

Hamingja



Hamingja byggist á því hvernig við metum lífið okkar, bæði það góða og slæma. Þannig tengist hún sáttinni við lífið og okkur sjálf.

Hamingjuríkt líf er ekki án mótlætis heldur felst hamingjan í því að...

- ✚ Sjá það jákvæða í lífinu
- ✚ Vera sáttur við sjálfan sig og bera virðingu jafnt fyrir sér og öðrum
- ✚ Rækta fjölskyldu og vini og sýna þeim traust og koma fram af heiðarleika, umburðarlyndi og hjálpsemi+
- ✚ Vera tilbúin/n að takast á við mótlæti
- ✚ Leita sér aðstoðar þegar með þarf til að sigrast á því eða til að læra að lifa með því þegar ekki annað gefst
- ✚ Hamingju er ekki hægt að finna í ytri heimi
- ✚ Hamingjan veltur á ákvörðun minni um að vera hamingjusamur einstaklingur

Það er gott að minna sig á að það hefur enginn lofað okkur auðveldu lífi. Það er ekki nóg að vita að jákvæðni, rækt við sjálfan sig, fjölskyldu og vini leiði til hamingju ef við gerum ekkert í því. Árangur á öllum sviðum krefst þess að við leggjum okkur fram. Það sama gildir um hamingjuna. Hver og einn þarf að finna út hvað gerir hann hamingjusaman, setja sér það markmið að vilja vera hamingjusamur og vinna að því.

Heimild: 6H.is