**У ПОТРАЗИ ЗА СРЕЋОМ**

Бити срећан и задовољан својим животом за многе људе је главни циљ којем теже. Мада та тежња није каракеристика само савременог човека (о њој су писали још и стари Грци) данас је потрага за срећом и задовољством у животу толико наглашена да многи зарађују продајући срећу или оно што ствара илузију среће (алкохол, дрога, лекови, филмови, играчке, коцкарнице, семинари и књиге за самопомоћ итд.).

Када посматрамо срећу можемо разликовати тренутну и трајну. Сви знамо како можемо постићи тренутну срећу (погледати омиљену емисију на ТВ, појести парче торте, купити нешто, отићи на кафу са драгом особом...). Питање је шта је оно што нас заиста чини срећнима и задовољнима и како можемо повећати трајни осећај среће и задовољства у животу.

Истраживања су показала да људе углавном не чини срећнима оно што се најчешће мисли (новац, материјално богатство...). Супротно врло учвршћеним веровањима показало се да спољне околности (на које се често „вадимо“) имају само 10% утицаја на наш осећај среће и задовољства животом! Највећи утицај на срећу имају ствари које су у нама, а не оне око нас (иако се, наравно, ни оне не могу занемарити).

За срећу и изражавање среће су везане бројне предрасуде и заблуде. Једна од најчешћих је веровање да срећа изазива несрећу. Веровање да после среће мора доћи и до неке несреће доводи до тога да се неки људи боје среће, што је потпуно погрешно и лоше!

Честа грешка је и очекивање да нам срећа дође споља, да нам је донесе неко други, што је незрело и нереално.

До среће и задовољства животом можемо стићи развијајући и негујући: оптимизам, позитивно мишљење, друштвеност, топле блиске односе са људима, активно провођење слободног времена, бављење физичким активностима, духовност, имање жеље за постигнућем, постављање и остваривање циљева...

Један од најмоћнијих начина за постизање среће и задовољства је неговање осећаја захвалности за све добро што у животу имамо и добијамо од других!

Ваш психолог,Мирјана Г.Ф.