

Szczęśliwego Nowego Roku

Gdzie szukać szczęścia w 2021? 5 sprawdzonych inspiracji.

Życzenia na nowy rok, które zazwyczaj dotyczą szczęścia, wbrew pozorom zawierają bardzo istotną mądrość i przesłanie. Początek roku to zwykle czas robienia planów, wyznaczania celów i szeroko pojętego „ogarniania siebie” na początek nowego. Dobrze, jeżeli w tym czasie towarzyszy nam chwila refleksji nad tym co nazywamy szczęściem.

Co takiego możemy zrobić, aby życzenia szczęścia na nowy rok spełniły się?

Jeżeli na samym początku posłuchamy inspiracji *Woltera* „*Postanowiłem być szczęśliwy, ponieważ to dobre dla zdrowia*”, to tym bardziej docenimy sens kolejności tego, co może być istotnym dla nas drogowskazem na nowy rok i stworzymy sobie własną szczepionkę szczęścia.

My ludzie często poszukujemy szczęścia w czynnikach zewnętrznych. Każdy z nas zna zapewne powiedzenie „Będę szczęśliwy jak tylko.... coś się wydarzy” uzależniając w ten sposób własne nastroje od tego co będzie lub nie. Można i tak, chociaż ten sposób budowania szczęścia nie jest trwały i nie ma solidnych fundamentów.

Tymczasem cały nurt psychologii pozytywnej proponuje nam inne podejście, bardziej wymagające, ale zdecydowanie solidniejsze i trwalsze. Praktycznych sposobów na budowanie poczucia szczęścia jest wiele, ale poniżej lista pięciu moich ulubionych, sprawdzonych i rekomendowanych:

1. Umieść szczęście w hierarchii osobistych wartości

Wartości, czyli to, co jest dla nas w życiu ważne. Każde dobre szkolenie dla liderów zawiera ćwiczenie na temat wartości. Uświadomienie ich sobie i realizowanie w codziennym życiu to ważny element przywództwa. Zapisz swoje najważniejsze wartości. Sprawdź czy wśród nich jest szczęście. Nadaj szczęściu swoją własną definicję. Regularnie sprawdzaj jak realizujesz swoje wartości w codziennym życiu. Jeżeli na liście masz szczęście, będzie łatwiej. Co najważniejsze – pamiętaj, że szczęście to przede wszystkim uczciwość wobec siebie samego.

2. Dobrze zaczynaj każdy dzień

Niezwykle ważne jest w jaki sposób zaczynasz każdy dzień, a właśnie to zależy od ciebie. Zaczynaj dzień z pozytywnym nastawieniem. Wykorzystując ideę self-coachingu, zadaj sobie kilka pytań na dzień dobry i podnieś w ten sposób swoją pozytywną energię. Co dobrego dzisiaj się wydarzy? Co pozytywnego dzisiaj mnie spotka?

3. Ciesz się z małych rzeczy

Wiem, że łatwo powiedzieć, ale to właśnie jest jedna z teorii szczęścia. Zaczynj zauważać i doceniać drobne rzeczy i zwykłe chwile. Klasyczne ćwiczenie z psychologii pozytywnej: znajdź trzy dobre rzeczy lub momenty na koniec każdego dnia. Włóż wysiłek, aby szukać pozytywów, a nie tego co było złe, a zobaczysz różnicę po kilku tygodniach. Szczęście bowiem nie przyjdzie samo, trzeba się trochę nad nim napocić. Tak naprawdę leży ono w prostocie i regularnym przestawianiu myśli na to co dobre, małe i przez to często niezauważalne.

4. Sprawdzaj swoje nawyki

Nasze życie w większości składa się z nawyków, czyli automatycznych zachowań, które weszły nam w krew i robimy je w miarę łatwo, często nie zdając sobie z nich sprawy. Warto czasami zatrzymać się i sprawdzić swoje nawyki. Po to, aby świadomie zrezygnować lub ograniczyć te, które mogą być dla nas źródłem smutku lub generować negatywne nastroje. Jak pisała *Wisława Szymborska* „*Wielkie to szczęście nie wiedzieć dokładnie w jakim świecie się żyje*”. Czy naprawdę musisz być na bieżąco ze wszystkimi wiadomościami płynącymi dzisiaj ze świata?

5. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi

Podobno szczęście jest zaraźliwe. Zdaniem *Christophe Andre* „*I nie zapomnij być szczęśliwy*” badania wykazały, że częste przebywanie w towarzystwie ludzi pozytywnych i szczęśliwych, zwiększa nasz poziom szczęścia. To przecież ty decydujesz kim się otaczasz. Buduj swój szczęśliwy network świadomie, samemu decydując kto się w nim znajdzie. Jeżeli możesz, trzymaj się z dala od ponuraków oraz tych, którzy hamują lub ograniczają twój rozwój.

Szczęśliwego Nowego Roku!

© Agnieszka Bilińska. Wszystkie prawa zastrzeżone.

<https://www.trustedcommunication.pl>