

JAK PIELEGNOWAĆ W SOBIE SZCZĘSCIE?



*Nasze szczęście zależy
od nas samych*

Arystoteles

Na całym świecie znajduje się parę podobnych do siebie społeczności zwanych „Niebieskie Strefy”. To regiony świata, w których większa niż zwykle liczba ludzi żyje znacznie dłużej niż przeciętnie. Wyróżniono pięć takich Stref: Okinawa (Japonia); Sardynia (Włochy); Nicoya (Kostaryka); Ikaria (Grecja); oraz wśród Adwentystów Dnia Siódmego w Loma Linda w Kalifornii. Szereg badań wykazało, że obszary te charakteryzują się wyjątkowo wysokim odsetkiem stulatków, czyli osób, które żyją odpowiednio powyżej 90 i 100 lat. Co ciekawe, genetyka prawdopodobnie odpowiada tylko za 20-30% długowieczności. Dlatego wpływy środowiskowe, w tym dieta i styl życia, odgrywają ogromną rolę w określaniu długości życia.

Ludzie żyjący w Niebieskich Strefach utrzymują dietę opartą na pełnowartościowych produktach roślinnych, spożywają z umiarem alkohol, mają wystarczająco dużo snu, a ćwiczenia fizyczne są częścią ich codziennego życia. Ale poza dietą, ćwiczeniami i odpoczynkiem, wiele innych czynników zarówno społecznych, mentalnych i związanych ze stylem życia jest wspólnych dla długowiecznych ludzi. Obejmują one:



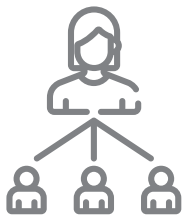
1. POSIADANIE CELU ŻYCIOWEGO

Ludzie żyjący w Niebieskich Strefach mają zwykle cel życiowy, znany jako „ikigai” na Okinawie lub „Plan de vida” w Nicoya, który poprawia ich samopoczucie psychiczne.



2. KONTAKT Z MŁODSZYMI OSOBAMI

Badania wykazały, że dziadkowie opiekujący się wnukami są szczęśliwsi i mają mniejsze ryzyko śmierci. Dodatkowo, w dzisiejszym świecie, oba pokolenia mogą się od siebie wzajemnie wiele nauczyć.



3. ZDROWE KONTAKTY SPOŁECZNE

Mają one wpływ na nasze zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Na przykład, jeśli Twoi przyjaciele są otyli, masz większe ryzyko bycia otyłym, prawdopodobnie poprzez społeczną akceptację przybierania na wadze. Wybieranie pozytywnych i zdrowych osób w naszym otoczeniu wpływa dobrze na nasz styl życia i samopoczucie.



4. CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Wystawienie się na promienie słoneczne nie tylko pomaga w wytwarzaniu przez organizm dużej ilości witaminy D, ale również serotoniny, który jest hormonem szczęścia.



5. POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI

Do grupy znajomych, grupy wspólnych zainteresowań, grupy sportowej czy wolontariatu - nie ma znaczenia do jakiej grupy przynależymy, dopóki posiadamy poczucie bycia czegoś częścią.



6. CODZIENNY WYSIŁEK FIZYCZNY

Nie chodzi tu tylko o ćwiczenia czy chodzenie na siłownię. Zamiast tego, aktywność fizyczna może być wpleciona w Twoje codzienne życie poprzez ogrodnictwo, spacer, gotowanie i inne codzienne obowiązki.

Zacznij pomału, małutkimi krokami.

Zaplanuj sobie, co zrobisz w tym miesiącu. Jak chcesz zmienić swoje dni, aby były wypełnione większym poczuciem satysfakcji i szczęścia?

Za każdym razem, kiedy uda Ci się zrobić to, co sobie zaplanowałaś/-eś, wynagródź siebie za to, spraw sobie małą przyjemność! Docenianie i nagradzanie siebie za pozytywne zachowania sprawi, że chętnie je powtórzysz.

Każdego wieczoru pomyśl o tym, co dobrego wydarzyło się tego dnia, za co jesteś wdzięczny. Skup się na pozytywnych rzeczach, które wypełniły ten dzień.



Materiał przygotowany przez Dorotę Stańczyk.

Dorota Stańczyk to artystka, dyrektor kreatywna, trenerka świadomej kreatywności, mówczyni i pisarka. Jej pasją jest łączenie sztuk pięknych, rozwoju osobistego i technologii interaktywnych w celu podniesienia jakości życia.

Więcej informacji na stronie: www.dorotastanczyk.com