

Szukasz szczęścia?

Co możemy zrobić żeby być bardziej szczęśliwym, a tym samym poczuć się zdrowiej?

Sekret zrównoważonego stylu życia ukryty jest w prostych, codziennych nawykach:

- **w świadomym przestrzeganiu reguł odżywiania,**
- **w regularnej aktywności fizycznej**
- **i w pozytywnym myśleniu!**



Jednym z fundamentalnych celów ludzkiego życia jest poszukiwanie szczęścia i zatrzymanie go jak najdłużej.

A co mówi o szczęściu psychologia?

Szczęście, to – w kategoriach naukowych – dobrostan psychiczny składa się z następujących elementów:

- **Samoakceptacja:** akceptujemy siebie takimi, jacy jesteśmy, ze wszystkimi swoimi słabościami.
- **pozytywne relacje z innymi ludźmi:** nasza zdolność do nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji uczuciowych.
- **Autonomia:** kontrolowanie własnego życia, poczucie niezależności.
- **Kompetencja:** nasze umiejętności, wykorzystywanie szans i poczucie, że jesteśmy w stanie wpływać na swoje otoczenie.
- **Cele życiowe:** stawianie sobie ważnych celów i poczucie, że się jest potrzebnym.
- **Rozwój osobisty:** poczucie, że się rozwijamy oraz otwartość na nowe doświadczenia.



Szczęście to nie tylko brak depresji czy niepokoju. Tu chodzi o coś więcej. Szczęśliwi ludzie są aktywni, odnajdują przyjemność w swojej pracy i osobistym rozwoju. Są w stanie budować bliskie relacje z innymi ludźmi, są niezależni i mają zdolność do wywierania wpływu na otoczenie. Czują, że życie ma cel i sens. Szczęście to nie to samo, co brak negatywnych uczuć, ponieważ elementem codziennego życia są w równym stopniu uczucia negatywne, jak i pozytywne.

Jedzenie to źródło radości i okazja towarzyska pod warunkiem, że zdrowo się odżywiamy, jemy z umiarem i nie jest to nasze wyłączne źródło szczęścia! Jedzenie to przyjemność - jeśli jemy wspólnie z przyjaciółmi i członkami rodziny, możemy dzielić się swoimi przeżyciami także z nimi.

Naukowcy twierdzą, że osoby, które uważają się za szczęśliwe, mają w sobie trzy razy więcej uczuć pozytywnych niż negatywnych. Jest to o tyle ważne, że uczucia negatywne ograniczają naszą koncentrację i myślenie. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy w napięciu i stresie nie zauważamy najprostszyc rozwiązań dla danego problemu – rozwiązanie jest tuż przed nami, a my go nie zauważamy. Wpływ pozytywnych odczuć jest dokładnie odwrotny: działają na nas wyzwalająco, poszerzają nasze możliwości i zachęcają do podejmowania nowych działań, a tym samym niwelują wpływ uczuć negatywnych.

Od czego więc zależy szczęście?

Najnowsze badania naukowe wskazują na trzy źródła dobrostanu psychicznego:

- 50% poziomu szczęścia zależy od naszych genów. Nie jest to sprawiedliwe, ale tak właśnie jest. Wydarzenia życiowe odpowiadają za 10%. Nasze codzienne życie ma pewien wpływ na poczucie szczęścia, ale nie jest to wpływ znaczący.
- Gdzie więc szukać pozostałych 40%? Są to rzeczy, które robimy świadomie. Szczęście nie jest stanem statycznym, który albo posiadamy, albo nie. Jest to raczej sposób myślenia, który możemy wzmocnić i poprawić dzięki naszym własnym działaniom.

DZIEŃ Z UŚMIECHEM



Co możemy zrobić, żeby wzmocnić pozytywne myślenie i pielęgnować dobre relacje z innymi?

Co możemy zrobić, żeby skutecznie pokonywać trudności, rozwijać się i odczuwać w życiu radość? Znana amerykańska psycholog - Sonja Lyubomirsky - sformułowała 12 praktycznych rad, dzięki którym możemy podwyższyć swój poziom szczęścia.

1. Wyrażaj wdzięczność: dziękuj innym, jeśli na to zasłużyli.
2. Rozwiń w sobie pozytywny styl myślenia. Badania naukowe pokazały, że młodzieńczy optymizm ma duży wpływ na zdrowie fizyczne człowieka w dużo późniejszym życiu. Optymiści odczuwają mniej objawów fizycznych i rzadziej chodzą do lekarzy.
3. Unikaj zamartwiania się. Staraj się nie porównywać siebie bez końca z innymi. Ciągłe zamartwianie się tylko pogarsza zły humor i nie przynosi rozwiązania problemu.
4. Zrób coś dobrego: może to być jakiś datek pieniężny, pomoc sąsiadce albo znajomemu z pracy itp.
5. Pielęgnuj i wzmacniaj swoje relacje z ludźmi: wybierz jedną ze swoich relacji, którą uznajesz za ważną i zwracaj na nią większą uwagę, pielęgnuj ją! Zadzwoń do tej osoby, porozmawiaj z nią i staraj się wzmocnić waszą relację. Bliskie relacje pomagają zachować zdrowie fizyczne i psychiczne. Badania naukowe pokazały, jak ważne są uściski i dotyk – bezpośrednio aktywizują nasz system odpornościowy.
6. Opracuj własne strategie radzenia sobie z trudnościami: uporządkuj swój plan dnia, kontroluj i śledź swoją pracę i czynione postępy.
7. Naucz się wybaczać: dobrą metodą może być pisanie pamiętnika lub listów. Wybaczenie pomaga uwolnić nagromadzony stres, który w dłuższym okresie wywołałby skutki fizyczne i psychiczne.
8. W miarę możliwości podejmuj jak najwięcej czynności, które dają Ci radość lub odprężenie. Mogą to być zajęcia twórcze, przebywanie wśród innych ludzi, uprawianie sportów itp. Chodzi o to, żeby robić to dla przyjemności, a nie w imię jakichś gratyfikacji zewnętrznych.

9. Staraj się wyszukiwać drobne życiowe przyjemności: filiżanka kawy wypita na dworze w słoneczny dzień, przyjemna melodia płynąca z radia, czy rozmowa z dobrym znajomymi...
10. Postaw sobie cele, które są dla Ciebie ważne i staraj się je konsekwentnie osiągać.
11. Pielęgnuj życie duchowe.
12. Ruszaj się! Ruch wyzwala endorfiny i inne hormony związane z poczuciem szczęścia. Sprzyja lepszemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu – dzięki temu czujemy się bardziej zadowoleni, działamy efektywniej i odnosimy sukcesy.

Czy 12 strategii to za dużo czy za mało?

Czy mamy stosować je wszystkie, czy tylko te, które nam najbardziej odpowiadają? Zaleca się wybierać te strategie, które są najbliższe naszej osobowości.

Do zbudowania pozytywnego stylu życia niezbędne jest zdrowe odżywianie i regularna aktywność fizyczna.

Co można zrobić, aby w naszym codziennym życiu było wiele uśmiechu?

- Zadbaj o kolory na swoim talerzu, a wtedy jedzenie stanie się nie tylko źródłem radości, ale i zdrowia! Jeśli możemy ubarwić nasze jedzenie warzywami i owocami, możemy wzbogacić nasz organizm w witaminy, minerały i błonnik!
- Dbaj o to, aby codziennie jeść śniadanie. Dzięki temu myślimy szybciej, łatwiej się koncentrujemy, efektywniej działamy!
- Zrób sobie przerwę między obowiązkami, żeby przejść się na świeżym powietrzu, poodychać głębiej i uśmiechnąć się do wszystkich napotkanych osób!
- Codziennie zjedz ciepły posiłek, który rozgrzewa nasze ciało, a także ducha!
- Po lekkiej kolacji idź potańczyć, a wtedy nasz wieczór stanie się naprawdę przyjemny!

Wokół nas dzieją się różne rzeczy, które same z siebie nie mają znaczenia. To właśnie my musimy nadać im znaczenie pozytywne!

Emese Antal, Bernadett Tóth, Viola Szlankó