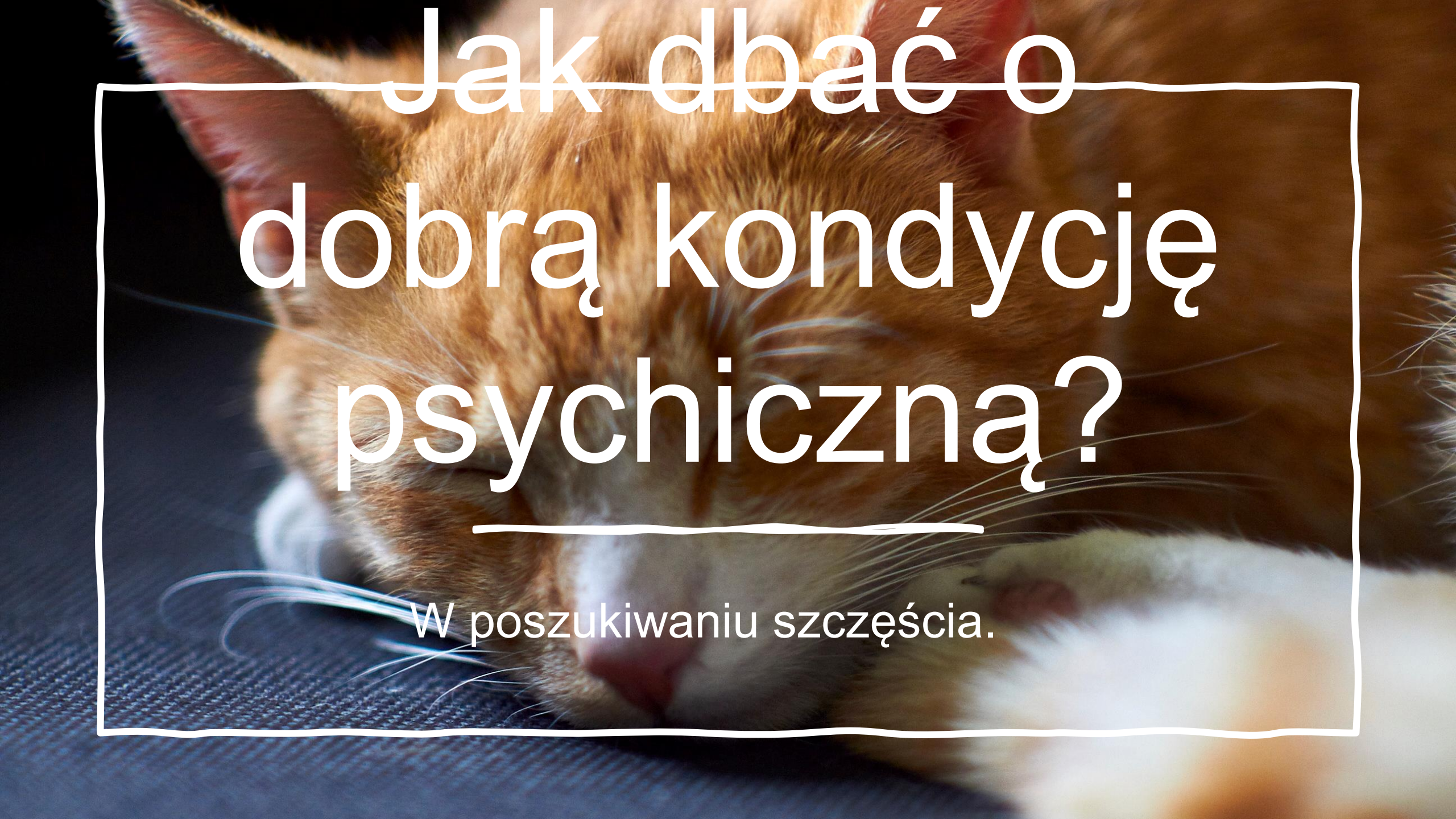




Jak dbać o dobrą kondycję psychiczną?

W poszukiwaniu szczęścia.

Jesteś jak dom o czterech pokojach

PRZYSŁOWIE HINDUSKIE

**ODWIEDZAJ JE
CODZIENNIE**



Duchowość, relacje, ciało, umysł.

Nasza psychika składa się z czterech fundamentalnych elementów.

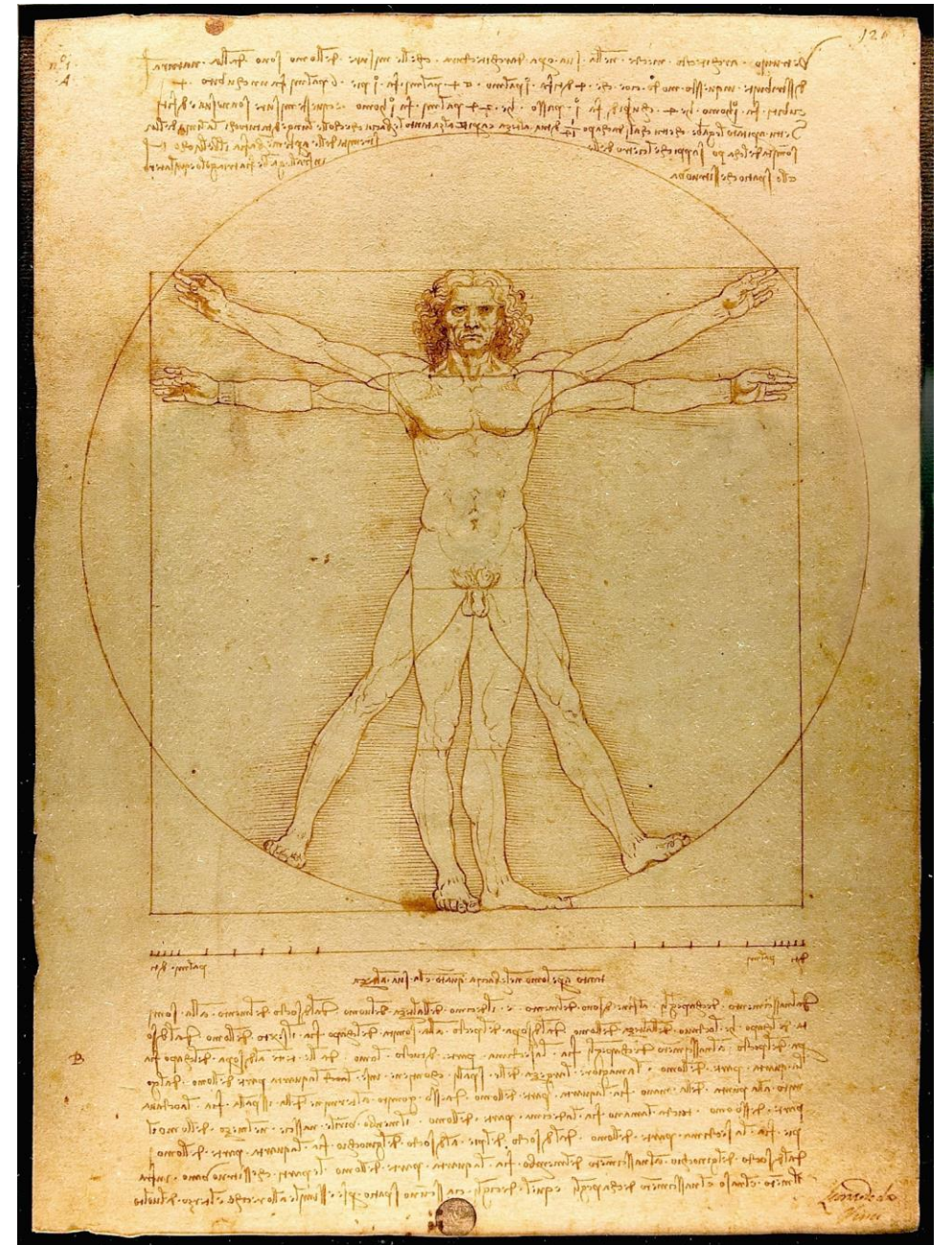
Nie jesteś tylko ciałem.

Nie jesteś tylko intelektem.

Nie jesteś tylko emocjami.

Nie jesteś tylko duchem.

Istnieją realne zależności pomiędzy:
umysłem – ciałem – uczuciami –
światopoglądem.



Aby być w dobrej kondycji psychicznej należy codziennie dbać o wszystkie pokoje swojej psychiki.

Jak?

Zadbaj o **ciało** w myśl zasady "W zdrowym ciele zdrowy duch", a więc:

- odpowiednio się odżywiaj,
- uprawiaj aktywność fizyczną,
- bądź w kontakcie z przyrodą.

Dzięki temu przybędzie Ci energii, zmniejszy się stres, poprawi się samopoczucie.





Pokój umysłu

–czyli myślenie, inteligencja i gromadzenie informacji.

Jest on ważny dla samorozwoju, a to z kolei poszerza horyzonty, jest źródłem satysfakcji i buduje poczucie własnej wartości, .

Zatem codziennie podejmuj wysiłek intelektualny, co w szkole nie stanowi problemu :-)



Pokój relacji i emocji

– to obszar odpowiadający za uczucia.

Tu rozwijają się dwie najważniejsze umiejętności, niezbędne do życia wśród ludzi: **kompetencje interpersonalne i samoświadomość.**

Tu uczysz się panowania nad emocjami, tu rozwijasz inteligencję emocjonalną.

Dbasz o niego odpowiednio, jeśli dbasz o dobre relacje z innymi: nie prowokujesz, unikasz konfliktów, szanujesz siebie i innych.



Pokój ducha

– znajduje się tu wszystko to, w co wierzysz oraz Twój system światopoglądowy.

To najbardziej abstrakcyjna sfera tożsamości.

Wizyty w tym pokoju umożliwiają rozwój duchowo-społeczny.

Tu mieszkają przekonania związane nie tylko z wiarą i absolutem, lecz także te, które wpływają na każdą decyzję podejmowaną w zgodzie z samym sobą.

Jak o niego dbać?

-np. poprzez modlitwę, medytację, kontemplację, rozważania itp.

DOBRA KONDYCJA
PSYCHICZNA
PROWADZI
DO SZCZĘŚCIA

A man and a woman are floating on yellow inflatable rings in clear, rippling blue water. The man is on the left, wearing sunglasses and striped swim trunks, sitting upright. The woman is on the right, wearing sunglasses and a dark swimsuit, lying on her back with her arms outstretched.

Nikt nie może być
szczęśliwy każdego dnia,
ale każdego dnia można
czuć się dobrze z samym
sobą.

Wymaga to trenowania poczucia własnej
wartości i elastycznego myślenia



Myśli mają władzę nad mózgiem.

Jeśli negatywne myśli obsesyjnie się powtarzają, to spowalniają koordynację mózgu, wyczerpują go, a nawet zmieniają aktywność przedczołowej części mózgu.

To utrudnia rozwiązywanie problemów.

Jak sobie z tym poradzić?

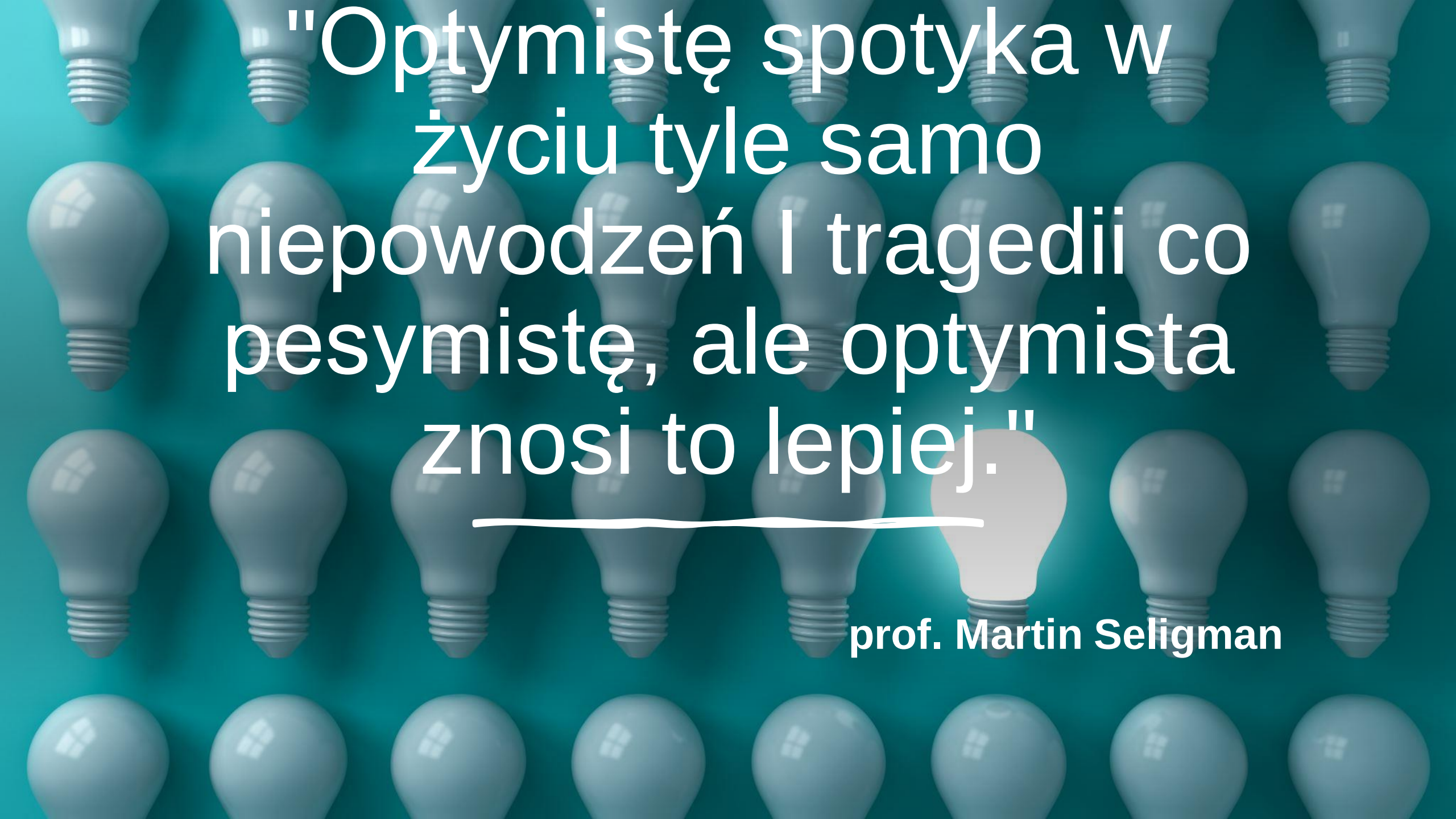


TRZEBA WYKRYĆ NEGATYWNE WZORCE I POWSTRZYMAĆ JE

Nie chodzi o to, żeby zamienić je na puste, zbyt pewne siebie myślenie.

Chodzi o to, żeby **myśleć** bardziej **refleksyjnie i elastycznie podchodzić do rzeczywistości**, a nie według negatywnego schematu.

Trzeba ćwiczyć umiejętność dostrzegania innych stron danego problemu, poszerzyć perspektywę i porzucić fatalistyczne wizje najbliższej przyszłości.

The background of the entire image is a repeating pattern of light bulbs. Most of the bulbs are dark and unlit, but one bulb, located in the lower right quadrant of the text area, is brightly lit and stands out from the others.

"Optymistę spotyka w
życiu tyle samo
niepowodzeń i tragedii co
pesymistę, ale optymista
znosi to lepiej."

prof. Martin Seligman



Prof. D. Gilbert stwierdził, że każdy ma psychologiczny układ odpornościowy, który pozwala produkować szczęście z dostępnych zasobów.

Te zasoby mają związek z pozytywnym myśleniem, które pozwala generować "szczęście syntetyczne". Takie szczęście jest **dostępne dla wszystkich.**

Co można zrobić, aby je osiągnąć?



Poczucie szczęścia i zadowolenia z życia można osiągnąć dzięki dobrym praktykom,
np. tym, które zaleca
prof. Sonja Lubomirsky.

Wprowadź je stopniowo do swojego życia
metodą małych kroków.



8 zaleceń prof. S. Lubomirsky

1. Odczuwaj wdzięczność i naucz się ją wyrażać.
 2. Praktykuj dobroć w codzienności, ustępuj miejsca osobom zmęczonym, starszym, chorym.
 3. Podziękuj tym wszystkim, którzy naprawdę ci pomogli.
-
4. Przebaczaj – można się tego nauczyć, a warto, bo dzięki tej umiejętności łatwiej się żyje.

8 zaleceń prof. S. Lubomirsky



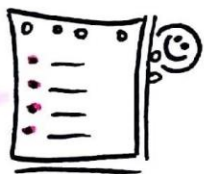
5. Sprawiaj sobie przyjemności, celebrować chwilę – dobre momenty zachowuj w pamięci niczym fotografie, do których można wrócić.

6. Pielęgnuj bliskie relacje przyjacielskie i rodzinne, bo szczęście silnie zależy od pozytywnych relacji z innymi.

7. Traktuj swoje ciało z czułością, wypoczywaj, ćwicz, uśmiechaj się.

8. Poznawaj i praktykuj nowe strategie radzenia sobie ze stresem, korzystaj świadomie z wiary.

CO POZYTYWNEGO
CI SIĘ DZIŚ ZDARZYŁO?



CIESZ SIĘ
Z MAŁYCH
RZECZY



ZADBAJ O
SIEBIE



DOCENIAJ SIĘ



KOLEKCYJONUJ
MIŁE CHWILE



UŚMIECHNIJ SIĘ
DO SIEBIE
I DO ŚWIATA



ODPOCZNIJ



DOSTRZEGAJ
POZYTYWNE
STRONY



PORAŻKA?
WYCIĄGNIJ
WNIOSKI I IDŹ DALEJ



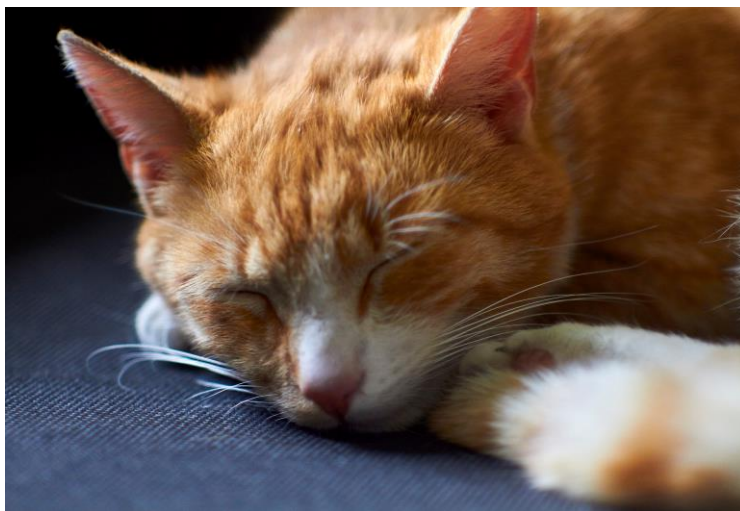
JESTEŚ WYJĄTKOWY,
WYJĄTKOWA
NIE MA DRUGIEJ
OSOBY, TAKIEJ JAK TY♡



PIELEGNUJ
MOCNE STRONY



DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA



OPRACOWAŁA: Beata Graban

na podstawie:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/co-psychologia-pozytywna-mowi-o-szczesciu>

<https://www.miesiecznik-benefit.pl/rozwój/news/czlowiek-jest-jak-dom-o-czterech-pokojach/>

