

# ĆWICZENIA SZCZĘŚCIA



CZYLI O TYM, ŻE SZCZĘŚCIE NIE PRZYCHODZI SAMO

Awanse, nowe relacje, a nawet wygrana na loterii dadzą ci tylko tymczasowy wzrost szczęścia. Każda osoba ma pewien "bazowy" poziom szczęścia, do którego szybko powraca. Trwałe szczęście wymaga pracy. Poniżej wymienione są ćwiczenia, które często wykonywane pomogą budować prawdziwe i trwałe szczęście.



Życie "tu i teraz" - bez rozpamiętywania przeszłości i obaw o przyszłość



Praktykowanie uważności, w tym medytacja i ćwiczenia oddechowe



Bezinteresowna pomoc innym



Aktywność umysłowa, jak również ćwiczenia fizyczne



Odnotowywanie drobnych sukcesów i wdzięczność



Pozytywne kontakty społeczne - budowanie dobrych relacji

## PRAKTYCZNE ĆWICZENIA

*Thank you!*

Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny każdego dnia. Nie martw się, jeśli wydają się proste lub przyziemne - po prostu napisz coś na papierze. Ćwiczenie pomoże Ci znaleźć pozytywne aspekty nawet najgorszych dni.

**Akty życzliwości:** Podejmij świadomy wysiłek, aby zrobić coś miłego tak po prostu, bez żadnego powodu. Możesz być zaskoczony, jak prosty akt dobroci może zmienić dzień zarówno dla ciebie, jak i dla osoby, która ją otrzymała.



Pozytywne efekty ćwiczeń są zdumiewające. Osoby aktywne fizycznie mają zwiększoną energię i lepszy układ odpornościowy. Ćwiczenia mogą zmniejszyć bezsenność, stymulować wzrost mózgu, a nawet działać przeciwdepresyjnie. Jeśli bieganie lub podnoszenie ciężarów wydaje Ci się zbyt trudne, spróbuj zacząć od 30-minutowego spaceru lub wolnej jazdy na rowerze.

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadbaj o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

"Fundacja Gwiazdka"

**Mazowsze.**  
serce Polski