

6 PILIEROV šťastia

EXISTUJE RECEPT NA ŠŤASTIE? ČAKÁ KAŽDÉHO Z NÁS TÁ ISTÁ CESTA K DOSIAHNUTIU BLAŽENÉHO POCITU? UNIVERZÁLNA URČITE NIE, ALE PODĽA PSYCHOLÓGOV EXISTUJÚ PRINCÍPY, KTORÉ FUNGUJÚ NA KAŽDÉHO. STAČÍ LEN TROCHA POPREMÝŠLAŤ NAD TÝM, AKO ŽIJEME.

Nedávno som sedela v meste na lavičke a pozerala som sa na ľudí kráčajúcich za svojimi povinnosťami, cieľmi a radosťami. Každý svojím tempom, svojou cestou, svojím štýlom chodze. Aké to bolo osobité, jedinečné! Nik z nich nebol rovnaký. V tej chvíli som začala premýšľať, ako je to s hľadaním šťastia. V praxi sa totiž často stretávam s požiadavkou, aby som klientom naznačila správnu cestu. Existuje vôbec tajný recept, tajná cestička, ktorá nás dovedie k spokojnosti? Prečo, keď sme takí jedineční, chceme kráčať po tej istej ceste ku šťastiu? Evokuje v nás pojem šťastie rovnaké myšlienky, pocity? Samozrejme, že nie. Pre každého z nás je predstava šťastia rozdielna, a teda aj cesta k jeho dosiahnutiu je jedinečná a špecifická. Domnievam sa, že hľadanie univerzálnej cesty ani nemá zmysel. Existujú však určité užitočné kroky, ktoré pomáhajú na ceste k dosiahnutiu toho vytúženého životného šťastia. Sú tu preto, aby sme rozoznávali, kým sme, kam smerujeme, aké máme dary, talenty, špecifiká, čo vlastne od života chceme. Pomáhajú nám nájsť „esenciu svojho šťastia“, a tým nás motivujú kráčať vpred a dosahovať ho. A rozhodne stoja za vyskúšanie!

1. ANGAŽUJTE SA

• Nepozerajte iba na svoje šťastie a nezúfajte nad jeho nenaplnením. Skúste namiesto toho obrátiť zrak od seba k iným. Je dokázané, že angažovanie sa za dôležité hodnoty alebo za nejakú myšlienku či aktívna pomoc a starostlivosť o druhých môže zvyšovať pocit naplnenia v živote, a teda aj pocit šťastia. Možno vám to pripadá divné, ale cesta k vlastnému šťastiu vedie cez sprostredkovanie šťastia druhým. Môžete darovať svoj čas a pozornosť, ponúknuť druhým zručnosti a talenty či nejaké svoje materiálne dobro. Vďaka takýmto skúsenostiam sa budete cítiť viac kompetentní žiť vlastný život a spoznáte čaro dávania, ktoré obohacuje a naplňa.

2. HĽADAJTE SPRIAZNENÉ DUŠE

Ak chcete nájsť svoju cestu šťastia, netrávte čas v samote vašej duše, ale radšej hľadajte tých, s ktorými po nej budete pátrať, či tých, ktorí ju už našli. Menej premýšľajte a analyzujte svoju minulosť a neúspechy a radšej sa nechajte inšpirovať tými, ktorí sa už na cestu vydali. Cesty druhých vám môžu priniesť mnoho podnetov a nápadov, ktoré by vám, uzavretým vo vlastných myšlienkach, nikdy

nenapadli. Psychológovia hovoria o akomsi „pocite, že sme na jednej lodi“, ktorý nás vytrháva zo samoty a z pocitov, „akí sme určite divní“. Skúsenosť, že „sme v tom viacerí“, z nás robí akoby normálnych, pomáha nám normalizovať aj naše prežívanie. Toto nám prinesie väčší pokoj pri hľadaní šťastia. Skúste nájsť vo vašom okolí ľudí podobného zmýšľania, aby ste si tak vzájomne pomáhali na ceste ku šťastiu. Hovorí sa, že sa stávame takými ľuďmi, akými sa obklopujeme. Ak teda chcete napredovať, stretávajte sa s osobami, ktoré sú na ceste, a nie s takými, čo o ceste iba uvažujú či hľadajú dôvody, kvôli ktorým sa na cestu nedá vydať.

3. KRÁČAJTE VPRED

• Radšej kráčajte, než by ste stále len premýšľali o správnych krokoch. Aj krok mimo je vzácna skúsenosť, z ktorej sa môžete poučiť. Vďaka nemu môžete zistiť, čo nie je vaša šálka kávy a kam by ste sa teda už nechceli nikdy viac vydať. Buďte aktívni, hýbte sa vpred, neuvažujte len nad plánmi, ale ich realizujte. Majte na mysli, že cesta sa začína vaším prvým krokom! Dbajte však na to, aby boli kroky pre vás zvládnuteľné, teda aby ste mali všetky kompetencie, ktoré potrebujete k ich realizácii. Rovnako je potrebné, aby boli kroky dostatočne malé a aby ich bolo možné dosiahnuť v blízkej dobe. Radšej urobte malý krok každý deň, aby ste náhodou nezastali pred veľkým krokom, ktorý sa vám zdá nedosiahnuteľný. Zážitok z toho, že sa hýbete vpred, vás bude motivovať k tomu, aby ste urobili ďalší krok.

4. „TO SA NEDÁ“

Svoj zrak majte namierený na to, čo sa vám darí, a nie iba na neúspechy a prekážky, s ktorými sa stretávate. Často mnohí aj vedia, kam chcú kráčať, čo majú zmeniť, no zároveň vzápätí dodajú: „Viete, ale to sa nedá!“ Keď sa pýtam prečo, dokážu mi vymenovať celú kopu dôvodov, problémov a prekážok, ktoré im stoja v ceste. Takéto myslenie v nás však uzatvára možnosti a väzní nás v pocitoch bezmocnosti, frustrácie a stagnácie. Naučte sa preto radšej byť vnímaví ohľadom toho, čo máte, čo sa dá a ako je to možné realizovať. Tento postoj vám na oplátku pomôže prekonávať to, čo ešte nie je, či to, čo vám chýba.

Naštartuje vo vás ľudskú kreativitu a prinesie výhľad za horizonty toho, čo už o sebe viete, a dovoľí nahliadnuť do nepoznaných oblastí. Prinesie vám to nové poznanie seba i svojich možností. Každý úspech či nový talent, ktorý spoznáte, je hodný ocenenia a oslavy. Možno mi teraz budete oponovať, veď hodné oslavy je predsa dosiahnutie cieľa a nie cesta k nemu. Omyl! Je dokázané, že ocenenie seba samých a pozitívne sebahodnotenie zvyšuje angažovanosť pre dosahovanie cieľov. Ak teda chcete udržiavať vašu chuť kráčať ďalej, občas sa na chvíľu zastavte a popremýšľajte nad tým, čo sa vám už na ceste podarilo. Užite si svoju chvíľku slávy plnými dúškami!

5. STARAJTE SA O SEBA

• Nezabudnite, že ku šťastiu patrí aj čas vyhradený pre seba, svoje koničky a svojich blízkych. Nestačí totiž šťastie len dosiahnuť, ale treba ho aj prežiť. V tom je jeho čaro! Nie je len o výkone a napredovaní, ale najmä o vás samých. Aby ste mali chuť usilovať sa, potrebujete si pociť šťastie aj užiť, potešiť sa z nich. Na to, aby sa vám to podarilo, potrebujete byť vnímaví k tomu, čo sa odohráva v prítomnosti. Nemá teda zmysel tráviť svoj čas v minulosti, ktorá sa už stala, a ani v budúcnosti, ktorá sa ešte nestala. Jediné, čo máte, je prítomná chvíľa. Pre naše putovanie životom potrebujete mať psychickú i fyzickú energiu. Mali by ste sa preto starať aj o svoje zdravie, svoje telesné pocity, mali by ste si dopriať čas na načerpanie síl. Kráčať vpred môžete totiž iba vtedy, ak máte palivo či dobité baterky. Únava, choroby, obezita či nespokojnosť so svojim telom negatívne ovplyvňujú pocit spokojnosti a šťastia.

6. PESTUJTE SI ZDRAVÉ VZŤAHY

Mnoho štúdií preukázalo, že práve zdravé vzťahy majú pozitívny vplyv na naše zdravie a dlhovekosť, a rovnako na náš

ÚPLNE NOVÉ VARIANTY ANTIPERSPIRANTOV REXONA S TECHNOLOGIOU MOTIONSENSE™ NA KAŽDÚ PRÍLEŽITOSŤ.

Antiperspiranty Rexona prichádzajú s tromi novými variantmi – Stress Control, Sensitive a Cool Pink. Spoľahlivú ochranu pred potením si tak môže každá žena vychutnať v akejkoľvek situácii. Antiperspiranty Rexona obsahujú unikátnu patentovanú technológiu Motionsense™ fungujúcu na princípe postupného uvoľňovania vonnej látky, ktorá zabezpečuje dlhodobý pocit sviežosti. Poskytujú 48 hodinovú ochranu proti poteniu. Antiperspiranty Rexona s technológiou Motionsense™ sa dajú zakúpiť v troch variantoch – sprej (150 ml), tuhý (40 ml) a guličkový antiperspirant (50 ml) za nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu 2,79 eur. www.rexona.sk



psychický stav. Zdá sa, že tento vplyv je obojsmerný. Nielen, že vzťahy pomáhajú, aby sme sa cítili šťastnejší, ale aj šťastní ľudia majú tendenciu budovať viac kvalitnejších vzťahov. Pri cestovaní za šťastím teda nezabudnite na toho najdôležitejšieho, koho sa šťastie týka, a to ste vy sami!