

Lecții de Fericire

Bună ziua, mă bucur să te văd aici!

Acest script este destinat tuturor care vor să facă pe alții fericiți. Exercițiile descrise aici pot fi folosite pentru mai multe segmente de public, cum ar fi școlile primare, gimnaziu, universități, dar, de asemenea, la casele de bătrâni. Nu aveți nevoie de cunoștințe înainte de a da aceste lecții, este suficient să urmați exercițiile în acest script. Aș dori să vă încurajez să dați lecției propria notă personală!

Sunt doar o singură persoană, și eu cu siguranță nu știu totul, așa că ar fi extraordinar dacă doriți să contribuiți la aceste lecții ca puncte de îmbunătățire și poate chiar să trimiteți câteva care credeți că vor avea impact. Mi-ar plăcea să văd acest site să crească într-un loc plin de fericire și lecții de viață de la oameni din întreaga lume.

Dacă știți orice alte exerciții sau dacă aveți întrebări sau observații sau doriți să traduceți această lecție pentru propria limbă, puteți oricând trimite un e-mail la merijn@brightvibes.com.

Hai să facem o lume fericită. Distrăți-vă și mult noroc!

- Merijn Ruis

Durata atelierului: + - 3 ore.

În prealabil: 5 minute.

Toată lumea ia o foaie mare de hârtie pentru câteva exerciții. Atunci când un participant nu se simte a face exercițiile, el / ea este liber doar să scrie pe o foaie. În aceste lecții, este important faptul că există o mulțime de activități fizice - un element cheie în procesul de învățare și face lecțiile mai distractive (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

Există câteva reguli: Toată lumea va asculta unul de altul și se vor respecta reciproc. Formatorul continuă doar povestea când toată lumea este liniștită. Când instructorul ridică mâna asta înseamnă ca toata lumea se liniștește. Participanții pot ridica, de asemenea, mâna lor pentru a cere liniște.

La început, formatorul le cere participanților să scrie cât de fericiți se simt pe o scară de 1 la 10.

Scopul instruirii: Dă orientări copiilor cu privire la modul în care să fie fericiți și să părăsească sala de clasă mai fericiți decât la începutul atelierului.

Exercițiu introductiv

Timp: 10 minute

Scop: Participanții și formator fac cunoștință

Execuție: Toată lumea stă într-un cerc, iar formatorul spune:

„Pas în cerc în cazul în care declarația mea se aplică pentru tine:

Cine iubește sportul?

Cine face muzica?

Cine a fost pe Watsapp ieri seara târziu?

Cine este încântat de acest atelier?

Ce este dragostea?

Cine este nesigur uneori?

Cine ia uneori un duș pentru o jumătate de oră?

Cine este trist uneori?

Cine se simte fericit astăzi?

Cine de aici este foarte puternic?“

De asemenea, cere copiilor să vină cu întrebări.



Ce este fericirea?

Timp: 7 minute

Scop: Dă o perspectivă asupra a ceea ce este fericirea

Execuție: Formatorul întreabă copiii ce este fericirea.

Trainerul spune: „Fericirea este un sentiment de sens și satisfacție cu privire la viața ta, în general. Fericirea nu înseamnă că trebuie să fii vesel tot timpul. Nu este nici o problemă să te simți nesigur sau trist, uneori. Cu toții facem asta uneori. (Cred că este important să se acorde o atenție suplimentară la această idee.)

Trainerul întreabă: „Cine vrea să devină bogat? Cine vrea să devină faimos? Crezi că vei fi fericit dacă ești faimos și bogat?“ Deseori, copiii vor spune că nu este cazul. Formatorul poate spune: „Există o mulțime de oameni care merg cu fețele furioase în timp ce acestea sunt bogați și faimoși. Mulți oameni cred că trebuie să se îmbogățească pentru a deveni fericiți, dar au nevoie de lucruri diferite pentru a fi fericiți.“

Formatorul cere copiilor să zică ce au nevoie pentru a fi fericiți. Deseori, copiii au o idee destul de bună de lucrurile care le fac fericiți.

Următoarele subiecte sunt dovedite științific că te fac fericit:

Recunoștință

Pozitivitate

Relațiile bune

Dăruirea

Sociabilitatea

Meditație și yoga

Experimentarea flux / pierde-te în ceva ce îți place să faci.

Sport și exerciții

Încrederea în sine și cunoașterea punctelor forte

Aceste subiecte vor fi dezvoltate în timpul formării.

Sursă: Bohlmeijer 2013, Seligman, 2013, Acor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, & Haidt, 2009.

Bârfe pozitive despre colegul tău

Timp: 15 minute

Scop: Oferiți participanților o perspectivă cu privire la propriile lor calități și să experimenteze cum e să fii bun cu altcineva.

Execuție: Trainerul spune: „Este frumos să descoperi punctele tari și calitățile tale. De asemenea, este foarte important să dăruiești. Vom face următorul exercițiu. Vom face grupuri: trei dintre membrii grupului vorbesc despre a patra persoană. Această persoană se uită și ascultă de la o distanță mică. Există o regulă: poți spune doar lucruri pozitive despre ceilalți. Comutarea între bârfă-subiecți la fiecare două minute.“

Sursa: Seligman, 2009, 2013.



Si aceasta va trece

Timp: 1 minute

Scop: Dă perspectiva participanților că natura e o permanentă schimbare a realității și le arată cum pot face față.

Execuție: Formatorul spune participanților să scrie: „Acest lucru va trece“ Trainerul spune: "Totul în viață trece. Amintiți-vă acest lucru ori de câte ori te simți deranjat de ceva sau atunci când nu ai chef să faci ceva. Și când viața este foarte frumoasă, să vă bucurați chiar mai mult știind că va trece. Gândește-te la asta.“

Iubeste-te / Energizer

Timp: 15 minute.

Scop: Participanții vor cunoaște importanța iubirii de sine. Ei vor fi capabili să spună ceva pozitiv despre ei înșiși.

Execuție: Formator întreabă: Cine aici se iubeste? De ce este important sa te iubesti? "Pentru că vei fi cu tine pentru tot restul vieții tale. Este uimitor, dacă aveți o relație cu propria persoană și îți place să fii cu tine însuși.“

Dacă știi cum să joci un instrument ai putea folosi două acorduri simple, pentru acest cântec. De exemplu, Am și C. Dacă nu, poți cânta doar Acapella.

„Vom cânta un cântec și mi-ar plăcea să cântăm împreună. Toată lumea spune o propoziție pozitivă despre el însuși. După ce cineva a spus o propoziție, vom aplauda. Dacă nu poți veni cu o propoziție, nu e nici o problemă. În acest caz, vom aplauda. Acesta este refrenul pe care o vom cânta împreună.“ Prima dată formatorul împarte o singură propoziție la momentul respectiv și cere copiilor să repete propoziția.

Este oke să fiu eu

sunt liber

Pentru a fi cine vreau să fiu

Și eu mă iubesc.

Sursă: Neff, 2003.

Recunoștință

Timp: 15 minute

Scop: Participanții vor cunoaște importanța recunoștinței. Ei vor fi în măsură să numească cel puțin cinci lucruri pentru care sunt recunoscători.

Execuție: Trainerul scrie în mod intenționat pe tablă: „Multuesc“. Probabil unul dintre copii va citi deja cuvântul cu voce tare și va spune că este scris greșit. Profesorul spune: „Oamenii tind să se concentreze pe ceea ce ei nu au, în loc de ceea ce au. Chiar dacă am scris Multuesc. Puteți înțelege în continuare că am avut dreptate? Deci, de ce nu ne concentrăm întotdeauna pe litera lipsă? În loc de 8 litere care sunt scrise corect.“

„Poți să notezi cel puțin cinci lucruri pt care ești recunoscător?“ Formatorul întreabă: „Care este importanța recunoștinței“

Trainerul spune la sfârșit: „Există oameni care nu au aceleași lucruri ca și tine? Uita-te la alte țări, de exemplu: avem apă potabilă curată și alimente în fiecare zi. Studiile arată că atunci când oamenii scriu pentru ce sunt recunoscători în fiecare zi, ei sunt mult mai fericiți. De multe ori, ei sunt, de asemenea, mai sănătoși și ajung să trăiască mai mult „.

Surse: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

O poți face

Timp: 5 minute

Scop: Arată participanții puterea de a crede în propria persoană.

Execuție: Clasa se împarte în două grupe. Primul copil / întinde mâinile sale în față și spune de zece ori: „Sunt slab și eu nu pot face acest lucru“ Apoi ceilalți încearcă să împingă brațele în jos. Apoi, primul copil spune de zece ori: „Eu sunt puternic și eu o pot face“. Al doilea copil încearcă să împingă brațele în jos din nou. Au observat diferența? Schimbati rolurile. Ce se întâmplă cele mai multe ori este faptul că există o diferență foarte mare între a spune și poți să spui că nu poți.

Concluzie: Când crezi că poți face acest lucru esti de mai mare succes decât atunci când nu.

Sursă: Jeffers, 2007.

Capac pozitivitate

Timp: 15 minute

Material: Pentru acest exercițiu aveți nevoie de două capace sau doi ochelari de soare, etc. Puteți fi creativ. Eu am făcut cu machete de hârtie. Asigurați-vă că unul dintre ei arată pozitiv, iar celălalt arată negativ.

Scop: Participanții vor înțelege că modul în care privim lumea are o influență asupra modului în care se simt. Ei vor putea vedea o situație dificilă într-un mod pozitiv.

Execuție: Trainerul spune: „Poate că știi oameni care se plâng mereu, chiar dacă nu există într-adevăr o problemă. Oamenii pot alege modul în care privesc lumea. Am adus două capace, unul pozitiv și un capac negativ.“ Formatorul scrie câteva exemple pe tablă:

„Ploua afara.

Am dormit prea mult.

Am primit două note proaste.

Mi-am rupt piciorul.

Mi-am pierdut telefonul.

Mă simt rău.

Sunt orb.

Prietena mea / prietenul s-a despărțit de mine.

Formatorul face două grupuri. Un grup va exprima aspectele pozitive și celălalt grup cele negative. După câteva exemple rolurile vor fi comutate. La final se va utiliza numai capacul de pozitivitate.

Surse: Clore, Huntsinger, 2008.

Seligman, 2009, Seligman, 2013.

Încredere în sine

Timp: 5 minute

Scop: Participanților se prezintă modalități de a fi siguri pe ei înșiși. Execuție: Trainerul spune: „Un studiu a arătat că, dacă ai o atitudine victorioasă, pari mult mai încrezător. Dacă sunteți vreodată nervos la o prezentare de clasă, de exemplu, ai putea lua o postură puternică

și vă va arăta mult mai pozitiv și încrezător. Să încercăm acest lucru: Stai în picioare sau într-o postură puternică, de exemplu, cu picioarele pe masa sau cu mâinile în aer. Când faceți acest lucru timp de două minute înainte de ceva de care ți-e teamă, te vei simți mai puțin nervos și vei fi mai bun la ea!

Sursă: Cuddy, (2012). Pentru exemple de atitudini puternice ceas:<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

Aici și acum / Meditația

Timp: 15 minute

Scop: Participanții vor primi o perspectivă asupra aici și acum.

Execuție: Trainerul spune: „Când ne confruntăm cu probleme în viața noastră este de multe ori pentru că suntem în viitor sau în trecut, cu capul nostru. Poate că ești îngrijorat de ceva greșit ai spus ieri sau încă mai trebuie să faci unele teme și nu dorești asta. În realitate, există doar un singur moment în care trăim. Ce moment este asta? Este întotdeauna ACUM“
Formatorul va scrie cuvântul „acum“ pe tablă.

Formatorul spune: „Meditația ne ajută să trăim în momentul prezent. De exemplu, aceasta te ajută să dormi mai bine, vei fi mai puțin îngrijorat și are multe multe alte beneficii pentru sănătatea ta!“

„Vom medita.“ Acest exercițiu poate fi dificil pentru copii. Formatorul poate spune în prealabil că, în cazul în care copiii nu pot ține răsul lor, ei vor trebui să părăsească clasa pentru puțin timp, astfel încât acestea nu vor întrerupe ceilalți participanți.,,

Formatorul cere participanților să pună picioarele ferm pe pământ, să închidă ochii și să se concentreze asupra respirației lor. „Observi că respirația ta se întâmplă în mod natural, nu trebuie să faci nimic pentru ea.“ „De acolo vei continua să aduci în atenție picioarele, și încet în sus, spre picioare, stomac, piept, spate, gât și în cele din urmă capul.“ Încercați ca un antrenor să vă deplasați încet dintr-o parte a corpului la o altă parte a corpului. După aceea reflectați asupra exerciției și la reacțiile participanților.

Sursă: Spijkerman, Ghivece & Bohlmeijer, 2016 Acor, 2010, 2012

Flux

Timp: 3 minute

Scop: Inspirați participanții să învețe ceva ce ar dori să învețe. Execuție: Trainerul spune: „Știi sentimentul de a uita de timp, atunci când faci ceva? Când joci sau desenezi, de exemplu? Aceasta se numește flux. Oamenii care au un hobby sau un loc de muncă pe care le poate absorbi complet sunt de multe ori mai fericiți decât cei care nu au acest lucru. Ce activități vă dau acest sentiment? Scrieți-le.”

„Dacă ai putea alege ceva pentru a fi cu adevărat mare, ce ar fi?

Dacă vrei să înveți ceva, ar fi bine să începi acum.“

Sursa: Csikszentmihalyi, 2007.

Visul

Timp: 20 de minute

Scop: Participanții obțin informații despre ceea ce doresc. Ei vor face un pas spre propriul lor vis.

Execuție: Formatorul cere participanților: „Închide ochii pentru un timp și

Vizualizează-te în situația ideală. Unde ești acum? Cu cine ești și ce faci? Ce aptitudini ai? Cum se desfășoară viața fantastică? Vă puteți imagina? Dacă-l vezi în mod clar, s-ar putea face un desen despre viața ta ideală.“

Ulterior unii copii vor fi rugați să vorbească despre visele lor și desenul făcut.

Sursă: Lyobomirsky 2008.



A face greșeli este în regulă!

Timp: 10 minute

Scop: Participanții învață să facă greșeli

Execuție: Trainerul spune: „Este ok a face greșeli. Orice ai vrea să înveți, vei face greșeli. A face o greșală este de fapt un lucru mare, deoarece vei învăța foarte mult din aceste greșeli „.

Formatorul cere participanților să formeze un cerc. Primul copil va spune unul, al doilea spune două etc. Dar, în loc de numărul patru sau orice număr dat care face parte din tabelul de patru, regula este de a spune cuvântul „zâmbet“. În cazul în care jocul nu este destul de dificil profesorul poate aduce noi reguli, cum ar fi: în loc de „trei“ copiii ar trebui să bată din palme și în loc de „cinci“ dau din picioarele lor. Când cineva face o greșală, alții aplaudă și copilul care a făcut greșala ajunge să se plimbe în jurul cercului victorios. Astfel, participanții sunt stimulați să facă greșeli.

Surse: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Dăruirea

Timp: 10 minute

Scop: Dă reflecție copiilor cu privire la importanța de a da.

Execuție: Formatorul întreabă: „De ce ai fi bun cu ceilalți? De ce ai da ceva la un străin, dacă ai putea să-l păstrezi pentru tine?“ Formatorii întreabă: „și ce se întâmplă cu tine atunci când faci pe altcineva fericit?“ Adesea, unul dintre copii va spune: „Voi deveni fericit, de asemenea.“

Trainerul spune: „Exact dărnicia te face fericit. Deci, dacă dai ceva la un străin, ai face doi oameni fericiți în același timp.“

„Desigur, există limite, deoarece acest lucru nu ar trebui să se întâmple în detrimentul tău. Când dai mai mult decât poți duce, nu vei mai fi fericit.“

„Cine știe o faptă bună pe care am putea să o facem în această săptămână? Cine a făcut ceva bun cu cineva recent?“

Puteți face treburile casnice la domiciliu cum ar fi spălarea vaselor sau de baut ceai cu un vecin singuratic. Posibilitățile sunt infinite și poate, în timpul prânzului vă veți gândi la a da ceva cuiva!“

Surse: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Scrie o carte poștală și dă-o

Timp: 20 de minute

materiale: Hârtie colorată tăiată în format carte poștală. Asigurați-vă că aveți mai mult decât suficiente.

Scop: Participanții dau ceva pozitiv pentru ei înșiși. Ele împărtășesc fericirea cu altcineva și observați cum acest lucru îi face să se simtă. Executie: Trainerul spune: „În cele din urmă, vom scrie o carte poștală pentru noi înșine. Ce ați învățat în timpul acestui atelier și ce ați dori să vă spuneți de fiecare dată când sunteți triști? Când sunteți triști puteți citi această carte poștală și, sperăm, vă veți simți mai bine „,

„Vom scrie, de asemenea, o carte poștală pentru altcineva. Această persoană ar putea fi cineva acasă, în clasă sau chiar se poate lăsa pe o bancă în afara clasei.“ Acesta este un exercițiu care le place copiilor foarte mult. Cei mai mulți copii vor dori să scrie o mulțime de cărți poștale.

Surse: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

Sfârșit

Timp: 10 minute

Scop: Lăsați participanții să se liniștească-

Asigurați participanții că își amintesc lucrurile pe care le-au învățat mai bine vorbind despre asta din nou, recapitulând.

Execuție: Formatorul cere participanților gradul lor de fericire din nou. În cazul în care clasa a crescut formatorul a atins scopul. Formatorul mulțumește tuturor copiilor pentru participarea. Formatorul cere, de asemenea feedback cu privire la atelier pentru a-l îmbunătăți.



Exerciții suplimentare:

Bârfă

Timp: 5 minute

Scop: Participanții înțeleg că bârfă va afecta ambele persoane.

Execuție: Trainerul spune: „La cine dinre voi le place bârfă? Bârfele spune mai multe despre tine decât despre altcineva.“

Un copil va cere să prezinte și să citească o notă cu o bârfă despre cineva imaginar, cum ar fi: „Jacob este un prost. El nu spune nimic în clasa „. Un alt copil va veni în față și spune ceva de acest gen: „Jacob este foarte frumos“

Formatorul întreabă grupul de modul în care le-a plăcut ambii copii. „În cine ai încredere? Cine pare mai simpatic?“

Concluzie: Bârfă te va răni! Ar trebui să spui lucruri frumoase.

Oglindă

Timp: 2 minute

Scop: Arată copiilor că ce radiezi aia vei primi înapoi.

Material: Oglindă

Execuție: Formatorul întreabă: „Cine se uită vreodată în oglindă? Ce se întâmplă când zâmbești? Ce se întâmplă când te uiți supărat?“ Formatorul va face un cerc cu oglindă în clasă. Deci, copiii se pot uita în ea și să experimenteze această perspectivă.

Concluzie: „Vei vedea o fata fericită sau o față furioasă. De multe ori sentimentul pe care îl radiezi este contagios. Când radiezi prietenie, alții vor fi mai prietenoși cu tine. Gândiți-vă la acest lucru: Ce radiezi de obicei?,,

Exerciții pentru energia scăzută

Timp: 5 minute pe energizer

Scop: Ridicați nivelele de energie ale participanților.

Diferite caractere

Formatorul spune ceva, iar copiii vor imita. De exemplu: toată lumea este morocănos, sau foarte fericit, toată lumea este un ren sau un om bătrân, sau un pilot de Formula 1. copiii pot merge în jurul clasei atunci când joacă caracterul lor.

Mersul pe jos și în picioare

Toți copiii au mers pe jos în jurul valorii în sala de clasă și împreună vor decide fără să vorbească când să stea în continuare.

Aruncă o minge

Copiii aruncă o minge unul la altul. Când îl prind, va trebui să numească ceva pentru care sunt recunoscători cât mai repede posibil.

Expresie

Copiii stau într-un cerc. Prima persoană începe cu o frază care exprimă un sentiment. De exemplu, în cazul în care acest sentiment este entuziasmul, persoana ar putea spune: „Sunt încântat să fac acest lucru“. Următoarele persoane vor repeta propoziția, dar cu mai multă expresie de fiecare dată când se repetă. Se continua până când toți copiii din cercul au spus propoziția.

Val de recunoștință

Copiii stau într-un cerc și fac un val. Pe rând vor spune numele lor, vârsta și pentru ce sunt recunoscători.

Povești formidabile

Măgarul

Odată a fost un om bătrân, un băiat și un măgar. Ei mergeau în oraș, iar băiatul făcea echitate pe măgar cu omul bătrân pe jos alături.

Pe măsură ce mergeau, au trecut unele femei în vârstă care stăteau la umbră. Una dintre femei a strigat "Rușine pe tine, tu călărești măgarul în timp ce săracul bătrân merge pe jos."

Omul și băiatul au decis că poate criticii au dreptate, astfel încât acestea au schimbat pozițiile.

Mai târziu, ei au dat de un grup de mame, copiii lor se joacă de râu. Una a strigat în semn de protest, „Cum ai putut face una ca asta? Să lași băiatul să se plimbe pe căldura asta!”

Cei doi călători au decis că poate ei ar trebui să meargă pe jos.

În continuare s-au întâlnit cu unii bărbați tineri.

„Cât de prost ești să mergi pe jos atunci când aveți un măgar perfect!” un țipăt în bătaie de joc.

Deci, atât tatăl cât și fiul se urcă pe măgar.

Au trecut din nou pe lângă copii care mergeau la școală.

O fată a strigat: „Cum să pui o astfel de sarcină pe un animal mic, săracul.”

Bătrânul și băiatul acum s-au apucat să care măgarul.

Tatăl a pus mâna pe umărul fiului său. „Indiferent de ceea ce facem“, a spus el, „există cineva care nu este de acord. Cred că avem nevoie doar de a decide ceea ce credem că este corect.”

Socrate și cele trei filtre

Într-o zi, un student a venit la marele filozof grec. „Socrate, am auzit doar câteva vești despre unul dintre prietenii tăi.”, A exclamat emoționat.

„Înainte să-mi spui această veste, trebuie să ne asigurăm că trece testul de filtru triplu,” a răspuns Socrate.

„Care este triplul test de filtru?”, A întrebat omul.

„Primul test este cel al adevărului. Spune-mi, știi că ceea ce ai de gând să-mi spui este absolut adevărat?”, A întrebat Socrate.

Dupa ce s-a gandit pentru un moment, omul a zis: „Am auzit această veste de la altcineva, așa că nu sunt 100% sigur dacă e adevărat.“

„Al doilea test este acela de bunătate,“ Socrate a continuat, „este ceea ce ești pe cale să-mi spui ceva bun?“

„Nu, de fapt, este opusul ...“

Socrate a întrerupt omul, „Deci, ce ai de gând să-mi spui nu este nici adevărat, nici bun?“

Omul a fost ușor jenat și ridică din umeri.

Socrate a continuat: „Există un test final, care este utilitatea. Este ceea ce sunteți pe cale să-mi spui va fi de folos?“

„Probabil că nu,“ omul a răspuns.

„Ei bine, dacă ai de gând să-mi spui ceva ce nu e adevărat, bun sau util, atunci de ce-mi spui?“, A răspuns filosoful.

Data viitoare când auzi bârfă, treci informațiile prin testul de filtru triplu pentru a vedea dacă într-adevăr ar trebui să spui altora.

Arta de a trece peste

Un călugăr senior și un călugăr junior călătoreau împreună. La un moment dat, au ajuns la un râu cu un curent puternic. Pe măsură ce călugării se pregăteau să traverseze râul, au văzut o femeie foarte tânără și frumoasă, de asemenea, încearcă să traverseze. Tânăra a întrebat dacă ar putea ajuta la a trece pe cealaltă parte.

Cei doi călugări se uită unul la altul, deoarece au luat juramintele să nu se atingă de femeie.

Apoi, fără un cuvânt, călugărul mai în vârstă a luat femeia, dus-o peste râu, au așezat-o ușor pe cealaltă parte, și a efectuat pe a lui călătorie.

Călugărul mai tânăr nu putea să creadă ceea ce tocmai se întâmplase. După reintregirea însoțitorul lui, el a fost mut, și o oră a trecut fără un cuvânt între ei.

Două ore au mai trecut, apoi trei, în cele din urmă călugărul mai tânăr ar putea conține el însuși nici mai mult, și izbucni „În calitate de călugări, nu avem voie să ne atingem de nici o femeie, cum ai putut să faci asta?“

Călugărul mai în vârstă se uită la el și a răspuns: „Frate, am ajutat-o să treacă pe cealaltă parte a râului, ce e rău în asta?“

Hotărâre

Un fermier și fiul său a avut un armăsar iubit care a ajutat familia să-și câștige existența.

Într-o zi, calul a fugit și vecinii lor exclamat, „calul tău a fugit, ce teribil noroc!”

Fermierul a răspuns: „Poate ca da, poate că nu. Vom vedea.“

Câteva zile mai târziu, calul s-a întors acasă, conducând câteva iepe sălbatice înapoi la fermă, de asemenea. Vecinii strigat, „calul tău s-a întors, și a adus mai mulți cai acasă cu el.

Ce mare noroc!” Fermierul a răspuns: „Poate că da, poate că nu. Vom vedea.“

Mai târziu în acea săptămână, fiul fermierului a încercat să bată una dintre iepe și ea l-au aruncat la pământ. Sătenii strigat: „Fiul tău și-a rupt piciorul, ce noroc teribil!”

Fermierul a răspuns: „Poate că da, poate că nu. Vom vedea.“

Câteva săptămâni mai târziu, soldați din armata națională mărșăluit prin oraș, recrutau toți băieții apti pentru armată. Ei nu au luat fiul fermierului, încă de la recuperarea piciorului său.

Prietenii au strigat: „Băiatul tău este cruțat, ce noroc extraordinar!”, La care fermierul a răspuns: „Poate că da, poate că nu. Vom vedea.“

Casa cu 1000 de oglinzi

Mult timp în urmă într-un sat mic, de departe, a existat un loc cunoscut sub numele de Casa cu 1000 Oglinzi. Un mic, mic câine fericit a aflat de acest loc și a decis să îl viziteze. Când a sosit, el a sărit fericit pe scări la ușa casei. Se uită prin ușa cu urechile ridicate. Spre marea surpriză a lui, el se trezi la alte 1000 de câini fericiți. El a zâmbit mare, și a primit 1000 de zâmbete mari la fel de calde și prietenoase. După cum a plecat din casa, s-a gandit, „Acesta este un loc minunat. Mă voi întoarce de multe ori.“

În același sat, un alt câine mic, care nu a fost la fel de fericit ca și primul, a decis să viziteze casa. El a urcat încet pe scări. Când a văzut 1000 de câini în căutarea neprietenoase holbându-se la el, mârâi și a fost îngrozit când 1000 câini au mărâit înapoi.

Cuie în gard

A fost o dată un băiețel care avea un temperament rău. Tatăl său i-a dat un sac de cuie și i-a spus că de fiecare dată când își pierde cumpătul, el trebuie să bată un cui în spatele gardului.

Prima zi băiatul a bătut 37 de cuie în gard. În următoarele câteva săptămâni, a învățat să controleze furia lui, numărul de cuie a scăzut.

În cele din urmă a venit ziua când băiatul nu și-a pierdut cumpătul deloc. El a spus tatălui său despre ea și tatăl a sugerat că băiatul trage acum afară un cui pentru fiecare zi în care el a fost capabil să-și țină cumpătul. Zilele au trecut, iar băiatul a fost în cele din urmă capabil să spună tatălui său că toate cuiele au dispărut.

Tatăl a luat pe fiul său de mână și l-a dus la gard. El a spus, „Ai făcut bine, fiul meu, dar uita-te la găurile din gard. Gardul nu va mai fi la fel. Când spui lucruri în furie, lasă o cicatrice la fel ca aceasta. Nu contează cât de multe ori spun că îmi pare rău, rana este încă acolo.

Baietelul apoi a înțeles cât de puternice au fost cuvintele lui. Se uită la tatăl său și a spus: „Sper că mă poți ierta tatăl.“

„Bineînțeles că pot“, a spus tatăl.

Pescarul mexican

Un bancher de investiții american a fost la debarcaderul unui mic sat mexican de coastă atunci când o barcă mică, cu doar un singur pescar a ancorat. În interiorul bărcii mici au fost pești de ton mari galbene. Americanul complimentat mexicanul privind calitatea peștelui său și a întrebat cât timp a luat pentru a-i prinde. Mexicanul a răspuns, „doar puțin timp. Americanul apoi a întrebat de ce nu a mai stat afară să prindă mai mult pește? Mexicanul a spus că a avut suficient pentru a sprijini nevoile imediate ale familiei sale. Americanul a întrebat apoi, „dar ce faci cu restul timpului?“^[1]

Pescarul mexican a spus: „Eu dorm târziu, mănânc un pic de pește, mă joc cu copiii mei, fac siesta cu soția mea, Maria, mă plimb în sat în fiecare seară și mă joc cu chitara cu prietenii mei. Am o viață plină și ocupată.“^[2]

Americanul „Sunt un MBA de la Harvard și te pot ajuta. Ar trebui să petreci mai mult timp cu pescuitul și cu veniturile, cumpara o barca mai mare. Cu veniturile din barca mai mare, ai putea cumpăra mai multe bărci, în cele din urmă ai avea o flota de barci de pescuit. În loc de a

vinde captura la un intermediar pe care ar vinde direct la procesor, în cele din urmă poți deschide propria fabrică de conserve. Tu ai controla produsul, procesarea și distribuția. Tu ar trebui să părăsești acest mic sat de pescuit de coastă pentru a te muta în Mexico City, apoi LA și în cele din urmă New York City, în cazul în care va rula întreprinderea.“

Pescarul mexican a întrebat: „Dar, cât timp va dura acest lucru?“

La care americanul a răspuns, „15 - 20 de ani.“

„Dar atunci ce?“, A întrebat mexican.

Americanul a râs și a spus: „Asta e partea cea mai bună. Când este momentul potrivit te va anunța un IPO să vândă stocul companiei dvs. pentru public și să devii foarte bogat, vei face milioane!“

„Milioane de oameni - atunci ce“

Americanul a spus: „Atunci te vei retrage. Te muți într-un sat de pescuit pe coastă în cazul în care ai dormi târziu, mănânci un pește mic, te joci cu copiii, faci siesta cu soția ta și te joci cu chitare cu prietenii tăi.“

Bibliografie

1. Achor, S. (2010). The happiness advantage. Crown business.
2. Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>
3. Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.
4. Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
5. Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.
6. Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289–303
7. Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universitij press.
8. Csikszentmihalyi, M. (2007).
9. Flow. *Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.
10. Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
11. Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMCID: PMC2483304
12. Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc
13. Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.
14. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

15. Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491
16. Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313–332
17. Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.
18. Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
21. Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a [neural](#) mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011
22. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
23. Post, S. G. (2005). *Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good*. International Journal of Behavioral Medicine, 12(2), 66-77.
25. Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." Brain Pickings RSS. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.
26. Randolp, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015
27. Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
28. Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.
29. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
30. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
31. Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General

Division.

32. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
33. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.
34. Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.
35. Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.