009

Data: 15.10.2009

Tytuł: Po prostu żyj! – fragment utworu

Autor: Przemysław Pufal

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| <u>Wstęp</u> .....                                   | 5  |
| <u>Definicja</u> .....                               | 8  |
| <u>1. Bezpieczeństwo</u> .....                       | 11 |
| <u>2. Bogactwo przeżyć</u> .....                     | 14 |
| <u>3. Cele życiowe</u> .....                         | 16 |
| <u>4. Czas wolny i sposoby jego spędzania</u> .....  | 20 |
| <u>5. Dostępność dóbr i usług</u> .....              | 23 |
| <u>6. Dzieci</u> .....                               | 25 |
| <u>7. Emocje</u> .....                               | 28 |
| <u>8. Klimat i geografia</u> .....                   | 32 |
| <u>9. Liczba przyjaciół</u> .....                    | 34 |
| <u>10. Małżeństwo</u> .....                          | 37 |
| <u>11. Miejsce zamieszkania</u> .....                | 44 |
| <u>12. Normy moralne w otoczeniu</u> .....           | 47 |
| <u>13. Odżywianie</u> .....                          | 50 |
| <u>14. Osiągnięcia</u> .....                         | 52 |
| <u>15. Perspektywy na przyszłość</u> .....           | 55 |
| <u>16. Pogoda ducha i optymizm</u> .....             | 57 |
| <u>17. Poziom aktywności</u> .....                   | 58 |
| <u>18. Poziom świadomości</u> .....                  | 60 |
| <u>19. Praca i bezpieczeństwo zatrudnienia</u> ..... | 63 |
| <u>20. Praktyki religijne</u> .....                  | 67 |
| <u>21. Przeszłość</u> .....                          | 70 |
| <u>22. Równość płci</u> .....                        | 74 |
| <u>23. Silny charakter</u> .....                     | 76 |
| <u>24. Skłonność do ryzyka</u> .....                 | 78 |

|   |     |
|---|-----|
| <u>25. Stabilność polityczna</u> .....                | 80  |
| <u>26. Stosunek do przemian ustrojowych</u> .....     | 82  |
| <u>27. Stres</u> .....                                | 84  |
| <u>28. System wartości</u> .....                      | 87  |
| <u>29. Sytuacja materialna</u> .....                  | 89  |
| <u>30. Twórczość</u> .....                            | 91  |
| <u>31. Uczestnictwo w kulturze</u> .....              | 94  |
| <u>32. Uzależnienia</u> .....                         | 96  |
| <u>33. Warunki mieszkaniowe</u> .....                 | 99  |
| <u>34. Wiek</u> .....                                 | 102 |
| <u>35. Wolność polityczna</u> .....                   | 104 |
| <u>36. Współuczestnictwo w życiu społecznym</u> ..... | 105 |
| <u>37. Wygląd</u> .....                               | 107 |
| <u>38. Wykształcenie</u> .....                        | 110 |
| <u>39. Zaradność</u> .....                            | 113 |
| <u>40. Zdrowie i możliwości leczenia</u> .....        | 117 |
| <u>41. Życie rodzinne</u> .....                       | 120 |
| <u>42. Życie seksualne</u> .....                      | 122 |
| <u>Zakończenie</u> .....                              | 126 |
| <u>Dodatek</u> .....                                  | 127 |
| <u>Dla ciekawskich</u> .....                          | 131 |

## Definicja

A właściwie co to takiego ta jakość życia?

Z pewnością udzielisz na to pytanie intuicyjnej odpowiedzi. Na przykład, że to poziom komfortu Twojego życia albo poczucie zadowolenia z niego lub też że zależy ona od posiadanego majątku.

Twoje odpowiedzi będą dobre. Nie jestem wyznawcą teorii, że złe odpowiedzi w ogóle nie istnieją.

Przyjrzyjmy się, co na temat jakości życia można znaleźć w mądrych książkach. Czasami używa się zamiennie określenia „poziom życia”, ale termin ten sugeruje według mnie odnoszenie się tylko i wyłącznie do pieniędzy. Jakość życia to niewątpliwie Twoje subiektywne odczucie, ocena tego, jak Ci się żyje. Możesz porównywać się z innymi albo ze sobą na różnych etapach życia.

Można podać definicję deskryptywną, opisową jakości życia, czyli podać jej cechy, elementy, części składowe. I tak też robię w dalszej części książki. Podam Ci sfery Twojego życia i środowiska, które Cię otaczają, które wpływają lub mogą wpływać na

jakość Twojego życia. Ty odpowiadając na pytania, czy coś jest do zmiany lub czy coś innego nie pozwala Ci dobrze funkcjonować, będziesz w stanie zmienić życie.

Pod warunkiem oczywiście, że będziesz tego chciał.

Pamiętaj o jednym: nie dla wszystkich pewne kryteria będą równie ważne. Dla jednych ważne będą pieniądze, dla innych bogactwo przeżyć. Dlatego też podam Ci w tej publikacji możliwie dużo różnych kryteriów, opisujących większą część ludzkiego życia.

Niektórzy zwracają uwagę na to, że jakość życia jest stanem między marzeniami a stopniem ich realizacji. Innymi słowy im większe, lepsze, pełniejsze zaspokojenie Twoich potrzeb, tym wyższa jakość życia.

Jeszcze inni uważają, że jakość życia wiąże się z rozwojem, zmianą, a nie zależy od warunków zewnętrznych. Tyle że aby móc się realizować czy zmieniać, muszą zaistnieć konkretne warunki. Choć może jakiś abnegat i stoik stwierdzi, że nic nie jest ważne oprócz tego, co wewnątrz niego. Nie jest to takie proste.

Cały czas znajdujemy się pod wpływem środowiska fizycznego, kulturowego, społecznego i nie da się od tego uciec. Nawet ko-

smonauta w przestrzeni kosmicznej jest zależny od wielu czynników z zewnątrz, choć próżnia wydaje się taka... pusta.

Jakość życia to termin wieloznaczny, którego ostateczna definicja zależy od Ciebie! Czynniki, elementy, składowe, gotowe rozwiązania, są oczywiście ważne, ale to Twoje odczucia i przemyślenia doprowadzić Cię mogą do sukcesu. Pamiętaj o tym!

## 1. Bezpieczeństwo

Strach i lęk mogą i zazwyczaj niszczą nasze życie. Do tego stopnia, że nie tylko nie możemy powiedzieć, że posiada ono odpowiednią jakość, ale że jest wręcz koszmarem.

Życie w ciągłym strachu nie przynosi nam satysfakcji, nie daje nam poczucia bezpieczeństwa, nie pozwala normalnie działać i funkcjonować.

W kontekście jakości życia bezpieczeństwo zazwyczaj rozpatruje się jako ewentualność zostania ofiarą przestępstwa.

Komfort życia, jego jakość, zależą również od naszego poczucia bezpieczeństwa. Odpowiedz sobie więc na następujące pytania:

1. *Czy czujesz się bezpiecznie?*
2. *Czy Twoja okolica (blisko domu, dzielnica, dojazd od domu) jest bezpieczna?*

Może nieszczęśliwie Twoja ścieżka życiowa doprowadziła Cię do nieszczęśliwej dzielnicy, w której naprawdę jest niebezpiecznie. Masz dwa wyjścia: albo zostaniesz samozwańczym szeryfem walczącym z łobuzami albo... wyprowadzisz się stamtąd.

Przeprowadzka do lepszej dzielnicy to, wbrew temu, co niektórzy mówią, nic złego. Nie tylko pozwoli Ci poczuć się bezpiecznie, ale również wzrośnie Twój prestiż, samoocena. A czyż nie o to nam tutaj chodzi?

1. *Czy Ty lub Twoi bliscy, lub znajomi staliście się kiedykolwiek ofiarą jakiegoś przestępstwa?*
2. *Czy zagrożenia, o których słyszysz, są dla Ciebie zagrożeniami realnymi?*

Dziwne pytania? Media epatują obrazami zbrodni, przestępstw różnego rodzaju, które niekoniecznie muszą dotyczyć Ciebie. Okazuje się, że ludzie boją się morderstw, okradzenia, pobicia, ale jest to echo tego, co zdarzyło się gdzie indziej, daleko od nas. Na pytanie, czy sami kiedykolwiek padli ofiarą jakiegoś przestępstwa, okazuje się, że nie, ich bliscy na szczęście również nie, a w ogóle to w okolicy jest bardzo spokojnie. Dlatego musisz sobie odpowiedzieć na pytanie, czy nie boisz się czegoś, co jest mało prawdopodobne. Jeśli tak, to nie psuj sobie dobrego samopoczucia i przestań się niepotrzebnie martwić.

Reaguj za to na najmniejsze złamanie prawa, bo, jak pokazuje przykład Nowego Jorku, lekceważenie drobnych wykroczeń i wybryków prowokuje bandytów do przekraczania kolejnych granic i popełniania coraz to cięższych przestępstw.

1. *Czy jesteś ubezpieczony?*

2. *Czy ubezpieczyłeś posiadany majątek?*
3. *Czy oszczędzasz na emeryturę dodatkowo oprócz obowiązkowych składek?*

Do czynników wpływających na poczucie bezpieczeństwa należy również posiadanie różnego typu ubezpieczeń. Oczywiście każdego boli płacenie składek, często z nich rezygnujemy przy cięciu domowych wydatków, ale pamiętaj: przezorny zawsze ubezpieczony. Samo ubezpieczenie nie chroni od nieszczęścia, ale z pewnością spokojniej się śpi, gdy istnieje możliwość otrzymania odszkodowania za zniszczone mienie.

Bezpieczeństwo materialne to również myślenie o emeryturze, gdy jesteśmy młodzi i pełni sił. To wtedy należy zacząć zastanawiać się nad zabezpieczeniem starości, a nie miesiąc przed pójściem na emeryturę ani po otrzymaniu świadczenia, które starczy nam tylko na chleb. Rynek finansowy oferuje wiele różnorodnych możliwości oszczędzania na emeryturę. Skorzystaj z nich, jeśli tylko Twoja sytuacja finansowa na to pozwala. A jeśli nie masz pieniędzy, które mógłbyś odkładać, pomyśl, jak je zdobyć.

Pamiętaj, że ubezpieczenia i dodatkowa emerytura zapewnią bezpieczeństwo nie tylko Tobie, ale również Twojej rodzinie, nawet gdy Ciebie zabraknie.

## 2. Bogactwo przeżyć

1. *Nie jesteś zadowolony z życia?*
2. *Uważasz, że jego jakość mogłaby być lepsza, ale nie wiesz tak naprawdę w jakiej sferze?*
3. *A może chodzi o nudę?*
4. *Może czegoś Ci brakuje, jakiegoś bodźca, żeby lepiej się poczuć, podnieść samoocenę?*
5. *Być może chciałbyś podjąć jakieś wyzwanie, ponieważ w codziennym, szarym życiu takich nie masz?*

Jakość życia to również bogactwo przeżyć. Oczywiście nikt nikomu nie wskaże, ile i jakich przeżyć brakuje do pełni szczęścia. Wszystko to sprawa indywidualna. Dla jednego przeżycia ekstremalne to wychowywanie swoich pociech, inny zaś musi skoczyć z Mount Everest z parolotnią, żeby poczuć ten sam poziom ekscytacji.

Czasami jest tak, że jakość swojego życia oceniamy, porównując je z innymi: rodziną, przyjaciółmi, znajomymi. Pamiętaj jednak, że to Ty musisz się dobrze czuć w tym, co robisz. Naśladowanie na siłę czyjś hobby, zainteresowania nie jest Ci potrzebne. Znajdź swoją drogę.

Znam osoby, które bogactwo przeżyć rozumieją jako zbiór uczuć i emocji, jakie przeżywają w kontaktach z innymi ludźmi. Lubią, gdy są intensywne, gorące, niektórzy wręcz czekają na jakieś wybuchy, konflikty, a co najmniej – głośne dyskusje na temat wspólnego życia, uczuć ich łączących. Niekoniecznie więc bogactwo przeżyć to wyjazdy w dżunglę czy skoki ze spadochronem z jakiegoś szczytu.

Inni lubią zwiedzać muzea, galerie i czytać książki, które to czynności dostarczają im wystarczającą dozę przeżyć i nie należy się z tego śmiać. Każdy posiada swój własny zestaw, który może nazwać bogactwem przeżyć.

I wcale, ale to wcale nie lekceważyłbym tego czynnika podnoszenia jakości życia. Dlatego, że gdy ludzie się nudzą, to im głupoty do głowy przychodzą! Osoba znudzona życiem gotowa jest w sekundę porzucić je, zburzyć to, co zdobyła i zacząć wszystko od nowa. Tyle że kryje się tu niebezpieczeństwo skrzywdzenia rodziny. Mężczyźni porzucają żony i dzieci, idą w siną dal za jakąś wyblakłą blondyną. Panie rzucają się w ramiona napompowanych facetów, jakby miały naście lat. A wystarczyłoby to swoje codzienne, szare życie trochę pokolorować i nie byłoby rozczarowań, że „nie o tym marzyłem.” Mało wysiłku, a duże efekty.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Ta książka pomoże Ci odnaleźć klucz do podniesienia jakości Twojego życia, ale paradoksalnie nie ma go w tej publikacji. On tkwi w Tobie i bez Twojej pomocy ta publikacja będzie kolejną ślepą uliczką w Twoim życiu. Masz dwie możliwości. Kupić podręcznik poprawy jakości życia albo machnąć ręką, mówiąc: „po co mi to wszystko, jest dobrze tak jak jest”. Każda decyzja będzie kolejnym krokiem, z tą różnicą, że mogą być to kroki w różnych kierunkach. **Do** życia i **Od** życia. Decyduj...

<http://po-prostu-zyj.zlotemysli.pl/>

**Poznaj przewodnik pokazujący, jak podnieść jakość  
swojego życia.**



# Polecamy także poradniki

## *Akademia sukcesu – Iwona Majewska-Opielka*

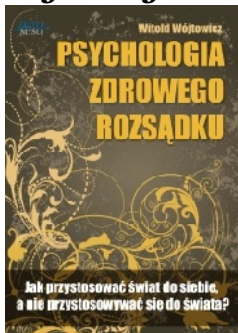


Autorke tej książki nazywa się **Matką polskiej psychologii sukcesu**. Jako pierwsza kobieta w Polsce zaczęła propagować ideę stałej pracy nad sobą. Napisała dotychczas 9 książek nt. sukcesu i motywacji. Potrafi w wyjątkowy sposób przekładać wiedzę, którą zdobyła na Zachodzie, na polskie realia. „**Akademia sukcesu**” to praktyczny i kompletny program rozwoju osobistego zaplanowany na cały rok. Podczas tworzenia tego programu autorka wykorzystala swoje wieloletnie doświadczenie zdobyte w kraju i za granicą.

Nieoceniona pozycja w rozwoju własnej osobowości i w pracy z innymi.

**Roman T.** – Trener biznesu

## *Psychologia zdrowego rozsądku – Witold Wójtowicz*



Ta książka jest dla Ciebie, jeżeli masz dosyć w swoim życiu nieskutecznych działań i wyrzutów sumienia. Prawdopodobnie działa się tak, gdyż nikt oprócz Wójtowicza nie wyjaśnił Tobie i innym, że tylko **ZDROWY ROZSADEK** przybliży nas do satysfakcji z życia. Nigdy, nikt nie wskazał Ci różnicy pomiędzy tymi dwoma, tak podobnymi sposobami myślenia i podejmowania decyzji.

Krótko Polecam Dzięki tej książce naprawdę zrozumiałem co to szczęście i je osiągnąłem. Może to i banał, ale mnie pomogła – dzięki autorowi. :)

**Piotr Lehmann** – pasjonat psychologii społecznej, ekonomista, obecnie gospodarka nieruchomościami.