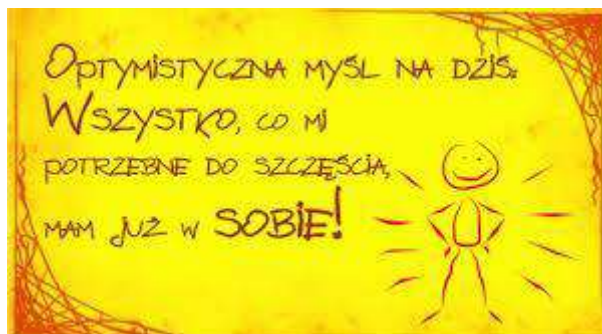




## ŁAPMY CHWILE SZCZĘŚCIA !



Zacznijmy od tego, że wszyscy zasługujemy na szczęście i wszyscy nie ustajemy w dążeniu do niego! Co ciekawe, możemy nauczyć się sposobów i strategii, aby częściej odczuwać radość i zadowolenie!

### **Szczęście to niekoniecznie dostawanie tego, czego chcemy!**

W dzisiejszym świecie konsumpcjonizm, sława i władza cenione są często bardziej niż elementy prawdziwego szczęścia. Nauka pokazuje, że istnieje proces „hedonistycznej adaptacji” polegający na tym, że ludzie przyzwyczajają się do wysokich standardów życiowych, a im więcej mają, tym więcej potrzebują, żeby utrzymać poziom zadowolenia. Bezustannie „podnoszą sobie poprzeczkę” i wciąż chcą więcej, a to nieuchronnie prowadzi do rozczarowania.

A kluczem do szczęścia jest samoakceptacja oraz przynależność do jakiejś grupy oraz akceptacja ze strony jej członków. Chcemy czuć, że mamy cel z życia i że ktoś nas ceni. Izolacja i brak łączności z innymi to wrogowie prawdziwego szczęścia. Zaangażowanie społeczne, aktywność fizyczna i podejmowanie nowych wyzwań mają świetny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Dlatego warto zwolnić nieco, znaleźć czas na zaangażowanie się w jakąś działalność i dawać więcej z siebie innym.

Tomasz Buzan uważa, poczucie szczęścia za instynkt zakodowany w naszym układzie nerwowym. Kiedy jesteśmy szczęśliwi w naszym mózgu i układzie nerwowym dzieje się wiele dobrego, jesteśmy otwarci na doświadczenia i pomysły, szybciej i więcej się uczymy.

Niektórzy są tak genetycznie zaprogramowani, że czują się szczęśliwsi od innych, jednak nasze samopoczucie na co dzień w dużym stopniu zależy od nas samych. Wymaga to tylko zaangażowania się w rozwój własnego życia emocjonalnego.

**Dążenie do tego, aby być szczęśliwym przypomina starania o zrzucenie wagi ☺.** Niektórym przychodzi to łatwiej, innym trudniej, ale „gimnastyka” czyni cuda! Można poprawić swoje codzienne samopoczucie oraz zmienić sposób patrzenia na świat. Jednak podobnie jak w każdej innej sytuacji trzeba być zmotywowanym, zaangażować się i pilnie pracować.

**Oto kilka strategii, które wprowadzone w życie, uczynią je szczęśliwszym:**

- Żyj mniej wirtualnie a bardziej realnie!
- Doceń to, co masz!
- Kultuwuj optymizm!
- Unikaj społecznych porównań!
- Spełniaj dobre uczynki!
- Pielęgnuj związki z ludźmi
- Wybieraj zajęcia , które naprawdę Cię zajmują!
- Ucz się radzić sobie z problemami!
- Wspominaj to co dobre i ciesz się tym!
- Realizuj cele z zaangażowaniem!
- Naucz się przebaczać!
- Rozwijaj się duchowo!
- Nie skupiaj się na rzeczach materialnych!
- Zadbaj o swoje ciało!
- Zbieraj dobre punkty!

Każde przyjemne wydarzenie dnia jako koralik nawleczony na nitkę. Patrz, jak naszyjnik robi się coraz dłuższy. To proste ćwiczenie zwraca uwagę na najdrobniejsze pozytywy ☺.

**Pamiętajmy, egzamin na „szczęśliwe życie” nie zostaje obłany tylko dlatego, że nie czujemy radości w każdej minucie swojego życia. Szczęście to proces i praca nad sobą!**



Sylwia Wieczorek