

Zadbajmy o poczucie humoru i żyjmy lepiej!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 18, październik 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 3150

Nie od dziś wiadomo, że poczucie humoru ma znaczący wpływ na nasze życie. Osoby obdarzone dużym poczuciem humoru są bardziej atrakcyjne towarzysko, mają większą pewność siebie, lepiej radzą sobie z codziennymi problemami, mają bardziej udane relacje ze współpracownikami i cieszą się lepszym zdrowiem.

Zatem, w jaki sposób możemy trenować, rozwijać nasze poczucie humoru, by żyło się nam lepiej?

- Patrzmy na różne sytuacje z innej perspektywy niż zazwyczaj, odrywajmy się od codzienności.
- Traktujmy z przymrużeniem oka nasze wady.
- Spotykajmy się, rozmawiajmy z przyjaciółmi, znajomymi, którzy mają duże poczucie humoru.
- Oglądajmy zabawne filmy, komedie.
- Słuchajmy i oglądajmy swoich ulubionych komików, kabarety (np. nagrane na płytach).
- Czytajmy strony gazet i pism z zabawnymi historiami, kawałami, obrazkami.
- Bądźmy bardziej kreatywni (wymyślajmy nowe pomysły na pobudzanie się do śmiechu).
- Traktujmy metaforyczne wyrażenia dosłownie (np. „zrobili mnie w konia”), a konkretne – metaforycznie (np. „mam pragnienie”) z pewnością wyjdzie z tego kupa śmiechu.
- Szukajmy paradoksów w określonych sytuacjach.
- Starajmy się widzieć pozytywne strony w różnych sytuacjach, a nie te negatywne.
- Bawmy się słowami i wykorzystujmy ich wieloznaczność. (Np. „Potrzebuję zmiany klimatu. Nie wiem, co może mi pomóc. Może góry mogą mi pomóc? A może morze może?”)
- Pozwólmy sobie na spontaniczność. To matka poczucia humoru!

„Dzień, w którym się nie śmiałeś, jest dniem straconym”. (Phil Bosmans)

Źródło: psychiatria.pl oraz poradnikzdrowie.pl