



20 березня весь світ відзначатиме Міжнародний день щастя

Генеральна асамблея ООН видала постанову: 20 березня стане Міжнародним днем щастя. Чому цим днем обрано саме 20 березня не повідомляється. Рішення було одногосно прийнято представниками всіх 193 держав-членів ООН за пропозицією королівства Бутан.

Міжнародний день щастя був заснований для просування ідеї, згідно з якою щастя має бути завданням державної політики, а не тільки особистою метою кожного людини.

Як ви думаєте, чого вам не вистачає для повного щастя?

Швидше за все, ви перерахуйте якісь матеріальні речі, типу власного будинку біля моря, але виявляється, таке уявлення про щастя далеко від істини.

Недавнє дослідження учених Каліфорнійського університету показало, що люди, які роблять добрі справи 5 разів на тиждень протягом шести тижнів, поступово починають відчувати себе все щасливіше.

Інше дослідження виявило, що люди з різних країн і різних культур відчують себе дуже задоволеними, коли щось дарують або віддають у благодійних цілях.

Щоб відчувати себе щасливим, потрібно:

1) проводити час зі щасливими людьми – науково доведено, що щастя заразливе;

2) виділяти час на добрі справи;

3) застосовувати «техніку подяки» (записуйте як мінімум 3 подяки за те, що трапилось протягом дня);

4) коли відбувається щось погане, кожен сам обирає, як до цього ставитися: як до краху всього життя, як до прикрої дрібниці, про яку через рік не згадаєш або як до уроку, засвоївши який, можна підстрахуватися від куди більших неприємностей;

5) прислухатися до себе: коли відчуваєш щастя, потрібно постаратися прислухатися до себе, своїм думкам, своєму тілу. (запам'ятайте цей стан і потім в медитаціях намагайтеся відтворити його).

Щиро бажаємо всім і кожному бути щасливим! Нагадуємо, що навчитися радіти малому не так важко і під силу кожному з нас. Щастя і радість – це брати близнюки. Задовольняючись малим набагато легше отримати більше! Будьте щасливі, зі святом!

*відділ виховної роботи
(О.М. Вознюк)*