



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Nejen zdravá dieta ale i "pozitivní psychologie" pomůže před začátkem podzimu

Do primární prevence patří i pozitivní myšlení. Není to jen dieta, o které většinou píšeme, pohyb, spánek, méně stresu. Je to i dobrá nálada. Několik pravidel jak se pozitivně naladit doporučují odborníci. Tak to se sebou zkusme. Podzim bude asi docela náročný. Ale dá se i dobře zvládnout.

Doporučovaná pravidla:

1. Dostaňte se do "toku štěstí - do šťastné zóny", ve které se sami skvěle angažujete, vstřebávejte pozitivní okolnosti v práci i ve svém volném čase.
2. Omezujte zatížení "příliš mnoha možností/úkolů", aby vás okrádalo o potěšení. Objevte silný dopad proti-stresového chování.
3. Zbavte se hněvu, závidění a zášti - emocí, které vás bolí víc, než zraňováním lidí, kteří vám třeba mohli ublížit.
4. Rozvíjejte svou odolnost, abyste zvládli problémy snadněji a rychleji se vzpamatovali po dramatických nebo nepříjemných událostech.
5. Zastavte otálení nebo se porazte v rozhodování, když se věci život dobře nevyvíjí výkonnými technikami - odpusťte si za své chyby, pozitivně myslte, vyjadřujte vděčnost, buďte štedří, buďte všímaví.
6. Rozvíjejte pevný postoj vděčnosti, které pomáhají vést k pozitivnějším emocím, silnějším vztahům a větší schopnosti vypořádat se s protivenstvím.
7. Zvyšujte svou bdělost pomocí techniky "všímavosti", které můžete použít každý den.
8. Zahodte svou úzkost způsobenou informacemi na Facebooku, zlobou na Twitteru a dalšími riziky na sociálních sítích.
9. Vychutnejte si více potěšení ve vašem životě pomocí svých vlastních aktivit "užijte si každých okamžik" - "multitasking" je nepřítelem vychutnávání okamžiku.
10. Zažijte "teplou záři" štěstí znovuobjevením univerzálních vlastností dobře žitého života.
11. Užijte si šťastnější a odolnější vztahy pomocí jednoduchých aktivit.

Dejte prostě příležitost pozitivní psychologii, aby pro vás pracovala. Získejte šťastnější a spokojenější pohled na život!

(Zdroj: Harvard Medical School, srpen 2020)

prof. J.Ruprich