

Międzynarodowy Dzień Szczęścia

20 marca obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Szczęścia!

Czym jest szczęście ?

Szczęście to proces psychiczny, subiektywne odczucie, które związane jest z doświadczaniem pozytywnych emocji, które charakteryzuje się odczuwaniem dobrostanu, odczuwaniu radości, spełnienia i równowagi.

Zwykle kojarzone jest z osiągnięciem celu lub spełnieniem oczekiwań oraz dobrymi relacjami z innymi ludźmi i poczuciem sensu w życiu.

Człowiek, który ma poczucie szczęścia może cieszyć się ze swoich zaspokojonych potrzeb fizycznych i emocjonalnych, ma stabilne i adekwatne poczucie własnej wartości, lubi siebie, buduje satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi, rozwija się realizując swoje plany i marzenia. Uważa swoje życie za sensowne i wartościowe, potrafi dawać, ale umie także brać.

Odnajdź swoją czterolistną koniczynę! :)

psycholog szkolny - Ada Szokańska-Jasińska