

Tko ne bi htio biti sretniji? Trajna sreća dolazi od teško promjenjivih stvari: genetske predispozicije, ranog djetinjstva, kvaliteta vašeg trenutnog života - ako živite s četvero djece u suludom stanu, imate posao koji usisava dušu i vašu životnu uštedevinu nalaze se u tri znamenke, malo je vjerojatno da ćete proći kroz život preskačući trakicu. Sreću je moguće zaslužiti dobrim djelima, kao što su doniranje starih stvari, pomaganje starima i nemoćnima ili volontiranje.

### **Muzika**

Teško je biti tužan dok slušate vašu omiljenu glazbu, posebno pjesme sa ritmom. Glazba za poboljšanje vašeg raspoloženja, sadrži poveznice na neke vaše favorite. Nuspojava: slušanje jednog od omiljenih albuma nekoliko puta može prouzročiti bolove ušiju; a zatim se sretna melodija neprestano ponavlja u glavi.

### **Čišćenje**

Danas mnogi čitatelji psihologije imaju posla u kojima je napredak spor, a ishodi apstraktni ili suptilni. Nije tako s čišćenjem. Ne znam za vas, ali osjećam se dobro dok čistim sudoper ili obrišem kuhinjski pod od bijelih pločica.

## **Kuhanje**

To je još jedna aktivnost koja daje konkretne, brze rezultate. Osim toga, podrazumijeva razmišljanje i radnje zbog kojih se osjećate dobro. Istina, samo ponekad okus odgovara onome čemu se nadate.

## **Posao**

Osjećati se dobro raditi posao u kojem ste dobri i osjećate se vrijednim izuzetno je korisno, a možda čak i dobivate plaću za to. Ako ste loše raspoloženi, ugodan posao, čini da se osjećamo bolje.

## **Pisanje**

U pisanju se mnogi osjećaju dobro jer im dolazi prilično lako. Isto tako, dok pišemo i pregledavamo nacrt, stalno pronalazimo male načine za poboljšanje, što je zabavno. Osim toga, dobro je misliti da napisana riječ pomaže nekolicini ljudi.

## **Šetnja**

Kada krv protječe, možete vidjeti lijepe kuće, atraktivan pejzaž, pogled na prirodu i atraktivne izloge. A ako uz to dodamo igranje loptom ili vježbanje, učinili smo mnogo za svoje zdravlje

## **Sport**

Sportovi su dizač raspoloženja. Osim što povećavaju serotonin (hormon sreće) te adrenalin, korisni su za mladolik izgled i kvalitetno zdravstveno stanje. Jednom-dva puta tjedno, vikendom odlazak u prirodu, na planine ili jezero, more učinit će naše zdravlje boljim.

## Čitanje

Neki od najzadovoljnijih trenutaka provode se u krevetu čitajući, sa suprugom i / ili psom stisnutim uz bok. Ponekad prelistavanje stranica u katalogu ili gledanje fotografija u novinama dovoljno je za opuštanje.

## Doniranje

Sigurno u stanu imate neki stari komad odjeće, posuđa ili knjiga, pa razmislite da li bilo zgodno donirati ih obližnjoj knjižnici ili pokloniti povodom Božića i drugih praznika siromašnijim obiteljima.

[Psychologytoday.com](http://Psychologytoday.com)

## VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}