

Radość

Radość to pozytywna emocja spowodowana czymś przyjemnym. Towarzyszy jej pewien rodzaj pobudzenia - między innymi poczucie zadowolenia, satysfakcji, czasem wręcz euforia. Jako dzieci potrafimy przeżywać radość, dość intensywnie czując ją całym ciałem i reagując spontanicznie chociażby śmiechem, bogatą gestykulacją czy okrzykami. Z biegiem lat, podlegając różnego rodzaju społecznym treningom, zatracamy w pewnym stopniu tę spontaniczność.

Radość sprawia, że nasze życie nabiera niezwykłego smaku, dodaje blasku, wprowadza harmonię, dźwięczy beztroskim śmiechem. Dzięki niej z entuzjazmem podejmujemy wyzwania, radzimy sobie z codziennymi obowiązkami i trudnymi przeżyciami.

Doświadczenia czy czerpania radości z życia można się nauczyć. Jak z każdą nauką, tak i z radością różni ludzie mają różną łatwość w rozwijaniu tego obszaru, ewentualne postępy mogą przychodzić w różnym tempie. Nie chodzi tu o ignorowanie smutku czy złości, ale o wzmocnienie tych obszarów życia, które dają nam radość, warto poznać kilka sposobów praktycznych.

Na początek dnia

Zaczynaj każdy dzień z radością. Wyobraź ją sobie –jak wygląda, jakie ma dla Ciebie rady, w jakich sytuacjach w danym dniu może Ci towarzyszyć

Na koniec dnia

Przypomnij sobie, co radosnego się wydarzyło w danym dniu, przeżyj jeszcze raz najprzyjemniejsze chwile, zaprojektuj radosne zdarzenia na kolejny dzień.

Zagraj w radość

Możesz zagrać sam, z kolegą, koleżanką, rodziną, znajomymi. Wybierz jakieś słowo, literę, przedmiot albo kolor. Zadanie dla uczestników to dopasowanie do każdego z tych elementów radosnych skojarzeń oraz:

- opowiedzenie zabawnej historyjki lub anegdoty,
- opowiedzenie dowcipu albo żartu na dany temat,
- znalezienie skojarzeń, które przywołują zabawowy nastrój.

Stwórz radosne środowisko

Otaczaj się ludźmi, którzy są radośni, zadowoleni, życzliwi. Radość jest zaraźliwa, promieniuje na innych, może być dużo większa, jeśli się nią podzielisz. Zwracaj uwagę na to, by czas spędzany z bliskimi był w głównej mierze wypełniony przyjemnymi sprawami – dzielenie się radosnymi sytuacjami, opowiadanie dowcipów, żarty, wspólny śmiech, rodzinne zabawy.

Rozwijaj zmysły

W każdej chwili, gdziekolwiek jesteś, staraj się rozszerzać swoją percepcję. Dostrzegaj jak najwięcej szczegółów, skupiaj się na kolorach, dźwiękach, koncentruj się na odczuciach. Ćwicz dostrzeganie wokół siebie tego co piękne, godne podziwu i zachwytu.

Radość

Umów się na randkę z radością

Znajdź czas tylko dla siebie i na swoje przyjemności. Postaraj się zwolnić tempo – koncentruj się na tu i teraz, delektuj się każdą chwilą. Zjedzenie szybko tabliczki czekolady może poprawić chwilowo nastrój, ale zjedzenie kawałka czekolady, smakując każdy kęs i delektując się jej zapachem, jest o wiele przyjemniejsze. Innym sposobem jest założenie dziennika, w którym zapisujesz i przechowujesz zabawne historyjki, żarty, opisy radosnych zdarzeń czy śmieszne fotografie.

Zostań odwrotnym paranoikiem

Przez jeden dzień wyobrażaj sobie, że cały świat spiskuje, żeby dostarczać Ci powodów do radości. Cokolwiek by się nie wydarzało, myśl sobie, że to jest właśnie powód do zadowolenia, pretekst do żartu i śmiechu albo sposób na poprawę nastroju

Weź dziecko na swojego nauczyciela

Małe dzieci znają największy sekret radości – cieszyć się naturalnie, beztrąsko, całym sobą, bez powodu. Ciesz się jak dziecko – śmieć głośniej niż zazwyczaj, baw, kiedy tylko możesz. Przypomnij sobie ulubione zabawy z dzieciństwa – może do niektórych chciałbyś choć na chwilę wrócić.

Przekonaj swoje ciało do radości

Trudno jest Ci odczuwać albo wyrażać radość? – zacznij udawać. Najprościej przekonać swoje ciało. Dzieci, kiedy się cieszą podskakują, obracają się w kółko, krzyczą. W wolnej chwili znajdź odpowiednie miejsce i zacznij podskakiwać albo kręcić się w kółko, krzyknij kilka razy. Od razu poczujesz przyływ energii i pojawi się lepszy nastrój.

Śmieć się – również dla zdrowia

Wiele plemion indiańskich miało swojego komika, który zabawiał pacjenta, dopóki ten nie wyzdrowiał. Już od średniowiecza lekarze wprowadzali pozytywne myślenie i seanse śmiechu do leczenia chorych. Coraz popularniejsza staje się śmiechoterapia, która poprawia zdrowie, samopoczucie, a przez to ułatwia życie. Jeśli rzadko się śmiejesz i masz kłopot z głośnym, spontanicznym śmiechem – zacznij go ćwiczyć:

- śmieć się do lustra, poćwicz zabawne miny, grymasy, lekki uśmiech, pełny szczery uśmiech, chichot, parskanie śmiechem
- śmieć się wszystkimi samogłoskami:
 - ha – wpływa na gardło i płuca
 - he – działa na tarczycę
 - hi – rozluźnia całe ciało
 - ho – pobudza przeponę i mięśnie brzucha
 - hu – uaktywnia drgania karku i strun głosowych

„Dziecko może nauczyć dorosłych trzech rzeczy: cieszyć się bez powodu, być ciągle czymś zajęty i domagać się ze wszystkich sił tego, czego pragnie” P. Coelho

Opracowano w oparciu o zasoby Internetu oraz artykuł Doroty Młostoń „Radosne spotkanie” opublikowany w miesięczniku Odnowa.