

## Podsumowanie filmu

### Czym jest szczęście? Cytaty o szczęściu – Mądrość w słowach.

link do filmu na YT: <https://youtu.be/G6oZlv2Oxus>



#### Cześć!

Przedstawiamy Ci kolekcję cytatów o szczęściu. Z bardzo wielu, które znaleźliśmy i tych, które znaleźliśmy w internecie, wybraliśmy takie, które według nas mają w sobie to „coś”, co skłania do głębszej refleksji.

Z przyjemnością je dla Ciebie uporządkowaliśmy i pogrupowaliśmy według dominującego przekazu. Pod każdą kategorią znajdziesz krótki komentarz.

#### Lecimy!

### 1. Szczęście pochodzi z wewnątrz, a nie z zewnątrz

Nie rzeczy, nie status, ale nasze myśli, nastawienie i samoświadomość decydują o tym, czy jesteśmy szczęśliwi.

#### Cytaty:

- „Szczęśliwym nie jest ten, kto taki się wydaje, lecz ten, kto sam się za takiego uważa”.  
– Seneka
- „Człowieka nie czyni szczęśliwym to, co posiada, ale to, co myśli. Szczęście nie polega na tym, co posiadamy, ale na tym, jak postrzegamy to, co posiadamy.” Marek Aureliusz
- „Nie liczy się to, co masz, lecz to, jak patrzysz na to, co masz.” – Sławomir Mrożek
- „Szczęście nie jest czymś gotowym. Pochodzi z Twoich własnych działań.” Alfred D. Souza,
- „Szczęście to wyjątkowa forma świadomości. Jej cechy to spokój, uczucie pełnej satysfakcji, poczucie dopełnienia, dojrzałość emocjonalna i stan odpowiedniego dobrostanu.”  
– Marek Hłasko

- "Nie szukaj szczęścia, bo to jest jak łapanie cienia. Gdy szukasz, nigdy go nie znajdziesz. Gdy przestaniesz szukać, ono samo do ciebie przyjdzie. Odkryjesz, że przez cały czas było w tobie. A prawdziwe szczęście to bycie sobą, pokochanie siebie takiego, jakim się jest." - Oscar Wilde
- "Szczęście to coś więcej niż zadowolenie czy radość. To głębokie poczucie pełni i zrozumienia, że jesteś na właściwej drodze, bez względu na trudności. To serce pełne miłości i wdzięczności za wszystko, co masz i jesteś." - Krzysztof Kowalewski (aktor)
- „Nie ma żadnego klucza do szczęścia. Drzwi do niego są zawsze otwarte. Czasem dokładamy wszelkich starań, aby znaleźć ten klucz, nie zauważając, że drzwi są otwarte i zawsze były. To my sami decydujemy o naszym szczęściu.” - Buddha
- „Szczęście jest jak zdrowie: jeśli o nim nie myślimy, oznacza to, że go posiadamy” – Henryk Sienkiewicz

Szczęście to nie cel, tylko stan umysłu. Nie musisz jechać na Bali ani czekać na idealne okoliczności. Masz je w sobie — teraz. Przełącz tryb z „szukania” na „bycia”.

## 2. Wdzięczność i akceptacja tego, co mamy

Jeśli nie potrafimy cieszyć się z tego, co już mamy, nie pomoże nawet cały świat.

### Cytaty:

- "Jeśli to, co masz, wydaje ci się niewystarczające, to nawet jeśli będziesz posiadać cały świat, i tak będziesz nieszczęśliwy". – Seneka
- "Dopóki nie zaczniemy się bez nich obywać, nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele rzeczy jest zbędnych. Używaliśmy ich nie dlatego, że ich potrzebowaliśmy, ale dlatego, że je mieliśmy". – Seneka
- „Jeśli uważasz, że ciężko być szczęśliwym, to nie masz pojęcia, jak trudne jest bycie nieszczęśliwym.” – Mark Twain
- „Prawdziwe szczęście nie polega na uzyskaniu wszystkiego, czego pragniesz. Prawdziwe szczęście polega na zrozumieniu, że niektóre rzeczy są po prostu niemożliwe do zdobycia, ale możemy być szczęśliwi bez nich.” – Janusz Korczak

Kiedy przestajesz gonić za „więcej”, zaczynasz widzieć, ile już masz. I wtedy zaczyna się prawdziwe szczęście — ciche, skromne, ale potężne.

Często sami sobie utrudniamy bycie szczęśliwymi, przez negatywne myślenie lub zbytne skupianie się na problemach.

### 3. Działanie, sens, droga – a nie komfort

Szczęście nie przychodzi z wygody, ale z ruchu, działania, bycia na właściwej ścieżce.

#### Cytaty:

- „Działanie nie zawsze daje szczęście, ale nie ma szczęścia bez działania” – Disraeli
- „Nie narzekaj, że masz pod górę, gdy zmierzasz na szczyt” – Konfucjusz
- “Szczęście nie polega na tym, żeby robić zawsze to, co się chce, ale żeby chcieć tego, co się robi” – Lew Tołstoj
- “Możesz pielęgnować swoje nieszczęście albo budować siłę. Wysiłek jest ten sam” – Carlos Castaneda
- „Najlepszym czasem, żeby zacząć, jest teraz” – Mark Twain
- „Dwadzieścia lat później bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle porywające wiatry. Odkrywaj. Śnij. Odkrywaj. ~ Marek Twain
- „W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie. Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu” – Vivian Green

Działanie to paliwo szczęścia. Nie czekaj na idealny moment – on nie istnieje. Zrób pierwszy krok, poczuj sens, a radość zacznie cię doganiać.

### 4. Relacje, uśmiech, bycie z innymi

Często największe szczęście przychodzi wtedy, gdy dajemy coś innym — uśmiech, obecność, ciepło.

#### Cytaty:

- „Najbardziej straconym dniem jest ten, w którym się nie śmiało” – Chamfort
- „Wszyscy uśmiechają się w tym samym języku” – Carlin
- „Szczęście to Bycie z drugim człowiekiem, dawanie radości innym...”

Szczęście to nie tylko „ja” – to „my”. Czasem jedno dobre słowo zmienia dzień drugiego człowieka – a przy okazji Twój też.

## 5. Nieporównywanie się z innymi

Porównania to złodzieje szczęścia – jedyną sensowną rywalizacją jest ta z sobą samym z wczoraj.

### Cytaty:

- „Nigdy nie będzie szczęśliwy ten, kogo dręczy myśl, że ktoś jest szczęśliwszy od niego” – Seneka
- „Jeśli chcesz być szczęśliwy, wyznacz cel, który nakazuje twoim myślom, wyzwala twoją energię i inspiruje twoje nadzieje.” Albert Einstein

Skupienie się na własnych celach i aspiracjach jest kluczem do osiągnięcia szczęścia, zamiast porównywać się z innymi.

Ścigając się z innymi, zapominasz, że twój bieg jest unikalny. Skup się na swojej drodze. Bądź lepszą wersją siebie, nie czyjś kopią.

## 6. Sukces vs. szczęście

Sukces i szczęście to nie to samo – ale mogą iść w parze, jeśli robisz to, co kochasz.

- „Sukces to dostanie tego, czego chcesz. Szczęście to chcenie tego, co dostałeś.” – Warren Buffett
- „Sukces i szczęście idą w parze, gdy kochasz to, co robisz.” – Richard Branson

Sukces bez szczęścia to tylko liczby. Szczęście bez sukcesu to może być spełnienie. Ale razem? To mistrzostwo życia.

## 7. Szczęście jako ulotność, moment, refleksja

Szczęście to nie stały stan – to momenty, emocje, czasem krótki błysk. Pielęgnujmy te momenty w życiu.

### Cytaty:

- „Nie szukaj szczęścia, nie mnoż smutku, weź z życia to, co dało. Bo są chwile szczęścia, ale są i lata smutku, lwia część życia to czekanie, jest tyle przestrzeni między tymi małymi punktami.” ~ Wiesław Myśliwski (pisarz)
- „Szczęście to nie jest coś gotowego. Pochodzi ono z twoich własnych działań.” – Dalajlama

Czasem szczęście to chwila. Czasem to ciepły dotyk czy spojrzenie. Nie próbuj go zatrzymać – po prostu go pocuj, kiedy przyjdzie.

**Dzięki, że tu jesteś.**

**Jeśli ten film dał Ci coś do myślenia – daj znać w komentarzu.**

A jeśli znasz kogoś, kto ciągle szuka, ale nie może znaleźć – podeślij mu ten film. Może to będzie dla niego początek czegoś dobrego.

Odwiedź naszą stronę: <http://quandyway.pl/>

Posłuchaj muzyki do tańca: [soundcloud.com/kapelafajerka](https://soundcloud.com/kapelafajerka)