

## Czym jest szczęście?

**Szczęście - czym jest?** Popularne powiedzenie mówi, że szczęściu trzeba pomagać. Sporo w tym prawdy! Można wiele zrobić, by poczucie szczęścia towarzyszyło nam na co dzień. To kwestia nastawienia.



**Szczęście** - co sprawia, że je odczuwamy? Jeden powie, że ważne jest tutaj zdrowie, inny – że miłość, kto inny – dająca spełnienie praca. To mogą być ważne składowe szczęścia – pod warunkiem, że umiemy je dostrzec i cieszyć się nimi. Szczęście to bowiem stan ducha – i ciała – którego wywoływania i wzmocniania można się nauczyć.

### *Szczęście to pozytywne emocje*

Na odczucie szczęścia zasadniczy wpływ mają pozytywne relacje z ludźmi. Dają wsparcie w trudnych chwilach, poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim bezinteresowną **radość**, jaką czujemy, gdy możemy kogoś obdarować. Dawanie (w szerokim tego słowa znaczeniu) sprawia znacznie większą satysfakcję niż branie. Obdarowujmy więc nie tylko bliskich, ale wszystkich, których spotykamy na swej drodze – wsparciem, rozmową czy po prostu uśmiechem.

Pozytywne emocje wrócą do nas i wzmocnią psychiczny dobrostan, ponieważ życzliwość wzbudza podobną reakcję: uśmiech prowokuje uśmiech, ułatwia porozumienie. Na to, czy czujemy się szczęśliwi, wpływa też wdzięczność – jestem zdrow, mam pracę, umiejętności, dach nad głową, bliskich przyjaciół, a dzisiaj świeci słońce. Takie nastawienie pozwala spojrzeć na świat z perspektywy "szklanki do połowy pełnej".



Proszę Was o zamknięcie oczu i poszukanie we wspomnieniach swojej najszcześniejszej chwili w życiu. Zastanówcie się jakie wrażenia towarzyszyły Wam podczas tej chwili.

Wysłuchajcie piosenki **Anny Marii Jopek -Na dłoni** .Zastanówcie się o czym mówi... /Szczęście to nie tyle mieć, co być./

*„Bo szczęście to przelotny gość*

*Szczęście to piórko na dłoni*

*Co zjawia się ,gdy samo chce,*

*Lecz gdy się za nim nie goni...”*

## *Przepis na szczęście*

- szklanka miłości
  - kilka uśmiechów
  - garść dobrych słów
  - szczypta nadziei
- Spryskać obficie  
radością*
- serwować codziennie  
w obfitych porcjach