

Dobar dan



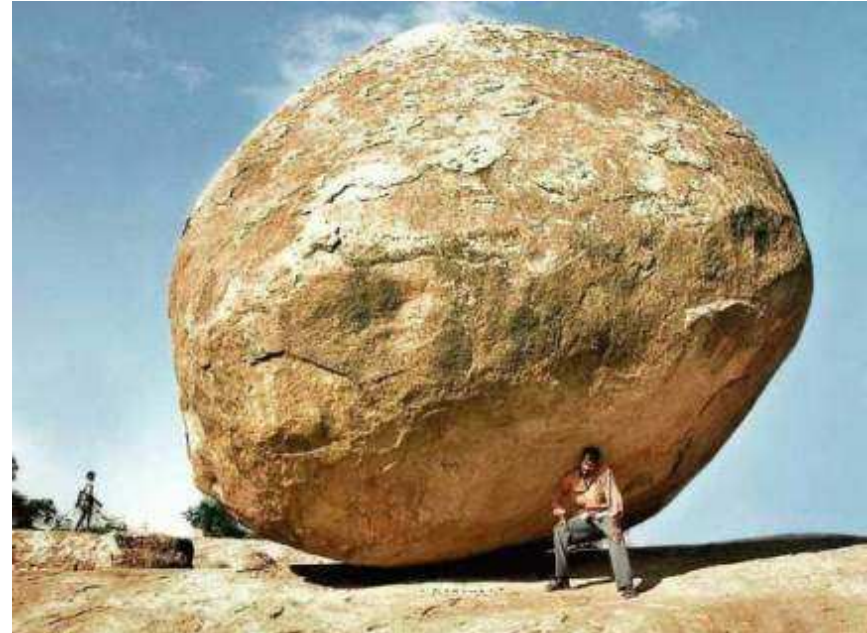
Prof. dr. Majda Rijavec



Upravljanje pozitivnim
emocijama

Simptomi stresa

- **Emocionalni**
- **U ponašanju**
- **Kognitivni (u mišljenju)**
- **Tjelesne reakcije**



Simptomi stresa

emocionalni

- nezadovoljstvo
- anksioznost
- apatija
- razdražljivost
- umor
- depresivnost
- usamljenost



John Cacioppo



- 1. Gledanje pozitivnih slika**
- 2. Gledanje negativnih slika**
- 3. Gledanje neutralnih slika**

Slike – pozitivne emocije



Slike – negativne emocije



Kad ljudi najviše razmišljaju?

- **Ljudi najviše razmišljaju kad gledaju negativne slike**



Zašto?



Kafić i manijak na Jarunu



Primjeri iz života

- **Uvrede i pohvale**
- **Loša ocjena i dobre ocjene**
- **Loš učenik i dobri učenici**

CRNE KRONIKE SU
PREPUNE MALTRETRANIH
ŽENA.



MUŽ U BIO
ŽENU
PIŠTOLEM...



MUŽ UTOPIO
ŽENU U
KADI...



MUŽ BACIO
ŽENU S
BALKONA...



MUŽ GURNUO
ŽENU POD
VLAK...



A JA SAM DOŠ
ZIVAO?



Ispunite upitnik



Neparne tvrdnje - pozitivne

- Prebrojite one koje ste ocijenili ocjenom 2 ili višom

Parne tvrdnje - negativne

- Prebrojite one koje ste ocijenili ocjenom 1 ili višom.

Izračunajte odnos pozitivnosti - čarobni omjer

- podijelite broj neparnih s brojem parnih
tvrdnji

Pozitivne i negativne emocije



© Can Stock Photo - csp5009629

Čarobni omjer



3 / 1

Opravdana negativnost

- žalost nakon gubitka
- ljutnja na nepravdu
- strah od ugrožavajućeg



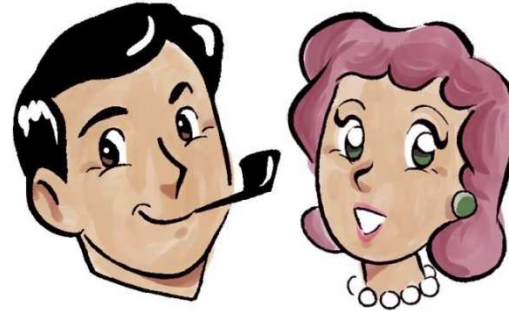
smanjiti, ne eliminirati

O čemu ovisi naš osjećaj sreće?

- Genetika _____ %
- Okolnosti _____ %
- Aktivnosti pod našom kontrolom _____ %

Otac i majka

- Dvije emocije koje je najčešće pokazivala vaša majka
- Dvije emocije koje je najčešće pokazivao vaš otac



Determinante sreće



Pozitivna psihologija



1. Uočite i zadržite pozitivno

- Negativno lakše uočavamo nego pozitivno
- Učinci negativnih događaja su jači
- Učinci negativnih događaja duže traju

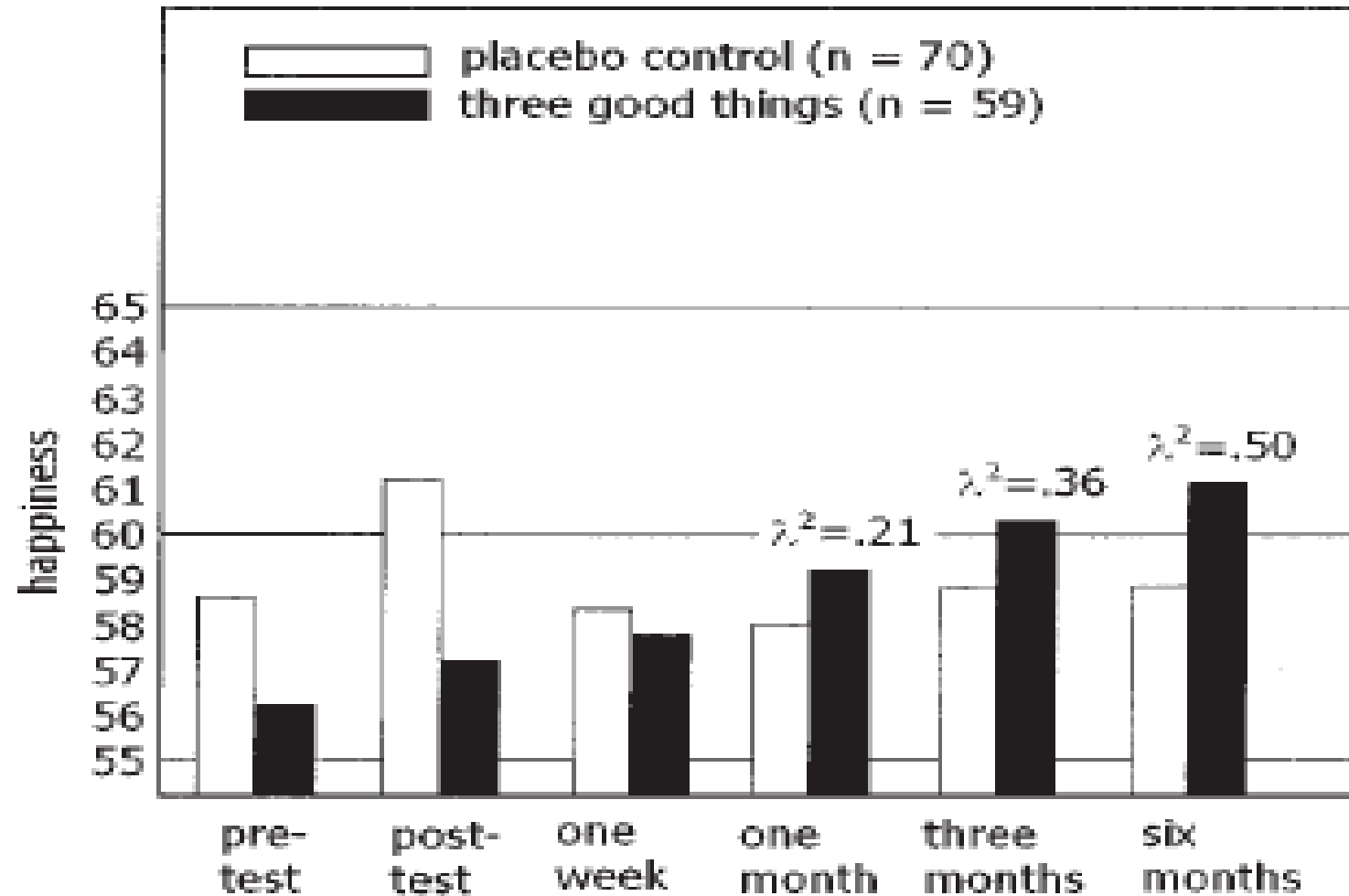
Tri dobre stvari



© www.123rf.com

7-15 dana

Three Good Things



- *Tajna sreće jest brojati dobre stvari u životu dok drugi zbrajaju nevolje.*

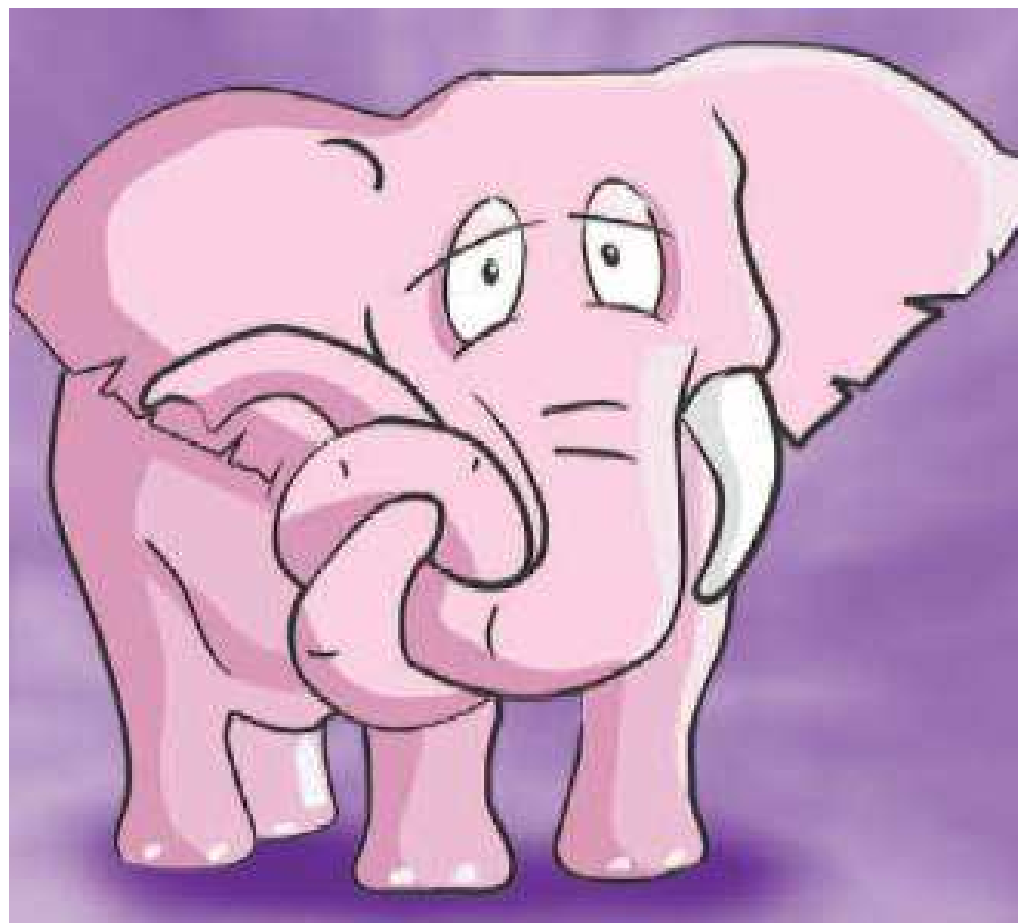
William Penn



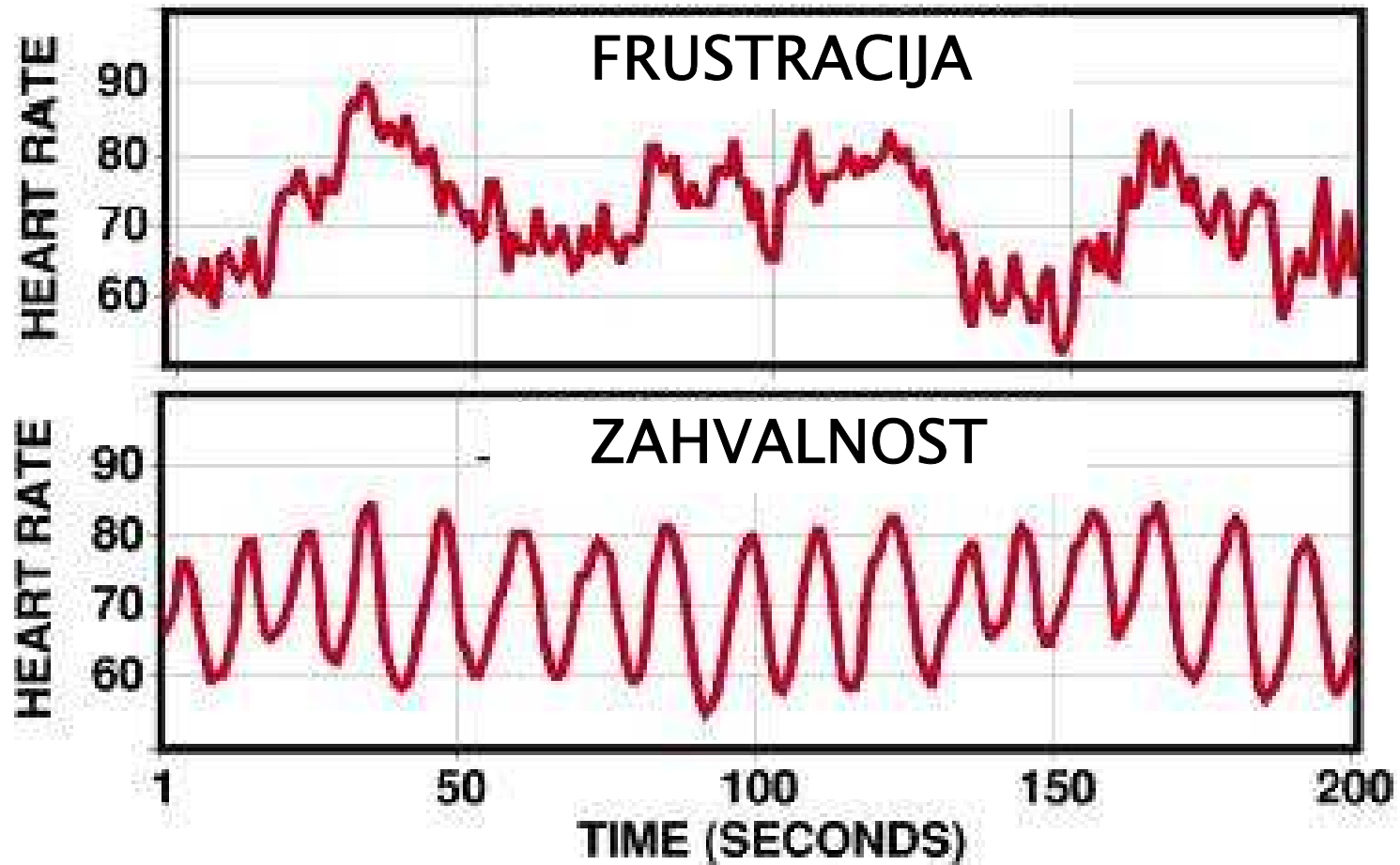
2. Budite zahvalni

Aktivnost

- Tri stvari za koje sam ovaj tjedan zahvalan.
- Jedna osoba kojoj sam ovaj tjedan zahvalan.
Zašto?



Jednom tjedno



© Copyright Institute of Behavioral Research Center

McCraty & Childre, 2004.

Trenutna zahvalnost



3. Pozitivne posljedice negativnih događaja



- Sjetite se jedne negativne stvari iz prošlosti. Koje dobre stvari su iz nje proizašle?
- Sjetite se jedne negativne stvari koja vam se dogodila ovih dana. Koje bi dobre posljedice mogle iz nje proizaći?

4. Razvijajte kvalitetne odnose

- Odnosi su od presudne važnosti za našu psihološku dobrobit



Gottmanov omjer

- **Sretni brakovi**



Jeste li sigurni da znate...

- Koji mu je najbolji/najgori film?
- Tko su mu dva najbliskija prijatelja?
- Što bi prvo kupio da dobije na lutriji?
- Koji mu je bio omiljeni/omraženi predmet u školi?
- Kojoj dvojici ljudi se najviše divi i zašto?
- Koji posao bi volio raditi kad novac ne bi bio u pitanju?



Ljubav – to je kad kažeš dečku da ti se sviđa njegova košulja i onda je on nosi svaki dan.

5. Budite ljubazni i pomažite

- altruistične aktivnosti poboljšavaju životno zadovoljstvo za 24% (William, Haber, Weaver & Freeman, 1998.)
- u prosjeku volonteri su dvostruko zadovoljniji sobom nego nevolonteri

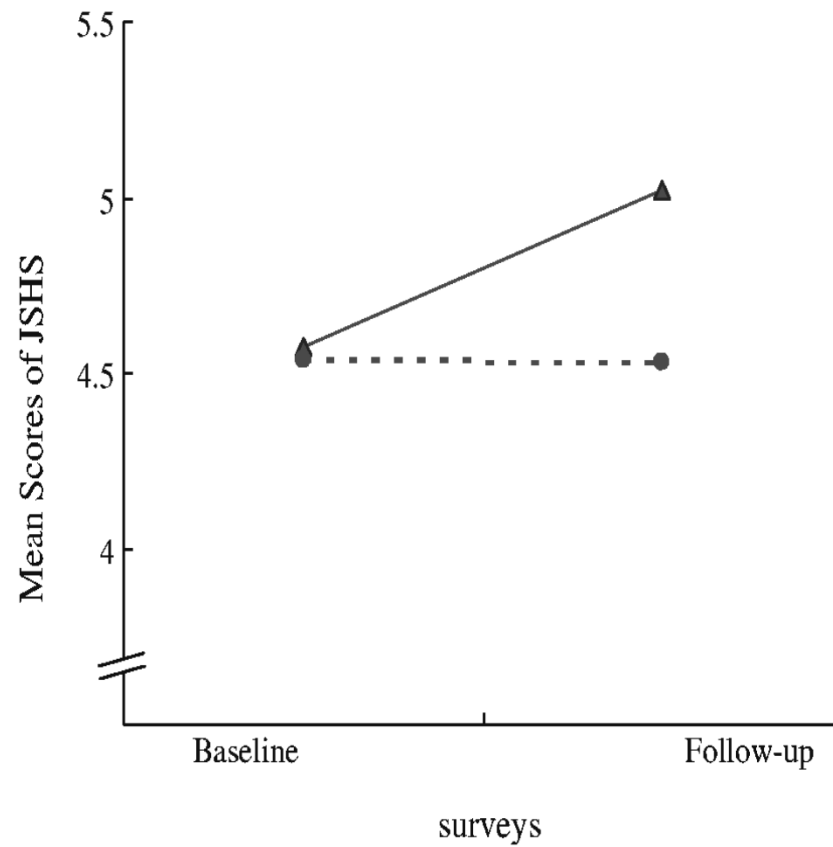
Aktivnost

- Napravite namjerno pet ljubaznih stvari danas – dajte nekome kompliment, propustite drugog vozača, ustupite svoje sjedalo u tramvaju i slično.
- Ako imate višak vremena ili ste zamoreni životnom rutinom – volontirajte. Volonteri su u prosjeku sretniji od nevolontera, a mnogima je doslovno promijenilo život.

HAPPY PEOPLE BECOME HAPPIER THROUGH KINDNESS:
A COUNTING KINDNESSES INTERVENTION.

Otake K, et al.

J Happiness Studies 2006



6. *Savouring*

- Dijeljenje s drugima
- Pohranjivanje (*fotografije i sl*)
- Čestitanje samom sebi

7. Vježbajte



Depresija i fizičko vježbanje

1. antidepresivi
2. aerobik
3. Antidepresivi + aerobik



Nakon 10 mjeseci

1. Antidepresivi – 38%
2. Aerobik – 9%
3. Antidepresivi + aerobik – 31%



Zašto fizička aktivnost povećava osjećaj sreće?

- Povećanje samopoštovanja
- Služi kao distrakcija
- Socijalni kontakti
- Povećanja serotonina (kao Prozac)



8. Meditirajte



Meditacija

- Studenti koji su meditirali na temu “suosjećanje sa samim sobom” značajno su povećali razinu energije u lijevom frontalnom režnju (centar za sreću).
- Autogeni trening – smanjenje recidiva od depresije.
- Budistička meditacija – najsretniji ljudi koji su istraživani.

Plastičnost mozga u odrasloj dobi

- Istraživanja budističkih meditanata
 - 10,000–50,000 sati meditacije
 - Aktivnost lijevog prefrontalnog korteksa značajno veća nego kod bilo kojih drugih ispitanika



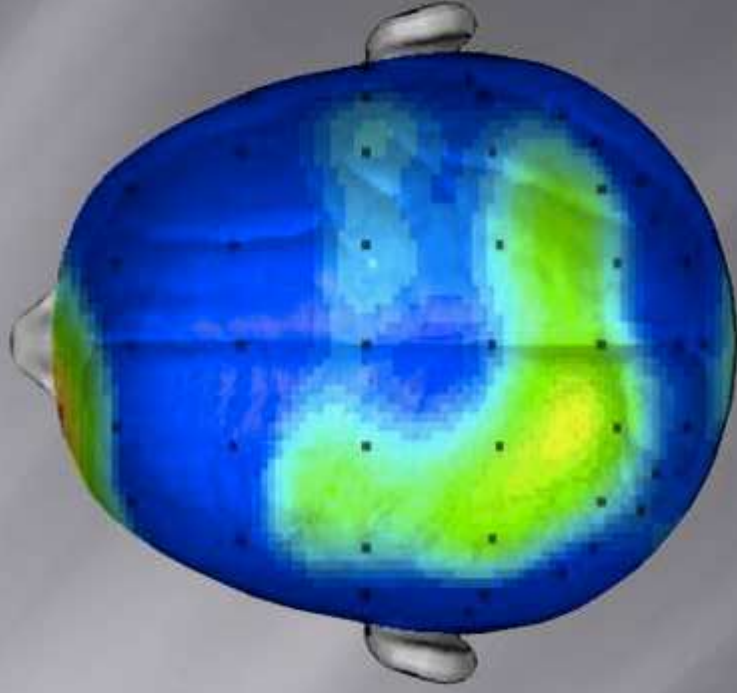
Mindfulness – stalna svjesnost

- Sjedite mirno i usmjerite se na svoje prirodno disanje ili u sebi ponavljajte jednu riječ. Dopustite mislima da dolaze i odlaze bez procjenjivanja i vratite se disanju ili ponavljanju riječi.
- [*Positive Psychology: Harnessing the Power of Happiness, Personal Strength, and Mindfulness*](#), a special health report published by Harvard Health Publications

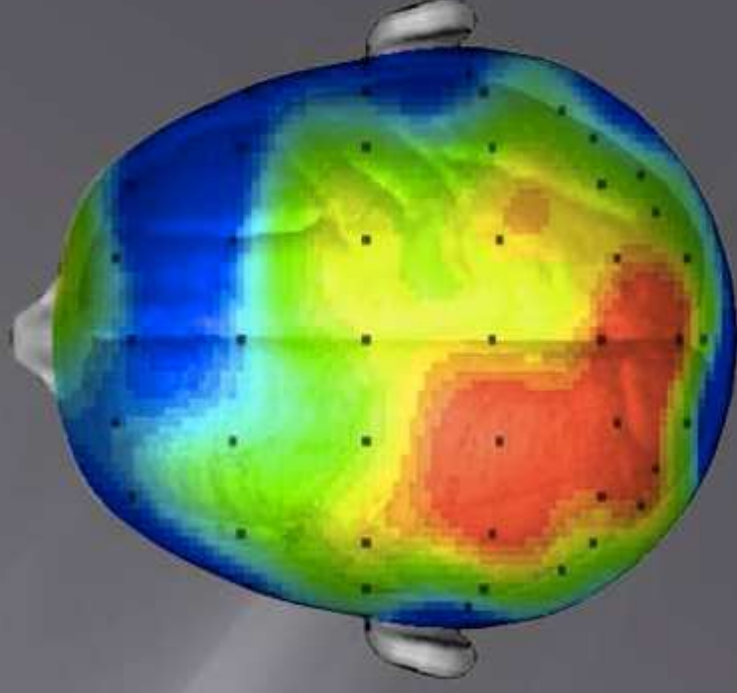
9. Instant pomoc



BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Glumite da ste sretni



Um i tijelo

- Naš um utječe na naše tijelo.
- Utječe li i naše tijelo na naš um?



Ljudi koji se osjećaju moćno

- Imaju više samopouzdanja
- Optimističniji
- Skloniji preuzeti rizik
- Sposobniji apstraktno misliti
- Visoka razina testosterona
- Niska razina kortizola (hormon stresa)

High-Power Poses



High-Power Poses



High-Power Poses



Low-Power Poses



Low-Power Poses

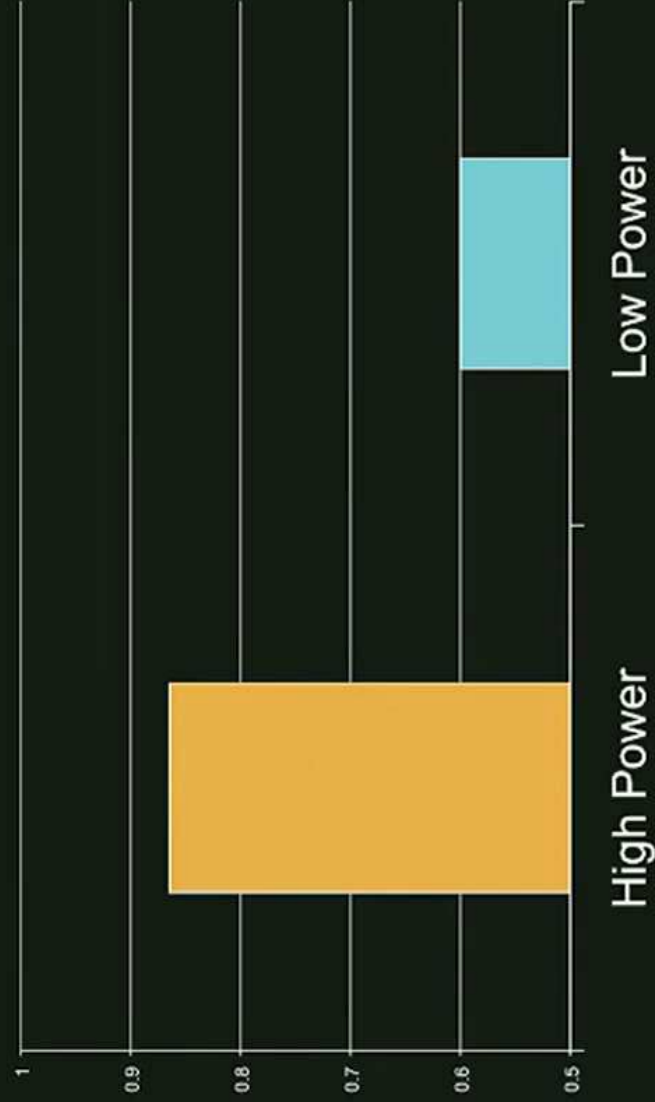




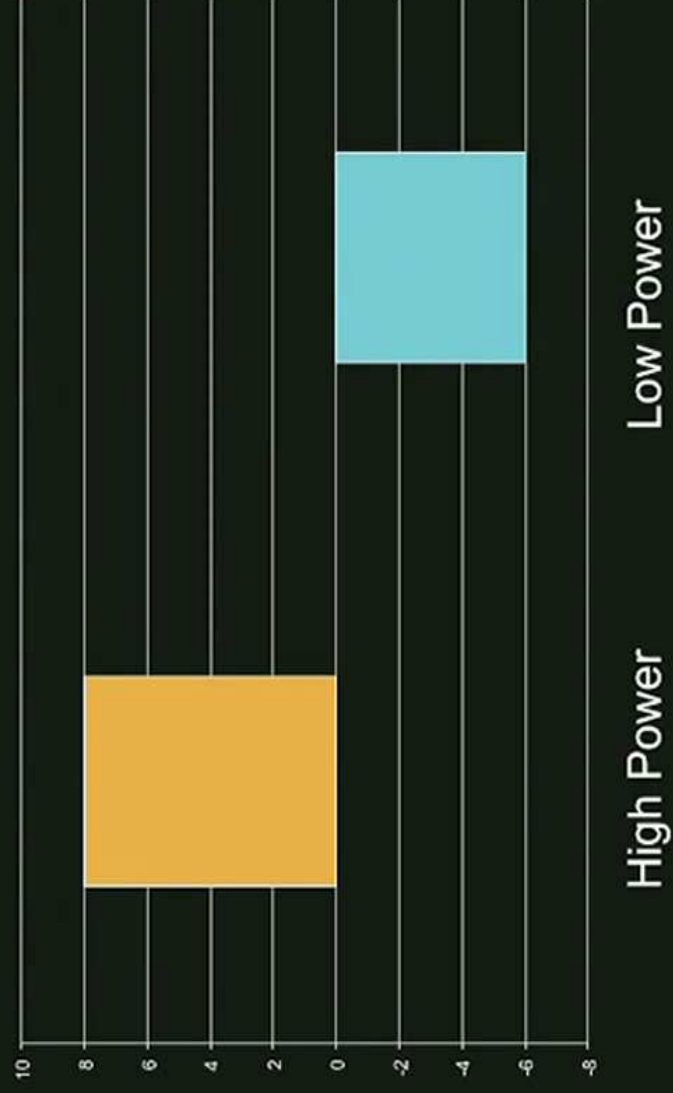
OR



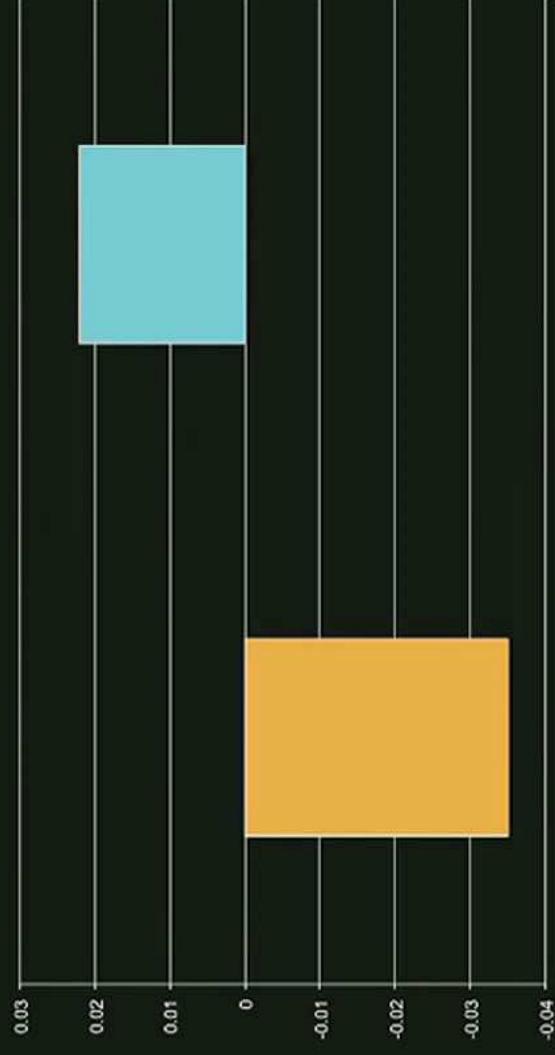
Risk Tolerance



Testosterone Change (pg/ml)



Cortisol Change (pg/ml)



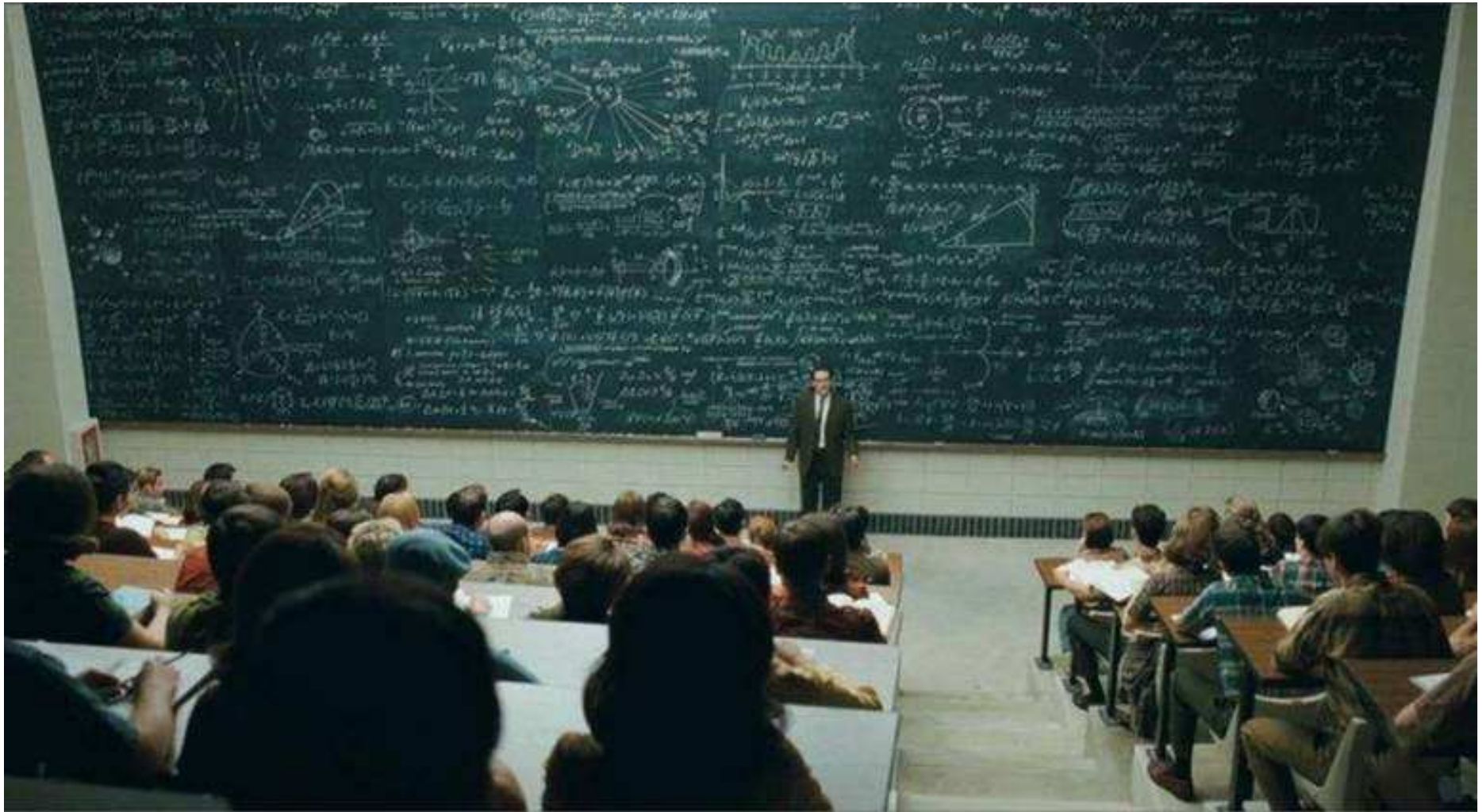
High Power

Low Power





Jel' sve jasno?



Hvala i doviđenja!

