



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Osećaj sreće i ispunjenosti

„Pre nego što krenete da tražite sreću, proverite - možda ste već srećni. Sreća je mala, obična i neupadljiva i mnogi ne umeju da je vide“ Duško Radović

Sreća je cilj kome svi teže. Biti srećan je niz odluka koje donosimo svakoga dana.

Mozemo da pokušamo da damo odgovor na pitanje kako biti srećan?

Za početak

- Možemo početi sa negovanjem pozitivnosti i i vođenjem života na način na koji nama odgovara.
- Možemo da provodimo vreme sa pozitivnim ljudima.
- Da budemo zahvalni na svemu što imamo.
- Da budemo pozitivni u mislima i u postupcima.
- Takođe, možemo bar jednom dnevno da pohvalimo sebe.
- Da se ne poredimo s drugim ljudima.
- Na neuspehe možemo da gledamo kao na lekcije.

Da budemo svesni sadašnjeg trenutka.

„Onaj ko nije zadovoljan onim što ima, ne bi bio zadovoljan ni onim što bi želeo da ima.“ - Sokrat

- Budite zahvalni na svim dobrim stvarima koje imate. Zahvalnost vam može promeniti život. Pomaže vam da se fokusirate na to što vam ide dobro i daje vam manje prostora da razmišljate negativno.
- Možete voditi dnevnik zahvalnosti, i svakog dana pisati od 3-5 stvari na kojima ste zahvalni. Posle nekog vremena, videćete samo pozitivne stvari.

Ne kaze se uzalud kakve su ti misli, takav ti je zivot!

Pokusajte da zamenite negativne mislim pozitivnim.

Negativne misli mogu da oteraju osećaj sreće.

Koristite pozitivne afirmacije - **JA TO MOGU, JA TO HOCU**



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Pohvalite sebe bar jednom u toku dana. Istaknite svoje najbolje karakteristike, priznajte svoja dostignuća. To će vam pomoći da razmisljate pozitivno o sebi.

Ono što je bitno - Nemojte se porediti s drugim ljudima. Svako je na svom putu. Ne treba meriti svoj napredak gledajući šta su drugi postigli.

Bolja opcija bi bila uporediti sebe sa onim gde ste bili u prošlosti. To će vam pomoći da vidite sebe kako napredujete.

Na neuspehe gledajte kao na lekcije.

Prepreke i poteškoće su sastavni deo života i na njih niko nije imun.

Kada se suočite sa problemom, probajte da pronađete način da ga prevaziđete.

Iz teških životnih iskustava se raste kao individua.

Uvek se fokusirajte na sadašnjost. Život je ovde i sada. Previše vremena u prošlosti ili u budućnosti može negativno uticati na naše raspoloženje.

Najodrživiji oblik sreće jeste stvaranje smislenog života. Vase vrednosti i snage su dobar vodič za otkrivanje svrhe vašeg života.

Niko vam ne može pokloniti ili prodati sreću. Nemojte je tražiti u pogrešnim stvarima.

Ma nemojte je tražiti uopšte, ako budete dovoljno iskreni prema sebi, ona će pronaći vas!