**Życie w pełni szczęścia!**

**Szczęście w 50% zależy od naszych genów, 10% od czynników zewnętrznych, a w 40% od tego, jak funkcjonujemy w świecie, wnioskujemy i analizujemy życie – to nasze codzienne wybory i decyzje. Każdy chce być szczęśliwy, a wciąż niewielu zastanawia się, czym dla nich jest szczęście. Znalezienie odpowiedzi jest natomiast pierwszym krokiem do tego, by osiągnąć ten stan. 20 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Szczęścia – to dobry moment, aby się zatrzymać i zadać sobie to, wcale niełatwe, pytanie.**

Szczęście nie jest chwilowym, krótkim momentem hedonistycznej przyjemności. To konkretny stan rozumiany jako pełnia i akt woli. I choć istnieją jego pewne uniwersalne aspekty, to jednak każdy z nas rozumie je trochę inaczej.

– *Ludzie szukają szczęścia tam, gdzie go nie ma i gdzie go nie znajdą. Tymczasem istnieją naukowo sprawdzone sposoby, jak pracować nad dobrostanem, rozumianym jako pełne, dobre życie. Cywilizacja sugeruje nam: Będziesz szczęśliwy, jeśli…(np. osiągniesz sukces). Nauka dowodzi, że jest odwrotnie. Najpierw szczęście, potem reszta* – mówi Piotr Bucki, autor zestawu fiszek „Jak znaleźć szczęście?”. Dodaje: *Fakt, że mamy 40% wpływu na to, czy jesteśmy szczęśliwi, to wbrew pozorom bardzo dużo. Jest szereg małych nawyków, które regularnie powtarzane, potrafią wpłynąć na nasz poziom szczęścia. Trzeba tylko zrobić ten pierwszy krok – określić, czym jest dla nas szczęście, a następnie ustalić plan, jak je chcemy osiągnąć.*

Największym wrogiem szczęścia jest ślepa pogoń za nim. Aby być w pełni szczęśliwym, nie powinniśmy nieustannie porównywać się z innymi, zrównywać szczęścia z chwilowymi przyjemnościami, które są jedynie jednym z jego wielu elementów. Powinniśmy stworzyć własną definicję szczęścia.

**Projekt szczęście – opracuj plan i działaj**

Szczęście to cała gama czynności i zachowań, które regularnie powtarzane stają się nawykiem. A każdy dobry nawyk przybliża nas do poczucia pełni szczęścia, którego szukamy na każdej płaszczyźnie naszego życia, zarówno w życiu prywatnym, jak i w miejscu pracy. Poziom szczęścia Polaków w pracy zbadała agencja pracy Jobhouse i ku zdziwieniu wielu – wyniki jasno pokazały, że poza aspektem finansowym niezwykle ważne są dla ludzi relacje i możliwość realizacji pasji.

– *Jestem głęboko przekonana, iż osoba, która jest szczęśliwa w pracy, ma także większe szanse na zadowolenie z życia prywatnego. Te dwie płaszczyzny bardzo się przenikają i mają wpływ na siebie nawzajem. Przygotowaliśmy badanie „Szczęście w pracy Polaków”, by skłonić pracowników do zastanowienia się,* *czy aktualne miejsce pracy daje im poczucie spełnienia i satysfakcji, czy jest wręcz źródłem frustracji* *–* mówi Natalia Bogdan, właścicielka firmy rekrutacyjnej Jobhouse*. Dodaje: Badanie wykazało, że Polacy są umiarkowanie szczęśliwi w pracy (w skali od 1 do 10 swój poziom szczęścia określili na 6,3). Czynniki, które wymienili jako wpływające na ich ocenę to: dobre wynagrodzenie, współpracownicy, na których można liczyć, oferowane możliwości rozwoju, zachowanie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym oraz czas dojazdu do pracy.*

Ustalając swoją własną definicję szczęścia, zarówno w sferze kariery zawodowej, jak i życia rodzinnego, warto opracować plan poszczególnych kroków, przybliżających nas do głębokiego poczucia szczęścia. Pomogą nam w tym fiszki „Jak znaleźć szczęście?”. Na 38 kartach znajdziemy codzienne zadania lub przemyślenia, które zmotywują nas do wprowadzenia w życie realnych zmian. Same karty są na tyle małe, że można je zmieścić do torebki czy kieszeni i nie znajdować wymówek w postaci braku czasu. Przejście przez cały cykl zawartych w nich ćwiczeń to systematyczna praca nad sobą, która buduje w nas dobre nawyki.

**Więcej informacji:**

<https://www.fiszki.pl>

<https://www.facebook.com/FISZKI/>