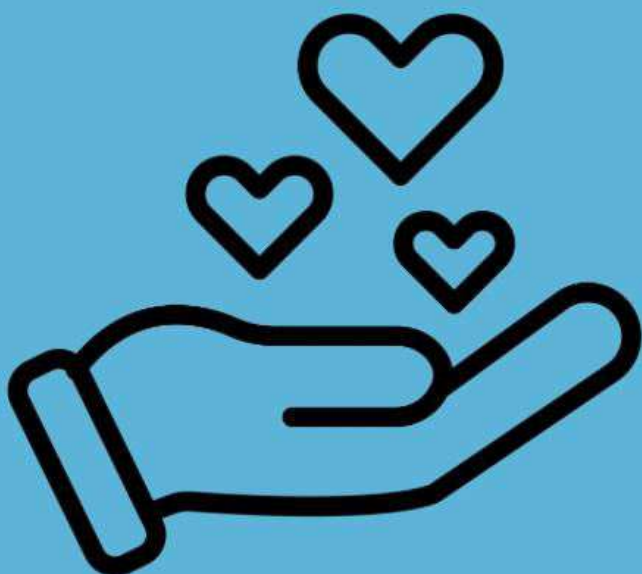


5 речей, які сприяють відчуттю щастя



Відчувати щирі вдячність

Саме те, на чому ви зосереджуєтеся – думки, слова чи дії – стає важливою частиною вашого життя. Регулярний прояв вдячності допомагає побачити, що в житті не все так погано, як здається на перший погляд. А це у свою чергу покращує настрій й приваблює більше щастя та радості у повсякденне життя.



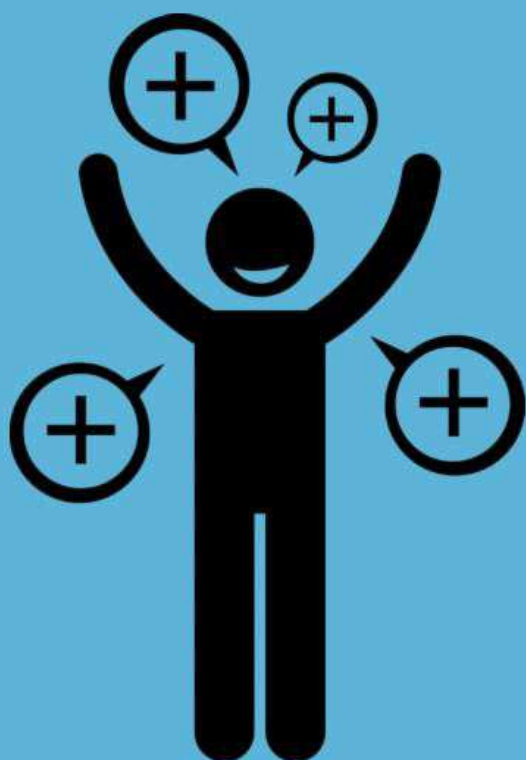
Займатися тим, що надає сенс життю

У 2011 році американські вчені провели дослідження та виявили, що участь у захоплюючих чи значущих для людини подіях знижує стрес й рівень тривожності. Коли людина займається тим, що приносить їй радість та задоволення, вона відчувається щасливою.



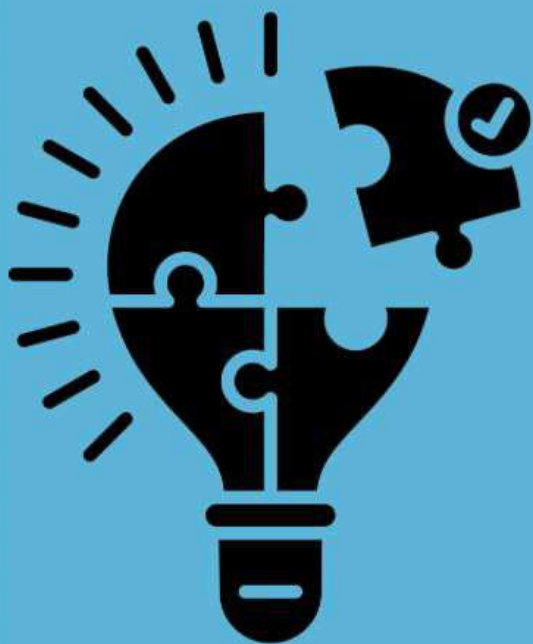
Фокусуватися на позитиві

Особливо коли щось не складається, потрібно зосереджуватися на чомусь позитивному. Цей метод із "позитивної психології" допомагає тренувати мозок на розвиток позитивного мислення, відволікаючи від негативу.



Не відкладати вирішення проблем на потім

Навіть дрібні невирішені завдання можуть збільшити рівень тривожності та стресу, що псує настрій та провокує відчуття нещастя. Подолання прокрастинації та активне вирішення проблем звільняють від цієї напруги. Тому людина відчувається щасливою та задоволеною від того, що їй вдалося впоратися з труднощами.



Не брати на себе відповідальність за щастя інших

Не слід намагатися
робити інших
щасливими, забуваючи
про власні потреби. Це
призводить до постійного
морального й фізичного
виснаження та відчуття
нещастя. Важливо
пам'ятати, що власний
добробут має бути завжди
першому місці.

