



15. POZYTYWNE NASTAWIENIE DO SIEBIE I ŚWIATA



I. PROSPEKT WARTOŚCI

Dążenie do bycia perfekcyjnym stało się obsesją wielu ludzi. Efektem tego jest utrata zdrowego podejścia do życia i traktowanie siebie zbyt poważnie, co z kolei prowadzi do kumulowania negatywnych emocji oraz stresu. Obniża się pewność siebie. Pozytywne nastawienie do siebie i świata to umiejętność pozwalająca na podejście do własnego „ja” i innych z dystansem i humorem.

1.1. CEL OGÓLNY

Rozwój emocjonalny i społeczny.

1.2. CEL SZCZEGÓŁOWY

Dążenie do integracji sfery uczuciowej, duchowej i biologicznej.

1.3. CEL WYCHOWAWCZY

Świadomość znaczenia pozytywnego myślenia oraz zrozumienie istoty wspólnoty koleżeńskiej.

1.4. PROPONOWANE TEMATY

- Czy warto być życzliwym? Co to znaczy?
- Jak rozumiem pojęcie 'pozytywne nastawienie'? Czy mam taką postawę wobec samego siebie i innych z mojego otoczenia?
- Optymista czy pesymista? Kim jestem?

1.5. ZADANIA DLA UCZNIA, SAMOWYCHOWANIE

→ NORMY

- Nastawienie nie jest czymś stałym, jesteśmy w stanie je zmienić.
- Należy myśleć pozytywnie, bo to pozwala wierzyć we własne siły i zwiększa motywację.
- Pozytywna samoocena ma wpływ na nasze życie i podejmowane decyzje.

→ ZASADY

- Uczeń ma poczucie własnej wartości i realnie ocenia swoje możliwości.
- Świadomość, że inni w nas wierzą, chcą nam pomóc, zwiększa motywację i wpływa na nasze nastawienie.
- Motywuję się do nauki, bo wiem, że wiedza to klucz do sukcesu.

1.6. ZADANIA DLA RODZICÓW

→ NORMY

- Rodzina jest podstawową komórką społeczeństwa, to ona kształtuje młodego człowieka.
- W rodzinie kształtują się umiejętności rozpoznawania i rozróżniania nastawienia do świata.
- Rodzina daje możliwość swobodnego wypowiedzania się, bez oceniania.

→ ZASADY

- Rozmawiam z dzieckiem na temat wyboru drogi życiowej i podejmowania ważnych decyzji.
- Zabiegam o kontakt z bliskimi i chętnie poświęcam im czas.
- W kontaktach z innymi ludźmi wykazuję się serdecznością i otwartością.

1.7. ZADANIA DLA SZKOŁY, WYCHOWAWCY

→ NORMY

- Atmosfera w szkole wpływa na samopoczucie uczniów i poczucie własnej wartości.
- Dobro ucznia powinno być zawsze na pierwszym miejscu.
- Szkoła kształtuje charakter i pomaga w dokonywaniu wyborów życiowych.

→ ZASADY

- Mam pozytywne nastawienie do uczniów i dostrzegam ich zalety.
- Tworzę w klasie atmosferę życzliwości i otwartości, co sprzyja swobodnej wymianie zdań między uczniami.
- Jako wychowawca, dbam o dobre kontakty uczniów między sobą i z innymi nauczycielami.



1.8. SPOSÓB REALIZACJI

Nauczyciel dzieli klasę na kilkuosobowe zespoły, w zależności od liczebności klasy. Uczniowie dostają kilka minut na następujące zadanie. Każdy z nas ma świadomość, że myślenie zarówno pozytywne, jak i negatywne bardzo często zmienia się pod wpływem różnych czynników. Nie jest tak, że przez cały czas jesteśmy nastawieni pozytywnie do otaczającego świata, albo negatywnie. Zastanówmy się jakie czynniki mają na to wpływ; dopasujmy te, które mają największy wpływ na nasze nastawienie do samego siebie, rodziców, kolegów, nauczycieli, do świata. Wyniki pracy w grupie prezentują wybrani uczniowie.

1.9. OSIĄGNIĘCIA, EFEKTY

Uczeń wie, że pozytywne nastawienie widoczne jest w umiejętności dostrzegania codziennych drobnych przyjemności, dlatego stara się być uważnym na nie. Młody człowiek rozumie, że ludzie różnie podchodzą do sytuacji, które

się dzieją w ich życiu. Niektórzy mają pozytywne nastawienie, inni negatywne. Nastawienie człowieka do określonej sytuacji związane jest z jego postawą. Jego myśli i emocje koncentrują się wtedy na pozytywach lub negatywach i wpływają na działania, albo sprzyjają rozwiązaniu problemu, albo powodują blokadę działań i pogłębiają poczucie bezradności. Uczeń dostrzega, że nawet w sytuacjach, gdy nie ma wpływu na to, co go spotyka, ma wpływ na swoje nastawienie – może myśleć w sposób pozytywny i opowiedzieć innym o tym, co go spotkało.

1.10. ZAGROŻENIA

Uczeń ma poczucie, że nie ma wpływu na to, co się dzieje w jego życiu. Negatywnie patrzy na swoją terażniejszość i przyszłość, pogłębia się w nim poczucie bezradności i negatywne nastawienie do siebie i innych. Popada w pesymizm i niechęć do jakiegokolwiek działania.

II. WYBRANA LITERATURA Z KOMENTARZEM



GARGANTUA I PANTAGRUEL

”

– Pozostaje – ciągnął dalej Panurg – mały punkcik do rozjaśnienia. Czy nie będę miał rogów?

– Miłosierdzie boskie! – wykrzyknął Gałeczka. – O cóż ty się mnie pytasz? Czy będziesz miał rogi? Mój przyjacielu, ja jestem żonaty; ty masz nim zostać niebawem. Ale wyryj sobie to słowo w mózgu, wyryj stalowym rylcem, że każdy człowiek żonaty jest w niebezpieczeństwie dostania rogów. Stan rogaty jest naturalną przynależnością stanu małżeńskiego. Cień nie tak uparcie posuwa się za ciałem, jak rogalstwo idzie za ludźmi żonatymi. I kiedy usłyszysz o kim te dwa słowa: „Jest żonaty”, i jeżeli na to powiesz: „zatem jest albo był, albo będzie, albo może być rogalem”, nie okażesz się niedoświadczonym budownikiem naturalnych konsekwencji.

– Na cynadry starego diabła! – wykrzyknął Panurg. – Cóż wy mi tu gadacie?

– Mój przyjacielu – odparł Gałeczka – Hipokrates, udając się jednego dnia z Lango do Polystylo odwiedzić Demokryta filozofa, napisał list do Dionisa, swego dawnego przyjaciela, z prośbą, aby podczas jego nieobecności, zawiódł żonę jego do jej ojca i matki, ludzi godnych, otoczonych szacunkiem, nie chcąc, aby sama pozostawała w domu. Prosił go dalej, aby mimo to czuwał nad nią troskliwie i śledził, jak będzie sobie poczynać ze swoją matką i jacy ludzie będą ją odwiedzali w domu rodziców. Nie (pisał), iżbym miał powątpiewać o jej skromności i cnocie, które z przeszłości są mi dostatecznie jawne i udowodnione: wszelako jest kobietą. Oto wszystko. Mój przyjacielu, natura kobiet wyobrażona

nam jest przez Księżyc, tak co do innych rzeczy, jak co do tego, że się mizdrzą, przymuszają i maskują w przytomności i obecności mężów. Zasię w ich nieobecności nagradzają to sobie, zażywają wczasu, folgują sobie, wałęsają się, uganiają, zbywają się obłudą i ukazują jawne oblicze, tak jak Księżyc, który w obecności Słońca nie świeci na niebie ani na ziemi; ale gdy ono zajdzie, wówczas, będąc najbardziej oddalony od Słońca, lśni się w całej pełni i obnaża się cały, a zwłaszcza w porze nocnej. Takie są wszystkie białe głowy. [...]

Nie będę dłużej zapuszczał się w tę dysputę. Jenó ci powiem, iż niemała jest chluba tych cnotliwych kobiet, które żyły wstydliwie i bez zarzutu i miały siłę poddać to rozszalałe zwierzątko przestrogom rozumu i statku. I dodam na koniec, że, skoro to zwierzę jest nasycone (jeżeli w ogóle może być nasycone) pożywieniem, które natura przygotowała mu w mężczyźnie, wówczas wszystkie jego osobliwe drgawki ustają, wszystkie jego apetyty cichną, wszystkie furie uśmierzają się. Dlatego nie dziw się, że jesteśmy w nieustannym niebezpieczeństwie rogalstwa, wobec tego iż nie jest w naszej mocy codziennie zaspokoić to zwierzątko i wygodzić mu do syta.

– Na cnotę dziewiczą ikry wielorybiej! – zakrzyknął Panurg. – Czyż nie macie na to żadnego środka w waszej sztuce?

– Juścić mamy – odparł mistrz Gałeczka – i bardzo dobry, którym się też posługuję: opisany jest u słynnego autora, będzie z osiemnaście set lat temu. Posłuchaj.

– Zacny z was człowiek, mistrzu – rzekł Panurg – i kocham was ile tylko wlezie. Zjedzcie no trochę tej konfitury z pigwy: zakleja bardzo wdzięcznie otwór żołądka, a to z przyczyny niejakej własności wstrzymującej w nich zawartej i pomagającej do smacznego trawienia. Ale co ja robię? Toć ja pouczam samą naukę! Czekaścież, pociągnijcie nieco z tego Nestorowego kubka. Chcecie jeszcze łyżek białego hipokrasu? Nie bójcie się o wasze gardło. Nie ma w nim skinanti, ani imbiru, ani pestek rajskiego jabłka. Jest tylko przedni, przebrany cynamon i piękny, smaczny cukier i dobre wino białe ze zbioru najlepszego.

↑ F. Rabelais, *Gargantua i Pantagruel. Księgi I, II, III*, tłum. T. Boy-Żeleński, wydaw. MG, Kraków 2017, s. 468-471.

KOMENTARZ

François Rabelais autor *Gargantui i Pantagruela* pochodził z zamożnej francuskiej rodziny. Przez kilka lat był w zakonie, gdzie dobrze poznał literaturę antyczną. W 1527 roku zrezygnował z życia zakonnego i postanowił studiować medycynę. Po skończonych studiach pracował w szpitalu w Lyonie oraz wykładał na uniwersytecie medycynę. Często podróżował z francuskim dworem

królewskim, dzięki czemu poznał wielu sławnych humanistów swojej epoki. Jego twórczość literacka nie znalazła uznania, a przez swój rubaszny, czasem wręcz wulgarny charakter spotkała się z krytyką władz kościelnych i pracowników Sorbony. Rabelais został doceniony dopiero w XX wieku.

Gargantua i Pantagruel to satyryczny utwór, który opowiada o życiu dwóch olbrzymów – ojca i syna, którzy rządili francuską Turenją. Autor zainspirował się książeczką o przygodach olbrzyma Gargantuli i stworzył swoją wersję tej ludowej historii, a w treści pozornie swobodnej i żartobliwej ukrył krytykę, między innymi sposobu wychowania młodzieży.

W okresie średniowiecza i renesansu ludzie hucznie obchodzili okres karnawału. W tym czasie każdy: czy to bogaty, wysoko urodzony, czy to biedny, mógł się śmiać, a nawet wyśmiewać z innych, nie bojąc się konsekwencji. W ten sposób powstały gatunki literackie wykorzystujące kpinę, ironię i parodię, na przykład satyra. Nauczyciel może porozmawiać z uczniami, jaki widzą związek między tymi karnawałowymi zwyczajami z dawnych czasów a współczesną modą na memy. Skąd w kulturze potrzeba śmiania się, obśmiewania pewnych rzeczywistości z życia społecznego? Czy wszechobecny w internecie hejt to dobra forma wyładowania negatywnych emocji?





III. NAUCZANIE

3.1. SUGESTIE FILOZOFICZNE

Współczesny człowiek nie może odkładać na później podsumowywania swojego życia. Każdego dnia w pogoni za szczęściem dokonuje statystyk, obliczeń, porównań: w kwestii zarobków, wykształcenia, jakości ubrań, miejsca zamieszkania, wielkości mieszkania, wysokości kredytu, osiągnięć sportowych itp. Wszystkie z wymienionych wartości sprowadzają się do wartości materialnych, dominuje bowiem wartość pieniądza. Zadaniem współczesnego człowieka jest osiągnięcie szczęścia, tak jak osiąga się wyniki w sporcie¹.

„Ponadczasową radą staje się umiar w dążeniach, cierpliwość, opanowanie – wartości inne niż te, które są wynoszone na piedestał w społeczeństwie ponowoczesnym. Mogą stać się one receptą na bólczki współczesnego człowieka, a także ukazać inny rodzaj szczęścia – płynący ze spełnienia życiowego i odwołujący się do teorii Tatarkiewicza i starożytnych”².

3.2. SUGESTIE DYDAKTYCZNE I PEDAGOGICZNE

„Okazywanie dzieciom i młodzieży swej akceptacji jest jednym z istotnych przejawów podmiotowego ich traktowania. Zakłada ono, w szczególności, uznanie ich takimi, jakimi są naprawdę. Wychodzi się tu z założenia, że czym innym są zachowania wychowanka, a czym innym on sam, jako osoba, której przysługuje takie samo prawo do wewnętrznej autonomii i indywidualnego rozwoju, jak ludziom dorosłym. Stąd można nie zgadzać się z jego sposobem postępowania, a nawet odczuć oburzenie z tego powodu, ale nigdy nie wolno okazywać mu antypatii czy dezaprobaty ze względu na osobę którą jest”³.

Młodzież zasługuje na pełną akceptację ze strony dorosłych, z uwagi na tkwiące w niej konstruktywne możliwości oraz naturalną tendencję do ich aktualizacji, objawiającą się niezwykłą zdolnością do samodoskonalenia. Obdarzenie wychowanków akceptacją, skutkuje ujawnieniem się u dzieci i młodzieży zaufania i poszanowania wobec dorosłych. Dlatego warto w relacji z wychowankami zamienić powściągliwość na oddanie i należne uznanie. W ten sposób zachęca się młodzież do samodzielnego myślenia i odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Wzrasta w nich poczucie własnej wartości⁴.

1 Por. K. Cikała-Kaszowska, *Ponowoczesna koncepcja szczęścia*, „Logos i Ethos” 2016, t. 40, s. 72.

2 Tamże, s. 75.

3 L. Zarzecki, *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, wydaw. Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, Jelenia Góra 2012, s. 47.

4 Por. tamże, s. 48.

„Zezwala się im na wykorzystywanie swych zdolności, wykonywania wielu rzeczy wg. własnych pomysłów, które nie muszą być gorsze od tych zaproponowanych przez dorosłych. Akceptacja dzieci i młodzieży wyklucza jakąkolwiek formę komenderowania, grożenia, moralizowania, pouczenia krytykowania, oceniania”⁵.



5 Tamże.

3.3. SUGESTIE PSYCHOLOGICZNE

„Pozytywne myślenie to zagadnienie wieloznaczne w swojej treści. Posiada zarówno aspekty pozytywne i negatywne. To, jakie aspekty będą przeważać, w dużym stopniu zależy od tego jak to «narzędzie» będzie stosowane. Niewątpliwie najcenniejszym atutem tego sposobu myślenia jest umiejętność odnajdywania w realnie negatywnych, traumatycznych doświadczeniach czegoś pozytywnego, rozwojowego. Poszerzenie obrazu tego, co doświadczamy pomaga podejmować racjonalne decyzje, a często wymusza na człowieku podjęcie działań, które wcześniej z różnych powodów nie były brane pod uwagę. Ciemna strona pozytywnego myślenia to zakłamywanie rzeczywistości, oszukiwanie samego siebie, selektywne przeżywanie, a więc umacnianie w sobie nierealnego obrazu siebie i otaczającego świata”⁶.



IV. NAUCZANIE RELIGIJNE

4.1. TEOLOG

Człowiek, aby żyć musi działać, w to działanie angażuje się cały: duchowo i cielesnie. Do podejmowania wysiłku zachęca związana z wysiłkiem przyjemność; im bardziej wymagająca wysiłku czynność, tym więcej satysfakcji płynie z jej ukończenia. Wolna wola i rozum wymagają od człowieka czujności i kierowania popędami. Bezmyślne kierowanie się nimi wbrew wewnętrznemu głosowi sumienia nie przyniesie prawdziwego szczęścia. Święty Bazyli uważał, że największymi przeciwnikami szczęścia są namiętności. „Cnota umiarkowania wprowadza umiar do wszystkich pożądań i skłonności. Natomiast cnota czystości ma wprowadzić umiar i porządek do popędów płciowych. Te cnoty stoją na straży prawdziwego szczęścia”⁷.

Człowiek wierzący posiada pewność, że Bóg istnieje i to On jest źródłem szczęścia. Jednak ludzkiej egzystencji towarzyszy nie tylko szczęście, ale i smutek, i cierpienie: głód, choroby, śmierć. Chrystus mówił, że cierpienie wcale nie musi być nieszczęściem: „błogosławieni, którzy płaczą, albowiem oni będą pocieszeni”. Cierpienie oczyszcza, uczy współczucia, wyrozumiałości i uszlachetnia”⁸.

6 M. Jasiński, *Pozytywne myślenie w rozwoju człowieka*, „Antropologia Teologiczna” 2016, t. 15/1, s. 12.

7 *Szczęście w życiu człowieka* [online], http://teologia.wyklady.org/wyklad/1027_szczescie-w-zyciu-czlowieka_strona-2.html [dostęp: 31.07.2022].

8 Por. tamże.

4.2. NAUCZANIE PAPIESKIE

” To zaproszenie do radości jest wyraźnie umotywowane: «Pan jest blisko» (Flp 4,5). Dominus prope est. Prawda ta znana jest pobożnemu Izraelicie – z niej czerpie ufność i pocieszenie. Swoje pełne uzasadnienie ta prawda znajduje w Chrystusie. W Nim bowiem Bóg stał się bliski każdemu człowiekowi: On jest Mesjaszem, «Emmanuelem», «Bogiem z nami» (por. Iz 7,14; Mt 1,23). Radość jest w centrum Ewangelii Bożego Narodzenia.

↑ Jan Paweł II, *Radość serca. Rozważanie przed modlitwą «Anioł Pański»* [online], 16.12.2001, 1, „Opoka.org.pl”, https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/modlitwy/ap_16122001.html [dostęp: 31.07.2022].

” Jezus jest Bogiem, ale uniżył samego siebie, aby iść z nami. Jest naszym przyjacielem, naszym bratem. Oświeca nas w drodze. I tak Go przyjęliśmy. I to jest pierwsze słowo, jakie chcę wam powiedzieć: radość! Nigdy nie bądźcie ludźmi smutnymi: chrześcijanin nigdy nie może być smutny! Nie poddawajcie się zniechęceniu! Nasza radość nie pochodzi z posiadania wielu rzeczy, ale rodzi się ze spotkania Osoby: Jezusa, z tego, że wiemy, iż będąc z Nim, nigdy nie jesteśmy sami, nawet w chwilach trudnych, nawet kiedy na drodze życia napotykałyśmy problemy czy trudności, które wydają się nie do pokonania, a jest ich tak wiele! Wówczas przychodzi nieprzyjaciel, przychodzi diabeł, wielokrotnie w masce anioła, i podstępnie wypowiada swoje słowo. Nie słuchajcie go! Idźmy za Jezusem! My towarzyszymy Jezusowi, idziemy za Nim, ale przede wszystkim wiemy, że to On nam towarzyszy i bierze nas na ramiona: na tym polega nasza radość, nadzieja, którą musimy wносить w nasz świat. I, proszę was, nie pozwólcie wykraść sobie nadziei! Tej nadziei, którą daje nam Jezus.

↑ Franciszek, *Homilia* [online], Domenica, 24.03.2013, 1, „Libreria Editrice Vaticana”, https://www.vatican.va/content/francesco/pl/homilies/2013/documents/papa-francesco_20130324_palme.html [dostęp: 31.07.2022].

” To, co zostało powiedziane do tej pory, nie oznacza ducha zamkniętego, smutnego, gorzkiego, melancholijnego lub nie zwracania na siebie uwagi, braku energii. Święty jest zdolny do życia pełnego radości i poczucia humoru. Nie tracąc realizmu, oświeca innych pozytywnym i pełnym nadziei duchem. Bycie chrześcijanami jest „radością w Duchu Świętym” (Rz 14,17), gdyż „miłość miłosierdzia koniecznie podąża za radością, ponieważ każdy kochanek raduje się w jedności z ukochanym [...] Stąd konsekwencją miłości jest radość”. Otrzymaliśmy piękno Jego słowa i przyjęliśmy je „pośród wielkiego ucisku, z radością Ducha Świętego” (1 Tes 1,6). Jeśli pozwolimy Panu, by wydobył nas z naszej skorupy i przemienił nasze życie, wtedy będziemy mogli wypełnić to,

o co prosił św. Paweł: „Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się!” (Flp 4,4).

↑ GE 122.

4.3. PISMO ŚWIĘTE

„Jonasz wyszedł z miasta, zatrzymał się po jego wschodniej stronie, tam zrobił sobie szałas i usiadł w cieniu, aby widzieć, co się będzie działo w mieście. A Pan Bóg sprawił, że krzew rycynusowy wyrósł nad Jonaszem, by cień był nad jego głową i żeby mu ująć jego goryczy. Jonasz bardzo się ucieszył tym krzewem. Ale z nastaniem brzasku dnia następnego Bóg zesłał robaczka, aby uszkodził krzew, tak iż usechł. A potem, gdy wzeszło słońce, zesłał Bóg gorący wschodni wiatr. Słońce tak prażyło Jonaszę w głowę, że zasłabł. Życzył więc sobie śmierci i mówił: «Lepiej dla mnie umrzeć, aniżeli żyć». Na to rzekł Bóg do Jonaszę: «Czy słusznie się oburzasz z powodu tego krzewu?». On odpowiedział: «Słusznie jestem śmiertelnie zagniewany». Rzekł Pan: «Tobie żal krzewu, którego nie uprawiałeś i nie wyhodowałeś, który w nocy wyrósł i w nocy zginął. A czyż Ja nie powinienem okazać litości Niniwie, wielkiemu miastu, gdzie znajduje się więcej niż sto dwadzieścia tysięcy ludzi, którzy nie odróżniają swej prawej ręki od lewej, a nadto mnóstwo zwierząt?».

↑ Jon 4,5-11.

„«Jednakże nie z tego się cieszcie, że duchy się wam poddają, lecz cieszcie się, że wasze imiona zapisane są w niebie». W tej to chwili rozradował się Jezus w Duchu Świętym i rzekł: «Wysławiam Cię, Ojcze, Panie nieba i ziemi, że zakryłeś te rzeczy przed mądrymi i roztroprnymi, a objawiłeś je prostaczkom. Tak, Ojcze, gdyż takie było Twoje upodobanie. Ojciec mój przekazał Mi wszystko. Nikt też nie wie, kim jest Syn, tylko Ojciec; ani kim jest Ojciec, tylko Syn i ten, komu Syn zechce objawić».

↑ Łk 10,20-22.

4.4. KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

„Przeciw miłości Bożej można grzeszyć w różny sposób. *Obojętność* zaniedbuje lub odrzuca miłość Bożą; nie uznaje jej inicjatywy i neguje jej moc. *Niewdzięczność* pomija lub odrzuca uznanie miłości Bożej, jak również odwzajemnienie się miłością na miłość. *Oziębłość* jest zwlekaniem lub niedbałością w odwzajemnieniu się za miłość Bożą; może zakładać odmowę poddania się poruszeniu miłości. *Znużenie* lub lenistwo duchowe posuwa się do odrzucenia radości pochodzącej od Boga i do odrazy wobec dobra Bożego. *Nienawiść do Boga* rodzi się z pychy.

Sprzeciwia się ona miłości Boga, zaprzecza Jego dobroci i usiłuje Mu złorzeczyć jako Temu, który potępia grzech i wymierza kary.

↑ KKK 2094.

V. LITERATURA



Cikała-Kaszowska K., *Ponowoczesna koncepcja szczęścia*, „Logos i Ethos” 2016, t. 40, s. 63–75.

Franciszek, *Adhortacja apostołska «Gaudete et exsultate». O powołaniu do świętości w świecie współczesnym*, wpraw. M. Gronchi, tłum. wpraw. K. Stopa, wydaw. Edycja Świętego Pawła, Częstochowa 2018.

Franciszek, *Homilia* [online], Domenica, 24.03.2013, „Libreria Editrice Vaticana”, https://www.vatican.va/content/francesco/pl/homilies/2013/documents/papa-francesco_20130324_palme.html [dostęp: 31.07.2022].

Grün A., *Odnaleźć radość życia – nadać sens codzienności. Duchowe drogi do uporządkowania życia*, tłum. A. Sibilak, wydaw. Salwator, Kraków 2007.

Jan Paweł II, *Radość serca. Rozważanie przed modlitwą «Anioł Pański»* [online], 16.12.2001, „Opoka.org.pl”, https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/modlitwy/ap_16122001.html [dostęp: 31.07.2022].

Jasiński M., *Pozytywne myślenie w rozwoju człowieka*, „Antropologia Teologiczna” 2016, t. 15/1, s. 7–13.

Rabelais F., *Gargantua i Pantagruel. Księgi I, II, III*, tłum. T. Boy-Żeleński, wydaw. MG, Kraków 2017.

Sekrety istnienia. 900 inspirujących myśli jak odnaleźć źródło radości i życia oraz z wdziękiem się zestarzeć, oprac. J. Szwalbe, Wydawnictwo im. Benjamina Franklina, Łódź 2012.

Simonienko K., *Nerwy w las. Jak odnaleźć spokój i radość życia*, wydaw. Helion, Gliwice 2021.

Shczęście w życiu człowieka [online], http://teologia.wyklady.org/wyklad/1027_szczescie-w-zyciu-czlowieka_strona-2.html [dostęp: 31.07.2022].

Zarzecki L., *Teoretyczne podstawy wychowania. Teoria i praktyka w zarysie*, wydaw. Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, Jelenia Góra 2012.