

*Gdy zamykają się jedne drzwi do szczęścia, otwierają się inne, ale my patrzymy na pierwsze drzwi tak długo, że nie widzimy tych drugich (Helen Keller).*

Można osiągnąć satysfakcję z życia w każdym wieku. Trzeba tylko dostosować tempo życia do możliwości psychofizycznych, czyli wieku, zdrowia, aktualnych warunków. Nasze szczęście w głównej mierze zależy od nas samych – od naszego sposobu myślenia, postrzegania świata, organizacji czasu, dbałości o zdrowie. Od tego, jak układamy sobie relacje z innymi, jaki stosunek mamy do życia, jak pokonujemy trudności, jak radzimy sobie ze stresem, jaki prowadzimy tryb życia. A także od tego, czy kumulujemy problemy czy je rozwiązujemy.

Każdemu zdarza się stanąć przed problemem, doświadczyć w życiu porażki czy popełnić błąd. I choć nie lubimy niepowodzeń, pełnią one ważne funkcje:

1. uzmysławiają, co jest dla nas naprawdę istotne;
2. odkrywają nowe drogi działania;
3. wzbogacają nasze doświadczenie;
4. pomagają zdobyć wiedzę o nas samych;
5. przyczyniają się do przezwyciężania własnych słabości;
6. pomagają docenić wartość i sens życia;
7. zmuszają do twórczej aktywności;
8. hartują;
9. mobilizują do podnoszenia sprawności i umiejętności.

Masz prawo popełniać błędy. Nie traktuj niepowodzenia jako życiowej klęski, ucz się na nim, wyciągaj wnioski na przyszłość. Takie nastawienie pomaga w konstruktywnym podejściu do problemu. Przeanalizuj problem, uczciwie i odpowiedzialnie. Nie osądzaj nikogo ani nie usprawiedliwaj – nie wyłączając siebie. Konfrontacja z prawdą umożliwi ci określenie na ile i w jaki sposób sama przyczyniłaś się do niepowodzenia, a jaki wpływ miały okoliczności zewnętrzne. Uczciwe przyjrzenie się własnym niepowodzeniom zaczyna się od wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje działania, zwiększa poczucie kontroli nad własnym życiem. Każdego dnia rozwiązujemy wiele problemów. Strategia działania zależy od naszego nastawienia do świata, wyrażającego się w postawie biernej lub aktywnej, odwadze lub lęku, pewności siebie lub niskim poczuciu własnej wartości, itd.

Sprawdź, jaki sposób reagowania jest właściwy tobie. Przeczytaj pytania ([tabela 1](#)) i zakreśl odpowiedź, która ci jest bliższa (nie ma złych odpowiedzi).

Ten minitest pozwala określić, czy jesteś osobą, która rozwiązując problem jest

zorientowana na stan czy na działanie.

1. prawdopodobnie masz orientację na stan: w sytuacji niepowodzenia reagujesz wycofaniem. Wolisz rozwiązywać problemy na poziomie umysłu niż podejmować działanie. Tendencyjnie bierzesz winę na siebie. Przesadnie rozpamiętujesz i analizujesz doznane niepowodzenia, co nasila lęk przed kolejnymi porażkami, pesymizm i niechęć do podejmowania działań. Wolisz tkwić w bezruchu, mimo, że wiesz, jak należałoby postąpić. Przy braku zmiany sytuacji czujesz smutek, żal, złość, gniew. Zatrzymujesz się, wyczekujesz – nie nabywasz tym samym nowych kompetencji, a twoje poczucie własnej wartości maleje. Masz znikome poczucie wpływu na własny los, boisz się planować. Jednocześnie masz wiele cech, które są ważne przy rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu niepowodzeń: umiesz zauważyć swój udział w porażce, choć za dużo bierzesz na siebie, warto uwzględnić także zewnętrzne okoliczności, przecież nie miałaś wpływu na wszystko. Bierz odpowiedzialność tylko za to, co jest twoim rzeczywistym udziałem. Twoją kolejną mocną stroną jest refleksyjne myślenie – znajdujesz trafne rozwiązania. Tylko boisz się je zrealizować. Masz prawo dbać o siebie, przestań się wycofywać z walki o swoją przyszłość.
2. - należysz do osób, które mają orientację na działanie. Dość lekko podchodzisz do niepowodzeń, nie analizujesz ich, nie doszukujesz się swojej winy, za to chętnie przypisujesz ją innym osobom lub okolicznościom zewnętrznym. Własne działania oceniasz pozytywnie, masz dobre samopoczucie, porażka nie zniechęca cię, a wręcz mobilizuje – szybko przygotowujesz kolejne strategie, jesteś aktywna i elastyczna. Nie boisz się wyzwań, dążysz do celu wytrwale. Masz silną motywację wewnętrzną, wierzysz w siebie. Wiele jesteś w stanie osiągnąć, dużo się uczysz przy realizacji zamierzeń, realizujesz też siebie, co dodatnio wpływa na twoje poczucie własnej wartości. Jednak czasem warto przeanalizować sytuację porażki, wyciągnąć wnioski, zwłaszcza dotyczące swojego udziału w sprawie. Twoją siłą jest optymizm i aktywność, powinnaś równoważyć je refleksją, by nie podjąć pochopnych działań.

Rozwiązywanie problemów jest procesem wymagającym od nas wykorzystania wiedzy, doświadczeń, kreatywnego myślenia i elastyczności w działaniu (określanej często jako zdolność przystosowania się). Sytuacje, które nas stresują, są nieuniknione. Natomiast nasze spojrzenie na nie jest już wyborem. Znalezienie sposobów na radzenie sobie ze stresem jest kluczem do dobrej formy psychicznej.

**1. Przyjmij odpowiedzialność za swoje reakcje** - warto nauczyć się akceptować rzeczy, których nie da się zmienić. To skuteczne lekarstwo na stres – popatrz się na sytuację, która jest dla ciebie niewygodna i zapytaj siebie, czy możesz ją zmienić. Jeśli nie, poszukaj w sobie spokoju, możesz się odprężyć. Jeśli tak – zacznij badać, co możesz zrobić, żeby ją zmienić tak, żeby była dla ciebie lepsza. Przystąp do działania. Pod jego wpływem stres się zmniejszy.

**2. Szukaj nawet małych pozytywów** - Koncentruj się na pozytywnych emocjach, inni ludzie i świat odpowiedzą ci tym samym.

3. Relaks sprawia, że jesteśmy lepiej przygotowani do zarządzania sytuacjami stresowymi. Dlatego warto każdego dnia poświęcić, chociaż kwadrans, na relaks dla siebie. Może to być ćwiczenie oddechowe, wizualizacja, oglądanie ulubionego programu w telewizji, wieczorny spacer. Istotne jest to, żeby ta czynność odprężała, zwalniając umysł od stresujących myśli.

**4. Włącz większy obraz** - Spróbuj się popatrzeć na sytuację z innej, szerszej perspektywy. Zadaj sobie pytania: Jakie ma to znaczenie?. Czy za kilka dni, miesięcy, lat nadal będzie to dla mnie ważne? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, szkoda na tę sprawę czasu i energii. Zajmij się czymś bardziej pozytywnym. Warto pamiętać, że kontrolowanie myśli skutecznie wpływa na redukcję stresu.

### *Inteligencja emocjonalna*

Inteligencją emocjonalną nazywamy zdolność do rozpoznawania zarówno swoich uczuć, jak i uczuć innych osób. To także umiejętność przystosowania się do zmieniających się warunków, radzenia sobie w sytuacjach stresowych, w kontaktach interpersonalnych. Jest uzupełnieniem inteligencji poznawczej, mierzonej ilorazem inteligencji. W odróżnieniu od ilorazu inteligencji poziom inteligencji emocjonalnej nie jest ukształtowany genetycznie, lecz rozwija się przez całe życie w wyniku naszych doświadczeń, a zatem może stale wzrastać, potocznie nazywa się to dojrzałością. Dojrzałość emocjonalna wiąże się ze wzmacnianiem cech, które pomagają rozwiązywać problemy, powodują, że człowiek nie poddaje się porażkom i umie podejmować trafne decyzje, a także posiada kompetencje komunikacyjne wpływające na odczucie zadowolenia w kontaktach z innymi ludźmi. Inteligencja emocjonalna pomaga zrozumieć siebie i innych, pozwala zmieniać punkt widzenia na wiele spraw; obejmuje relacje z sobą i z innymi ludźmi.

### *Dobre relacje*

Na relacje z innymi ludźmi składają się: empatia (współodczuwanie, wrażliwość na innych), umiejętność perswazji (przekonywanie innych, łagodne wpływanie na innych), zdolności przywódcze (motywowanie innych, pociąganie za sobą) oraz współpraca (umiejętność działania w grupie i dla grupy, budowanie więzi). Rozwijając naszą inteligencję emocjonalną mamy szansę budować zdrowe relacje z innymi, właściwie odczytywać ich nastroje, motywacje, uczucia i wysyłać jasne i spójne sygnały dotyczące naszych stanów emocjonalnych i pragnień.

### *Radość życia*

Radość to stan umysłu. Kochaj samą siebie, uwierz, że wszystko w świecie dzieje się dla twojego dobra. To stan, który z czasem wchodzi w nawyk, a także udziela się innym. Gdy jesteś napięta, bo sprawy nie układają się tak, jakbyś chciała, przekieruj myśli na pozytywy. Zrób listę swoich życiowych sukcesów albo napisz, co ci się udało osiągnąć w bieżącym miesiącu. Możesz też napisać, za co jesteś wdzięczna życiu. Doceń swoją mądrość i dobro. Odprężysz się, jeśli świadomie poinformujesz siebie, co możesz, a czego nie możesz skontrolować. Jeśli nie mamy w tym rozeznania, czujemy się zestresowani i przytłoczeni. Jeśli nie masz na coś wpływu, pozostaw to, niech myśli na ten temat odejdą. Za sprawy, na które możesz wpłynąć, po prostu się zabierz.

Co chcesz zmienić w każdej sferze swojego życia w kolejnym roku? **(tabela 2)** Jesteś kobietą ukształtowaną, posiadasz wiele kompetencji – teraz możesz dopracować swoją pozytywną samoocenę i asertywną postawę. Co chcesz zrobić? Zmienić [prace](#)? Zmienić swoje życie? Jeśli chcesz, to zrób to, bo jedyną rzeczą, która stoi ci na przeszkodzie jesteś ty sama, a raczej jest nią twoje przekonanie, że „nie powinnaś”. Zaryzykuj i powiedz sobie – chcę być szczęśliwa i właśnie zaczynam pracować na własne szczęście! I bardzo mnie moja zmiana postawy cieszy. A tak w ogóle to jestem świetną osobą i warto we mnie inwestować. Ja sama od dzisiaj inwestuję w siebie”.

Ludzie, którzy mówią o swoich karierach z satysfakcją, wiecznie poszukują wiedzy, zgłębiają nowe tematy. Czytają książki, słuchają audiobooków, chodzą na warsztaty, wykłady, seminaria. Przy łóżku zawsze mają kilka książek. Są aktywni fizycznie, ćwiczą codziennie (jogę, biegi, taniec, sport – cokolwiek). To pozwala im zachować równowagę między ciałem i umysłem oraz daje dobrą energię na cały dzień. Analizują. Nie inwestują czasu w rzeczy, które oddalają ich od celu – koncentrują się na planach i marzeniach. Są wdzięczni za to, co mają i na tym budują. Doceniają ludzi, z którymi się spotykają, bo wiedzą, że od każdego mogą

się czegoś nauczyć.

Dziesięć zasad udanego życia wg zasad psychologii pozytywnej

1. Nie unikaj seksu – intymna bliskość z drugim człowiekiem podnosi nasze poczucie własnej wartości.
2. Wyłącz telewizor.
3. Uśmiechaj się – nawet wymuszony uśmiech poprawia samopoczucie.
4. Zadzwoń do przyjaciela.
5. Delektuj się miłymi chwilami.
6. Przespaceruj dwa kilometry szybkim krokiem – umiarkowany wysiłek fizyczny sprzyja poczuciu euforii.
7. Wybierz zawód, który lubisz, a w czasie wolnym angażuj się w działalność społeczną.
8. Ciesz się z tego, co masz.
9. Codziennie spraw sobie jakąś nagrodę i daj sobie czas naprawdę się nią nacieszyć.
10. Każdego dnia postaraj się zrobić dla kogoś coś dobrego.