

Pagrindiniai laimės mitai

1. “Laimę reikia rasti“. Manoma, kad antros pusės ar gero darbo suradimas padarys tave laimingu. Jeigu nesate laimingi šiandien, nebūsite laimingi ir rytoj!
2. “Laimė priklauso nuo aplinkybių“. Turi pasikeisti esamos aplinkybės, kad pasiekti laimę. Galima paminėti tokią formuluotę: Jeigu _____; Busiu laimingas (-a), kai _____; Tai asocijuojasi su praėjusiomis gyvenimo akimirkomis. Mums atrodo, kad dabar susiklosčius tokioms aplinkybėms būsim laimingi. Nors tą akimirką dažniausiai taip negalvojame.
3. “Laimė skirta likimo”. Įsitikinimas, kad tu gimei laimingas arba nelaimingas 100 % nulemta aplinkybių ir genų. Net 40 % laimės pojūčio nulemiame mes patys.

Kas daro mus laimingus?

1. Rūpinimaisi savo kūnu (mityba, sportas) ir siela (tikėjimo, dvasingumo ar meditacijos praktikavimas).
2. Dėkingumo reiškimas, buvimas dėkingu
3. Optimizmo kultivavimas
4. Tarpusavio santykių gerinimas (Labai svarbu gerinti tarpusavio santykius. Buvimas bendruomenės nariu suteikia daugiau džiaugsmo ir pasitenkinimo. Sumažina nesėkmės įtaką)
5. Atlaidumas
6. Mėgautis gyvenimu, akimirka (dabar, kasdien, kiekvienos akimirkos metu. Turi patikti procesas)
7. Stiprinti socialinius ryšius
8. Siekti savo tikslų (Laimingi žmonės turi aiškius savo tikslus ir stiprias ambicijas. Labai vertina savo veikla, nesvarbu kokį darbą atlieką)

Dėkingumas

Apie dėkingumą dažnai kalbama populiariojoje psichologijoje. Dažniausiai šiose knygose taip pat kalbama apie dėkingumo vertę ir strategijas kaip praktikuoti tai. Tik dažniausiai čia dėkingumas traktuojamas kaip godumo ir pinigų pasiekimo būdas. Dažniausiai pateikiama informacija ir neparemta psichologiniais tyrimais, nors jau pradeda nuadoti pozityviosios psichologijos tyrimų rezultatais. *Robert A. Emmons ir Charles M. Shelton “Gratitude and the Science of Positive Psychology.”*

Dėkingumas taip pat labai svarbi dalis pagrindinėse pasaulio religijose: judaizmas, krikščionybė, budizmas, hinduizmas taip pat musulmonų religijoje. Senovėje šią temą plėtojo Ciceronas ir net ekonomistas Adamas Smitas.

Jungitnių Tautų Generalinė Asamblėja įvertintadam dėkingumą vertę 2000 metus deklaravo kaip tarptautinius padėkos metus.

Dėkingumo nauda

1. Dėkingas mąstymas skatina pozityvų požiūrį į gyvenimą, didina laimės pojūtį 25 %. Patiriama daugiau teigiamų emocijų, tai padeda kultivuoti optimizmą, akcienutoti gerus dalykus
2. Didėja savivertė ir savigarba, suvokiant kiek kiti padarė Jums gero.

3. Padėka ir jos reiškinys padeda lengviau susidoroti su traumomis ir stresu, mažina jų poveikį. Tyrimai rodo, kad tiek vaikai, tike suaugę sergantys chroniškais ligomis, kai reiškia dėkingumą patiria daugiau teigiamų emocijų.
4. Skatina moralinį elgesį. Dėkingi asmenys labiau linkę padėti aplinkiniams.
5. Stiprina socialinį ryšį ir bendradarbiavimą. Padeda sukurti socialinius ryšius, stiprina esamus santykius, skatina naujus. Jaučiamas stipresnis ryšys su kitais individualais.
6. Mažina individų tarpusavio palyginimą. Žmogus, kuris yra pakankamai dėkingas ir suprantantis/suvokiantis ką turi, nekreipia dėmesio į tai ką turi kiti. Mažina ar naikina pavydo jausmą.
7. Dėkingumo pratimai nesuderinami su negatyviomis emocijomis, todėl mažina ir sulaiko pyktį, godumo jausmą ar kartėlį.
8. Mažina hedoninę adaptaciją. Mūsų organizmas adaptuojasi ir sumažina tiek laimės, tiek streso pojūtį. Atsitikimus geriams dalykams laimės lygis didėja, bet ilgai nei grįžta į pradinį lygmenį, taip pozityvias/negatyvias emocijas padaro vidutiniškomis. Praktikuojant dėkingumą pakyla pradinis laimės lygmuo, kuris nepriklauso nuo aplinkybių. Svarbu, kad stabdo tik pozityvių emocijų hedoninę adaptaciją.

Taip pat žmonės kūrybingesni, energingesni, greičiau atsistato po nesėkmių, pagerina imuninę sistemą, geriau miega.

Dėkingumo reiškinio būdai

Reikėtų pasirinkti 1 ar 2 dėkingumo reiškinio būdus. Dažniausiai pasirinkus kelis tiesiog pasimetama ir nebelieka disciplinos. Renkantis konkretų būdą būtina išsivelti kokia asmenybė esate, kas jums patinka. Jums turi būti idomu, nenuobodu.

Dėkingumo dienoraštis

Kam tinka:

1. Mėgstantiems rašyti asmenims
2. Jeigu toks rašymas yra natūralus dalykas (pvz, dienoraštį rašot, blog'ą ar pan.)

Reikia būtina pasirinkti dienos laiką, kai atliksite pratimą. Nėra jokio skirtumo, kuriuo paros metu Jūs atliekate šį pratimą. Būtina turite turėti laisvo laiko, jokių būdu neatlikti šio pratimo paskubomis. Jums reikia grįžti atgal į savo gyvenimą, pamąstyti apie tas akimirkas, už kurias jūs ištikrųjų esate dėkingi. Reikėtų apgalvoti 3-5 dalykus už kuriuos jūs esate dėkingi, jaučiate palaimą ar norėtumėte pasakyti ačiū.

Dažnumas nustatomas pagal individualų poreikį: vidutiniškai užtenka šį pratimą atlikti 1 kartą per savaitę, bet tai labai individualu.

Darant šį pratimą būtina akcentuoti į realius dalykus.

Kelias dėkingumui

Gali būti skirtingi būdai:

1. Reikia **nuolat** pasižymėti už ką dėkingi esate. Bet papildomai reikia pagalvoti, kodėl ir kaip tai praturtino tavo gyvenimą.
2. Aprašyti kasdien bet tik vieną dalyką, už kurį esate dėkingi.
3. Efektyvus būdas: pradėti nuo nemalonaus dalyko, kuris nutiko šiandiena. Ir tuo pačiu pagalvoti už ką šiandien galite pasakyti ačiū. Labai svarbu akcentuoti abiejų įvykių poveikį jums ir pagalvoti, kaip tai praturtino jus.
4. Susirasti dėkingumo partnerį. Draugai ar šeimos nariai gali jums padėti praktikuotis. Reikia išsirinkti “dėkingumo partnerį” žmogų su kuriuo galite pasidalinti savo dėkingumo sąrašu. Tas asmuo turi jus pasaktinti ir padrašinti praradus motyvaciją, ir jūs taip pat. Jausite atsakomybę, taip lengviau bus išsiugdyti įprotį dėkingumui. Su tuo asmeniu galite dalintis ir tokiais dalykais kaip fotoalbumo peržiūra, diplomų, padėkos raštų parodymas. Prisiminti smagius dalykus ar kokį smagų įvykį ir tiesiog pasidalinti. Galite vienas kitam parodyti jums svarbią vietą (namo stogas, nuo kurio atsiveria paskaiškas vaizdas) ir pan. Taip gali būti paroda, mėgstama muzika, paveikslas, spektaklis ir t.t. Dažnumas taip pat labai individualus, bet geriau karta per savaitę atlikti ar rečiau. Nustatyti susitikimo datą ir laiką, tokiu būdu visada žinosite ir ruošitės tam. Labai svarbu, kad draugas ir jūs būtumėte pareigingas, nes kitaip abu vienodai apleisite šį darbą.

Šviežumo strategija

Mes patys žinome, ir tyrimai rodo, kad dažnai atliekant tą patį mus apima nuobodulys. Siūloma laikytis “Šviežumo strategijos” bandant reikšti dėkingumą. Sonja Lyubomirsky rekomenduoja keisti pratimus kai jie jums pabosta. Tiesiog pasirinkti kitą. Gali būti, kad pratimas jums nepatinka suprantate, kad jis nuobodus iškart keiskite ar sugalvokite kaip jį pritaikyti sau.

Jeigu dėkingumo žurnalo rašymas nelabai patinka galima važiuojant autobusu namo arba stotelėjo jo laukiant. Tiesiog apmąstyti dieną, savaitę ar šiaip ką prisiminti. Galima ryte atsikėlus, kai snūduojate užmerkus akis, išnaudoti tinkamai tas saldžias 5 min., kad būtų dar saldesnės☺ dėkingumą išreikšti savo mintyse.

Galite kas savaitę keisti būdus, bet kadangi šie pratimai siūlomi daryti su kelių dienų tarpais, siūloma keisti kas mėnesį. Keisti pratimą nebūtina, jeigu jums labai patinka ir neatsibosta galite jį praktikuoti nuolat.

Vertinga patirtis išskirti atskiras gyvenimo sritis (savaitė – mokslai, kita- šeima, dar – draugai;) ir kiekvienoje iš jų ieškoti kam jūs esate dėkingi, kodėl ir kaip tai pakeitė jūsų gyvenimą, ką suteikė jums gero ir naujo.

Surask savo būdą

Svarbu atrasti kas konkrečiai tinka jums, rinktis jums priimtina būdą. Taip pat šiek tiek fantazijos suteiks smagumo. Reikia pradėti bandyti praktikuoti, ieškoti, varijuoti. Kaip ir dėkingumo žurnalas, jį galite kaip jūs patys trokštate apaipavidalinti. Dėkingumą ir atlaidumą galite išreikšti rašant, kuriant eiles, dainas, muzikuojant, piešiant pasirinkimas didžiulis.

Dėkingumo laiškas

Parašyti brangiam žmogui, laišką. Padėkoti ir parašyti už ką dėkingi esate. Kaip tai paveikė jus ir gal net jūsų tarpusavio santykį, ryšį.

1. Jūs patys galite pasirinkti būdą, kaip tai padaryti. Paskambinti telefonu (tuometu, kai apie tai pagalvojate iškart😊), el.laišką parašyti, išsiųsti paprastą laišką paštu, akis į akį su žmogumi susitikti. Nupirkti kokią simbolinę dovaną nusiųsti dovanų. Nuotrauka, kuri simbolizuos už ką dėkingi esate.
2. Parašėme laišką, užduotis nr. 2 atraskite brangią akimirką, progą ar patys ją sukurkite ir perskaitytike ką jūs parašėte.
3. Be abejo skaityti nebūtina. Tyrimų rezultati rodo, kad jau paties laiško rašymas turi įtakos jūsų laimės pojūčiui.
4. Kiti asmenys praktikuoja rašydami ir nepažįstamam žmogui. Visuomenės veikėjui ar pan. Žmogui, kuriuo žavites, kuris įtakojo jūsų pažiūras ar jų pasikeitimą, vieną ar kitą gyvenimo sprendimą.

Spontaniškas dėkingumas

Paprastas, bet tikrai ne mažiau efektyvus. Tai tiesiog dėkoti žmonėms ir aplinkiniams iš karto. Sakyti “AČIŪ” visada kai tik to noris, ir netgi, kai atrodo gal kvaila. Pasakykit kaip bus gerą. Bet sakyti **nuoširdžiai**.

Ir dar ...

Dar keli įdomūs budai rasti interneto platybėse. Nėra moksliskai tyrinėti ar be rezultatų, sunku paskayti, juos daugiau naudoja tikintieji. Galime pabandyti blogiau tikrai nebus.

Malda. Ypač tinka tikintiems, iš esmės jie nuolat tai daro. Puikus pavyzdys malda prieš valangt, tai ir yra dėkingumo reiškinas. Tokių maldų galima rasti įv. knygose, internete, susikurti patiems. Pararatsai praktikuojama tikinčių žmonių, bet kiekvienas gali sugalvoti už ką yra dėkingas (matai, turi tėvus, girdi ir pan.) nebūtina tai kažkam adresuoti, tiesiog išreikšti padėką.

21 diena be nusiskundimų ir nepasitenkinimo reiškinio, kritikavimo, apkalbinėjimo, liežuvavimo. Šios idėjos autorius Will Bowen Kansas miesto dvasininkas. Pasiūlė savo parapijiečiams neniurzgėjimo iššūkį. Šio iššūkio simbolis purpurinė/violetinė spalva (juostelės). Toks laikas paimtas, nes vidutiniškai tiek trunka įpročio išugdymas, bet tai labai individualu.