

# SREĆA

Sreća ne dolazi lako, kao što većina nas zna. Sreća je stanje, a ne osobina; drugim riječima, to nije dugotrajno, trajno obilježje ili osobina ličnosti, već prolaznije, promjenjivo stanje. Razočaranja i stalne smetnje privlače našu pažnju, a sve dobre stvari u životu s vremenom izgube svoju pozitivnost.

Kako bi mi rekla nešto više o sreći pozvao sam **Anu Radišić**. Ana je urednica, voditeljica, novinarka, kreativni producent i podcasterica koja u svojem podcastu priča baš s ljudima koji inspiriraju. [https://www.youtube.com/channel/UCWQ\\_xqdopuT12jEIP5jVnTQ](https://www.youtube.com/channel/UCWQ_xqdopuT12jEIP5jVnTQ)

Prema istraživanjima i savjetima za sreću koje sam pronašao na stranicama Berkeleyja izgleda da s određenim vježbama stvarno možemo njegovati našu sreću. Ove vježbe su na neki način zaključak cijelog našeg bootcampa.

## VJEŽBE ZA SREĆU

### NAJBOLJE MOGUĆEJA

Istraživanje iz 2006. godine pokazalo je da su sudionici koji su dva tjedna svakodnevno pisali o svojim najboljim mogućim ishodima, imali veće pozitivne emocije, a raspoloženje im se nastavilo povećavati i mjesec dana kasnije ako nastave s praksom. Radi se o 15 minuta pisanja dnevnika o idealnoj budućnosti u kojoj sve ide što je bolje moguće, od vaše obitelji i osobnog života do vaše karijere i zdravlja.

### DJELA DOBROTE

Drugo istraživanje je pokazalo da sudionici koji su šest tjedana izvodili pet djela dobrote jedan dana u tjednu, izvijestili su o porastu sreće. Ovo se nije dogodilo kada su svoja djela dobrote rasporedili tijekom tjedna, možda zato što se pojedinačni čin možda neće osjećati vrijednim pažnje sam po sebi. Predlaže se da s vremenom promijenite svoje dobre postupke kako bi praksa bila svježija i dinamična. Možete poklanjati nešto sitno, davati pozornost, biti svjesno pozitivni prema ljudima koje ne poznajete i slično.

### POZITIVNO SLOBODNO VRIJEME

Ova vježba bazira se na vašem slobodnom vremenu. Kad imate slobodan dan, nemojte žuriti oko obavljanja raznih zadataka; umjesto toga, isprobajte tri različite sretne aktivnosti:

- Nešto što radite sami, poput čitanja, slušanja glazbe ili meditacije.
- Nešto što radite s drugima, poput izlaska na kavu, vožnje biciklom ili gledanja filma.
- Nešto značajno, poput volontiranja, pomoći susjedu u nevolji ili pozivanja prijatelja koji ima neki problem.

### SVJESNA ŠETNJA

Mnoge od dobrih stvari doslovno su pred našim vratima, a mi ih možemo vježbati svjesnom šetnjom. Ovdje se odlučite prošetati 20 minuta i promatrati prizore, zvukove i mirise s kojima se susrećete - svježe pokošenu travu, predivnu rivu, osmijeh neznanca, simpatičnog psa u šetnji. Svaki put kad primijetite nešto pozitivno, odvojite vrijeme da to upijete i razmislite zašto uživate. U sljedećim svjesnim šetnjama krenite u različitim smjerovima tražeći nove stvari kojima ćete se diviti. Istraživanje Freda Bryanta sa Sveučilišta Loyola u Chicagu pokazalo je da sudionici koji su svakodnevno svjesno šetali imali veći porast sreće od sudionika koji su kao i obično išli u šetnju bez svjesnosti.