

Psihologija sreće

Sedamdesetih godina 20 veka pojavilo se nekoliko psiholoških pravaca koji ponovo naglasak stavljaju na sposobnost čoveka da živi ispunjen i srećan život, i razvijaju metode koje pomažu čoveku da poveća stepen zadovoljstva u životu. Ti pravci naglašavaju razvoj autentičnosti, spontanosti i intimnosti, i smatraju da svaki čovek, koliko god se u nekom trenutku svoga života udaljio od tih ideala, posjeduje sposobnost da im se ponovo vrati. Neuro-lingvističko programiranje, poznatije pod skraćenicom NLP, pravac koji su kreirali psiholog i informatičar dr Richard Bandler i profesor lingvistike dr. John Grinder, proučavao je načine mišljenja i ponašanje niza uspješnih ljudi, s ciljem da tajnu njihove uspešnosti prevedu u učenje koje će i ostalim ljudima pomoći da maksimalno razviju svoje potencijale. NLP proučava kako funkcioniše naš mozak, i kako to znanje možemo upotrebiti da promijenimo nefunkcionalne mehanizme mišljenja i dođemo u kontakt s vlastitim unutrašnjim potencijalima. **Svi ti pravci koji su usmereni na otkrivanje mehanizama srećnog življenja govore da su neke od karakteristika uspešnih ljudi sa visokim stepenom ličnog zadovoljstva sledeće:**

•fleksibilnost, otvorenost prema promenama

Vreme u kojem živimo od nas neprestano zahtijeva prilagođavanje novom i što više tokom života razvijemo sposobnost "plivanja" sa promjenama, to više razvijamo sebe, otkrivamo sebe na nov način.

• učenje novog, nova iskustva

Želja za učenjem i novim spoznajama urođena je karakteristika čovjeka. Nisu samo deca ta koja sa znatiželjom tragaju za novim mogućnostima, u svakom životnom razdoblju nove spoznaje obogaćuju život, a isto tako održavaju naš mozak fleksibilnim i mladim.

•usklađenosti ličnih vrijednosti i uverenja sa životom koji živimo.

Ljudi koji s radošću i strašću obavljaju svoj posao i žive svoj život u skladu sa svojim vrednostima i uverenjima imaju znatno češće osećaj ispunjenosti i svrhe, koji uveliko utiče na opšte zadovoljstvo u životu.

• spremnost na rizik

Zamislite oko sebe dva kruga – jedan koji predstavlja područje Vašeg svakodnevnog života ("Zona sigurnosti"), a oko njega jedan širi koji predstavlja područje želja o čijem ostvarenju maštate. Koliko ste spremni da povremeno napravite iskorak iz zone sigurnosti? Tu koraci nisu toliko sigurni, ali zato nude šansu za srećna iskustva.

• Delotvorna komunikacija s drugima i samim sobom.

Poznavanje i prihvatanje sebe onakvima kakvi jesmo, poznavanje i korišćenje svojih jedinstvenih resursa, i pozitivan stav prihvatanja drugih, poštujući njihovu jedinstvenost, neki su od činioaca komunikacije koja nadahnjuje i pruža zadovoljstvo.

