



### Czym jest szczęście?

Szczęście posiada całą gamę synonimów, takich jak: promiennosc, radość, uciecha, rozradowanie, wesele, zadowolenie, wesołość, pogodny nastrój, błogostan, upojenie, ekstaza, przyjemność, spełnienie, dobrobyt. Każde z tych słów zawiera w sobie coś, co pozwala wyobrazić sobie szczęście, choć jednocześnie wskazuje na różnorodność ich znaczeń.

Obejrzyj krótki filmik o szczęściu i zastanów się, co dla Ciebie jest szczęściem:

<https://www.youtube.com/watch?v=d5teTrrurpQ>

Pojęcie szczęścia jest subiektywne, to oznacza, że zarówno Ty i Ja mamy swoją indywidualną definicję szczęścia. Dla Ciebie szczęście może oznaczać wspólny obiad ze znajomymi, dla mnie lot balonem. Bez względu na to czy nasze pojęcia są sobie dalekie, czy bliskie - każde z nich jest jak najbardziej trafne. Człowiek samodzielnie definiuje, co go w życiu uszczęśliwia.

Czym tak naprawdę jest szczęście? Wszystkim, co czyni nasze życie spełnionym. Poczucie szczęścia czy dobrostanu psychicznego stało się wskaźnikiem dobrych aspektów naszego życia. Jest utożsamiane z sensem życia, autonomią a nawet optymizmem. Te zależności tworzą pozytywną spiralę, która wpływa na ogólny poziom jakości życia.

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 wzmacniania 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 Cię o zamknięcie oczu i poszukanie we wspomnieniach swojej najszczęśliwszej chwili w życiu. Zastanów się, jakie wrażenia towarzyszyły Ci podczas tej chwili.

### Przepis na szczęście:



Mój ulubiony cytat, który kojarzy mi się ze szczęściem:

„– Jaki dziś dzień? – zapytał Puchatek.

– Dziś – odpowiedział Prosiaczek. Na to Puchatek:

– To mój ulubiony dzień.” / Alan Alexander Milne , „Kubuś Puchatek”

*A jakie Ty masz skojarzenie ze szczęściem? Napisz mi, proszę ☺*