



Dragica Barbarić

## Mijenjajte svoje misli nabolje

Kako promijeniti misli iz negativnih u pozitivne, razviti zdraviji sustav vjerovanja o sebi i drugima, rješavati probleme i cijeniti svoje jake strane. Sve to moguće je naučiti iz knjige Dragice Barbarić 'Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama', objavljenoj u izdanju Profila, koja je tjednima bila najprodavanije domaće izdanje.



## U POTRAZI ZA SRETNIM ŽIVOTOM

Sreća je složen fenomen i ne odnosi se samo na pozitivne, ugodne emocije zadovoljstva, radosti i dobrog raspoloženja, iako je jasno da uključuje i njih. Biti sretan ipak ne isključuje doživljavati i cijeli dijapazon negativnih emocija kojih i tako ima više nego pozitivnih i to zato što su nam važne za preživljavanje. One nam signaliziraju da nešto oko nas ili u nama nije u redu kako bi nas potaknule na odgovarajuću aktivnost. Primjerice, strah nas tjera da pobjegnemo od opasne situacije, a tuga i tjeskoba da rješavamo životne probleme koji nas dugoročno mogu ugrožavati. Pozitivne emocije nam pak ukazuju da smo na pravom putu ostvarenja svojih ciljeva, te nam daju potrebnu energiju za njihovo ostvarenje. Svi bismo mi najradije doživljavali samo ugodne emocije, no kada bismo i mogli, to bi za nas bilo loše, pa čak i pogubno. U dobar život vodi prava ravnoteža između ugodnih i neugodnih emocija, s tim da one pozitivne pretežu. Istraživanja pokazuju da bi omjer između pozitivnih i negativnih emocija trebao biti iznad 3:1, a ispod 11:1 u korist pozitivnih. Zanimljivo je da ti omjeri između pozitivnog i negativnog vrijede i za mnoge druge stvari. Ako u bračnom/partnerskom odnosu ima 5 puta više pozitivnih interakcija od negativnih, par će svoj

odnos ocjenjivati kao kvalitetan i sretan bez obzira na probleme.

### Tri načina za povećanje sreće

Kako povećati ovaj omjer u korist pozitivnih osjećaja? Tzv. pozitivna psihologija koja se bavi ovim područjem općenito nudi tri načina za povećanje sreće: ugodan, angažiran i smislen život. Prvi od njih, ugodan život, omogućuje povećanje pozitivnih emocija kroz ugodne aktivnosti: dobru hranu, piće, seks, odmaranje, opuštanje, druženje, kupnju, fizičku aktivnost, zabavu. Ovaj pristup će nam sasvim sigurno pomoći da češće doživljavamo pozitivne emocije i, primjerice, izvučemo se iz depresije, ali za puni osjećaj sreće i psihološke dobrobiti on obično nije dovoljan. Jer jedan od problema je što svatko od nas ima genetski predodređen kapacitet za doživljavanje pozitivnih osjećaja koji ne možemo povećati preko određene granice. Pokušaji probijanja tih urođenih limita vidljivi su u korištenju droga, alkohola kao i farmaceutskih pripravaka, no znamo da su takvi učinci kratkotrajni uz nažalost brojne negativne popratne pojave i dugoročno smanjenje sreće. No postoje još dva važna načina za povećanje sreće i životne dobrobiti:

angažiran život i smislen život. Zajedničko im je da uključuju ulaganje truda i napora pa tako i neugodnih emocija. Angažiran ili dobar život znači da trebamo ustanoviti i razvijati svoje jake strane i koristiti ih u aktivnostima koje će nas potpuno okupirati kao što su čitanje zahtjevnijih knjiga, rješavanje težih problema, usavršavanje radnih vještina/sviranja/slikanja/sportskih aktivnosti/i sl., učenje, poučavanje drugih, rad na razvoju komunikacijskih vještina i dobrih odnosa s drugima, redovit rad na vlastitom rastu i razvoju. Unatoč početnom naporu, potpuna koncentracija i uronjenost u takve aktivnosti mogu proizvesti vrhunske emocije zanesenosti i ushita. Smislen život za razliku od angažiranog života uključuje i aktivnosti povezane s nečim većim i širim od nas samih što znači da svoj trud, sposobnosti i vrline koristimo za dobrobit obitelji, zajednice i za opće dobro: primjerice dajemo svoj doprinos kako bi u zajednici i na svijetu bilo više tolerancije, znanja i suosjećanja, a manje patnje, siromaštva, korupcije i nepravde. Jasno je da takvi doprinosi ne trebaju biti golemi: svatko od nas već malim dobrim aktivnostima i te kako doprinosi općem boljitku. Tako zadovoljavamo svoju potrebu za smislom i svrhom postojanja.

Za povećanje osjećaja životne sreće i zadovoljstva važno je kombinirati sva tri načina, no zanimljivo je da je osobito važan angažiran i smislen život.

### Moramo li se stalno osjećati zadovoljno?

Time nam se opet pokazuje kako put u sreću i ushit vodi kroz trud, neugodu i napor kao nerazdvojne suputnike života. Prihvatanjem te činjenice utiremo put uravnoteženoj sreći lišenoj inzistiranja da bismo se neprestano morali osjećati radosno i zadovoljno, a to je nažalost poruka koju nam mediji često plasiraju čime nas stavljaju pod dodatni pritisak i paradoksalno čine da se osjećamo gore. Zato, ne vjerujte savjetima da biste se odlaskom na godišnji odmor morali osjećati veselo. Osjećat ćete se tako kako ćete se u pojedinom trenutku osjećati, ali to ne znači da ne možete napraviti puno toga što će vaš život općenito i dugoročno činiti sretnim, dobrim, smislenim i ispunjenim.

### Što nas to čini sretnima?

*Vrlo mali doprinosi sreći: novac, bogatstvo, fizička privlačnost, inteligencija, životna dob (s dobi se sreća malko povećava!)*

*Srednji doprinos: brak/stabilna veza, prijateljstvo, zdravlje, ekstraverzija (osobina ličnosti koja se odnosi na otvorenost, druželjivost, veće angažiranje u aktivnostima, češće doživljavanje pozitivnih emocija, sklonost riziku), emocionalna stabilnost*

*Veliki doprinos: zaposlenje, zdravo samopoštovanje, tj. samoprihvatanje, optimizam, zahvalnost*



Inga Lalić

## ŠTO ZNAČI BITI USPJEŠAN?

Radeći s velikim brojem ljudi, uvidjela sam da većina ljudi više pamti neuspjehe nego uspjehe. To ne znači da nisu bili uspješni ni u čemu, nego samo tome nisu pridavali nikakvu važnost. To im je bilo nešto posve normalno. Meni su njihovi uspjesi bili jako veliki jer sam ja bila neuspješna u tome. Sve je u percepciji i u tome jesmo li više usmjereni na ono u čemu smo uspješni ili na ono u čemu nismo. Ipak, većina je više usmjerena na neuspjehe jer ih, kao i pogreške koje pritom čine, doživljava kao nešto jako loše, nešto što se ne bi smjelo ponavljati, i danima se grizu zbog njih. Utječu na njihovo raspoloženje i stvaraju osjećaj manje vrijednosti. Gotovo je uvijek više emocionalnog naboja okruživalo i pratilo vaše pogreške i neuspjehe nego vaše uspjehe. Sjetite se kad ste bili učenici kako su vas roditelji, kada biste dobili peticu, više-manje onako površno pohvalili, a kad

## Kako pokrenuti vlastiti biznis?

Life coach Inga Lalić nedavno je objavila knjigu 'Kako pokrenuti vlastiti biznis', korisno štivo za sve one koji razmišljaju o privatnom poduzetništvu. A uspjeti nije lako, ali nije i nemoguće. Ako želite stvoriti biznis o kakvom sanjate, morate preuzeti odgovornost za sve što vam se događa, tvrdi ova autorica. Okrivljujemo krizu, gospodarstvo, vladu, vrijeme, manjak novca, ali kada bi ti faktori bili odlučujući za uspjeh, nikada nitko ne bi bio u poduzetništvu.

