

Tipy ke spokojenému životu



Štěstí v našem životě

"**Štěstí** není něco, co se dá někde sehnat.
Pochází z našich vlastních činů. " - **Dalajlama**



Zkuste se na chvíli zastavit a zamyslet se nad tím, co pro vás **štěstí skutečně znamená**. Níže napište vše, co vás napadne.

Co pro vás znamená štěstí?

Teď si promyslete konkrétní věci, které vám **přinášejí štěstí**. Může jít o aktivity, lidi, místa nebo cokoli dalšího, co vám vykouzlí úsměv na tváři.

Co vás dělá šťastnými?



Zjistěte vaší celkovou úroveň štěstí. 



Jaká je vaše současná nálada?





10 klíčů ke šťastnému životu

Co je štěstí? Co se vám vybaví, když se řekne štěstí?

Každý z nás má jiné představy o tom, co je **štěstí**. Cesta ke štěstí je pro každého z nás **jedinečná**.

Na základě výzkumů v oblasti pozitivní psychologie jsme v **Action for Happiness** identifikovali **10 KLÍČŮ KE ŠTĚSTÍ**.

Jejich počáteční písmena v angličtině tvoří slovo „GREAT DREAM“.

Prvních pět klíčů ze slova **GREAT** se zaměřuje na to, jak reagujeme na svět kolem nás v každodenním životě.

Pět klíčů ze slova **DREAM** se více soustředí na náš vnitřní svět – naše postoje, vnímání a způsob, jak interpretujeme realitu.

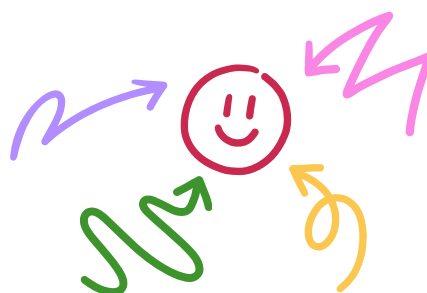


Giving
Relating
Exercising
Awareness
Trying out

Laskavost
Vztahy
Péče o tělo
Všímovost
Učení se novému

Direction
Resilience
Emotions
Acceptance
Meaning

Směřování
Odolnost
Emoce
Přijetí
Smysluplnost



10 klíčů ke šťastnému životu



Co znamená Deset klíčů ke štěstí pro vás osobně?

Níže najdete podrobné vysvětlení deseti klíčů. Každý z nich je doplněn otázkou, která vám pomůže zamyslet se nad jeho uplatněním ve vašem životě.

Neexistují žádné správné ani špatné odpovědi – jde o váš osobní pohled a vnitřní reflexi.

Giving



Laskavost

Když pomáháme druhým, přináší to radost nejen jim, ale i nám samotným. Péče o ostatní posiluje naše vztahy a propojuje nás s lidmi kolem. Dávání není jen o penězích – můžeme věnovat svůj čas, nápady nebo energii. Chceme-li se cítit dobře, pomůže když začnete více myslet na druhé.

Co děláte pro druhé?

Relating



Vztahy

Mezilidské vztahy jsou nejdůležitějším faktorem našeho štěstí. Lidé se silnými sociálními vztahy jsou šťastnější, zdravější a žijí déle. Blízké vztahy s rodinou a přáteli poskytují lásku, význam, podporu a zvyšují náš pocit vlastní hodnoty. Rozsáhlejší sítě přinášejí pocit sounáležitosti. Takže podniknout kroky k posílení našich vztahů a vytvořit nová spojení je pro štěstí zásadní.

Na kom vám nejvíc záleží?

10 klíčů ke šťastnému životu



Exercising



Péče o tělo

Tělo a mysl jsou propojené – pohyb prospívá nejen zdraví, ale i náladě. Nemusíme běhat maraton, stačí malé každodenní kroky. Pomáhá také odpojení od technologií, pobyt venku a kvalitní spánek. Tyto drobnosti výrazně zlepši naši pohodu.

Co děláte pro své zdraví?

Awareness



Všímavost

Důležitým dílkem ve "skládačce" naší spokojenosti je všímavost – umění se zastavit a všimát si vědomě věcí okolo sebe. Život si sice neprodloužíme, ale můžeme ho prohloubit. Vědomé vnímání každodenních okamžiků – cesty do práce, jídla nebo vztahů – nám pomůže lépe naladit své pocity, zbavit se zbytečných obav a více si užít každý den.

Kdy se umíte zastavit a jen vnímat?

Trying out



Učení se novému

Učení pozitivně ovlivňuje naši pohodu – probouzí zvědavost, přináší pocit naplnění a posiluje sebejistotu. Nemusí jít jen o studium či kurzy, učit se můžeme i od přátel, v zájmových skupinách, hrou na hudební nástroj nebo novým sportem.

Co nového jste vyzkoušeli v poslední době?

10 klíčů ke šťastnému životu



Direction Směřování

Naše vnímání budoucnosti ovlivňuje pocit štěstí. Potřebujeme cíle, které jsou motivující, dosažitelné a zároveň jsou pro nás výzvou. Nereálné cíle přinášejí stres, zatímco splnění těch realistických přináší pocit naplnění a uspokojení.

Jaké jsou Vaše nejdůležitější cíle?

Resilience Odolnost

Každý zažívá stres, ztráty nebo selhání. Události často neovlivníme, ale můžeme ovlivnit svou reakci na ně. Odolnost není vrozená – je to dovednost, kterou se můžeme naučit a posílit tak svou pohodu.

Jak reagujete na nepříznivé události?

Jaké strategie vyrovnávání
se se stresem používáte?

Emotions Emoce

Pozitivní emoce jako radost, vděčnost či hrdost vytvářejí „vzestupnou spirálu“ a posilují naše vnitřní zdroje. Pravidelné prožívání těchto emocí nám pomáhá lépe zvládat život. I když je důležité být realistický, vyplatí se hledat dobré stránky i v náročných situacích – vidět sklenici jako poloplnou.

Co Vám dělá radost?

10 klíčů ke šťastnému životu



Acceptance



Přijetí

Nikdo není dokonalý. Časté srovnávání s ostatními a zaměření na vlastní chyby brání štěstí. Přijetím sebe samých a laskavostí k sobě v těžkých chvílích posílíme odolnost, zlepšíme pohodu a snáze přijmeme i druhé takové, jací jsou.

Jaký/jaká skutečně jste?

Meaning



Smysluplnost

Lidé, kteří našli smysl svého života, jsou šťastnější, mají svůj život více pod kontrolou a daří se jim lépe realizovat své cíle. Pociťují méně stresu, úzkosti a jsou méně depresivní. Zkuste se zamyslet nad tím, co dává smysl právě vašemu životu, co vás naplňuje radostí a pocitem smysluplnosti.

Co dává vašemu životu smysl?

Praktické tipy pro využití metody "Great Dream"



Následující stránky nabízejí jednoduché **tipy pro každodenní život**. Tyto techniky, ověřené moderním výzkumem v oblasti pozitivní psychologie, přispívají ke **zvýšení spokojenosti a pocitu naplnění**.

Denní vědomá pozornost

Tři dobré věci

Výjimečné projevy laskavosti

Děkovný dopis

Využití silných stránek

Hledání dobra v druhých

Není nutné provádět všechny techniky a cvičení najednou. Vyberte jednu nebo dvě aktivity, které chcete vyzkoušet během několika dní, a sledujte, zda zaznamenáte nějakou změnu.

Je v pořádku, pokud vám některé techniky budou vyhovovat více než jiné – každý má své preference. Aktivity, které se vám osvědčí, si můžete zařadit do své pravidelné rutiny.



Denní vědomá pozornost

Všímavost znamená věnovat **pozornost přítomnému okamžiku**. Pomáhá lépe vnímat myšlenky a pocity, zlepšuje koncentraci, vztahy a zvládání stresu. Může mít pozitivní vliv i na fyzické potíže, jako je chronická bolest.

Každý se může všímavosti naučit a využít její přínosy v každodenním životě. Stačí si denně vyhradit 10 minut na jednoduchou meditaci. Všímavost znamená soustředit se na to, co se děje teď, bez snahy něco měnit.



Bezplatná 10denní meditace s průvodcem (v angličtině). 



Tři dobré věci

Vděčnost znamená nevnímat věci jako samozřejmost a **oceňovat**, co nám život přináší. Vděční lidé bývají šťastnější, zdravější a lépe zvládají stres.

Každý den si запиšte tři věci, za které jste vděční – i malé radosti mají význam. Nejde o ignorování problémů, ale o zaměření pozornosti na to dobré.

Chcete to vyzkoušet? Napište si tři dobré věci, které se vám včera staly, a proč vám udělaly radost. Opakujte toto cvičení ke konci každého dne po dobu jednoho týdne.

Moje tři dobré věci:



Výjimečné projevy laskavosti

Pomáhat druhým prospívá nejen jim, ale i nám samotným. **Laskavost** je nakažlivá – když ji zažijeme, máme tendenci ji předávat dál. Jak se říká: „Chcete-li se cítit dobře, dělejte dobře ostatním.“

Každý den zkuste udělat alespoň jeden laskavý skutek. Může to být kompliment, pomoc, objetí, dárek nebo cokoli jiného, co potěší. Může to být velký nebo malý čin. Ideálně by měl být tento skutek něco navíc, co běžně neděláte. Samozřejmě by měl být bezpečný pro všechny. Vyzkoušejte to každý den po dobu jednoho týdne a zkuste každý den něco jiného.

Může to být například:

- Pusťte někoho si sednout.
- Podržte někomu dveře.
- Udělejte (upřímný) kompliment.
- Rozesmějte někoho.
- Obejměte někoho.
- Udělejte si čas a někomu opravdu naslouchejte.
- Přivítejte někoho nového.
- Na každé cestě nechte projet jedno auto před vámi.
- Porad'te někomu, kdo se ztratil.
- Promluvte si s nějakým cizincem.
- Uklid'te odpad.
- Nechte někoho jít před vás v supermarketu ve frontě.
- Řekněte někomu, že pro vás hodně znamená.
- Přenechte někomu své parkovací místo.
- Přečtete si knihu s dítětem z vašeho okolí.
- Darujte drobné někomu, kdo je v obtížné situaci.
- Dopřejte milované osobě snídani do postele.
- Nakupte koláče nebo ovoce pro své kolegy.
- Pozvěte svého souseda na drink a na pokec.
- Nabídněte někomu pomoc s nákupem.
- Řekněte někomu, že dělá dobrou práci.
- Předějte dál knihu, kterou jste si užili.
- Omluvte se někomu, kdo si to zaslouží.
- Odpusťte někomu za to, co udělal.
- Navštivte nemocného přítele, příbuzného nebo souseda.
- Kupte někomu nečekaný dárek.
- Upečte něco pro souseda.
- Zaplaťte za někoho ve frontě za sebou.
- Dělejte těžkou práci, kterou normálně neděláte.
- Pomozte někomu v nouzi.
- Nabídněte příteli péči o děti.
- Nabídněte posekání trávníku svému sousedovi.
- Darujte své staré věci na charitu.
- Dejte jídlo bezdomovci a promluvte si s ním.
- Navštivte někoho, kdo může být osamělý.
- Darujte krev nebo plazmu.
- Vraťte se zpět do kontaktu s někým, koho jste ztratili.
- Zorganizujte fundraisingovou akci.
- Najděte si čas na dobrovolnou pomoc charitě.
- Naplánujte si setkání sousedů v ulici.



Cvičení laskavosti

Každý den po dobu jednoho týdne udělejte alespoň jeden laskavý skutek navíc. Použijte tento list k zaznamenání svých činů. Poznamenejte si, jak jste se při nich cítili a zda byly snadné, nebo obtížné.

Co jste udělal/a? Pro koho? Jaký to byl pocit?

Cvičení laskavosti.

Den, datum:

Můj laskavý skutek: co jste udělal/a, pro koho a jaký to byl pocit.

Den, datum:

Můj laskavý skutek: co jste udělal/a, pro koho a jaký to byl pocit.

Den, datum:

Můj laskavý skutek: co jste udělal/a, pro koho a jaký to byl pocit.

Den, datum:

Můj laskavý skutek: co jste udělal/a, pro koho a jaký to byl pocit.



Děkovný dopis

Vyjádření vděčnosti může výrazně zvýšit naše štěstí a posílit vztahy. **Zamyslete se nad třemi lidmi, kteří pozitivně ovlivnili váš život** – ať už jde o rodinu, učitele, přítele nebo kolegu. Napište jim dopis a poděkujte za to, co pro vás znamenali.

Napište si 3 osoby kterým jste vděční a proč. Pak si vyberte jednoho z těchto lidí a napište mu/jí dopis. Vyjádřete, jak jste vděční, že ho/jí máte a poděkujte za to. Přemýšlejte o vlivu, který na vás tato osoba měla.

Komu jste opravdu vděčný/vděčná?

Za co konkrétně jste vděční?

Jak konkrétně vám daný člověk pomohl?

Komu jste napsal svůj dopis vděčnosti? Jaké to bylo?



Využití silných stránek

Poznání a využití našich silných stránek spočívá v zaměření na to, co nám jde **přirozeně a co nás baví**. Výzkumy ukazují, že jejich nové využití může zvýšit naši spokojenost už po týdnu. Objevte své silné stránky a začněte je využívat jiným způsobem.

Vyhodnoťte své silné stránky a pak je zkuste využít novými způsoby.

Krok 1: Poznejte své silné stránky



Udělejte si **VIA test silných stránek** (test trvá asi 20 až 30 minut).

Tento test Vám ukázal, které ze 24 silných stránek jsou vaše "silné stránky". Ujistěte se, že jste odpověděli na otázky podle toho, jací skutečně jste, a ne podle toho, jací si myslíte, že byste měli být. Poznamenejte si svých pět silných stránek z výsledků testu.

Moje silné stránky:



Krok 2: Zrevidujte své silné stránky

Projděte si svých pět hlavních silných stránek a zeptejte se sami sebe:

- Přitahuje mě tato silná stránka přirozeně?
- Překvapuje mě to – je to opravdu o mně?
- Jak často tuto silnou stránku používám (v práci, doma)?
- Vidí ji ostatní ve mně také? (Pokud si nejste jistí, zeptejte se jich!)

Pokud se v některé z těchto silných stránek nepoznáváte, podívejte se na další a položte si stejné otázky. Udělejte si seznam těch, které opravdu cítíte jako své vlastní.

Krok 3: Používejte své silné stránky

Vyberte si jednu ze svých pěti silných stránek a zeptejte se:

- Jak tuto silnou stránku využívám a v jakých oblastech života?
- Kde bych ji mohl/a využívat více?
- Jakými novými způsoby ji mohu použít?

Každý den během příštího týdne se pokuste tuto silnou stránku využít novým způsobem nebo v jiné oblasti života. V dalším týdnu se zaměřte na jinou silnou stránku.



Hledání dobra v druhých

Je snadné brát své blízké jako samozřejmost. Neustálá kritika může být velmi škodlivá, ale často se do ní dostáváme, zejména v dlouhodobých vztazích. Pokud si však najdeme čas a **uvědomíme si, co na druhých oceňujeme**, může to přinést větší spokojenost do našich společných životů.

Oceňte pozitivní vlastnosti někoho, kdo je pro vás důležitý.

Vyberte si jednoho člověka - může to být váš partner, blízký přítel nebo člen rodiny a zkuste se zamyslet nad následujícími otázkami. Pro každou otázku se pokuste si zapsat konkrétní příklad.

- Co vás na tomto člověku zaujalo, když jste se poprvé setkali?
- Jaké věci jste si během svého vztahu opravdu užili?
- Čeho si na tomto člověku vážíte?
- Jaké jsou jeho/její silné stránky?

Následuje klíčová část cvičení. Když trávíte čas s tímto člověkem, věnujte pozornost jeho silným stránkám, věcem, které na něm oceňujete, a zavzpomínejte na chvíle, kdy jste si společně užívali radost. Zkuste mu říct:

- "Opravdu se mi líbí, když ..."
- "Jsi tak dobrý/dobrá v ..."
- "Když tě vidím ... připomíná mi to hezký den, kdy jsme ..."

Není potřeba provádět tento typ reflexe u všech lidí, kteří jsou pro vás důležití. Části tohoto cvičení můžete využít kdykoliv ve všech vztazích. Například před setkáním na krátkou chvíli přemýšlejte o věcech, které na tomto člověku máte rádi a oceňujete, co obdivujete za vlastnosti nebo jak dobře se s nimi cítíte.