



Mariborski maraton pozitivne psihologije 2018

www.vecer.com/vzivo



Ker nihče ne more
živeti namesto vas!

SKOK – V ZADOVOLJSTVO

Maraton pozitivne psihologije, 17. november 2018

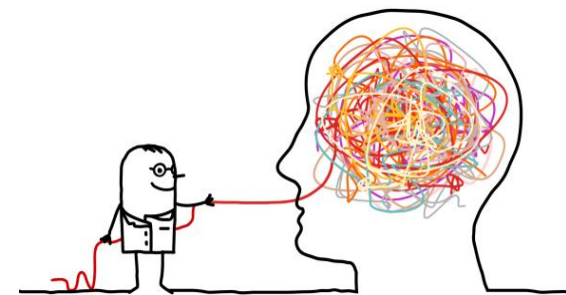
Mia Bone

Vaš prvi odziv...

Ko vas nekdo vpraša:

*kaj je zadovoljstvo
zate?*

kdaj si srečna?





sreča - zadovoljstvo #tesnoba - depresija

Freud: zadovoljstvo in sreča sta
obsojena na neuspeh.

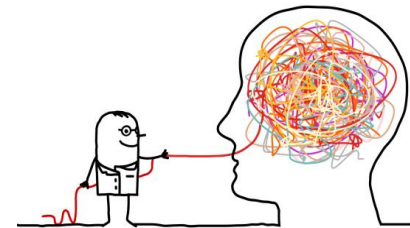
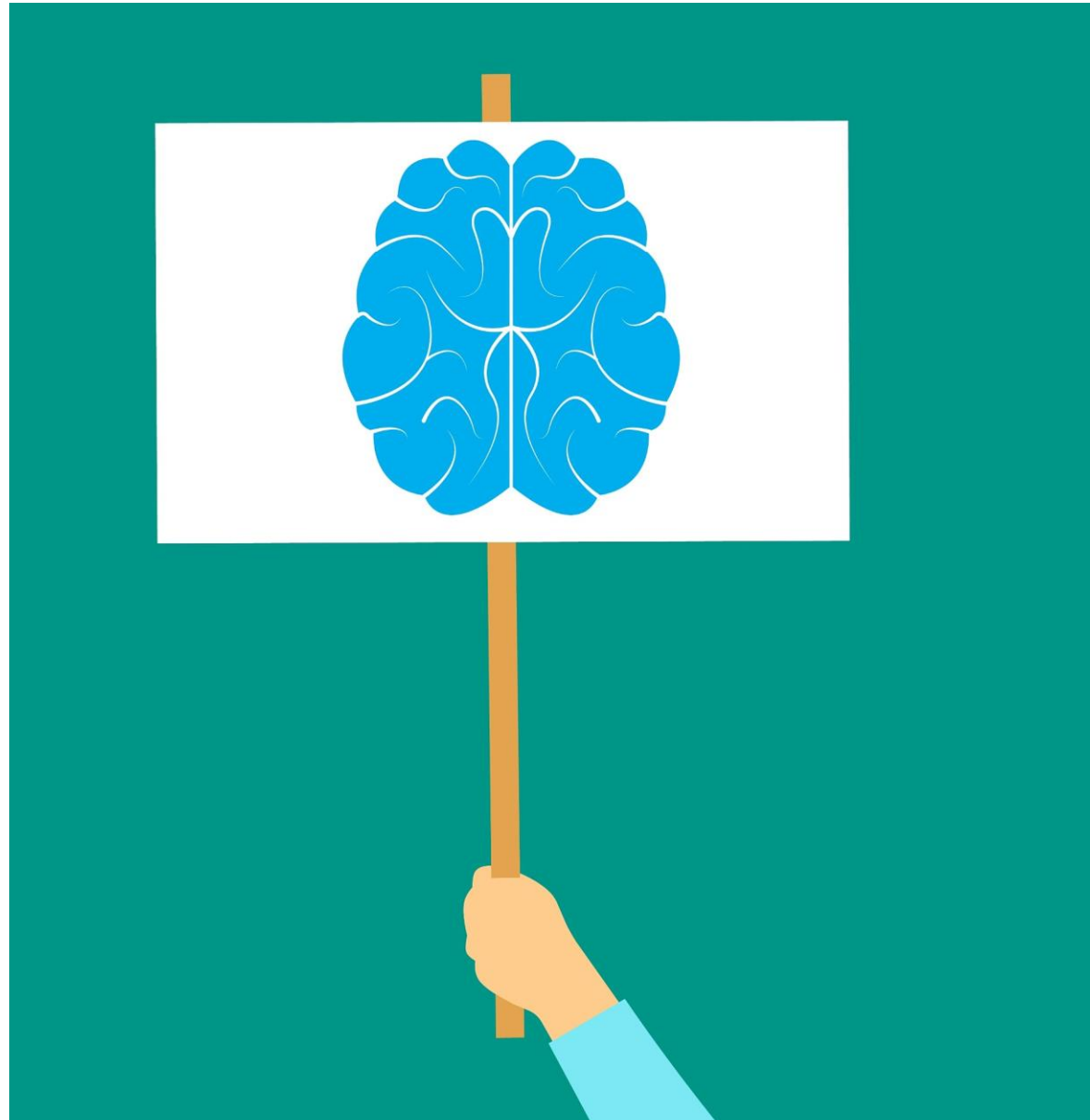
Kontinuum: pozitiven &
negativen.

Ljudje sovražijo izgubljati bolj,
kot jim je vseč zmagovati.

Formula za uspešno zvezo je 5:1.



Človeški možgani



Rodimo se zadovoljni



Rodimo se hedonisti



Rodimo se kot naravni uživači



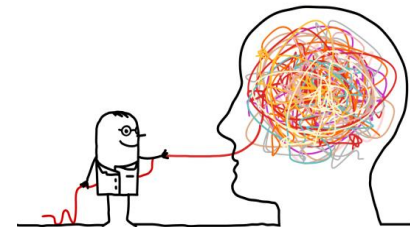
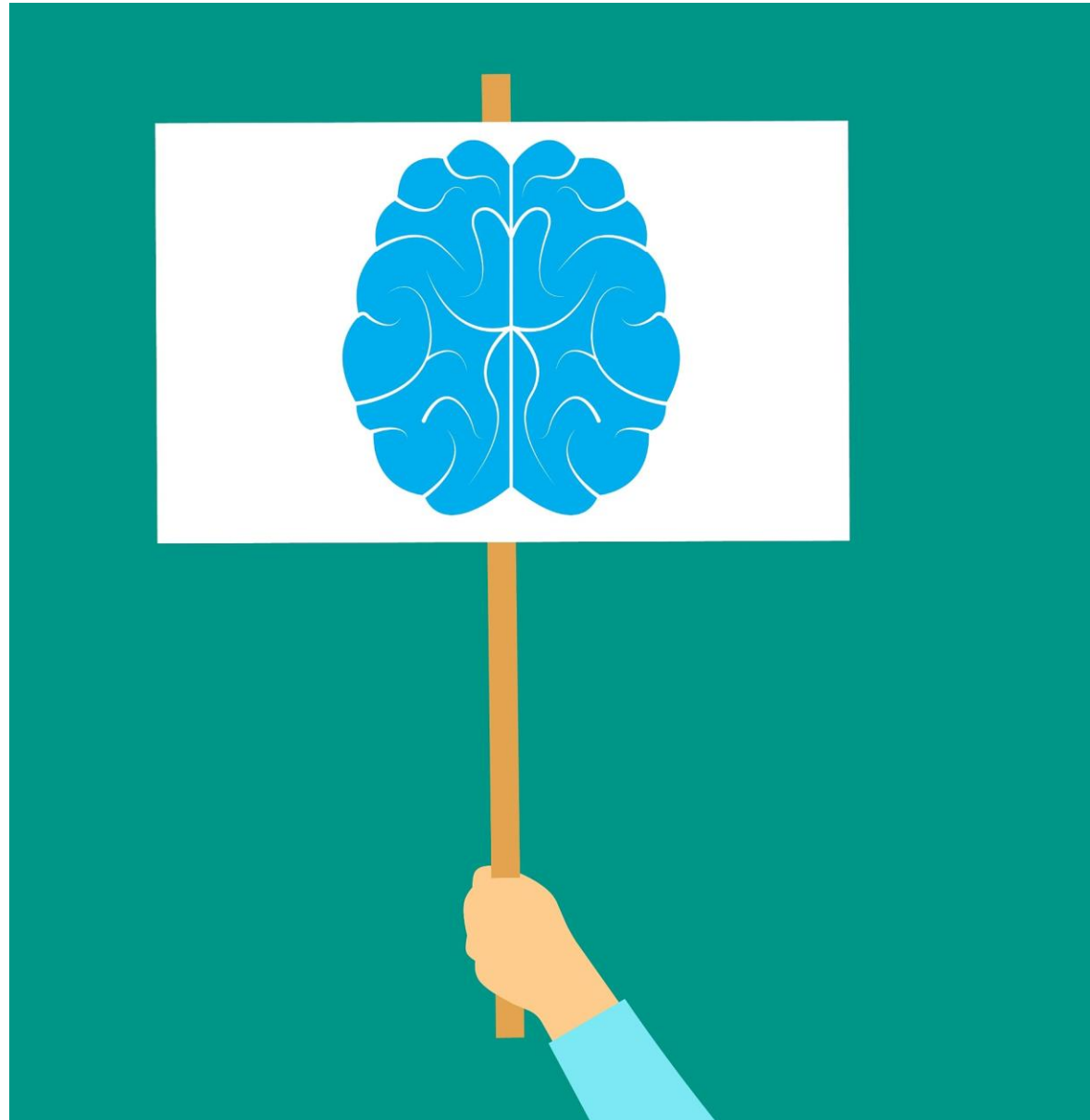
Nič ni dobro, ne slabo, le misel dela ga
tako!*



* Shakespeare



Človeški možgani





Svobodna izbira



Vir: Dan Gilbert - poskus

Naravno zadovoljstvo

- Vezano na sedanji trenutek.
- Spontan in organski odziv.
- Skladno s pričakovanji.
- Pozitivno notranje stanje.



“Sintetično” zadovoljstvo

- Naravna funkcija naših možganov (neokorteks).
- Organska težnja k nevtralnemu in/ali pozitivnemu notranjemu stanju.
- Čez nekaj časa (v sedanosti) ugotovimo, da je bila naša odločitev iz preteklosti, pravzaprav čisto v redu.

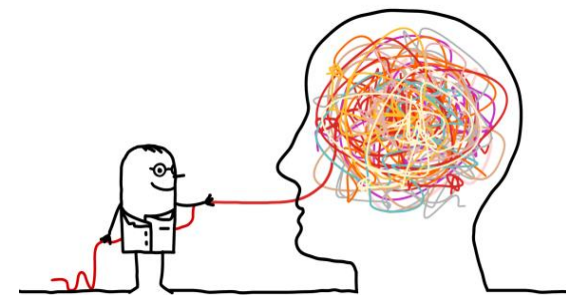


Danes bom nesrečen!



Zadovoljstvo - sreča

Globok občutek spokojnosti in izpolnitve.



Sestavine zadovoljstva

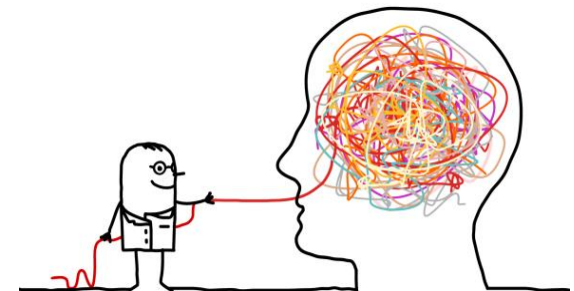
Zunanji svet - nadzor je zelo omejen, začasen in pogosto iluzoren.

Notranji svet in notranje okoliščine.

Kdo je močnejši?

- Stabilnost
- Moč
- Svoboda

NOTRANJA



Neugodne sestavine

- Jeza
- Sovraštvo
- Ljubosumje
- Zavist
- Obsesivne želje

Bolj ko te vsebine prodirajo v našo zavest, bolj nesrečni smo.

Naša zavest - ogledalo



Trening izbire in odločitve



Mentalna higijena - trening



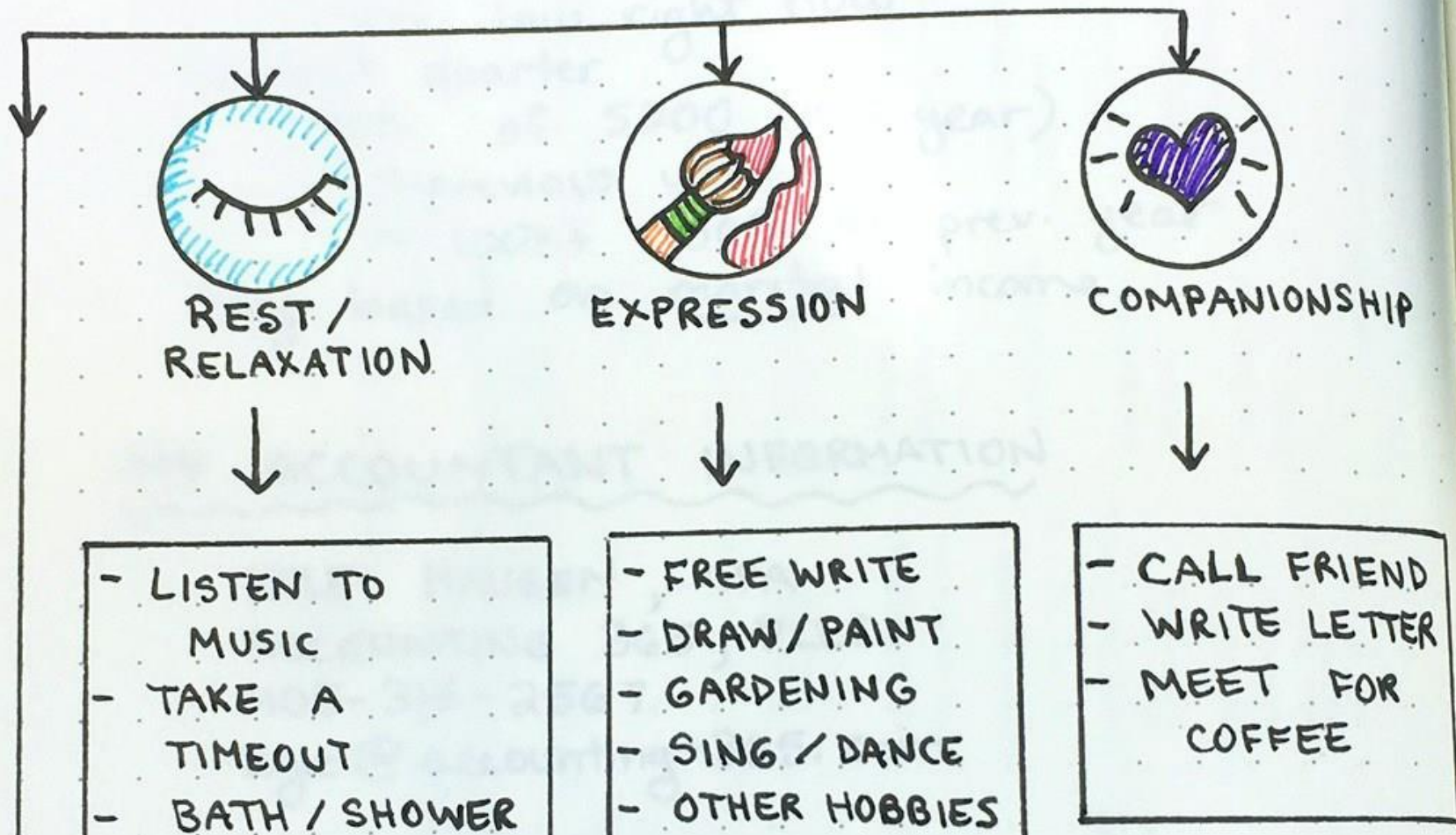
Zadovoljstvo - sreča

- well-being/dobro počutje
- self-care/skrb za samega sebe



30 MIN self-care

I NEED...



30 minut skrbi(m) zase

- **Sproščanje**

- poslušanje glasbe
- meditacija

- **Ustvarjanje** - izražanje (hobiji)

- pisanje dnevnika
- vrtnarjenje

- **Druženje**

- pogovor s prijateljem
- skupni sprehod

Formula za zadovoljstvo in srečo

50%

10%

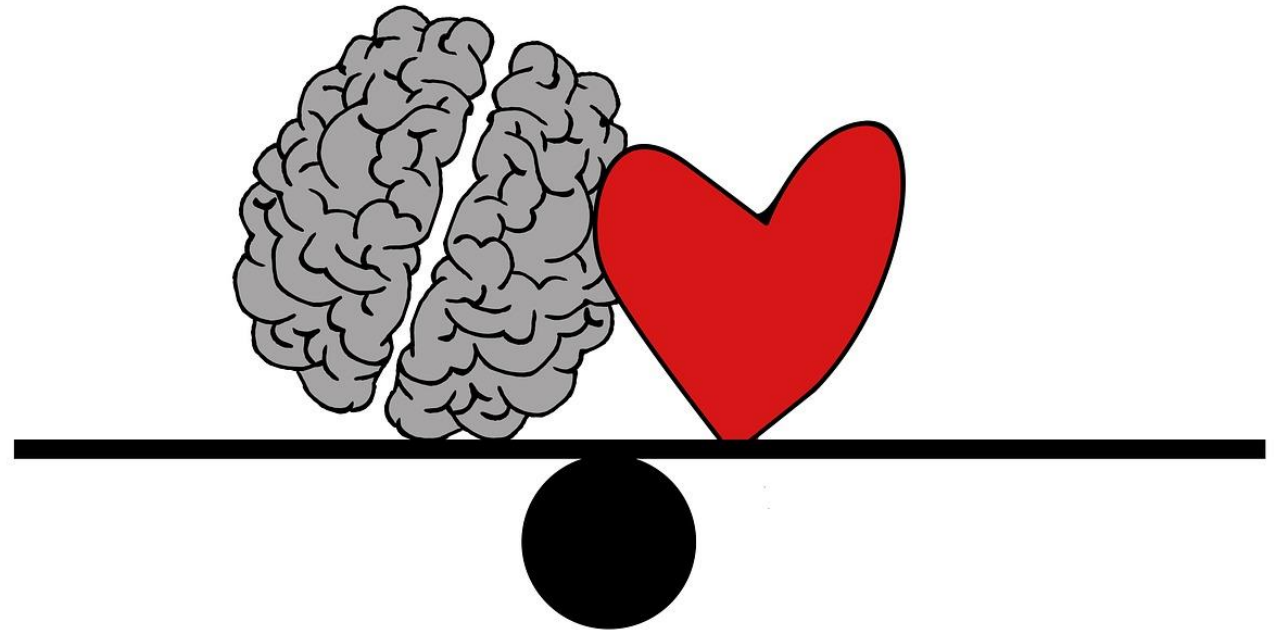
40%

→ vsakdanje izkušnje

♥Odnosi

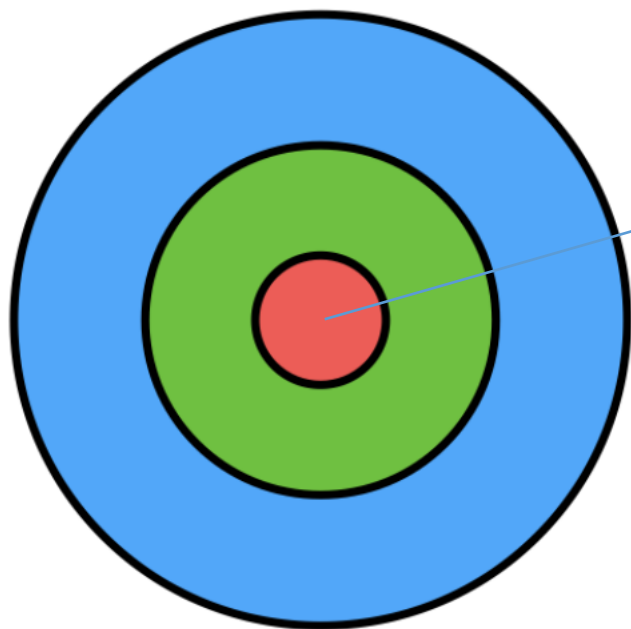
♥Konjički/hobiji

♥Pogled na svet



Kako?

Vzorec treh krogov!

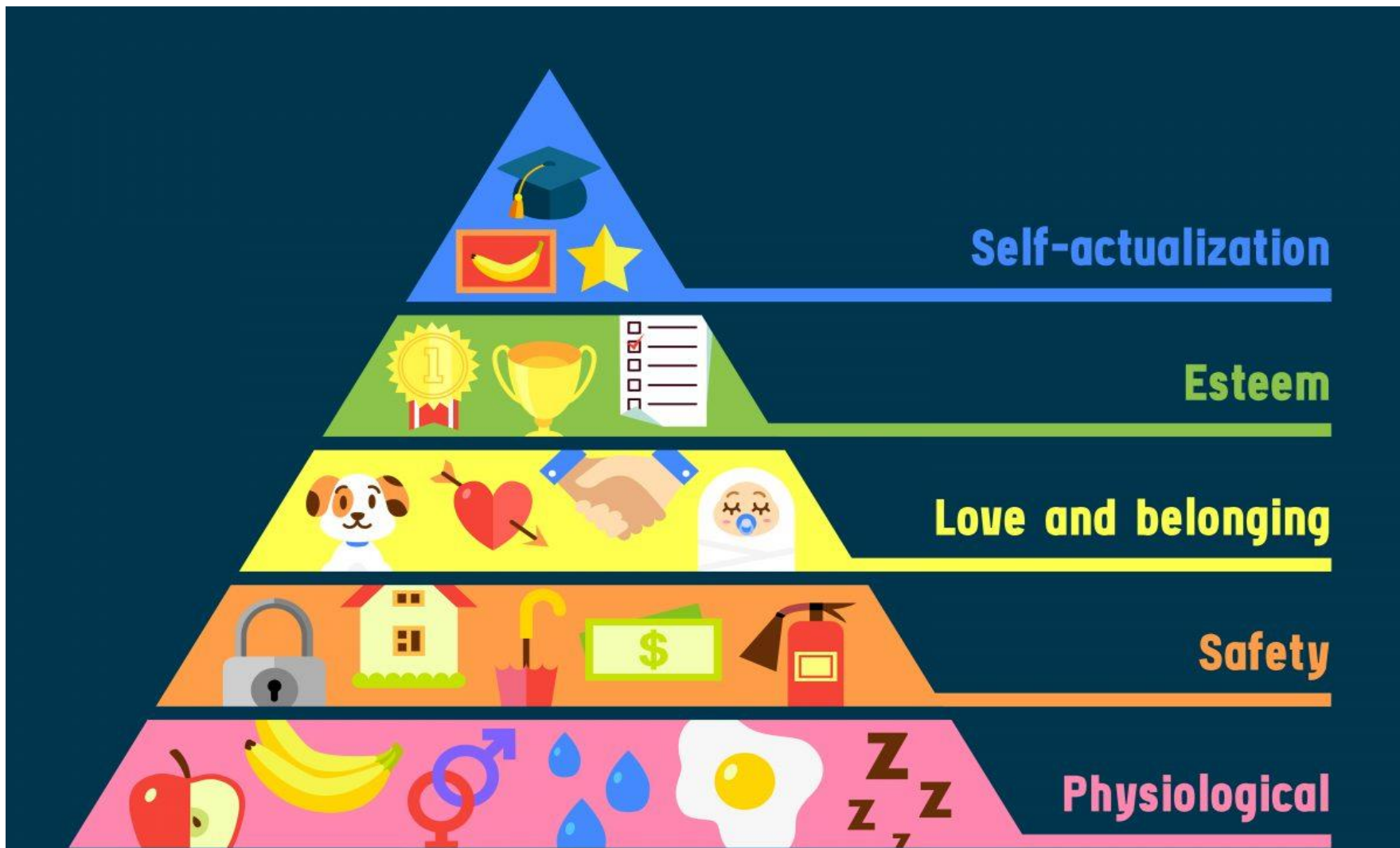


- zakaj
- zaradi česa
- kaj me poganja

= smisel/vizija

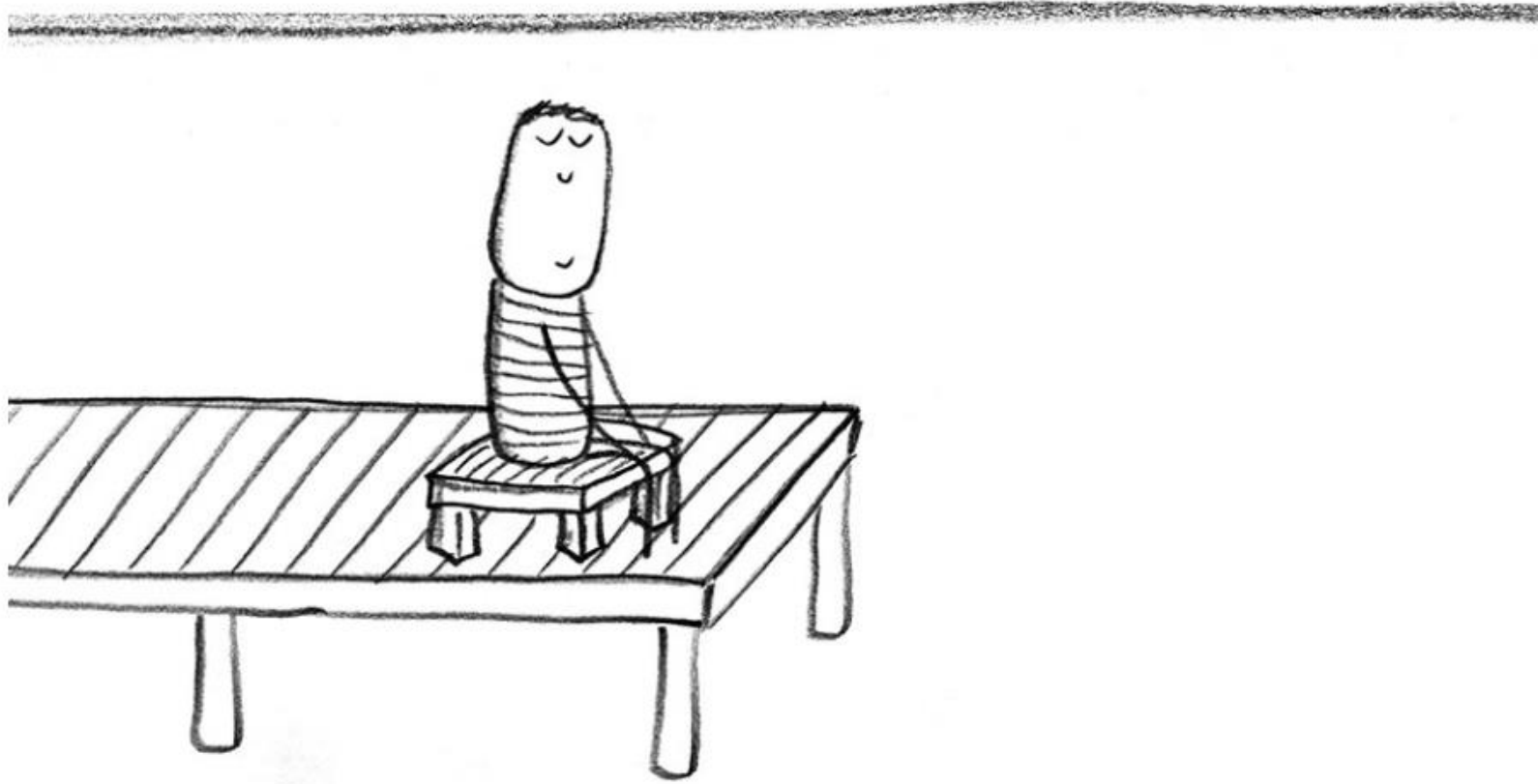
*Če danes ne
vstanem iz
postelje, kaj bi
pogrešal svet?*

Kako?



- Samoaktulizacija
- Potreba po spoštovanju
- Potreba po ljubezni in pripadnosti
- Potreba po varnosti
- Fiziološke potrebe

Ne denar. Čas!



Vpliv na 40% - vsakdanje življenjske izkušnje



Vpliv na 40% - vsakdanje življenjske izkušnje



Date: Today.
To do: Be happy!

K čemu se zavežem danes? Kaj lahko? Kaj je lahko?

Naslednjih 100 dni.

Da boš res, zapiši in pošlji na postazamio@gmail.com (#mojih100dni) ♥



Vprašanja, feedback, izkušnje...





Mariborski maraton pozitivne psihologije 2018

www.vecer.com/vzivo



Ker nihče ne more
živeti namesto vas!