
Jak zbudować wewnętrzne szczęście w 9 krokach?



Nierzadko upatrujemy źródeł szczęścia w nieodpowiednim miejscu. Znacznie lepszy wygląd, wzrost dochodów lub awans społeczny, to właśnie w tych obszarach czasami poszukujemy radości. Zbudowanie szczęścia polega natomiast na zmianie sposobu myślenia, wypracowaniu zdrowych i wartościowych nawyków oraz poświęcaniu czasu na to co sprawia, że czujemy się szczęśliwi.

Kiedy zadajemy sobie pytanie co w życiu jest ważne, wielu z nas prawdopodobnie odpowiedziałoby, że właśnie bycie szczęśliwym. I każdy z nas na właściwy sobie sposób stara się ten stan szczęścia osiągnąć. Nasze odczuwanie szczęścia jest zaprogramowane, ponieważ jest w pewnym stopniu uwarunkowane genetycznie, jednak nie oznacza to, że jeśli odziedziczyliśmy niskie odczuwanie szczęścia to jesteśmy obciążeni byciem nieszczęśliwymi do końca życia. Nic bardziej mylnego! **W dalszym ciągu mamy do dyspozycji jeszcze drugą połowę, na którą składają się nasze zachowania, czyli krótko mówiąc to co robimy oraz to co myślimy ma istotny wpływ na odczuwanie poziomu szczęścia.**

Jeśli chcemy odczuwać w życiu szczęście naszym zadaniem jest zmiana dotychczasowych nawyków i działań, które nam nie służyły na takie, które sprawiają, że zbudujemy poczucie szczęścia. Poniżej znajdziecie sposoby na zbudowanie go dzięki kilku krokom.

Krok 1

Zacznij praktykować wdzięczność.

Kiedy koncentrujemy się na tym co w naszym życiu pozytywne i jesteśmy wdzięczni za to czego doświadczamy koncentrujemy się na tym co w naszym życiu dobre. Przekierowujemy naszą uwagę z negatywnych emocji i dzięki temu rozbrajamy irytację, zawiść, chciwość, czy też inne towarzyszące nam negatywne uczucia. Skupiając się i ciesząc z tego co posiadamy możemy czerpać z życia znacznie więcej szczęścia. **W tym celu każdego wieczoru wypisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny- np. zdrowie, przyjaciele, rodzina, dach nad głową, otaczanie się naturą, czas dla siebie, pobudka, posiłek.** Jak widzisz powodów do wdzięczności jest wiele, nie muszą one być spektakularne, chodzi o to, aby doceniać również prozaiczne czynności.

Krok 2

Zacznij ćwiczyć optymistyczny sposób myślenia.

Nie chodzi o to, aby postrzegać teraźniejszość, czy przyszłość jako idealną, pozbawioną wszelkich problemów. Chodzi o to, aby pielęgnować w sobie myślenie, że przyszłość będzie pozytywna, a życie ostatecznie dostarcza nam więcej dobrych chwil. **W tym celu zacznij rejestrować pozytywne aspekty doświadczanych przez Ciebie sytuacji.** Zwracaj uwagę na to, co było w nich dla Ciebie dobre i cenne. Skupiaj swoje myśli wokół swoich mocnych stron. Uwierz w siebie i swoje możliwości. Kiedy zachowujemy się w taki sposób jesteśmy bardziej aktywni i jednocześnie efektywni w swoich działaniach. Gdy na drodze pojawiają się przeszkody i trudności osoby optymistyczne szukają rozwiązań i starają się skupić na faktach. Akceptują aktualny stan rzeczy, doszukują się w tych sytuacjach pozytywów i poszukują rozwiązań. Dodatkowo, optymizm wpływa na nastrój czyniąc go lepszym i tym samym pozytywnie oddziałuje na odczuwany poziom szczęścia. **W tym celu wizualizuj to co pozytywne i prowadź ze sobą wspierający dialog wewnętrzny.**

Krok 3

Nie martw się na zapas.

Zamartwianie przyczynia się do tego, że przestajemy odczuwać spokój. Analizując coś permanentnie, myśląc o czymś w kółko, zadręczając się, przestajemy być aktywni. **Im więcej czasu na takim myśleniu spędzamy tym bardziej rzeczywistość może być przez nas nadinterpretowana.** To z kolei może nieść kolejne skutki w postaci spadku energii i chęci zarówno do pracy, jak i życia. Zaczynamy myśleć w negatywny sposób, tracimy motywację do działania. Dlatego tak kluczowe jest zerwanie tego nawyku. Zadaniem, które w tym względzie możesz wykonać jest koncentrowanie się na rozwiązaniu sytuacji. Skup się na problemie, jego źródle i sposobie wyjścia z niego. A następnie działaj!

Krok 4

Nie porównuj siebie i swojego życia do innych.

Czyniąc to narażamy siebie na to, że jesteśmy bardziej czujni i uwrażliwieni na negatywne sygnały płynące z zewnątrz. Zaczynamy tracić pewność siebie i stawiamy się w pozycji, gdzie czujemy się zagrożeni. Nie przywiązywanie wagi do tego w jaki sposób wypadamy w porównaniu do innych osób sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi. **Nie bez powodu mówi się, że jedyną osobą, do której możemy się porównywać jesteśmy my sami.** Pamiętaj o tym, aby nagradzać się za sukcesy i postępy. Dlatego kiedy zrobisz jakiś postęp, uczynisz krok do przodu świętuj to wydarzenie, nagroź się drobnym prezentem, a odczujesz satysfakcję i dumę z wykonanego przez siebie zadania i będziesz zmotywowany do podjęcia kolejnych czynności.

Krok 5

Pielęgnuj relacje z bliskimi osobami.

Kolejny powód, który sprawia, że niektórzy ludzie odczuwają wyższy poziom szczęścia to fakt, że utrzymują oni dobre stosunki z rodziną, znajomymi, przyjaciółmi. Sieć społeczna sprawia, że mamy poczucie wsparcia ze strony innych co daje nam poczucie bezpieczeństwa i radości. **Szczęśliwe osoby otaczają się wspierającymi ludźmi w życiu prywatnym i zawodowym.** Pracuj nad swoimi relacjami z innymi osobami, a sprawisz, że Twoje samopoczucie i poziom szczęścia będzie większy.

Krok 6

Naucz się wybaczać.

W naszym życiu niejednokrotnie zdarzają się sytuacje kiedy ktoś sprawia nam przykrość, rani nas. Czujemy się wtedy potraktowani w niesprawiedliwy sposób. W takich momentach nasza reakcja bywa negatywna. Możemy mieć wtedy chęć unikania osób, które doprowadziły do tego, że poczuliśmy się w dany sposób lub zachować się wobec niej tak samo. Wybaczenie nie jest łatwym procesem, jednak jest oczyszczające. Pielęgnowanie negatywnych emocji takich jak uraza czy gniew nie służą nam, ani naszemu zdrowiu. Wybaczenie sprawia, że przerywamy spiralę towarzyszących nam emocji takich jak np. chęć zemsty. Nie jest to łatwy proces i nie jest jednoznaczny z tym, że przywrócimy, czy odbudujemy relację z osobą, która wyrządziła nam krzywdę. **W wybaczeniu nie chodzi również o to, aby starać się usprawiedliwić ją, czy zaprzeczyć faktowi, że zostaliśmy skrzywdzeni. W wybaczeniu chodzi o to, aby przyznać fakt, że szkoda została wyrządzona.** Osoby, które wybaczą są mniej impulsywne, mniej nerwowe, nie czują nienawiści. Jednocześnie są szczęśliwsze.

Krok 7

Ciesz się chwilą obecną.

Czasami zdarza się, że nie potrafimy się zatrzymać, być tu i teraz, doświadczać życia, które ma miejsce w danej chwili. Koncentrujemy się w zamian na przyszłości. **Uważność na chwilę obecną sprawia, że doceniamy i cieszymy się z pozytywnych chwil, które doświadczamy, a to z kolei jest jednym z kluczowych elementów szczęścia.** Pewność siebie, otwartość i ogólny stan zadowolenia, to właśnie to niesie za sobą delectationem się aktualną chwilą. Zwróć uwagę na ten aspekt swojego życia. Zastanów się czy jesteś uważny na to co doświadczasz „tu i teraz”? Czy być może przestałeś na to zwracać uwagę? Zaczynaj skupiać się na tym co się wydarza w danym momencie, czerp radość z tych chwil, zacznij dostrzegać to co dzieje się wokół Ciebie właśnie w tej chwili.

Krok 8

Pielęgnuj życzliwość.

Nasze samopoczucie jest lepsze kiedy jesteśmy życzliwi. Będąc dobrymi wobec innych osób i jednocześnie bezinteresownymi działamy mimowolnie na własną korzyść. Dzieje się tak, ponieważ wymiana dobrych gestów, słów, sprawia, że zarówno jedna, jak i druga strona jest szczęśliwsza. Kiedy jesteśmy życzliwi widzimy innych w pozytywnym świetle, jesteśmy bardziej serdeczni. To sprawia, że również siebie postrzegamy w inny sposób, czujemy się bardziej pewni siebie i optymistyczni oraz potrzebni. Postawa życzliwości skutkuje zwiększeniem poczucia szczęścia, jednak nie może ona być wymuszona, a dobrowolna i spontaniczna.

Krok 9

Zadbaj o aktywność fizyczną i kondycję.

Podniesienie poziomu szczęścia za pomocą aktywności fizycznej polega na tym, że wdramy w swoje życie ćwiczenia, które mają na nas korzystny wpływ. Ćwicząc mamy poczucie kontroli nad ciałem, obserwujemy postęp i widzimy jak z biegiem czasu jesteśmy silniejsi. **Dzięki aktywności fizycznej możemy wyregulować poziom naszych emocji.** Ćwiczenia mogą spowodować podwyższenie poziomu odczuwanego szczęścia. Dlatego wybierz taką aktywność, która jest zgodna z Twoimi indywidualnymi preferencjami oraz kondycją fizyczną.

Podsumowanie

Skup się na tym, aby wzmocnić te obszary Twojego życia, które sprawiają, że czujesz szczęście i włącz świadomy wysiłek w pielęgnowanie powyższych nawyków, a zorientujesz się, że realne szczęście funkcjonuje w większym wymiarze niż tylko w pojedynczej chwili radości.



Jessica Kmieć

Psycholog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia,
certyfikowany trener szkoleń grupowych
oraz ekspert ekspresji mimicznych.