

3 sposoby na wzmacnianie swojego szczęścia każdego dnia

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 11, lipiec 2014 00:00

Marek Wójcik

Odsłony: 6154

Profesor psychologii Ewa Trzebińska wyjaśnia na portalu strefapsyche.swps.pl czym jest szczęście w życiu i podpowiada jak je wzmacniać.

„1. Doceniaj szczęście i dąż do niego. Przywiąż wagę do szczęścia. Wiele osób nie docenia go. Niektórzy, utożsamiając szczęście wyłącznie z osobistą przyjemnością, traktują je jako formę egoizmu i są nawet skłonni unikać go.

2. Aktywnie poszukuj szczęścia codziennie. Zdobywaj wiedzę o drogach do szczęścia i przekładaj ją na swój dzień powszedni. Szczęście jest dzisiaj, nie da się go zaplanować długofalowo na wszystkich etapach życia. Celebrować więc każdą dobrą chwilę, zastanów się, co ciekawego czy ważnego możesz dzisiaj zrobić, rozmyślaj nad tym, co ci się przytrafiło i włącz to do historii swojego życia.

3. Ucz się na dobrych wzorach i szukaj pomocy. Przyglądaj się szczęśliwym ludziom i próbuj odkryć, jak im się to udaje. Wypróbuj ich sposoby na szczęście, dostosowując je do realiów własnego życia. A jeżeli twoje dążenie do szczęścia nie przynosi satysfakcjonujących cię efektów, poszukaj w swoim otoczeniu albo wśród profesjonalistów kogoś, z kim możesz o tym porozmawiać i w ten sposób uzyskać inspirację i wsparcie w dalszych poszukiwaniach.”

Autor: Profesor Ewa Trzebińska, psycholog SWPS, źródło: strefapsyche.swps.pl