



RESURSĂ • PSIHOLOGIE • EMOȚII

Fericirea

Starea de bine care apare când se întâmplă ceva ce ne dorim sau ceva ce ne face să ne simțim bine.



Fericirea ne deschide: ne dă energie, entuziasm și senzația că putem face orice. Este combustibilul care ne pune în mișcare către ceilalți și către nou.



Resursă sau provocare

Ca resursă

- ✓ Energie și entuziasm.
- ✓ Suntem mai sociabili și mai deschiși să încercăm lucruri noi.
- ✓ Ne afectează mai puțin lucrurile mărunte.

Ca provocare

- ✗ Ne poate duce spre confort și stagnare.
- ✗ Frica de a o pierde ne poate face să ne agățăm.

Cum se simte în corp

- ✦ O stare de expansiune și energizare
- ✦ Furnicături
- ✦ Senzație de plutire

Din cercetare: teoria „broaden-and-build” a psihologei Barbara Fredrickson arată că emoțiile pozitive ne largesc atenția și repertoriul de acțiuni. În timp, ele construiesc resurse reale, fizice, intelectuale, sociale și psihologice, pe care ne putem sprijini mai târziu. Bucuria ne îndeamnă să ne jucăm, interesul să explorăm.

Cum o cultivi

- 1 Fii recunoscător, conștient, pentru ce ai.
- 2 Conștientizează motivele stării tale bune.
- 3 Fii prezent, trăiește momentul.
- 4 Sărbătorește, chiar și lucrurile mici.
- 5 Creează amintiri conștiente despre acest moment.



Notă: Material informativ și educativ. Pentru a-ți construi o relație sănătoasă cu emoțiile, programează o ședință.