

Jak znaleźć radość, gdy świat stale zawodzi

Czy istnieje jakiś sposób na to, by odnaleźć sens życia, gdy świat dookoła wydaje nam się być okrutny i przygnębiający?

Przykre doświadczenia i rozczarowania zostawiają ślady w naszej psychice i **odbierają chęć do życia**. Trudno jest się podnieść po traumie, stracie, rozwodzie, śmierci kogoś bliskiego. Często w takich sytuacjach wydaje nam się, że już nigdy nie będziemy szczęśliwi, nie będziemy doceniali życia, które przecież nas zawodzi. Istnieje jednak sposób na to, by spróbować ponownie odnaleźć radość życia. Najważniejszą i podstawową rzeczą jest, by **nauczyć się zauważać to, co mamy cennego**, chociaż możemy nie postrzegać tego w takich kategoriach.

Posiadamy w sobie niesprawiedliwe przekonanie, że warto celebrować tylko bardzo duże wydarzenia, że jedynie wielkie pozytywne zmiany zasługują na to, by świętować. A wszystkie małe sukcesy, które spotykają nas często, ale nie zwracamy na nie uwagi? To one są składowymi naszego ogólnego szczęścia i dobrostanu i dopóki nie nauczymy się nimi cieszyć nie możemy liczyć na to, że zbudujemy szacunek do świata, który nas otacza.

KROK 1

Spróbuj zastanowić się nad tym, z czego mógłbyś być dumny/a w swoim życiu, co chciałbyś celebrować? Postaraj się nawet na porażki spojrzeć inaczej - wyciągnij wnioski. Np.

**•Będę celebrować zakończenie toksycznego związku, który mnie niszczył.
Teraz mogę wreszcie żyć po swojemu!**

•Będę od dzisiaj świętował/a przetrwanie najtrudniejszego czasu w swoim życiu. Teraz jestem silny/a i pokonam wszystkie przeciwności.

To tylko przykłady, które pokazują, że powinniśmy doceniać siebie i zauważać sukcesy, które nie są „namacalne”, ale świadczą o naszej sile. Nie będziemy o nich pamiętać, jeśli nie będziemy sobie powtarzać tego, na co dzień.

KROK 2

Co jest tylko moje, czego nikt nie może mi odebrać?

Odpowiedź na to pytanie pozwoli ci dostrzec rzecz, albo wiele rzeczy, które są istotne w Twoim życiu, a możliwe, że nie myślisz tak o nich. To mogą być „błahostki”, oczywistości, nasza codzienność, która daje nam radość i czeka, aż przyznamy to na głos. Np.

- **Nikt nie odbierze mi radości, jaką daje mi zapach porannej kawy. To najlepszy moment w ciągu dnia.**
- **Nikt nie odbierze mi poczucia bezpieczeństwa, gdy znajduje się w rodzinnym domu.**
- **Nikt nie odbierze mi pięknego widoku, jaki mam z okna.**
- **Nikt nie odbierze mi możliwości posłuchania ulubionej płyty w czasie wieczornego odpoczynku.**

Z czasem tych dobrych rzeczy, których nikt nie jest w stanie ci odebrać będzie coraz więcej, ponieważ nauczysz się je zauważać. Zawsze, gdy czujesz radość z jakiegoś powodu, przyjemność wywołaną pozytywnym aspektem dnia, dodaj to do swojej listy i przypominaj sobie za każdym razem, że jest to jedna z tych rzeczy, której nikt ci nie zabierze.

KROK 3:

Zapisuj 5 rzeczy, za które jesteś wdzięczna losowi:

Nie muszą to być ogromne życiowe nagrody! Prawda jest taka, że małe szczęścia są najcenniejsze. Jeśli potrzebujesz inspiracji, przeczytaj poniższe przykłady:

- **Jestem wdzięczny za to, że:**
- **Wreszcie przyszła wiosna**
- **Mogłam wziąć ciepłą odprężającą kąpiel**
- **Mam psa, który cieszy się na mój widok**
- **Udało mi się upiec ciasto, które smakowało rodzinie**
- **Przeczytałam mądrą książkę**

Takie ćwiczenie wykonuj wieczorem, przed pójściem spać - przeanalizuj dzień i zapisz kilka dobrych doświadczeń. Ważne jest, by jak najbardziej uprościć sobie to zadanie tak, by nie wymagało od nas wysiłku - inaczej szybko zniechęcis się albo zaczniesz zapominać o zapiskach. Trzymaj notes i długopis na szafce nocnej (wchodząc do sypialni zawsze go zauważysz). Możesz ustawić w telefonie alarm przypominający z przyjemną muzyką, ulubioną piosenką.

Ten prosty nawyk może zmienić twoją perspektywę patrzenia na świat

Psychologowie powtarzają, że każdej czynności musimy poświęcić minimum 21 dni, by stała się nawykiem. Ty jednak zaczniesz zauważać zmiany w postrzeganiu świata już po 3 dniach! Kolejnym krokiem dla ciebie będzie wyciąganie wniosków. Spróbuj po jakimś czasie zacząć zauważać pewne wzorce. Czy najczęściej zapisujesz podobne rzeczy, zdarzenia, sytuacje? Przejrzyj notes i sprawdź, co pojawia się regularnie lub powtarza. To będą te chwile, które dają ci radość, które trzeba celebrować, które w sytuacji, gdy ogarnia cię złość lub smutek, przypomną ci, że to ty masz kontrolę nad swoim życiem, że jesteś silnym człowiekiem i w twoim życiu istnieje wiele innych rzeczy, które ci się udają.

Charaktery – Portal psychologiczny. Źródło: www.psychcentral.com

Barbara Kurkiewicz - psycholog