

ALEKSANDRA MACHNIAK

W drodze po więcej

40 wskazówek jak pielęgnować
szczęście w codzienności



Aleksandra Machniak

W drodze po więcej

*40 wskazówek jak pielęgnować
szczęście w codzienności*

Lublin, 2021

Autor tekstu: Aleksandra Machniak

Copyright © Aleksandra Machniak, 2021

Możesz napisać do autorki na adres:

notsimplebutclear@gmail.com

Projekt okładki i szata graficzna
Dorota Woźniak

Redakcja i korekta
Anna Krupa

ISBN 978-83-962675-0-4

Lublin 2021

OD AUTORKI

Kiedyś przeczytałam, że każda dobra książka jest z życia wzięta. Ta właśnie do takich należy. To moja historia zapisana w formie doświadczeń, odkryć i myśli. Historia psychologa, który stoi na skraju wielu rozterek. Aby wybrać którąś z dróg i móc iść dalej, najpierw postanawia spojrzeć wstecz, aby rozprawić się z przeszłością. Dotykam tu własnej przeszłości i tego, czego mnie ona nauczyła. Stykam się ze swoim wnętrzem, próbując dowiedzieć się, zmierzyć, doświadczyć tego jak żyć, mając już pewien bagaż doświadczeń za sobą oraz dokonać pewnego rodzaju podsumowania najmłodszej części mojego życia. Chcę się tym podzielić także z Tobą. Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to znak, że mamy ze sobą wiele wspólnego i posiadasz w sobie ciekawość. Może chcesz coś nowego odkryć lub zmienić, jeśli będziesz na tyle odważny. Warto otwierać się na nowe perspektywy. Chcę dać Ci tę moją małą cząstkę i mam nadzieję, że będzie ona inspiracją w świadomym budowaniu siebie i w ciągłym rozwoju. Nie znam uniwersalniej recepty na szczęście – bo każdy musi odnaleźć swoją. Moja jest trochę ukryta na kartach tej książki. Czasem w bardzo konkretnych zadaniach, a czasem wręcz w filozoficznych rozmyślaniach. I jeszcze jedno. Skoro trzymasz tę książkę w rękach, to

przypuszczam, że pozwoliłeś sobie na chwilę odpoczynku. Może gdzieś w zaciszu swojego domu w wygodnym fotelu przy kubku gorącej herbatki. Dobrze jest znajdować czas na małe przyjemności. Dzisiaj to prawdziwa sztuka. Trwaj przy sobie. Życzę Ci chwil pełnych wrażeń i emocji: zaskoczenia, zdumienia, refleksji, poczucia radości i smutku. Wrażeń bogatych w znaki zapytania i spektakularne własne odkrycia.

FEEL THE HEARTBEAT

Sens życia

Jeśli nie wiadomo o co chodzi to chodzi o miłość

Pokochaj siebie

To, co kobiety lubią najbardziej – relacje

Serce -- miecz obosieczny

Na ile znasz siebie?

Kobiety

Nikt nie jest symetryczny

Wyrażaj siebie na zewnątrz

Niech moc będzie z Tobą

HARD TIMES

Im trudniej tym lepiej

Słabość jest siłą w nas

Dlaczego cierpienie?

Przekuj ból w siłę

Kiedy dopada kryzys

Przyjmuj wszystko co daje los

Wybaczej

Panta Rhei

Granice wytrzymałości

Siła woli

OPEN YOUR SENSES

Każdy kij ma dwa końce

Nie ma przypadków

Wewnętrzna kotwica

To właśnie życie

Autostrada

Mówić to jedno a robić to drugie

Czas jest Twoim wrogiem oraz sprzymierzeńcem

Bądź wdzięczny

Z głową w chmurach

Nie ma ludzi idealnych na szczęście

DIY (DO IT YOURSELF)

Niech myślenie doda Ci skrzydeł

Dążenie do spełnienia

Jesteś bohaterem

Co jest Twoją pasją?

Siła słów

Jesteś czy nie jesteś niezastąpiony?

Liczą się małe rzeczy

Carpe diem złamane na pół

Anioły są wśród nas

Niewzruszony Rycerz

feel the heartbeat





ALEKSANDRA MACHNIAK

Psycholog jakości życia, miłośniczka kawy, kotów, podróży, gór i książek. Niepoprawna optymistka z misją pomagania i inspirowania innych w dążeniu do dobrych zmian. założycielka lifestyle'owego

bloga psychologicznego *Not Simple but clear*, gdzie inspirowuje do dbania o siebie i poszukiwania szczęścia. Na co dzień pracuje z dorosłymi, starszymi oraz z osobami z niepełnosprawnościami.

Książka „**W drodze po więcej**” to rodzaj autoterapii, w której autorka dokonuje podsumowania najmłodszej części swojego życia i wyciska jak z kwaśnej cytryny doświadczeń, to co dobre i wartościowe. Znajdziesz tu codzienne życie, relacje z Bogiem i psychologię. To poradnik pozytywnego myślenia dla tych, którzy chcą nieustannie inwestować w swój rozwój i poczucie szczęścia, aby wieść spełnione życie, szyte na swoją miarę. Książka ma zadanie inspirować, dodawać sił, budzić radość i nadzieję.