

laskavyleadership.cz



Tak žít šťastně napořád



Nejsem kouzelná víla ani nemám křišťálovou kouli. Titulek tohoto příspěvku tak možná vzbuzuje úsměv. Jde to - žít šťastně napořád? Pravděpodobně to neznamená, že nám ze života zmizí smutek, hněv či strach, ani že se neustále budeme smát. ALE - náš život se skládá z pocitů, ty vznikají z prožitků emocí a ty, které v našem životě převládají, determinují to, jaký ten život nakonec je.

Žít šťastně napořád tedy znamená žít tak, aby u nás převládaly pocity štěstí plynoucí z prožitků radosti, uspokojení, sdílení, sounáležitosti, lásky - a přesně to je to, co v rukou máme. Pokud si dokážeme do života přilákat dostatek právě těchto emocí, pak máme skutečně velkou šanci, že budeme žít ŠŤASTNĚ NAPOŘÁD.

Radost jako hlavní pozitivní emoce je výsledkem koktejlu pozitivních chemikálií (hormonů a neurotransmiterů) v našem mozku. Každá z nich ale působí jinak a za výsledek má tak trochu jinou radost.

Hlavními složkami tohoto kouzelného koktejlu hormonů štěstí a odměny jsou serotonin, dopamin, endorfin a oxytocin.

Každý potřebuje z naší strany jinou součinnost a přináší nám pocity jiné kvality a hloubky. Pojdme se tedy seznámit s každým z nich osobně a dávejme jim VIP zacházení!

Jak takové VIP zacházení vypadá? Sami v sobě hledejme motivaci a sílu k budování šťastného života. Nenahlížejme na radost jako na něco, co musí být za odměnu – např. za těžkou práci či náročné studium. Naopak si z radosti pro tu náročnou práci udělejme zdroj.

K rychlé radosti vedou snadné cesty a my často máme tendenci na ně zapomínat – od vědomého pobytu v přírodě, třeba chvilkového, ale skutečně vědomého – kdy jsme všímaví a čerpáme z přírody jako ze zdroje, přes krátkou sportovní aktivitu, pravidelný společenský kontakt, až k čirému jednoduchému smíchu, který tolik léčí.

Nezapomínejte, že každý drobný krok posiluje v mozku ta nervová spojení, která potom ovlivní naše převládající chování. Chceme-li si je ukotvit, začněme si psát třeba děkovníček: deníček všeho krásného a skvělého, co jsme každý den zažili, co jsme si užili a co stojí za naši vděčnost – vděčnost životu, jaký je.