



СЪДЪРЖАНИЕ



Подготовка.....6

КЛЮЧ 1: РАЗДАВАНЕ.....8

Прави добри неща за другите

КЛЮЧ 2: ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.....14

Общувай с хората

КЛЮЧ 3: УПРАЖНЕНИЯ.....19

Грижи се за тялото си

КЛЮЧ 4: ОСЪЗНАТОСТ.....24

Живей в настоящето

КЛЮЧ 5: ПРОБВАЙ.....30

Продължавай да се учиш

КЛЮЧ 6: ПОСОКА.....35

Постави си цели,
които да преследваш

КЛЮЧ 7: УСТОЙЧИВОСТ.....40

Научи се да се „изправяш“

КЛЮЧ 8: ЕМОЦИИ.....46

Търси позитивните усещания

КЛЮЧ 9: ПРИЕМАНЕ.....51

Бъди в синхрон със себе си

КЛЮЧ 10: СМИСЪЛ.....56

Стреми се да си част от нещо
по-голямо

Да обобщим.....61

Какво да направиш,
ако си много нещастен.....62

Бележка към родителите
и учителите.....63

Азбучен показалец.....64



ЗА ТАЗИ КНИГА

Искаш да разбереш как да бъдеш по-щастлив и да научиш повече за тази позитивна емоция? Чудесно! Всеки иска да се чувства добре!

Хубавата новина е, че учените изследват тази тема и са открили много различни методи и начини на мислене, с които животът ни може да стане по-щастлив.

Знаем, че си наясно с нещата, които те карат да се усмихваш. Но с помощта на тази книга ще откриеш още нови такива. Независимо дали си щастлив в момента или имаш нужда от малко „побутване“, за да гледаш по-позитивно на света, тази книга е точно за теб. Тя е пълна с идеи, които да изпробваш.

Ще трябва да подходиш като изследовател. Избираш си дейност, изпробваш я и наблюдаваш какво ще стане и как ще се почувстваш.

Ще ти е от полза да си водиш дневник на чувствата, в който да записваш всичките си мисли, емоции и открития.



10 Ключа за по-щастлив живот

Пътят към щастие е различен за всеки. Както вече споменахме, въз основа на най-новите изследвания експертите от ACTION FOR HAPPINESS са разработили 10 ключа за по-щастлив живот. Те са, така да се каже, инструментите, които ни трябва, за да се почувстваме по-щастливи и по-пълноценни. Ще откриеш, че всички дейности в тази книга спадат към един от 10-те „ключа“. За всеки има отделна глава:

1. РАЗДАВАНЕ

4. ОСЪЗНАТОСТ

8. ЕМОЦИИ

2. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

5. ПРОБВАЙ

9. ПРИЕМАНЕ

3. УПРАЖНЕНИЯ

6. ПОСОКА

10. ЗНАЧИМОСТ

7. УСТОЙЧИВОСТ



Съвети за Безопасност

- Винаги казвай на родителите си къде отиваш и с кого.
- Помоли възрастен, на когото имаш доверие, да ти помогне, ако някоя от дейностите е свързана с много цапане или ти се струва трудна.
- Бъди внимателен, когато използваш ножици или остри предмети.
- Носи стари дрехи или престилка, когато е „ВРЕМЕ ЗА ТВОРЧЕСТВО“.



КЪМ РОДИТЕЛИ И ДРУГИ
ВЪЗРАСТНИ – ВИЖТЕ
БЕЛЕЖКАТА НА СТР. 63

ДА ЗАПОЧВАМЕ

Тази книга е пълна с дейности и идеи, от които да се почувстваш по-добре. Можеш да ги изпробваш както са подредени или да си избираш на случаен принцип. Ето две много прости стъпки, с които да започнеш твоето опознаване на щастието.

★ ПОМИСЛИ ЗА МИНУТА

Кои са нещата, които те карат да се усмихнеш? Сети се за хора, дейности, места – всичко! Няма грешни отговори. Можеш да ги запишеш или нарисуваш в дневника си. Сега помисли какво наистина те прави щастлив. Кои са първите три неща?

★ ПРОУЧИ ЩАСТИЕТО

Всеки човек е различен. Логично е и това, което ни прави щастливи, също да е различно. Помоли приятелите си, роднините си и други близки да ти споделят три неща, които действат при тях.

Обърни се към възможно най-много хора и си запиши отговорите им в дневника.

Сега разгледай списъка, който си направил. Има ли отговори, които се повтарят често? Доколко съвпадат с твоите? Би ли опитал някои от тези, които не съвпадат?



Щастлив факт

Хората, които се самоопределят като щастливи, настиват по-рядко, по-склонни са да помагат на другите, често се справят по-добре в училище и създават приятелства по-лесно. Като възрастни са по-успешни в работата и личния си живот.

МОЖЕМ ЛИ ДА СЕ ЧУВСТВАМЕ ЩАСТЛИВИ ПРЕЗ ЦЯЛОТО ВРЕМЕ?

Трябва ли да сме щастливи през цялото време? Разбира се, че не! Всеки среща предизвикателства и трудности - те също са част от живота. Понякога се случват неща, от които е нормално да се натъжим. Например, ако добър приятел се премести да живее другаде. Или ако не постигнем нещо, за което наистина сме положили старание, или ако пък някой се държи зле с нас.

Както всяко друго нещо, справянето с предизвикателства също коства усилия. Това може да не ни се нрави в момента, но ще ни донесе щастие в бъдеще. Сети се за случай, когато си научил ново умение - да свириш на музикален инструмент, да караш колело или да решаваш нов тип задачи по математика. Сигурно отначало ти е било трудно, бъркал си и си се ядосвал, но когато най-накрая си се научил, си изпитал истинско удовлетворение.

Добрата новина е, че дейностите в тази книга могат да ти помогнат да се справяш с трудностите и да се възстановяваш по-бързо, когато нещата се объркат. Всичко това е част от по-щастливия живот!

Сега нека започнем с отключването на тайните към щастие - виж какво ще откриеш!

ПРЕДАЙ НАТАТЪК... ЩАСТИЕ!



1 РАЗДАВАНЕ

ПРАВИ ДОБРИ НЕЩА ЗА ДРУГИТЕ

Може да звучи странно, но собственото ни щастие е до голяма степен свързано с това на другите. Затова ще започнем точно с този ключ.

Учените са доказали, че когато правим добро на други хора, това кара нас самите да се чувстваме по-щастливи. Всъщност според изследванията в мозъка ни се случва същото, както когато получаваме подарък или ядем любима храна! Друго предимство е, че така се разсейваме от собствените си тревоги.

Щастлив факт

Като част от експеримент група хора трябвало да направят пет добрини в рамките на един ден. Резултатите показали, че щастието им траело шест седмици след това!

БЪРЗ СТАРТ: НЕКА ДНЕС Е ДЕН НА ДОБРОТАТА

Какво можеш да направиш днес (или дори в този конкретен момент), за да помогнеш или просто да проявиш добрина към някого? Ето няколко идеи, с които да започнеш...

- ★ Отвори вратата пред някого или му помогни с пазарските торби.
- ★ Почисти масата, без да те молят.
- ★ Предложи да помогнеш на учител или на някого у дома.
- ★ Прегърни приятел или му „дай пет“ без причина.
- ★ Нарисувай картина и я подари на близък човек.
- ★ Направи комплимент на някого.
- ★ Усмихни се на непознат.
- ★ Кажы „благодаря“ на хората, които правят разни неща за теб, но не винаги получават благодарност – учител, продавач, шофьор на автобус, родителите ти!

КОЛКО МИЛО!

КАКВО ДРУГО БИ МОГЪЛ ДА ОПИТАШ ДНЕС? МОЖЕШ ЛИ ДА НАПРАВИШ ПОНЕ 5 ДОБРИ НЕЩА?

1. СИЛАТА НА ДОБРОТАТА

Сети се за случай, в който някой е бил добър към теб:

- ★ Каква беше ситуацията? Какво направи другият човек? Как се почувства ти?
- ★ Следващия път, когато го видиш, му припомни какво е направил и му благодари.

Когато ти.....

се почувствах.....

БЛАГОДАРЯ ТИ!

2. ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО „МНОГО НАЧИНИ ДА БЪДЕШ МИЛ“

Направи списък с всички начини да бъдеш мил или да помогнеш на някого. Част от тях ще бъдат бързи и лесни, други ще бъдат по-трудни или ще отнемат повече време.

Няколко начина да бъдеш добър

- ★ Сприятели се с новото дете в училище.
- ★ Организирай нещо, с което да събереш пари за благотворителност.
- ★ Предложи на съседа да разходиш кучето му.
- ★ Подреди си стаята, за да разтовариш малко родителите си!
- ★ Напиши писмо на баба, дядо, леля или чичо, или някой, когото не виждаш често.
- ★ Изпечи сладкиш (ако се налага, помоли родителите си за помощ) и го дай на по-възрастните си съседи, които живеят сами.
- ★ Спри да се държиш лошо с додени хора и вместо това им кажи нещо мило.
- ★ Проучи къде е най-близката хранителна банка и помоли своето семейство, съседи и приятели да ти помогнат да събереш храна, която да занесете там.

Колко идеи ти хрумват в момента? Продължавай да мислиш и да добавяш в списъка си – можеш ли да стигнеш и до 100 различни начина да бъдеш мил, да правиш добро и да помагаш на другите?

Сега премини към следващата част от предизвикателството. Целта ти е да изпълниш всичко от списъка си! Може да ти отнеме седмици или дори месеци и вероятно ще се нуждаеш от помощ за някои неща, но направи всичко по силите си. Не забравяй да отмяташ нещата, които си изпълнил!



3. СЛОЖИ КУТИЯ ЗА ДОБРИНИ У ДОМА

Намери кутия, в която ти и твоето семейство може да пускате съобщения, снимки, истории, рисунки или благодарствени бележки за добрите неща, които хора са правили за вас.

- ★ Нагниши или украси кутията.
- ★ Определи ден от седмицата, в който да споделяш съдържанието на кутията с всички замесени.

ПОПИТАЙ
ВЪЗРАСТЕН



4. СТАНИ ДЕТЕКТИВ НА ДОБРОТАТА

През следващата седмица се оглеждай за добри дела, случващи се около теб. Описвай всяка ситуация в дневника си. Например:

КОЙ	КАКВО	КАК	КЪДЕ	КОГА	ЗАЩО
Дяди	Помогна на татко с подготовката за закуси	Намаза филмйки с масло и сложи масата	У дома	В събота	За да помогне на татко

5. НАГРАДИ ЗА ЩЕДРОСТ

ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

- Цветни флумастери или моливи
- Картон или лист А4



След като си бил детектив на добротата и си забелязал как хората наоколо се държат мило или помагат на другите, можеш да им дадеш нещо – Награда за щедрост!

Направи грамота за всички от твоя *Списък на добротата*. Можеш да го украсиш или да нарисуваш човека, на когото са помогнали.



Време е за церемонията по Награждаване

- ★ Покани всички у дома да присъстват на церемонията по награждаване.
- ★ Избери време, в което всички да са въщи, например след вечеря.
- ★ Обясни им, че с нея искаш да отпразнуваш направените добрини.
- ★ Посочи мястото, където ще се проведе церемонията, например всекидневната.
- ★ Награди всички заслужили със сертификат.

6. РАЗДАЙ КАРТИЧКИ С КОМПЛИМЕНТИ

ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

- Картон или лист А4
- Цветни флумастери или моливи
- Ножица



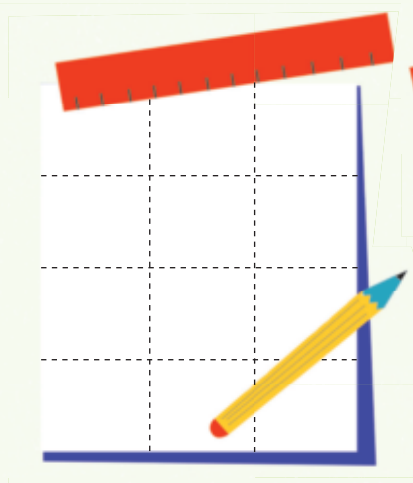
Комплиментът е израз на възхищение или похвала към някого. Помисли какво изпитваш, когато ти кажат нещо хубаво. Чувстваш се добре, нали?

Често обаче, когато забелязваме или оценяваме положителните качества на друг човек, не го показваме. Правенето и раздаването на картички с комплименти са чудесен начин да накараш някого да се почувства добре!

КАК ДА ГО НАПРАВИШ:

1 Разграфи картоната или хартията на 12 еднакви по размер правоъгълника за 12 картички.

2 Реши какви комплименти искаш да направиш, като например „Обичам усмивката ти!“, „Невероятен си!“, „Ти си страхотна сестра!“.



3 Напиши комплиментите върху картичките (някои може да се повтарят).

4 Украси картичките с разноцветни декорации.

5 Изрежи ги.

6 Дай ги на хората, на които искаш да направиш комплимент.

7 Ако изпитваш достатъчно смелост, произнеси на глас думите, докато им даваш картичките.

8 Може да държиш няколко картички в джоба си, за да си винаги подготвен да направиш спонтанен комплимент!



7. НАПРАВИ АЛБУМ НА ПРИЯТЕЛСТВОТО

ЩЕ СА ТИ НУЖНИ:

- Лексикон, празен фотоалбум или тетрадка
- Ножица
- Лепило или тиксо
- Боички или флумастери
- Стикери, броят и други декорации

Направи и попълни *Албума на приятелството*. Подари го на някой от приятелите си или на друг човек, на когото държиш, за да му припомниш хубавите моменти, които сте преживели.

КАК ДА ГО НАПРАВИШ:

1 Подбери снимки, на които сте заедно, или на неща, които и двамата харесвате. Защо не и на места, на които сте били или искате да отидете, или на моменти, които ви свързват. Можеш да включиш и изрезки от списания, билети от концерт и всякакви други спомени.



2 Залепи с тиксо или лепило снимките и картинките върху страниците на своя албум.

3 Добави и свои рисунки, ако желаеш.

4 Напиши името на своя приятел на корицата на албума.

5 За да го направиш още по-специален, украси корицата със стикери, броят или каквото прецениш.



РЪЧНО ИЗРАБОТЕНИЯТ ПОДАРЪК ПОКАЗВА, ЧЕ НАИСТИНА СИ ПОМИСЛИЛ ЗА НЯКОГО. ТОЙ Е МНОГО СПЕЦИАЛЕН, БЕЗ ДА Е СКЪП.





ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ОБЩУВАЙ С ХОРАТА

За да бъдем щастливи, от голямо значение е да общуваме с другите – дори ако сме срамежливи!



Не е нужно да се разбираме с всички, но е важно да имаме поне няколко души, на които да се доверяваме и с които да споделяме какво ни вълнува. Те може да са роднини или близки приятели.

Да се грижиш за другите, да умееш да общуваш, да се чувстваш част от обществото – всичко това са умения, които се учат и придобиват с времето.



Щастлив факт

Учените са открили, че когато сме с друг човек, се смеем 30 пъти повече, отколкото, когато сме сами!

БЪРЗ СТАРТ: СПРИ-ПОГЛЕДНИ-СЛУШАЙ

Да се научиш да слушаш внимателно другите е чудесна основа за изграждане на добри взаимоотношения. Това е умение, върху което можеш да започнеш да работиш веднага.



Когато някой ти говори:

- ★ СПРИ това, което правиш, и съсредоточи цялото си внимание в историята.
- ★ ПОГЛЕДНИ човека и се усмихни приятелски.
- ★ СЛУШАЙ внимателно какво и как разказва.
- ★ ИЗЧАКАЙ, докато свърши, преди да отговориш. След като се е изказал, задай един-два въпроса, за да демонстрираш интерес.

ТОВА, ЧЕ СИ
ВНИМАТЕЛЕН
СЛУШАТЕЛ, ПОКАЗВА,
ЧЕ ТЕ Е ГРИЖА.