

piše: mr. sc. Melita Stipančić, spec. kliničke psihologije,
psihoterapeutkinja (ECP), NLP trenerica
tel: 01-23.08.060, e-mail: info@nlpt.hr
web: www.nlpt.hr

■ psihologija sreće



Težnja za srećom jedna je od temeljnih čežnji čovjeka od pamtivijeka. U legendama i pričama svih naroda nailazimo na traganje za kamenom mudraca, skrivenim blagom,.... traganje za onim što čovjeka ispunjava – što ga čini SRET-NIM. Nije li onda pomalo neobično da je najveći dio medicine i kliničke psihologije našeg suvremenog svijeta usmjeren isključivo prema patologiji? Naravno da dijagnostika poremećaja i oboljenja igra važnu ulogu u liječenju nastalih smetnji i oboljenja, no nepostojanje istih nipošto ne znači da čovjek u potpunosti živi svoje potencijale, živi ispunjen i sretan život. Zastanite na trenutak i oslušnite svoju reakciju na riječi koje ste upravo pročitali. Da li su se negdje u Vama pojavile, tiho ili glasno, riječi poput „Tko je danas sretan? Kakva sreća – važno je da nekako preživimo“.

Takve i slične rečenice duboko su se utisnule u našu podsvijest. Možda smo ih odrastajući slušali od svojih roditelja, susjeda, učitelja, no zasigurno smo nagomilali u sebi mnoštvo crnih slika i rečenica slušajući vijesti, čitajući novine, iz dana u dan. Nismo niti svjesni koliko te silne vijesti o nesrećama, bolestima, nasilju utječu na stvaranje nesvjesne slike o svijetu kao mjestu gdje iza svakog ugla vrebaju opasnost i nevolja. No

mračne misli i slike čak prelaze granice individualnog iskustva. Čuveni psiholog C.G. Jung govori o utjecaju kolektivnog nesvjesnog, biolog Rupert Sheldrake postulirao je postojanje tzv. morfogenetskih polja u kojima se skuplja energija misli i osjećaja svih ljudi, koja onda povratno utječe na pojedince. Zamislimo onda kakav „kolektivni“ crni oblak nastaje kao posljedica negativnih razmišljanja, kroz koji više ne možemo vidjeti sunce.

Sedamdesetih godina 20 st. pojavilo se nekoliko psiholoških pravaca koji ponovno naglasak stavljaju na sposobnost čovjeka da živi ispunjen i sretan život, te nastoje razviti metode koje pomažu čovjeku povećati stupanj zadovoljstva u životu. Transakcijska analiza Erica Berna kao svoj cilj vidi razvoj autentičnosti, spontanosti i intimnosti, naglašavajući da svaki čovjek, koliko god se u nekom trenutku svojega života udaljio od tih ideala, posjeduje sposobnost ponovo im se vratiti. Neuro-lingvističko programiranje, poznatije pod skraćenicom NLP, započelo je s pojmom osobne izvrsnosti. Osnivatelji metode, psiholog i informatičar dr. Richard Bandler i profesor lingvistike dr. John Grinder, proučavali su načine mišljenja i ponašanje niza iznimno

uspješnih ljudi, s ciljem da tajnu njihove uspješnosti prevedu u učenje koje će i ostalim ljudima pomoći maksimalno razviti svoje potencijale. NLP proučava kako funkcionira naš mozak, te kako to znanje možemo upotrijebiti da promijenimo neučinkovite mehanizme mišljenja i dođemo u kontakt s vlastitim unutarnjim potencijalima. NLP otkriva da su neke od karakteristika ljudi sa visokim stupnjem osobnog zadovoljstva i uspješnosti slijedeće:

- fleksibilnost, otvorenost prema promjenama

Vrijeme u kojem živimo od nas ne prestano zahtijeva prilagođavanje novom i što više tijekom života razvijemo sposobnost teći s 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 djeca 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 osobnih vrijednosti i uvjerenja s životom koji živimo.

Ljudi koji s radošću i strašću obavljaju svoj posao i žive svoj život imaju znatno češće osjećaj ispunjenosti i svrhe, koji uvelike utječe na opće zadovoljstvo u životu.

- spremnost na rizik

Zamislite oko sebe dva kruga – jedan koji predstavlja područje Vašeg svakodnevnog života, te oko njega jedan širi koji predstavlja područje želja o čijem ostvarenju maštate. Koliko ste spremni povremeno napraviti iskorak iz zone sigurnosti? Tu koraci nisu toliko sigurni, ali zato nude šansu za sretna iskustva.

- učinkovita komunikacija s drugima i samim sobom.

Poznavanje i prihvaćanje sebe onakvima kakvi jesmo, poznavanje i korištenje svojih jedinstvenih resursa, te pozitivan stav prihvaćanja drugih, poštujući njihovu jedinstvenost, neki su od čimbenika komunikacije koja nadahnjuje i pruža zadovoljstvo. Razvijati sposobnost za sreću često iziskuje „re-treniranje“ našeg mozga da uočava ono što nas raduje, obogaćuje, učenje stava zahvalnosti. Noviji pravac psihologije koji se posebno bavi postizanjem sreće je pozitivna psihologija dr. Martina Seligmana koja je usredotočena na istraživanje tema kao što su pozitivne emocije, razvoj osobnih snaga i zdravih institucija. Osnovni cilj pozitivne psihologije je povećati postotak sreće na ovoj planeti. Njihova su istraživanja pokazala da je moguće postati sretniji – osjećati se zadovoljnije, biti aktivnije uključeni u život, imati više nade, više se smiješiti i smijati, bez obzira na životne okolnosti.

Ukoliko želite povećati svoj stupanj zadovoljstva životom, u tome Vam mogu pomoći različite knjige koje se bave navedenim temama, a koje često sadrže i vježbe koje Vam pomažu dublje proraditi navedene sadržaje. Također možete pohađati radionice i seminare koji će biti poticaj Vašem osobnom razvoju i pružiti nova iskustva. Također možete zatražiti pomoć u obliku sve popularnijeg savjetovanja za osobni i profesionalni razvoj (tzv. coaching) koje Vam u obliku individualnih seansi može pomoći osvijestiti vlastite ciljeve i put kako ih ostvariti.



KOZMETIKA
AFRODITA®

NEPRESUŠAN IZVOR VLAGE, KVALITETNIH HRANLJIVIH
SASTOJAKA I SPRIJEČAVANJA NASTANKA BORA KOJE
NISU POSLJEDICA MIMIKE LICA,
TO JE KOZMETIČKA LINIJA

COLLAGEN CMF

anti wrinkle & lift effect

Srcu formule kozmetičkih proizvoda **COLLAGEN CMF** je **Chitosan Moisturising Factor** koji donosi koži izdašnu vlagu te u isto vrijeme štiti od njenog prekomjernog hlapljenja. Uz kitozan tu su još brojni aktivni sastojci kao što je ulje jojobe i avokada, maslac Karité, ekstrakt sljeza i hamamelisa, vitamin E ...



DOVOLJNO VLAGE
usporeva starenje kože

Još jučer bila je samo sastavni dio specialnih
tretmana za vitalnost kože
nakon 35 godine starosti u kozmetičkim salonima.

A danas ona je i

**sastavni dio ponude
drogerija BIOFARM**

kako bi Vam bilo omogućeno da i u kućnoj njezi
sačuvate lijepu i vitalnu kožu i
za godine koje tek dolaze.

www.kozmetika-afrodita.com