INTRODUCERE

Bine ai venit la masterclassul de fericire, ne bucurăm că vrei să fii mai bine și că vrei să înveți despre ingredientele și acțiunile cele mai potrivite pentru a avea o viață mai bună, mai plăcută și care să aibă mai mult sens.

La fiecare modul vei găsi un material pe care îl poți tipări. Toate desenele de care te vei bucura au fost realizate de către George Roșu, artist și activist grafic.

Suportul de curs conține cele mai importante noțiuni pe care le-am discutat în modulul video, exerciții sau linkuri externe la alte materiale. Te invităm să citești materialele și să completezi exercițiile. Cu cât vei lucra mai mult, cu atât mai bine se vor așeza informațiile.

Materialele sunt destinate doar persoanei care a achiziționat masterclassul, te rugăm să le păstrezi doar pentru tine.

Îți mulțumim că ai grijă de tine și că ești alături de noi și îți dorim spor la treabă!

© Antoneta Galeș

CUM DEFINIM FERICIREA

Fericirea este o stare de bine subiectivă, adică ceea ce ne spunem despre cum ne simțim și cum suntem în legătură cu propria noastră viață. Este percepția noastră despre viața noastră, este o impresie.

Este, dacă vrei, povestea pe care ți-o spui. Cu toții ne dorim să fim fericiți - unii ne întrebăm dacă e posibil, alții dacă e rezonabil, alții ne dorim să știm ce avem de făcut.

CONȚINUT

- » cum definim fericirea
- » psihologia pozitivă
- » PERMA
- » fericirea în viziunea filosofului grec Epicur
- » relația cu mine, relația cu ceilalți și relația cu lumea
- » scala subiectivă a fericirii

Fericirea e senzația de împlinire cu privire la trecut, satisfacție cu privire la prezent și speranță față de viitor

Dacă întrebi pe cineva de suficient de multe ori „de ce” atunci când îți vorbește despre o dorință, răspunsul final va fi mereu „ca să fiu fericit/ă”. Poți face același lucru și dacă îți răspunde că vrea o mașină; după multe de ce-uri, răspunsul va fi același. Sau dacă zice că vrea un alt job. Sau dacă își dorește un partener de viață. După multe de ce-uri, tot la fericire ajungem.

Exemplu:

- » Ce-ți dorești?
- » O casă cu curte.
- » De ce?
- » Ca să-mi iau un câine.
- » De ce?
- » Ca mă joc cu el.

după alte câteva de ce-uri și răspunsuri:

- » De ce?
- » Ca să fiu fericit/ă…

© Antoneta Galeș

Tu ce-ți dorești? Și de ce? Gândește-te pentru câteva secunde și răspunde-ți.
Ne dorim să fim fericiți, dar o condiționăm, astfel încât o amânăm permanent și uităm să trăim fericirea din prezent pentru una din viitor.

Avem impresia că fericirea este condiționată de ceva, de un eveniment, de o persoană sau ceva ce dorim să obținem. Spunem deseori: „o să fiu fericit/ă când o să am un nou job/ când voi avea o relație / când o să-mi iau casă / dacă o să-mi iau mașină nou/ dacă o să fiu promovat/ă".

E nevoie să definim fericirea pentru a înțelege mai bine ce e util să căutăm, ce ne face bine și cum putem obține asta, pentru că avem tendința de a confunda fericirea cu euforie, exaltare sau bucurie.

Oricât de greu ne vine a crede, circumstanțele ne afectează doar într-o proporție mică, lucrurile bune sau cele rele care ni se întâmplă au efect doar pentru o perioadă, pentru că ne readaptăm într-o perioadă medie de șase luni la nivelul de satisfacție cu privire la viața noastră care ne este familiar (iar asta se numește adaptare hedonică).

EXERCIȚIU

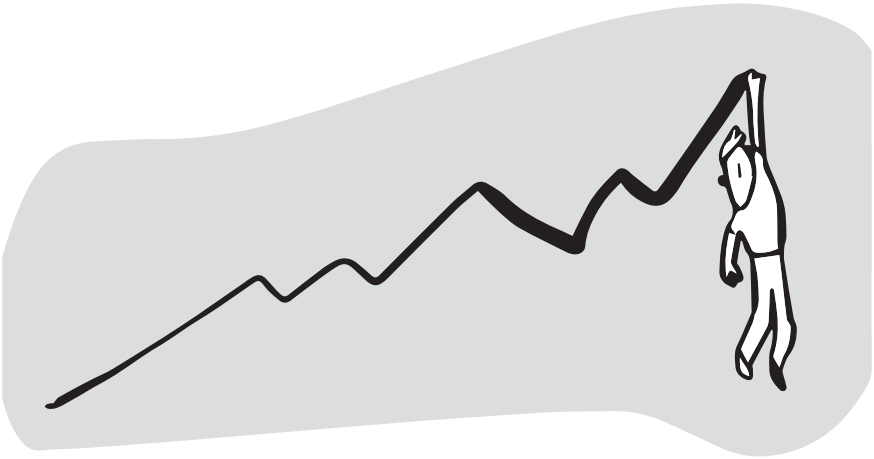
Zâmbetul este modalitatea foarte simplă în care ne manifestăm atunci când ne bucură ceva. Te rog să te gândești la motivele pentru care ai zâmbit în ultimele 24 de ore? Ce anume a fost? După ce descrii lucrurile care te-au făcut să zâmbești de ieri și până azi, te provocăm să observi ce anume te face să zâmbești și zilele următoare și să cauți cât mai multe ocazii.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Dacă fericirea este un concept atât de complicat, ce anume înseamnă pentru tine? Orice decizi că e răspunsul e ok, teoria urmează.

FERICIREA este starea de liniște și echilibru în care am o senzație de satisfacție cu privire la propria viață și la sensul acesteia. Este o senzație de mulțumire cu privire la trecut, satisfacție față de prezent și speranță față de viitor.



© Antoneta Galeș

Psihologia pozitivă este psihologia care studiază condițiile necesare pentru funcționarea optimă, ce ar fi bine să facem ca să fim bine. Vom menționa numele celor mai importanți profesori și cercetători în psihologia pozitivă: Martin Seligman, Sonya Lyubomirsky, Barbara Frederickson. Principiile definite de Martin Seligman sunt sub acronimul PERMA:

P – positive emotions – recunoașterea emoțiilor pozitive

E – engagement – capacitatea de a te implica în mod activ și concentrat pe o activitate

R – relationship – ceea ce ține de relații sănătoase și reciproc benefice

M – meaning – sensul vieții noastre, cel pe care îl dăm noi înșine existenței noastre, în funcție de ceea ce facem concret și cu ce contribuim

A – achievements – realizări.

Fericirea e starea în care suntem în echilibru cu noi înșine, avem relații bune cu cei din jur și putem observa contribuția pe care o avem pe lumea asta. Pe scurt, fericire înseamnă

viață bună - am capacitatea de a mă cunoaște, de a-mi identifica punctele forte și de a le folosi

viață plăcută - cultivarea emoțiilor pozitive

viață cu sens - împlinire prin ceea ce fac.

Fericirea în viziunea filosofului grec Epicur înseamnă:

» libertate - capacitatea de a alege și responsabilitatea pentru lucrurile în care mă implic și pentru sensul pe care îl dau
» viață analizată - modul în care văd și ceea ce e bine, am umor
» prieteni - conectare autentică și relații bune.

© Antoneta Galeș

Am dat doar câteva exemple despre abordarea științifică a fericirii, dar vom păstra lucrurile cât mai simple și mai practice. Am pregătit pentru tine mai multe module care să te ajute să te apropii mai mult de tine și de cei din jur.

Vom vorbi despre AUTOCUNOAȘTERE - primul modul - pentru că tot ceea ce facem începe de la relația pe care o avem cu noi înșine, primul modul este despre cum ne auzim, înțelegem și susținem mai bine.Desigur că vom discuta foarte mult în modulul de CONECTARE AUTENTICĂ despre importanța relațiilor pentru starea de bine:

» relația cu mine - mă cunosc, mă înțeleg, îmi cunosc emoțiile și mi le pot gestiona - cu cât sunt mai bine cu mine, cu atât sunt mai bine cu cei din jurul meu
» relația cu ceilalți - cum fac asta - cum comunic - ce fel de cuvinte folosesc - cum mi le aleg mai bine
» relația cu lumea - ce fel de loc e lumea? și ce fac eu pentru ea? Vom discuta despre SENS și te vom îndruma să-ți răspunzi la întrebări despre contribuția ta și despre cum dorești tu să ai impact.

Trăim într-o lume în care multe dintre provocări s-au rezolvat: avem la dispoziție mai multe resurse decât oricând, mai multă libertate și mai multe posibilități decât am avut vreodată. Pe de altă parte, trăim mai singuri și mai nemulțumiți. Faptul că avem acces la atât de multe ne-a făcut să pierdem din vedere ceea ce e important.

Ne dă furcă viteza cu care se schimbă lucrurile, cantitatea de informații pe care trebuie să o prelucrăm e uriașă și ne poate copleși, iar presiunea din partea societății este foarte mare, pentru că ne comparăm în permanență cu cei din jur. Singura modalitate prin care am putea schimba ceva este să ne asumăm că putem face niște alegeri. Și să le și facem.

Odată ce decid, contează să-mi asum responsabilitatea și să accept că înseamnă abilitatea de a alege răspunsul mai bun pentru mine. Și ca să mă întorc la Epicur, această responsabilitate este și cea care îmi oferă libertatea, atâta vreme cât îi respect pe cei din jur.

Principala atribuție pe care o avem pe lumea asta și de care nu putem scăpa niciodată este aceea de a avea grijă de noi înșine. Presupun că ai auzit anunțurile din avion: „dacă sunteți cu un copil sau de o persoană care nu se poate ajuta singură, mai întâi vă puneți dumneavoastră masca și abia apoi însoțitorului.” Nu avem cum să avem grijă de ceilalți dacă ne ignorăm pe noi.

Epicur: „Înțelepciunea practică ne învață că nu e cu putință să trăiești plăcut fără a trăi înțelept, bine și drept, și nici să trăiești înțelept, bine și drept fără a trăi plăcut. Căci virtuțile sunt în mod natural unite cu viața plăcută, iar viața plăcută este inseparabilă de acestea”.

© Antoneta Galeș

SCALA SUBIECTIVĂ A FERICIRII

Sonja Lyubomirsky, Cum să fii fericit

Instrucțiuni:

Pentru fiecare dintre următoarele afirmații sau întrebări, încercuiește un număr de pe scală, care crezi că este cel mai adecvat pentru a te descrie. Atenție, pentru fiecare afirmație în parte, capetele șirului reprezintă altceva.

1. În general, mă consider

1	2	3	4	5	6	7
nu o persoană foarte fericită						o persoană foarte fericită

2. Comparativ cu ceilalți, mă consider

1	2	3	4	5	6	7
mai puțin fericit/ă						mai fericit/ă

3. Unii oameni sunt, în general, foarte fericiți. Se bucură de viață indiferent de ceea ce se întâmplă, văzând numai lucrurile bune. În ce măsură ți se potrivește această descriere?

1	2	3	4	5	6	7
deloc						în mare măsură

4. Unii oameni sunt, în general, foarte nefericiți. Deși nu suferă de depresie, nu par niciodată fericiți, așa cum ar trebui să fie. În ce măsură ți se potrivește această descriere?

1	2	3	4	5	6	7
în mare măsură						deloc

Cum se calculează scorul?

Pasul 1:

Total = răspuns 1: ___ + răspuns 2: ___ + răspuns 3: ___ + răspuns 4: ___ = _____

Pasul 2:

Scorul fericirii = Total (de mai sus) _____ împărțit la 4 = ___

Data: _____

© Antoneta Galeș

Rezultat

Cel mai mare scor al fericirii pe care îl poți obține este 7 (dacă ai marcat 7 la toate cele patru întrebări), iar cel mai mic este 1 (dacă ai ales 1 la toate cele patru întrebări). Acest test a fost făcut mai multor grupuri de oameni, iar scorul mediu variază de la 4,5 – 5,5, în funcție de grup. Cei tineri au tendința să aibă un scor mai mic (puțin sub 5, în medie) decât adulții sau vârstnicii (care au, în medie, 5,6).

Acum ai determinat valoarea scorului fericirii tale curente. Dacă scorul tău este mai mic de 5,6, atunci ești mai puțin fericit comparativ cu alte persoane. Dacă scorul tău este mai mare de 5,6, atunci ești mai fericit decât o persoană obișnuită. Este important să reținem că, indiferent care este scorul tău, poți deveni mai fericit.

Vintilă Mihăilescu spune despre fericire că nu este o emoție : ”Fericirea nu există în sine, ci este o relație între un ideal de „viaţă împlinită“ şi experiența trăită a vieții. Ea este deci totdeauna relativă, istorică şi culturală şi depinde de ce aștepți de la fericire. Iar aici, ăi bătrâni aveau dreptate: nu există fericire în afara îngrădirii dorințelor. Aşa se explică, de pildă, de ce America Latină este mult mai „fericită“ decât Occidentul, care, tocmai pentru că este mult mai prosper, are şi mult mai multe dorințe şi plăceri greu de satisfăcut în întregime.”

© Antoneta Galeș