

Podpora zvládania zát'azových situácií – Objav vedu o spokojnosti

inovatívne postupy



BEÁTA LIPTÁKOVÁ
poradenstvo a rozvoj





Čo všetko sa dnes deje?

TIME MANAGEMENT

Uzatváranie sa do seba, tichý stres, tlak verejnosti,
vyhorenie, konflikty....
Aj Vám sa to stalo?



Veda o spokojnosti

Vedu o spokojnosti tvorí set programov pre duševný, mentálny a fyzický rozvoj človeka, ktorý využíva psychologické postupy a vedecké štúdie.

Aby sme mohli žiť spokojný život, spokojnosť musíme najskôr pochopiť.

Aplikovanie princípov vedy o spokojnosti pomáha ľuďom pochopiť to, čo prežívajú. Osobná spokojnosť vedie k spokojnosti okolia. Rodinného, pracovného, komunitného, spoločenského.

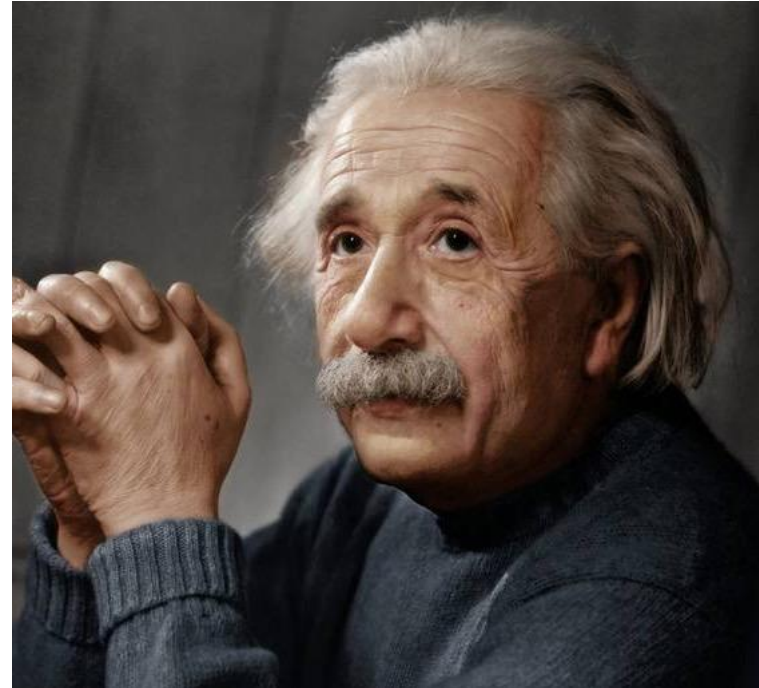
Aké sú nástroje vedy o spokojnosti?

- *Spoznaj svoje silné stránky*
- *Aplikuj vychutnávanie a vďačnosť*
- *Pestuj láskavosť*
- *Vytváraj sociálne väzby*
- *Udržuj pohyb a dobrý spánok*
- *Medituj*
- *Pozoruj prostredie v ktorom žiješ*
- *Používaj myseľ rastu*



DEFINÍCIA

“ROBIŤ NIEČO TÝM
ISTÝM SPÔSOBOM
A OČAKÁVAŤ INÉ
VÝSLEDKY”



Čo rieši aplikovanie vedy o spokojnosti?

- ▶ zvyšuje sebaúctu a posilňuje sebahodnotu
- ▶ znižuje stres a tlak
- ▶ minimalizuje ťažkosti a dráždivé veci vďaka čomu riešime problémy s nadhľadom a efektívnejšie
- ▶ prispieva k emočnej stabilite
- ▶ znižuje nezdravú súťaživosť a zvyšuje angažovanosť
- ▶ znižuje príznaky úzkosti, vyčerpanosti, depresie
- ▶ zvyšuje výkon mozgu, pamäte
- ▶ chráni pred vyhorením
- ▶ podnecuje spokojnosť a šťastie v živote
- ▶ zlepšuje vzťahy a komunikáciu





Treba porozumieť tomu, že vedomosť nezmení naše myslenie.

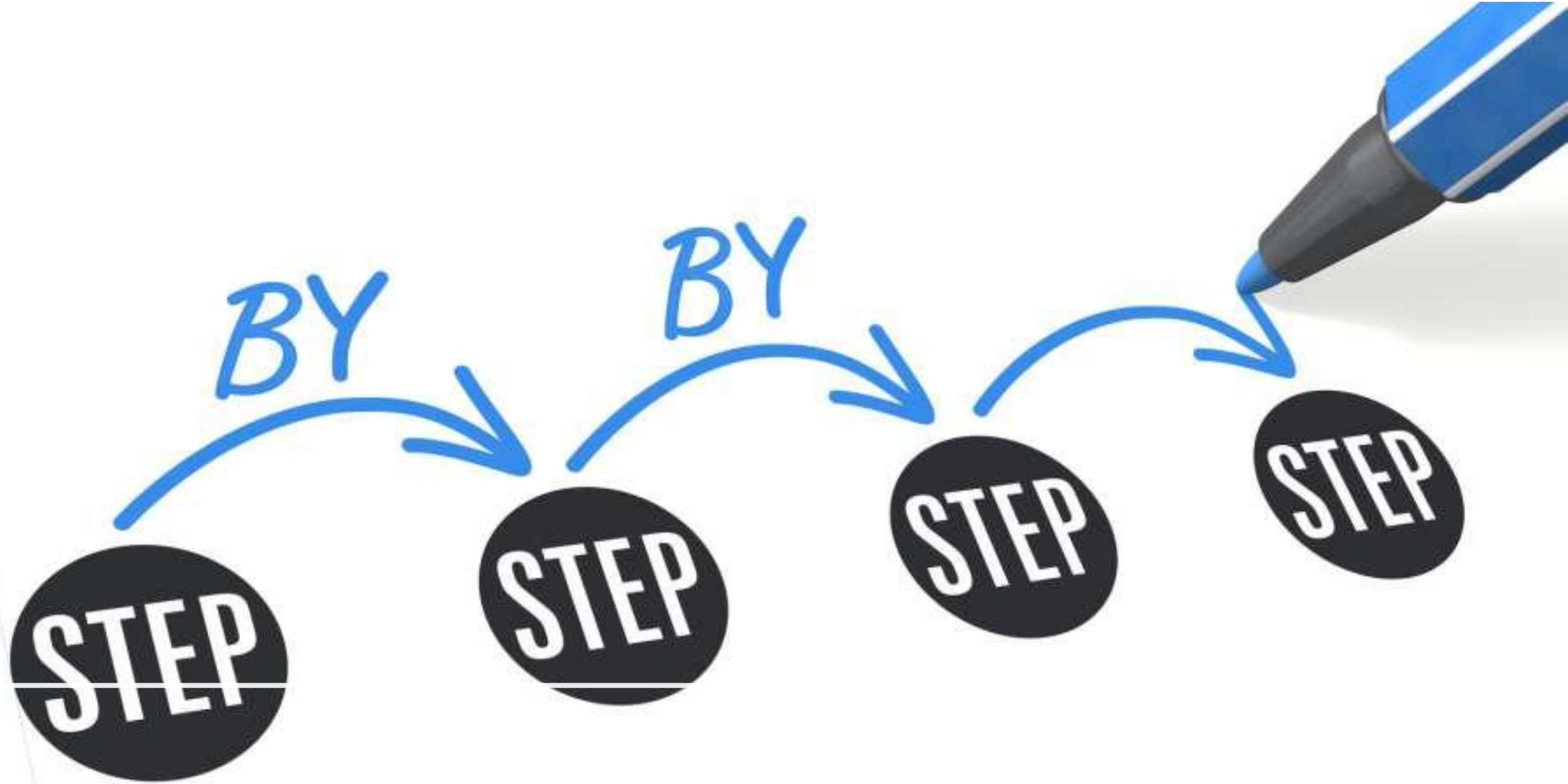
To čo dnes vieme potrebujeme robiť. Napriek tomu, že s nami lomcuje strach z nového a neznámeho. Iba tak sa Vám podarí zmeniť Vaše správanie.



Ako na to?

To čo s Vami dnes najviac zarezonovalo začnite používať. Zdieľajte Vaše nadšenie s kolegami, blízkymi. Zamerajte sa na osobný život, pretože ten výrazne ovplyvňuje pracovný život. Pozrite sa na prekážky, ktoré Vám bránia urobiť zmenu.

Protip odo mňa: najčastejšou prekážkou je kritická časť v nás. Mysel vytvára silné asociatívne odkazy medzi budúcnosťou, zmenou a prekážkou. Medzi prekážkou a prostriedkami na prekonanie prekážky. Navyše mení zmysel reality. Prekážky zdoláte iba vôľou a činnosťou. Dnes začnite. Všetka námaha bude odmenená pocitom, že napredujete. Pracovať na sebe sa Vám oplatí. Pravidelný prístup aplikovania nástrojov vedy o spokojnosti Vám prinesie spokojnosť a naplnenosť do života.





„ Žiadnu inú povinnosť nezanedbávame tak,
ako povinnosť byť šťastný. "

Robert Luis Stevenson

Objav vedu o spokojnosti...