

## Co powoduje, że jestem teraz zadowolony?

### Sytuacja wyjściowa

Twój nastrój nie jest zbyt wysoki. W skali 1-10 oceniasz go na 6. Kiedy spada przeżywasz bardzo trudny czas, kiedy rośnie *czujesz, że żyjesz*. Próbowałeś już wielu sposobów, aby skutecznie i długotrwale podwyższyć swój nastrój. Ale nadal nie znalazłeś złotego środka.

### Oczekiwany rezultat

Wyraźne podwyższenie nastroju. Najlepiej, gdyby nastrój stale utrzymywał się na poziomie 7-8.



### Sterowanie reflektorem uwagi

Mamy tendencję do skupiania się na rzeczach negatywnych. Wewnętrzny krytyk nie śpi, a z otoczenia docierają do nas same frustrujące informacje. W Polsce najczęstszą formą rozmowy jest: prześciganie się w narzekaniu.

Jak funkcjonowanie w takiej atmosferze wpływa na Twój nastrój? To jasne, że go obniża. Ale czy naprawdę Twoja rzeczywistość składa się wyłącznie z negatywów? Właśnie. Skoro są elementy pozytywne, ale ich nie zauważasz to sam sobie obniżasz nastrój. Robisz sobie krzywdę.



Proponowane tu ćwiczenie polega na świadomym skierowaniu *reflektora uwagi* na elementy pozytywne w Tobie i Twoim otoczeniu. Nie wmawiasz sobie, że nie istnieją powody, które mogą Ci obniżyć nastrój. Ale skupiasz się na elementach pozytywnych. Na autentycznych powodach do odczuwania zadowolenia, radości, wdzięczności. Chodzi o umiejętność cieszenia się z małych rzeczy.

### Przygotowanie do ćwiczenia tuż przed jego rozpoczęciem

Znajdź ciche i spokojne miejsce. Odizoluj się od świata zewnętrznego.

Później, gdy nabierzesz wprawy warunki zewnętrzne nie będą miały takiego znaczenia.

Oceń swój nastrój przed ćwiczeniem (w skali 0-10) i zapisz: .....

### Ćwiczenie

Zapisz przynajmniej trzy powody, które sprawiają, że jesteś zadowolony, radosny, wdzięczny. Ćwiczenie nie powinno Ci zająć więcej niż 3-5 minut. Łatwo znajdujesz trzy powody? Twoim celem jest wypisanie dziesięciu.

### Korzyści

Jeśli prawidłowo przeprowadzisz to ćwiczenie zauważysz, że Twój nastrój rzeczywiście się poprawił.

Oceń teraz swój nastrój, po ćwiczeniu, (w skali 0-10) i zapisz: .....

## Do czego dążyć?

Dąż do zwiększania liczby powodów do zadowolenia. Gdy wymienienie 10 będzie łatwe: możesz przestać je notować.

## Jak osiągnąć stały wzrost nastroju?

Jeśli to ćwiczenie ma przynieść wymierne, długotrwałe efekty: trzeba je regularnie powtarzać. Najlepiej 3 razy dziennie: rano (zaraz po przebudzeniu), w środku dnia i wieczorem (przed snem). Codziennie.

## Zagrożenia

Główne zagrożenie to Twój wewnętrzny krytyk. Nie dyskutuj z nim. Sprawdź tę metodę. Jeśli tego nie zrobisz: za jakiś czas on oskarży Cię, że nie wykorzystałeś szansy na tak istotną zmianę w swoim życiu. Przez własne lenistwo.

Drugie zagrożenie: zbyt częste *używanie* tego samego powodu do zadowolenia. Szybko straci swoją moc. Szukaj zawsze nowych powodów. Tylko wyjątkowo odwołuj się do tych już wcześniej używanych.

Trzecie zagrożenie: szybka rezygnacja z wykonywania ćwiczeń. Brak powtarzalności skutkuje ponownym spadkiem satysfakcji. Doświadczenia moje i moich klientów pokazuje, że to **ćwiczenie wykonywane regularnie 3 razy dziennie z odkrywaniem 10 powodów do zadowolenia: daje +2 punkty do nastroju (w skali 0-10).**

**Powodzenia.**

