

Stów kilka o emocjach *R jak RADOŚĆ – emocja bardzo złożona*

Radość jest pozytywnym stanem emocjonalnym. Sprawia, że nasze życie odświeża swoje najpiękniejsze oblicze. Z entuzjazmem podejmujemy nasze codzienne obowiązki i odnajdujemy w sobie siłę do zmierzania się z trudnościami. Towarzyszy jej pewien rodzaj pobudzenia - między innymi poczucie zadowolenia, satysfakcji, czasem wręcz euforia. Jako dzieci potrafimy przeżywać radość, dość intensywnie czując ją całym ciałem i reagując spontanicznie chociażby śmiechem, bogatą gestykulacją czy okrzykami. Z biegiem lat, podlegając różnego rodzaju społecznym treningom, zatracamy w pewnym stopniu tę spontaniczność. Gdy przeżywamy radość, wtedy nawet nasze ciało staje się zdrowsze i bardziej odporne na choroby.

Z badań OBOP-u wynika, że ponad 84 proc. Polaków chciałoby mieć lepszy nastrój i częściej się uśmiechać.

Dlatego należy z premą uczyć się doświadczania radości. Kiedy zaczynamy mieć gotowość na odczuwanie radości, zwiększa się nasza wrażliwość na odczuwanie emocji w ogóle. To pomaga poznać prawdziwego siebie. Warto zwiększyć świadomość doświadczania radości i szukać okazji do obcowania z tą emocją.

Po co nam radość?

Radość, jak pozostałe emocje, jest narzędziem, w które wyposażyła nas natura. To ona sprawia, że życie jest pełniejsze. Radość i pozytywne jej skutki dają nam informację o tym co jest dla nas bezpieczne, korzystne, przyjemne i ważne. Wspólne doświadczanie radości lub doświadczanie jej, kiedy bodźcem jest druga osoba wspiera w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji. Między innymi wzmacnia. Dzięki niej mamy siłę, jesteśmy gotowi do eksplorowania i przekraczania granic. Radość i reakcja fizjologiczna, która z nią jest związana, daje nam możliwość regeneracji.

Jak czerpać radość z życia?

Doświadczania czy, jak kto woli, czerpania radości z życia można się nauczyć. Jak z każdą nauką, tak i z radością różni ludzie mają różną łatwość w rozwijaniu tego obszaru, ewentualne postępy mogą przychodzić w różnym tempie. Będąc uważnym na to co jest radością w naszym życiu, co sprawia nam przyjemność i daje satysfakcję, ćwiczymy naszą emocję i sprawiamy, że doświadczamy jej w coraz większym stopniu. Dbaj o siebie, zarezerwuj sobie czas na drobne przyjemności, próbuj, eksperymentuj nowe rzeczy i duuuuż się śmieć, to droga do wzniesienia radości.

Cytaty o radości:

„Radość jest potrzebą, siłą i wartością życia” Johannes Kepler

„Bo radość to słoneczny kolor życia” Samuel Taylor Coleridge

„Spokój i radość są światłem, są słońcem, które oświeca życie, i pod którym rozwija się wszystko” anonim

„Wierzaj mi, prawdziwa radość jest rzeczą poważną” Seneka

„Radość, którą niesiemy innym, zawsze do nas powróci” Zenta Mauriņa

„Radość rodzi się ze zgody na samego siebie” autor nieznany

Jest tylko jedno lekarstwo na duże kłopoty – małe radości” Karl Heinrich Weggler

Stów kilka o emocjach - R jak RADOŚĆ

Ćwiczenie na rozbudzenie radości i szczęścia

<https://youtu.be/F56XBvg2B5E>

Ćwiczenie

Wyraź radość za pomocą rysunku „Jak wygląda radość?”

Bajka o radości

Radość jest kosmata i kolorowa. Jest kłębkim, który po rozwinięciu wybucha wielością barw. Czasem można ją schować do kieszeni albo pod poduszkę, innym razem nie da się jej upchnąć w żadną ramę i wylewa się każdym kątem pokoju, zakamarkiem.

Radość może mieć różne rozmiary i kolory – od małego barwnego kamyczka po wielkie silnie wodospady. Czasem spotyka człowieka tylko na chwilę, wymianę spojrzeń, innym razem jest jego oddaną przyjaciółką. Radość można rozpaść jak ognisko, np. gdy się ktoś inny dołoży tam coś swojego, ale może być taka osobista i bliska – grzejąca jak ciepły termofor w zimę.

Radość nigdy nie jest na stałe. Czasem odchodzi, umyka i długo się nie pojawia, ale im jest bardziej oswojona, tym jest większe prawdopodobieństwo, że wróci. Nie można jej mieć na własność... Paradoksalnie nikt jej nie wita, jak przychodzi, ale każdy czuje, kiedy jej nie ma.

Co można zrobić z radością? Można ją pielęgnować jak egzotyczną roślinkę albo małe dziecko. Cieszyć się nią. Dbać. Ale też pozwolić jej na „samotność” i „samość”.

Radość nie jest wygraną na loterii czy kochaną kochanką. Nie może być wierną towarzyszką, ale... Ale trzeba w nią wierzyć i dawać jej wolność. Pozwolić odchodzić i wracać. Zrobić miejsce przy stole i w szafie. W sercu i głowie. Wtedy będzie miała gdzie wracać i powoli zacznie zostawiać swoje drobiazgi. Najpierw szczoteczkę do zębów, potem piżamę. Potem dostanie klucze i będzie wiedziała, że ktoś na nią czeka. A wtedy, nawet jeśli wyjedzie na długo, to zawsze będzie wracać. Jak do domu...

oprac. Aneta Kruk

źródło: zasoby internetowe