

Miért jó hálásnak lenni?

Egy átlagember számára a hála alighanem csak annyit jelent, hogy köszönetet mondunk valamiért, amit kaptunk.

Azonban ennél nemcsak hogy sokkal többet jelent ez a szó, hanem Sonja Lyubomirsky boldogságkutató Hogyan legyünk boldogabbak? c. tanulmányából az is kiderül, hogy a hála az egyik leghatásosabb boldogságfokozó gyakorlat, egy olyan eszköz, ami állandóan a rendelkezésünkre áll, és amit meglepő módon csak nagyon kevesen alkalmaznak az életükben, valószínűleg azért, mert nagyon keveset tudunk a jótékony hatásairól.

Lehet, hogy elcsépeltnek hangzik, de a kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy tényleg boldogabbak lennénk, ha hálásak lennénk.

Azonban mielőtt ezt bárki elhinné, vagy megcáfolná, fontos megérteni, miért és hogyan leszünk boldogabbak, ha kifejezzük a hálánkat.

Először is a hálas gondolkodás képes semlegesíteni a negatív érzéseket, mint például:

- a szorongást
- a depressziót
- az irigységet
- a kapzsiságot
- az ellenségességet
- az aggodalmaskodást
- a bosszankodást
- a rosszkedvet
- a magányt

Hogy miért? Mert a hála kapcsolatban áll az elménk és a testünk egészségével.

Például a hálas gondolkodás gátolja a negatív érzések megjelenését, átalakítja az aktuális ne-

gativ érzéseidet pozitívokká, pozitív érzelmeke-tébrezt benned, jó testi közérzetet ad, segít az élet pozitív élményeit megélni és élvezni, segít feloldani a feszültségeket és a megrázkódtatásokat, megerősíti önbecsülésed, önértékelésed.

Számos történetet lehet olvasni különféle szakirodalmakban arról, hogy tönkrement kapcsolatok a hála erejével újra csodálatossá váltak, elidegenedett családtagok találtak újra egymásra, szülő-gyermek kapcsolatok jöttek rendbe, szegény emberek gazdaggá váltak, becsődölt üzletek kezdtek újra virágozni, depressziósok váltak újra életvidámmá, halálos betegek újra egészségesek, sokan, akik szorongtak és mentális problémákkal küzdöttek, meggyógyították magukat és elérték a lelki nyugalmukat a hála révén.

Szóval, nagyon sok előnyünk származik abból, ha hálásan gondolkozunk.

Egy olyan vizsgálat során, mely azt kutatta, milyen tulajdonságok és szokások jellemzik a magukat boldognak és boldogtalanok valló embereket, abból az derül ki, hogy az egyik legfontosabb tulajdonság, ami megkülönbözteti őket egymástól, az az a hozzáállás, ahogy egy problémás helyzetet kezelnek.

Egy magát boldogtalanok valló ember így reagál rá: már megint rám jár a rúd.

A magát boldognak valló ember így reagál rá: milyen előnyöm származik ebből a helyzetből? Miért lehetek hálás, mit köszönhetek annak, hogy éppen így történtek a dolgok?

Forrás: jobbveledavilag.hu



Sting 7 tanácsa a harmonikus élethez

1. Ne pazarold az időt a nem megfelelő emberekre! Az élet túl rövid ahhoz, hogy olyan emberekkel töltsd el, akik elszívják tőled az energiádat és az életkedvet. Ha valaki szeretné, hogy jelen legyél az életében, az helyet csinál neked benne. Ne erőltess magad olyasvalakire, aki nem veszi észre a nagyszerűséged!

2. Légy minden helyzetben igaz magadhoz, sose hazudj önmagadnak! Más embert sem szép dolog becsapni, hát még önmagadat!

3. Ne fordíts háttal a problémáidnak, mert megbosszulják magukat! Nem kell azonnal az összeset megoldani, ráér apránként is, lépésről lépésre. Egy dolgot nem lehet velük megtenni, a szőnyeg alá söpörni őket! Végső soron a megoldott problémáid a te javadat szolgálják: erőssé és elszánttá tesznek.

4. Minden emberi kapcsolatnak célja van, így minden találkozás okkal történik. Észre fogod venni az életed során, hogy kivel miért találkoztál, kitől mit tanultál. Ezért ne utasíts el senkit, mert nem tudhatod, hogy mi célból toppant az életedbe!

5. Hagyd az önsajnálatot

és a panaszkodást is! Vagy talán te ismersz olyan embert, aki az önsajnáltnak és a panaszkodásnak köszönheti a sikereit az életében?

6. Nyugodtan beismerheted, ha valami fáj, vagy nem úgy sikerült, ahogyan eltervezted. Attól nem leszel sem kevesebb, sem rosszabb ember.

7. Ahelyett, hogy arra koncentrálnál, ami hiányzik az életedből, gondolja arra, amid már megvan! Akkor majd meglátod, hogy a gazdagságnak nem feltétlenül a pénz a mérőeszköze.

Forrás: eszmeletlenvilag.hu



Könyvajánló:

Lépj ki a régi cipőből!

Adj új irányt az életednek!

Szerző: Robert Betz

Oroszlánként születünk, de bárányok között nőünk fel, ezért elfelejtjük, hogy oroszlanok vagyunk, tele végtelen erővel, végtelen kreativitással, végtelen szeretettel és végtelen életigenléssel. A hozott szokások, tulajdonságok, az otthon látottak hihetetlen módon meghatározzák mindennapjainkat. Ugyanabban a cipőben járunk, mint felmenőink. A régi cipő az a régi megszokás, gondolkodás-, érzés- és viselkedésminta, amelyet az egyik generáció továbbadott a következőnek, napjainkban pedig a legtöbb ember ezt tartja normálisnak, és olyan mércévé vált, amelyhez a többség tartja magát. A hétköznapi embernek egy szekrényre való régi cipője van, amelyek közül minden reggel kiválaszt néhányat, felhúzza, és megkezd a napját. Már észre sem veszi, hogy fáj a lába, és ezáltal a lelke is - az ember sok mindenhez képes hozzászokni. És mi rengeteg ostobasághoz hozzászoktunk már. Nagyon fontos, hogy átgondoljuk, újragondoljuk az életünket, új irányt adjunk neki, hogy így tudatosabbá válva boldogabban, egészségesebben élhessünk. Sem felszabadultak, sem könnyedek, sem boldogok nem lehetünk, amíg ezeket a régi cipőket le nem vesszük. Az ismert pszichológus és életvezetési tanácsadó, Robert Betz segítségével radikálisan őszinte leltárt készíthetünk az életünkről. Megszabadulhatunk a régi mintáktól, berögződésektől és szokásoktól. Fizikai, szellemi és lelki terhek cipelése helyett végre új életet kezdhetünk, és a szívünk dalolni fog a boldogságtól...

Forrás: konyvnezo.blogspot.hu

A gyereknevelésről

A műalkotás befogadása - ez a merengő, beleélő, képzeletet mozgósító, érzelmekeket ébresztő magatartás - gyermekkorban a mesére való beállítottsággal kezdődik" (Mérei). A mesére való beállítottság nyolc-kilencéves korig tart. Ezekben az években az iskolában eltöltött idő túlnyomó részének - a kötetlen mozgás és játék mellett - mesehallgatással kellene elteltetnie. Azt sem tartanám tragikusnak, ha az első két-három osztályban a gyerekek matematikát és hasonlókat egyáltalán nem tanulnának. Hangsúlyozom: a szó legszorosabb értelmében vett meséről van szó, és nem az olvasókönyvek tudálékoskodó, március tizenötödikét, a törökök elleni küzdelmeinket vagy Illyés nagypjának kovácsmesterségét bemutató olvasmányairól. "A meseinek és a reálisnak az egybevonása szétfoszlatja a mesebeállítottságot, a felnőttekbe vetett bizalom síkjára tereli a képzeletet, és ezzel elzárja a gyerek elől az esztétikai örömet ezt a korai forrását" (Mérei). A mesebeállítottságban megnyilvánuló vágyteljesítő gondolkodás továbbélését figyelhetjük meg a nyolc-kilencéves kor utáni években - egészen tizenkét éves korig - a kalandos, a mindennapostól eltérő, de racionálisan megszerkesztett, valóságos elemekre épített történetek iránti érdeklődés formájában. Ez a holdutazások, Robison Crusoe-k, Verne-regények és kalandos útleírások korszaka.

Természetesen a további éveknek is megvannak a maguk tipikus olvasmányélményei. A mesehallgatás, később az olvasás általános funkciója a fontos: "A könyvek megtanítják a gyereket arra, hogy nem kell - hiszen nem is lehet - mindent valóban végigcsinálni, közvetlenül átélni; beleéléssel is részesei lehetünk a történeteknek. Így tanulja meg a gyerek azt, hogy olvasni valamiről érvényes élmény; lelkesedni egy olvasmány hőiséért, elérzékenyülni a sorsa fölött, hiteles érzelmi megnyilvánulás. Az olvasmányoknak ezt a hatását elősegíti az, hogy a gyerek érzelmi úton könnyen megközelíthető, hajlik a beleélésre. Képzelete mozgékony, a kompenzáció és a vágyteljesítés fonálán nehézség nélkül követi a történeteket" (Mérei).

Ha mindezeket az élményeket a gyerek az iskola első éveiben az iskola közvetítésével kapja, akkor megvalósul a csoda: a gyerek abban a tapasztalatban részesül, hogy köze van mindahhoz, ami az iskolában történik. A mese a gyermek első találkozás a szellemivel, az intellektuálissal. Ennek az örömteli találkozásnak az élménye egészen az érettségiig elkíséri. Túlzás nélkül állíthatjuk, hogy ez az intellektuális válás pillanata. Ha ezt a pillanatot elmulasztjuk - márpedig most elmulasztjuk -, akkor minden erőfeszítés hiábavaló.