

NAGY HENRIETT

Boldogság napló

TALÁLD MEG AZ ÉLET
APRÓ ÖRÖMEIT!

Nagy Henriett: *Boldogságnapló – Találd meg az élet apró örömeit!*

© Nagy Henriett, 2021

Szerkesztő: Krivánszky Emőke

Borító- és könyvterv, nyomdai előkészítés: lobotworks

Fotók: Shutterstock

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-149-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

„A pozitivitás
a jó keresését
jelenti
önmagunkban,
másokban,
a világunkban,
a múltban,
a jelenben
és a jövőben.”

Barbara Fredrickson

Tartalom

Bevezetés	11
Hogyan használd a naplót?	17
Tények és tévhitek a boldogságról	27
Hogyan merítsek a múltamból?	43
Hogyan éljek át boldog pillanatokot?	119
Hogyan tervezzem meg a boldog pillanatokot?	193
Jegyzetek	257



Bevezetés

Az elmúlt időszakban rengeteg félelmet, szorongást és bizonytalanságot éltünk át a koronavírus miatt kialakult helyzetben. Visszontagságos körülmények között különösen nagy szükségünk van arra, hogy az apró dolgoknak is képesek legyünk örülni, ez a készség hatékony védőfaktor.

A nagyobb jelentőségű eseményeknek, mint például esküvő, nyaralás vagy egy gyermek születése, általában mindenki tud örülni, ezek azonban nem mindennapos történések, így ezekre nem alapozhatjuk a lelki egészségünket. Sokkal fontosabb, hogy képesek vagyunk-e átélni a hétköznapi élet apró örömeit. Vannak, akik a személyiségükből fakadóan ezt könnyedén és természetes módon teszik, a legtöbb embernek azonban, legalábbis kezdetben, némi tudatosság és erőfeszítés szükséges ahhoz, hogy örömet tudjon meríteni a mindennapokból. A pozitív pszichológia kutatásai igazolták, hogy az érzelmi önszabályozás tanulható készség, kitartó gyakorlással fejleszthető a pozitivitás. Vagyis bizonyos mértékig képesek vagyunk hatást gyakorolni, miként reagálunk arra, ami velünk történik, hogyan viszonyulunk a körülményeinkhez, és ez határozza meg, milyen érzelmeket élünk át.

*Lehetnének-e boldogabbak? – Tények és történetek a pozitív pszichológia világából*² címmel megjelent kötetem gondolatébresztő kérdéseivel abban igyekeztem segíteni az olvasót, hogy felismerje, milyen tényezők nehezíthetik vagy gátolhatják a boldogságra törekvését. A visszajelzésekből kiderült, hogy a *hogyan csináljam, hogyan kezdjek el változtatni* kérdése foglalkoztatja

leginkább az olvasókat. Ez a napló célzottan ebben próbál segíteni, számtalan egyszerű gyakorlatot mutat be, amelyekkel fejleszthető a pozitív életszemlélet.

A pozitivitás egyfajta viszonyulás önmagunk, más emberek és általában a világ felé. Azt jelenti, hogy természetes módon figyelünk a jó dolgokra, és befogadjuk őket. Képesek vagyunk szépen látni az életet, és törekszünk arra, hogy mindenben a jót keressük. A múltunkból inkább a kellemes élményeket idézzük fel, a jelenben a figyelmünket a nekünk tetsző részletekre irányítjuk, a jövővel kapcsolatban pedig optimistán gondolkodunk. A pozitivitás ugyanakkor nem jelenti azt, hogy kizárjuk az élet sötét oldalát, tagadjuk vagy ignoráljuk a negatív érzéseket, elmenekülünk a nehézségek elől, vagy tehetetlenül beletörődünk mindenbe.

A negatív érzelmekre jobban figyelünk, nagyobb jelentőséget tulajdonítunk nekik, és erőteljesebb érzelmi válaszreakciókkal reagálunk. Ennek evolúciós oka lehet, hiszen átélésük életveszélyes helyzetekben a túlélést szolgálja, vagyis adaptív, és rövid távon szükséges az alkalmazkodásunkhoz. A félelem például távol tart a veszélyektől, a szomorúság visszavonulásra és nagyobb belső figyelemre készítet, a harag és a düh pedig energiát ad ahhoz, hogy kiálljunk magunkért vélt vagy valós igazságtalanság esetén.

Jóllehet a pozitív érzelmek a közvetlen túlélés szempontjából kevésbé tűnnek jelentősnek, hosszú távon mégis nagyon jól szolgálják az alkalmazkodást. Erre az utóbbi évtized pozitív pszichológiai kutatásai hívták fel a figyelmet, amelyek igyekeztek meghatározni a pozitív érzelmek legalapvetőbb funkcióit. Barbara Fredrickson amerikai pszichológus szerint a pozitív érzések hatására a látókör kitágul, és bővül a pillanatnyi gondolat- és cselekvésrepertoár.³ Vagyis pozitív hangulatban többféle gondolat jut az eszünkbe, illetve több különböző tevékenységbe van kedvünk bekapcsolódni, mint semleges vagy negatív hangulatban. Ha ez gyakran előfordul a mindennapok során, az olyan erőforrások felhalmozásához vezet, amelyek segítenek megküzdeni a stresszorokkal.

Az optimális érzelmi egyensúly és a valódi, egészséges pozitív érzelmek pedig képesek megalapozni a belső lelkivilágunk feletti kontroll lehetőségét, és megteremtik a belső szabadság élményét. Ennek birtokában akkor is jól érezhetjük magunkat, ha közben a körülményeink kedvezőtlenül alakulnak vagy nem változnak. A pozitívitás egy felfelé ívelő spirált működtet az életünkben, egyre hatékonyabban és kreatívabban tudunk megküzdeni a felmerülő nehézségekkel. A pozitív érzelmek segítik emellett a társas kapcsolatok kialakítását, a lehetőségeink felismerését, kreatívabbá tesznek, és motiválnak, hogy lépéseket tegyünk az álmaink megvalósítása felé. Bár a nagyobb fokú pozitívitás nem oldja meg az összes problémánkat, de kiegyensúlyozottabbá és magabiztosabbá tesz. Kikövezi az utat ahhoz, hogy kapcsolódni tudjunk másokhoz, és képesek legyünk másképp reagálni a körülöttünk zajló eseményekre.

A pozitívitás ugyan tanulható, elkezdeni a gyakorlását viszont egyáltalán nem könnyű. Nem lehet erőltetni, nem lehet előírni a változást. Általános tapasztalat, hogy nem leszünk attól pozitívabb emberek, mert azt várják tőlünk, vagy mert figyelmeztetnek, hogy túlságosan negatívak vagyunk. Az első lépést saját elhatározásból kell megtenni, neked kell akarni a változást, utána pedig jöhet a kitartó gyakorlás. Miért érdemes ehhez naplót vezetni? Ha rögzíted és követed, min mész keresztül az önfejlesztés során, az segíti a tanulást. Ha gyűjtöd a saját boldogságodat dokumentáló adatokat, jobban megérted, mi tesz téged kiegyensúlyozottá.





Hogyan
használd
a naplót?

Fontos, hogy a naplóírás, a pozitivitás gyakorlása kellemes és könnyed időtöltés legyen. Ne tekints minden feladatot kötelező jellegűnek, de próbálj ki minél több különböző technikát, gyakorlatot. Lehet, hogy éppen azok lesznek számodra a leghasznosabbak, amelyektől elsőre idegenkedsz. Elképzelhető, hogy csak azért húzódozol, mert eddig még nem próbáltál ki ilyen jellegű módszereket a lelki egészséged megőrzése érdekében, pedig éppen az újszerűségük miatt sokat profitálhatnál belőlük. Más gyakorlatok ismerősebbek lesznek, némelyiket talán már alkalmaztad is. Ezek is fontos szerepet játszanak a fejlődésedben, megerősítenek, és régi jó szokásaid felelevenítésére motiválnak.

A könyv sok különböző feladatot tartalmaz. Azt javaslom, hogy hetente minimum egy, maximum két-három alkalommal vedd elő. Tapasztald ki, hogy mi az a gyakoriság, ami a legjobban beleillik az életvezetésedbe. A közbeeső napokban továbbgondolhatod, gyakorolhatod az előző feladatokat, és ha szükségét érzed, vissza is térhetsz egy-egy korábbi gyakorlathoz, és kiegészítheted a bejegyzéseidet. Haladj lineárisan, abban a sorrendben végezd a gyakorlatokat, amilyen sorrendben következnek, ne ugorj előre! Heti egy-három naplóbejegyzéssel körülbelül fél-egy év alatt érsz a kötet végére. Első hallásra talán túl hosszú időnek tűnik, de ne siess, ne akarj gyors eredményeket, mert a szemléletmódban történő tartós változások csak lassan tudnak végbemenni.

A napló gyakorlatait ne hasonlítsd az iskolai vagy munkahelyi feladatokhoz, ezeket nem időre kell megoldanod, itt nincsenek jó és rossz megoldások, nem kell másokkal versenyezned. Ebben a kötetben mindent magadért és magadnak teszel azért, hogy jobban érezd magad. Ne érezz nyomást, elvárást, hogy a sok napi tenivaló után még a pozitívitásgyakorlatokkal is haladnod kell. Ne feledd, a pozitív érzéseket nem lehet kötelességből átélni!

Előveheted a naplót reggel, napközben vagy este is, válaszd ki, mikor a legkényelmesebb! Ha reggeli vagy délelőtti időpontban írsz a naplóba, az előző nap élményeit, ha délután vagy este, akkor az aznapi élményeidet kell majd felidézned.

Fontos továbbá, hogy mindig legyenek reálisak az elvárásaid. Nem lehet állandóan pozitívnek lenni, sőt a folyamatos vagy túlzó pozitívitás egészségtelen. Azt se feledd, hogy a pozitívitás nem a negatívitás ellentéte! Ne próbáld kizárni, elfojtani a negatív gondolatokat és érzéseket, hiszen ezek is hozzátartoznak az élethez.

Még egy jótanács: ha lehetőséged van rá, oszd meg valakivel a könyv olvasása, a napló írása közben szerzett élményeidet! A számodra legfontosabb gondolatokat húzd alá, írd fel egy post-itre, és rakd olyan helyre, ahol gyakran látod!

•

A naplóban elsőként megvizsgálhatod, hogyan is állsz a boldogsággal. Felmérheted az érzelmi jólléted aktuális szintjét és az étellel való általános elégedettségérzetedet. Ezekhez tudod majd viszonyítani a gyakorlás hatására változó eredményeidet. Néhány, a boldogsággal kapcsolatos tény és tévhit megismerése után elsőként azt tudod gyakorolni, hogyan fordítsd a figyelmed pozitív múltbeli élményekre, mert a nosztalgizálás növeli az önbizalmat és csökkenti a magányosság érzését, az elégedetlenséget és a szorongást. Az emlékekre, az emlékezésre jelenlegi elképzeléseink is hatást gyakorolnak, ha a kellemes emlé-

kekre összpontosítunk, kialakíthatunk egy pozitívabb képet a múltunkról. Ezután azt tudod majd gyakorolni, hogy a jelenben hogyan irányítsd a figyelmed pozitív, neked tetsző dolgokra. El-sajátíthatsz olyan technikákat, amelyek segítségével tudatosan irányíthatod a figyelmedet, és ezáltal növelheted a kellemes élmények élvezeti értékét. Tudatossággal meg lehet hosszabbítani az átélt pozitív pillanatokot, illetve intenzívebbé lehet tenni az élményeket. Már akkor is boldogabbak lehetünk, ha megtanuljuk kiiktatni az apró örömeket automatikusan leértékelő gondolatainkat: „nem érdemlem meg”, „nem rossz, de jobbra számítottam”, „jól éreztem magam, de jobb lett volna, ha...”. A múlt és a jelen után a napló harmadik részében a jövővel foglalkozol majd. Stratégiákat sajátíthatsz el, amelyek segítségével optimistábban tudsz gondolkodni, és úgy tudod tervezni a jövőt, hogy a félelmek helyett a vágyaid és az álmaid irányítsanak, olyan célokat tűzz ki, amelyek valóban boldogítanak.

Az érzelmi jólléted szintjét és az étellel való elégedettségerzedet többször is felmérheted majd, hogy nyomon tudd követni a változást. A gyakorlatok mellett inspiráló tudományos érdekességeket is olvashatsz a pozitív pszichológia világából, emellett tesztek, tippek, könyv-, film- és videóajánlók növelik a tudatosságot azzal kapcsolatban, hogy mi mindent tehetsz *te magad* azért, hogy akár változatlan körülmények között is egyre pozitívabb és elégedettebb életet élj.

Mit fogunk tanulni? Olyan stratégiákat, amelyek:

- segítenek megalapozni az egészséges önértékelést;
- segítenek leküzdeni bizonyos boldogsággal kapcsolatos félelmeket;
- megtanítanak arra, hogyan élj át minél több apró pozitív érzést a mindennapok során;
- megtanítanak arra, hogyan élj át minél több *flow-élményt* különböző tevékenységek során;

- rávezetnek új típusú célok kitűzésére;
- erősítik a másokhoz való kapcsolódásodat.

Miért érdemes tehát fejleszteni a pozitivitást? Bátorításként összeállítottam egy listát, hogy lásd, milyen változásokra számíthatsz, ha úgy döntesz, nagyobb figyelmet fordítasz a pozitívumokra:

- új kapcsolatokat fedezel fel a gondolataid között;
- könnyebben rendezed és egyesíted az információkat;
- könnyebben találsz új megoldásokat a problémáidra;
- fokozódik a motivációd és a tettekézséged;
- gyorsabban tanulsz meg új dolgokat;
- hajlamosabb leszel segíteni, és együttműködni másokkal;
- kevésbé leszel előítéletes;
- kevésbé érzékenyen reagálsz a stresszre;
- fokozódik a rugalmasságod.

Mindezek a pozitív változások jól magyarázzák, hogy a boldogabb embereknek miért vannak szorosabb kapcsolataik,⁴ miért hatékonyabbak a munkahelyükön,⁵ miért keresnek többet,⁶ illetve miért élnek hosszabb és egészségesebb életet,⁷ mint azok, akik kevésbé boldogok.

Kezdhethetjük?

Gondold végig, hogy telt a tegnapi nap vagy az előző hétvége! Mi minden történt? Hogyan érezted magad közben? Próbáld minél több részletet felidézni még a jelentéktelennek tűnő történésekkel kapcsolatban is!

Milyen történésekhez, momentumokhoz kapcsolódtak pozitív érzéseid? Hogyan tudnád ezeket többször átélni a mindennapokban?

Milyen történésekhez, momentumokhoz kapcsolódtak negatív érzéseid? Hogyan tudnád ezeket másképp végezni vagy kiiktatni az életeredből?

Mit jelent számodra a *boldogság*? Hogyan tudnád meghatározni?