

## Pozitivan stav

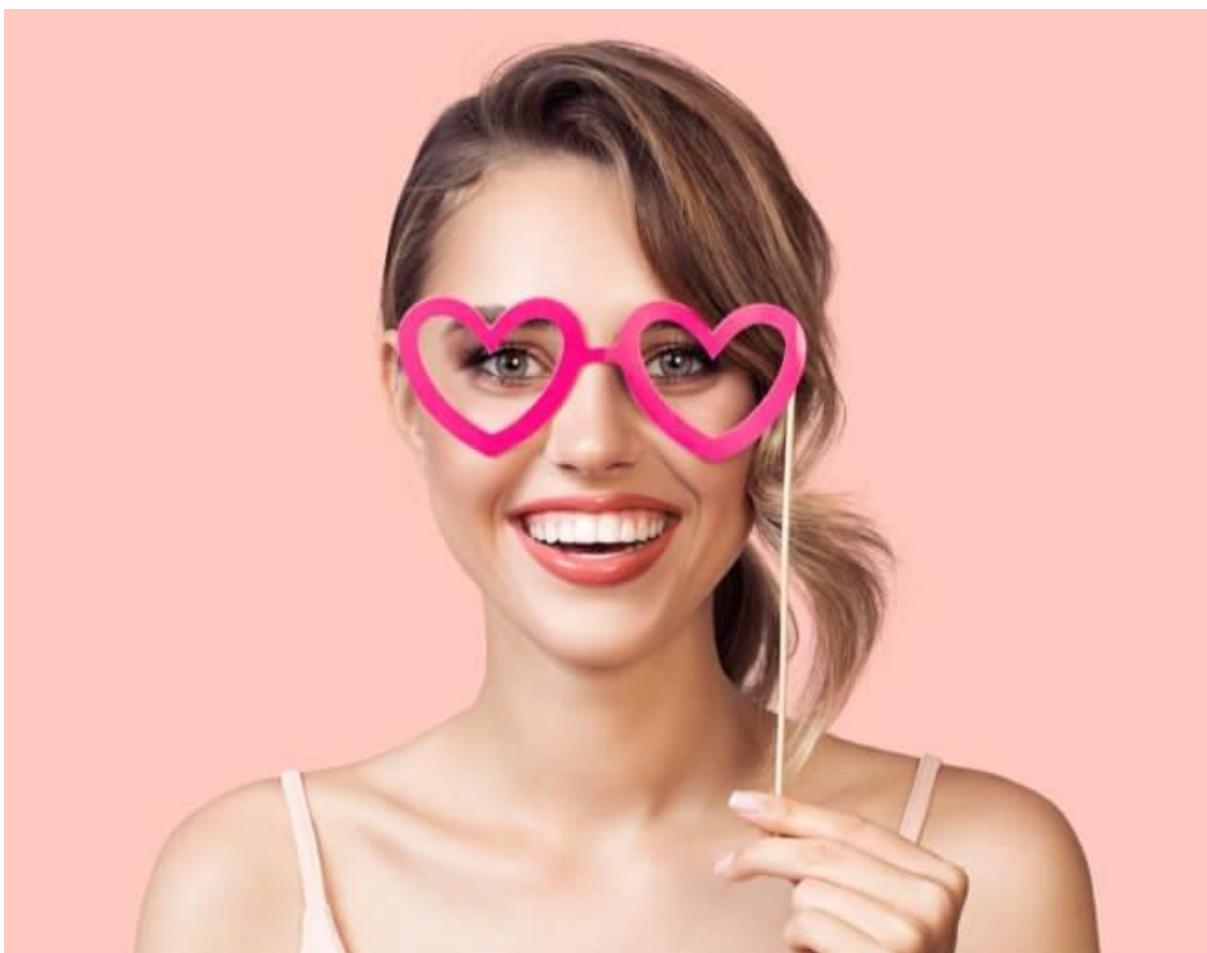
Način na koji osoba percipira svijet oko sebe od velike je važnosti za nju. Što je neka osoba zadovoljnija životom, to je njezin život pozitivniji, bogatiji i ispunjeniji bliskim prijateljima.



Pozitivne osobe često doživljavaju pozitivne emocije, poput ljubavi, radosti i zahvalnosti, a one značajno utječu na naš život te nas potiču na nove i kreativne aktivnosti, ideje i društvene veze.



## Pozitivna psihologija i pozitivne emocije



Pozitivnu psihologiju je prvotno u svojem radu spomenuo Abraham Maslow pedesetih godina 20. stoljeća. On je pojam pozitivne psihologije upotrijebio kako bi ukazao na važnost ravnoteže u pogledu ljudske prirode, odnosno kako bi skrenuo pozornost na ljudske potencijale i snage pored brojnih psihičkih poteškoća i problema.

Nakon njega dolazi Martin Seligman koji je 2002. godine popularizirao pozitivnu psihologiju u svojem radu te ju definirao kao proučavanje pozitivnih emocija i snaga koje omogućuju pojedincu i zajednicama da napreduju i razvijaju se.

Barbara Fredrickson, poznata američka profesorica na Odjelu za psihologiju na Sveučilištu North Carolina, već godinama proučava pozitivne emocije i njihovu važnost u životu pojedinca. Rad Barbare Fredrickson i njezinih kolega je imao veliki utjecaj na znanost o sreći.

Njihova studija pozitivnih emocija predstavila je „velikih 10“ emocija među koje spadaju ljubav, radost, zahvalnost, mir, spokoj, nada, ponos, zabava, inspiracija i

strah. Pomoću njih možemo stvoriti različite sretne navike koje značajno utječu na razvoj naše pozitivnosti.



### Važnost pozitivnih emocija

Mnogi se pitaju koja je korist od pozitivnih emocija osim trenutnog osjećaja zadovoljstva koji ne traje dugo i ne ostavlja nikakve specifične posljedice na naše funkcioniranje.

Određeni trenutci u ljudskom životu karakterizirani kao pozitivna iskustva često su popraćeni i pozitivnim emocijama kao što su radost, ljubav ili zabava te su to trenutci u kojima nije prisutna nikakva negativna emocija. Međutim, mnogi ne znaju da pozitivne emocije imaju važnu ulogu u našim životima te uvelike poboljšavaju naše psihičko zdravlje.

Kada doživljavamo neko pozitivno iskustvo, nema mesta neugodnim emocijama u tom trenutku. Međutim, kada doživljavamo neko negativno iskustvo, pozitivne emocije se mogu pojaviti i na taj načini poništiti djelovanje onih negativnih emocija te utjecati neizravno na naš organizam, uključujući fizički i psihički sustav.

Važno je naglasiti da pozitivne emocije same po sebi daju mnoge beneficije našem organizmu. Doživljavanje pozitivnih emocija potiče izlučivanje neurotransmitera koji poboljšavaju raspoloženje i opće fizičko stanje pojedinca.

Na primjer, radost je jedna od pozitivnih emocija koja ljudima daje potrebu za nekom ugodnom aktivnošću, kao što je kreativnost ili druženje. Radost je toliko jaka emocija da, kada je osobe intenzivno doživljavaju, omogućuje osjećaj pomicanja granica i prevladavanja prepreka koje su se nekad činile nemogućima.

### **Utjecaj pozitivnih emocija na svakodnevni život**

Osobe koje su svjesne prednosti pozitivnih emocija, više i češće ih koriste i izvještavaju o boljim i bržim prilagodbama na uvjete stresnih i neugodnih situacija s kojima se susreću na način da negativne emocije manje utječu na njihov kardiovaskularni sustav jer pozitivne emocije taj učinak ponište.

Nadalje, doživljavajući pozitivne emocije postajemo kreativniji u razmišljanju i točniji u prosuđivanju te efikasniji u suočavanju s problemima postajući usmjereni na rješavanje istih na različite načine s dugoročnim trajanjem u budućnosti. U kontekstu negativnih emocija, pozitivne emocije ubrzavaju oporavak ili poništavaju veliku kardiovaskularnu aktivnost vraćajući tijelo u razinu optimalne pobuđenosti.

Ukratko, izgrađivanjem repertoara pozitivnih emocija za budućnost potičemo naš organizam na psihološku plastičnost, odnosno na brže prilagođavanje poteškoćama, ispunjeniji život i neprestani rast i razvoj.

### **Kako biti pozitivan?**

Zahvaljujući razvoju pozitivne psihologije, provela su se brojna istraživanja koja su potvrdila korist pozitivnih emocija u životu pojedinca. Sukladno tome, nastale su brojne teorije koje su pokušale dati brze i učinkovite metode za pozitivniji i sretniji život. No, da biste bili pozitivniji, trebate učiti i raditi na sebi svakodnevno zato što nema brzog recepta za sreću.

Da biste postali pozitivniji, prvenstveno morate znati biti zahvalni i u svakom danu pronaći nešto pozitivno koliko god to ponekad bilo teško. Poticanje pozitivnih emocija ovisi o osobi zato što neće svatko moći potaknuti pozitivne emocije trčanjem ili čitanjem knjige.

Aktivnosti koje vam izazivaju pozitivne emocije su različite, a na vama je samo da budete svjesni koliko vam takve aktivnosti pomažu da i u ponekad teškoj svakodnevici pronađete nešto lijepo i pozitivno.

Sljedećih nekoliko savjeta vam može pomoći u poticanju pozitivnih emocija:

- vodite dnevnik zahvalnosti – zahvalnost je povezana s općim blagostanjem i životnim zadovoljstvom, a svakodnevno zapisivanje stvari za koje ste zahvalni vam može pomoći u poticanju pozitivnih emocija,
- njegujte socijalne odnose – socijalna interakcija i druženje s nama važnim pojedincima daje osjećaj pripadanja i povezanosti s drugima što je jedna od temeljnih potreba svakog čovjeka – potreba za pripadanjem; bez osjećaja pripadnosti, ljudi imaju brojne negativne posljedice na fizičko i psihičko zdravlje,
- slušajte omiljenu glazbu – brojna istraživanja su pokazala da slušanje omiljene glazbe aktivira moždane regije koje oslobađaju neurotransmitere dopamin i serotonin čija je uloga poboljšanje raspoloženja i opuštanje tijela,
- budite ljubazni – dijelite svoju pozitivnost i ljubaznost ljudima oko sebe zato što djela ljubavnosti potiču sreću, smanjuju depresiju te vam čak produljuju život, a kada se sreća dijeli – udvostručuje se,
- potičite optimistično razmišljanje – ulovite pesimistične misli koje vam se javljaju kada ste zabrinuti i kada razmišljate negativno te si postavite pitanje što je pozitivno u tome što vam se događa; sposobnost optimističnog razmišljanja je dobra za zdravlje i dobrobit,
- bavite se fizičkom aktivnošću – redovita tjelovježba i zdrava prehrana su povezane s poboljšanim mentalnim zdravljem i manjom učestalošću depresije, a brojna istraživanja su potvrdila drevnu izreku „u zdravom tijelu – zdrav duh“,
- otkrijte svoje prednosti i snage – najsretniji su oni ljudi koji su otkrili svoje jedinstvene snage i vrline te koji te iste snage i vrline koriste za svrhu koja je veća od njihovih osobnih ciljeva (npr. volontiranje), osmijeh – iako zvuči pojednostavljeno, smijanje potiče pozitivne emocije i pomaže vam da se osjećate bolje i razmišljate pozitivnije; povratne informacije poslane mozgu iz mišića lica koji se aktiviraju pri smijanju zapravo mogu utjecati na izazivanje pozitivnih emocija, a učinak je još jači ako u sve to uključite i pozitivne afirmacije o kojima više možete pročitati [ovdje](#),

- pozitivne aktivnosti koje vas ispunjavaju – učinite nešto što vam izaziva pozitivne emocije i što vas veseli (npr. volontiranje, plesanje, pjevanje, sviranje instrumenta, planinarenje, čitanje knjige); takve aktivnosti ljudima često vraćaju životni smisao i zadovoljstvo, a specifične su po tome što u njima osobe uživaju bez ikakvih vanjskih poticaja već zbog čistog unutarnjeg zadovoljstva,
- naučite tehnike relaksacije – [autogeni trening](#), [mindfulness](#) ili bilo koja druga tehnika relaksacije može poboljšati raspoloženje čak i nakon samo nekoliko minuta, a pritom ćete vas oslobođiti od stresa i povećati produktivnost.

Ako želite saznati još nekoliko savjeta i metoda kako biste svakodnevno bili sretni sami sa sobom, potražite ih [ovdje](#).

Loše misli i negativne emocije se mogu pojaviti svaki dan, ali to ne znači da im trebate dopustiti da vam pokvare radost i unište pozitivnost. Svakako biste trebali biti realni, ali uvijek težiti optimizmu.

Problemi postoje i uvijek će postojati, ali kvalitetno njegovanje pozitivnih emocija i aktivnosti koje nas čine sretnijima nam pomažu da u teškim situacijama pronađemo nešto pozitivno i budemo zahvalni za to, a zahvaljujući tome će osoba biti zadovoljnija i spremnija na popravljanje situacije i rješenje problema.

Izgradnja pozitivne okoline se ne može dogoditi preko noći. Ona se izgrađuje bogatim društvenim životom i toplim socijalnim odnosima te aktivnostima koje nas ispunjavaju i čine sretnima. Sve to doprinosi boljem fizičkom i psihičkom zdravlju pojedinca.

Pokušajte u svakom danu pronaći nešto dobro i pozitivno, vodite dnevnik zahvalnosti za takve sitnice te budite svjesni koliko sretniji možete biti kada pomažete drugima i dijelite svoju sreću.