

108 NAPOS BOLDOGSÁGTERV



Szeretettel köszöntelek!

Viszonylag könnyű dolog rövid időre vidámbbá válni, ahogyan nem nagy művészet egy napra leszokni a dohányzásról vagy rendet tartani az íróasztalon. Az igazi kihívást az jelenti, hogyan őrizzuk meg a boldogság új szintjét. A tartós boldogságszint-emelkedés elérhető, de csak akkor, ha komolyan veszed a fenntartható lelki jóllét mögött meghúzódó hatóerőket (vagyis a tartós boldogság kulcsait).

A fenntartható boldogság eléréséhez elengedhetetlen gyakorlat készséggé tenni a leghatékonyabb boldogságfokozó szokásokat. Kutatók vizsgálataik alapján egyértelműen bebizonyosodik, hogy már 21 nap alatt képesek vagyunk új boldogságfokozó szokásokat napi rutinná tenni. A 108 napos boldogságterv célja, hogy segítsen neked elindulni a tudatosan boldog életet élők útján.

Kezdjünk is bele!

Sok sikert!

Bagdi Bella



21 nap hála



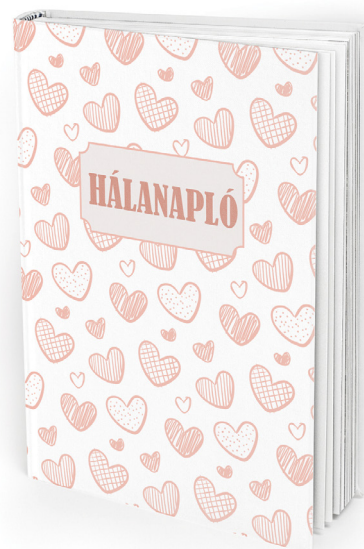
1. Reggel ébredés után és/vagy este lefekvés előtt hála-napló írása 21 napon keresztül

Miért érdemes hála-naplót vezetned? Mert segít a figyelmedet a jó dolgokra fókuszálni. Segít friss szemmel tekinteni azokra a dolgokra is, amiket megszoktál. A rendszeres hála-napló írása pozitív érzelmekkel tölt fel.

5 tipp a hála-napló vezetéséhez

Reggel arról írd, mi mindenért vagy hálás az életedben, este pedig arról, hogy mi mindenért vagy hálás a mai napodért. Az írás segít még jobban tudatosítani és pozitív irányba terelni a gondolataidat.

- Válassz egy hozzád illő naplót! Válassz olyan füzetet, vagy naplót ami igazán tetszik neked. Tehetsz bele képeket, gyűjthetsz inspiráló idézeteket - a lényeg, hogy alakítsd a saját ízlésed szerint, hogy még inkább segítsen neked.
- Legyél következetes! Írd a naplódba minden nap! Az írást kösd egy időponthoz (pl. felkelés után, lefekvés előtt), mert ez segít beépíteni a napi rutinba!
- Írd legalább 5 dolgot, miért vagy hálás a mai napodnak! A forma és a mélység tőled függ, de próbálj minimum 5 dolgot összegyűjteni (idővel egyre könnyebb lesz)!
- Legyél konkrét! Az általánosítások helyett fogalmazz meg minél több konkrétumot, részletet. Pld. hálás vagyok, hogy egészséges vagyok helyett ilyeneket írhat: hálás vagyok, mert van két lábam, és bárhová könnyedén elmehetek, hálás vagyok, mert erős szívem van, és a nap 24 órájában szolgál engem... Vagy a hálás vagyok a munkahelyemért helyett ilyeneket: hálás vagyok, hogy olyan feladatokat kapok a munkahelyemen, amelyek által fejlődhetek, hálás vagyok, hogy jó fej a főnököm, hogy jól kijövünk a kollégákkal, érdekes feladatokat kapok, normális a főnököm, nagyon jól kijövök a kollégáimmal.
- Fordítsd a negatívumokat pozitívumokba! Próbáld meg más szemmel nézni a problémádat, a veled történt rossz dolgokat és keresd meg bennük a pozitívat (pl. összevesztem a barátnőmmel, de hálás vagyok, mert ez segített rávilágítani eddig ki nem mondott dolgokra, amiket így most ki tudunk javítani).



2. Tíz perces hála-elmélkedés egy problémával kapcsolatban

1. lépés: Hunyd be a szemed és tedd fel magadnak a kérdést: Hol érzékelek most bármilyen szintű problémát az életemben?

2. lépés: Vedd elő a hála naplód, írd le ezt a kérdést és hozzá a választ.

3. lépés: Írd a probléma alá: A jelenlegi helyzet jó tulajdonságai. Írd össze minél több dolgot, hogy a jelenlegi helyzetnek, úgy ahogy éppen most van, mi a jó tulajdonsága. Vonatkoztass el

attól, hogy mi a problémád vele. Arra fókuszáld a figyelmed, hogy mi jó benne. Akkor végzed jól a feladatot, ha fölmerül benned a kérdés: lehet, hogy ez nem is probléma, amit eddig problémának hittem?

4. lépés: Amiért hálás vagyok a jelenlegi helyzetnek: írd össze legalább 10 dolgot, hogy miért vagy hálás annak, ami most van jelen ebben a helyzetben.

Az alábbi kérdések segíthetnek benne:

- mire akar ez a helyzet tanítani engem?
- mit köszönhetek annak, ami létrejött?
- mire akarja a figyelmemet felhívni?

Ha boldog akarsz lenni, ott hálálkodj a legtöbbet, ahol hiányt érzel!

3. Tükörbeszélgetés

Tükörbeszélgetés reggel. Csukd magadra az ajtót a fürdőszobában, állj a tükör elé, nézz a szemedbe és hangosan mondd el magadnak, mi az, amiért hálás vagy magadnak. Minimum 3 okot találj erre.

Tükörbeszélgetés a nap során bármikor, amikor tükörbe nézel. Bármikor, amikor ma meglátod magad egy kirakatban, vagy kezet mosol valahol és a tükörbe nézel, gondolatban mindig mondj 1 dolgot, amiért éppen ott abban a pillanatban hálás vagy magadnak. Egy pillanatnyi hála-adáshoz példa:

- Hálás vagyok most magamnak, hogy eszembe jutott hálát adni magamnak.
- Hálás vagyok magamnak, hogy könnyedén lélegzem.
- Hálás vagyok magamnak, hogy most békét érzek magamban.
- Hálás vagyok most magamnak, hogy élhetek és érezhetem az életet.
- Hálás vagyok itt és most magamnak, hogy van erőm és kedvem elmosolyogni magam.

4. Hála levél írása

Ma írd egy hála-levelet magadnak. A levél címe ez legyen: HÁLA-LEVÉL MAGAMNAK

Ebben a levélben úgy szólítsd meg magad, mintha a legjobb barátodnak írnál levelet. Én például így beszélgetek magammal:

„Drága Bellácska, ebben a levélben szeretnék most neked köszönetet mondani mindenért, amit eddig tőled kaptam. Amivé általad, melletted váltam az utam során. Szeretném, ha tudnád, hogy hálás vagyok neked azért, mert.....”

Íránytűk, amik segíthetnek a hála-levél megírásában:

1. Gondolj azokra a dolgokra, amiket eddig elértél. Itt az apró sikerélmények is fontosak!
2. Gondolj a jellemedre. Milyen változásokon mentél keresztül eddig.
3. Gondolj a pozitív tulajdonságaidra.

4. Gondolj a nehézségeidre. Miket tanultál belőle?
5. Gondolj a testedre. Mi mindent köszönhetsz a testednek, a szerveidnek?
6. Gondolj a jó cselekedeteidre.
7. Gondolj azokra a dolgokra, készségekre, amiket megtanultál, elsajátítottál.

Ha megírtad a levelet, tedd be egy borítékba, címezd meg magadnak. Ha van kedved, fel is adhatod magadnak megcímezve a postán.

6. Fejezd ki a háládat édesanyádnak

Ha van rá lehetőség, mindenképp ezt tedd meg személyesen, vagy hívd föl telefonon, vagy írd neki egy e-mailt. Ha nincs erre lehetőség, írd neki egy levelet kézzel, mondd el neki ebben a levélben, mi az, amit neki köszönhetsz, miért vagy őszintén hálás érte. Ezt a levelet beleírhatod akár a naplódba is. Nem az a fontos, hogy ő reagáljon rá, hanem az, hogy benned létrejön a felé irányuló őszinte hálaérzés.

7. Fejezd ki a háládat édesapádnak

Ha van rá lehetőség, mindenképp ezt tedd meg személyesen, vagy hívd föl telefonon, vagy írd neki egy e-mailt. Ha nincs erre lehetőség, írd neki egy levelet kézzel, mondd el neki ebben a levélben, mi az, amit neki köszönhetsz, miért vagy őszintén hálás érte. Ezt a levelet beleírhatod akár a naplódba is. Nem az a fontos, hogy ő reagáljon rá, hanem az, hogy benned létrejön a felé irányuló őszinte hálaérzés.

8. Fejezd ki háládat egy olyan ember felé, akire haragszol

Fejezd ki a háládat olyas valakinek, akire haragszol. Húúú, talán azt gondolod, ez nehéz feladat lesz. Tegyük egy próbát! Válassz ki valakit a jelenlegi életszakaszodból, aki bármilyen rossz érzést vált ki belőled: haragot, féltékenységet, irigységet.

1. lépés: Írd föl a nevét a naplódba.

2. lépés: Írd alá ezt a kérdést: mi az, amit ennek az embernek köszönhetek? Miért lehetek neki hálás?

Addig írd, amíg azt nem érzed, hogy a rossz érzést kezdi fölváltani a hála....

Ha ezt leírod, már léptél egy jó nagyot előre. Ha mindezt fel is olvasod neki, a kapcsolatotok megújulhat tőle. Ha mered, küldd el neki e-mailen, vagy levélben.

9. Fejezd ki a háládat azoknak, akikre számíthatsz!

Készíts egy listát azokról, akikre/amikre úgy érzed számíthatsz a mindennapjaidban. Ha először az a gondolat jut az eszedbe, hogy senkire, próbáld meg nyitott lenni a feladat felé, és kutasd fel emlékeidből azokat a személyeket, akik a mindennapi életben ott vannak körülötted és lehet nem is tudatosult még benned, hogy jééé, tényleg, rájuk mindig számíthatok! Ilyen lehet akár a kedvenc zöldségesed, akitől hetente vásárolsz, és mindig számíthatsz arra, hogy finomakat találsz nála. De ilyen lehet akár egy szomszéd, egy jó barát, a családod, egy munka-

társ, a boltos néni, a fodrászod, a varrónőd, a kutyád, a macskád, a számítógéped, az autód, a telefonod, Isten

Ha eléred az 50-et a listán, írd meg a naplódba milyen érzés ennyire sok mindenkinek hálás lenni. Ha eléred az 50-et a listán, nagyon gazdag ember vagy! Éld át ezt te is!

10. Ott hálálkodj ma, ahol hiányt érzel!

Készíts egy listát a naplódban, hol érzel valami hiányt az életedben. Pld. magányos vagyok, hiányzik egy társ az életemből. Alig jövök ki a havi fizetésemből. Szükségem lenne még több pénzre. Beteg vagyok. Hiányzik az egészség, az erő az életemből, és így tovább. Amikor elkészült a listád, vedd sorra őket és válaszold meg az alábbi kérdést: miért lehetek hálás annak, ami most van jelen ebben a helyzetben? Például:

1. Magányos vagyok. Miért lehetek hálás annak, hogy egyedül élek? Azért, mert...
2. Alig jövök ki a fizetésemből. Miért lehetek hálás ennek a helyzetnek? Azért, mert rákényszerít arra, hogy kreatív legyek és meg tudjam oldani így is a dolgaimat. Azért, mert azt mutatja meg, hogy végre vállaljam fel azt, amire képes vagyok és váltsam valóra a céljaimat. Stb.

A gyakorlat célja: hogy minél több választ találj a kérdésre. Arra kérlek, légy nyitott, és ne háríts rögtön, hogy erre a kérdésre nem találsz választ. Próbáld meg!

21 nap optimizmus



Képzeld el a lehető legjobb életed – 21 nap naplóírás

Az optimizmusra való hajlamod szokássá alakításához elengedhetetlen gyakorlat a belső látásod fejlesztése. Kutatók vizsgálataik alapján egyértelműen bebizonyosodik, hogy sokkal sikesebbek és boldogabbak azok az emberek, akik fényes jövőt képzelnek el maguk elé. Akik a lehető legjobbra számítanak minden helyzetben. Ennek a gyakorlatnak a lényege, hogy segítsen ráhangolódni a derűlátó gondolkodásra és nehéz, kilátástalan helyzetekben is képes legyél alkalmazni a pozitív képzelőerődöt.

Mivel az írás természete szerint rendszeres, és szabályok kötik, az ember kénytelen összeszedni, integrálni és elemezni a gondolatait, mégpedig oly módon, ahogyan nem tudná akkor, amikor csupán a képzeletével játszik. Ha a céljaidról írsz, akkor az segít összerendezni a gondolataidat. Bármikor a nap során, de ha sikerül iktasd be reggelre, napi 20 percet írd a lehető legjobb életedről, a lehető legjobb napodról, a lehető legjobb énedről 10 napon keresztül.

Például:

- A lehető legjobb életemben egészséges vagyok. Olyan ételeket eszem, ami táplálja a testemet és energiával tölt fel.
- A lehető legjobb életemben olyan munkát végzek, amit szeretek, amiben a lehető legjobb éneket meg tudom mutatni.
- A lehető legjobb életemben elfogadom és szeretem magam olyannak, amilyen vagyok.
- A lehető legjobb életemben félelem nélkül élek. De ha mégis jönne a félelem érzete, nem veszem komolyan, belemegyek a félelembe és hasznot húzok belőle.

Fontos! Ezek csak általános mondatok! Konkrét helyzeteket is képzelj el a lehető legjobb vég eredménnyel és azokat is írd le. Például:

- A lehető legjobb életemben a fiammal a kapcsolatunk rendeződik. Beszélünk egymással, sőt, mindig amikor találkozunk, megöleljük egymást.
- A lehető legjobb életemben megbocsátottam magamnak is és a fiamnak is mindenért.
- A lehető legjobb életemben jó érzéssel tölt el a fiamra gondolni, jó érzés vele együtt lenni. Szeretem a fiamat.
- Vagy:
- A lehető legjobb életemben szívből megbocsátottam a férjemnek, mert elhagyott egy másik nő miatt.
- A lehető legjobb életemben együtt élek azzal a társammal, aki illik hozzám, akivel megértjük egymást, stb.....
- Napi 20 percet írd a naplódba a lehető legjobb életedről 21 napon keresztül!

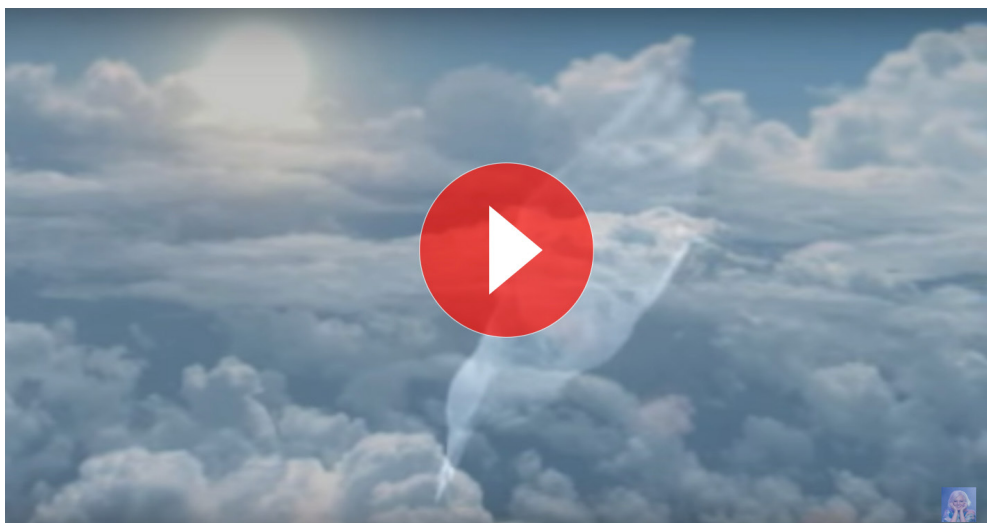
Gyakorolj a zene segítségével! Ez a dal, ami a videóban hallható, egy zenés mentális gyakorlat, ami a belső látás fejlesztését segíti. Érdemes naponta 1x meghallgatnod, sőt énekelned akár a dallal együtt. Amikor azt énekel „látom magam, amint boldogságban élek”, képzelj hozzá egy jelenetet, amiben jelen vagy, és ami kifejezi számodra ezt a boldogságot.

Íme:



<https://www.youtube.com/watch?v=YprFDrP7bkw>

S ha van időd még ezt is meghallgathatod:



<https://www.youtube.com/watch?v=opXUj3eDfPA>

21 nap társas kapcsolatok ápolása



21 napos kapcsolati háló megerősítés

1. Készítsd el a kapcsolati hálód térképét

Írd össze a jelenlegi életszakaszod kapcsolati hálóját az alábbiak szerint:

- Társam, élettársam (aki lehet a kedvenc háziállatunk is)
- Családtagjaim, akikkel tartom a kapcsolatot
- Közeli családtagjaim, akikkel nem tartom a kapcsolatot (ha van ilyen)
- Barátaim
- Munkatársaim
- Fontosabb ismerőseim, akikkel valami miatt akár napi, heti, vagy havi szinten kapcsolatba kerülök (ő lehet a gyermeked tanítója, vagy gyermeked osztálytársának a szülője, vagy a zöldséges néni a piacon, klubtársak)
- Régi barátaim, akikkel már nem tartom a kapcsolatot
- Olyan személyek névsora, akikkel esedékes lenne régóta egy találkozás
- Élő példaképeid, akikre felnézel
- Egyéb, számodra valamiért emlékezetes személyek

Ezt a listát bármikor bővítheted. És az a feladatod ezzel a listával, hogy mindenkinek mondj egy jó szót, akár gondolatban, akár szóban, akár SMS-ben, vagy e-mailen. Fő célod az legyen, hogy mindenkire legyen egy kedves szavad, bárkivel is találkozol, vagy kerülsz kapcsolatba az elkövetkezendő 21 napban.

2. Frissítsd fel a kapcsolataidat!

I. Társaddal való kapcsolatod ápolása (ha jelenleg egyedül élsz, a II. gyakorlatot végezd el)

Szánj rá időt, hogy beszélj a pároddal. Legjobb módszer beszélgetés kezdeményezéshez az, ha kérdéseket teszel fel neki. Őszintén érdeklődj felőle. Akár napközben is felhívhatod csak úgy, hogy megkérdezd, hogy van.

II. Barátok, munkatársak, családtagok és ismerősökkel való kapcsolatod ápolása

Szánj időt arra, hogy meghallgass valakit. Akár egy munkatársadat, akár egy barátodat, akár az elárúsító nénit a boltban. Tegyé fel egy kezdeményező kérdést, és úgy hallgasd meg a másikat, hogy ne vágj közbe a te történeteddel.

3. Ápold a kapcsolataidat!

I. Társaddal való kapcsolatod ápolása (ha jelenleg egyedül élsz, a II. gyakorlatot végezd el)

Töltsetek el időt kettesben, ha csak keveset is, de legyetek egyedül kicsit. Ha van rá lehető-

ségetek, menjetek el egy olyan helyre, ami a kapcsolatotok kezdetét idézi fel. Beszélgetsetek magatokról, mi az, ami jól működik a kapcsolatotokban, és milyen terveitek vannak egymással.

II. Barátok, munkatársak, családtagok és ismerősökkel való kapcsolatod ápolása

Ma egy munkatársadnak szenteld a figyelmedet. Szakíts rá időt, hogy segíts valakinek a munkahelyeden, hogy meghallgass valakit, anélkül, hogy közbevágna a saját történeteddel.

4. Kapcsolódj!

I. Társaddal való kapcsolatod ápolása (ha jelenleg egyedül élsz, a II. gyakorlatot végezd el)

Érintsd meg minél többször. Simogasd meg csak úgy. Öleld meg, minden ok nélkül többször is a mai napon. Bármikor, amikor elmész mellette, érintsd meg akár csak a vállát, a kezeit, a hátát. Egy jó kis közös masszázst is betervezhetek mára, ha van rá lehetőségetek.

II. Barátok, munkatársak, családtagok és ismerősökkel való kapcsolatod ápolása

Bármerre is jársz, bárkivel is találkozol, ölelj sokat! Öleld meg az embereket, ezzel is kifejezve feléd a szeretetedet. Egyszerűen csak kérdezd meg: Megölelhetlek? Megengeded, hogy megöleljelek? Az ölelés bensőségesebbé teszi a kapcsolatainkat. Oldja a feszültséget, enyhíti a fájdalmat és közelebb hoz bennünket egymáshoz.

III. Közösségi élet ápolása (lehet egy szervezet, alapítvány, vagy a hobbid klubja, vagy jóga klub, vagy ahová szívesen tartoznál)

5. Adj ma másoknak!

I. Társaddal való kapcsolatod ápolása (ha jelenleg egyedül élsz, a II.-at végezd el)

Fejezd ki nagyrabecsülésed szóban a társad felé. Fontos, hogy személyesen keríts rá alkalmat. Gondold át előtte, mit szeretnél neki elmondani. Például este lefekvés előtt elkezdheted valahogy így: „Már rég szerettem volna elmondani neked, hogy nagyon nagyra becsülöm benned, hogy mindig számíthatok rád, hogy fontos számodra a családjunk. Nagyra becsülöm benned, ha belekezel valamibe, azt végig csinálod, stb...”

Vagy egy aktuális helyzettel kapcsolatban is kifejezheted nagyrabecsülésedet. Például „Szeretném kifejezni nagyra becsülésemet azért, ahogyan ebben a helyzetben helyt álltál. Büszke vagyok rád!”

Ne várj tőle semmilyen pozitív reakciót. Az legyen a célod ezen a héten, hogy megajándékozd őt elvárások nélkül pozitív visszacsatolásokkal.

II. Barátok, munkatársak, családtagok és ismerősökkel való kapcsolatod ápolása

Fejezd ki nagyrabecsülésed szóban, telefonon vagy írásban, egy családtagod felé. Gondold át előtte, mit szeretnél neki elmondani. Akár a naplódba leírhatod a róla szóló nagyrabecsülés gondolataidat. Például „Már rég szerettem volna elmondani neked, hogy nagyon nagyra becsülöm benned, hogy mindig számíthatok rád, hogy fontos számodra a kapcsolatunk. Köszönöm, hogy ilyen csodálatos családtagom van a te személyedben. Szeretlek.” Vagy egy aktuá-

lis helyzettel kapcsolatban is kifejezheted nagybecsülésedet: Például „Szeretném kifejezni nagyra becsülésemet azért, ahogyan ebben a helyzetben helyt álltál. Büszke vagyok rád!”

Ne várj tőle semmilyen pozitív reakciót. Az legyen a célod ezen a héten, hogy megajándékozd a környezetemben élőket elvárások nélkül pozitív visszacsatolásokkal.

6. Tégy valami szokatlant!

I. Társaddal való kapcsolatod ápolása (ha jelenleg egyedül élsz, a II. gyakorlatot végezd el)

Tégy valami megszokottól eltérőt, valamit, amivel kifejezed a szeretetedet a társad felé, és ami azt is üzeni, hogy ez a szeretet kifejezetten a te döntéseden múlik, független attól, hogy ő hogy van veled. Például: Készíts neki vacsorát, mosd le az autóját, tegyél rendet a ruhásszekrényében, takarítsd ki a konyhát, mosogass el, teregess ki, nézd meg vele a kedvenc műsorát, stb. Mutasd ki a szeretetedet csak úgy, mindentől függetlenül, pusztán azért mert örülsz, hogy egymás társai vagytok.

II. Barátok, munkatársak, családtagok és ismerősökkel való kapcsolatod ápolása

Tégy valami megszokottól eltérőt, valamit, amivel kifejezed a szeretetedet egy barátod, munkatársad, vagy családtagod felé, és ami azt is üzeni, hogy ez a szeretet kifejezetten a te döntéseden múlik, független attól, hogy ő hogy van veled.

Mutasd ki a szeretetedet csak úgy, mindentől függetlenül, pusztán azért mert örülsz, hogy ismeritek egymást és részesei vagytok egymás életének.

7. Gyakorold élő helyzetben a kapcsolataid ápolását + ismerkedj meg egy szomszédoddal!

Élő helyzetekben figyelj oda arra, az élet milyen lehetőségeket kínál kapcsolataid ápolására és ismerkedj meg egy szomszédoddal.

Tippek a napi gyakorláshoz:

- próbálj meg mindenkire rámosolyogni, akivel csak találkozol
- legyen mindenkihez egy jó szavad, akivel beszélgetésbe keveredsz
- dicsérd meg minden nap valakit valamiért
- légy segítőkész, amikor a helyzet felszólít rá
- légy kezdeményező, minden nap ismerkedj meg egy új emberrel, hogy bővítsd a kapcsolatrendszered
- ha valaki megkér valamire a héten, örömmel légy segítségére
- légy őszintén kíváncsi a másokra
- hívd föl azokat az ismerőseidet, akiket már régóta halogatsz, hogy fölhívd, és beszélj velük
- a héten szervezz be egy személyes találkozót valakivel, vagy akár egy baráti társasággal

Ismerkedj meg egy szomszédoddal!

Talán neked is ismerős az a helyzet, hogy évek óta ott laksz valahol, de vannak olyan szomszédjaid, akikkel a köszönésen kívül még sose jutottatok el oda, hogy bemutatkozzatok egymásnak. Lakj akár panelben, társasházban, vagy családi házban, mindig van olyan szomszéd, akivel meg lehet ismerkedni. Ha már régóta ott laksz, akkor azért, ha meg nemrég költöztél a környékre, akkor meg azért. Egyszer becsöngetett hozzám egy fiatal harmincas férfi és azt mondta:

- Én vagyok az új felső szomszéd, hoztam egy kis cseresznyét, nagyon finom édes.

Ott álltam meglepetten és meghatottan, mert olyan jól esett ez a gesztus. Biztos a Te szomszédodnak is jól fog esni a te kezdeményezésed. Ha van olyan szomszédod, akivel nem jöttök ki egymással, kezdeményezz egy békítő gesztust: hívd át magadhoz vacsorára, vagy vigyél neki valami apróságot és beszélj vele az ügyekről, tégy valami olyan javaslatot, ami mindkettőtöknek jó lehet.

21 nap jócselekedet



1. 21 napig légy Te a Jótündér!

Ötletek a gyakorláshoz:

Kérés nélkül vigyázni az ismerősi körben valakinek a gyerekére, meglátogatni egy bajban lévő barátot, időt, vagy pénzt áldozni valamire, bevásárolni valakinek, segíteni valakinek, akinek szüksége van ránk, gondolatban jót kívánni, egy jó szót szólni az eladókhöz, akiktől vásárolunk, stb. Ha nincs sok pénzed és egyéb erőforrásod, akkor adakozz idővel: ajánld fel, hogy megjavítasz valamit, kigyomlálod valaki kertjét, elviszed egy ismerősöd gyerekeit a játszótérre, vagy átnézed valakinek az adóügyeit. Vagy lepj meg valakit - egy otthon készített étellel, kirándulással, ajándékkal, levéllel, telefonhívással. Minden héten próbálj többet tenni valami olyan dologból, ami nem jön természetesen.

2. Mozdítsd előre valakinek az életét!

Te magad is lehetsz valakinek az életében csoda. A hozzáállásod az legyen a mai napon, hogy segítsd előremozdítani valakinek az életét: valakit bátoríts, töltsd be a szükségét, – légy valakinek a csodája a héten. Amikor kilépsz a lakásod ajtaján, mondd azt: „hadd legyek áldás ma valaki számára. Kerüljön valaki az utamba, akinek az életében olyat tudok tenni, ami megváltoztatja az életét.” Keresd a lehetőséget, hogy jót tégy valakinek.

3. Cselekedj jót magadért!

Rengeteg tanulmány számol be arról, hogy mi emberek sokkal könnyebben és hamarabb teszünk jót valaki mással, mint saját magunkkal. Sokan arról számolnak be, hogy sokkal könnyebb másnak adni, mint magunknak. Pedig meg kell tanulnunk magunknak is megadni mindazt a jót, amit valaki másért is megtennénk.

Ezen a napon a legfontosabb jó cselekedet szóljon rólad. Igen, Rólad!

Egyáltalán nem önzőség magadért jót cselekedni. Sőt! Ahhoz, hogy adni tudj másoknak, előbb magadnak is meg kell tudnod adni mindazt a jót. Mi az, amit magadért megtennél a mai napon, hogyha a legjobb barátod te magad lennél? Ha kitaláltad, tedd is meg!

Lépj ki a komfortzónádból és tégy meg ma valamit magadért! Ne várj a „majd holnap”-ra, mert az sosem jön el. MOST VAN ITT A LEHETŐSÉG, HOGY JÓT ADJ MAGADNAK!

Ha időd engedi, akár több mindent is megtehetsz. Javaslom, írd ma egy listát mindazokról a dolgokról, amit magadért a legszívesebben megtennél, ha lenne elég bátorságod hozzá. Miután ez a lista elkészült, a következő hetekben mindennap 1 dolgot pipálj ki belőle, amit megtettél.

Szeress, bocsáss meg, cselekedj, mondd ki, fogadd el, éld át és add tovább a jót, amit magadnak megadtál! Kezdd el most...

21 nap örömnap



Örömnapló vezetése 21 napig

Készíts örömalbumot az örömeidről!

Írd legfölülre, hogy: **ÖRÖMALBUM**

21 napon keresztül örökíts meg fotóval 3 olyan dolgot naponta, ami örömmel tölt el téged. Ami örömet okoz. Ami lehet bármilyen apróság. Fotózd le a telefonoddal, vagy bármilyen erre alkalmas fényképezőgéppel és akár egy Word dokumentumban, vagy akár (ha ki tudod nyomtatni őket) egy füzetbe ragaszd bele őket.

21 nap után lapozd fel az örömnaplót, és ha eltölt a jó érzés az örömeid megörökítésében, inspirálj másokat is ennek elkészítésében.

A lényeg, hogy egész nap állítsd a figyelmedet az apró örömök fülön csípésére. Minden apró örömhöz tudj egy rövid kis mondatot társítani.

Például: Apró örömök, amelyeket a mai napomon érzékeltem: 21

1. amellet ébredek, akit szeretek
2. a reggeli kávé illata
3. a gyermekem ölelése
4. szerelmem csókja
5. lekéstem a buszt, mégsem bántódtam
6. a munkahelyemen jó meleg van
7. az ebéd nagyon finom volt
8. jót beszélgettem az egyik kolléganőmmel
9. örömmel tölt el az örömökre fókuszálni
10. megkértem egy járókelőt fotózzon le csak úgy
11. megdicsért a főnököm
12. segítettem egy ügyfelelmen
13. túlóráztam, de kellemes társaságban
14. láttam egy vicces videót
15. sétáltam hazafelé
16. este együtt volt a család
17. nincs semmi különös, én mégis örömet érzek
18. összeírom az apró örömeimet, ami örömmel tölt el
19. azt mondja a gyermekem, hogy szeret
20. egy fél órát magammal foglalkozhattam ma
21. amellé fekszem le, akit szeretek stb.

Fedezd fel a már megszokott dolgokban is az apró örömeiket!

3 napig panaszmentesen vagy még tovább



Kipróbáltad már milyen lenne egy napod panasz nélkül? Vagy milyen lenne három?

Azt gondolnád, nem is olyan nagy dolog, de kérlek tegyél egy próbát! Juss el oda, hogy bírd ki 3 napig panaszmentesen. Ha a 2-ik napon panaszkodáson kapod magad, akkor előlről kezdődik a számlálás :)

Csak 3 nap!

Menni fog!

És, amikor megcsináltad, próbáld ki, milyen lenne 21 napig :)

Mindössze egy karkötőd legyen a játékhoz, amit mindannyiszor tegyél át a másik csuklódra, amikor azon kapod magad, hogy panaszkodni kezdesz. Amikor panaszkodáson kapod magad, a karkötő másik kézre helyezésével egyidejűleg próbáld helyettesíteni az adott gondolatot egy kedvesebb vagy kedvezőbb szemlélettel és fordítsd át a zokszavakat az ellentétükre.

Így gyakorold a panaszmentességet:

- Olyan elegendem van már a főnökből, állandóan engem kér meg valamire. HELYETTE: Olyan jó, hogy a mai világban van egy munkahelyem. Olyan szerencsés vagyok, amiért a főnököm nagyon sok feladattal bíz meg engem.
- Nem bírom, hogy a férjem állandóan szét dobálja a zokniját esténként. HELYETTE: Milyen jó, hogy nem vagyok magányos, és van kire főznöm, mosnom. A férjemnek vannak picit zavaró szokásai, de cserébe ő is elnézi az enyémekeket.
- A feleségem olyan sokat panaszkodik, nem bírom már hallgatni. HELYETTE: Nagyon cserfes a feleségem, szeretem, hogy mindent megoszt velem.
- Már megint esik az eső, annyira fáradt vagyok tőle. HELYETTE: Olyan csodálatos a természet, ahogy gondoskodik a növényekről. Hamarosan minden virágba borul az eső segítségével.
- Frontérzékeny vagyok, nagyon rossz napom van tőle. HELYETTE: olyan izgalmas, ahogy harmóniában működik az ember és a természet, szinte együtt áramlunk vele.

Ezek csak példák, hogy segítsenek a feladatban elmélyülni, légy kreatív és szabd magadra őket.

TEDD SZOKÁSODDÁ A BOLDOGSÁGOT!

Az új viselkedések és gyakorlatok megszilárdulnak az ismétlés révén és szokássá válnak. Mindannyiunknak vannak szokásai - jók is, rosszak is. Közismert szokás a dohányzás, és ugyanilyen a jelzés nélküli sávváltás vagy a reggeli kapucsínófogyasztás. Az egészséges vagy „jó” szokások közé tartozik, ha levágjuk a csirkehús kövérjét, minden étkezés után fogat mosunk, vagy újrahasznosítjuk a hulladékot. Vajon mi a közös ezekben a viselkedésekben? Azért nevezzük őket szokásnak, mert döntéshozatal nélkül végezzük őket. Nem szándékos cselekvések. Amikor reggel felébredek, azonnal kiugrok az ágyból, és már veszem is a futóruhámot. Rendszerint nem - legalábbis nem túl gyakran - töprengek azon, hogy „Vajon ma felkeljek, vagy inkább maradjak a jó meleg takaró alatt?” Nincs benne döntéshozatal. Rutinszerű.

A szokások az ismétlés és a gyakorlás révén épülnek ki. A kutatók azt az elméletet vallják, hogy minden alkalommal, amikor megismétlünk egy viselkedést (például reggelente kocogni járunk), az emlékezetünkben társítjuk a viselkedést és azt a környezetet, amelyben történik. A reggeli kocogásomra vonatkoztatva ez a környezet az alábbiakból áll: az óra csörgése, a hálószoba, a kocogóruhám az ajtó mellett stb. Az ismétlés révén a környezetből érkező ingerek (az óracörgés) automatikusan kiváltják a szokásos viselkedést (felveszem a futócipőt), mégpedig oly módon, hogy a viselkedés végül automatikus agyi feldolgozásra vált az irányított feldolgozásról. Ha ugyanezt a boldogságfokozó gyakorlatokra alkalmazzuk, akkor kijelenthetjük, hogy minél gyakrabban kezdeményezünk egy pozitív tevékenységet - például családi körben kívánjuk élvezni egy étel ízeit, vagy számba vennénk életünk értékeit emberpróbáló időkben - , annál erőteljesebb kapcsolat épül ki a tevékenység (az ízek élvezete vagy az értékek számbavétele) és a körülöttünk lévő ingerek (családi vacsora vagy a mindennapi rohanás) között.

S így ha neked szokásoddá vált az elmúlt 108 napon a boldogságért való aktív cselekvés, akkor egyszerűen csináld tovább!

Lépj tovább
az eredményes élet felé vezető úton! >>

ÜNNEPELD MEG A BOLDOGSÁGOT!

Nagyon fontos, hogy mindig, amikor elérünk bármilyen kicsinyke célunkat is, ünnepeljük meg, hogy sikerült. Most arra biztatlak, hogy ünnepeld meg az elmúlt 108 napot, amikor tettel valamit a boldogságodért! Szívből gratulálok neked, hogy velem tartottál ezen az úton! Ünnepelj! Ünnepeld meg a boldogságot és magad a mai napon!

Majd inentől kezdve mindennap keress egy olyan örömcselekvést, amivel megköszönöd magadnak, hogy teszel magadért, akarsz fejlődni, tanulni, még jobbá válni.

Minden nap egy ajándék, fogadd el és adj az örömeidből másoknak is!

Jobb Veled a Világ!

Bagdi Bella

