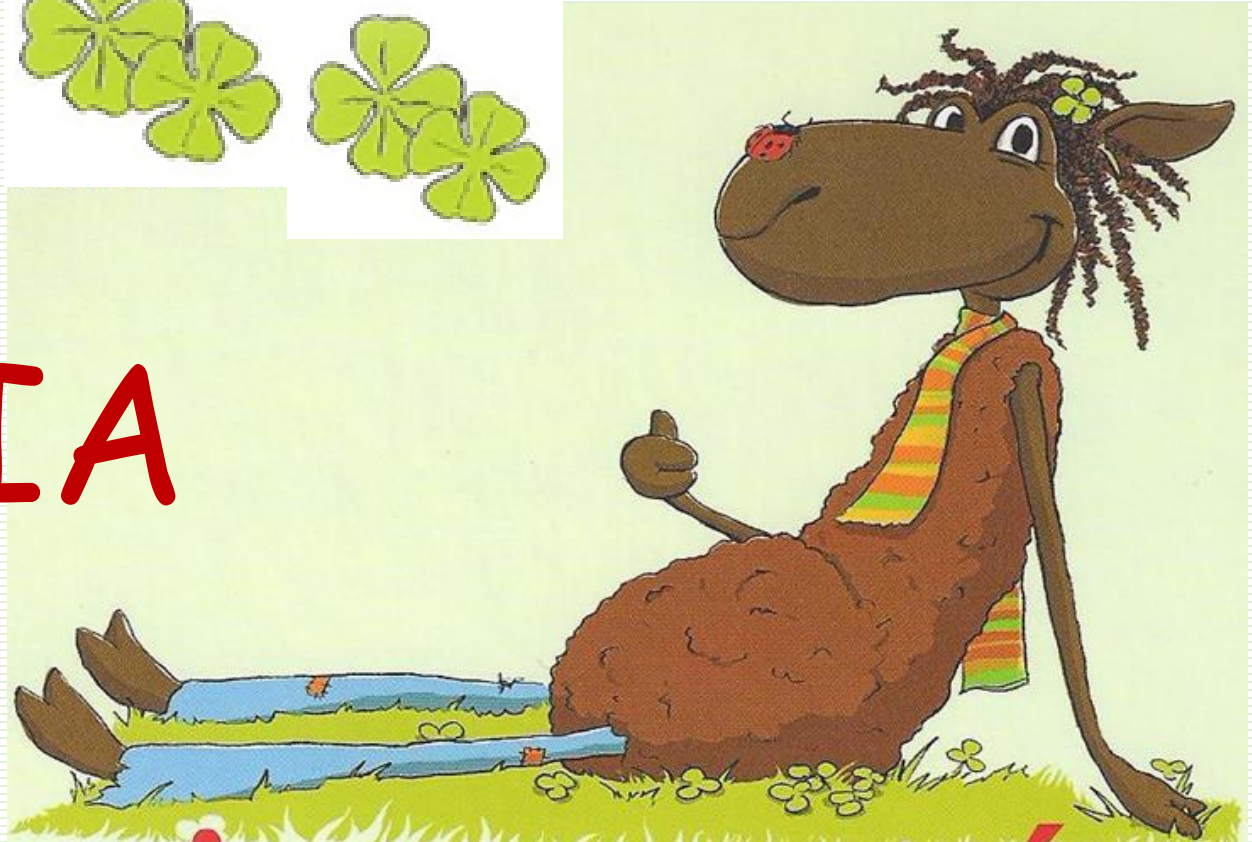
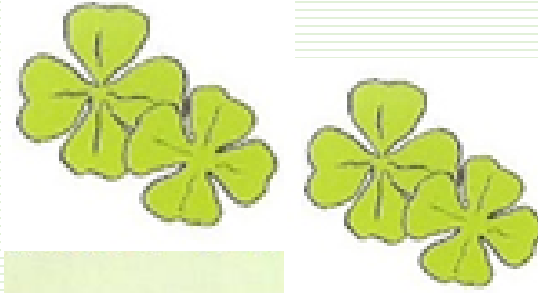
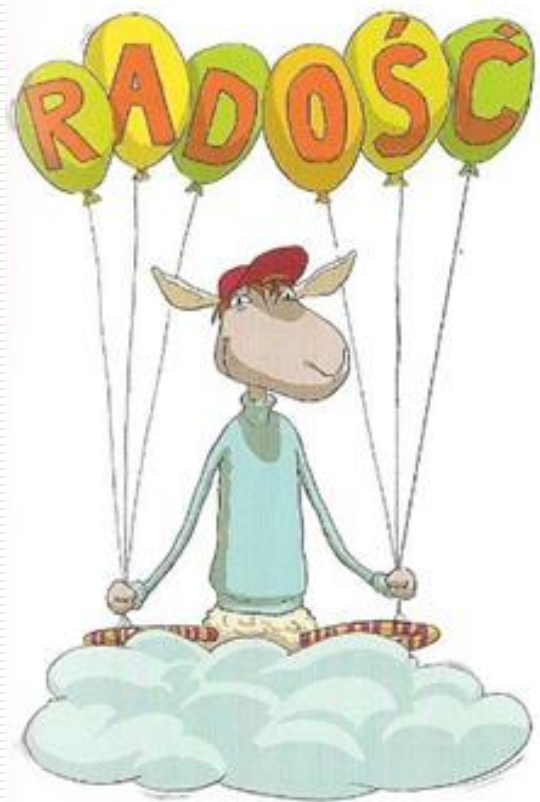


DUŻO
SZCZĘŚCIA



co to jest szczęście?



Szczęście jest emocją, wywołaną doświadczeniami ocenianymi przez nas jako pozytywne i przyjemne

Szczęście to:

- radość z życia;
- (chwilowe) odczucie bezgranicznej przyjemności, euforii, zadowolenia, upojenia;
- (trwałe) zadowolenie z życia połączone z pogodą ducha i optymizmem;
- ocena własnego życia jako udanego, wartościowego, sensownego.

skąd czerpać szczęście?



Szczęścia i optymizmu nie można kupić, ale można je wyćwiczyć.

W twoim mózgu znajduje się mnóstwo miejsc, które mogą nauczyć się szczęścia.

Dzięki ćwiczeniom możesz zaprogramować swój mózg - jeśli naładujesz go dobrymi wspomnieniami i przeżyciami, stworzysz optymistyczny program szczęścia.

Badania rezonansem magnetycznym dowodzą, że u optymistów wyjątkowo aktywne są takie obszary mózgu, które gromadzą wspomnienia o ważnych i dobrych chwilach w życiu.

Uczucie radości i szczęścia pomaga w leczeniu ran i rekonwalescencji po operacjach. Ustalono, że optymistyczni i skorzy do radości ludzie lepiej bronią się przed wirusami, które wywołują infekcje.



trening i zabawa

Dzięki (zapropomowanym w dalszej części) ćwiczeniom możesz zaprogramować swój mózg - jeśli naładujesz go dobrymi wspomnieniami i przeżyciami, stworzysz optymistyczny program szczęścia.

Ćwiczenia są wyjątkowe, bo zmieniają nasz stan emocjonalny:

- sprawiają, że stajesz się weselszy i pewniejszy siebie
- dają uczucie lekkości, ochotę do działania i radość życia
- powodują, że czujesz się (i dlatego jesteś) szczęśliwszy
- trenują twój mózg w pozytywnym myśleniu.



podskoki



Przecież wiesz jak to się robi!

Podskoki: z nogi na nogę, w powietrze, po schodach, na skakance..

Podskoki są wspaniałe rozluźniającym ćwiczeniem dla ciała i umysłu. Podczas podskoków dochodzi do rozluźnienia mięśni i stawów, serce bije szybciej i mocniej (skacze z radości).

W naszym mózgu rodzi się uczucie lekkości i ochota do życia.

Pozwól swojemu ciału skakać.

Radość nadejdzie sama, a razem z nią uczucie szczęścia!



w górę ręce!



To ćwiczenie jest naprawdę łatwe!

Podnieś ręce wysoko, aż nad głowę, tak daleko, jak potrafisz. A potem wyprostuj je jeszcze mocniej. Wytrzymaj przynajmniej przez jeden oddech, a najlepiej - dwa. Potem możesz łagodnie i powoli pozwolić im opaść. I jeszcze raz. W górę ręce! I jeszcze raz. Hurrria!

Dobry nastrój sprawia, że podnosimy ręce z zachwytem (meksykańska fala). Podnosząc ręce otwieramy naszą klatkę piersiową, oddychamy z lekkością i dotleniamy mózg, rozciągamy mięśnie rąk, kręgosłup.

To wszystko powoduje uczucie lekkości i radości.



kciuki w górę!



Po prostu rozprostuj kciuki i unieś je.

To ćwiczenie można wykonać zawsze, nawet na lekcji, zawsze kiedy chcesz poprawić sobie nastrój.

Jeśli chcesz wzmocnić efekt, wyciągnij kciuk w górę. Podwójne OK.

OK TO GEST AKCEPTACJI. Jeśli wykonasz go przed lustrem, wpłyniesz na swoją samoakceptację. Dodaj do tego uśmiech i twoja pewność siebie wzrośnie.

Kciuk w górę skierowany kolegi może poprawić mu nastrój i wzmocnić twoje poczucie szczęścia.



gwizdanie



Ułóż usta w literę O.
A teraz zwiń język w niewielki kanał powietrzny
i spróbuj zagwizdać, najpierw kilka dźwięków,
potem krótką melodię.

Gwizdanie rozluźnia twoją szczękę i mięśnie
szczękowe, powoduje, że w mózgu powstają
częstotliwości, które wywołują pozytywne emocje.

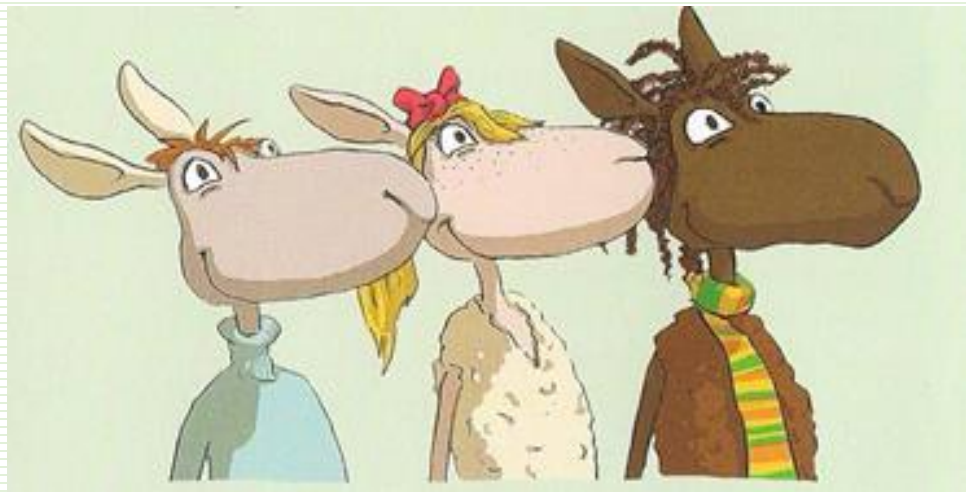
Czarnowidztwo i zmartwienia: Gwiżdż na to!



głowa do góry!

Wyprostuj szyjny odcinek kręgosłupa, lekko unieś podbródek i GŁOWA DO GÓRY! Taką postawę ma szczęśliwy człowiek. Rozejrzyj się i spójrz na wszystkie piękne rzeczy, które są wokół ciebie.

GŁOWA DO GÓRY sprawia, że czujesz się dużo pewniejszy siebie. Kiedy poczujesz rozczarowanie, spotka cię mały pech albo wielkie nieszczęście, wydaj mięśniom szyi rozkaz - GŁOWA DO GÓRY!



Taka postawa trenuje twoją odporność na złe wydarzenia i ich pesymistyczne konsekwencje w mózgu, poprawia twoje nastawienie do życia.

GŁOWA DO GÓRY jest świetnym lekarstwem na pesymizm!



zbieranie dobrych wspomnień



Przypomnij sobie, co pięknego, pozytywnego przeżyłeś. Jakie masz dobre wspomnienia? Kto był dla Ciebie miły? Kiedy szczerze się śmiałeś? Zbieraj te dobre wspomnienia. Możesz zapisywać je na małych karteczkach i przechowywać w pięknym pudełku lub zapisywać w pamiętniku szczęśliwych wydarzeń.

Kiedy zdecydujesz się je kolekcjonować, zacznij tropić je coraz gorliwiej i skuteczniej. Po jakimś czasie zobaczysz jaki jesteś bogaty w dobre wspomnienia.

Zbieranie dobrych wspomnień sprawia, że w twoim mózgu aktywują się liczne hormony, które pomagają w osiągnięciu uczucia szczęścia i spychają w cień nieprzyjemne przeżycia.

Dobre wspomnienia sprawiają, że jesteś pewniejszy siebie i masz więcej optymizmu!



oglądanie pięknych widoków



Otwórz oczy i rozejrzyj się wokół siebie.
Gdy zobaczysz coś pięknego, np. krajobraz,
kwiat, zwierzę, zachód słońca, tęczę, popatrz na
to i napawaj się widokiem.

Możesz zamknąć oczy i spróbować przypomnieć
sobie każdy detal. Zobacz ile piękna jest wokół
ciebie.

Im intensywniej będziesz szukać piękna, tym
więcej go zobaczysz i będziesz szczęśliwszy.

Dostrzeganie piękna wzmacnia twoja odporność,
dodaje pewności siebie i uszczęśliwia.

Grecki filozof Platon powiedział, że skupianie
uwagi na pięknie prowadzi do radości
i otwartości i służy dobru człowieka.



bieganie



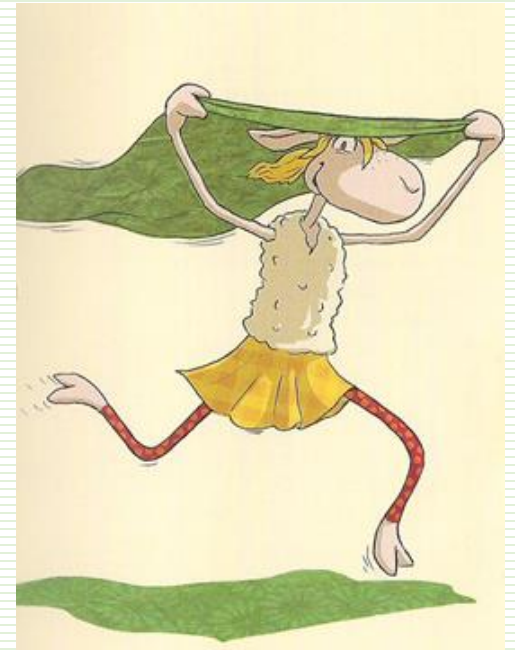
Potrafisz to, mniej więcej, od kiedy skończyłeś rok.

- bieganie dostarcza wielu powodów do odczuwania szczęścia i optymizmu.
- podczas biegania mózg produkuje endorfiny, które powodują poprawę nastroju (biegacze to wiedzą). To słynny runner`s high.

Krótki sprint:

- sprawia, że nabierasz dystansu do wspomnień o złych wydarzeniach
- poprawia ukrwienie całego twojego ciała (w tym mózgu)
- stwarza uczucie szczęścia.

A zatem: kilka razy dziennie – krótki sprint.
15-20 metrów ścieżki szczęścia wystarczy, aby uciec od pecha. Na mecie pogratuluje ci optymizm.



inne recepty na szczęście



- śmiej się dużo i często
- dotykaj okolicy swojego serca - rozwijaj empatię dla siebie i innych ludzi
- częściej oddychaj głęboko
- codziennie się ruszaj
- bądź uczciwy
- dbaj o sprawiedliwość
- każdego dnia miej trochę czasu dla siebie
- utrzymuj porządek - na biurku, w kuchni, w sobie
- szanuj siebie i innych
- myśl pozytywnie
(dobre myśli w głowie, złe myśli do śmietnika)
- zaopatrz się w uszczęśliwiające wspomnienia
- wykonuj ćwiczenia na szczęście
- zarażaj innych swoim szczęściem.



z całego serca
życzymy ci szczęścia!



na podstawie:
„Dużo szczęścia!”, C. Croos - Muller