

Jste šťastná? 7 tipů pro štěstí od šťastných lidí

Vydáno: 18. 3. 2012

Dokážete odpovědět ihned bez mrknutí oka, nebo se nad svou odpovědí musíte nejprve zamyslet? Vnitřnímu štěstí lze jistě pomáhat a vytvářet mu podmínky, pokud nevíte jaké, my vám s tím můžeme pomoci.

Statistickí, sociologové a psychiatři které mají odhalit úroveň spokojenosti žijící s partnerem se hodnotí šťastněji. Zdraví lidé se hodnotí šťastněji než ustálené a bezpečné finanční situaci než lidé ve finanční nejistotě. Věřící než ateisté...

Jenže k čemu jsou statistiky, když se vznešeného termínu. Na vás možná uvedené předpoklady – žijete s zdravá, máte jistý zdroj příjmů, nejste byste na otázku, zda jste šťastná, kladně.



podnikají výzkumy, či štěstí. Takže: Lidé než lidé osamělí. Lidé v se hodnotí šťastněji se hodnotí šťastněji

týkají tohoto sedí všechny výše partnerem, jste ateistka – a přesto neodpověděla

A naopak, hned se vám vybavuje vaše sestřenice – má vážnou chorobu a je poměrně chudá, a i tak je to ten nejšťastnější člověk, kterého znáte. Dokonce i vám samotné se stalo, že po bolestném rozchodu nebo nespravedlivé výpovědi ze zaměstnání jste se ocitla v nejšťastnějším, neklidnějším, nejradostnějším nebo nejsvobodnějším období vašeho života.

Vnitřnímu štěstí lze jistě pomáhat a vytvářet mu podmínky: zvat ho a volat ho. Asi jako když si přejete, aby k vám přišel host: uvaříte o porci navíc, pořídíte hrneček, abyste mu měla do čeho nalít čaj, ujistíte se, že pro něj máte židli. Jaké jsou tedy podmínky, které ulehčují cestu štěstí do vašeho srdce? Koho jiného se ptát, než těch nefundovanějších? Samozřejmě šťastných lidí.

1. Žijte ve šťastné zemi

Mnoho různých studií zkoumalo míru štěstí v různých zemích. Některé se zabývají myšlenkou, že oblasti s vysokou úrovní skleníkových plynů – tedy s vysokou životní úrovní v materiální oblasti – vykazují nejvyšší míru depresí, úzkostí a pocitu neštěstí.

Dokonce vznikla veličina zvaná HPI (Happy Planet Index), která dává do vztahu očekávanou délku života, emoční spokojenost a dopad na životní prostředí (tedy otázku, zda je takový životní styl udržitelný i pro další generace). Z časových důvodů vysvětlení tohoto výpočtu vynecháme, ale pokud si chcete spočítat, zda žijete v oficiálně šťastné zemi, podívejte se na <http://science.howstuffworks.com/happiness-carbon-emissions1.htm>.

Dalším typem měření štěstí celých regionů je tzv. Metoda rekonstruovaného dne. Prostě si sepíšete všechny aktivity, které jste za celý den dobrovolně nebo z povinnosti vykonala, a na tzv. Škále potěšení je označíte od 1 do 10.

Chcete-li přesnější výsledky, sepíšete si aktivity hodinu po hodině a ke každé hodině napíšete pečlivě činnost, takže jste-li osm hodin v práci, práci napíšete osmkrát. Ohodnotíte každou hodinu, hodnoty jednotlivých hodin sečtete a vydělíte počtem hodnocených hodin. A máte černé na bílém, jak jste spokojená.

K tomu, aby vám tato metoda posloužila, nemusíte být žádný výzkumník. Je docela zajímavé zkusit si po dobu jednoho či dvou týdnů udržovat Deník spokojenosti, to znamená, že si každou hodinu zapíšete, co jste dělala a jak vás to bavilo.

Výsledky jsou někdy docela zajímavé. Někteří lidé zjistí, že jsou vlastně docela spokojeni a pocit nespokojenosti pochází spíše ze zvyku skuhrat. Jiní naopak vidí, že si nalhávají do kapsy a že jejich „štěstí“ je tak trochu natřené na růžovo. To jim umožní udělat něco s méně uspokojivými oblastmi jejich životů.

2. Řešte problémy

Téměř jakýkoli seznam receptů na štěstí obsahuje jako jedno z „příkázání“ radu Identifikujte své problémy. Náš seznam nebude jiný. To proto, že většina našich frustrací pochází jako ozvěna našich nedořešených bolestí. Nebojte se přiznat si, že máte nějaký problém.

Zádrhele jsou nedílnou součástí našich životů, a přestože po nás mohou vyžadovat nějakou transformaci, změnu postoje nebo vnitřní práci, přestože mohou přinášet méně příjemné procesy, nemusí mít negativní dopad na náš vnitřní pocit štěstí. Ba naopak, jejich rozlousknutí, uvolnění a poctivé prožití může vést k ještě hlubšímu štěstí.

Většina bolesti nepochází ze situace samé, ale z naší rezistence. Pečlivé označení problému téměř automaticky přináší také jeho řešení. Pečlivé označení problému znamená, že změníme rétoriku: například místo „manžel mi je nevěrný“ začnete říkat „žárlím“, protože bolestivá je opravdu vaše žárlivost, ne jeho nevěra.

Moment, kdy přestaneme automaticky hledat chybu v ostatních, je pro jistou část našeho ega možná nevýhodný, ale z celkového pohledu přináší velkou svobodu – konečně váš osud nezáleží na chování ostatních, ale na vaší vnitřní proměně.

3. Zjednodušte svůj život

Lidé na západě mají tendenci vykonat během dne co nejvíc věcí. Uspokojivě strávený den ale může znamenat, že hromadu nepodstatných úkonů vyměníte za pár smysluplných. Projedte si v duchu před usnutím celý svůj den a s odstupem a beze stresu situace zhodnoťte, které z úkonů jste mohla vynechat a nic by se nestalo.

Velmi účinnou technikou, která vám pomůže zjednodušit život, je aplikovaná všímavost nebo bdělé vědomí při vašich každodenních aktivitách. Zvýšená všímavost vás automaticky zpomalí, učí vás nestrachovat se přehnaně o budoucnost a zůstávat pozorností častěji v přítomném okamžiku. Často na sebe vezmeme úkoly jen proto, že jsme zvyklé na všechno kývnout.

Zkuste být obzvláště všímavá ve chvílích, kdy si domlouváte další aktivity. Co vám tato nová věc skutečně přinese? Kolik času a energie vám vezme? Proč se hrnete do dalších slibů? Bojíte se, že vás nebudou mít rádi, když odmítnete?

Pokud nevíte, jak začít, zadejte sama sobě úkol, že po celý týden se budete vždy věnovat jen jedné věci a ne třem najednou. Tedy například nebudete vařit, uklízet a dodělávat měsíční report do práce během jednoho dopoledne.

4. Hýbejte se

Vztah těla a mysli je často zmiňován jako důležitý komponent štěstí. Spokojené tělo je mnohem pravděpodobnějším příbytkem spokojené mysli než tělo zubožené a nešťastné. Lidé, kteří pravidelně cvičí, uvádějí nižší hladiny úzkosti a deprese. Podpora štěstí pomocí tělesného cvičení nemusí znamenat propocená trička po hodině v posilovně.

Naprostě stačí jít se projít, proběhnout nebo si zvolit nejjednodušší formu jógy nebo taichi. Cvičení snižuje v těle hladinu kortizonu, což je hormon spojovaný se stresem. Navíc pomáhá vyplavovat hormony dobré nálady endorfiny. Vyhledávejte přirozený pohyb jako třeba práci na zahradě, sbírání dříví v lese, zametání.

Podle jedné studie 45 minut cvičení třikrát týdně je dost na to, aby lidé přestali brát prášky proti depresím. Nejste beznadějný případ, ani pokud je vám idea pohybu proti srsti. Jedním z nejlepších zdrojů endorfinů stále ještě zůstává smích (k uvolnění endorfinů do krve dochází už i ve chvíli, kdy se člověk třeba jen těší, že se podívá na legrační video).

5. Přijímejte příjemné i nepříjemné emoce

Přijímáte-li všechny své vnitřní pohyby včetně frustrace, smutku nebo zklamání, udržujete si realističtější pohled na svět a jeho uspořádání. Tím, že všechny druhy emocí považujeme za možné, na ně můžeme tvořivěji a svobodněji reagovat.

Sledujte své pocity a jak snadno jsou ovlivnitelné vnějším světem. Neméně důležité je dát stejný prostor i ostatním: vy se dnes možná cítíte skvěle, ale to neznamená, že váš partner nebo kamarádka mají tu stejnou povinnost.

Emoce, které budete schopná (ochotná!) rozpoznat a uznat sama u sebe, budete schopná tolerovat i u ostatních. Všimát si emocí znamená, že se dokážete před jejich momentálními propady nálad chránit. Uznání a pojmenování emocí vás nezavazuje k tomu, že se podle nich musíte chovat.

6. Buďte co nejčastěji v přírodě

Richard Louv, autor knihy Poslední dítě v lese, zavedl termín Porucha z nedostatku přírody. To, co se před lety zdálo být přemrštěnou reakcí, dnes začíná být smutnou pravdou. Podle něj děti, které jsou od raného věku vystavovány vlivu živé přírody, si vedou lépe než jejich kamarádi-ropáci.

Vykazují nižší hladiny stresu, používají kreativnější myšlení a méně trpí obezitou. Pacienti v nemocnicích na pokojích s výhledem do přírody se uzdravují rychleji než jejich méně šťastní „kolegové“.

7. Nebuďte šťastná

Zenovní mistři tvrdí, že jednou z překážek k nalezení šťastné mysli, je touha být šťastný. Je to vlastně logické: toužit můžeme jen po tom, co nemáme. Toužím-li tedy po štěstí, znamená to, že šťastná nejsem. Přílišné lpění na štěstí je ignorancí základní podstaty života: všechno se neustále mění. Bažit jen po příjemných zážitcích je nejen nerealistickým postojem, ale rovněž nepraktickým. Je jasné, že ve chvíli, kdy jste na vrcholu, je před vámi sestup, ne výstup. To ale neznamená, že byste se měla cest na vrchol vzdát nebo si je přestat užívat. Existují dokonce názory, z jejichž úhlu pohledu štěstí nevypadá zas tak lákavě. Šťastní lidé totiž bývají méně kreativní.