

Давання

Простягати руку допомоги – означає робити щасливими інших і самого себе.

Зроби це:

- Поділися своїми навичками або запропонуй підтримку;
- Спитай друзів, родину або колег, як їхні справи, і послухай без оцінки чи судження.



Встановлення зв'язків

Люди навколо тебе пропонують цінну підтримку, тож важливо вкладати час у зміцнення зв'язків із ними.

Зроби це:

- Зустрінься з кимось, з ким давно не бачився;
- Не відволікайся на інше, коли спілкуєшся з друзями або родиною про свій день.

Усвідомленість

Взяти паузу, щоб вимкнути автопілот і "бути в моменті" – це чудовий спосіб подолання стресу.

Зроби це:

- Звертай увагу на свої почуття – що ти бачиш, чуєш або відчуваєш навколо себе?
- Вибери час протягом дня для регулярної рефлексії та медитації.



Фізичні вправи

Регулярні фізичні вправи підвищують рівень ендорфінів і впевненість у собі.

Зроби це:

- Вибери вид діяльності, який підходить тобі якнайкраще і вписується у твій графік;
- Не їдь на авто під час коротких подорожей – використовуй велосипед чи йди пішки на роботу.



ПРОСТІР РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ

10

КЛЮЧІВ

ДО ЩАСЛИВІШОГО ЖИТТЯ

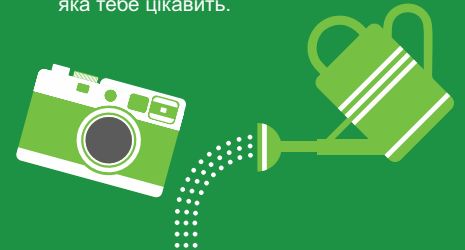
Зайди на empathia.pro і дізнайся як підтримати друга, члена родини, колегу чи учня на їхньому шляху до щасливішого життя.

Прагнення нового

Пізнання чогось нового стимулює нас і допомагає підняти настрій.

Зроби це:

- Візьми на себе нову роль на роботі чи у школі;
- Спробуй нове хобі, клуб чи діяльність, яка тебе цікавить.



Пружність та стійкість

Хоча ми й не можемо завжди обирати те, що з нами відбувається, ми завжди можемо обрати нашу реакцію на те, що відбувається.

Зроби це:

- Знаходь для себе розрядку шляхом розмов з друзями чи ведення щоденника;
- Роби кроки для вдосконалення своїх навичок психологічної пружності і стійкості.



Спрямованість

Робота, спрямована на досягнення позитивних, реалістичних цілей, може надати мотивацію і структуру.

Зроби це:

- Обери мету, яка значуща для тебе, а не пов'язана з очікуваннями інших;
- Святкуй успіхи у наближенні до мети протягом усього шляху.



Прийняття

Ніхто не досконалий. Бажання бути кимось іншим заважає нам отримати максимум від нашого власного щастя.

Зроби це:

- Будь добрим до себе, коли стається не так, як тобі б хотілося;
- Зосередь увагу на тому, що маєш і можеш зробити, а не на тому, чого не маєш і не можеш.

Сутність і значення

Люди, які усвідомлюють сутність і значення свого життя, відчувають менше стресу, тривоги і депресії.

Зроби це:

- Надавай перевагу тим видам діяльності, людям і ідеям, які приносять найсильніше відчуття цілеспрямованості;
- Стань волонтером заради спільної справи, стань частиною команди, зверни увагу, як твої дії змінюють життя інших людей.



Емоції

Позитивні емоції можуть слугувати буфером проти стресу і навіть призводити до тривалих змін у мозку, що допомагають підтримувати гарне самопочуття.

Зроби це:

- Знайди час на те, щоб помічати, за що ти відчуваєш вдячність, зосереджуй свою увагу на позитивних аспектах будь-якої ситуації;
- Виділяй час на розваги.

ACTION FOR HAPPINESS

actionforhappiness.org