

Методичний бюлетень

“Місія Палацу - повернути радість”

Зверніть увагу

“Усі шукають щастя, радість, але ззовні - у грошах, владі, великому автомобілі, великому будинку. Більшість людей ніколи не приділяє достатньо уваги справжньому джерелу щасливого життя, яке є всередині, а не ззовні”

Далай-лама

Чому ми про це говоримо?

1. Соціальна ізоляція і невизначеність, страх заразитися, почуття економічної незахищеності, втрата близьких, знесилення після перенесеної хвороби - усе це спричиняє депресії, тривогу, гнів, розпач.
2. Часто чуємо від вихованців, колег, батьків, що сьогодні в українській освіті все менше радості.
3. Хоч у світі існують системні дослідження про радість, про них мало що відомо широкому загалу - люди не знають, як результати науки використати на практиці.

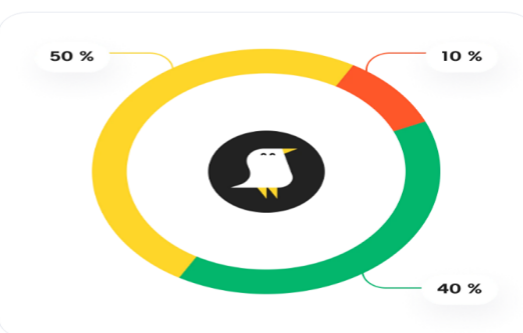
Чому варто створювати більше радості?

225 досліджень про переваги щастя свідчать, що щасливі люди:

1. Продуктивніші на роботі й більш креативні.
2. Заробляють більше грошей і мають кращу роботу.
3. Є кращими лідерами/-ками і їм краще вдаються перемовини та досягнення домовленостей.
4. Мають більше друзів та більше соціальну підтримку.
5. Мають сильніший імунітет, фізично здоровіші й навіть довше живуть.



Що зумовлює наше щастя?



40 %
навмисна й свідомо діяльність

10 %
обставини

50 %
генетично зумовлені установки

Не чекаймо на радість - діймо!

«РАДІСТЬ - ЦЕ НАГОРОДА ЗА ТЕ,
ЩО МИ ХОЧЕМО ДАРУВАТИ
РАДІСТЬ ІНШИМ»
ДЕСМОНД ТУТУ

4 кроки радості

Зробіть разом з нами 4 кроки, щоб звести й укріпити для себе 8 стовпів радості.

1. Змінійте перспективу.

Подивіться на ситуацію з іншої точки зору, щоб побачити ширшу картину.

2. Дякуймо.

Цінуючи все - від людей та домашніх улюбленців, до окремих моментів і спогадів - почувайтеся вдячними і заземленими.

3. Творімо добро.

Практикуючи добро, роблячи добрі вчинки - почувайтеся добре і почніть ланцюгову реакцію, що принесе ще більше добра.

4. Об'єднуймося

Простягніть руку і дізнайтеся, що у нас усіх спільного.

8 стовпів радості

8 стовпів радості представляють **4 властивості серця** й **4 властивості розуму** і допомагають досягти тривкого

щастя.

Вони були науково осмислені й сформульовані двома лауреатами Нобелівської премії Миру - архієпископом Десмондом Туту та Далай-Ламою XIV - і обговорювалися у книзі "Книга радості. Вічне щастя в мінливому світі" Дугласа



Сфера розуму

Перспектива

на все можна дивитися під різними кутами



- Інший погляд розповідає зовсім іншу історію.
- Своім розумом ми створюємо свій власний світ.
- Розглядайте перешкоди як способи самовдосконалення.

Скромність

намагайтеся зберегти смирення



- Кожен і кожна із нас - людина, як і сім мільярдів інших людей.
- Коли Ви когось зустрічаєте, ніколи не почувайтеся зверхньо.
- Смиренність створює відчуття єднання.

Гумор

сміяйтесь і жартувати категорично краще



- Сміх допомагає розслабитися.
- Гумор може допомогти розрядити напружені ситуації.
- Смійтеся над собою

Прийняття

перший крок до змін



- Мир приходить зсередини.
- Не боріться і не змагайтеся з реальністю.
- Прийміть своє життя з усім його боєм, всією недосконалістю та красою.

Сфера серця

Прощення

звільніться від минулого



- Звільніться від минулого.
- Пам'ятайте, що ті, хто вас образили, також люди.
- Поверніть собі контроль над своєю долею і почуттями.

Удячність

мені пощастило, що я живу



- Кожна мить - це дар і можливість.
- Зупиніться і порадуйте своїми благословеннями.
- Проживайте кожен день, ніби це найкращий день вашого життя.

Співпереживання

такими ми прагнемо бути



- Розвивайте в собі турботу про благополуччя інших.
- Коли виказуєте співпереживання, інші часто починають робити те саме.
- Практикуйте також співпереживання собі.

Щедрість

нас наповнює радість



- Саме віддаючи, ми отримуємо.
- Людина стає людиною через інших людей.
- Протягніть руку вниз і підіймайте інших.

Потопаєте в рутині? Страждаєте від хронічної втоми та перенавантаження? Відчуваєте емоційне спустошення та втрату сенсів? Звична історія для сьогодення. У шаленому ритмі буденного життя, невпинній гонимості за успіхом не залишається ані часу, ані сил, щоб на хвилину зупинитись і просто відчувати радість від сьогоднішнього дня. Але життя - не безкінечне. І хіба є щось важливіше, ніж радість від нього?

Ми розробили для вас простенький, але дієвий план, який допоможе повернути відчуття наповненості та радості від життя. Отже...

КРОК 1: БУДЬТЕ ВДЯЧНІ

Собі за наполегливість та старання. Оточуючим за доброту та новий досвід. Родині за тепло та затишок. Всесвіту за дах над головою та власне здоров'я. Нам досить важко концентруватись на подібних речах у повсякденному житті. Тож можна завести щоденник та кожного дня (так-так, кожного!) записувати у ньому слова подяки. Намагайтесь помічати та нотувати найдрібніші приводи для подяки.

КРОК 4: ВІДКРИЙТЕ СЕБЕ ЛЮДЯМ ТА СВІТУ

Майже всі ми потерпаємо від внутрішніх обмежень - фобій, невпевненості у собі, страху перед невдачами, гендерних та соціальних стереотипів. Все це наче тягар, який стримує, уповільнює рухи. Чому б не позбавитися всього цього ментального

КРОК 2: ОТОЧИТЬ СЕБЕ ПРАВИЛЬНИМИ ЛЮДЬМИ

Як не крути, оточення впливає на наш емоційний стан. Хочете смутку і відчуття безвиході - товаришуйте з депресивними людьми. Хочете підвищити настрій - тягніться до щирих, усміхнених і позитивних. Прагнете успіху - заведіть товаришів, у котрих є чому навчитися. Правило, старе як світ. Окрім того, звертайте увагу на свій емоційний стан після спілкування з людьми. Трапляється, що

сміття та не відкритись назустріч світу? Надішліть резюме у компанію, про яку боялися й мріяти. Підійдіть до того хлопця/тієї дівчини та спробуйте поговорити. Відтермінуйте справи та відвідайте виставу у театрі, на яку котрий тиждень не вистачає часу.

позитивна на перший погляд особа, дивним чином позбавляє сил та енергії. Якщо таке було лише раз, можна списати на випадковість, власні емоційні/фізичні перепали. Але якщо це - система, варто зробити висновки і припинити комунікацію якомога швидше.

КРОК 5: "ЩО У НАС ХОРОШОГО"

Така психологія людини, що ми завжди концентруємось на негативі. У розмовах та внутрішніх діалогах немов постійно відповідаємо на одне й те саме питання: "Що у нас поганого?". Спробуйте трохи змінити цю політику. Коли сумно, хочеться пожаліти себе та покаржитись на несправедливість світу, питайте себе "А що у нас хорошого?". Відповідь знайдеться, гарантуємо. Варто лише пошукати.

КРОК 3: ВЧІТЬСЯ НОВОМУ

Візьміть за правило щомісяця опанувати нову навичку. Це не обов'язково має бути щось складне або глобальне. Каліграфія, вишивання хрестиком, володіння графічним редактором, заняття у басейні, - обирайте все, що вам цікаво. Можливо, одна з короткотривалих спроб перетвориться на справжнє захоплення, яке даруватиме радість протягом всього вашого життя.



А на останок хочу розповісти вам щось добре, тому розкажу казку.



В одному дуже красивому місті жила собі проста і нічим непримітна дівчина, не дочка олігарха, не супер модель і не був у неї закоханий принц (просто герой нашого часу). Від життя вона нічого не чекала, напевно була буддистом. Але вона нікому і ніколи не робила зла, а навпаки, всіляко намагалася допомогти тим, хто про це просив, точно була буддистом. Може саме про неї Вакарчук написав пісню "Дівчина із іншого життя", бо в неї були красиві блакитні проникливі очі, вона любила цитувати поетів і малювала красиві пейзажі.

Працювала вона продавчиною у магазині. Ця робота їй більше не подобалася, ніж подобалася. Працювати в супермаркеті на касі не було мрією всього її життя, але мерти голодною смертю вона теж ніколи не мріяла і тому не запізнювалася на роботу, і не грубила своїм клієнтам. Зарплату вона отримувала не дуже високу, залежно від місяця. Тому вона не відвідувала шикарні ресторани, яхт-клуби і кінні перегони. Мабуть саме тому принца ще й досі не устріла, хоч відсвяткувала вже свій 26 день народження і на всіх сімейних зборах обов'язково піднімали тост за її майбутнє сімейне щастя. Не те щоб відсутність принца дуже засмучувала нашу героїню, але самотні ночі лякали все більше.

"Друзі чомусь стали знайомими". Ці слова С.Вакарчука теж можна вжити до нашої героїні. Друзі створили свої сім'ї, роз'їхалися по світу або знайшли престижну роботу, і наша Попелюшка без принца залишилася сама. Їй важко давались нові знайомства, якось завжди не було з чого почати розмову: молодій мамі не скажеш: "А мій також...", щасливій дружині "Ой, ті чоловіки"... Тому наша героїня і на роботі, і вдома якось трималася самотою. І з цим вона змиралася і не засмучувалася з цього приводу. Їй завжди здавалося, що шлях, яким вона йде, не її. Що вона поки ще пише чорновик, а переписати начисто завжди встигне. З дитинства бажаючи стати художником, вона там бачила землю обітовану. Змішуючи фарби, знайшовши гарний краєвид для змалювання, наша героїня ставала щасливою. Ввімкнувши улюблену музику, взявши в руки пензлик і ставши перед мольбертом, наша Попелюшка ставала КОРОЛЕВЮ. Ви б ніколи не повірили, що це касирка з вашого супермаркету. Ви б не повірили, що в неї досі немає принца і що вона буває сумною

Саме тому я й назвала цю історію казкою, бо попри все, наша героїня **БУЛА ЩАСЛИВОЮ**, любила цей світ, вміла радіти життю і робити його ще прекраснішим.

Чого і вам всім бажаю!)))

