

## шість інструментів щастя

У 2004 році вийшла книга "What Happy People Know", в якій автор, Ден Бейкер, спробував знайти відповідь на запитання : "Чому люди нещасні"? Письменник провів дослідження і переконався в тому, що провиною всьому страх. Він лежить в древній корі нашого мозку і генерує негативні емоції, які обумовлені первісними інстинктами. Бейкер стверджує, що людина генетично схильна до того, щоб бути нещасливою, тому потрібно прикладати свідомі зусилля для виправлення ситуації, тільки тоді людина проживе по-справжньому щасливе і здорове життя. Автор запропонував шість інструментів для побудови щасливого життя.

### 1. Вдячність

Вдячність є ключовим і фундаментальним інструментом щастя. Багато психологів вважають цю емоцію найчистішою і найсильнішою формою любові. Сучасні дослідження показують, що фізіологічно неможливо бути одночасно в стані вдячності і страху. Таким чином, вдячність - це протиотрута для наших хворобливих спогадів, занепокоєння і стресу. Якщо страх в процесі еволюції виник у людини в першу чергу, то любов, ймовірно, виникла відразу ж, як протизага. Наші предки виживали в печерах, зігріваючи і утішаючи один одного, що мало величезне значення для виживання. Страх сильний, але любов і вдячність сильніші.



### 2. Вибір

Вибір є близьким родичем свободи. Не мати варіантів вибору - це значить відчувати себе немов у в'язниці. Особистості на зразок Віктора Франкла залишалися щасливими навіть в концентраційних таборах, тому що знали, що у них є внутрішня свобода.

Ознаки нещасних людей :

- вони дозволяють своїм автоматичним реакціям і страхам узяти верх над собою;
- вони самі себе заганяють в кут, вважаючи що у них немає вибору і свободи дій;
- на страх вони реагують лише втечею, бійкою або ступором.

Щасливі люди формують своє сприйняття таким чином, що страх лише мотивує їх змінюватись на краще.



### **3. Особиста влада**

Це деяка внутрішня сила (схожа з характером), яка дозволяє управляти власними емоціями і долею.

Особиста влада має два компоненти:

- уміння брати на себе відповідальність;
- здійснення дій, спрямованих на зміну негативної ситуації.

Необхідно розуміти, що ніхто інший не несе відповідальність за ваше життя. Не можна стати щасливим, приймаючи тільки допомогу або поради інших людей. Ми стаємо жертвами в той самий момент, коли, виглядаючи у вікно, проклинаємо погоду за дощ або снігопад.



### **4. Концентрація на сильних сторонах**

Коли ми дозволяємо собі піддаватися автоматичним реакціям на страх, то фокусуємося на слабких сторонах, що тільки підживлюють його. Але якщо обрати шлях інтелекту і людського духу, почати концентруватися на своїх позитивних якостях, то таким чином можна відкинути непотрібні емоції і почати вирішувати проблему. Знання сильних сторін і їх розвиток веде до щастя і наповненості. Це процес завдовжки в життя, але якщо ви почнете прямо сьогодні, то вже через

декілька тижнів помітите вражаючі результати не лише в професійному, але і особистому житті.

## 5. Сила рідної мови

Події, які з нами відбуваються щодня, ми пояснюємо за допомогою слів і відчуттів. Мова, як найфундаментальніша сила людського інтелекту, має владу змінити сприйняття. Ми думаємо словами, а значить вони можуть як обмежити і зробити нас нещасними, так і дозволити відчувати щось велике і приємне. Історії, які людина розповідає самому собі про своє життя, теж впливають на психологію і рівень щастя. Перед людиною стає вибір - розповісти душевну або жахливу історію, а потім повірити в неї.



## 6. Багатомірне життя

Існує три основні компоненти життя: взаємовідносини, здоров'я, мета. Більшість людей докладають свої зусилля і енергію лише в одній області і тому не можуть бути щасливими. Найбільш очевидний вибір - робота, тому що вона усуває наші страхи відносно того, що ми залишимося без їжі, води і даху над головою. Інші люди концентруються виключно на стосунках і любові, що також не приводить до щастя. Ви повинні прожити багатомірне життя наповнене сенсом, міцними взаємовідносинами з іншими людьми і залишатися здоровими.

