

Skąd czerpać dobre emocje?



Skąd czerpać dobre emocje?

Data publikacji
20.01.2022 12:02

Zapraszamy do artykułu pt. „Skąd czerpać dobre emocje?”, z którym w

pełni można zapoznać się na witrynie psychologdlaseniora.pl.

Pandemia niewątpliwie przytłoczyła nas wszystkich, a pozytywne emocje, takie jak radość, spontaniczność, czy wdzięczność, zostały przyduszone lękiem i niepewnością. Warto zadbać o powrót dobrych emocji, żeby ponownie krzepiły i motywowały w codziennym życiu. Pomóc może w tym priorytetyzacja pozytywności, czyli świadome dążenie do przeżywania dobrych emocji, o których pisze dr Bogna Bartosz zajmująca się psychogerontologią.

Na początek warto zacząć od radości oraz szukania powodów do cieszenia się z najdrobniejszej rzeczy, która sprawiła nam przyjemność. Po drugie dobroć, tym razem chodzi o bycie dobrym dla siebie. Człowiek ma tendencję do przywiązywania wagi do tego, co mu nie wyszło, w czym mógłby być lepszy. Należy zacząć dostrzegać więcej pozytywnych i dobrych rzeczy, które osiągnęliśmy i wypowiadać je w głowie lub na głos. Po trzecie entuzjazm i zachwyt. Nie bójmy się szukać powodów do zachwytu, który głównie kojarzy się z emocjami dziecięcymi, a tak naprawdę powinien towarzyszyć nam przez całe życie.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://psychologdlaseniora.pl/koronawirus/okiem-specjalisty-9-skad-czerpac-dobre-emocje/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)