

Štěstí je teď

(malý kurz prožívání štěstí)



Lidé celý svůj život vědomě nebo nevědomky hledají štěstí. Přesto se však může zdát, že potkat skutečně šťastného člověka je velmi vzácné. Jako by lidé štěstí hledali buď na špatném místě nebo špatným způsobem. Sníme o štěstí, přemýšlíme o štěstí, hromadíme prostředky (nebo zásluhy pro) štěstí, hledáme chvilky potěšení ... ale šťastní zatím nejsme. Zdá se nám, že je to díky vnějším okolnostem (něco/někdo nám štěstí kazí), že ještě něco nemáme nebo my sami nejsme dostatečně dobří. Někteří lidé však štěstí našli, a to i navzdory nepříznivým okolnostem nebo vlastním nedokonalostem. I někteří psychologové se zabývali fenoménem štěstí. Objevili velmi užitečné podněty, jak štěstí rozvíjet. Možná, že právě období koronavirové situace je vhodná doba, jak se učit být navzdory všem omezením šťastnější. Protože, kdo je skutečně šťastný, je velkým obohacením pro druhé kolem sebe.

Kurz bude probíhat v průběhu 5 krátkých setkání skrze skype nebo telefon (cca 15 – 20 minut). Představím vám jeden princip a jedno cvičení spojené s určitou týdenní výzvou. Kurz nemá ambici dát vám konečnou odpověď na otázku štěstí, jen poskytnout podněty pro to, jak užitečně pracovat s vlastní myslí.

Kurz je zdarma. Vyžaduje jen otevřenost učit se nové věci a pravidelně trénovat (cca 5 - 10 minut denně).

Pokud budete mít zájem, můžete se přihlásit na email psycholog@agkm.cz nebo na tel. **737618038**.

PhDr. Daniel Žákovský