

Izaberite sreću

Autor WebMD

Ponedjeljak, 25 Listopad 2010 13:38



Znanstvenici se slažu da je osjećaj sreće uglavnom određen genima, ali također postoje izvjesne tehnike kojima se može suzbiti negativne emocije, tvrdi prof. David Lykken. U knjizi "Sreća: priroda ili izbor" tvrdi da se sreća može i svjesno izabrati metodama ponašanja i reagiranja na životne situacije. Predlaže da pokušate usvojite navike kojima ćete povećati osjećaj unutrašnjeg zadovoljstva.

Ne brinite se, nasmiješite se

Osmijeh na licu potaknut će i osobe oko vas da vam uzvrate osmijehom. Osmijehom širite pozitivne vibracije i dobivate nazad iste. Osim toga, znanstvenici su utvrdili da osmijeh aktivira mišiće lica djelujući poput gimnastike protiv bora.

Njeguajte prijateljstva

Najbolji lijek za tugu su prijatelji koji znaju kako nas usrećiti, razveseliti i onda kada nam nije do smijeha. Okružite se ljudima koji vas usrećuju, te dijele slična uvjerenja i stavove poput vaših. Osobe sličnih uvjerenja se lako prepoznaju i s lakoćom razumiju.

Njeguajte zahvalnost

Izaberite sreću

Autor WebMD

Ponedjeljak, 25 Listopad 2010 13:38

Stavljanje u prvi plan dobrih, pozitivnih strana ispred loših, negativnih potaknut će vas da osjetite zahvalnost na svemu onome što imate, umjesto onoga što vam nedostaje. Pokušajte gledati čašu napola punom, umjesto napola praznom.

Njeguajte praštanje

Uvrijeđenosti i inačjenje mogu zatrovati vaše emocionalne odnose s drugim osobama. Iznesite u razgovoru što vas je povrijedilo, umjesto da držite u sebi dopuštajući da vas izjeda narušavajući psihičko i fizičko zdravlje vas i bližnjih.

Budite aktivni

Bavite se sportom, muzikom, hobijima, umjesto da dane provoditi pred TV ili PC ekranom. Upišite jogu, pilates, meditaciju i osjetit ćete osvježeni.

Primjenjujući ove tehnike pozitivnog razmišljanja, uljepšat ćete svoju svakodnevicu i poboljšati duševno zdravlje.

[WebMD](#)