1. Radość

W ciągu całego naszego życia odczuwamy całą gamę emocji. Dzisiaj skupmy się na tej dobrej, pozytywnej, jaką jest radość. Każdy z nas czuł się szczęśliwy. Nie ważne, czy było to chwilowe uniesienie, czy nasza radość trwała o wiele dłużej. Bycie szczęśliwym może objawiać się w dużych rzeczach - dostanie awansu w pracy, wyjazd na fantastyczne wakacje, czy przyjęcie na wymarzone studia.To zdecydowanie powody do wielkiej radości. Szukajmy jej jednak również w małych, prozaicznych rzeczach, takich jak spotkanie z przyjaciółmi, czy znalezienie czterolistnej koniczyny.

Każda chwila w naszym życiu wypełniona jest całkowicie różnymi emocjami. Sprawmy, aby jak najwięcej było tych dobrych. Nie martwmy się na zapas, nie uciekajmy w złe myśli, kiedy dzieje się coś przykrego. Szukajmy pozytywów w każdej sytuacji, nieważne jak bardzo beznadziejna mogłaby się wydawać. Cieszmy się z każdego dnia i zawsze wypatrujmy słońca pośród ciemnych chmur. Pozytywne nastawienie do życia to coś z czym się rodzimy, albo musimy je w sobie odkryć. Nie jest to łatwe w świecie, w którym panuje wiele zła. Miejmy jednak nadzieję, otaczajmy się dobrymi ludźmi i dużo się śmiejmy. Musimy pamiętać, że po każdej burzy wychodzi słońce. Nie martwmy się na zapas. Radość to tak piękna emocja, że nie możemy zatrzymywać jej tylko dla siebie. Dzielmy się nią z bliskimi, z przyjaciółmi, z ludźmi pracy, czy szkoły, ale również z nieznajomymi spotkanymi na ulicy. Jeden uśmiech, który komuś podarujemy, może sprawić, że dana osoba będzie miała lepszy dzień. Starajmy się szerzyć dobro, uśmiech i radość. Bądźmy szczęśliwi!

2. Co robić, żeby być szczęśliwszym?

To bardzo trudne pytanie, na które każdy z nas odpowie inaczej. Dla jednych szczęściem może okazać się wyjazd w góry, dla kogoś innego obejrzenie ulubionego filmu, a jeszcze ktoś inny ucieszy się z czekolady. Myślę jednak, że jest kilka rzeczy, które są “uniwersalne”, jeśli chodzi o radość na naszej twarzy. Poniżej znajduje się kilka z nich.

* Aktywność fizyczna - każdy lubi coś innego, może to być jazda na rowerze, bieganie, sport drużynowy, a nawet zwykły spacer
* Książka - czytanie książek może wprowadzić człowieka w wyjątkowy stan. Wyobraźnia, która uruchamia się podczas czytania sprawia, że możemy przenieść się w całkiem inne miejsce, inny wymiar, inne emocje.
* Ludzie - to dosyć ogólne stwierdzenie, ale myślę, że czytając ten punkt każdy z Was pomyślał o kimś, z kim chciałby spędzić czas. Spotkanie z przyjaciółmi dostarcza wiele pozytywnej energii. To co będziecie robić zależy tylko i wyłącznie od Was i tego co lubicie. Kino, restauracja, spacer. Jest tak wiele możliwości, że każdy znajdzie coś dla siebie.
* Hobby - to bardzo ważna rzecz w życiu człowieka, choć nie każdy je ma bardzo łatwo może je znaleźć. Malowanie, pisanie, uprawianie sportu, jazda konno, lepienie w glinie, haftowanie, fotografowanie. Jeśli nie wiesz, jakie jest Twoje wystarczy spróbować. Próbować wszystkiego, aż znajdziesz aktywność, w której czujesz się jak ryba w wodzie.
* Odpoczynek - w dzisiejszym szybkim, zabieganym świecie odpoczynek jest bardzo ważny. Czasem to aż odpoczynek. Nie każdy ma możliwość usiąść i po prostu odciąć się od wszystkiego i wszystkich, ale znajdźmy chociaż 5 minut na to, żeby pobyć sam na sam ze sobą. Nie myśleć o niczym, nie skupiać się na problemach i zadaniach, które musimy jeszcze wykonać. Bądźmy tu i teraz,zatrzymajmy się i po prostu cieszmy się chwilą.

Mam nadzieję, że skorzystacie z tych kilku aktywności, podzielcie się też w komentarzach jak Wy lubicie spędzać czas i co sprawia, że jesteście szczęśliwi!

3. Zabawy dla dzieci.

Uśmiech dziecka to coś, przed czym chyba nikt z nas nie przejdzie obojętnie. Ich śmiech jest szczery, zaraźliwy i jedyny w swoim rodzaju. Poniżej przedstawię kilka sposobów na to, żeby Waszym dzieciom uśmiech nie schodził z twarzy!

* Układanie puzzli
* Zabawa z rodzeństwem / przyjaciółmi
* Wspólne pieczenie / gotowanie
* Jazda na rowerze
* Wyjazd do wesołego miasteczka
* Wyjście do kina / teatru
* Piknik
* Gry planszowe
* Wspólny spacer
* Wyjście na plac zabaw
* Zabawa w piasku
* Wycieczka
* Zbudowanie “bazy” z poduszek i koców
* Rysowanie

To tylko kilka aktywności, przy których dzieci mogą się świetnie bawić. Spróbujcie kilku z nich i spędźcie czas ze swoimi pociechami w przyjemny sposób. A może Wy macie jakieś propozycje? Piszcie śmiało! Dobrej zabawy!

4. Słowa mają dużą moc, a dobre słowa przeczytane, usłyszane, lub wypowiedziane mogą naładować nas pozytywną energią na resztę dnia!

(\*wszystkie grafiki stworzyłam sama w Canvie, więc jeśli Państwo chcą, możecie je wykorzystać\*)

5. Słowo radość, według słownika języka polskiego, oznacza uczucie zadowolenia, wesołości; wesoły nastrój; rozradowanie. Jest to słowo, którego używamy kiedy jesteśmy w dobrym humorze, kiedy się z czegoś cieszymy, czy gdy jesteśmy zadowoleni. Mimo tego, że każdy z nas zna tą emocje, nie każdy wie, że istnieją różne formy i rodzaje radości. Oto one:

1. Autentyczna radość
2. Zabawna radość
3. Pochodna hedonizmu
4. Pochodząca z eudaimonia
5. Udana
6. Cyniczna
7. Patologiczna
8. Paratimica
9. Moria: pusta radość

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat rodzajów radości, zachęcam do przeczytania [artykułu](https://yestherapyhelps.com/the-8-types-of-joy-and-how-to-identify-them-15324).

\*[wersja po polsku](https://pl.yestherapyhelps.com/the-8-types-of-joy-and-how-to-identify-them-15324)

\*grafika stworzona przeze mnie w Canvie - możecie ją Państwo wykorzystać