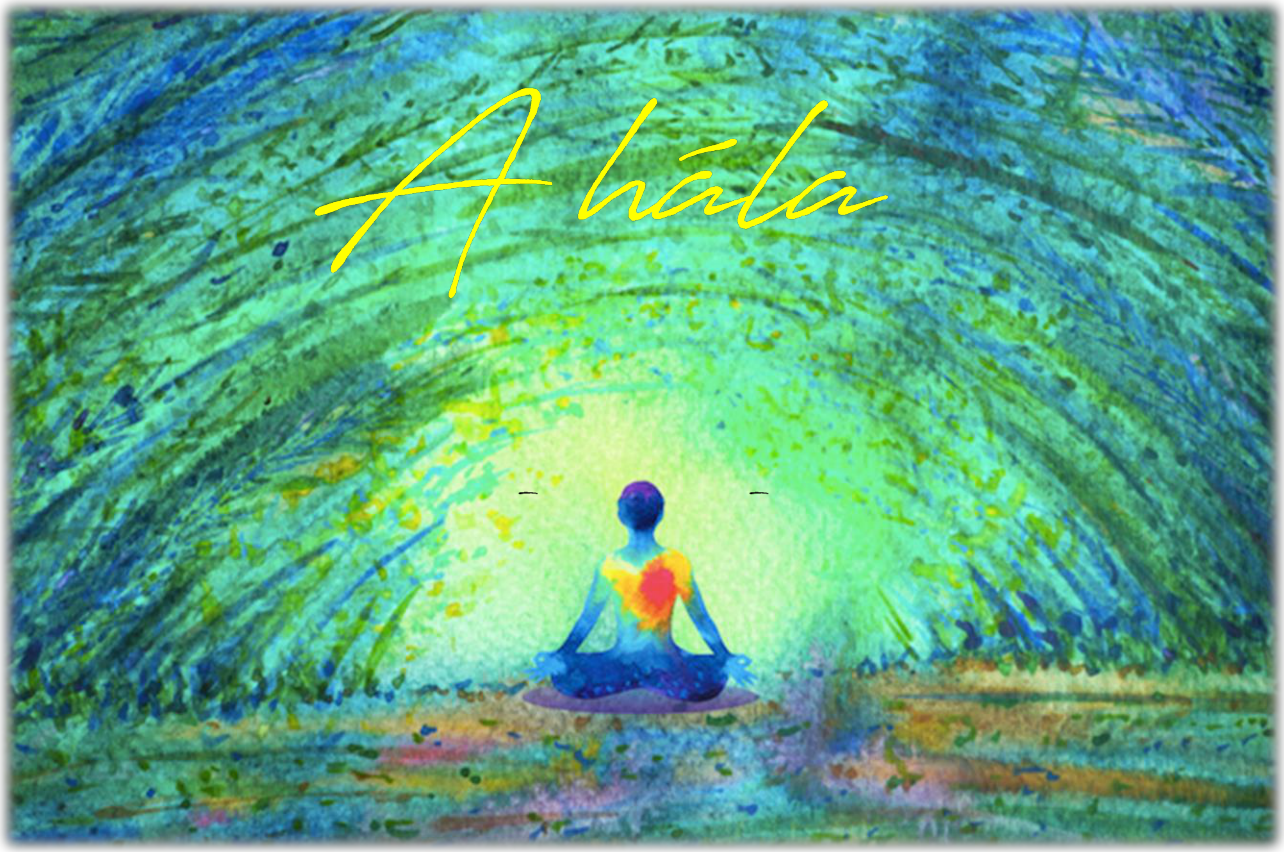


Írta: Schőnig Henriett

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Milyen csodaszép szó: hála.

Erről eszmbe jut egy gondolat: mikor a szerelmesek együtt **hálnak** (a nemi érintkezést, ez esetben most hagyjuk figyelmen kívül), vagy egy testvérpár, akik egyvérből születtek, vagy bárki, aki szeretettel, odaadással fordul a másikhoz: hálásak, hogy ott vannak egymásnak.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Talán nem túlzás azt állítani, hogy nincs köztetek olyan, aki számára ne lenne ismerős azaz

érzés, hogy a dolgok nem olyanok, és nem úgy működnek, mint azt szeretnénk.
Az érzés, hogy:
– nem vagy annyira sikeres,
– hogy a kapcsolataid nem elég kielégítőek,
– hogy nincsen meg, vagy nincs módod megszerezni azt, amire vágysz.
Hosszútávon, ez egy krónikus elégedetlenségbe torkollhat, ami miatt **irigyen tekintesz a külvilágra, és csalódottan önmagadba.**
Elkerülhetetlen, de a pop–kultúra, reklámok és a közösségi média csak rontanak a helyzeten, amikor lépten–nyomon azt sulykolják beléd, hogy a kudarc az:
– ha nem álmaid munkáját célzod meg, (amit netalán tán a hobbidként funkcionál),
– folyamatosan nagyszerű és látványos élményeket kell szerezned,
– a külsődnek kifogástalannak kell lenni, másszóval: „jól kell kinézned”
– rengeteg barátodnak kell lennie (még ha azok csak egy bizonyos számot is hizlalnak egyre magasabbra)
– és rá kell találnod a lelkitársadra (ami láthatólag már mindenki másnak megvan rajtad kívül; és ők külső szemmel, igazán boldogok is).

Mi tagadás manapság (és ezzel nem szeretnénk a saját hírünket csorbítani, épp ellenkezőleg), az önfejlesztő termékek (kifejezetten ezt a szót használjuk az összesítésére) nagy része szerint ez mind a **Te hibád**, mert nem dolgozol elég keményen és kitartóan önmagadon.

Az elmúlt két évtizedben, sokan elkezdték tanulmányozni hogy hogy tudjuk ezeket az impulzusokat megakadályozni, finomítan. Megjelent a **pozitív pszichológia**; gyakorlatilag az élet örömeit kutató terület. **A kognitív viselkedés terápiát pedig a negatív érzelmek leküzdésére hozták létre**.
Elkezdték vizsgálni, miért boldogabbak és elégedettebek egyes emberek és van–e mód arra, hogy eltanuljuk ezt a „viselkedéskultúrát” tőlük?

Ezen útmutatásunkban, szeretnénk beszélni az egyik legerősebb jeléről annak, hogy milyen boldogok, akár jókedvűek az emberek, milyen könnyen barátkoznak, ismerkednek és milyen könnyen birkóznak meg a nehézségekkel, hidalják át a kevésbé rózsás időszakokat.
Fogalmazzunk így: **ellenszer az elégedetlenségre.**

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Hála. A hála manapság egynek tűnik a sok önfejlesztő divat egyikével, amit olyan emberek terjesztenek, akik „hashtag”–ként kamatoztatják, használják fel.

Amit jelenleg tudunk róla azt tudományos kimutatásokon és megfigyeléseken alapul.

A hála mindenkinek mást jelent, más kontextusban:
–egy jellemvonás,
–egy érzés,
–erény,
–viselkedés.
Hálát érezhetsz az iránt, aki tett érted valamit. Véletlenszerű dolgokért, mint az időjárásért, a természetért vagy akár a sorsért. Belénk van programozva.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

1) Kötelék a hála és köztünk

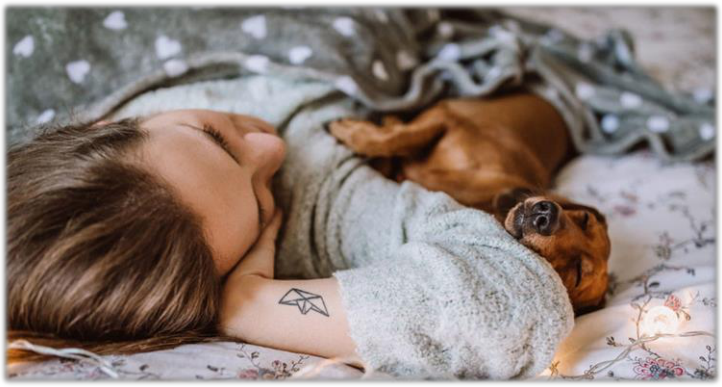
A hála őse, valószínűsíthetően a viszonzás.
Feltételezhetően úgy alakult ki, mint egy biológiai jel, amely motiválja az állatokat, hogy cserélgessenek dolgokat, a közös javukért.
Ez a fajta magatartási megnyilvánulás megtalálható az állatok között: bizonyos halakban, madarakban, vagy emlősökben, de leginkább az emberszabásúakban.
Amikor az agyad észleli, hogy valaki valami kedveset cselekedett az irányodba, hálával reagál, hogy motiváljon téged arra, hogy viszonozd.

A hálának köszönhetően törődsz a többiekkel és a többiek is törődnek veled.
Ez egy igen fontos szempont volt, mivel amikor az emberi agy elkezdte jobban leolvasni az érzelmeket az emberi arcról, az önző személyeket észrevették, felismerték és automatikus elítélték. Ez evolúciós előnnyé vált: jobban együtt tudtuk működni és tartós kapcsolatokat tudtuk kiépíteni.
Például: ha éhes voltál és valaki megmutatta neked, hol találsz étvágygerjesztő bogyókat, mint táplálékforrás, hálát éreztél iránta, és ezáltal egyfajta kötelességet, hogy viszonozd a szívességet a jövőben. Ösztönzést, hogy önzetlen legyél. Amikor viszonoztad neki, ő érzett hálát irántad. Ez hozta az őseidet közelebb egymáshoz és alakított ki kötelékeket, barátságokat.
Tehát a hála korai formái biológiai mechanizmusok voltak, amelyek együttműködésre késztettek, s később a bolygó meghódításában is segédkeztek.
De idővel a hála több lett egy szimpla impulzusnál, ami arra szolgál, hogy tisztességesek legyünk.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

2) A hála következményei

Felfedezték, hogy **a hála az agyunk azon csatornáit stimulálja, melynek köze van a jutalmazáshoz, a szociális kapcsolatok kialakításához, és mások szándékainak tolmácsolásához**. Többek között, egyszerűbbé teszi, hogy elmentsük és visszaszerezzük a pozitív emlékeket.
Ezen felül a hála közvetlenül ellensúlyoz negatív érzelmeket és tulajdonságokat, mint például:
–az irigység
–vagy a társasági összehasonlítás,
–nárcizmus,
–cinikusság
–és anyagiasság.
Ezért azok, akik valamiért, mindegy miért, hálásak általában boldogabbak és elégedettebbek:
–jobbak a kapcsolataik és könnyebben barátkoznak
–jobban alszanak,
–ritkább náluk a depresszió,
– függőség,
– kiégés
–és jobban kezelik a traumákat.



Mondhatni, **a hála csökkenti az esélyét, hogy beleess a modern élet pszichológiai mélységes csapdáiba**.
Például a hála, **mérhetően csökkenti a pozitív élmények elengedésének esélyét**. Ha sokáig keményen dolgozol valamiért, a megszerzése nem feltétlen nyújt élményt. Ismerős, ugye? Lehet, hogy ugyan ott tartasz majd érzelmileg, ahol kezdted; a következő nagy cél elérésére összpontosítva, **elégedettséget keresve, ahelyett, hogy megelégednél magaddal.**

Vagy képzeld el, hogy magányos vagy és több barátot szeretnél. Lehet, hogy már van egy, vagy több ember, aki szívesen tölti veled az idejét, de lehet Te ezt nem érzed elégnek; azt hiszed vesztes vagy és keseregsz is emiatt. Ezért lehet, elutasítod az ő közeledésüket is, és így még magányosabb leszel. Ha helyette hálás vagy a barátaidért, elfogadod a meghívásokat, vagy akár Te magad hívsz meg másokat. Minél többször nyílsz meg, annál nagyobb eséllyel szilárdulnak meg a kapcsolataid, és ismersz meg új embereket. Ez jó esetben pozitív megerősítést eredményez benned. A pozitív érzések közösségi viselkedéshez vezetnek, ami több közösségi élményhez vezet, ami még több pozitív érzést kelt.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Ezt gyakran megélik azok, akik nehézségeken estek át, mint például egy komoly és hosszadalmas gyógy terápia. **Egy krízis után, az élet fantasztikus tud lenni!** A legapróbb dolgok is végtelen boldogságot jelenthetnek, mint az ízlelés, vagy beszélgetés egy baráttal. **Az életed ugyan olyan, vagy rosszabb mint korábban, de az agyad a jelen állapotot, a rossz időkhöz hasonlítja és hálával reagál.** Tehát tulajdonképpen a hála segít a figyelmedet a kellemes dolgokra terelni, ennek következménye pedig jobb érzések, pozitív élmények.

Nagyszerű ezekről tudni, de van-e mód, hogy hálásabb legyél?

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

3) Hogyan legyél hálásabb

Hálásnak lenni, nem olyan könnyű és kiváltképp nem egyforma mindenkinek. Létezik olyan, hogy hála–jellemvonás, ami meghatározza, mennyire vagy képes érezni azt. **Ez függ a genetikai állományodtól, a személyiségedtől, a kulturális közegtől.** Ez a felfedezés mindenképp elgondolkodtató– Többek azon kezdtek munkálkodni, hogy tudnának –e egy olyan gyakorlatot vagy foglalkozást tervezni, amivel megváltoztatható ez a jellemvonásunk, és így boldogabbak leszünk tőle.

Kezdjük a fontos tudnivalókkal:
–nem egészen világos, hogy milyen szinten lehet a hálát gyakorolni, vagy meddig tart ennek a hatása.
–nem létezik boldogság varázsütésre, csak a mesében!
–az élet összetett. Egyes napokon úgy érezzük, hogy minden úgy zajlik, ahogy akarjuk, máskor pedig kevésbé. És ez így rendben is van!
Néha a boldogság keresése tesz boldogtalanabbá minket, ha túlhajszoljuk magunkat emiatt. A hálára nem szabad úgy tekinteni sem, mintha gyógyír lenne a depresszióra vagy helyettesítheti a szaksegítséget! Csupán a kirakós egy darabkája lehet, nem maga az egész kirakós.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

A legegyszerűbb hála-gyakorlat, amit a kutatások igazolnak, az a hálanaplózás. Ez azt jelenti, hogy leülünk pár percre, hetente 1–3 alkalommal és összeírink 5–10 dolgot, amiért hálásak vagyunk. Eleinte furcsának tűnhet, ezért kezdjük az egyszerűbbekkel:

1) Lehetsz –e hálás apróságokért?
Mint például: milyen remek kávét ittál,
összefutottál a nagy rohanásban egy barátságos kutyával,
vagy hogy valaki figyelmes volt hozzád, amikor az élet
és a helyzet úgy hozta.

2) Hálás lehetsz olyasvalamiért, amit valaki más tett érted?

3) Értékelhetünk –e olyan dolgokat, vagy
embereket, amelyek vagy akik hiányoznának az
életükből és hálásak vagyunk azért, hogy részeseik az életünknek?

Mivel mindannyian különbözünk egymástól, ezért csak Te tudhatod valójában, hogy mi válik be nálad. És igazából ennyi a dolgod!

Első hallásra felháborító, nem? Hogy csupán ilyen egyszerű a megoldás!

De számtalan tanulmányban, a résztvevők arról számoltak be, hogy boldogabbak lettek és jobban élvezték az életet, miután pár hétig gyakorolták a naplózást. Ráadásul a kutatások kimutatták azt is, hogy hónapokkal később is észrevehető változások voltak/maradtak az agyban.

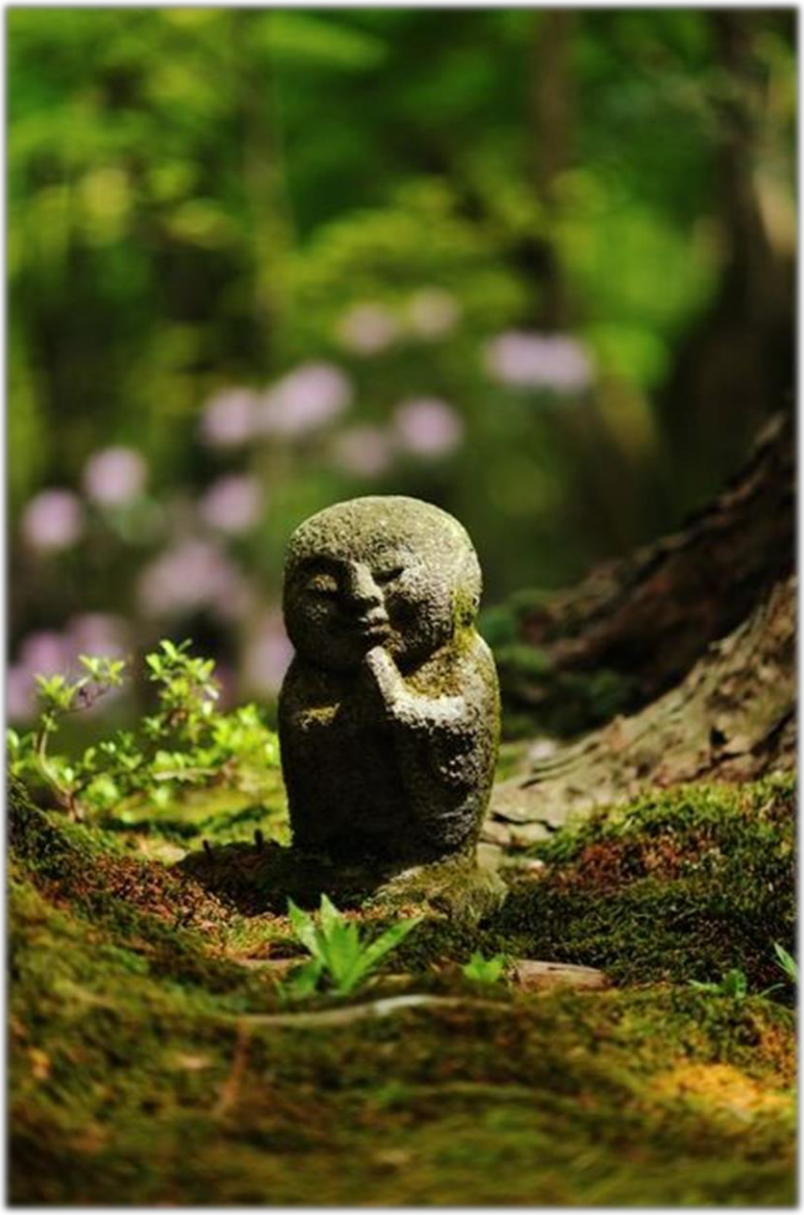
A hála gyakorlása valóban működhet, ha újra akarjuk programozni magunkat. Ez az útmutatás megmutatja, hogy az érzelmeiden igenis tudsz változtatni!

Végezetül pedig: **hogy hogyan éled meg az életed, csupán annak a tükre, hogy mit hiszel róla. Ha megkérdőjelezed önmagad és az életed, megváltoztathatod a gondolataidat és az érzelmeidet, melyek automatikusan megváltoztatják a viselkedésed.**

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.

Észbontó, hogy egy olyan egyszerű dolog, mint az önreflekció utat törhet az agyunkban, hogy megküzdjön az elégedetlenséggel. Ha pedig ez nem ad okot arra, hogy derűlátóbbak legyünk, akkor mi más tudna? Embernek lenni nehéz, de nem kell annyira nehéznek lennie. Ha közelebbről nézed, észreveheted, hogy ez életed sokkal jobb, mint amit gondolsz róla.

Erről eszembe jut egy idézet: „Legnagyobb cél pedig, itt, e földi létben,
Ember lenni mindég, minden körülményben." Arany János



Ha kíváncsi lennél és kipróbálnád a hálanaplózást, készítettünk valamit. **Lélek Nektár Boltunkban** hamarosan elérhető a **Swatantra Hála Naplója**.

Naplónkat további hasznos útmutatásokkal, személyes tapasztalatokkal és gyakorlatokkal töltünk meg, amelyek segítenek abban, hogy a mégjobban ráhangolódj.

Azonban nem kötelező venned semmit ahhoz, hogy gyakorold, milyen hálásnak lenni. Ha így döntesz, csupán papírra, tollra és 5 perc időre van szükséged.

Reméljük hasznosnak találtad
ezt az útmutatást!

Egészségedre – tovább élsz vele!

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, bővített, illetve rövidített kiadásának a jogát is. A Swatantra Bt. írásbeli engedélye nélkül sem a teljes szöveg, sem annak része semmilyen formában – akár elektronikusan vagy mechanikusan, beleértve a fénymásolást és bármilyen adattárolást – nem sokszorosítható.