

„Szczęście – jak je budować każdego dnia”



Spis treści

1. Czym jest szczęście?

2. Mity o szczęściu

3. Co naprawdę wpływa na szczęście (psychologia)

4. Emocje i ich rola

5. Wdzięczność – najprostsza droga do szczęścia

6. Relacje i ludzie

7. Ciało i zdrowie

8. Myśli – Twój wewnętrzny dialog

9. Sens i wartości

10. Szczęście w codzienności

11. Kryzysy i trudne momenty

12. Plan budowania szczęścia

1. Czym jest szczęście?

Szczęście to nie tylko chwilowa radość.

To stan wewnętrznego spokoju, satysfakcji i poczucia sensu.

Można wyróżnić:

- *Szczęście chwilowe (radość, ekscytacja)*
- *Szczęście długoterminowe (spełnienie, sens życia)*

Najważniejsze:

*Szczęście nie polega na braku problemów, tylko
na umiejętności radzenia sobie z nimi.*

2. Mity o szczęściu

- ✘ „Będę szczęśliwy, jak osiągnę sukces”*
- ✘ „Szczęśliwi ludzie nie mają problemów”*
- ✘ „Szczęście zależy od pieniędzy”*
- ✘ „Muszę być idealny, żeby być szczęśliwy”*

✓ Prawda:

Szczęście to proces, nie nagroda na końcu.

3. Co naprawdę wpływa na szczęście?

Psychologia mówi jasno:

3 główne czynniki:

- *50% – geny*
- *10% – sytuacja życiowa*
- *40% – nasze działania i myślenie*

Czyli: masz ogromny wpływ na swoje szczęście.

4. Emocje i ich rola

Każda emocja jest potrzebna:

- *smutek → pokazuje, co jest ważne*
- *złość → chroni granice*
- *lęk → ostrzega*
- *radość → wzmacnia*

Szczęście ≠ brak negatywnych emocji

Szczęście = umiejętność ich przeżywania

5. Wdzięczność – najprostsza droga

Ćwiczenie:

Każdego dnia zapisz 3 rzeczy:

- *za które jesteś wdzięczny*
- *nawet małe (np. herbata, rozmowa)*

Efekt:

- *większy spokój*
- *mniej stresu*
- *więcej radości*

6. Relacje

Największy czynnik szczęścia:

- *bliskie relacje*

Co pomaga:

- *rozmowa*
- *obecność*
- *autentyczność*

Nie ilość ludzi, tylko jakość relacji.

7. Ciało i zdrowie

Twoje ciało = Twoje emocje

✓ *ruch*

✓ *sen*

✓ *jedzenie*

Nawet 20 minut ruchu dziennie poprawia nastrój.

8. Myśli

Twoje myśli tworzą Twoją rzeczywistość.

✗ „Nie dam rady”

✓ „Spróbuję”

Technika:

- *zauważ myśl*
- *sprawdź, czy jest prawdziwa*
- *zamień na bardziej wspierającą*

9. Sens i wartości

Najszczęśliwsi ludzie:

wiedzą, co jest dla nich ważne

Przykłady wartości:

- *rodzina*
- *rozwój*
- *wolność*
- *pomaganie*

Szczęście rośnie, gdy żyjesz zgodnie z wartościami.

10. Szczęście w codzienności

Małe rzeczy = wielkie szczęście

✓ spacer

✓ muzyka

✓ śmiech

✓ chwila ciszy

Nie odkładaj szczęścia „na później”.

11. Trudne momenty

Każdy je ma.

Co pomaga:

- *akceptacja*
- *rozmowa*
- *odpoczynek*

To normalne, że czasem nie jesteś szczęśliwy.

12. Plan szczęścia

Codziennie:

- *1 rzecz dla ciała*
- *1 rzecz dla umysłu*
- *1 rzecz dla relacji*

Podsumowanie

Szczęście to:

nie perfekcja

nie brak problemów

ale codzienne wybory