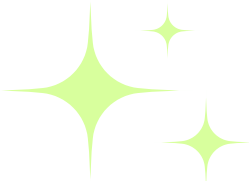


Bruce Hood doporučuje:

14 cvičení ke štěstí



1. Veděte si deník.

2. Při konfliktu se na věc podívejte z perspektivy druhého.

3. Řekněte si: Nejsem jen pouhé mé pocity, emoce, minulost ani přesvědčení.

4. Udělejte si čas bez sociálních médií.

5. Překonejte úzkost pomocí box breathing: 4 sekundy nádech, 4 sekundy výdrž, 4 sekundy výdech, 4 sekundy výdrž. Toto celé několikrát zopakujte.

6. Zapište si 3 věci, za které jste vděční.

7. Pamatujte si: Ne vše, co si přejete, vás učiní šťastnými.

8. Snažte se vytrvale druhým odpouštět.

9. Pracujte s technikou WOOP: formulujte své přání (wish), vizualizujte si, čeho je možno dosáhnout (options), počítejte s překážkami (obstacles), vytvořte si plán, jak překážky překonat (plan).

10. Zkoušejte pravidelně meditovat.

11. Nacvičujte dívat se na sebe s odstupem, nadhledem. Když jste ve stresu, mluvte o sobě nahlas ve třetí osobě.

12. Každý týden investujte čas do nějakého koníčku, který vám přináší radost.

13. Naplánujte společnou činnost, která druhé baví.

14. Vyjděte za jasné noci ven a pozorujte hvězdy na obloze.



Hood, B. (2025/09). „Eine einzige Übung genügt, um glücklicher zu werden“ [Interview]. In J. Metzger (Autor), PSYCHOLOGIE HEUTE (9), 36–42.

Překlad Marta Holcmanová

www.holcmanova.com