

# 5 kroków do szczęścia



**Co może sprawić, że będziemy czuć się szczęśliwi na co dzień? Tal Ben-Shahar, popularyzator psychologii i badacz szczęścia, podaje kilka praktycznych wskazówek.**

- 1. Zaakceptuj bolesne emocje:** smutek, lęk, rozczarowanie, zawiść. Stanowią one nieodłączną część życia. Jeśli ktoś ich nie doświadcza, to znaczy, że jest psychopatą albo... nie żyje. Paradoksalnie, gdy otwieramy się na emocje trudne, otwieramy się także na te pozytywne.
- 2. Znajdź czas dla bliskich.** Rozmawiaj z nimi, spotykaj się z osobami, które są dla Ciebie ważne, poświęcaj te chwile tylko dla nich. Pisanie SMS-a czy planowanie jutrzejszego obiadu odłóż na później – teraz naprawdę bądź z tą osobą.
- 3. Bądź aktywny fizycznie.** Wystarczy ćwiczyć trzy razy w tygodniu po 30–40 minut, by poczuć się lepiej pod względem fizycznym i psychicznym. Jaką aktywność lubisz najbardziej: jogging, aerobik, taniec? A może najwięcej przyjemności dostarczają Ci spacerzy?
- 4. Pielęgnuj wdzięczność.** Poświęć codziennie wieczorem chwilę, by zastanowić się, za co jesteś wdzięczny. Zapisz to w dzienniku wdzięczności. Będziesz szczęśliwszy, bardziej optymistyczny, życzliwszy dla innych, a do tego... zdrowszy.
- 5. Rób mniej, a nie więcej.** Współczesny świat narzuca nam ogromne tempo. Chcemy zrobić jak najwięcej w jak najkrótszym czasie. Cierpi na tym nie tylko jakość pracy, którą wykonujemy, ale przede wszystkim relacje. Wyłącz telefon na trzy godziny po powrocie z pracy albo postaraj się nie odpowiadać natychmiast na każdy e-mail, który pojawi się w skrzynce. W ten sposób zwiększy się i Twoja produktywność, i poczucie szczęścia.

Oprac. na podst. Tal Ben-Shahar, „Five Steps for Being Happier Today”, bigthink.com