



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Osvećivanje pozitivnih stvari

Sreća je biti u toku, biti prisutan u onome što radimo.

Ljudi su najsrećniji kada nešto rade, zbog same stvari, bez nekog drugog cilja koji putem te aktivnosti zeće da ostvare.

Tok se radja u stanju integracije tela, svesti i energije, tok je takodje doživljaj jedinstva sa onim što se desava u nekom trenutku.

Uslovi koji su okidaci za tok mogu biti različiti ali je sam doživljaj jako sličan.

Pozitivna psihologija i pozitivne emocije

Pozitivnu psihologiju je prvi put u svom radu spomenuo Abraham Maslow pedesetih godina 20. veka.

On je pojam pozitivne psihologije upotrebio kako bi ukazao na važnost ravnoteže u pogledu ljudske prirode, odnosno kako bi skrenuo pažnju na ljudske potencijale i snagu pored brojnih psihickih poteskoca i problema.

Nakon njega dolazi Martin Seligman koji je 2002. godine popularizovao psihologiju u svom radu.

Njihove studije pozitivnih emocija predstavile su velikih 10 emocija:

- **Ljubav**
- **Radost**
- **Zahvalnost**
- **Mir**
- **Spokoj**
- **Nada**
- **Ponos**
- **Zabava**
- **Inspiracija**
- **I strah**

Pomocu njih mozemo stvoriti razlicite srecne navike koje znacajno uticu na razvoj nase pozitivnosti.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Vaznost pozitivnih emocija

Vazno je naglasiti da pozitivne emocije same po sebi daju mnoge benefite našem organizmu.

Doživljavanje pozitivnih emocija podstiče izlučivanje neurotransmitera koji poboljšavaju raspoloženje i opste fizičko stanje pojedinaca.

Radost je jedna od pozitivnih emocija koja ljudima daje potrebu za nekom prijatnom aktivnošću, kao što je kreativnost ili druženje.

Radost je toliko jaka emocija da kada je osobe intenzivno doživljavaju, omogućuje osećaj pomicanja granica i prevladavanja prepreka koje su se nekada činile nemogućim.

Kako biti pozitivan?

Sledećih nekoliko saveta vam mogu pomoći u podsticanju pozitivnih emocija

- Vodite dnevnik zahvalnosti - svakodnevno zapisivanje stvari za koje ste zahvalni vam može pomoći u poticanju pozitivnih emocija.
- Negujte socijalne odnose - socijalna interakcija i druženje s nama važnim pojedincima daje osećaj pripadanja i povezanosti s drugima što je jedna od temeljnih potreba svakog čoveka – potreba za pripadanjem.
- Slušajte omiljenu muziku
- Budite ljubazni - sreća kad se deli - udvostručuje se!
- Bavite se fizičkom aktivnošću - u zdravom telu, zdrav duh!
- Otkrijte svoje prednosti i snage - najsretniji su oni ljudi koji su otkrili svoje jedinstvene snage i vrline te koji te iste snage i vrline koriste za svrhu koja je veća od njihovih ličnih ciljeva.
- Zadržite osmeh!
- Naučite tehnike relaksacije – mindfulness ili bilo koja druga tehnika relaksacije može poboljšati raspoloženje čak i nakon samo nekoliko minuta, a pritom će vas osloboditi od stresa i povećati produktivnost.