Przepis na dobre samopoczucie

# Radosnego dawcę miłuje Bóg!

Irytują mnie ludzie, którzy sprowadzają życie do zła, bólu, cierpienia, nie dostrzegając w nim radości, nadziei czy miłości. Dlatego jako osoba radośnie nastawiona do życia postanowiłem napisać o pozytywnych uczuciach.

Uczucia pozytywne, czyli przyjemne, ze swej natury są często zależne od nas. Oznacza to, że sami potrafimy je wywołać, tworząc za pomocą nieskomplikowanych środków klimat dla rozwoju pozytywnych uczuć w codzienności.

Bez wątpienia do takich narzędzi należą poczucie humoru i śmiech. Stare porzekadło "śmiech to zdrowie" zawiera w sobie ponadczasowa prawdę. Dobry nastrój, łatwość żywego reagowania śmiechem i humorystycznej interpretacji wydarzeń wpływa korzystnie na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Śmiech jest najskuteczniejszym środkiem rozładowywania napięć i konfliktów.

Szukajmy w sobie i wokół nas rzeczy, sytuacji pogodnych, śmiesznych, dowcipnych, co pozwoli się nam "wyluzować" i oddalić wszechogarniające smutne myśli i lęki. Takie ćwiczenie się w urzeczywistnianiu dystansu do siebie, do otaczającego świata oraz traktowanie swojego życia z pewną dozą humoru spowoduje, że nasze życie będzie o wiele radośniejsze, a nade wszystko - będzie się toczyć na chwałę Pana. Częste śmianie się, żartowanie spowoduje, że dolegliwości i problemy staną się mniej absorbujące i dokuczliwe. Uczmy się tak kierować naszym życiem, żeby sobie i otaczającym nas ludziom wyrządzać jak najmniej szkód. Humor wypływający z serca umożliwi nam pojednanie i pokój. Stanie też na przeszkodzie przypływowi złości. Poczucie humoru może nas ustrzec przed niepotrzebnym sprawianiem sobie nawzajem bólu.

Równie ważnym środkiem w uzyskaniu pozytywnych uczuć jest dobrze pojęty egoizm. Pisząc o dobrym egoizmie, mam na myśli twórczy egoizm, który przejawia się w pomaganiu innym, rozumieniu ich oraz wspieraniu dobrym słowem czy radą po uprzednim zaakceptowaniu samego siebie. Jeśli sami nie pokochamy siebie takich, jakimi jesteśmy, nie będziemy szczęśliwi, co więcej, nie będziemy w stanie kochać innych.

Zamiast rozpamiętywać przykrą przeszłość lub oczekiwać niepewnej przyszłości, skupmy się na tym, co jest " tu i teraz" do zrobienia, bez trwonienia cennej energii na złe myśli i obrazy. Jako chrześcijanie jesteśmy powołani do eksponowania w życiu radości, miłości i entuzjazmu. Korzystając więc z naturalnych środków, umożliwiających zaistnienie w nas pozytywnych uczuć, nie zapominajmy o Chrystusie, który dał nam swego Ducha. Ducha pokoju i radości, który wieje, gdzie chce i kiedy chce, jeżeli tylko otworzymy przed Nim drzwi naszego życia.

kl. Rafał Petkowicz SP

# Prawdziwy uśmiech czy tylko maska?



Jestem stałym bywalcem portali społecznościowych, lubię obserwować zdjęcia obecnych tam osób gdyż można tam znaleźć niesamowite uchwycone sytuacje. np. Panny młode nieświadomie zakrywające swój brzuch, co może sugerować, że chronią jeszcze nienarodzone dziecko, o którym jeszcze nikt nie wie. Zdjęcia par, w których chłopak z dużą dozą seksualności patrzy na inne kobiety, jest tego absolutnie mnóstwo, aczkolwiek najpospolitsze są fałszywe uśmiechy. Dziś dowiemy się jak poznać te autentyczne, przyda się to wszystkim modelkom, czytelnikom ludzkiej mowy ciała i tym, którzy chcą mieć autentyczne emocje na zdjęciach.

Kobiety podczas dużego zdenerwowania zakrywają swój dekolt, jest to nieświadomy gest ochrony często występujący z autoadaptorami takimi jak pocieranie nóg, karku czy szyi. Odstępstwem od normy jest moment, w którym kobieta jest w ciąży. W sytuacjach stresujących najpierw skieruje rękę w kierunku dekoltu a następnie położy ją na brzuchu, wygląda to jakby chciała uspokoić dziecko wewnątrz.



↑ **Przykład uśmiechu „maski” (zwróćcie uwagę na brak aktywności oczu oraz policzków)**

Dobrze, więc po czym poznać autentyczny uśmiech? Na początek autentyczny uśmiech nie trwa dłużej niż 2 – 3 sekundy, czym bardziej przelotny tym większa pewność. Mówi się, że oczy muszą „się uśmiechać” i to prawda. Ale żeby zgłębić szczegóły, to zdradzę troszkę elementów, które poznałem dzięki mikroekspresji oraz anatomii. W przypadku autentycznego uśmiechu biorą udział zawsze dwa mięśnie: **mięsień jarzmowy większy**, podnoszący kąciki ust w kierunku kości policzkowych oraz **mięsień okrężny oka,** który unosi policzki oraz marszczy skórę wokół oczodołów. To dwa najważniejsze sygnały, proste prawda?. No to teraz lećcie do pubu obserwować ludzi!



↑ **Przykład autentycznego uśmiechu (zwróćcie uwagę na maleńkie zmarszczki w kącikach oczu i uniesienie policzków)**

Analizując grupę badanych za pomocą encefalografu, udowodniono że uśmiech wpływa korzystnie na nasze samopoczucie, a dobre samopoczucie generuje uśmiech. Jest to swojego rodzaju korzystne podwójne związanie. Dlatego kiedy czujesz się nie najlepiej po prostu uśmiechnij się!

# Obudź w sobie radość życia

Optymiści mają w życiu lepiej - są zdrowsi, wokół nich jest zawsze wielu przyjaznych ludzi i nawet w pracy szybciej awansują. Dlatego zamiast narzekać na zły los, uwierz, że także w tobie drzemią ogromne pokłady dobrego humoru. Spróbuj je odkryć.

Nie od dziś wiadomo, że Polacy to naród malkontentów. Mamy romantyczno-dramatyczne dusze i uwielbiamy narzekać. Na pytanie: "Co tam u ciebie?" zazwyczaj odpowiadamy bez namysłu: "Lepiej nie mówić", a depresja to w naszym kraju bardzo modna dolegliwość. Przynajmniej raz do roku po prostu wypada ją mieć.

Jednak, jak wynika z badań OBOP-u, ponad 84 proc. Polaków chciałoby mieć lepszy nastrój i częściej się uśmiechać. Okazuje się też, że aż 37 proc. potrafi mieć emocjonalne doły z powodu złej pogody, problemów rodzinnych (25 proc.), zawodowych (18 proc.), a także miejskich korków (7 proc.). Gdy dopada nas chandra, pocieszenia szukamy u przyjaciół albo w kuchni, serwując sobie "małą przekąskę". Efekt - obwód talii idzie w górę, a humor... w dół.

No cóż, nie jesteśmy tacy jak Amerykanie. Ich słynne "keep smiling" na nas nie działa, bo nie lubimy sztuczności i pozy. Moda zaś na pozytywne myślenie, gdy w gospodarce recesja, a na rynku pracy bezrobocie - po prostu w naszym kraju się nie sprawdziła.

Ale dość narzekania, czas poprawić sobie humor! Zamiast jednak szukać cudownej metody na dobry nastrój, skorzystaj z tego, co już masz. Nie lada potencjał drzemie we wszystkich. W każdym siedzi chochlik, który może wywołać uśmiech na twarzy nawet wtedy, gdy za oknem deszcz, a w sercu zmartwienie. Uwierz, że warto go obudzić.

**Dlaczego warto być optymistą**

Gdy jesteśmy uśmiechnięci, pogodni, pełni wiary we własne siły, to:

Mózg pracuje sprawniej i wydajniej. Gdy masz dobry humor, twój organizm produkuje więcej adrenaliny, która zwiększa czujność i uwagę, poprawia pamięć i kojarzenie, wpływa na zdolność uczenia się i kreatywność. Sprawia, że jesteś bardziej twórcza, szybciej podejmujesz decyzje i rozwiązujesz problemy.

Rzadziej chorujesz. Pozytywny nastrój zwiększa stężenie immunoglobulin i wzmaga aktywność histaminy, hormonu mobilizującego układ odpornościowy. Podwyższa także zawartość we krwi i skuteczność oddziaływania leukocytów, komórek obronnych organizmu.

Łatwiej radzisz sobie ze stresem. Optymista trudne sytuacje postrzega jako wyzwanie, a nie zagrożenie, które go paraliżuje. Ponadto dobry nastrój redukuje we krwi stężenie hormonów związanych z reakcją na stres. Dlatego ludzie pogodni po zdenerwowaniu szybciej wracają do równowagi.

Lepiej znosisz ból. Dobre samopoczucie zwiększa produkcję endorfin, tzw. hormonów szczęścia, które działają jak naturalne znieczulacze i rozweselacze.

Jesteś lubiana. Optymista potrafi rozładować napiętą atmosferę, załagodzić konflikt, skonsolidować grupę. Łatwiej nawiązuje bliskie, serdeczne związki z innymi ludźmi. Nie każdy jego dzień musi przypominać bajkę, ale z uśmiechem na twarzy po prostu łatwiej mu żyć.

**Jak poprawić sobie humor**

Optymizmu można się nauczyć, i to niekoniecznie zdobywając jakieś wyjątkowe umiejętności. Najważniejsze to podjąć decyzję, że chcemy żyć inaczej. Tupnij więc nogą i powiedz na głos: "Jestem gotowa na zmianę".

1. Po przebudzeniu nie myśl o czekających cię nudnych obowiązkach, męczącej pracy i fatalnej pogodzie, ale o czymś radosnym, np. swoich bliskich, ostatnich wakacjach czy miłym wieczorze w gronie przyjaciół. To bardzo ważne, bo dobry humor o poranku gwarantuje ci optymistyczny nastrój na cały nadchodzący dzień.
2. Myśl o swoich sukcesach, zwłaszcza gdy czegoś się obawiasz. Przypomnij sobie wszystkie, nawet najdrobniejsze rzeczy, które ostatnio ci się udały. Świadomość, że coś ci wyszło, doda ci sił i pewności siebie.
3. Stwórz własny kącik humoru. W pracy, w domu, wszędzie tam, gdzie spędzasz dużo czasu, wieszaj śmieszne rysunki, dowcipy. Otaczaj się ludźmi, którzy wprawiają cię w dobry humor, a ponuraków unikaj jak ognia.
4. Przynajmniej 20 minut dziennie przeznacz na zajęcia, które cię relaksują i nastrajają optymistycznie, np. słuchanie muzyki, plotki z przyjaciółką czy lektura przy filiżance aromatycznej kawy.
5. Pamiętaj, że wszystko ma dwie strony i staraj się zawsze widzieć tylko tę dobrą. Zamiast np. kląć pod nosem, stojąc w korku, pomyśl, że dostałaś ten czas w prezencie. Przeznacz go np. na miłe wspomnienia.
6. Nie bądź supermenką! Owszem, masz na głowie tysiące spraw, ale wygórowane ambicje i dążenie do perfekcjonizmu we wszystkich dziedzinach odbierają radość życia. Zrelaksowana, łatwiej sprostasz życiowym obowiązkom.
7. Bądź aktywna fizycznie. Nawet minimum sportu to olbrzymi zastrzyk energii. Dobre samopoczucie zapewni ci też dieta bogata w produkty podwyższające poziom serotoniny (np. banany, orzechy).

# Wiersz

Szczęśliwi ludzie nigdy nie są

zazdrośni i złośliwi.

Wdzięczni są za każdy dar,

za każde dobre słowo.

Za okazaną dobroć,

przyjaźń czy miłość.

Mało wymagają

by być szczęśliwymi.

Więcej dają od siebie innym,

we własnym sercu znajdują raj,

w którym witają cały świat.

Szczęśliwi ludzie

każde stworzenie kochają,

ustępują we wszystkim

i racji swojej nie dociekają.

Znajdują duchową przestrzeń

dla rytmu życiowego,

wolni od lęku i żądz.

Dają sobie i innym

nową nadzieję wciąż..

# Radość - to jest to!

Radość jest jak kamień,

który wrzucony do wody

zatacza coraz większe kręgi.

Adalbert Balling,

Radość jest potrzebą, siłą i wartością życia.

Johannes Keppler,

Dusza żywi się tym, z czego się cieszy.

Augustyn z Hippony,

Kto nie odczuwa radości

- nie jest nic wart.

Walther von der Vogelweide,

Jest tylko jedno lekarstwo na duże kłopoty

- małe radości.

Karl Heinrich Waggerl,

Życie składa się z wielu drobnych monet,

a kto je podnosi

jest zamożny.

Jean Anoilh,

Bogactwo w radości

nie zależy od sakiewki

lecz od serca.

Jeremias Gotthelf,

Nigdy nie zapominaj

najpiękniejszych dni twojego życia!

Wracaj do nich, ilekroć w twym życiu

wszystko zaczyna się walić.

Phil Brosmans,

Ból i radość leżą razem w jednej łupinie

- ich mieszanina jest ludzkim losem.

Jahann Gottfried Seume,

Być radosnym, dobrze czynić

i wróblom pozwolić ćwierkać

- to najlepsza filozofia.

Jan Bosko,

Człowiek urodził się po to, żeby się radować.

Blaise Pascal,

Naprawdę istnieje tylko jedna radość:

obcowania z ludźmi.

Antoine de Saint-Exupery,

Nie ma pracy, która nie zawierałaby w sobie

radości, tajemnic i zachęty.

Wladimir Linderberg,

Kto chce rozkoszować się radością

- musi ja dzielić.

Szczęście narodziło się bowiem

jako jedno z bliźniąt.

George Gordon Byron,

Najważniejszą rzeczą

jest sprawianie radości bliźnim

-to najlepsze, co można uczynić na tym świecie.

Peter Rosegger,

Sprawiaj innym radość.

Zobaczysz wtedy, ze radość cieszy.

Friedrich Theodor Vischer,

Co to jest szczęście?

- Innych uczynić szczęśliwymi.

Co to jest radość?

- Innym sprawić radość.

Wilhelm von Keppler,

Swoja radość można znaleźć

w radości innych,

to właśnie jest tajemnica szczęścia.

Georges Bernanos,

Nie ma ważniejszego zadanie na świecie,

jak bycie miłym i pełnym uroku.

Krzewić radość dokoła siebie,

promieniować szczęściem wokół,

rozlewać jasność na ciemnych drogach życia...

Czyż nie jest to wyświadczaniem innym

największej przysługi?

Victor Hugo,

Odrobina dobra,

okazana drugiemu człowiekowi,

lepsza jest niż cała miłość do ludzkości.

Richard Dehmel,

Dobroć jest cichym czynieniem togo,

o czym inni głośno mówią.

Friedl Beutelrock,

Bóg jest radością.

Dlatego przed swój dom wystawił słońce.

Franciszek z Asyżu,

Uprzejme spojrzenie i uśmiech

znaczą często więcej, niż udana rozmowa.

Stefan Wyszyński,

Najpewniejszą oznaka pogodnej duszy

jest zdolność śmiania się z samego siebie.

Większość ludzi taki śmiech sprawia ból.

Friedrich Nietzsche,

Uśmiech to bodaj najkrótsza droga

do drugiego człowieka.

Henry Saka,

Pamiętaj o piątym przykazaniu:

nie zabijaj radości!

,