**Приглашенный эксперт**

**Сони Любомирски**

**Как повысить свой уровень счастья?**

В течение последних двух десятилетий психологические исследования показали, что ключом к счастливой жизни является переживание всплесков положительных эмоций в течение всего дня.

Положительные эмоции не просто помогают нам чувствовать себя хорошо, [они расширяют наш кругозор и формируют наши социальные, физические и интеллектуальные навыки](http://peplab.web.unc.edu/research/#broadenandbuild). Большое количество [исследований](http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LKD2005.pdf) показало, что счастливые моменты и душевные подъёмы—независимо от их источника—делают нас общительнее и привлекательнее, продуктивнее и энергичнее, активнее и находчивее, здоровее и жизнерадостнее,и полезнее, дружелюбнее и креативнее.

 Теперь, когда весь мир переживает кризисную ситуацию, с постоянными тревогами, неопределенностями и сбоями в нашей повседневной жизни, ещё более важно, чтобы мы поддерживали поток положительных эмоций в течение всего дня. Но как это сделать?

Я рассматривала возможность подробного описания десятков эмпирических исследований, которые содержат в себе инструкции как пережить эти трудные времена и сохранить и даже увеличить наше [счастье](https://www.psychologytoday.com/us/basics/happiness). Вместо этого я предлагаю простое, основанное на фактических данных четырехнедельное руководство, которое предполагает три вида деятельности, их мы можем практиковать каждую неделю, что позволит нам чувствовать себя счастливее, здоровее и более приподнятыми в эти трудные, наполненные кризисами времена.

 Если вам понравятсяэти предложения и вы извлечёте из них пользу, поделитесь со своими любимыми людьми с помощью видеочата, телефона, текста в социальных сетях или создайте свои собственные вариации.

Удачи вам!

Неделя 1.

**Шаг 1: Практикуйте**[**благодарность**](https://www.psychologytoday.com/us/basics/gratitude)**.**

Нелегко быть благодарным в трудные времена, но благодарность – одно из лучших противоядий от негативных эмоций, таких как [страх](https://www.psychologytoday.com/us/basics/fear) и отчаяние. Первый шаг, который вы можете сделать, – это вести журнал благодарности: когда вы просыпаетесь утром, кратко запишите несколько вещей, за которые вы благодарны в этот день. Это может быть всё что угодно—от обыденного (ваши цветы наконец-то распустились) до чего-то более внушительного(первые шаги вашего ребёнка). И если есть конкретный человек, который поддерживал или помогал вам во время эпидемии COVID-19, не ждите момента, чтобы выразить свою признательность. Позвоните ему сегодня и поблагодарите его. Вы почувствуете себя не только счастливее и более связанным с ним, но и вдохновленным для дальнейшего самосовершенствования.

**Шаг 2: Будьте**[**оптимистичны**](https://www.psychologytoday.com/us/basics/optimism)**.**

Это нелегко, но по возможности в течение дня, ищите позитивную сторону в любой ситуации, ищите луч надежды в сегодняшних невзгодах и замечайте, что правильно, а не что неправильно. Раз в неделю вы также можете записывать в дневник свои желания о лучшем будущем будь то через год или через 10 лет. Вы удивитесь, насколько вы воспрянете духом.

**Шаг 3: Цените свои ощущения**

Раз в день старайтесь прислушиваться к своим ощущениям. Вы можете делать это любым способом—получая удовольствие от сладости спелого фрукта, наслаждаясь запахом свежескошенной травы или вслушиваясь в каждую ноту своей любимой музыкальной композиции —все, что подходит именно вам.Для обострения своих ощущений, вы можете попытаться время от времени блокировать некоторые из своих органов чувств—скажем, как-нибудь на неделе вы могли бы закрыть глаза во время обеда и насладитьсяощущениями вкуса еды.

**Неделя 2.**

**Шаг 4: Просто двигайтесь.**

Физические упражнения действительно важны для улучшения вашего настроения, но вы не должны бегать или трудиться в поте лица в тренажерном зале, чтобы почувствовать себя лучше. Попробуйте попрыгать на своей кровати, бегать вверх по лестнице или танцевать, когда у вас найдется минутка для себя—все, что заставляет вас двигаться,поспособствует подъёму вашего настроения.

**Шаг 5: Делайте добрые дела.**

На этой неделе делайте добрые дела для других – большие и маленькие. Это поднимет ваше настроение и дух и может даже повысить ваш иммунитет, когда вы делаете что-то ради кого-то или украсите чей-то день. Вы можете совершать добрые дела как для незнакомцев (предположим, измученный папа стоит перед вами в очереди на выезд) так и для людей, которых вы знаете (читайте газету пожилому соседу по телефону или видео).

**Шаг 6: Погрузитесь в то, что вы делаете. Стремитесь к состоянию «потока».**

Когда вы полностью поглощены своим делом, вы не замечаете течения времени и находитесь в так называемом состоянии «потока».Постарайтесь иметь хотя бы два состояний «потока»в течение недели, «забудьтесь» хотя бы на пару минут и ощутите пользу для своего настроения—будь то завершение проекта на работе, игра с детьми или занятие хобби.

**Неделя 4.**

**Шаг 7: Смейтесь и улыбайтесь.**

Каждый день старайтесь смеяться и улыбаться хотя бы один раз. Это так просто. Посмотрите смешной фильм, поделитесь весёлым мемом с другом, вспомните неловкую историю—просто смейтесь и улыбайтесь.

**Шаг 8: Проявите неподдельный интерес к окружающим.**

Исследования показывают, что наличие крепких личных взаимоотношений способствует сильнейшему подъёму настроения и уровнюсчастья. Один из способов укрепления ваших отношений – это проявление искреннего интереса к тому, что люди переживают в своей жизни. Раз в день, когда вы разговариваете по телефону или по видеоконференции, спросите человека, что он делает, и поделитесь некоторыми важными для вас вещами. Или, прежде чем спешить начать рабочую встречу, попросите человека или группу рассказатьчто-нибудь о себе. Вы можете быть приятно удивлены тем, что обнаружите.

**Шаг 9: Вспомните.**

Легко забыть, как быть счастливым в нашей,становящейся всё более [напряженной](https://www.psychologytoday.com/us/basics/stress) жизни, особенно сегодня. На этой неделе подумайте об одном из самых счастливых дней в вашей жизни— это может быть ваш любимый день рождения, день, когда вы получили щенка, день свадьбы —и воспроизведите его в памяти, как если бы вы перематывалиназад видеокассету и смотрели её заново. Подумайте о событиях этого дня, вспомните, что произошло как можно подробнее и постарайтесь заново вернуть тот самый момент, который поднял ваше настроение. Не анализируйте этот счастливый момент, просто повторяйте и наслаждайтесь им.

**Неделя 4.**

**Шаг 10: Перенеситесь вместе со своими ощущениями.**

Чувства обладают способностью переносить нас в другое место и время, в те счастливые моменты, которые мы хотим запомнить. Обоняние, в частности, тесно связано с ностальгией и может мгновенно привести вас к счастливому [воспоминанию](https://www.psychologytoday.com/us/basics/memory). Хотя бы один раз на этой неделе используйте свои чувства и воображение, чтобы перенести себя в какое-то счастливое место. Не просто стойте в очереди в бакалейную лавку, вдыхайте свежий [аромат](https://www.psychologytoday.com/us/basics/scent) цветочной витрины и перенеситесь на свежий воздух или думайте о лучшем мороженом, которое вы когда-либо пробовали, пока не почувствуете, что едите его.

**Шаг 11: Найдите время насладиться личными взаимоотношениями.**

На этой неделе выделите столько времени, сколько сможете – его не обязательно должно быть много – для наслаждения вашими личными взаимоотношениями. Независимо от того, проводите ли вы некоторое время с вашим партнером, играете ли с вашими детьми, обедаете с своим боссом, общаетесь с ним в видеочате или разыскиваете старого друга в социальных сетях —это действенный способ повысить уровень вашего ваше счастья.

**Шаг 12: Отпразднуйте свои успехи.**

Ваш последний шаг – отпраздновать опыт, полученный за последние четыре недели эксперимента. Скорее всего, этозанятие было не самым лёгким и довольно напряженным по многим причинам, но вы сделали это. В конце последней недели подумайте о том, какие из новых практик, которые вы выполняли за последний месяц, оказали наибольшее влияние на ваше общее настроение и душевное состояние. Какие положительные эмоции или моменты, во время которых вы чувствовали себя счастливым, здоровым и воодушевлённым понравились вам больше всего?