

Cum iti poti  
influenta  
nivelul de  
fericire  
in 12 pasi



centrul de  
psihologie creativă  
*future you*

Sentimentul de fericire e viu, atata timp cat ii acordam grija si il hranim. Cu alte cuvinte, este un muschi care poate fi antrenat.

Studii recente arata ca actiunile facute in mod intentionat ne permit sa crestem nivelul de fericire in mod constient, frecvent si asumat.

Recomandarile de mai jos vin in intampinarea voastra cu 12 pasi concreti si demonstrati, prin care fiecare dintre noi isi poate influenta nivelul de fericire.

# #1 Exprima-ti recunostinta





**Concentreaza-te pe momentul prezent, aprecieaza-ti viata asa cum este ea astazi si ceea ce ai facut ca sa ajungi aici. Tu de cate ori te opresti din ceea ce faci si observi viata pe care o traiesti, multumind pentru ceea ce este si pentru ceea ce ai devenit?**

Trimite o scrisoare  
cuiva care ti-a  
influentat  
decisiv formarea

Fii constient de  
ceea ce esti si  
ceea ce ai

Noteaza 5 lucruri  
recente pentru care  
esti recunoscator



## #2 Cultiva-ti optimismul





**Cand cautam partea buna a lucrurilor care ni se intampla dezvoltam optimismul. Indiferent de situatie, invata sa vezi partea plina a paharului. Sa vezi partea plina a paharului nu inseamna sa ignori partea goala, ci sa gasesti solutiile potrivite pentru tine intr-o situatie specifica. Recomandarea noastra este sa faci acest exercitiu cu regularitate, pentru a vedea schimbari pozitive in toate planurile vietii tale.**

Imagineaza-ti eul ideal - cum vei arata in viitor, dupa ce totul va fi mers foarte bine in toate planurile vietii tale

Gandeste-te la lucrurile bune care te asteapta in perioada urmatoare

Priveste trecutul si prezentul tinand cont de aspectele pozitive



#3 Evita comparatiile si analiza excesiva





**Despicarea firului in patru vine adesea la pachet cu un mare consum de energie si poate creste nivelul de anxietate (pe buna dreptate, mai ales cand incerci sa descifrezi orice mic gest sau o remarca oarecare). Analiza excesiva si tendinta de a te compara cu ceilalti iti afecteaza capacitatea de a rezolva probleme, mentin gandirea negativa si reduc din initiativa. Iti recomandam sa eviti pe cat posibil acest lucru si sa te concentrezi, in schimb, pe lucrurile cu adevarat importante pentru tine.**

Spune Stop!  
gandurilor care  
nu iti dau pace

Scrie cateva solutii  
pentru situatiile dificile  
cu care te confrunti

Fa o lista cu situatii  
sau oameni care te  
fac sa analizezi excesiv si  
incearca sa eviti  
contextele respective



# #4 Ajuta-i pe cei din jur





**“Fii schimbarea pe care vrei sa o vezi in lume!” – un indemn des intalnit, care ne aminteste de lucrurile care stau in puterea fiecaruia dintre noi. Studiile arata ca actele de caritate pe care le faci in mod constient contribuie la nivelul de fericire. Recomandarea noastra este sa gasesti un echilibru in acest sens: cand faci prea putin, ai un sentiment redus de multumire, iar cand depui eforturi mult prea mari, poti deveni coplezit.**

Implica-te in  
comunitate – poti  
face voluntariat

Ofera-te sa rezolvi o  
problema in locul  
partenerii/partenerului

Vino in intampinarea  
unei persoane dragi  
atunci cand are nevoie:  
de exemplu,  
pregateste-i cina



# #5 Cultiva relațiile sociale





**Suntem arhitectii propriei fericiri. Iar aceasta se masoara si in relatii autentice cu cei din jur. Va invitam sa hraniti aceste legaturi, sa aveti grija de oamenii dragi de langa voi si sa pretuiti timpul petrecut impreuna.**

Construieste relatii cu persoane pozitive, care ofera sprijin si respect

Aminteste-ti lucrurile pe care le apreciezi la prietenii tai

Organizeaza iesiri ocazionale cu fosti colegi





#6 Creeaza strategii de a face fata problemelor



**O expresie pe care noi o folosim adesea este “O problema are gravitatea pe care tu i-o dai”. Iar asta pentru ca de cele mai multe ori, in situatii dificile, oamenii sunt afectati negativ mai mult de grijile pe care si le fac, decat de problema in sine.**

**Ce iti recomandam sa faci in astfel de momente? Cauta sa iti creezi cateva strategii de a face fata problemelor si aminteste-ti ca ingrijorarea excesiva nu face decat sa ingreuneze gasirea de solutii.**

Aminteste-ti sa faci si lucruri care iti aduc bucurie

Gandeste-te la posibile solutii - nu lasa ingrijorarile sa te consume

Fa o lista a felului in care ai rezolvat in trecut diferite probleme si vezi ce solutii poti aplica



# #7 Invata sa ierti





**Cu sau fara intentie, cu totii am gresit intr-un fel sau altul in fata altcuiva. La randul nostru, am fost raniti sau tradati. Cum stim cu totii, solutii dupa astfel de evenimente gasim relativ usor. Mai dificil este insa sa (ne) iertam pentru ceea ce s-a intamplat.**

**Daca si tu incerci sa depasesti un astfel de lucru, e important sa stii ca a ierta nu inseamna a uita – e vorba mai degraba de eliberare, de posibilitatea de a merge inainte fara sa mai fii impovarat de durerile trecutului. Pana la urma, fericirea ta proprie este despre trairea momentului prezent, nu despre lucrurile din trecut.**

Fii constient de  
ceea ce ai invatat  
din experienta  
traita

Scrive o scrisoare celui  
care te-a ranit (nu e  
necesar sa o trimiti)

Incearca sa te  
gandesti cu  
compasiune la persoana  
care te-a ranit,  
dar si la tine insuti



# #8 Crește experiențele de flux





**Ti s-a intamplat vreodata sa faci ceva si sa pierzi notiunea timpului? Cel mai probabil era vorba de o activitate care iti face placere. In astfel de cazuri, fara sa simti ca depui efort, iti folosesti foarte multe resurse si esti cu totul concentrat, acaparat de ceea ce faci. Acestea sunt asa-numitele experiente de flux.**


**E important sa iti dai seama care sunt aceste experiente pentru tine si sa le faci cat mai des: studiile au aratat ca astfel de exercitii iti ajuta capacitatea de concentrare, stima de sine si contribuie chiar si la starea de sanatate. Asadar, te invitam sa fii mai constient/a de activitatile care te mobilizeaza trup si suflet!**

Fa o lista cu activitatile care te fac sa pierzi notiunea timpului

Aloca periodic timp pentru activitatile preferate

Gandeste-te care sunt task-urile carora te dedici cu totul, fara sa fii presat de vreun factor exterior





#9 Bucura-te de micile  
placeri ale vietii



**Cateodata ni se poate parea ca relaxarea este un lux rezervat exclusiv celor fara de griji. Sau ca exista numai in concediu.**

**Din fericire insa, e mai la indemana decat ne inchipuim – recomandarea noastra este sa fim mai atenti la lucrurile foarte simple care ne fac zilele mai vesele.**

Rememoreaza  
momentele frumoase:  
reusitele profesionale,  
primii pasi ai copilului,  
reuniunile de familie

Rasfoieste albumul cu  
fotografii in care  
pastrezi amintiri dragi

Savureaza o  
inghetata fara sa  
te gandesti la  
calorii



A hand holding a pencil, a tray of colored pencils, and a red book on a dark background. The hand is holding a pencil with a blue eraser and a blue tip. The tray contains many colored pencils with various colored erasers. The red book has the word 'GIO' visible on its cover.

# #10 Dedică-te scopurilor tale



**Cum poti sa treci de la „visez sa...” la “pun in practica”?**  
**Indiferent daca ai obiective mici sau indraznete, pentru a le atinge este nevoie sa le acorzi mai multa atentie si sa le ai mereu in vedere, in orice forma iti este la indemana. In acest fel, trecerea de la “voi face” la „fac” va fi o certitudine.**

Da scopurilor tale o forma vizuala - creeaza un colaj care sa iti aminteasca in fiecare zi ce ti-ai propus

Stabileste pasi mici pe care sa ii faci pentru a-ti atinge obiectivul

Fa o lista a celor mai importante obiective ale tale





#11 Descopera-ti latura  
spirituala



**Crezurile proprii functioneaza ca o busola si in decizii dificile, si in alegeri simple. Iar pentru cei care imbratiseaza aceasta idee, spiritualitatea poate fi unul dintre ele – ea incurajeaza la introspectie si la cautarea sensului in lucrurile din jur.**

**Va invitam sa explorati aceasta latura a crezurilor proprii si sa fiti deschisi intrebarilor care apar in acest proces.**

Acorda atentie scopului propriei vietii – cum ai vrea ca oamenii sa isi aminteasca de tine?

Noteaza lucrurile care iti aduc pace si sentimentul de implinire din fiecare zi

Gandeste-te care e contributia ta pentru o lume mai buna



A person is sitting in a meditative pose on a field of tall green grass. The person is wearing a white tank top and light blue pants. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft-focus field of grass under a bright sky. A semi-transparent white rounded rectangle is overlaid on the upper part of the image, containing the text.

#12 Ai grija de corpul tau



**Cand suntem mai constienti de corpul nostru, cand avem grija de el, si starea noastra psihica devine mai buna. De aceea, va invitam sa va ascultati mai des corpul, sa fiti mai atenti la mesajele pe care le transmite (mai ales la dureri) si sa fiti activ preocupati de sanatatea voastra.**

Renunta la mancatul  
in fata televizorului  
sau a monitorului

Nu-ti neglija  
programul de somn

Incearca sa faci mai  
multa miscare - mergi  
mai mult pe jos, de  
exemplu





centrul de  
psihologie creativă

*future you*

[facebook.com/PsihologieCreativa](https://facebook.com/PsihologieCreativa)

[www.cepsi.ro](http://www.cepsi.ro)

[contact@cepsi.ro](mailto:contact@cepsi.ro)