

# JAK PODNIEŚĆ SWÓJ POZIOM SZCZĘŚCIA

## ĆWICZENIE NA 4 TYGODNIE

Podstawy poniższego ćwiczenia oparte zostały na naukowych opracowaniach, wnioskach z eksperymentów, książkach, artykułach i innych źródłach naukowych.

### Instrukcja obsługi

1. Wydrukuj tabelkę znajdującą się na następnej stronie.
2. Jest ona podzielona na 4 kolejne tygodnie (pionowo), które z kolei podzielone są na dni tygodnia (poziomo).
3. Jak widzisz, część ćwiczeń powtarza się. Nie jest to błąd, ani brak pomysłu. Jak wynika z badań i eksperymentów, niektóre z ćwiczeń należy powtórzyć kilka razy, żeby odczuć ich pozytywny wpływ.
4. Niektóre pola są puste. Uzupełnij je wedle własnego uznania, korzystając z poniższej pomocniczej listy 11 propozycji. Wybierz te, które najbardziej Ci odpowiadają i wpisz je w puste pole w grafiku (myślę, że punkt nr 6 z listy może cieszyć się dużym zainteresowaniem ;-)).  
  
✓ Być może już od dawna posiadasz osobiste rytuały szczęścia, które lubisz i pielęgnujesz -dopisz je do grafiku w miejscu pustych pól zamiast gotowych propozycji. Jeśli uczynisz ten wysiłek, zachęcam Cię też, żeby podzielić się swoimi pomysłami z innymi w komentarzu na stronie <https://dajsobiespokoj.pl/78>
5. Tak uzupełniony i kompletny grafik zawieś na ścianie, przypnij do lodówki, albo lusterka, a może włóż do swojego portfela/torebki i noś ze sobą przez kolejny miesiąc, odhaczając wykonane zadania.
6. Ćwicz autoemпатиę. odpuszczaj potknięcia, ucz się konsekwencji i baw się dobrze :-)

### JEDENAŚCIE PROPOZYCJI, KTÓRYMI MOŻESZ UZUPEŁNIĆ

1. Zjedz zdrowy obiad, coś po czym masz ochotę działać, a nie iść spać.
2. Dziś postaraj się siedzieć na krześle, fotelu, kanapie, w autobusie, samochodzie, nie dłużej niż 3 godziny łącznie, wstań, chodź, ale nie siadaj.
3. Zatrzymaj się na 3 minuty w parku, na balkonie i posłuchaj świata, nic nie rób i nic nie mów, nie oceniaj, tylko zauważ co słyszysz.
4. Zrób komuś miłą niespodziankę, to może być coś naprawdę drobnego, komplement, albo wiadomość z miłym słowem.
5. Napisz list dziękczynny do kogoś, komu coś zawdzięczasz. Napisz dlaczego jest to dla Ciebie ważne i jak zmieniło Twoje życie, doręcz list osobiście, wyślij mailem. Nawet jeśli nie zdecydujesz się go wysłać, to i tak go napisz.
6. Zrób coś dla siebie, weź długą kąpiel, przeczytaj dawno odkładany numer czasopisma, przygotuj dla siebie wykwintny obiad, deser, rozwiąż krzyżówkę, obejrzyj ulubiony film.
7. Biegaj przez tyle minut i takim tempem, które będzie komfortowe dla Ciebie.
8. Przypomnij sobie o czymś niemiłym, co dziś się wydarzyło i pomyśl, jakie mogą być tego pozytywne konsekwencje.
9. Napisz do kogoś maila / smsa z podziękowaniem za coś, co dla Ciebie zrobił.
10. Wydadz pieniądze na kogoś innego, wielkość sumy nie ma znaczenia.
11. Spędź chwilę ze zwierzakiem, jeśli nie swoim to może sąsiada, albo zaczepek kogoś na spacerze: „jaki śliczny piesek” :-)

**I pamiętaj, nie najesz się oglądając nawet przepięknie ilustrowane książki kucharskie. Najesz się dopiero wtedy, kiedy sam przygotujesz sobie coś pysznego i zdrowego do jedzenia. Smacznego!**

# JAK PODNIEŚĆ SWÓJ POZIOM SZCZĘŚCIA

ĆWICZENIE NA 4 TYGODNIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	
<b>1</b> tydzień	Wyobraź sobie, jak będzie wyglądało Twoje życie za 5 lat w najlepszej z możliwych odsłon. Spisz tę wizję. Nie fantazjuj, nie wychodź poza realia. Kieruj się zdrowym rozsądkiem, ale zarażem dużą dozą optymizmu.	Przez następne 7 dni rób zdjęcia osób, zwierząt, miejsc, rzeczy, które są dla Ciebie bardzo ważne. Po prostu wychwytuj je i ciekaj.	Dzisiaj w nocy wyspij się. Zadbaj o to, żeby przespać 8, a nawet 9 godzin. Wyłącz budzik i wszystkie, nawet najmniejsze źródła światła.	Tuż przed zaśnięciem zeskannuj swój świat i znajdź 5 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny.	Znajdź pozytywne cytaty, słowa (kolęgi, mamy, poety, psychologa, postaci z filmu) i prześlij je najbliższej osobie.			Dzisiaj nie wracaj do domu bez jednego pozytywnego spostrzeżenia ze swojego miasta, miasteczka, czy wioski.
<b>2</b> tydzień	Wyobraź sobie, jak będzie wyglądało Twoje życie zawodowe za 5 lat w najlepszej z możliwych odsłon. Spisz tę wizję. Nie fantazjuj, nie wychodź poza realia. Kieruj się zdrowym rozsądkiem, ale zarażem dużą dozą optymizmu.	Przenieś na komputer wszystkie, zrobione tydzień temu zdjęcia i przy każdym z nich napisz odpowiedź na pytanie: „Dlaczego to jest dla mnie takie ważne?”	Tuż przed zaśnięciem zeskannuj swój świat i znajdź 5 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny.	Pójdź na godzinną spacer. Najlepiej z książką albo przyjacielem (może być czworonożny).	Przypomnij sobie, kiedy ostatnio odczułeś zachwyty. Opowiedz komuś, lub napisz, co to było i jak się czułeś - tak szczerego i tak, jak tylko możesz.	Napisz słowa, które potrzebujesz usłyszeć.		
<b>3</b> tydzień	Wyobraź sobie, w jakiej formie fizycznej będziesz za 5 lat, w najlepszej z możliwych odsłon. Spisz tę wizję. Nie fantazjuj, nie wychodź poza realia. Kieruj się zdrowym rozsądkiem, ale zarażem dużą dozą optymizmu.	Zrób listę tematów, które potrzebujesz zgłębić, by poprawić jakość swojego życia.	Tuż przed zaśnięciem zeskannuj swój świat i znajdź 5 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny.	Tuż przed zaśnięciem zeskannuj swój świat i znajdź 5 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny.	Usiądź lub połącz się w odosobnieniu i policz swoje oddechy od 1 do 10 oddechy i z powrotem.	Dzisiaj, podczas jedzenia czegoś pysznego, patrzania na piękny widok postaraj się specjalnie przedłużyć ten przyjemny moment o 15 dodatkowych sekund.		
<b>4</b> tydzień	Wyobraź sobie, jak będzie wyglądało Twoje życie uczuciowe / towarzyskie / hobbyistyczne za 5 lat, w najlepszej z możliwych odsłon. Spisz tę wizję. Nie fantazjuj, nie wychodź poza realia. Kieruj się zdrowym rozsądkiem, ale zarażem dużą dozą optymizmu.	Tuż przed zaśnięciem zeskannuj swój świat i znajdź 5 rzeczy, za które dziś jesteś wdzięczny.	Zapaluj na zachód lub wschód słońca, (w zależności, czy preferujesz poranki czy wieczory) i zrób zdjęcie.	Dzisiaj zrób coś nowego, innego, niż zawsze. Np. przejdź przez park tyłem, zjedz owoc, którego nigdy nie próbowałeś.			Wypisz wszystkie ćwiczenia, które wykonałeś w ciągu ostatnich 4 tygodni. Pogratuluj sobie bo jest czego!	

# JAK PODNIEŚĆ SWÓJ POZIOM SZCZĘŚCIA

## ĆWICZENIE NA 4 TYGODNIE

### Bibliografia:

- Laura A. King -The Health Benefits of Writing about Life Goals
- John J. Ratey -Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain
- Martin E.P. Seligman -Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life
- Tom Rath -Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes
- Gillian Butler -Managing your mind the mental fitness guide
- Stuart Brown -Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul
- Robert Emmons -10 Ways to Become More Grateful [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten\\_ways\\_to\\_become\\_more\\_grateful1/](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1/)
- Bob Stahl, Elisha Goldstein -A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook
- Rudd, M., Vohs, K.D., Aaker, J. -Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being.
- Kennon M. Sheldon, Sonja Lyubomirsky -How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves
- Steger, M. F., Shim, Y., Barenz, J., Shin, J. Y. - Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life.
- Lara B. Aknin, Elizabeth W. Dunn, Michael I. Norton -Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness
- Christine Carter -Is Sleep the Most Important Happiness Habit? [http://greatergood.berkeley.edu/raising\\_happiness/post/is\\_sleep\\_the\\_most\\_important\\_happiness\\_habit](http://greatergood.berkeley.edu/raising_happiness/post/is_sleep_the_most_important_happiness_habit)
- Sherrie Bourg Carter -Helper's High: The Benefits (and Risks) of Altruism -<https://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201409/helpers-high-the-benefits-and-risks-altruism>