

**Aleksander Łamek**

# **„Jak samemu poprawić swój wzrok”**

**wydanie I**

**Warszawa 2004**

**Publikacja bezpłatna**

Inne darmowe książki autora są dostępne na jego oficjalnej stronie:

**[www.aleksanderlamek.pl](http://www.aleksanderlamek.pl)**

## Wstęp

Wiele osób, szczególnie pracujących dużo przy komputerze, narzeka na kłopoty z oczami. Bóle oczu, łzawienie, pogorszenie się jakości widzenia, to najczęściej pojawiające się wtedy problemy.

Gdy pojawiają się takie kłopoty, do wyboru mamy kilka rozwiązań:

1. Możemy ograniczyć czas spędzany przy komputerze. Niestety dla wielu osób jest to rozwiązanie niemożliwe do spełnienia, chociażby ze względu na konieczność korzystania z komputera w pracy zawodowej.
2. Wizyta u okulisty. Jeżeli pogarsza nam się wzrok, to możemy udać się do okulisty, który przepisze nam odpowiednie okulary lub ewentualnie szkła kontaktowe. Jednak koszt porządnych okularów z oprawkami jest niemały. Do tego dochodzi niedogodność związana z ich noszeniem (trzeba uważać, aby ich nie zniszczyć czy nie zgubić). W końcu są osoby, które po prostu wstydzą się nosić okulary.
3. Można też zacząć stosować proste techniki, dzięki którym nasz wzrok ma szansę poprawić się.

I właśnie o takich prostych technikach traktuje książka „Jak samemu poprawić swój wzrok”. Techniki te zyskały już ogromną popularność na całym świecie. W Polsce dopiero zyskują one na popularności.

Na czym polegają te techniki? Są to techniki wielorakiego rodzaju. Jedna grupa to techniki pozwalające ćwiczyć mięśnie oczu. Tak jak możemy

ćwiczyć swoje bicepsy, aby mieć sprawniejsze i silniejsze ręce, tak samo dzięki prostym ćwiczeniom możemy poprawić funkcjonowanie naszych oczu. Druga grupa technik polega na relaksacji i wizualizacji. Dzięki nim możemy odprężyć zarówno nasze oczy, jak i umysł, który odpowiada za sterowanie oczami oraz interpretację tego, co przez narząd wzroku do nas dociera.

Poradnik ma bardzo praktyczny charakter. W odróżnieniu od dostępnych w księgarniach książek, w tym poradniku skupiam się tylko na przedstawieniu konkretnych technik, mających pomóc osobie mającej kłopoty z oczami. Dzięki temu czytelnik zamiast przekopywać się przez wielostronicową teorię (w niektórych książkach stanowi ona nawet 90 procent objętości książki), od razu może zapoznać się z technikami i od razu może zacząć je stosować.

Gdy zaczniesz zagłębiać się Czytelniku w poszczególne ćwiczenia, zapewne zauważysz, że niektóre z nich są tak oczywiste, że właściwie sam o nich wiedziałeś. No właśnie, ale skoro tak, to dlaczego ich nie stosowałeś? Okazuje się, że często nie zwracamy uwagi na to, co oczywiste.

Kluczem do poprawy swojego wzroku jest wyrobienie sobie nawyku regularnego stosowania opisanych w tym poradniku ćwiczeń. Nie musisz stosować ich wszystkich. Wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają i są adekwatne do Twojej sytuacji.

Życzę Ci powodzenia!

## **Mruganie powiekami**

Mruganie jest naturalną czynnością naszych oczu i powiek. Jednak w wyniku napięcia powstającego np. podczas wpatrywania się w monitor możemy przestawać mrugać. Wygląda to trochę tak, jakbyśmy zostali zahipnotyzowani przez monitor. Brak czy też ograniczenie mrugania ma negatywny wpływ na nasz wzrok. Każde mrugnięcie powoduje nawilżenie oczu, dzięki czemu lepiej one pracują. Mrugnięcie powoduje też pewne odprężenie napiętych mięśni wzroku, gdy nieruchomo patrzymy nimi na monitor.

Dlatego warto od czasu do czasu mrugać w sposób świadomy. Najlepiej wyrobić sobie nawyk, żeby robić to za każdym razem, gdy nasze oczy przestają mrugać samoczynnie. Wymaga to pewnej praktyki i zdawania sobie sprawy z tego, co robią w danym momencie nasze oczy.

W wyrabianiu nawyku częstego mrugania może nam pomóc np. położenie przy lub na monitorze jakiegoś przedmiotu (to może być cokolwiek). Przyjmujemy następnie, że za każdym razem gdy spojrzymy na ten przedmiot, to wykonamy kilka mrugnięć. Ten sposób wyrabiania nawyków można też stosować do innych ćwiczeń opisanych w tej książce.

## **Przymykanie oczu**

A oto kolejne proste ćwiczenie, które jest przez wiele osób niedoceniane. Przymknięcie na kilka sekund powiek spowoduje, że wzrok będzie miał chwilę na odpoczynek. Gdy dużo pracowaliśmy przy komputerze, to w

pierwszej chwili po zamknięciu oczu możemy poczuć pewien ból. Pokazuje to, jak napięte były nasze oczy. Tak więc jeśli po przymknięciu oczu, czujemy w pierwszej chwili ból, to oznacza to, że za późno zaczynamy ćwiczyć oczy i warto to robić wcześniej.

Takie przymknięcie oczu możemy zrobić w każdej chwili. Nie musimy nawet odwracać głowy. Jeżeli pracujemy w pomieszczeniu z innymi osobami, to prawdopodobnie one nawet nie zauważą tego, że przymknęliśmy na chwilę powieki.

## **Przymykanie oczu II**

A oto bardziej zaawansowana metoda z przymykaniem oczu, szeroko propagowana w literaturze poświęconej poprawie wzroku. Należy zamknąć oczy i dodatkowo należy je zasłonić dłońmi. Dzięki temu do naszych oczu nie będą dochodzić żadne promienie światła. Dłonie należy tak położyć, aby nie naciskały one na oczy (można np. palce dłoni oprzeć na czole). To jednak nie wszystko. Następnie zacznij wyobrażać sobie przed zamkniętymi oczami kolor czarny. Jeżeli masz z tym kłopot, to przed rozpoczęciem tego ćwiczenia spojrzysz na jakiś czarny przedmiot.

Dzięki temu, że to ćwiczenie całkowicie wyłącza dostęp światła do oczu, pozwala ono na bardzo dobre odprężenie wzroku. Należy je wykonywać przez przynajmniej minutę. Oczywiście trudno jest je wykonać w obecności innych ludzi. Dlatego ma ono zastosowanie raczej w sytuacjach, gdy jesteśmy sami.

## **Ćwiczenie odległości**

Oczami sterują mięśnie, które można ćwiczyć. Im będą one lepiej wyćwiczone, tym nasz wzrok będzie lepiej funkcjonował. W celu ćwiczenia mięśni oczu można przenosić wzrok pomiędzy punktami znajdującymi się w różnej odległości, np. najpierw 30 centymetrów, a potem kilku metrów od nas. Jest na to specjalne ćwiczenie polegające na tym, że wyciągamy przed siebie rękę z wyprostowanym kciukiem i patrzymy na zmianę na kciuk i na jakiś obiekt kilka metrów za nim.

Jednak w otoczeniu innych ludzi będzie nam niezręcznie wyciągać kciuk. Możemy się wtedy świetnie obejść bez niego. Jeżeli pracujemy przy komputerze, to możemy przenosić wzrok z jakiegoś punktu na biurku, chociażby narożnika obudowy monitora, na najdalszy punkt pomieszczenia, lub nawet możemy spojrzeć przez okno i spróbować dostrzec najdalszy widoczny przez nie punkt. Oczywiście możemy po kolei przenosić wzrok na wiele obiektów znajdujących się w różnych odległościach. To ćwiczenie możemy wykonywać np. idąc ulicą lub jadąc samochodem/autobusem, przenosząc wzrok z wnętrza pojazdu na widok za oknem.

## **Rysowanie figur**

Kolejna technika na ćwiczenie mięśni wzroku polega na wyobrażaniu sobie jakiś figur lub przedmiotów, które znajdują się w pewnej odległości od nas (odległości mogą być różne np. 1 metr, kilka metrów). Następnie wodzimy wzrokiem po konturach i ewentualnie wewnątrz takiego wyimaginowanego przedmiotu. Ważne jest, aby przy tym pracowały

nasze gałki oczne, czyli aby się poruszały, a nie były w jednej pozycji. To ćwiczenie można wykonać praktycznie w każdej sytuacji i nikt poza nami nie będzie wiedział, że je wykonujemy.

## **Świadomość wzroku**

Jeżeli chcemy pracować nad swoim wzrokiem, warto być świadomym jego funkcjonowania. Polega to na tym, aby na bieżąco zdawać sobie sprawę z jego pracy. A więc np. idąc ulicą i patrząc w jakimś kierunku, uświadommy sobie, jak w tym momencie patrzą nasze oczy. Jak są skierowane, czy na wprost, czy patrzymy gałkami na bok, na skos, itd. Szczególnie zachęcam do obserwowania swojego wzroku podczas różnych procesów emocjonalno-myślowych. Otóż wiele z nich powoduje, że nasze oczy kierują się w określonym kierunku. Np. gdy próbujemy sobie coś przypomnieć, to patrzymy do góry, gdy prowadzimy wewnętrzny dialog z samym sobą, to wzrok nam wędruje w dół.

Dzięki obserwowaniu wzroku możemy lepiej zacząć sobie zdawać sprawę z jego pracy. A to później pomaga przy wykonywaniu różnych ćwiczeń. Ma też swój aspekt psychologiczny. Gdy będziemy bardziej świadomi pracy swoich oczu, będzie nam łatwiej uwierzyć, że sami jesteśmy w stanie pracować nad poprawą swojego wzroku.

## **Zmęczenie i stres**

Zmęczenie i stres mają bardzo duży wpływ na funkcjonowanie naszego wzroku. Z jednej strony, wpływają negatywnie na pracę samych oczu. Z drugiej strony, wpływają negatywnie na pracę naszego umysłu, który

przecież kontroluje pracę oczu oraz zajmuje się interpretowaniem tego, co przez oczy dociera do mózgu. Dlatego jeżeli jesteśmy zmęczeni lub zestresowani, to nasz wzrok będzie gorzej pracował. I z tego powodu warto stosować różne techniki odprężające i doenergetyzujące.

## **Odpoczywaj zanim się zmęczysz**

Kiedys ktoś dał mi bardzo cenną radę, aby odpoczywać zanim się zmęczymy. Wynika to z tego, że jeśli zaczniemy odpoczywać dopiero wtedy, gdy będziemy już czuć zmęczenie, to wtedy będziemy musieli na taki wypoczynek przeznaczyć znacznie więcej czasu. Dlatego warto zacząć robić sobie przerwy i np. robić relaks, jeszcze zanim poczujemy się zmęczeni i zanim oczy zaczną nam dokuczać.

Wiem z własnego doświadczenia, że nie jest to łatwe. Gdy jesteśmy zmęczeni, wtedy mamy motywację do tego, aby coś z tym zmęczeniem zrobić. Natomiast gdy jeszcze nie czujemy się zmęczeni, wtedy nie za bardzo nam chce się coś robić (no bo po co, skoro czujemy się dobrze). Jednak zachęcam Was do poeksperymentowania na tym polu. Spróbujcie jakiegoś dnia dokładnie zaplanować sobie czas na przerwy i zacząć te przerwy robić zanim odczujecie negatywne efekty np. pracy przy komputerze. A więc np. możecie robić sobie 2-3 minutowe przerwy co pół godziny. Zaobserwujcie wtedy o ile później pojawiło się zmęczenie i negatywny wpływ pracy na oczy. Tutaj zachęcam do eksperymentowania. Np. przez kilka dni ustalajcie sobie codziennie inne czasy na długość przerw oraz na długość odstępu między nimi. Każdy człowiek jest inny i ma inną kondycję fizyczno-psychiczną, dlatego każdy musi sobie znaleźć najlepszy dla siebie harmonogram przerw.



## **Mikroprzerwy**

Warto robić sobie nawet przerwy trwające 1 sekundę, szczególnie jeśli połączymy je z jakimś ćwiczeniem na wzmocnienie wzroku. Przykładowo możemy na sekundę oderwać wzrok od środka monitora i nie ruszając głową obejrzeć oczami brzegi przedniej ściany monitora ruchem kulistym. To ćwiczenie pozwoli poćwiczyć mięśnie oczu, które zmusza się tym ćwiczeniem do intensywnego przesuwania gałek.

Innym mikroćwiczeniem może być wyrznięcie za okno lub spojrzenie na współpracowników lub zegar na ścianie. Warto wyrobić sobie nawyk spoglądania co jakiś czas na moment na różne rzeczy w naszym bliższym i dalszym otoczeniu.

Do robienia mikroprzerw może nas zachęcać jakiś miły dla oka przedmiot, który będziemy mieli obok komputera – może to być np. zdjęcie ukochanej osoby.

## **Miniprzerwy**

Podczas korzystania z komputera często mamy do czynienia z krótkimi, kilkusekundowymi przerwami, gdy np. ładuje się nowa strona WWW, otwiera się nowy program, zapisujemy jakiś dokument, odbieramy pocztę elektroniczną. Dlatego warto wyrobić sobie nawyk, aby podczas tych czynności wykonać jakieś krótkie ćwiczenie na poprawę wzroku.

## **Oddychanie**

Oddychanie odgrywa ważną rolę w pracy całego naszego ciała, w tym oczu i mózgu. Wiele osób oddycha bardzo płytko, bo tylko górną częścią klatki piersiowej. Jest to oczywiście sposób oddychania nieprawidłowy, gdyż w wyniku takiego płytkiego wdechu organizm zostaje kiepsko dotleniony i gorzej pracuje. Dlatego warto dbać o prawidłowy sposób oddychania. Nie jest tajemnicą, że głębokie oddychanie poprawia pracę całego ciała, w tym oczu i mózgu.

Dlatego warto od czasu do czasu wziąć kilka głębszych oddechów. Aczkolwiek ważne jest, aby nie przesadzić, aby nie zakręciło nam się w głowie. Na oddech warto też zwracać uwagę podczas relaksu. Oczywiście sam oddech również wpływa na odprężanie i relaks, więc warto oddychać głębiej i świadomie z tego powodu.

Gdy pracujemy w zamkniętym pomieszczeniu, należy zadbać o dopływ świeżego powietrza, np. uchylając odpowiednio szeroko okno. Warto również od czasu do czasu mocno wietrzyć pomieszczenie, w którym pracujemy.

## **Rozluźnianie mięśni karku i szyi**

Podczas pracy przy komputerze napinają się mięśnie naszego ciała. To również powoduje osłabienie pracy naszego wzroku. Dotyczy to szczególnie napięć, powstających w górnej części ciała.

Dlatego gdy czujemy napięcia w mięśniach, warto je rozluźnić. Możemy np. rozluźnić mięśnie barków. W tym celu możemy nimi poruszać w różnych kierunkach – do przodu, do tyłu, do góry (wzruszanie ramionami). Możemy przy okazji powymachiwać całymi rękami. Możemy też ponaciskać dłońmi mięśnie ramion – zrobić im mini masaż.

Aby rozmasować szyję, możemy zacząć obracać głowę wokół szyi. Czyli np. kierujemy głowę ku dołowi (brodą w dół) i przesuwamy równocześnie w lewo w kierunku lewego ramienia stopniowo podnosząc głowę, następnie przesuwamy głowę do tyłu (wychylamy głowę maksymalnie do tyłu) i przesuwamy w prawą stronę ku prawemu ramieniu, tam zaczynamy głowę opuszczać, aż wracamy do pozycji, gdy głowa znowu znajdzie się na dole z brodą jak najniżej. Najlepiej wykonywać to ćwiczenie na zmianę – kilka obrotów w lewo, i potem kilka obrotów w prawo, aby nie zakręciło nam się w głowie. Bardzo ważne jest aby obroty były naturalne, a nie były robione na siłę. Lepiej robić je mniejsze, niż za bardzo naprężać szyję, gdyż wtedy może nas ona rozboleć. Warto poddać się obrotom tak, aby głowa obracała się niemal bez naszego udziału.

Podczas tego ćwiczenia należy mieć oczy zamknięte. Po zakończeniu ćwiczenia i otwarciu oczu należy poczekać parę sekund, aż nasz umysł się uspokoi (może się lekko nam kręcić w oczach).

## **Masaż twarzy**

Warto również rozmasować mięśnie twarzy. Rozluźnienie mięśni twarzy spowoduje, że i mięśnie naszych oczu się rozluźnią. Ponadto taki masaż

może nam poprawić samopoczucie, które również ma wpływ na jakość widzenia. Twarz można rozmasować na wiele sposobów.

## **Śmiech**

Śmiech może mieć pozytywny wpływ na pracę naszego wzroku. Dlaczego? Po pierwsze dlatego, że śmiech jest bardzo dobrym „odstresowaczem”. Gdy zaczynamy śmiać się, to w naszym organizmie puszczają różnego rodzaju blokady i napięcia. Równocześnie zmieniają się też nasze myśli i emocje. Zamiast skupiać się na stresującej nas sytuacji, zaczynamy skupiać się na samym śmiechu i zaczynamy bardziej pogodnie i z większym entuzjazmem patrzeć na otoczenie.

Gdy śmiejemy się, to znacznie głębiej oddychamy. O korzyściach z lepszego oddechu pisałem już wyżej. Śmiech wpływa też pozytywnie na pracę układu krążenia oraz systemu immunologicznego. Tak więc dzięki śmiechowi możemy poprawić funkcjonowanie całego organizmu, w tym oczu i mózgu.

Dlatego zachęcam do szukania sytuacji, w których możemy śmiać się. Jeżeli siedzimy dużo przed komputerem, to np. możemy przeglądać strony www z dowcipami i zabawnymi obrazkami, lub zapisać się na listy dyskusyjne, na które są wysyłane dowcipy. Inna możliwość to kupowanie małych książeczek z dowcipami (kosztują one ok. 1-2 zł). Tak naprawdę każdy z nas sam wie najlepiej, co go rozśmiesza i powinien starać się w jak największym stopniu wykorzystywać te bodźce do rozbawienia się.

## Relaksacja

Jeżeli mamy taką możliwość, to możemy wykonać ćwiczenia pozwalające zrelaksować całe nasze ciało. Do tego potrzebujemy jednak ciszy i spokoju. Czyli pomieszczenia, gdzie nikt nam przez przynajmniej kilka minut nie będzie przeszkadzał. Relaksację możemy przeprowadzić na siedząco lub na leżąco. Podczas leżenia możemy lepiej odprężyć mięśnie, ale istnieje ryzyko, że uśniemy. Gdy już jesteśmy w wybranej pozycji, to zamykamy oczy. Następnie krok po kroku rozluźniamy mięśnie naszego ciała. W tym celu na początek możemy skupić się na jednej nodze. Najpierw rozluźniamy mięśnie palców, potem całej stopy, potem nogi do kolana, uda i górnej części nogi. Następnie to samo robimy z drugą nogą. Potem przechodzimy do rąk, tułowia (przód i plecy, barki), szyi i na końcu głowy.

Istnieją różne sposoby rozluźniania poszczególnych części ciała. Najprościej jest po prostu próbować rozluźniać mięśnie wydając im takie polecenie oraz myśląc w myślach np. „Teraz rozluźniam mięśnie palców”. Jeżeli nic w ten sposób nie czujemy (nie czujemy, że mięśnie odprężają się), to możemy zastosować jeden z następujących sposobów:

- najpierw napręż mięśnie, a potem je rozluźnij,
- wyobraź sobie, że każda część ciała staje się coraz bardziej ciężka,
- wyobraź sobie, że daną część ciała opanowuje ciepło.

Gdy już odprężymy całe ciało, pozostaniemy w takim stanie przez jakiś

czas. Dajmy myślom możliwość swobodnego pojawiania się i przechodzenia. Gdy już poczujemy, że relaks dał na odpowiedni efekt lub skończy się przeznaczony na niego czas, możemy po kolei poruszać mięśniami i powoli otworzyć oczy.

## **Samopoczucie**

Od naszego samopoczucia również może zależeć to, jak będzie pracował nasz umysł. Jeżeli lubimy pracę, którą w danym momencie wykonujemy, to będzie nam się pracowało lepiej, będziemy mniej napięci i będziemy mieli lepsze samopoczucie. Dlatego warto dbać o to, aby wykonując czynność mogącą nadwerężyć nasz wzrok, starać się ją robić z pozytywnym nastawieniem. Jeżeli to niemożliwe, to starajmy się na chwilę odwrócić uwagę od nieprzyjemnej pracy i skupić się na czymś przyjemnym, co pozwoli nam pozytywnie doładować się i złagodzi później negatywne odczucia nielubianej pracy. To może być cokolwiek, np. wspomniane już wcześniej przeglądanie stron i list dyskusyjnych z dowcipami. Ale możemy też np. na ekranie monitora umieścić tapetę z obrazkiem czegoś bardzo miłego dla nas (krajobrazu, wymarzonego samochodu).

## **Ustawienia monitora**

Szybkość męczenia się oczu podczas pracy na komputerze może zależeć od ustawień monitora. Możemy wprowadzać tu różnego rodzaju zmiany:

- wielkość czcionki. W edytorach tekstu, jak i w przeglądarkach internetowych, można zmieniać rozmiar tekstu. Spróbuj zmienić

rozmiar na większy lub mniejszy i zobacz, czy wpłynie to pozytywnie na komfort czytania tekstu.

- rozdzielczość ekranu. Wielkość tego, co widzisz na ekranie zależy od rozdzielczości ekranu. Jeżeli obecne wielkości liter, ikon, itd. są dla Ciebie zbyt małe, przełącz ekran na mniejszą rozdzielczość (wszystko wtedy będzie większe).
- odświeżanie ekranu. Czasami może zdarzyć się, że ustawienie odświeżania monitora jest źle ustawione, co powoduje szybsze męczenie się wzroku. W takiej sytuacji należy zmienić to odświeżanie na bardziej dla nas komfortowe.
- kolory. W niektórych programach (edytory tekstu) oraz w ustawieniach systemu Windows można zmienić kolory np. liter lub innych elementów. Czasami warto przy tym poeksperymentować i zobaczyć, jakie rozwiązanie będzie dla nas najlepsze.
- ustawienia fizyczne monitora. W panelu sterowania monitorem można ustawiać też takie opcje jak kontrast czy jasność. Te elementy również mogą mieć wpływ na jakość pracy przy komputerze.

I to już koniec tego niewielkiego poradnika. Mam nadzieję, że zaprezentowane w nim ćwiczenia okażą się przydatne.

PS. Jeśli spodobała Ci się ta książeczka i chciałbyś wynagrodzić mnie za trud włożony w jej napisanie, to nie powstrzymuj się :-). Na mojej stronie [www.aleksanderlamek.pl](http://www.aleksanderlamek.pl) (oraz [www.aleksanderlamek.com](http://www.aleksanderlamek.com)) znajdziesz dokładne informacje, jak można przekazać mi darowiznę. Każda kwota (nawet symboliczna złotówka) będzie mile widziana i na pewno zmotywuje mnie do napisania kolejnych ciekawych książek :-)

*„Wzbogacając innych, wzbogacamy samych siebie.”*

**Aleksander Łamek ;-)**

## Inne książki autora

Zapraszam do lektury innych moich książek, z których duża część jest bezpłatna. Są one dostępne na mojej stronie [www.aleksanderlamek.com](http://www.aleksanderlamek.com). Poniżej prezentuję krótkie informacje na ich temat. Proszę jednak mieć na uwadze, że w momencie gdy będziesz czytać te słowa, może pojawić się już jakaś kolejna moja książka. Dlatego warto sprawdzić aktualnie dostępną listę tytułów na stronie internetowej.

### Nieśmiałość – jak się jej pozbyć



Gdy mówię znajomym, że kiedyś byłem bardzo nieśmiałą osobą, to albo wybuchają śmiechem, albo patrzą na mnie podejrzliwie, wietrząc jakiś podstęp. W tej chwili trudno im uwierzyć, że kiedyś miałem bardzo duże problemy z rozmawianiem z innymi ludźmi, miałem mało znajomych i przyjaciół, potrafiło mnie zestresować nawet najbardziej błahe wydarzenie. W tej chwili po mojej nieśmiałości nie został nawet ślad. Dlatego postanowiłem stworzyć praktyczny poradnik, który pomoże innym nieśmiałym osobom w zmniejszeniu i wyeliminowaniu tego problemu z ich życia.



## Terapia Śmiechem. Jak rozwijać poczucie humoru



Śmiech należy niewątpliwie do jednego z najprzyjemniejszych ludzkich zachowań. Mimo, że każdy z nas czuje pozytywne efekty śmiechu, to jednak mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak wiele korzyści może nam on dać. Dlatego zdecydowałem się napisać tę książkę, która dokładnie pokazuje, jakie korzyści oferuje nam śmiech i humor. Prezentuje ona konkretne techniki i pomysły, dzięki którym czytelnik będzie mógł poprzez śmiech poprawić jakość swojego życia. Opieram ją na swoich doświadczeniach zawodowych – przez 7 lat prowadziłem zajęcia z terapii śmiechem m.in. w Centrum Onkologii w Warszawie.

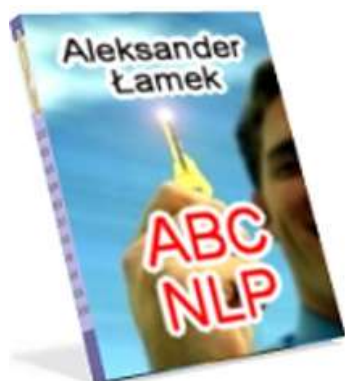
## Inteligencja emocjonalna



Inteligencja emocjonalna od wielu lat zyskuje sobie coraz większą popularność na całym świecie. Na jej temat napisano setki książek, prowadzi się też liczne szkolenia. Co powoduje, że jej popularność cały czas rośnie? Najprościej odpowiedzieć na to pytanie wynikami badań, z których wynika, że inteligencja emocjonalna ma dużo większe znaczenie dla naszego życia, niż typowa inteligencja mierzona ilorazem inteligencji. Z badań wynika, że klasyczna inteligencja odpowiada zaledwie za 20% naszych życiowych osiągnięć i sukcesów, pozostałe 80% zależy od inteligencji

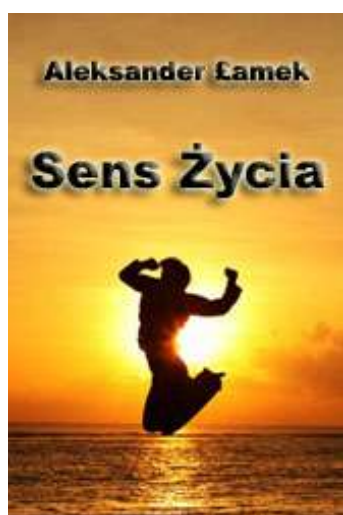
emocjonalnej. Książka "Inteligencja emocjonalna" uczy jak inteligentnie zarządzać swoimi emocjami, aby uczynić nasze życie lepszym, przyjemniejszym i efektywniejszym.

## ABC NLP



NeuroLingwistyczne Programowanie (NLP) jest zapoczątkowanym w USA i zyskującym sobie coraz większą popularność na całym świecie (w tym i w Polsce) zestawem technik, pozwalających na wywieranie pozytywnego wpływu na siebie i innych. Książka w prosty sposób prezentuje te techniki. Ponadto zawiera 220 ćwiczeń, które pozwalają krok po kroku opanować poszczególne techniki.

## Sens życia



„Sens życia” to powieść, której bohaterem jest młody człowiek, któremu właśnie zawalił się cały świat. Stracił pracę, dach nad głową i środki do życia. Gdy znajduje się na samym dnie, w jego świat wkracza ktoś, kto wyciąga do niego pomocną dłoń. Od tego momentu uczeń i Mistrz kroczą wspólną drogą, odkrywając stopniowo przed sobą swoje tajemnice. W książce „Sens życia” nie staram się przekazać jedynych słusznych poglądów. Przedstawia ona różne koncepcje, z których każdy czytelnik wybiera te, które mu najbardziej odpowiadają. Książka ta powstała przede

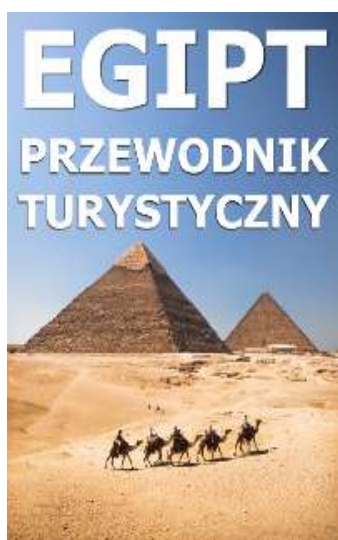
wszystkim z myślą o osobach, które zmagają się z różnymi problemami w życiu i szukają pozytywnych inspiracji, które pozwolą im przezwyciężyć te problemy.

### **Szkoła Sukcesu**



Książka prezentująca proste porady jak osiągać sukces w życiu i spełniać swoje marzenia.

### **Egipt. Bezpłatny przewodnik turystyczny**



Książka ta powstała w okresie mojej fascynacji Egiptem. Zawiera przepiękne zdjęcia tego kraju udostępnione bezpłatnie przez fotografów z całego świata. Niczym nie ustępują one zdjęciom z np. National Geographic. Jest ona skierowana do osób, które pragną poznać Egipt i jego atrakcje turystyczne.

## Fotografia dla początkujących



„Fotografia dla początkujących” to moja najnowsza darmowa e-książka. Napisałem ją z myślą o osobach początkujących, które dopiero zaczynają przygodę z fotografią. Na 95 stronach opisuję w przystępny sposób najważniejsze zagadnienia z zakresu fotografii.