

Příjemné prožití Vánoc a hodně šťastných pocitů v roce 2013

Přeje *Vladimír Hřebíček*

PF 2013



12 cest k tomu, jak být šťastný

1. Tělesný pohyb

Hormon štěstí endorfin vyžaduje minimálně půl hodiny denně pohybu. Obzvláště významné akce pro pocit štěstí: ranní běh v trávě na bosu, plavání pod širým nebem, užívání si ticha v přírodě.



2. Smích

Začínajte každý den úsměvem před zrcadlem. Správný a upřímný smích nebo úsměv (při němž se napínají svaly ve tváři a kolem očí) signalizuje mozku: „Je důvod k tomu, mít dobrou náladu!“

3. Spánek

Ten kdo v noci dobře a hluboce spí, zvyšuje svou schopnost být šťastný. Můj tip: Jděte minimálně jednou týdně spát před 22. hodinou.



4. Dobré jídlo

Navzdory všem varováním: Nic nepřispívá naší dobré pohodě tak, jako jídlo. Štěstí však nevytváří při jídle množství, ale kvalita.

5. Žijte v tuto chvíli!

Užívejte si každý krásný okamžik! Nefixujte se pouze na budoucí cíle. Soustředte se zcela na to, co právě děláte, i když ve frontě čekají další úkoly.

6. Život je někdy nefér!

Cvičte si trpělivost. Konzumní společnost nám sugeruje, že máme nárok na splnění našich přání. Štěstí ale předpokládá, že se budeme umět vyrovnat i s nespravedlnostmi.



7. Odstraňte blokády!

Pátrejte po všech podvědomých poselstvích, které jste přijali od rodičů, učitelů a přátel: „Štěstí je něco výjimečného a nemůže ho mít každý“, „Jak mohu být při všech těch nespravedlnostech a bídě na světě šťastný?“ a podobně.



8. Slavte své úspěchy!

Napište si na konci každého dne do svého kalendáře minimálně 5 věcí, které se vám povedly nebo zážitky, za které jste vděční. Nepracujte na svých chybách, ale na svých silných stránkách.

9. Koncentrace

Nenechte se rozptylovat. Nepouštějte si žádné rádio, televizi nebo facebook, pokud děláte něco důležitého. Užívejte si to, co právě děláte, naplno.



10. Plné nasazení

Hledejte si takové úkoly, při nichž můžete využít vaše dnešní možnosti a schopnosti. Aby vás prostě bavily. Ten, kdo dokáže tvrdě pracovat na hranici svých možností (ale bez velkého stresu), zažívá přitom takové pocity štěstí, o nichž mohou průměrní pracovníci jen snít.

11. Nové začátky

Nové volnočasové aktivity, nový koníček, nové pracovní úkoly – i přitom pociťují lidé vlévání nové energie a pocity štěstí.

12. Pečujte o svou sociální síť

Přátelství, láska, pohostinnost a společenskost jsou hlavními součástkami štěstí. Organizujte se svými přáteli pravidelně společné aktivity.