**Postaw na swoje szczęście – ćwiczenia**



Praktykuj świadomość pełni, czyli doceniaj to, co już masz. Zamiast narzekać na brak czegoś, poczuj wdzięczność za wszystkie dobre sytuacje, których doświadczyłaś.

**1. Weź odpowiedzialność za swoje życie**

Czasami łatwiej jest uwierzyć, że szczęście zależy od warunków zewnętrznych lub od konkretnej osoby. Jeśli coś nie układa się tak, jak tego chcemy, łatwo jest obwiniać okoliczności życiowe albo innych ludzi. Większym wyzwaniem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje życie i wszystkie podejmowane decyzje, bez obwiniania siebie za niepowodzenia.

**2. Wyciągaj wnioski z doświadczeń**

Każda trudna sytuacja jest okazją do wzmocnienia poczucia własnej wartości, mocy i pewności siebie. Staraj się podchodzić refleksyjnie do tego, co ci się przydarza. Jeśli traktujesz doświadczenia jak lekcje i odczytujesz zawarte w nich nauki, będziesz wychodzić zwycięsko z każdej sytuacji.

**3. Zrewiduj swoje przekonania**

Życie potrafi uczyć poprzez kontrasty. Dostajemy to, czego nie chcemy, żeby łatwiej było nam poczuć to, czego pragniemy. Aby nie powtórzyć po raz kolejny podobnego doświadczenia, poznaj przekonania, które mogły przyciągnąć daną sytuację. Pracuj również nad budowaniem poczucia własnej wartości. Czas na zmianę tych przekonań, które już ci nie służą. Dla przykładu, jeśli jesteś niezadowolona z pracy, bądź świadoma, że to nie wina szefa oraz tego, co w tej pracy wykonujesz. Dzięki „nielubianemu zajęciu” możesz poczuć, czego tak naprawdę chcesz. To doświadczenie miało cię czegoś nauczyć.

**4. Bądź wdzięczna/y**

Praktykuj świadomość pełni, czyli doceniaj to, co już masz. Zamiast narzekać na brak czegoś, poczuj wdzięczność za wszystkie dobre sytuacje, których doświadczyłaś. Za przyjaźnie z ludźmi i piękne chwile z bliskimi. Za to, co posiadasz, oraz to, co otrzymałaś od innych w prezencie. Doświadczaj stanu obfitości. Delektuj się nim. Ciesz się z samego faktu, że żyjesz i możesz doświadczać życia. Szczęście to stan, który nie jest uwarunkowany przez świat zewnętrzny, ale przez to, jak się czujesz sama ze sobą, a dopiero następnie ze światem.

**5. Kochaj siebie**

Zbuduj pozytywną relację z samą sobą. Relację, w której jesteś szczęśliwa i stawiasz siebie w centrum życia. To nie jest egocentryzm, a raczej docenianie cudu istnienia. Jeśli kochasz siebie, potrafisz kochać innych. Nie czekaj zatem na komplementy od bliskich, ale sama mów je sobie codziennie. Dbaj o komfort ciała, relaks, zdrowe jedzenie i dobry sen. Codziennie uśmiechnij się do siebie w lustrze. Choćby na 10 sekund połóż dłoń pośrodku klatki piersiowej. Poczuj swój oddech i przywitaj się w myślach z własnym sercem. Podziękuj mu za to, że pracuje dla ciebie 24 godziny na dobę. Spróbuj również od czasu do czasu sprawiać sobie prezenty, niekoniecznie materialne. Może to być chociażby wieczorne patrzenie w gwiazdy, słuchanie ulubionych utworów czy zapisanie się na masaż.

**6. Bądź uczciwa/y wobec siebie**

Jeśli czujesz, że nie masz na coś ochoty, ale jednocześnie nie chcesz kogoś urazić lub zawieść, zatrzymaj się. Posłuchaj wewnętrznego głosu intuicji oraz uświadom sobie reakcję ciała. Jeśli zdecydowanie podpowiadają ci, aby nie iść na spotkanie towarzyskie, firmową imprezę lub cokolwiek innego – działaj w zgodzie ze sobą. Jeżeli robisz wiele rzeczy, które nie dostarczają ci pozytywnych emocji, możesz szybko poczuć zmęczenie i frustrację. Nie musisz godzić się na coś tylko dlatego, że tak wypada. Angażuj swój czas i energię w to, co jest dla ciebie wartościowe, co sprawia, że rosną ci skrzydła i czujesz się zainspirowana.

Zrób zatem pierwszy krok: już dziś sprawdź, w jakich spotkaniach nie masz tak naprawdę ochoty uczestniczyć i co wartościowego możesz zrobić w zamian.

**7. Nie odwlekaj ważnych spraw**

Jeśli często załatwiasz ważne sprawy w ostatniej chwili, zapytaj siebie: Dlaczego przeciągam coś, co mogę zrobić wcześniej? Czy robię to z lęku przed niepowodzeniem? A może z lęku przed nieznanym? Odwlekanie ważnych spraw jest jak dokładanie kamieni do ciężkiego plecaka. Po jakimś czasie jest już tak przeładowany, że utrudnia codzienne funkcjonowanie. Problemy nie znikną, dopóki nie podejmiemy działania. Zrób listę odkładanych od dawna spraw. Wybierz na początek pięć najważniejszych, zdecyduj, od której zaczniesz swój program nieodwlekania.

**8. Żyj w równowadze**

Traktuj siebie jak najlepszą przyjaciółkę, z którą spotykasz się regularnie i jest to bardzo pozytywne oraz inspirujące doświadczenie. Jeśli nie ma w twoim życiu równowagi między kontaktem z innymi oraz kontaktem z samą sobą, możesz odczuwać frustrację i rozdrażnienie. Nasza kobieca natura domaga się, abyśmy celebrowały kontakt z samymi sobą na równi z kontaktem z innymi ludźmi. Sprawdź zatem, czy w twoim życiu istnieje równowaga w tej kwestii.

**ĆWICZENIE – MARZENIE**

Wybierz jedno marzenie, z którym będziesz pracować. Wyobraź sobie, że ono właśnie się spełnia. Jeśli jest to świetna praca, zobacz siebie w tym miejscu, zadowoloną i spełnioną.

Skup się na swoich emocjach, w trakcie widzenia tych pozytywnych wyobrażeń. Co czujesz, kiedy wiesz, że twoje marzenie się spełniło? Jakie myśli pojawiają się w twojej głowie? Oddychaj głębiej. Obraz, jaki widzisz pod powiekami, jest coraz bardziej realny. Wyobraź sobie, że ty z wymarzonej rzeczywistości przekazujesz sobie, siedzącej na krześle, ważną wiadomość w postaci paczki. Może ona zawierać jakiś przedmiot, list, kartkę ze zdaniem. To symboliczna wskazówka dotycząca spełnienia marzenia.

**Na koniec zapytaj siebie, czy to marzenie jest tym, czego pragnie twoje serce. I idź za tym.**

****