



# HOGYAN LEHETNÉNK BOLDOGABBAK?

*Az életünket külső és belső történések egyaránt befolyásolják. A külső behatás alatt azokat a helyzeteket értem, ami felett viszonylag kevés kontrollom van, ilyen lehet pl. hogy várakozom a dugóban, vagy esős reggelre ébredek. Persze nem azt mondom, hogy én ebben a cselekedetben nem vagyok jelen, de vannak helyzetek, amikre nem tudok hatást gyakorolni, azaz nem tudom magát a helyzetet megváltoztatni. Nem tudom a dugót megszüntetni, és nem tudok napfényt varázsolni az esőben.*

*És itt jön a belső befolyásolásom, azaz a szabad belső döntésem afölött, ahogy én a külső helyzetre reagálok. Bizonyára észrevette már magán, hogy voltak olyan napjai, amikor nyugodtabban reagált egy városi dugóra, és lehet, volt olyan is, amikor feszültebb volt. Tehát a gondolkodása, ahogy a helyzetet értékeli, kihatással van arra, hogyan érzi magát. Minél inkább elégedettnek érzi magát a világgal, annál inkább jelennek meg kellemes érzések önben, és ez igaz a fordítottjára is, minél inkább elégedetlen a körülményeivel, önmagával, annál nagyobb valószínűséggel megy bele egy negatív érzelmi spirálba, ami egyre mélyebbre fogja önt vinni.*

**M**it gondol, az, hogy boldognak érzi magát, hány százalékban öröklött rész, és hány százalék tulajdonítható a saját tetteinek? Az, hogy mennyire vagyunk boldogok, az 50 százalékban a genetikai, öröklött részünktől függ. A külső környezet 10 százalékban határozza meg boldogságunkat, idetartozik a kultúra, amelyben élünk és az anyagi helyzetünk is. A maradék 40 százalékot pedig a saját szándékos tetteink teszik ki, ez az a rész, ami kizárólag önön múlik.

És most nézzük meg, melyek azok a területek, ahol a boldogságunk fokozásán tudunk dolgozni!

# Boldogságfokozó gyakorlatok

## Hála kifejezése

Hálánkat kifejezhetjük embertársainknak, és természetesen transzcendens élményt is biztosít, ha egy felsőbb erőnek vagy éppen Istennek adunk hálát. A hála erősíti az immunrendszert, és a stresszszintünk is csökken.

- Gyakorolja reggel és este a hálaadást! Minden nap 3-3 dologért adjon hálát. Gondolja végig azokat a dolgokat is, amiket evidensnek tart, ilyen lehet pl., hogy tud járni, vagy az is, hogy van étvágya. Vegye számításba ezeket az „evidensnek” tűnő élményeket is, amikor hálát ad.
- Vezessen hálánaplót! Írja le, miért hálás aznap, és időnként, vagy ha éppen szomorkásabb a hangulata, akkor vegye elő olvasgatni.
- Jegyezze fel az ábécé betűit, és gyűjtsön össze egy-egy betűhöz mindent, amiért hálás. Írjon annyit, amennyit csak tud!

## Optimizmus gyakorlása

Ez nem azt jelenti, hogy tagadná a realitást! Csupán egyfajta gondolati átkeretezésre hangolódjon. Gondolja végig, ha bosszús helyzet éri, hogy mire tanítja magát a szituáció. Érdeemes azt is megfontolnia, hogy milyen képessége fejlődik általa.

- Törekedjen arra, hogy a fejlődési lehetőséget, a többletképességek hozadékát lássa meg a bosszús helyzetekben.
- Mosolyogjon az emberekre, és észre fogja venni, hogy visszamosolyognak önre. Ugye mennyivel elégedettebb így az adott pillanata?
- Kerülje a panaszkodást, hiszen ezzel csak egy negatív érzelmi spirálban találja önmagát.

## Jó cselekedetek gyakorlása

Ha jót cselekszünk másokkal, az önmagunk és mások pozitív észleléséhez vezet. Fontos, hogy önmagunk kárára ne tegyünk jót másokkal, és találjuk meg azt a határt, ami mentén egészséges, önzetlen cselekedet tud kialakulni bennünk.

- Sorban állás során engedje maga elé az idősebbet, vagy utazás közben a gyalogost, még akkor is, ha nem a zebrán áll. És ugyanezt gyakorolhatja a kerékpárossal, az autóbusszvezetővel vagy éppen az autósóforrel.
- Kérdezze meg az utcán a térképet forgató turistától, hogy segíthet-e az útbaigazításban.
- Vegye észre, hogy mit tehet másokért, pl. segítsen a cipekedésben, adja át a helyét a rászorulóbbnak stb.

- Ha teheti, mondjon köszönetet pl. a postásnak, hogy kihozta a csomagját, a bolti eladónak, hogy segített önnek valamiben, a buszsofőrnek, hogy megvárta.
- Mondja csupán azt, hogy: „Köszönöm a kedvességét!”

## Megküzdési stratégiák kidolgozása

Sokszor felesleges, lényegtelen dolgokon stresszelünk, mégis nagy jelentőséget tulajdonítunk nekik. Ahhoz, hogy megtudjuk, tényleg felesleges-e az adott dolog, helyzet, csupán kérdeznünk szükséges.

Az ún. FILE módszer segít erre választ találni. A FILE kezdőbetűket jelöl, ami egy-egy kérdést takar. Mindegyik kérdésre „igen”-nel vagy „nem”-mel kell válaszolni.

Válaszoljuk meg magunknak a következőket:

- Fontos ez a dolog számomra?
- Indokoltak-e az érzéseim és a gondolataim, szem előtt tartva az objektív tényeket?
- Lehet-e pozitívan befolyásolni a helyzetet? Megváltoztatható-e a helyzet pozitív irányba?
- Érdemes-e tennem valamit?

Ha mind a négy kérdésre igen-nel válaszolt, akkor ott valamit cselekednie érdemes. Az első nem válasz esetén érdemes stresszoldó technikákat alkalmaznia.

## Stresszoldó technikák

Írja le, amit az adott helyzetben érez, gondol. Mintha egy levelet írna annak, akivel konfliktusba került. Higggye el, mire megírja, könnyebb érzelmei lesznek.

- Merjen segítséget kérni – lehet, az segít, ha elmondja valakinek, mi van önben. A lényeg, hogy ha valamit nem tud egyedül megoldani, merjen segítséget kérni.



- Sportoljon rendszeresen, mozogjon! Ha dühös lett, menjen, sétálja ki magából.
- A minőségi, jó alvás is nagyon fontos. Törekedjen 7–9 óra alvásra.
- Fessen, rajzoljon, varrjon vagy horgoljon, ha szereti a kézimunkákat.
- A háztartási munkák is segítenek kikapcsolódni, jó alaposan mosson fel, ha elakadt valamiben, meglátja, könnyebb lesz a problémát távolabbról szemlélni.
- Rendszeresen relaxáljon, végezzen párperces nyugtató relaxációt!

## Megbocsátás

A megbocsátás az, ami nekünk is a legtöbb nehézséget okozhatja. Ha neheztelünk a másikra, az olyan, mintha ragaszkodnánk ahhoz a fájó emlékehez, amit átéltünk. Ha integrálni tudjuk magunkba azokat a sérelmeket, amiket mások vagy mi okoztunk magunknak, akkor személyiségünk fejlődik, gazdagodik életünk.

A megbocsátásnak több szakasza van, ezek a következők: 1. nincs bennem bosszúvágy, 2. nem kívánom a másik boldogtalanságát, 3. nem tartok tőle távolságot, 4. nem élek úgy, mintha nem létezne.

- Írjon megbocsátó levelet annak, aki sérelmet okozott önnek.
- Írja le sérelmeit egy-egy cetlire, és szertartásszerűen tépje el vagy égesse el őket, és dobja ki, ezzel is jelezve, hogy megszabadult ezektől az érzésektől.
- Fontos, hogy azokért a hibákért, amelyeket ön követett el, akár saját magával szemben, azokért is bocsásson meg. Írja meg levélben saját magának is, hogy mit bocsát meg.

## Apró örömök élvezete

Fontos, hogy észrevegyük azokat az örömeket, amelyek körülvesznek minket. Ilyen lehet egy téli napon a napsütés ereje, fénye. Ha képessé válnunk arra, hogy ezt felismerjük, elégedettebbek leszünk életünkkel. Nagyon hasznos az örömök megosztása is, ezért bátran meséljen örömteli perceiről másoknak is.

- Készítsen egy örömdobozt, és amikor öröm éri, jegyezze fel, és tegye a dobozba! Ha szomorúbb napja van, vegye elő a cetliket, és emlékezzen az átélt örömökre.
- Vegye elő a fényképes albumait időnként, és beszélgessenek az emlényeikről!

## Életcélok átgondolása

Milyen életcélokra érdemes kitűznünk, ha az életcéljaink okán szeretnénk már most, a jelenben jól érezni magunkat? A célok átgondolása segít abban, hogy az élet okozta hullámvázásokat jobban viseljük, valamint

a motivációt és a kompetenciaérzést is fejleszti. Céljai kitűzése során figyeljen arra, hogy azok elérhetőek legyenek. Konkrétan fogalmazza meg őket, és mérhetőek legyenek. Pl.: Ne azt mondja, hogy „fogyni szeretnék”, hanem határozza meg, hány kilót szeretne fogyni. Ne azt mondja, hogy „szeretnék egészségesebben élni”, hanem tűzze ki, mit és hányszor étkezik, mikor, mit és mennyit fog mozogni stb.

- Legyenek hosszú távú életcéljai is (pl. hagyaték rendezése vagy valamilyen képesség megszerzése).
- Legyen belső életcélja. Ami nem külső tárgyakhoz, körülményekhez kötődik, hanem ami önről szól, a belső növekedéséről (pl. egészsége megőrzése vagy hivatása fejlesztése).
- Legyenek nem énközpontú belső életcéljai. Pl.: A kapcsolatának célja ne az legyen, hogy „boldog legyek”, hanem azt a célt tűzze ki, hogy a társát boldoggá teszi.

## Kapcsolatok ápolása

A családtagjaink, barátaink és egyéb szeretetteli kapcsolataink ápolása nagyon fontos, hiszen közösségi emberek vagyunk. Rendszeresen iktassa be idejébe a kapcsolatai ápolását.

- Vegyen elő egy lapot, és rajzoljon a közepére egy keresztet, ezzel jelölve önmagát. Ehhez a keresztet mérten centrikus körök mentén tüntesse fel a „nekem fontos kapcsolatokat”. Ha ezt elkészítette, írja le a neveket, és jegyezze meg mellettük, mikor találkoztak legutóbb, és egy harmadik oszlopba pedig azt, hogy mit tehet azért, hogy ez változzon.
- Töltse ki a szeretetnyelv-tesztet a [love.kgyt.hu](http://love.kgyt.hu) weboldalon, nézze meg, mi az ön és az önhöz közel állók szeretetnyelve. Próbálja az ő szeretetnyelvükön kifejezni az érzelmeit.
- Időnként szánjon arra időt, hogy elfeledett kapcsolatait újjáéleszti. Keresse meg azokat az embereket, akikkel évek óta nem beszélt, pedig valaha jóban voltak.

## Éljen a jelenben

A tudatos jelenlét egyrészt fejleszti a szándékos figyelmet, a koncentrációt. Ezáltal a tanulási képességünk és a memóriánk is fejlődik. Másodsorban pedig csökkenti a stresszt, és segít a kínzó gondolatoktól megszabadulni.

- Iktasson be olyan napokat, amikor egy-egy érzékszervén keresztül fogja érzékelni a világot. Pl. ma különösen az illatokat figyelje meg maga körül, milyen az utca illata, a metró illata, milyen a munkahelye illata, vagy az otthonában milyen illatokat fedez fel. Sőt, figyelje meg az embertársai illatát is, kinek milyen illata van, és ez mit vált ki önből. Másnap, harmadnap pedig tegye ezt csak a hangokkal, a fényekkel vagy a tapintással.



- Amikor valamit cselekszük, csak arra a tevékenységre összpontosítson: Amikor étkezik, étkezzen, amikor mosogat, mosogasson, amikor zuhanyozik, zuhanyozzon és így tovább. Csak arra a tevékenységre koncentráljon, amiben éppen benne van, mindenféle zavaró gondolatot zárjon ki.
- Legyen változatos! A bejáratott útvonala helyett pont az ellenkező oldalon közlekedjen, figyelje meg azon az oldalon a házakat, a színeket, az illatokat stb.
- Viselkedjen úgy, mintha turista lenne. Amikor közlekedik, tudatosan figyelje az épületeket, és engedje meg magának a gyermeki rácsodálkozást.
- Váltson nézőpontot! Haladjon az utcán úgy, hogy a felső homlokzatokra koncentrál, nézze meg az épületek díszzeit, amiket lehet, észre sem vett. Mellesleg észlelni fogja, hogy a közérzete is jobb lesz, hiszen felfelé tekint, ami egyenes út az önbecsülése fejlesztésére.

## Flow élmény fokozása

A flow – azaz áramlat – az életünk azon pillanatait jelenti, amikor élvezettel végezzük, amit csinálunk, ilyenkor szoktuk azt érezni, hogy „belefeledkezünk” az élménybe. Ha ebben az állapotban vagyunk, megszűnik a tér és az idő körülöttünk, és csak a tevékenység köti le figyelmünket. Ilyenkor nem a tevékenység célja a lényeg, hanem maga tevékenység a cél. Bármilyen cselekvés során megélhetjük a flow élmény és az öröm állapotát, nem kellene ehhez különleges hobbik sem.



- Ha megéli a flow élményt, hagyja magát belemerülni a cselekvésbe, és figyelje meg, mi váltotta ki azt.
- *Csikszentmihályi Mihály* szerint a flow élményt sokszor a munka közben éljük át. De megtapasztalhatja főzés vagy kertészkedés közben is. Figyelje meg, hogy a flow élmény közben nem csak a külvilág szűnik meg, de megszűnik a fájdalom érzete is, és nyugodtnak, kiegyensúlyozottnak fogja magát érezni.

### Hit/spiritualitás

A spirituális/vallásos élet kialakítása hozzájárul ahhoz, hogy elégedettebbek legyünk életünkkel.

- Foglalkozzon többet egyháza vallásával, pl. járjon templomba, kövesse azokat a vallásos hagyományokat, amelyeket egyháza előír.
- Olvasson spirituális témájú könyveket, és beszélgessen róluk.
- Tartson rendszeresen meditációt, elmélkedjen el egy-egy meditációs íráson. Ha mélyebben vallásos, olvassa a Bibliát, és találja meg, mi önnnek az üzenete.
- Járjon olyan vallásos közösségbe, amelyet magáénak érez.

### Testtel való törődés

„Ép testben ép lélek” – tartja a mondás. Tudjuk, hogy testi-lelki életünk összefügg, és kihatnak egymásra.

Ezért fontos, hogy rendszeresen törődjünk testi egészségünkkel is, beleértve az étkezést és a testmozgást is.

- Minden nap minimum fél órát sportoljon. Ha teheti, szálljon le pár megállóval korábban, és sétáljon haza.
- Figyeljen arra, hogy rendszeresen étkezzen, legalább napi háromszori étkezést iktasson be, meleg ebéddel. Lehetőleg ugyanabban az időben étkezzen, hogy teste ne raktározzon.
- A testi törődés során fontos a folyadékbevitel is, napi minimum két liter folyadékot fogyasszon el.
- A betegségek megelőzéséért sokat tehetünk. Járjon rendszeresen szűrővizsgálatokra. Gondolja át, mikor volt legutóbb rákszűrésen, és ha elmaradt, mihamarabb pótolja.

## Rágódás elkerülése

A kényszeres negatív gondolatok még jobban negatív érzelmi spirálba fogják húzni önt. Fontos, hogy felismerje, amikor éppen belekerül, hiszen akkor tud beleavatkozni, változtatni a gondolkodásán.

- Amikor kényszeres negatív gondolatok jönnek elő, pl. amikor elégedetlen magával, vagy önhibáztatás állapotában van, akkor az első lépés az, hogy ismerje fel, miben van, és mondja ki hangosan, hogy STOP. Amint kimondta, hogy stop, rögtön idézzon fel olyan helyzetet, amikor képességeinek birtokában volt, és mondja ki az ellenkezőjét is. Pl. amikor azt gondolja magáról, hogy lusta, akkor gondoljon azokra a helyzetekre is, amikor szorgalmas volt, és mondja ki, hogy „tudok szorgalmas is lenni”.
- Kerülje az összehasonlítást másokkal. Mindenkinek megvan a saját sorsa, a saját nehézségével, ha valakit irigyel is, nem tudja, milyen nehézségek, megpróbáltatások állnak mögötte.
- Kerülje a „mindig”, „soha”, „semmi” szavakat, hiszen ezzel is automatikusan negatív gondolatokat idéz meg.
- Jöjjön vissza a jelenbe, és próbáljon csak arra fókuszálni, amiben éppen benne van.

## Játék

Gondolta volna, hogy ez is a listán lesz? Felnőttként sokszor megfedleküzünk arról, hogy a játék is örömet okoz számunkra, elégedettebbnek éljük meg életünket, ha megengedjük magunknak, hogy időnként játsszunk.

- Keressen fel egy társasjátékklubot, és próbálja ki legalább egyszer.
- Ha háziállata van, rendszeresen játsszon vele, észre fogja venni, hogy közben önben is pozitív érzések keletkeznek.
- Otthon vegye elő a társas- és kártyajátékokat, és élvezze a játék örömteli pillanatait.



**Barabás Mónika**

Pszichológus, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda mentálhigiénés csoportjának vezetője. Közel 10 éves tapasztalattal rendelkezik a szenvedélybeteg és családtagjaik terápiás kezelésében. Érzelmi intelligenciát fejlesztő, boldogságfejlesztő tréningeket tart, művészet- és meseterápiás foglalkozásokat vezet.