



JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM

opracowanie: A. Kowalska

CHCESZ BYĆ SZCZĘŚLIWY, ZACZNIJ OD DZISIAJ

Witajcie Kochani 😊

Mimo zamknięcia w domach, każdy z Was zdażył się na pewno zorientować, że jesienna aura wtargnęła w naszą codzienność. Dni są krótsze, słońce rzadziej świeci, a na dworze często jest szaro i ponuro.

Wydawałoby się, że te czynniki mogłyby negatywnie wpłynąć na nas i nasz nastrój, ale właściwie dlaczego, to przecież my możemy o tym zdecydować i być po prostu szczęśliwym.

Jakbyście nie wiedzieli od czego zacząć, przedstawię Wam dzisiaj sposoby na to, jak być szczęśliwym 😊



1. ŻYJ TU I TERAZ



Dalajlama zapytany o to, co najbardziej zadziwia go w ludzkości odpowiedział:
„Człowiek, ponieważ poświęca swoje zdrowie, by zarabiać pieniądze. Następnie poświęca pieniądze by odzyskać zdrowie. Oprócz tego jest tak zaniepokojony swoją przyszłością, że nie cieszy się z teraźniejszości...”

1. ŻYJ TU I TERAZ

Jaki z tego wniosek?

Życie jest dziś!

Staraj się cieszyć
teraźniejszością,
którą możesz kreować
i na nią wpływać.
Nie odkładaj życia
na później
i nie żyj przeszłością!



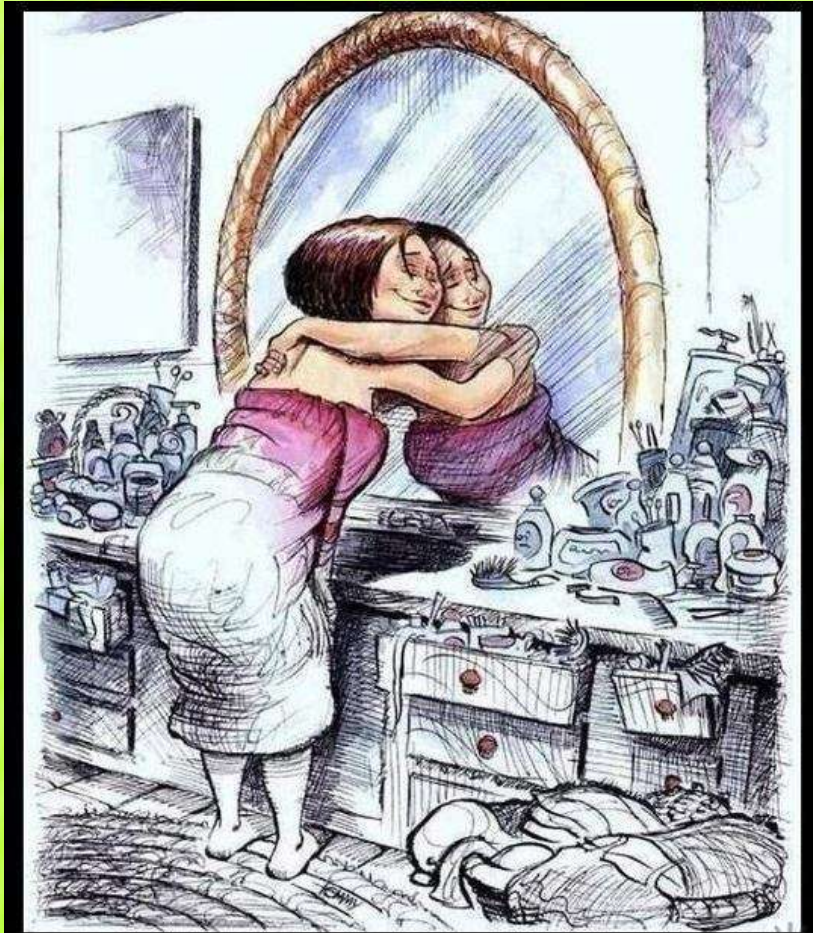
2. MYŚL POZYTYWNIIE

Sekretem szczęścia
jest przyciąganie
dobrych rzeczy.

Jeśli będziemy skupiać się
na problemach
i negatywnych emocjach,
nie dostrzeżemy dobra,
które nas otacza.



3. POLUB SIEBIE



Akceptacja siebie

To pierwszy krok do szczęśliwego życia

pozytywnie.pl

Nie myśl o sobie źle,
nie szukaj w sobie wad,
za to pielęgnuj zalety.
Pamiętaj, że jesteś
jedyną osobą,
z którą będziesz zawsze
i do końca życia.

4. POLUB INNYCH

Pomyśl jakimi ludźmi się otaczasz, ponieważ otoczenie wpływa na Twoje samopoczucie.

Nie każda znajomość ma na Ciebie dobry wpływ.

Pamiętaj, żeby dbać o te wartościowe znajomości.

Człowiek samotny
nie może
być szczęśliwy.



5. CIESZ SIĘ Z MAŁYCH RZECZY

„Drobiazgi sprawiają,
że niepostrzeżenie
i cicho wchodzi
wielkie szczęście”

Pam Brown

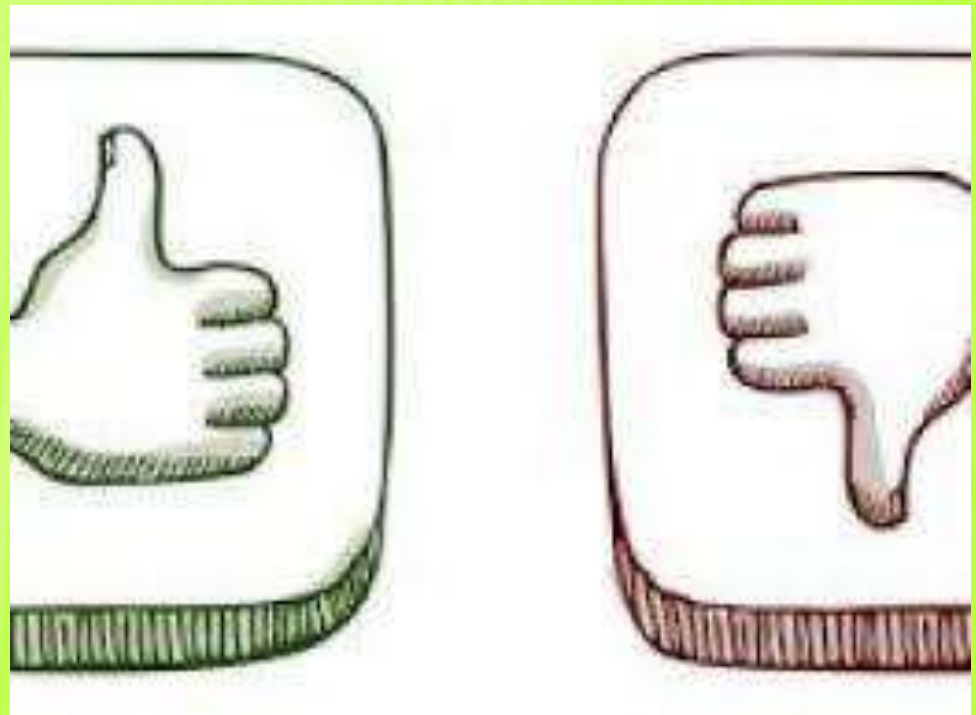


Bo trzeba cieszyć się
z małych rzeczy :)

6. ZNAJDŹ SWOJE DOBRE STRONY I ROZWIJAJ JE

Przeanalizuj swoje mocne i słabe strony, skup się na rozwijaniu zalet i eliminuj wady.

Zobaczysz, że w zaletach tkwi Twoja siła.



7. ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO

Do poprawienia nastroju potrzebna jest zbilansowana dieta. Ważnym źródłem energii dla naszego organizmu są minerały: żelazo, wapń, magnez, potas.



8. UPRAWIAJ SPORT



Sport wpływa pozytywnie nie tylko na nasze zdrowie i kondycje, ale też pozytywnie wpływa na nasz nastrój. Gdy uprawiasz sport, masz więcej energii oraz lepsze samopoczucie.

9. KOCHAJ



Szczęście jest najbardziej wartościowe,
kiedy można je z kimś dzielić.
Nie bój się kochać drugiego człowieka,
bo będąc z ukochaną osobą,
stajesz się lepszą wersją samego siebie.

10. WYSYPIAJ SIĘ



Podczas snu
Twój organizm
regeneruje się.
Brak odpowiedniej
ilości snu,
może docelowo
doprowadzić do
Kłopotów zdrowotnych.

11. ŚMIEJ SIĘ



Gdy się śmiejesz wzrasta produkcja endorfin czyli hormonów szczęścia, a maleje wydzielanie kortyzolu czyli hormonu stresu. Według naukowców jedna minuta śmiechu, daje efekt 40 minutowego odpoczynku. Pamiętaj, że śmiech to silny lek, dostępny bez recepty 😊

BĄDŹ SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM

Przepis na szczęście

- szklanka miłości
- kilka uśmiechów
- garść dobrych słów
- szczypta nadziei

Spryskać obficie radością
i serwować codziennie
w obfitych porcjach 😊

