



ورقة التمرين

أتصرف على بئرتي

10 طرق لزيادة حاصل على السعادة

حتى لو لم تكن الظروف الحالية غير عادية ، فإن اتخاذ خطوات قليلة بالفعل اذهب في الاتجاه الصحيح. هناك طرق بسيطة لتحسين السعادة وسروره في حياته. فيما يلي 10 طرق لتحسين سعادته اليومية.

1 أخذ بعض الوقت في برنامجي لليوم لأفعل شيئاً ممتعاً:

أعتني بنفسي وأبعث رسالة تقول: « أنا أستحق ذلك وأقدر ذاتي ». بغض النظر عن النشاط، سواء كان ذلك بتدليك الجسم، أو عناية بأظفري، أو قراءة كتاب مثير، أو الاستمتاع بحمام دافئ، كل هذه الأنشطة تفيدنا. أقوم بتسجيل مواعيدي الاستمتاع في جدولي. أمنح هؤلاء المواعيد نفس الأهمية التي أمنحها لباقي المواعيد.

2 أطلق تحدياً:

عندما أضع هدفاً ل نفسي وأتحقق منه، يتعزز احترامي لذاتي. التحدي لا يجب أن يكون بالضرورة كبيراً، الهدف هو الحصول على نتائج. لذا، يمكن أن يكون التحدي مجرد ترتيب غرفتي، أو حضور أول حصة يوغا، أو تعلم شيء جديد على الحاسوب، أو إعادة تنظيم جدولي اليومي للحصول على وقت أكثر للقيام بأنشطة مع الآخرين. تحديد هدف لديه وظيفتين مزدوجتين، الوصول إليه وتوفير شعور بالكفاءة الشخصية بمجرد تحقيقه. بمجرد أن أنجح، سأكون قادراً على تذوق العواطف الإيجابية للإنجاز. »

3 أجد معنى في الحياة:

كل حياة يمكن أن تكون لها معنى. يمكنني العثور على معنى لحياتي. كل خطوة صغيرة، كل تنفس لتهدئتي، كل فعل لطف تجاه نفسي و/أو الآخرين هي بدايات جيدة جداً! هناك الكثير من الأمور التي لم أفعلها بعد، والكتب التي لم أقرأها، والأماكن التي لم أزرها، والأشخاص الذين لم ألتق بهم بعد، أو الأنشطة التي ما زالت موجودة لاكتشافها. نحن هنا على الأرض لمدة قصيرة، والبدء في العيش هو وسيلة لإعطاء معنى، وللاتصال بالآخرين، وترك الماضي في مكانه الصحيح.

4

أقوم بإنشاء روابط مع الآخرين:

لا يمكنك العيش بدون الآخرين. اجعلها أولوية للبناء عالم من العلاقات الصلبة ، ليأخذ الوقت والطاقة عائلتي وأصدقائي أو العثور على مجموعة دعم أو معالج أو لا يزال التواصل مع شبكة اجتماعية بالقرب من منزلي يسمح لي لتصبح نشطة ومشاركة في هذا العالم البشري. إنه ممتاز الترياق ضد الاكتئاب.

5

أمارس أفعال اللطف:

بسبب أننا ككائنات اجتماعية، مساعدة الآخرين يمكن أن تحسن مزاجي. الترحيب بشخص ما بابتسامة أو مساعدة شخص يبدو ضائعاً في الشارع، مساعدة زميل في العمل أو تقديم للمساعدة في مجموعة أو المشاركة في أنشطة تطوعية هي إجراءات إيجابية يمكن تجربتها. الابتسام حتى بدون سبب يمكن أن يحسن من مزاجي ويثير مشاعر إيجابية لدى الآخرين، الذين بدورهم سيعيدون لي شيئاً إيجابياً، إنه دائرة حسنة.

6

أسامح نفسي ...

وكذلك الأمور الصغيرة الأخرى. أبدأ بالتفكير في النظرة التي سألقيها على هذا الموقف بعد عام. بعض الأشخاص يظلون غاضبين ومشعوذين لساعات أو حتى أيام بعد أن يتعرضوا للإهانة. في النهاية، لا يكون لديهم أي مكسب ويعانون من ألم غير ضروري. هناك طريقة أخرى لرؤية الأمور: أفكر في الموقف بطريقة مختلفة، وأحاول فهم الشخص الآخر، وربما أغفر له، وربما أجد أسباباً تخفف من الجرم، لأن ذلك يجعل الإنسان غير سعيد. يمكنني أيضاً أن أغفر لنفسي لأنني لم أقم بما ينبغي. الحياة قصيرة جداً لأتركها تستنزف وقتي وسعادتي. أتذكر أن العفو أكثر منه مفيد لي من أي شخص آخر. إنه هدية أقدمها لنفسي لتحرير مشاعري الآلثة.

7

أنا أقدر الحياة وأفراحها ...

أبطئ وأتوقف لأنتبه لما حولي. السعادة تأتي في أي شكل أو حجم، سواء كان ذلك بدوبان الشوكولاتة في الفم أو رائحة الورد، رؤية طفل أو حتى شعور أشعة الشمس على وجهي. أتوقف، حتى وإن كانت لحظة واحدة فقط، وبوعي تام، أنعم بما تقدمه لي الحياة.

8

أدرك أن هناك أشياء معينة لا يمكنني التحكم فيها

لا يمكنني السيطرة على كل شيء، وكلما تكررت هذه العبارة في وقت مبكر، كلما شعرت بالسلام. بقدر ما أستطيع، أحاول عدم التوتر أو المعاناة بسبب الأمور التي لا يمكنني تغييرها. لا يمكنني تغيير بعض الأمور، وأي جهد أبذله في الأوضاع التي ليس لدي سيطرة عليها سيكون مضيعة للوقت. أتنفس بعمق وأتخلص من التوتر، وأحاول أن أجد حلاً لهذه المشكلة، وإذا لم يكن هناك حلاً، أنتقل إلى شيء آخر.

9

أقوم بتطوير روح الدعابة وأحاول أن أعمل ضحك
الضحك علاجي ، معدي وينشط. يحفز عقلي من خلال
اللعبة ، سأرى بعد ذلك أنني أتنفس بشكل أفضل عندما أضحك وأرسل
رسالة قوية في ذهني أن كل شيء على ما يرام. في هذه اللحظة الدقيقة ، أنا
خفيفة. يضحك قدر الإمكان سيساعدني على الشعور بالتحسن. لارتفاع
يضحك في حياتي ، يمكنني قراءة الكتب الفكاهية أو المقالات أو
شاهد البرامج الهزلية والكوميديا وقضاء الوقت
مع أشخاص مضحكين أو العائلة الذين لديهم فكاهة.

10

أتجنب الأشخاص غير السعدين والسامين.
الأشخاص السلبيين لا يكونون مفيدون عندما نشعر بالحزن، إنها مشكلة كبيرة بالفعل. أبتعد
عنهم أو أحاول تجنب بعض الأشخاص إذا كان ذلك ممكنًا، حتى لو كان الأمر معقدًا عندما
يتعلق الأمر بالأقارب. من أجل راحتي، من الأفضل الابتعاد قدر المستطاع. عندما أشعر بأن
مشاعري أقل تأثرًا، سأتعلم أن أكون أكثر تأكيدًا.

