

Tko ne bi htio biti sretniji? Trajna sreća dolazi od teško promjenjivih stvari: genetske predispozicije, ranog djetinjstva, kvaliteta vašeg trenutnog života - ako živite s četvero djece u suludom stanu, imate posao koji usisava dušu i vašu životnu uštedevinu nalaze se u tri znamenke, malo je vjerojatno da ćete proći kroz život preskačući trakicu. Sreću je moguće zaslužiti dobrim djelima, kao što su doniranje starih stvari, pomaganje starima i nemoćnima ili volontiranje.

Muzika

Teško je biti tužan dok slušate vašu omiljenu glazbu, posebno pjesme sa ritmom. Glazba za poboljšanje vašeg raspoloženja, sadrži poveznice na neke vaše favorite. Nuspojava: slušanje jednog od omiljenih albuma nekoliko puta može prouzročiti bolove ušiju; a zatim se sretna melodija neprestano ponavlja u glavi.

Čišćenje

Danas mnogi čitatelji psihologije imaju posla u kojima je napredak spor, a ishodi apstraktni ili suptilni. Nije tako s čišćenjem. Ne znam za vas, ali osjećam se dobro dok čistim sudoper ili obrišem kuhinjski pod od bijelih pločica.

Kuhanje

To je još jedna aktivnost koja daje konkretne, brze rezultate. Osim toga, podrazumijeva razmišljanje i radnje zbog kojih se osjećate dobro. Istina, samo ponekad okus odgovara onome čemu se nadate.

Posao

Osjećati se dobro raditi posao u kojem ste dobri i osjećate se vrijednim izuzetno je korisno, a možda čak i dobivate plaću za to. Ako ste loše raspoloženi, ugodan posao, čini da se osjećamo bolje.

Pisanje

U pisanju se mnogi osjećaju dobro jer im dolazi prilično lako. Isto tako, dok pišemo i pregledavamo nacrt, stalno pronalazimo male načine za poboljšanje, što je zabavno. Osim toga, dobro je misliti da napisana riječ pomaže nekolicini ljudi.

Šetnja

Kada krv protječe, možete vidjeti lijepe kuće, atraktivan pejzaž, pogled na prirodu i atraktivne izloge. A ako uz to dodamo igranje loptom ili vježbanje, učinili smo mnogo za svoje zdravlje

Sport

Sportovi su dizač raspoloženja. Osim što povećavaju serotonin (hormon sreće) te adrenalin, korisni su za mladolik izgled i kvalitetno zdravstveno stanje. Jednom-dva puta tjedno, vikendom odlazak u prirodu, na planine ili jezero, more učinit će naše zdravlje boljim.

Čitanje

Neki od najzadovoljnijih trenutaka provode se u krevetu čitajući, sa suprugom i / ili psom stisnutim uz bok. Ponekad prelistavanje stranica u katalogu ili gledanje fotografija u novinama dovoljno je za opuštanje.

Doniranje

Sigurno u stanu imate neki stari komad odjeće, posuđa ili knjiga, pa razmislite da li bilo zgodno donirati ih obližnjoj knjižnici ili pokloniti povodom Božića i drugih praznika siromašnijim obiteljima.

Psychologytoday.com

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}