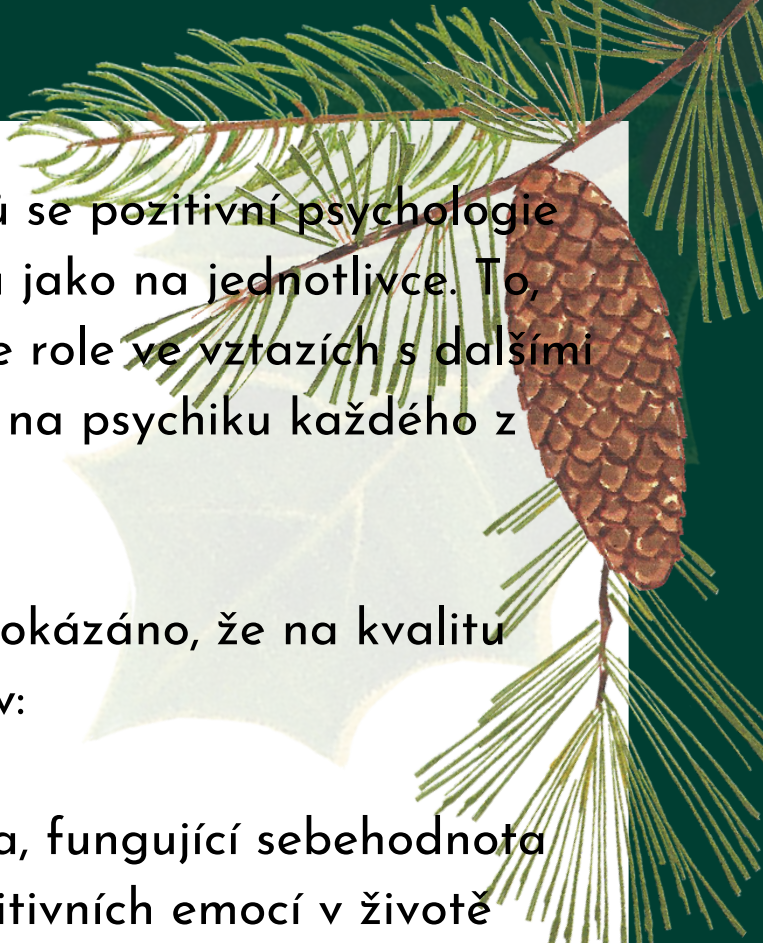


Jaká vědecká inspirace stojí za aktivitami SKUTEČNÉHO ADVENTNÍHO KALENDÁŘE?

Aktivity SKUTEČNÉHO ADVENTNÍHO KALENDÁŘE jsou inspirovány POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ. Pozitivní psychologie je vědeckým oborem relativně novým, přestože studium některých jevů, které jsou pro ni typické, najdeme už v antice. Oficiálně vznikla až na přelomu tisíciletí (v roce 1999 v americkém Lincolnu), ale její název formuloval jeden z nejčastěji citovaných amerických psychologů Abraham Henry Maslow, kterého pravděpodobně znáte v souvislosti s jeho nejznámějším dílem - pyramidou potřeb, podstatně dříve.

Pozitivní psychologie jako směr vznikla v reakci na přílišný zájem většiny psychologů o ryze negativní psychické jevy trápící člověka, jako je úzkost, strach, obsese, bolest či deprese. Snaha tyto závažné problémy lidské psychiky řešit přivedla některé psychology k myšlence, že by se jim dalo předcházet. Začali se tedy systematicky zabývat studiem pozitivních emocí jako jsou radost, štěstí, láska a naděje. Zjistili, že jsou určité psychické stavy, v nichž se daří pozitivní emoce udržet, a dlouhodobě tak zvyšovat kvalitu lidského života.

Zjistili, že jsou určité osobnostní rysy a predispozice, které snižují pravděpodobnost psychických problémů, jako je např. optimismus, smysl pro humor, nezdolnost, vytrvalost atd.



Na rozdíl od ostatních směrů se pozitivní psychologie nezaměřuje pouze na člověka jako na jednotlivce. To, jaký je náš sociální život, naše role ve vztazích s dalšími lidmi, má totiž významný vliv na psychiku každého z nás.

Za desítky let bádání bylo prokázáno, že na kvalitu našeho života má výrazný vliv:

- Kladný náhled na sebe sama, fungující sebehodnota
 - Četnost, délka a kvalita pozitivních emocí v životě
 - Schopnost pozitivní emoce a prožitky sdílet
 - Schopnost věnovat se převažujícím činnostem v životě ve stavu tzv. flow
 - Schopnost klást si cíle a naplňovat je
 - Schopnost pociťovat naději
 - Schopnost optimismu - i naučená!
 - Schopnost sebeovládání
 - Emocionální inteligence - schopnost empatie, schopnost odpouštění, projevování vděčnosti, schopnost přijímat i dávat lásku
 - Morální motivace
 - Schopnost vnímat a ocenit klady v životě
 - Autenticita k přístupu v životě
- 



Na těchto zjištěních je zvláště inspirativní to, že většinu z výše uvedeného máme téměř zcela v našich rukou. A pokud ne zcela, tak - jak řekl významný psycholog Viktor Frankl, který díky pozitivnímu naladění a schopnosti nalézt i v bezvýchodné situaci smysl života přežil čtyři roky v koncentračním táboře - vždy můžeme změnit náš postoj k tomu, co změnit nelze.

Aktivity SKUTEČNÉHO ADVENTNÍHO KALENDÁŘE nás tedy budou vést k posilování pozitivních stránek našeho psychického života, budou zkvalitňovat naše vztahy s našimi nejbližšími, budou z nás činit sociální bytosti - empatické, schopné poslouchat, oceňovat, projevovat vděčnost, ale i sdílet svá trápení a formulovat své vlastní potřeby, aby nás ostatní mohli lépe pochopit. To vše s cílem být šťastní sami i ve svých vztazích.

Je to důležité pro dospělé i pro děti všeho věku a nikdy není příliš brzy ani příliš pozdě s tím začít.

PŘEJI VÁM KRÁSNÝ ADVENT!

