

Životní spokojenost – 4. prosince 2013 – WLB

Cvičení: Budu spokojen(a) až...

Když se moc snažíme být spokojení, šťastní – obvykle je těžší pro nás štěstí dosáhnout (paradox hedonismu)

Předpovědi, co nás učiní šťastnějšími moc nefungují...

Cvičení: Stalo se vám někdy, že jste si mysleli, že vás něco učiní šťastnějšími a pak se to nestalo – nebo stalo jen trošku?

Proč? (Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis*; Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness*)

- 1) Zvyknutí si (habituační) – zvykneme si na nové (např. auto)
- 2) Máme určitou vrozenou (i získanou) „dovednost“ být šťastní, která se zas až tak moc nemění
- 3) Rozhodování ve chvíli, kdy nemáme odstup (nakupování, když máme velký hlad; porovnání produktů přímo v obchodě; porovnávání nabídek od jednoho fin. poradce)
- 4) Podceňujeme náš emocionální imunitní systém (ten zvládne mnohem více a často i paradoxně – viz rakovina – pro mnoho lidí to nejlepší v životě)
- 5) Nevidíme z většího odstupů. Ztráta práce, partnera apod. neznamena ztráta všeho – byt se to tak může jevit a je normální být depresivní...
- 6) Obvykle předpovíme směr (tj. dobré, špatné) ale velmi špatně zhodnotíme intenzitu
- 7) Přeceňujeme „výborná“ řešení (rozhodnutí) oproti pouze „dobrým“ – Kalifornie versus jiné státy.
- 8) Máme velká očekávání

Budu (ne)spokojen(a) až:

- **Se ožením – a s tím správným člověkem** (nuda?); hledání ideálního partnera; co je opravdu důležité ve vztazích (respekt...); nevážíme si, bereme za „standard“... Otázka co také hodnotíme. Vyhoření partnerství – má smysl zkoušet... **Kdy vašeň vydrží?** Zejména vztahy budované pomalu, menší očekávání... Nebránit partnerovi v rozvoji. Nebránit být s jinými muži či ženami.
- **Skončil můj vztah.**
- **Budu mít děti.**
- **Nemůžu dokud nemám partnera.** Mýtus nešťastného singla... Role singlů. Brácha Věr, Horák atd...
- **Nemít tu správnou práci.**
- **Nemít finance.** (vlastní zkušenosti; méně – více si vážíme; lépe vybíráme)
- **Když nedosáhnu na vrchol (u sportovců...)**
- **Když zestárnu.**
- **Vaše nápady...**

Když si v noci lehne do postele... s vědomím, že to kdo jsme dává smysl, jsme dostateční, tak jak jsme. = spokojenost.

Co můžeme udělat pro větší životní spokojenost?

Naučit se být více optimistický – vidíme svět z lepší stránky. Nacházíme to dobré (nutit se dívat na věci z větší perspektivy; hledat to dobré)

Vidět, co dobrého může „špatné“ přinést... iluze zaměření na to špatné...

Pozitivní afirmace.

Malé odměny – kontinuálně (vše rozkrokovat)

Ne věci jak jsou, ale naše hodnocení!

Víra (jak spiritualita – moci svěřit někomu bolest...) Víra léčí (viz tělo).

Kritik - Obháje

Srovnávání – Afrika, Peru... Štěstí na dosah.

Deprese / Úzkost / Vyhoření / Únavový syndrom ... i v této chvíli můžeme být lidmi!! A můžeme se bavit s ostatními, život pokračuje. Není nutné uzavření se do sebe.

Negativní nebo paradoxní cesta ke štěstí (pro ty, co nemají rádi pozitivní myšlení). Oliver Burkeman

Stoikové – Co nejhoršího se může stát? Trapnost – počůráání ... Vykřikování nahlas... Nahota... *Bůh chodí po světě vždycky inkognito* - Laurent Gounelle

Budhisté – non-attachment, bolest nutná (utrpení je „extra“ navíc); nehodnocení; nebránit se špatným myšlenkám – vpustit je, ale zároveň je nepřizívat... sami odezní (můj sen); meditace... „Všech pět pohromadě“; STOP; ... posezení ve tmě; ... Někdy přijdou mraky a nevidíme přes ně slunce... což ale nic nemění na faktu, že slunce tam je.

Pozor na „cíle“ – cesta do Himalaji... kariéra (osobní život)... Pozor na „fascinaci cíli“... Viz školení prodejců v různých MLM firmách, finanční poradenství... ING apod. Přestanou myslet na „lidi“... Pronásledování cílů... Méně času přemýšlením a stanovováním cílů v budoucnu... Bojíme se budoucnosti, proto ji plánujeme... A máme pocit, že plán pomůže... Mnoho velkých rozhodnutí učiníme pouze k minimalizaci emočního diskomfortu... (a pak často litujeme). Zaměření na jistotu (cíle) zamezuje možnosti nacházet kontinuálně smysl... Motto by mělo být „uvidíme, co se stane“. Mít určitou otevřenost vůči světu... možnostem... potenciálu... Zaměření na cíle často znamená zaměření na to, co ještě není... místo rozhlížení se, co by mohlo být.

Zlomení (překonání) vlastního ega. Věci nemusí být, tak jak si je přejeme... Nejsme pouze to, co se nám honí v hlavě... i to můžeme nepřijmout. Neuzavírat se v sobě... Někdo v nás mluví (kdo je to?). Posilování „sebe-hodnoty“ – často končí u arogance... A když nevyjde u viny, deprese. Lépe zaměřit se na jednotlivé činy... a nehodnotit sebe jako celek (příliš velká generalizace). Self-absorbce... výsledek pozitivního myšlení často. Místo toho „štěstí“ obvykle přichází když pomáháme druhým... když se přestaneme zaměřovat dovnitř.

Život v nejistotě? Velká touha po jistotě brání životu... Letiště... Kibera (afrika, Nairobi)

Anděl smrti – Mexiko... Připomínání si smrti. Pravidelně! Přijetí jako běžné součásti. Není třeba se bát. Přirozenou a nutnou součástí života a štěstí. Čím více si uvědomíme omezenost pozemského života... tím více si budeme vážit života, který ještě máme.