

# 11 рецептов счастья

## из цикла «Моё здоровье»

подготовила: педагог-психолог

Дроздова Н.И.

Как вы думаете, счастье это случайность или то, что вы сами можете целенаправленно создать?

Счастье – это не случайность. Конечно, иногда одномоментное пережитое событие, принесшее нам это чувство, мы можем списать на случайность. Но в целом мы можем сами влиять на количество счастливых моментов в нашей жизни.

### **Рецепт 1: Вспоминайте счастливые моменты вашей жизни**

Осознанно вспоминайте ситуации и время, когда вы были счастливы. Со временем вам будет легче осознанно вызывать в себе позитивные чувства при одной мысли о приятных моментах.

### **Рецепт 2: Живите в гармонии с собой**

Это означает, что нужно исключить самоосуждение, неприятие себя, недооценку себя. Иными словами, повышайте чувство собственного достоинства и уверенность в себе.

### **Рецепт 3: Двигайтесь!**

Движение активизирует гормоны счастья. Пример – спорт. Достаточно регулярно заниматься спортом, пол часа 2-3 раза в неделю. Танцы – тоже прекрасная возможность для улучшения физического состояния.

### **Рецепт 4: Будьте активны**

Будьте активны и целенаправленно ищите себе занятие. Активная деятельность и полное увлечение тем, что вы делаете, являются важными условиями для счастья. При этом важен не вид деятельности, а деятельность как таковая. Важно, чтобы занятие, которое мы себе находим, требовало бы от нас моральных или физических усилий. То есть лучше заниматься не тем, что вы привыкли делать и что вы уже делаете на автомате, а то, что заставит вас перешагнуть через прежний предел мощности, усилий.

### **Рецепт 5: Предвкушайте радость**

Предвкушение радости есть истинная радость. И это действительно так. В ожидании чего-то приятного наш мозг вырабатывает дофамин – разновидность гормона счастья. Предвкушение радости вызывает в нашем теле такие же позитивные реакции (сокращение гормонов стресса, усиление иммунной системы), как и радость от уже пережитого. Итак, в предвкушении какого-то события, вы можете испытать радость уже сейчас?

### **Рецепт 6: Дружите!**

Поддерживайте и расширяйте свой круг друзей. Инвестируйте время в дружеские и социальные контакты. Самые счастливые люди – это люди с отлично налаженными общественными связями.

### **Рецепт 7: Ставьте позитивные цели**

Ищите для себя позитивные (как личные, так и профессиональные) цели, которые вас вдохновляют. В ожидании таких целей мозг вырабатывает нейромедиаторы, которые позволяют пережить вам радость и чувство предвкушения радости.

### **Рецепт 8: Стремитесь к разнообразию**

Стремитесь к разнообразию ваших увлечений, занятий, эмоций. Это значит, осознанно стремитесь к переменам. Нужно искать и пробовать новое, это может что угодно - еда, запахи, люди, образы, события и т.д.

### **Рецепт 9: Ищите смысл жизни**

Ощущение счастья тесно связано с вопросом смысла жизни. Если мы не осознаем смысла своей жизни и деятельности, то мы лишаем счастье его основ. Ответ о смысле жизни мы можем найти только внутри себя, так же, как и ощущение счастья.

### **Рецепт 10: Ведите дневник счастья**

Ведите дневник счастья (дневник успеха), записывая в него счастливые моменты своей жизни, а затем перечитывая их. В результате вы будете концентрироваться на позитиве, и соответственно ощущать будете то же самое.

### **Рецепт 11: Чаще смейтесь**

Смех заразителен, счастье тоже. Окружайте себя людьми, которые охотно и часто смеются, которые счастливы и довольны.

**А вывод такой: каждый сам кузнец своего счастья.**

