



**BUKLETS  
KĀ TU VEICINI PRIEKU UN  
LAIMI SAVĀ IKDIENĀ?**

# PRIEKA UN LAIMES VEICINĀŠANA

## 20. Marts tiek atzīmē kā starptautiskā laimes un prieka diena!

Tās mērķis ir likt cilvēkiem pamanīt un apzināties prieka un laimes nozīmi ikdienā. Šajā dienā tiek aicināts dalīties priekā un laimē ar līdzcilvēkiem – ģimeni, kolēģiem un draugiem. Aicina atvēlēt laiku un novērtēt, to, kas mums katram rada laimi, trenēt pateicību par to, kas ir, pamanīt arī mazās lietas un ikdienas prieka avotus. Var pārdomāt arī ikdienas ieradumus, kurus ieviest, lai stiprinātu pozitīvo emociju daudzumu ikdienā.



## LAIMES IZJŪTA



Cilvēku laimes izjūta ir viens psiholoģijas pētniecības lauciņiem. Laimes izjūta cilvēkam atspoguļo cik lielā mērā viņš jūtas apmierināts ar savu dzīvi. Tiek uzskatīts, ka tiekšanās pēc laimes ir viens no cilvēku dzīves mērķiem, pat ja mēdzam tos dēvēt citādāk – labs darbs, nauda, slava, skaistas attiecības...

Pētījumos parādās, ka kopumā laime un apmierinātība ar dzīvi ir līdzvērtīgi sasniedzama neatkarīgi no vecuma, dzimuma, rases vai ieņemamā amata. Tas arī pētniekus mudina domāt, ka ir stratēģijas, kas var mums palīdzēt justies labāk.

Laimi var iedalīt trīs daļās:

- Mirkļa noskaņojums - kā jūs jūtaties tieši tagad.
- Apmierinātība ar dzīvi - jūsu vispārējais dzīves novērtējums.
- Konkrētu dzīves jomu novērtējums - darbs, attiecības, finanses, veselība, utt.

# PRIEKA UN LAIMES VEICINĀŠANA

## LAIME UN NAUDA?

Zināms, ka ienākuma līmenis pozitīvi saistās ar subjektīvo labklājību jeb laimes izjūtu, taču tas nav viennozīmīgs rādītājs. Ienākumi rada augstāku laimes izjūtu tikai līdz brīdim, kad ir aptuveni nodrošinātas un apmierinātas visas cilvēka dzīves pamatvajadzības (katram šis līmenis var būt nedaudz atšķirīgs). Pēc pamatvajadzību nodrošināšanas naudai vairs nav tādas ietekmes uz laimes izjūtu. Pie tam, cilvēki vienmēr domā, ka viņiem vajag nedaudz vairāk naudas, lai būtu laimīgi, jo mēs ļoti ātri pierodam pie konkrēta labklājības līmeņa un aizmirstam, kā mēs tikām galā iepriekš. Jā, ar vairāk naudas var veicināt apmierinātību ar dzīves kvalitāti (jo ir problēmas, kuras ir vieglāk atrisināt), bet tas negarantē tādu iekšēju laimes izjūtu.



## Dažas stratēģijas, kā paaugstināt prieku un laimi savā dzīvē:



- Koncentrējieties uz problēmu risināšanu, nevis tikai uz runāšanu par tām.
- Veltiet laiku, lai veidotu un uzturētu kvalitatīvas attiecības ar cilvēkiem, kas jūs atbalsta.
- Mēģiniet regulāri uzskaitīt, par ko variet būt pateicīgs un praktizējiet pateicību.
- Veltiet laiku nejaušiem labestības darbiem (pieturiet durvis kolēģim, pasakiet «paldies» pārdevējai, ejot gatavot sev kafiju, piedāvāji pagatavot arī kolēģim, u.c.).

# PRIEKA UN LAIMES VEICINĀŠANA

- Kad citi ar jums dalās labās ziņās, aktīvi klausieties un reaģējiet uz tām.
- Esiet vērīgi pret citiem - praktizējiet līdzjūtību un empātiju, nevis tieksmi kritizēt vai pārmācīt.
- Esiet laipni pret sevi, neesiet pārlietu paškritisks vai perfekcionistisks.
- Mēģiniet būt apzināti un tiešām izbaudīt kādas patīkamas aktivitātes, garšīgu ēdienu un tamlīdzīgi. Jo apzinātāki būsiet, jo ilgāk jutīsiet aktivitāšu pozitīvo ietekmi.
- Izvirziet sev jēgpilnus mērķus (kā darbā, tā privātā dzīvē).
- Veidojiet iekšējo motivāciju (Kāpēc es kaut vēlos vai daru?), nevis paļaujieties tikai uz to, ka dariet lietas, citu dēļ vai, lai citi justos labi un jūs būtu «ērti un patīkami».
- Meklējiet veselīgus izaicinājumus, paplašiniet savu pieredzi ārpus ierastā.
- Novērtējiet to, kas jums jau ir, nevis koncentrējieties tikai uz to, ko vēl vēlaties.
- Izvairieties no kārdinājuma atkal un atkal sūdzēties, mēģiniet paplašināt savu skatījumu: Kas jūs nepamierina? Kas ir jūsu varā jeb, ko var mainīt vai ietekmēt? Kas nav jūsu varā jeb, ko jāmācās pieņemt vai atlaist? Ko jūs variet mācīties no pieredzes?



# PRIEKA UN LAIMES VEICINĀŠANA

## Dažādas idejas – «Kas cilvēkiem rada prieku?»

1. Apskāvieni
2. Labas grāmatas
3. Fiziskas aktivitātes
4. Spēlēšanās ar suni vai kaķi
5. Fotografiju skatīšanās no nozīmīgiem dzīves mirkļiem
6. Silta vanna
7. Dalīšanās ar patīkamām atmiņām ar draugiem vai ģimeni
8. Galda spēles
9. Teātra, kino vai koncerta apmeklēšana
10. Komēdijas
11. Saullēktu vai saulrietu vērošana
12. Pateikt otram komplimentu
13. Iepriecināt kolēģus ar kaut ko garšīgu
14. Stāstīt vai klausīties anekdotes
15. Atcerēties skaistas atmiņas no bērnības
16. Ēdot garšīgu ēdienu
17. Esot pie jūras
18. Izpalīdzot kādam
19. Spēlējoties ar bērniem
20. Dziedot vai klausoties mūziku
21. Sēžot siltā saulītē
22. Esot pie dabas
23. Dzerot garšīgu tēju, kafiju vai kakao
24. Sakot paldies vai izsakt pateicību
25. Skūpstoties
26. Atrodot labu dāvanu tuvam cilvēkam
27. Uz klausot un atbalstot otru
28. Labs miegs
29. Ziedi
30. Iešana pirtī
31. Kopīgas maltītes ar tuvajiem
32. Darbošanās dārzā
33. Dejošana
34. Meditācija
35. Masāža
36. Kārtīga vide apkārt
37. Tīras gultasveļas smarža
38. Komplimentu saņemšana
39. Ēst gatavošana
40. Uzvelkot mīļākās drēbes
41. Ziedoļot kaut ko kādam
42. Pieturot durvis
43. Puķu pārstādīšana
44. Turot mīļotā cilvēka roku
45. Kādas konkrētas smaržas

