



**1. Vedia sa rýchlo otriasť zo všetkého zlého:** Je to prospešné, obnoviť svoje šťastie a nepodľahnúť depresii.

//

Šťastní ľudia vedia, ako sa dostať z prvotného šoku. Je to niečo ako zbraň proti nevyhnutným kvapkám horkosti, ktoré sa vyskytujú v živote každého človeka.

**2. Oceňujú jednoduché potešenie**

Jesť zmrzlinu na lavičke v parku, pohladkať psa za uchom, cítiť a vidieť dúhu. Šťastní ľudia oceňujú tieto veci, ktoré skoro nič nestoja. Nájsť šťastie v maličkostiach a byť vďačný za všetko, čo máte, priamo súvisí s pocitom radosti.

### 3. Venujú časť svojho času na dobré skutky

Títo ľudia trávia hodiny tým, že sa snažia niekomu pomôcť. Pozitívna energia sa iste vráti späť a prinesie niečo dobré v ich živote. Dobré skutky dokonale ovplyvňujú aj duševné a fyzické zdravie.

### 4. Dávajú prednosť hlbokkej komunikácii namiesto jednoduchého tárania

Na tom nie je nič zlého, zdieľať s niekým pár ľahkých viet, ale treba si sadnúť a porozprávať sa o vážnych témach - je to skvelý tréning, aby ste sa cítili šťastní a živý. A napriek tomu je to viac uspokojujúce než jednoduché bla bla bla.

### 5. Míňajú peniaze na iných S peniazmi si môžete kúpiť šťastie.

Ale iba vtedy, ak tou kúpenou vecou potešíte ostatných, nielen seba. Deň je hneď krajší.

### 6. Sú schopní načúvať

Ak počúvate ostatných, môžete sa niečo nové dozvedieť. Počúvaním môžete ukázať ľuďom dôveru a úctu k nim. Schopnosť počúvať - to je zručnosť, ktorá posilňuje vzťahy.

### 7. Skutočne komunikujú

Nie sms, hovor alebo správa na sociálnych sieťach. Každý, kto potrebuje pocit spolupatričnosti, musí komunikovať klasickým spôsobom. A to nie je on-line. Sociálne siete nám neumožňujú sa dotknúť človeka, ale to je veľmi dôležité pre šťastie.

### 8. Šťastní ľudia vidia to dobré

Optimizmus má veľký vplyv na zdravie: menej stresu, tým pádom menej problémov zo srdcom. A ak si vyberiete zámerné hľadanie dobra vo všetkom, čo sa deje, tak potom si zvolíte zdravie a šťastie.

### 9. Obklopujte sa šťastnými ľuďmi

Radosť je nákazlivá. Vedci zistili, že tí, ktorí sú obklopený šťastnými ľuďmi "by mohli byť šťastný v budúcnosti." Treba dostatočne znížiť podiel smutných priateľov vo svojom okolí.

### 10. Usmievajú sa a často sa smejú

Aj keď nemáte pocit, že ste veselý, myslite na niečo dobré a usmievajte sa. Úsmev a smiech vyvoláva tvorbu správnych hormónov v mozgu, ktoré nám umožnia cítiť sa šťastnejší.

### 11. Oceňujú dobrú hudbu

Výber vhodnej hudby je dôležitý faktor. V jednej štúdiu boli ľudia požiadaní, aby určili z fotografií, kto je šťastný alebo smutný. Vo väčšine prípadov, ich odpoveď bola podmienená náladou a hudbou, ktorú počúvali pri experimente v tú chvíľu. To znamená, že by ste mali počúvať viac hudby a bude vám oveľa príjemnejšie. Hudba lieči.

### 12. Zapájajú sa do fyzických cvičení

Telesné cvičenie prináša človeku endorfíny. Endorfíny, vďaka ktorým sú ľudia šťastnejší. Cvičenie zmierni príznaky depresie, úzkosti, v dôsledku chemických reakcií v mozgu. Plus, cvičenie nám dá možnosť oceniť svoje telo a milovať ho a to je veľmi dôležité pre dobrú náladu.

### 13. Starajú sa o svoju dušu

Či už je to meditácia, modlitba, alebo čas pre reflexiu. Denne, týždenne, mesačne - to je jedno. Dôležité je mať takúto pomyselnú kotvu, ktorá reguluje život, mať niečo čo je viac duchovne bohaté a dáva nám úľavu od večného závodu v živote.

.

//

.

#### ODPORÚČAME:

[Zariadte si svoj domov podľa feng šuej a zbavte sa stresu a napätia](#)

[Päť vecí, ktoré by ste nikdy nemali urobiť pre svoju lásku](#)

[Ako dosiahnuť úspech a šťastie a zmeniť svoj život](#)

[11 dôvodov, prečo sa nikdy nevzdať a stať sa úspešným](#)

[Zrnká múdrosti a citáty o láske na dnes](#)