

Historia o sile szczęścia

Znasz Mateusza Grzesiaka? To najpopularniejszy coach w Polsce, psycholog i trener. Jeśli go znasz, to nie trzeba mówić Ci nic więcej i z pewnością niecierpliwie czekasz na kolejne przejawy jego twórczości. Jeśli nie znasz — uważaj! Zanim zaczniesz czytać, dokończ lepiej wszystkie zaległe zadania, wyłącz telefon i weź głęboki oddech. Ta książka – ósma w dorobku autora – wciągnie Cię i nie pozwoli odłożyć się na półkę, póki nie skończysz. A potem długo jeszcze wracać będzie do Ciebie w myślach, bo tak jest z mądrością zmieniającą życie.

Ta książka jest inna niż wszystkie. To świadectwo. Świadectwo wyjątkowości w normalności. Świadectwo stu dni szczęśliwego życia, które zaczęły się internetową akcją, a skończyły... No cóż, tego dowiesz się, gdy doczytasz do końca. W książce znajdziesz nie tylko inspirujące historie, ale także ćwiczenia, które pomogą Ci przybliżyć się do swojego szczęścia i rozumienia życia.

Mateusz Grzesiak — międzynarodowy nauczyciel, psycholog, coach i trener.

Wstęp (7)

Dzień 1. Szczęście to wiedzieć, że się zasłużyło (9)

Dzień 2. Szczęście to umieć korzystać z tego, co się ma (11)

Dzień 3. Szczęście to zbiór momentów, w których byłeś obecny i nie chciałeś poprawiać rzeczywistości (13)

Dzień 4. Szczęście ma wartość dopiero wówczas, gdy możesz się nim dzielić (15)

Dzień 5. Szczęście to spontaniczność (17)

Dzień 6. Szczęście to aktywność fizyczna (19)

Dzień 7. Szczęście to oglądać wyjątkowe miejsca i robić niepowtarzalne rzeczy (23)

Dzień 8. Szczęście to wskakiwać do zimnej wody i robić rzeczy, dla których znajdziesz tysiąc powodów... by ich nie robić! (25)

Dzień 9. Szczęście to mieć do siebie dystans (27)

Dzień 10. Szczęście to podróże (29)

Dzień 11. Szczęście to jedzenie (33)

Dzień 12. Szczęście to uszczęśliwianie innych (35)

Dzień 13. Szczęście to patrzeć na świat optymistycznie (37)

Dzień 14. Szczęście to zarabiać pieniądze na tym, co by się i tak robiło za darmo (39)

Dzień 15. Szczęście to bycie dobrym człowiekiem (43)

Dzień 16. Szczęście to tworzyć coś, co ma wartość dla innych (45)

Dzień 17. Szczęście to być zdrowym (49)

Dzień 18. Szczęście to rozumieć (51)

Dzień 19. Szczęście to być z właściwą osobą (55)

Dzień 20. Szczęście to tworzyć wspomnienia, które chce się potem pamiętać (57)

Dzień 21. Szczęście to zarabiać tyle, by się nie martwić ceną, gdy chcesz coś kupić (59)

Dzień 22. Szczęście to robić coś, w czym jest się kompetentnym (63)

Dzień 23. Szczęście to ulepszać jakość życia innych osób (67)

Dzień 24. Szczęście to prosić i dostawać pomoc (71)

Dzień 25. Szczęście to samemu tworzyć swoje życie (73)

Dzień 26. Szczęście to upragniony styl życia (75)

Dzień 27. Szczęście to bliskość fizyczna (77)

Dzień 28. Szczęście to otaczać się dobrymi ludźmi i mieć przyjaciół (79)

Dzień 29. Szczęście to umieć podziwiać (81)

Dzień 30. Szczęście to życie towarzyskie (83)

Dzień 31. Szczęście to głębokie rozmowy (85)

Dzień 32. Szczęście to mieć dla siebie całą siłownię o 5 rano (87)

Dzień 33. Szczęście to wyznaczać cele i je realizować. I mieć wizję, która przerasta swego twórcę (89)

Dzień 34. Szczęście to robić zakupy (91)

Dzień 35. Szczęście to wracać do domu (95)

Dzień 36. Szczęście to wrócić do pracy (97)

Dzień 37. Szczęście to uwolnić swój głos i móc się nim dzielić ze światem (99)

Dzień 38. Szczęście to dojrzała relacja ojca z synem (101)

Dzień 39. Szczęście to mieć Twoje wsparcie (105)

Dzień 40. Szczęście to poznawać wyjątkowych ludzi (107)

Dzień 41. Szczęście to dostawać prezenty (109)

Dzień 42. Szczęście to mówić w obcych językach (111)

Dzień 43. Szczęście to stworzyć sobie zawód (115)

Dzień 44. Szczęście to grać drużynowo (125)

Dzień 45. Szczęście to przyjaźnić się ze zwierzętami (127)

Dzień 46. Szczęście to występować obok swych mistrzów (129)

- Dzień 47. Szczęście to iść po najlepszość (131)
Dzień 48. Szczęście to być najlepszym na świecie (133)
Dzień 49. Szczęście to być wytrwałym i zadowolonym z siebie (135)
Dzień 50. Szczęście to znaleźć równowagę (137)
Dzień 51. Szczęście to mieć obok siebie lojalnych ludzi (141)
Dzień 52. Szczęście to występować w telewizji (143)
Dzień 53. Szczęście to wyciągać wnioski (145)
Dzień 54. Szczęście to myśleć jak przedsiębiorca (147)
Dzień 55. Szczęście to Wine and Food Noble Night (149)
Dzień 56. Szczęście to piękno (151)
Dzień 57. Szczęście to spędzać czas z sobą samym (153)
Dzień 58. Szczęście to przywództwo (157)
Dzień 59. Szczęście to pracować z kobietami (159)
Dzień 60. Szczęście to bezinteresownie pomóc, zrobić niemożliwą rzecz i zrealizować niesamowity pomysł (163)
Dzień 61. Szczęście to łączyć światy (167)
Dzień 62. Szczęście to "papi time" (169)
Dzień 63. Szczęście to... Nie. To jest nieszczęście (173)
Dzień 64. Szczęście to widzieć efekty swojej pracy (177)
Dzień 65. Szczęście to spotkać na ulicy Kamila (181)
Dzień 66. Szczęście to budować lepszą Polskę (185)
Dzień 67. Szczęście to podążać za własnym marzeniem (189)
Dzień 68. Szczęście to łamać zasady (193)
Dzień 69. Szczęście to poruszać ludzi (197)
Dzień 70. Szczęście to wiele małych momentów naraz (201)
Dzień 71. Szczęście to otaczać się wartościowymi ludźmi (203)
Dzień 72. Szczęście to być płodnym (205)
Dzień 73. Szczęście to się uczyć (209)
Dzień 74. Szczęście to łączyć pokolenia (211)
Dzień 75. Szczęście to mieć czas dla siebie (215)
Dzień 76. Szczęście to randka z żoną (219)
Dzień 77. Szczęście to służyć 50 000 osób z całego świata (223)
Dzień 78. Szczęście to otaczać się wiedzą (227)
Dzień 79. Szczęście to mieć do kogo wracać (231)
Dzień 80. Szczęście to wiedzieć, w co inwestować (235)
Dzień 81. Szczęście to mówić własnym głosem (239)
Dzień 82. Szczęście to rosnąć (241)
Dzień 83. Szczęście to teraz tworzyć taką przyszłość, by kiedyś mieć wspaniałe wspomnienia (243)
Dzień 84. Szczęście to zdrowie (247)
Dzień 85. Szczęście to dzielić się wiedzą mądrych ludzi (253)
Dzień 86. Szczęście to zmieniać kierunek prądu rzeki (255)
Dzień 87. Szczęście to mieć przyjaciół (261)
Dzień 88. Szczęście to Brazylia (265)
Dzień 89. Szczęście to żyć (269)
Dzień 90. Szczęście to naprawiać. (273)
Dzień 91. Szczęście to iść naprzód (277)
Dzień 92. Szczęście to wiedzieć, z kim się walczy (281)
Dzień 93. Szczęście to mieć zwykły dzień (285)
Dzień 94. Szczęście to pracować międzynarodowo (287)
Dzień 95. Szczęście to taniec (291)
Dzień 96. Szczęście to czytać książki (293)
Dzień 97. Szczęście to wolna niedziela (295)
Dzień 98. Szczęście to wiedzieć, że 100happydays będzie książką!!! (297)
Dzień 99. Szczęście to podsumowywać (299)
Dzień 100. Szczęście to skończyć 100happydays (303)