

Vodič za srećniji život

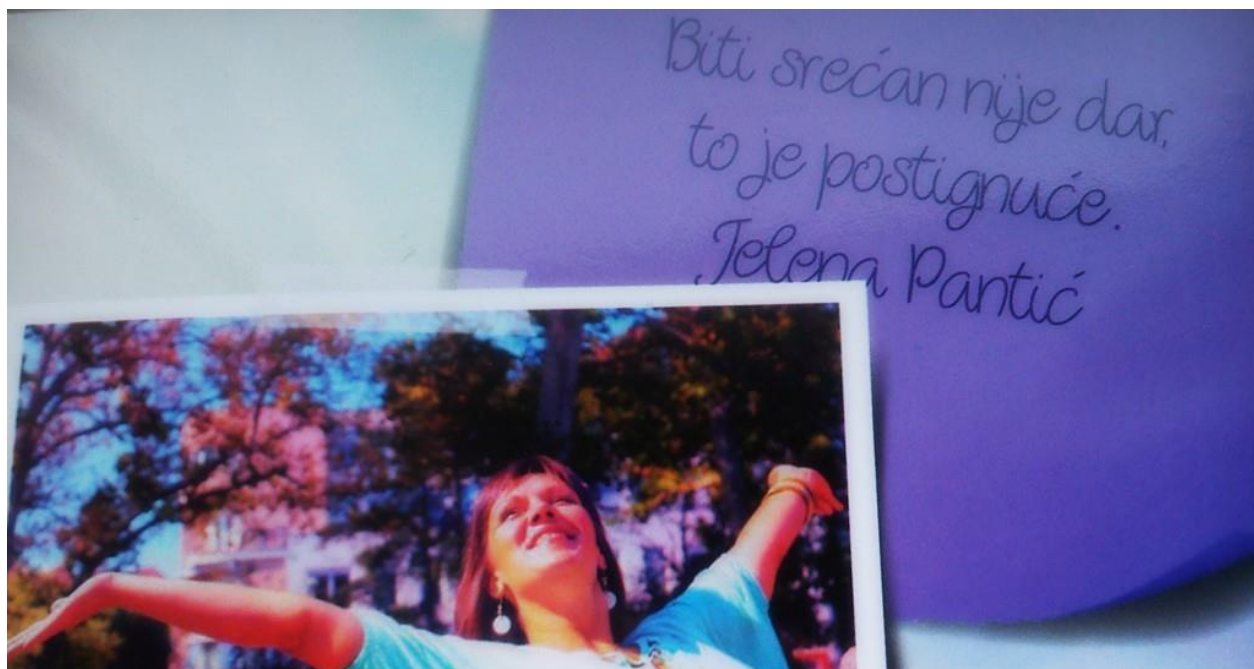
Jelena Pantić



Zdravo,

u ovom priručniku nalaze se odabrani tekstovi sa bloga Emocionalna inteligencija. Nadam se da ćete uživati čitajući ih i da ćete u njima pronaći načine da svoj svakodnevni život učinite srećnijim i uspunjenijim. Na blogu ima više od dve stotine tekstova iz oblasti pozitivne psihologije i emocionalne inteligencije. Možete ih čitati na www.jelenapantic.com

Jelena Pantić



Sadržaj

Zašto se bojimo sreće?	4
Zašto je dobro biti srećan?	7
Tri uzroka sreće- od čega zavisi koliko smo srećni?	10
Kako učiniti sebe srećnim za samo 75 minuta?.....	13
Srećne misli i vilinska prašina	16
Šta je faktor sreće?	16
Misli od kojih zavisi raspoloženje	18
Tri puta do istinske sreće.....	21
Kako ispuniti svoj život radošću?.....	23
Kako se u novembru pravi jun?	24
Zašto pozitivno razmišljanje nije uvek dobro?	25



Zašto se bojimo sreće?

Znate ono kad neko priča o nekom lepom događaju ili uspehu, pa kucne u drvo, da "ne urekne" ili "da ne čuje zlo"?

Ili neće "previše" da se raduje, da ne prizove neku nesreću.

Postoji to široko rasprostranjeno uverenje, pogotovo na našim prostorima, da previše sreće priziva nesreću. To uverenje je posledica pogrešnog uverenja da kada jedan događaj usledi nakon drugog, to nužno znači da je prvi uzrok drugog.

Činjenica je da emocionalno obojene događaje lakše pamtimo i iz tog razloga se događa da u svom sećanju povežemo lep i ružan događaj i pripišemo im uzročno posledičnu vezu.

Slično, takođe netačno uverenje, je da brigom sprečavamo loše događaje. Ako brinemo i zabrinuti smo verujemo da sebe i bližnje možemo da zaštitimo na taj način i suprotno, ako smo opušteni i bezbrižni kao da "prizivamo" nesreću.

Realnost je potpuno drugačija- brigama se iscrpljujemo i na taj način smanjujemo svoje kapacitete da se nosimo da stresnim događajima i situacijama.

Preteranom brigom za druge ne samo da ih ne štitimo nego ih udaljavamo od sebe. Kada su

roditelji u pitanju, oni preteranom brigom svojoj deci šalju poruku da je život jako opasan a da oni nisu sposobni da se nose s tim- i na taj način ih, paradoksalno, onesposobljavaju za život i povećavaju im verovatnoću da ne budu srećni i uspešni, nego da budu nesigurni i uplašeni.

Neki događaji jesu uzrokovani našim činjenjem ili nečinjenjem, neki nisu. Ono što je sigurno je da **naša osećanja nemaju tu moć da utiču na to da li će se nešto dogoditi ili ne.**

Život je takav da se dobri i loši događaji smenjuju, dešavaju se lepe i ružne stvari. Ne postoji niko kome se nikada nije dogodilo nešto loše ili ružno. Svi u životu imaju uspone i padove, dobre i loše periode i dobre i loše dane. **Niko ne može da ih izbegne!**

"Ako nemate uspone i padove u životu to znači da ste mrtvi."

Razlikujemo se po tome što neki loše događaje pripisuju sebi i veruju da im se to dogodilo kao neka kazna i da su mogli to nekako da spreče, a neki to prihvate kao deo života i znaju da to nije nikakva kazna za neki davno počinjeni greh ili pogrešan potez u životu.

Kada bi uverenje da srećom prizivamo nesreću i loše događaje bilo tačno, to bi značilo da ako smo uvek nesrećni nikad se ništa loše neće dogoditi.

Ako smo uvek nesrećni ili bar nismo srećni, nećemo sprečiti loše događaje, saobraćajne nesreće, bolesti i smrti naših bližnjih. Samo ćemo sprečiti sebe da uživamo u lepim događajima i da prihvatimo darove koji nam se nalaze na putu.

Biti srećan nije samo lepo nego je i zdravo i korisno!

Srećni ljudi uživaju u sledećim blagodatima:

- druželjubiviji su i imaju više energije

- drugi ljudi ih više vole
- imaju veću verovatnoću da sklope brak i ostanu u njemu
- imaju bogatiju mrežu prijatelja i socijalne podrške
- produktivniji su na poslu
- bolje su vođe i pregovarači i zarađuju više novca
- otporniji su na teške okolnosti
- imaju jači imuni system



Zašto je dobro biti srećan?

"Kada sam imao pet godina majka mi je rekla da je sreća ključ života. Kada sam pošao u školu, pitali su me šta želim da budem kad porastem. Napisao sam "srećan". Rekli su mi da nisam razumeo zadatak, a ja sam im odgovorio da oni nisu razumeli život."

Džon Lenon

Mnogi ljudi veruju da je sreća neka vrsta luksuza, nešto što može da se oseća tek kada se reše svi životni problemi i kada okolnosti budu povoljne.

Neki čak veruju da je neozbiljno i neodgovorno biti srećan kad pred sobom imaju toliko važnih životnih zadataka. Treba završiti školu, pronaći posao, zarađivati novac, plaćati račune, obezbediti sebi krov nad glavom, odgajati decu...

Neki čak veruju da su ozbiljniji, zreliji i dostojanstveniji kada se zabrinuto mršte i brinu svetske brige.

Biti srećan i zadovoljan je velikoj većini ljudi negde na dnu lestvice prioriteta. Nešto čega su se odrekli čim su malo odrasli i shvatili "šta je zapravo život."

U proteklih dvadesetak godina psiholozi su svoju pažnju preusmerili sa poremećaja i problema na to kako razviti ljudske potencijale i kako poboljšati kvalitet života. Bavili su se između ostalog i izučavanjem sreće i na osnovu velikog broja istraživanja, sprovedenom u mnogim zemljama i na velikom broju ljudi, došli su do sledećeg zaključka:

Biti srećan nije samo lepo nego je i zdravo i korisno!

Srećni ljudi uživaju u sledećim blagodatima:

- druželjubiviji su i imaju više energije
- saosećajniji su i saradljiviji
- drugi ljudi ih više vole
- imaju veću verovatnoću da sklope brak i ostanu u njemu
- imaju bogatiju mrežu prijatelja i socijalne podrške
- fleksibilniji su i originalniji u razmišljanju

- produktivniji su na poslu
- bolje su vođe i pregovarači i zarađuju više novca
- otporniji su na teške okolnosti
- imaju jači imuni sistem
- fizički su zdraviji
- duže žive

Malo li je? :)

Sada se verovatno pitate šta treba da se dogodi pa da i vi postanete srećni i uživajte u svim ovim blagodeticama. Ja ne znam odgovor na to pitanje. Ne znam šta se dogodi pa neko postane srećan. I nikada nisam čula da se nekom dogodilo tako nešto, da je jednostavno postao srećan.

Ali, ako se pitate šta je to što možete da radite, istrajno, posvećeno i strpljivo, pa da kod sebe izgradite stavove i ponašanja koji rezultiraju osećanjem sreće i blagostanja neke ideje i smernice možete da pronađete u ovim tekstovima:

Tri uzroka sreće- od čega zavisi koliko smo srećni?

Kako učiniti sebe srećnim za samo 75 minuta

Tri puta do istinske sreće

Tri uzroka sreće- od čega zavisi koliko smo srećni?

Svi ljudi žele da osećaju sreću, mir, zadovoljstvo. Svi žele da žive u blagostanju, svi žele da žive lep život.

Ali, malo ljudi zna kako to da ostvari.

Za koliko ljudi u vašem okruženju možete da kažete da su srećni?

Da li biste sebe okarakterisali kao srećnu osobu?

Ako ste kao velika većina ljudi odgovor na prvo pitanje biće nijednu ili jednu, a odgovor na drugo pitanje biće retko, ponekad, ne dovoljno...

Kada kažemo sreća možemo da mislimo na tri stvari:

- sreća u smislu toga da nam događaji idu na ruku, da dobijemo na lutriji, da u pravi čas saznamo pravu informaciju, da u pravo vreme sretnemo osobu koja može i želi da nam pomogne.....,
- sreća kao osećanje, koje osetimo kada nam se ispuni neka želja ili ostvarimo neki cilj i
- sreća kao stanje, raspoloženje koje je veliki deo vremena prisutno u pozadini svega što nam se dešava i što doživljavamo u svom životu.

Sve tri definicije su tačne, i svaka od te tri vrste sreće je važna i potrebna, ali u ovom tekstu pisaću o trećoj vrsti i njenim uzrocima.

Dakle, od čega zavisi da li će sreća i blagostanje biti naše uobičajeno stanje?

Da li su to geni, životne okolnosti, finansijsko stanje, bračni status, osobine ličnosti, način razmišljanja....?

Nakon višegodišnjih istraživanja sprovedenih na velikom broju ljudi i u različitim državama, psiholozi koji se bave izučavanjem sreće su došli do zaključka da svi gore navedeni faktori utiču na to koliko sreće ćemo osećati u svom životu i izračunali procenete u kojim je svaki od tih faktora određuje.

- na osnovu istraživanja rađenih na blizancima, utvrdili su da oko **50%** uzroka sreće leži u genima i uticaju porodičnih okolnosti.
- oko **10 %** uzroka se odnosi na životne okolnosti kao što su zanimanje, visina prihoda, zdravstveno stanje, bračni status.... Dakle, od toga šta radite, koliko zarađujete, koliko ste zdravi, koji vam je bračni status, u kojoj državi živite, ko je na vlasti.... zavisi samo **10%** količine sreće koju osećate.

Na gene koje ste nasledili ne možete da utičete. Temperament sa kojim ste se rodili ne možete da menjate (ali možete da naučite kako da bolje i lakše živite s tim kakvi ste).

Na životne okolnosti možete da utičete u određenoj meri.

Od čega zavisi preostalih 40% našeg osećanja sreće? I da li je to nešto na šta možemo da utičemo?

Složit ćete se da 40% nije malo. Zamislite da ste 40% srećniji nego što ste sad?

Postoje dva faktora koji zajedno utiču na to da li ćemo danas, sutra, sledeće nedelje biti 40% srećniji ili nesrećniji a to su:

- **način na koji razmišljamo i**

- **ono što radimo da bismo bili ispunjeni srećom i živeli u blagostanju.**

40% našeg subjektivnog doživljaja sreće zavisi od toga:

*kako tumačimo događanja u svom životu,

*šta govorimo sebi

*šta svaki dan preduzimamo da bi nam život bio bolji

*da li dozvoljavamo sebi da budemo srećni

*.....

Sve ovo **možemo** da promenimo!

Svako, bez obzira na poreklo i genetsko nasleđe, bez obzira na trenutne životne okolnosti, **može** da bude 40% srećniji nego što trenutno jeste.

Zvuči previše optimistično? Slažem se. Ne može baš svako ko to samo želi.

Ali, **može svako** ko je spreman da se posveti sebi i da svaki dan učini bar nešto za sebe i kvalitet svog života!

Kako učiniti sebe srećnim za samo 75 minuta?

Zvuči nemoguće? Neverovatno?

Moguće je, verovatno i veoma, veoma jednostavno!

Prvo da vidimo šta je to sreća?

Sreća je osećanje, oko toga ćemo se svi složiti.

Ali šta je potrebno da bismo doživeli to osećanje? E, tu se već verovatno ne bismo saglasili.

Neko veruje da će biti srećan kada zaradi dovoljno novca.

Neko kada ostvari zadovoljavajuću ljubavnu vezu.

Neko kada završi fakultet.

Neko kada kupi svoj stan.

Neko kada se oslobodi viška kilograma.

Neko kada se izleči od neke bolesti.

Neko kada dobije dete.

Neko kada dobije unuča.

Neko kada otputuje na neku dugo željenu destinaciju.

Neko kada se odseli u stranu zemlju.

Ovo su neki od najčešćih "razloga za sreću".

Zajedničko im je to što svaki od ovih razloga može da se prevede kao **"Neću biti srećan sve**

dok...."

Na neke od ovih razloga ne možemo da utičemo, ili bar ne u potpunosti. Za neke su potrebne godine da se ostvare.

Da li to znači da ne možemo da budemo srećni sve dok....?

Kada sreću definišemo preko ostvarenja ciljeva i ispunjenja želja, stavljamo sebe u poziciju nezadovoljstva i čežnje za nečim dalekim.

Sreća svakako jeste emocija koju osećamo kada ostvarimo neki važan cilj ili kada nam se ispuni neka velika želja, ali kada pogledamo jedan prosečan život-koliko često se to događa? I koliko dugo traje?

Zamislite da svakodnevno živite u stanju sreće? Da sreću osećate skoro svaki dan, skoro ceo dan.

To nije isti intenzitet osećanja kao kada ostvarite neki važan cilj, to je više stanje koje tiho, diskretno i iz pozadine boji vaše dane.

Kako?

Pre nego što vam otkrijem tajnu, opisaću vam kako su je moje kolege psiholozi naučno potvrdili. Rađen je jedan eksperiment u kom su ispitanici bili umereno do teško depresivni pacijenti.

Zadatak im je bio da svakog dana zapišu **tri lepe stvari koje su im se dogodile!** Samo to!

I šta se dogodilo? Nakon 15 dana ponovo su uradili testove na osnovu kojih je utvrđeno da se svakom od njih stanje u većoj ili manjoj, ali svakom u **značajnoj meri** popravilo!

To ne znači da su svi za 15 dana izlečeni od depresije, ali svakako znači da su sebi ubrzali oporavak i povećali šanse za ozdravljenje.

Ključne reči su **zapisati i tri lepe stvari.**

Na primer:

-slučajno ste sreli nekog dragog,

-dobili ste lepu poruku, -
neko vam se osmehnuo, -
pročitali ste nešto lepo,
-čuli neku lepu pesmu,
-uspeli ste da izbegnete nevreme,
-niste izbegli nevreme ali ste poneli kišobran,
-prošetali ste se posle kiše i uživali u svežem vazduhu,
-čuli ste/pročitali nešto smešno, -uživali ste u šolji
kafe/čaja,
-sunce je lepo sijalo,
-kiša je lepo padala,
-lepo ste s nekim porazgovarali telefonom, -
videli ste se i družili s nekim dragim
-gledali omiljeni film/seriju,
-.....

Dakle, ako svaki dan izdvojite 5 minuta za sebe, i **zapišete** tri lepe stvari koje su vam se dogodile, za 75 minuta, odnosno 15 dana uvežbaćete sebe da obraćate pažnju na sebe, na lepe stvari oko vas i steći naviku da usmeravate svoje misli i pažnju na lepo i dobro.

Za 15 dana verovatno nećete u potpunosti formirati naviku obraćanja pažnje na dobro i lepo i vaš život se verovatno neće promeniti iz korena.

Ali sigurno hoćete osetiti razliku i dobiti nagoveštaj koliko je moćna ova vežba i koliko njeno redovno praktikovanje na duže staze zaista može da vam poboljša, olakša i ulepša život!

Lepo i dobro je uvek tu, oko nas, samo što nije uvek dovoljno glasno, nije toliko nametljivo kao sve ono što nam smeta. I nismo naučeni da tragamo za njim, da ga prepoznamo i cenimo, koliko god sićušno bilo.

Srećne misli i vilinska prašina

Svi koji su čitali Petra Pana znaju da se leti uz pomoć srećnih misli i vilinske prašine. Psiholozi se ne bave vilinskom prašinom, ali su izučavajući srećne misli i njihov uticaj došli do nekih zanimljivih saznanja.

Učesnici jednog eksperimenta su imali zadatak da se svakodnevno, tokom nekoliko nedelja, osam minuta dnevno, prisećaju situacija kada su bili srećni.

Pokazalo se da su **učesnici u eksperimentu bili boljeg raspoloženja i vedriji** od kontrolne grupe (osoba koje se nisu bavile srećnim mislima).

Takođe se pokazalo da su **u dobrom raspoloženju ostali i nekoliko nedelja nakon završetka eksperimenta.**

Važno je napomenuti da ovakav pristup poboljšanju raspoloženja ne znači negaciju problema i život u ružičastom svetu. Pre se može reći da olakšava i ubrzava rešavanje problema, jer je poznato da dobro raspoloženje, pored toga što je **dobro za zdravlje, imuni sistem i lepotu, podstiče i kreativnost.**

Šta je faktor sreće?

Svi znamo nekog ko "baš ima sreće", okolnosti mu nekako uvek idu na ruku i želje mu se kao nekom čarolijom ostvaruju.

Takođe, svi znamo i ljude koji "baš nemaju sreće", sve im nešto ide nizbrdo, svaki plan im se nekim čudom izjalovi, kao da ih je "neko uvraćao".

Da li se rađamo pod "srećnim", "nesrećnim" ili "ni srećnim ni nesrećnim" zvezdama?

Ili možda ipak imamo uticaja na to koliko će nas sreća pratiti u životu?

Kada malo pažljivije slušamo one koji su "**srećkovići**", čujemo sledeće:

-umeju da prepoznaju i iskoriste okolnosti koje im idu na ruku,

-umeju da naprave okolnosti koje im idu na ruku,

-oslanjaju se na sebe i svoje sposobnosti, ne čekaju da im sreća zakuca na vrata,

-traže i dobijaju pomoć i podršku od drugih,

-u kontaktu su sa svojim željama i potrebama

-kada nešto žele, pitaju se na koji način to da ostvare

-kada ne uspeju traže uzroke u sebi i način da sledeći put to isprave...

"Baksuzi" nam govore sledeće:

-čekaju da im se sreća konačno osmehne,

-ljute se kada im okolnosti ne idu na ruku,

-nisu svesni svojih sposobnosti i potencijala,

-od drugih ili ne traže ništa ili traže da rešavaju probleme umesto njih,

-ne usuđuju se da žele, da se ne bi razočarali,

-ne prepoznaju svoje potrebe

-kada nešto ipak požele, pasivno čekaju "ispunjenje želje",

-kada ne uspeju krive druge i "lošu sreću"...

Možda se ipak ne kaže slučajno da "sreća prati hrabre"...

Misli od kojih zavisi raspoloženje

Nekada davno je stari Čiroki svome unuku ispričao jednu životnu istinu .

- U unutrašnjosti svakog čoveka se vodi bitka. Kao borba između dva vuka.

Jedan vuk predstavlja zlo. Predstavlja bes,zavist, ljubomoru, žaljenje, pohlepu,aroganciju, samosažaljenje, krivicu, greh,ljutnju, inferiornost, laž, lažni ponos, egoizam...

Drugi vuk predstavlja dobro. Predstavlja ono što pruža užitak, mir, ljubav, nadu, vedrinu,poniznost, ljubaznost, dobroćudnost,srdačnost, darežljivost, istinu, saosećanje i veru.

Mali indijanac se zamisli na nekoliko trenutaka. Sve svoje misli vredno usmeri u dubinu dedovih reči, te ga zapita : - Koji vuk na kraju pobeđi ?

Stari Čiroki odgovori sa smeškom na licu: - Pobeđuje uvek onaj kojega hraniš...

Hrana za zlog vuka:

Bes: učinjena mi je nepravda i primeniću silu da to ispravim! Kako se samo usuđuje??? Sad ću ja da im pokažem!!! Ne mogu sa mnom tako!!! Odbijam da mislim na bilo šta drugo!!! Ovo je najvažnije!!!

Zavist: neko ima nešto što ja želim a nemam...neću se potruditi da to steknem, to zahteva napor,

lakše je zavideti...

Ljubomora: voljena osoba pripada isključivo meni...ne sme nikog da pogleda...ne sme da komunicira sa drugima...šta ću ako me ostavi? Ne mogu da živim bez nje/njega...bez nje/njega moj život nema smisla...bez nje/njega ja ne vredim...

Žaljenje: eh, da sam samo rođen u neko bolje vreme, na nekom boljem mestu... eh da sam upisala drugi fakultet...eh da me On nije ostavio, da me voleo... eh da su me roditelji vaspitali drugačije...

Pohlepa: nije bitno ovo što imam, bitno je ono što nemam... nikad nije dovoljno...

Arogancija:ja sam bolji od drugih, niko mi nije ravan...ja sam iznad svih...zaslužujem poseban tretman...za mene ne važe pravila koja važe za druge...

Samosažaljenje:jadna ja, ništa mi ne ide...svi su bolji/lepši/pametniji/uspešniji od mene... samo se meni loše stvari dešavaju...niko me ne voli...niko me ne poštuje...

Hrana za dobrog vuka:

Užitak: kako sada, danas, mogu sebi da pričinim zadovoljstvo? kako mogu da obradujem sebe?

Mir: mogu da zamislim da sam na nekom mirnom mestu, u prirodi... na nekoliko minuta mogu da "pobegnem" tamo... mogu da svesno dišem nekoliko minuta, da obraćam pažnju na svaki udah i na svaki izdah, i da je tih nekoliko minuta, koje izdvajam za sebe, jedino važno kako dišem, jedino važno da dišem...

Ljubav: koga sve volim? Ko sve voli mene? Izdvojiću par minuta da zaista osetim tu ljubav, par minuta posvetiću tome... kako danas mogu da pokažem ljubav?

Vedrina: setiću se neke smešne situacije, omiljene komedije... zamišljaću da mi se ispunjava želja... setiću se nekih lepih događaja... zamisliću šta bi lepo moglo da se desi...

Ljubaznost: kome ću se danas osmehnuti? Na koga ću obratiti pažnju? Kome ću uputiti lepu reč? Šta mogu danas da učinim za nekog?

Saosećanje: kako se osećaju ljudi oko mene? Kako se ja osećam zbog toga? Mogu li nekako da pomognem? Ili je možda samo potrebno da budem tu? Možda mogu da pitam tu osobu šta joj treba od mene...

Zahvalnost: šta sve imam, materijalno i nematerijalno? ko mi je sve pomogao/pomaže? kojim osobama sam zahvalan što su u mom životu sada? kojim osobama sam zahvalan što su bile u mom životu? šta su mi te osobe davale/daju... na čemu sam im zahvalan? da li to pokazujem? da li one to znaju'

Ovo su samo neke ideje za "hranu za vukove", postoji još mnogo različitih načina, za različite osobe, situacije, životna doba...

Kao i sa hranom za telo, nije dovoljno ponekad uneti ponešto zdravo, važno je svakodnevno voditi računa o kvalitetu ishrane. Ova priča može da posluži kao podsetnik, lep način da se uveče "preslišamo" šta smo to učinili za sebe, a šta protiv sebe.



Tri puta do istinske sreće

Kako postići stanje istinske sreće? I da li je to uopšte moguće? Psiholog Martin Selidžmen je mnogo vremena posvetio traženju odgovora na ovo pitanje, sproveo mnogo istraživanja sa velikim brojem ispitanika i došao do zaključka da postoje tri vrste srećnog života, a to su:

- prijatan život, koji podrazumeva zadovoljstva, ugađanje sebi i momentalna zadovoljstva,
- dobar život, koji se ogleda u postizanju ciljeva, sticanju stvari koje želimo i ispunjavanju želja i
- smislen život, znači pripadati i služiti nečemu većem od naših ličnih želja i zadovoljstava.

Istinska sreća se postiže kombinovanjem sva tri načina života i za posledicu ima življenje života koji nazivamo ispunjenim.

Dakle, obavezna mala trenutna zadovoljstva, ali ne samo to.

Obavezna posvećenost postizanju ciljeva, ali ni to nije dovoljno.

Obavezna posvećenost višim vrednostima, bližnjima i čovečanstvu.

Želite da živite istinski srećan i ispunjen život?

Naravno, svi to želimo. Ali, samo mali broj ljudi je spreman da se posveti građenju i negovanju takvog života za sebe.

Želja je neophodna, ali nije dovoljna.

Želeti istinski srećan i ispunjen život i čekati da se to nekako dogodi je isto kao poželeti da napravimo tortu i čekati da se ona sama stvori ispred nas. Ne ide tako.

I kao što za pravljenje torte prvo krećemo od liste sastojaka i načina pripreme, tako je za srećan život potrebno napraviti spisak neophodnih sastojaka i načina pripreme.

Sledeća pitanja mogu vam pomoći da sastavite svoj recept za sreću:

-Šta je to u čemu najviše uživam? Šta mi prija? Čemu se radujem?(napravite najduži mogući želim spisak i povremeno ga dopunjavajte...uvek ima više nego što u početku mislimo)

-Koji su moji ciljevi? Šta je to što želim da postignem? Šta je to što želim da imam? (ponovo, napravite najduži mogući spisak vaših želja i ciljeva, a zatim još jedan, sa svim mogućim načinima na koje možete da ih postignete...i još jedan, sa što više svakodnevnih aktivnosti i malih koraka koji će vas voditi ka ostvarenju ciljeva i ispunjenju želja)

-Kome/čemu mogu i želim da pripadam? Kako mogu da budem od koristi drugima? Šta je to što me čini da se osećam ispunjeno? (i još jedan spisak-koji su mogući načini i konkretni postupci da to svakodnevno ili makar što češće činim?)

Možda će vam trebati neko vreme da pronađete svoje odgovore na ova pitanja, i možda malo lutanja u potrazi za načinima da konkretizujete odgovore.

Ako vam to deluje kao prevelik i težak posao, postavite sebi pitanje:
„Da li zaista želim da živim srećan i ispunjen život?“

Kako ispuniti svoj život radošću?

"Život bez radosti je kao dugo putovanje bez gostionice." Demokrit

Možete da čekate da vas neko obraduje, ili da se dogodi nešto što će vas obradovati...

A možete i da preduzmete aktivnosti kojima ćete osećanje i stanje radosti učiniti vašim vernim životnim saputnikom.

Koje su to aktivnosti?

-samo sećanje na trenutke radosti vraća osećanje. Setite se kako ste se radovali, zapišite to, vodite "dnevnik radovanja", crtajte, plešite vaše trenutke radovanja.

-zapišite sve što vas raduje i što može da vas obraduje, dopunjavajte redovno taj spisak i sa tog spiska svakodnevno, ili bar nedeljno, uradite nešto i počastite sebe radošću.

-zapišite sve što raduje vama draga bića, dopunjavajte s vremena na vreme i taj spisak... i gledajte da što češće činite radost drugima, neka vam to postane navika. Napisala sam bića, zato što je radost i kada vašem psu bacite lopticu.

Radovanje je navika, životni stav, životni stil... i potrebno je vreme da se izgradi. Ali, sam protok vremena nije dovoljan, važno je redovno baviti se aktivnostima koje vode ka cilju... važno je redovno se radovati, ma koliko to teško zvučalo u početku, o okolnostima u kojim živimo, sa prošlošću koja nas koči i opterećuje i budućnošću koja nas možda plaši i brine. Nije lako, teško je...ali moguće!

Kako se u novembru pravi jun?

"Ja umem u svakom novembru da napravim jun."

Mika Antić

Sve je nekako lakše i lepše kad sunce sija i toplo je. Više vremena provodimo napolju, više se krećemo, više družimo, ishrana je bogatija mineralima i vitaminima, unosimo više tečnosti. Sve to utiče na raspoloženje, lakše je biti dobro raspoložen kada nam vremenske prilike idu na ruku. Dobro raspoloženje u zimskim mesecima zahteva malo više truda. Šta sve možemo da učinimo da ublažimo efekte "meseci koji imaju slovo R u nazivu"?

Jedan od načina je svakodnevna šetnja, 20 minuta je dovoljno, najbolje po dnevnom svetlu (čak i kada je oblačno). Ovde važi princip "bolje išta nego ništa", ako radite od 9 do 17h može i večernja šetnja, ako ne možete svakog dana, bolje je i jednom nego nijednom nedeljno. Akumuliraćete sunčeve zrake, čak i ako ih ne vidite. Snabdećete organizam kiseonikom. Izbacićete bar deo napetosti (pogotovo ako pre polaska u šetnju svesno odlučite da sve brige ostavite kod kuće....samo 20 minuta...neće propasti svet). Ojaćaćete mišiće, a svakodnevni problemi se mnogo lakše nose kada telo ima snage.

Kada se spomene vežbanje, prva asocijacija je najčešće odlazak u teretanu ili neki studio za

rekreaciju, par puta nedeljno, po par sati....pa još oprema....sve to košta, a kriza je....pa izlaganje pogledima drugih, a slavska trpeza je ostavila traga na vašoj liniji...“Ne, hvala“ je najčešći odgovor. Ili “kad se steknu bolji uslovi“. Zapravo je dovoljno desetak minuta najobičnijih vežbi razgibavanja i istezanja (koje smo svi učili još u osnovnoj školi) da se organizam razmrda i pokrene a vaše raspoloženje popravi za par jedinica. Pod uslovom da se ne pripremate za Olimpijadu, nego vam je cilj popravljjanje i održavanje dobrog raspoloženja, kontinuitet i minimalno ulaganje su sasvim dovoljni. I vrapci znaju da su ishrana bogata vitaminima i mineralima i unošenje dovoljnih količina tečnosti važni za zdravlje i dobro raspoloženje, ali...koliko često vodimo računa o tome u svakodnevnom životu?

Evo i nekoliko “psiholoških trikova“ za popravljjanje raspoloženja:

-okružite se toplim bojama -

slušajte “letnju“, veselu muziku

-plešite, pevajte

-družite se sa pozitivnim ljudima, izbegavajte koliko god je to moguće one

“negativce“ -gledajte fotografije sa letovanja

-zamišljajte ovogodišnje letovanje, maštajte o tome

Više pažnje je svesno i namerno posvećeno “nepsihološkim“ faktorima koji utiču na raspoloženje, jer se oni često zaboravljaju i njihov uticaj se zanemaruje. Bez obzira na to koliko “radili na sebi“, ako nemate dovoljno kiseonika, dovoljno sunčeve svetlosti i zanemarujete svoje telo, raspoloženje neminovno ide u minus.

Zašto pozitivno razmišljanje nije uvek dobro?

Verovatno svi znate scenu iz filma "Sjećaš li se Doli Bel?" u kojoj Slavko Štimac ponavlja: "Svakog dana, u svakom pogledu, sve više napredujem. Svakog dana u svakom pogledu sve više napredujem. Svakog dana u svakom pogledu sve više napredujem....".

I sigurno ste mnogo puta čuli "Biće sve u redu! Razmišljaj pozitivno!" ili "Zamisli kako se tvoj cilj ostvaruje-i ostvariće se!".

I verovatno vas je to još dodatno iznerviralo. Na sve što vas muči i brine, neko vam još govori kako da mislite.

Dobro je bodriti sebe, dobro je biti optimista, dobro je zamišljati pozitivan ishod... ali to nije uvek dovoljno.

Ono što nećete pročitati u časopisima i knjigama iz popularne psihologije je da je nekada važno i potrebno NEGATIVNO RAZMIŠLJANJE.

Kako sad to?

Pa lepo... ako samo "razmišljate pozitivno", to je kao da spremate kuću tako što stavite novu zavesu i cveće u vazuu. A niste usisali, obrisali prašinu, izbacili smeće...i onda se pitate šta nije u redu sa tom slikom.

Svi smo zbog nečega nesigurni, svi se nečega plašimo, svi smo zbog nečega zabrinuti, svi mi imamo svoje "bubice"... i to je u redu...prirodno...ljudski.

Ako iz želje da budemo pozitivni i uspešni krijemo svoje negativne misli od sebe, potiskujemo ih i zamišljamo samo pozitivno...negativne misli ne nestaju...ostaju u nama, rastu, bujaju i guše nas.

Zato vam predlažem da povremeno počastite sebe jednom veoma rasterećujućom vežbom: Odredite svoje vreme za "negativne misli", recimo 15 minuta, i zapisujte sve što vas brine, plaši, sve što ne volite kod sebe i drugih, sve što vam smeta, sve "najgluplje" misli i ideje i fantazije...bez cenzure, to radite za vas, niko ne mora to da vidi, niko ne mora to da zna.

Na primer:

"Nikada neću uspeti u tome što želim. Dobiću otkaz i ostaću na ulici. Niko me ne voli. Loše radim svoj posao. Ja sam dosadna osoba. Svi me nerviraju. Nemam volje nizašta. Želim da se pokrijem ćebetom po glavi i da tako provedem ostatak svog života...."

Deluje šašavo, ali kao u onoj reklami...možda će vas glava manje boleti... a sigurno ćete napraviti prostora za neke lepše, pozitivnije, srećnije misli.

Ako su vam se ovi tekstovi svideli i želite da čitate još, preporučujem moju knjigu „Putovanje u središte srca“

U njoj se nalaze tekstovi o sreći, ljubavi prema sebi i drugima i konkretnim načinima za postizanje lepšeg i srećnijeg života.

Evo šta o knjizi kažu čitaoci:

„Ja ovaj svoj primjerak već nosim svuda sa sobom i čitam redovno, svaki dan kad god imam potrebu da osvježim mozak. Postala je **moj najbolji drug**, onaj kojem se okreneš kad god imaš dilemu i pitanje. Sigurna sam da će i svi ostali koji dođu do nje raditi isto, jer ovo jednostavno nije knjiga koju pročitate i ostavite.“

"Svaki dan započnem sa par stranica vaše knjige i pomaže mi da bude bolji. Hvala."

"Pročitala sam knjigu, kako se kaže od korice do korice, dva puta i dalje je čitam. Obeležila sam delove, naslove koji mi se sviđaju kao što vidiš iz priložene fotografije. Dok sam čitala knjigu palo mi je napamet kako je **dobro imati te uvek pored sebe**, i imam te jer svoj primerak knjige nosim svugde sa sobom u mojoj torbi (zato služe velike torbe da mi pored uobičajenih drangulijica stane i knjiga).

Ima puno stvari koje mi se sviđaju, a posebno priča o toplim pahuljicama i zahvalnosti kad smo kod toga hvala mojoj sestri što mi je rekla za tebe, ja sam meni kraljica, ne može se sviđati svima, nisi Nutela i priče o leptiru i žabicama. Hvala ti od srca na podršci! „

Cena sa troškovima dostave je 1933 din

Šaljem je post ekspresom i stiže na vašu adresu za dan-dva.

Cena van Srbije sa troškovima dostave je 22E, plaća se Pay Pal-om

Šaljem je poštom i stiže u roku od 7-10 dana.

Svoj primerak možete da naručite [ovde](#)