

9 kroków na drodze do osiągnięcia szczęścia i poprawy zdrowia psychicznego

1. **Nigdy nie mów o sobie źle.** Poszukaj źródeł swojego poczucia braku szczęścia w czynnikach, które mogą zostać zmodyfikowane przez przyszłe działania. Pozwól sobie jedynie na konstruktywny krytycyzm wobec siebie i innych - co możesz zrobić inaczej następnym razem, by uzyskać to, czego chcesz?

2. **Porównaj** swoje reakcje, myśli i uczucia z reakcjami, myślami i uczuciami twoich przyjaciół, współpracowników, członków rodziny i innych ludzi, co pozwoli Ci zmierzyć adekwatność i wagę Twoich reakcji w kontekście odpowiednich norm społecznych.

3. **Miej kilku bliskich przyjaciół**, z którymi możesz dzielić uczucia, radości i smutki. Pracuj nad rozwijaniem, podtrzymywaniem i rozszerzaniem swojej sieci wsparcia społecznego.

4. **Rozwiń u siebie poczucie zrównoważonej perspektywy czasowej**, w której będziesz mógł w elastyczny sposób skoncentrować się na wymaganiach zadania, sytuacji oraz swoich potrzebach. Bądź zorientowany na przyszłość, kiedy masz jakąś pracę do wykonania, bądź zorientowany na terażniejszość, kiedy cel został osiągnięty i przyjemność jest w zasięgu ręki, oraz bądź zorientowany na przeszłość, byś utrzymywał kontakt ze swoimi korzeniami.

5. **Zawsze przypisuj sobie pełną odpowiedzialność za swoje sukcesy i szczęście** (i dziel się swoimi pozytywnymi uczuciami z innymi ludźmi). Prowadź spis wszystkich zalet, które czynią Cię niepowtarzalnym i wyjątkowym - są to zalety, które możesz zaoferować innym ludziom. Na przykład, osoba nieśmiała może dać osobie rozmownej dar uważnego słuchania. Znaj źródła swojej osobistej siły i dostępne zasoby do radzenia sobie.

6. **Kiedy czujesz, że tracisz kontrolę nad swoimi emocjami, zdystansuj się wobec sytuacji**, opuszczając ją fizycznie, odgrywając rolę innego uczestnika sytuacji lub konfliktu, rzutując swoje wyobrażenia na przyszłość, by uzyskać odpowiedni punkt widzenia na to, co w obecnej chwili wdaje się przytłaczającym problemem, oraz rozmawiając z empatycznym słuchaczem. Pozwól sobie odczuwać i wyrażać swoje emocje.

7. **Pamiętaj, że porażki i rozczarowania są czasami błogosławieństwami w przebraniu.** Mogą one powiedzieć ci, że Twoje cele nie są dla Ciebie odpowiednie lub mogą ochronić Cię przed większymi rozczarowaniami w przyszłości. Ucz się na każdym swoim niepowodzeniu. Przyznawaj się do porażek, mówiąc "Popełniłem błąd", i idź dalej. Każdy wypadek, brak szczęścia lub niepowodzenie w realizacji własnych oczekiwań jest potencjalnie wspaniałą okazją do wykorzystania.

8. **Jeśli uznasz, że nie możesz pomóc sobie lub innej osobie w złej sytuacji, poszukaj pomocy specjalisty.** W niektórych przypadkach, problem, który wydaje się być natury psychologicznej, może w rzeczywistości okazać się problemem rzeczowym i odwrotnie. Sprawdź dostępność usług w zakresie zdrowia psychicznego, zanim będziesz ich potrzebował, i korzystaj z nich bez przejmowania się zasufladkowaniem.

9. **Kultywuj zdrowe przyjemności.** Znajdź czas na relaks, modlitwę, masaż, wypuszczenie latawca i zajmowanie się swoimi hobby lub aktywnościami, które możesz wykonywać sam i dzięki którym możesz wejść w lepszy kontakt ze sobą i bardziej siebie docenić.

Źródło: Gerrig, R.J., Zimbardo Ph.G (2006). *Psychologia i życie*, s. 423. Warszawa: PWN.