

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ

Каждый из нас так или иначе мечтает об этом, ведь абсолютно довольных жизнью людей нет на свете. Что же делать, чтобы почувствовать себя несколько счастливее? Ниже приведены "рабочие", по утверждению психологов, способы, призванные повысить свой личный коэффициент счастья.

- ✓ **Занимайтесь спортом.**
- ✓ **Обеспечьте себе полноценный, достаточный по времени сон.**
- ✓ **Общайтесь.** Имеется в виду, конечно, не просто общение, а общение с приятными людьми: единомышленниками, друзьями, родными и близкими. Вообще, проводите меньше времени в одиночестве и тогда ощущение счастья будет чаще вас посещать.
- ✓ **Помогайте другим людям и животным.** В результате таких действий в вас возникнет и укрепится со временем ощущение собственной значимости.
- ✓ **Планируйте мероприятия, которым под силу доставить вам неподдельную радость.** Это может быть путешествие, встреча с друзьями, выезд на природу, поход в кино на любимый фильм или покупка желаемой вещи. Предвкушение приятного события повышает уровень "гормонов счастья" в крови без малого на 30% - таковы результаты исследований ученых.
- ✓ **И, наконец, самое главное: не забывайте жить здесь и сейчас. В этом и состоит счастье - в том, чтобы находиться в настоящем моменте и видеть в нем "плюсы", закрывая глаза на "минусы".**

20 марта -
Международный
День счастья!



*В день весеннего солнцестояния,
Когда солнечный день ровен тьме -
Это символ на равное право
Всех живущих на этой земле.*

*Счастье каждый по-своему ценит:
Для кого это денег мешок,
Кто-то счастьем своему изменит,
Лишь бы был рядом верный дружок.*

*Небо чистое, солнышко светит -
Это счастье мы все говорим,
Ветерок на просторах колышет,
Разнотравье в полях шевелит.*

*Радость счастья врывается в двери,
Кто открыл в себе счастья исток,
Удели время и силы счастью,
Чтобы счастья исток не иссох.*



*«О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
Я счастье всюду. Может быть оно -
Вот этот сад осенний за сараем...»*

Иван Бунин



Цель Международного дня счастья:
обратить внимание людей на
удовлетворенность жизнью и
поддержать их стремление быть
счастливыми.

В 2021 году праздник проходит 9-й раз.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ✓ Ученые Университета Миннесоты выяснили, что счастье зависит на 50% от генов, на 10% – от условий жизни (работа, семья) и на 40% – от мыслей.
- ✓ Ученые считают, что лучший цвет для счастья – желтый.
- ✓ Физиология счастья связана с 3 гормонами: эндорфинами, дофамином и серотонином. Эндорфины влияют на кратковременные состояния эйфории. Дофамин создает фон счастья и продолжительную удовлетворенность. Серотонин дает прилив сил и хорошее настроение, повышает сопротивляемость организма стрессам.
- ✓ По данным исследовательского центра «Институт Земли», в 2016 году Дания самая счастливая страна. За ней расположились Швейцария, Исландия, Норвегия. Россия заняла 56 место. Всего в рейтинге 157 стран.
- ✓ Восточные философии утверждают, что счастье недостижимо.



ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Международный день счастья учредила резолюция № A/RES/66/281 Генеральной Ассамблеи ООН от 28 июня 2012 года. Инициатором праздника выступило Королевство Бутан. Все государства, являющиеся членами ООН, единогласно поддержали решение.

Составляя резолюцию, члены комитета включили в нее пару интересных моментов:

- ✓ достижение счастья должно быть не только личной, но и общегосударственной задачей;
- ✓ экономический рост во многом способствует достижению счастья всеми народами, а потому должен быть сбалансированным и комплексным по всему миру,
- ✓ все люди имеют равные права на счастье.

Было решено отмечать день счастья в момент весеннего равноденствия – 20 марта, когда темное и светлое время суток длятся почти одинаково. Это астрономическое явление показалось членам комитета символичным в отношении равноправия людей. Ген-секретарь ООН Пан Ги Мун обращаясь к членам правительства всех государств подчеркнул, что отмечать День Счастья следует «соответствующим образом, с помощью различных просветительских и образовательных программ».

Впервые День счастья в России, как и в большинстве стран мира, отметили в 2013 году. Пока у праздника нет устоявшихся традиций, но общая направленность уже прослеживается.

ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА

- ♦ В Международный день счастья проводятся лекции, семинары, конференции, тренинги.
- ♦ Участники распространяют идеи позитивного отношения к жизни и окружающим, выдвигают идеи по улучшению быта и совершенствованию общества.
- ♦ Библиотеки устраивают презентации книг и исследований, посвященных счастью.
- ♦ В образовательных заведениях проходят просветительские занятия.
- ♦ Участники общественных движений и благотворительных фондов организуют акции, флешмобы.

