

## „JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM”

Każdy z nas wyolbrzymia swoje niepowodzenia i porażki. Skupia się na swoich nieszczęściach. Nie potrafimy cieszyć się z tego, co mamy.

### **Jak sprawić, by żyć szczęśliwie?**

Sekret szczęśliwego życia jest jednak bardzo prosty. Wystarczy żyć w zgodzie ze sobą, cieszyć się małymi sprawami, doceniać to, co się ma.

Nasze szczęście zależy tylko od nas, to przecież my kształtujemy swoją rzeczywistość. Nie wolno się poddawać, ale też nie powinno się ze sobą walczyć.

### **Sposoby na bycie szczęśliwym:**

#### **1. Żyj tu i teraz**

Wczoraj minęło, jutro dopiero nadejdzie, życie jest dziś! Staraj się chłonąć chwilę, cieszyć terażniejszością. To ją możesz kreować, na nią wpływać. Nie odkładaj życia na później i nie żyj przeszłością.

#### **2. Myśl pozytywnie**

Sekret szczęścia polega na przyciąganiu dobrych rzeczy. Jeżeli będziesz skupiał się na niedostatkach, wówczas nie dostrzeżesz dobra, które cię spotyka.

#### **3. Polub siebie**

Nie myśl o sobie źle, nie doszukuj się wad, ale pielęgnuj zalety. Każdego dnia rano witaj się ze sobą w lustrze. Uśmiechnij się, pomyśl o tym, jakim jesteś człowiekiem, jakie masz możliwości. Tak naprawdę tylko od siebie zależy, kim jesteś.

*Przepis*   
*na szczęście*

- szklanką miłości
  - kłkłą uśmiechów
  - garść dobrych słów
  - szczypta nadziei
- Spryskać obficie  
radością*

*\* serwować codziennie  
w obfitych porcjach*

#### **4. Polub innych**

Człowiek samotny nie może być szczęśliwy. Istotne jest to, jakimi ludźmi się otaczamy. Otoczenie wpływa na nasze samopoczucie. Nie każda znajomość dobrze na nas działa, ale te najbardziej wartościowe, powinniśmy pielęgnować.

#### **5. Ciesz się z małych rzeczy**

W pędzie codzienności nie dostrzegamy drobiazgów, które mogłyby poprawić nam nastrój. Uśmiech, dobre słowo, ciepły gest. Nie potrzeba spektakularnych wydarzeń, aby przeżywać pozytywne emocje. Wystarczy doceniać drobne rzeczy, a przekonasz się, jak łatwo jest wywołać w sobie radość.

#### **6. Znajdź swoje dobre strony i rozwijaj je**

Zastanów się nad tym, co jest twoim atutem, pomyśl, w czym tkwi twoja siła. Jeżeli będziesz świadomy siebie, łatwiej będzie ci się doskonalić. Zrób bilans swoich mocnych oraz słabych stron i skup się na rozwijaniu zalet, a eliminuj wady. Pamiętaj o tym, jaki masz w sobie potencjał i rozwijaj talenty.

#### **7. Nie porównuj się do innych**

Porównywanie siebie do innych może wzbudzić w nas pychę bądź wpędzić nas w kompleksy. Zawsze przecież w naszym otoczeniu znajdzie się ktoś brzydszy, grubszy, biedniejszy, albo wręcz przeciwnie – ktoś, kto osiągnął więcej niż my, kto wydaje się być od nas mądrzejszy, bardziej pracowity. Unikaj porównywania się z innymi, traktuj siebie jako jednostkę autonomiczną, nie myśl o tym, co mają, a czego brakuje twoim bliskim, ale skup się na sobie.

#### **8. Odżywiaj się zdrowo**

Zbilansowana dieta pomaga nie tylko utrzymać smukłą sylwetkę, ale także poprawia nastrój.

# 12 RZECZY, KTÓRE PODNOSZĄ POZIOM HORMONU SZCZĘŚCIA



**BANAN**  
łagodzi objawy stresu



**KONTAKT Z PRZYRODĄ**  
wycisza i relaksuje



**WARZYWA LIŚCIASTE**  
dodają energii



**ORZECHY WŁOSKIE**  
łagodzą objawy stresu



**MIGDAŁY**  
dostarczają magnez



**PŁATKI OWSIANE**  
zwalczają depresję



**PAPRYKA CHILI**  
zwalcza depresję



**UŚMIECH**  
wyzwala hormony radości



**WODA**  
nawadnia,  
dostarcza elektrolitów



**ZIEŁONE KOKTAJLE**  
dodają energii



**SÓL EPSON**  
uspokaja



**SPACER**  
oczyszcza umysł,  
wzmacnia ciało

## 9. Uprawiaj sport

Dobra kondycja wpływa na nasze samopoczucie. Staraj się każdego dnia znaleźć czas na ćwiczenia. Może to być poranna gimnastyka, bieganie, jazda na rowerze, gra w tenisa, taniec. Wybierz taką aktywność fizyczną, jaką lubisz najbardziej. Podczas uprawiania sportu w naszym organizmie wydzielają się endorfiny.

## 10. Kochaj

Szczęście ma największą wartość, gdy można je z kimś dzielić. Bądź otwarty na miłość, nie bój się kochać. Będąc z ukochaną osobą, stajesz się najlepszą wersją siebie. Pielęgnuj swój związek, dbaj o wasze uczucie, spędzajcie razem czas i cieszcie się sobą. Szczęście dawane drugiej osobie wraca do nas z podwójną siłą.

## 11. Wytycz sobie cel

Ważne w życiu jest to, aby wiedzieć, do czego się dąży. Jeżeli podejmiemy jakieś wyzwanie i je osiągniemy, wówczas stajemy się szczęśliwsi. Im bardziej angażujemy się w nasze plany i je realizujemy, tym czujemy się lepiej, bo udowadniamy sami sobie, że nie ma dla nas rzeczy niemożliwych.

## 12. Wysypiaj się

Sen regeneruje nasz organizm, pozwala na odpoczynek i umożliwia konsolidację wspomnień.

Najefektywniejszy jest sen w nocy, dzięki niemu poprawnie funkcjonujemy w ciągu dnia. Wynika to z naszego zegara biologicznego - ok. 21:00 nasz organizm zaczyna wydzielać melatoninę, hormon wywołujący uczucie senności. To właśnie wtedy powinniśmy udać się na spoczynek, który pozwala na regenerację psychiczną.

## 13. Śmiej się!

Śmiech to zdrowie, kiedy śmiejemy się, nasz mózg wydziela endorfiny, które zmniejszają zarówno cierpienie psychiczne, jak i ból fizyczny. Śmiech zwiększa poczucie zadowolenia, dotlenia mózg, rozładowuje stres, pomaga odreagować napięcia i lęki.

Warto się śmiać również z innego powodu - kiedy jesteśmy weseli, otoczenie odbiera nas jako osoby pozytywne i lepiej układają nam się relacje z innymi.



## 14. Sprawiaj sobie małe przyjemności

Posłuchaj ulubionej piosenki, wyjdź na spacer, spotkaj się z przyjacielem, kup sobie coś ładnego, czytaj. Każdego dnia znajdź chwilę na robienie czynności, która sprawia ci radość. Nawet małe, z pozoru banalne zajęcia, rozładowują napięcie i poprawiają nasz humor.

## 15. Delektuj się ciszą

Jesteśmy przytłoczeni dźwiękami, w szumie informacyjnym nie zwracamy uwagi na to, co istotne. Chwila ciszy w ciągu dnia uspokoi nasze zmysły. Wyłącz telefon i media, usiądź wygodnie i pobądź chwilę sam ze sobą.

## 16. Podejmuj wyzwania

Nie bój się próbować nowych rzeczy. Mierz wysoko i ambitnie. Każdy sprawdzian siebie wzmaga w nas podekscytowanie i gotowość do działania.

## 17. Pozwalaj sobie na błędy

Nie przejmuj się, jeżeli od razu coś ci nie wychodzi. Każda porażka powinna być nauką na przyszłość. Nie na wszystko masz wpływ, jeżeli coś pójdzie nie po twojej myśli, postaraj się znaleźć rozwiązanie tego problemu.

## 18. Wybaczaj innym

Pielęgnowanie w sobie urazy i niewybaczenie innym krzywd, które nam wyrządzili, powoduje, że znajdujemy się w pułapce przeszłości. Nie możemy cieszyć się tym, co tu i teraz. Sztuka wybaczenia nie jest prosta, ale pamiętaj, że robisz to nie tylko dla kogoś, ale przede wszystkim dla siebie.

# Dziękuję



## 19. Dziękuj

Bądź wdzięczny za to, co masz. Doceniaj swoje zdrowie, ciesz się ze swojej pracy, dziękuj przyjaciołom za to, że są obok.

Dbaj o to, co dostałeś od losu i dziękuj za to każdego dnia.



**Zachęcam zobaczenie filmiku:  
Jak być szczęśliwym człowiekiem? Jaki jest sekret szczęścia?**

**<https://www.youtube.com/watch?v=kEQjDBPXFRU>**

Pozdrawiam Was  
Anna Listowska