

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Kovo 06, 2024 / Vol 7

Ar gyvenimas jums teikia džiaugsmo?

Gyvybingi žmonės spinduliuoja energiją, jaunyste ir gyvenimo džiaugsmu. Gyvybingi žmonės aplinkinius tarsi pažadina iš snaudulio. Ir mes buriame aplink juos kaip drugeliai aplink laužą, nes būdami su jais ir patys pasijaučiame laimingesni. Gyvybingiems žmonėms patinka bendrauti, į viską jie sugeba pažvelgti iš gerosios pusės ir dirba įsitikinę, kad viskas bus gerai. Todėl dažniausiai jiems ir pasiseka. O jeigu kas nors blogai, jie nepradeda kaltinti savęs ar ilgai galvoti apie nelaimes, tik pripažįsta, kad taip susiklostė aplinkybės ir reikia toliau siekti savo tikslo.

Gyvybingesnis ir laimingesnis gali būti kiekvienas - užtenka tik daugiau pasirūpinti savimi. Daugeliui žmonių sunku suprasti, kad laimės šaltinis glūdi mūsų pačių viduje, tik tereikia pačiam jį surasti. Juokiantis sparčiau gamina limfocitai, kurie kovoja su ligomis, stiprėja imuninė sistema, mažėja streso hormonų bei adrenalino kiekis. Juokas taip pat reguliuoja širdies ritmą ir kraujospūdį.

9 būdų, kaip rasti džiaugsmą kasdieniame gyvenime:

1. Nustokite laukti, kol būsite laimingi.
2. Pridėkite laimės savo gyvenimui dabar.
3. Padarykite rūpinimąsi savimi į savo kasdienybę.
4. Įeikite į džiaugsmingą sielos būseną.
5. Nustokite jaudintis.
6. Įvertinkite smulkmenas.
7. Apsupkite save pozityviais žmonėmis.
8. Daugiau juoktis.
9. Mylėk daugiau.

Jei norite surasti laimės raktą, pirmiausia priimkite save tokį, koks esate - toliau viskas klostysis kur kas lengviau.

Pažvelkite į pasaulį nauju žvilgsniu, tarsi viską aplinkui regėtumėte pirmą kartą, pažvelkite į spalvas ir formas, užuoskite kvapus, išgirskite garsus, į kuriuos šiaip jau nekreipiate dėmesio - kiekvieną dieną įmanoma atrasti dar nepatirtų pojūčių. Patys skleiskite pasauliui džiaugsmą ir jis atsilygins jums tuo pačiu. Kiekvieną dieną daugiau galvokite apie tai, kas gero įvyko jūsų gyvenime, ir pasidalinkite geromis naujienomis su draugu ar kaimynu - jie nepamirš patys to padaryti. Kiekvieną dieną sudarykite sąrašą 10 dalykų, dėl kurių pasijautėte laimingas.

Kasdien stebėkite, kas mažina, o kas didina laimės pojūtį, ir pasistenkite, kad jūsų gyvenime būtų kuo daugiau gerų dalykų. Kasdien bent po 30 min. aktyviai mankštinkitės. Savijauta tampa geriausia praėjus 30 minučių po mankštos ir būna labai gera dar 2 valandas.

Mokykitės streso įveikimo būdų: išmokite pasakyti "ne", atskirkite svarbius reikalus nuo nesvarbių, vienu metu darykite tik vieną darbą, reguliariai dirbkite pertraukas. Jeigu patyrėte stresą, atlikite atsipalaidavimo pratimus. Nepamirškite pasinaudoti greitai ir lengvu streso įveikimo būdu - paprasčiausiai išeikite iš įtampą sukėlusios aplinkos ir pasivaikščiokite nors 5 minutes.



Meilė yra raktas į laimę: kaip rasti džiaugsmą

Iš tiesų, meilė yra raktas į laimę. Jis gali pagerinti mūsų gyvenimą, suteikti mums pasitenkinimo ir atnešti mums ilgalaikę laimę. Mes galime leistis į permainingą kelionę link didesnės laimės, ugdydami ir puoselėdami meilę, nesvarbu, ar tai būtų meilė sau, meilė kitiems, ar meilė pačiam gyvenimui.

Pripažinkite, kad meilė yra stipri jėga, galinti pakeisti gyvenimą ir atnešti didžiulę laimę. Priimkite pažeidžiamumą, atverkite savo širdį meilei ir leiskite sau pajusti visus jausmus, kuriuos gali sukelti meilė.

Priimdami meilę visomis jos formomis, atveriate save džiaugsmo, ryšio ir pasitenkinimo gyvenimui.

Skirkite šiek tiek laiko pagalvoti apie ryšius ir santykius savo gyvenime. Patikrinkite, ar jie atitinka jūsų vertybes ir daro jus laimingus.

Atsikratykite nesveikų ar toksiškų santykių, kurie neleidžia jums augti ir jaustis geriausiai, ir apsupkite save žmonėmis, kurie jus palaiko ir pakelia jus aukštyr.

Reguliariai praktikuokite meilę sau.

Nusistatykite ribas, pirmenybę teikite rūpinimuisi savimi ir užsiimkite veikla, kuri daro jus laimingus ir patenkintus.

Parodykite sau užuojautą, gerumą ir priėmimą. Turėkite omenyje, kad meilė sau nėra egoistiška; Tai būtina jūsų bendrai sveikatai ir gebėjimui mylėti kitus žmones.

Priimkite meilę, kurią gaunate, ir meilę, kurią dovanojate su dėkingumu ir dėkingumu. Kiekvieną dieną skirkite šiek tiek laiko išreikšti savo dėkingumą tiems dalykams ir žmonėms, kurie teikia jums laimę ir meilę. Dėkingo mąstymo ugdymas pagerina jūsų gebėjimą vertinti ir atpažinti meilę savo gyvenime.

Apimkite savo ryšių silpnumą ir nuoširdumą. Suteikite sau leidimą atvirai ir nuoširdžiai reikšti savo tikruosius jausmus ir mintis. Sukurkite saugią aplinką, kurioje kiti galėtų daryti tą patį. Gilesni ryšiai ir tikra meilė gali klestėti, kai ugdomas pasitikėjimas ir pažeidžiamumas. Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas – atminkite, kad meilė prasideda viduje. Meilė ir užuojauta sau pasklis ir kitiems, jei juos ugdysite. Kelionėje būkite malonus sau ir nepamirškite, kad meilė yra siekis, trunkantis visą gyvenimą. Tegul meilės galia veda į gyvenimą, kupiną laimės, tikslo ir pilnatvės.



“Būti laimingam dar nereiškia, kad viskas tobula. Tai reiškia, kad nusprendėte pažvelgti ne tik į netobulumus...”



11 būdų sugrąžinti gyvenimo džiaugsmą:

1. Mėgaukitės savo kelione.
2. Ieškokite gero, o ne blogo.
3. Gyvenkite savo gyvenimą.
4. Kvailiokite, juokitės ir gerai leiskite laiką.
5. Mylėkite visus.
6. Būkite dosnūs.
7. Būkite geras sau.
8. Pinigus leiskite protingai.
9. Išeikite iš savo komforto zonos.
10. Nepriimkite dalykų asmeniškai.
11. Nelyginkite ir nesiskųskite.

Kaip rasti džiaugsmą (ar bent ramybę) sunkiais laikais?

Gyvenimas turi pakilimų ir nuosmukių, tačiau kartais sudėtingi įvykiai nutinka visi iš karto. Kai mūsų pasaulis apsiverčia aukštylėmis, normalu jausti džiaugsmo trūkumą. Sveikatos problemos, praradimai, išsiskyrimai, būsto problemos, stichinės nelaimės – sunkių stresinių veiksnių ir traumuojančių įvykių sąrašas ilgas. Dauguma mūsų visą gyvenimą patirs daugybę sunkių traumų ir netekčių. Džiaugsmo praradimas tokiuose kontekstuose yra natūrali žmogaus patirties dalis.

Gyvenimas turi pakilimų ir nuosmukių, tačiau kartais sudėtingi įvykiai nutinka visi iš karto. Kai mūsų pasaulis apsiverčia aukštylėmis,

normalu jausti džiaugsmo trūkumą. Sveikatos problemos, praradimai, išsiskyrimai, būsto problemos, stichinės nelaimės – sunkių stresinių veiksnių ir traumuojančių įvykių sąrašas ilgas. Dauguma mūsų visą gyvenimą patirs daugybę sunkių traumų ir netekčių. Džiaugsmo praradimas tokiuose kontekstuose yra natūrali žmogaus patirties dalis. Nepriklausomai nuo jūsų mąstymo ar kasdienybės pokyčių, gebėjimo rasti džiaugsmo didinimas gali turėti ilgalaikės naudos sveikatai. Jūsų imuninę sistemą gali sustiprinti jūsų psichinė būseną (imuninės ląstelės netgi turi neurotransmiterių receptorių). Galiausiai džiaugsmo radimas gali padėti gyventi ilgiau.

Kaip padidinti džiaugsmą?

Sunkiais laikais tampa dvigubai svarbiau pakeisti savo kasdienybę, leisti sau patirti džiaugsmą. Štai keletas idėjų, nors gali prireikti bandymų ir klaidų, kad išsiaiškintumėte, kas jums labiausiai tinka:

- Reguliariai atlikite aerobinę fizinę veiklą.
- Skirkite save kitiems.
- Susisiekite su savo dvasine puse.
- Atrask ką nors naujo.
- Leiskite sau pasimėgauti keliomis akimirkomis, ypač kai jaučiatės prastai.
- Atkreipkite dėmesį į gerą.
- Ir atvirkščiai, apribokite negatyvumą.
- Sutelkite savo pastangas į tai, kas suteikia jūsų gyvenimui prasmę.
- Paklauskite savo gydytojo, ar jūsų vaistai gali turėti įtakos jūsų gebėjimui jausti malonumą, ypač jei vartojate antidepresantus.

Human Race Support

NAUJIEN LAIŠKIS

Kovo 06, 2024 / Vol 7