

Счастье

- [Домашние животные](#)
- [Простые способы быть счастливым](#)

Домашние животные

1. Домашние животные

<https://psycnet.apa.org/record/2011-13783-001> - Согласно этому исследованию, домашние животные предоставляют статистически значимую социальную поддержку, улучшая основные показатели благополучия. Владельцы домашних питомцев имеют более высокую самооценку, больше занимаются спортом и у них лучше дисциплина.

https://www.researchgate.net/publication/302979181_Pets_and_Happiness_Examining_the_Association_between_Pet_Ownership_and_Wellbeing - Владельцы собак в целом ощущают себя более благополучно, чем другие люди, и, что интересно, благополучнее, чем владельцы кошек.

Автор заметки: Глеб

Простые способы быть счастливым

Что такое счастье

Счастье - это твой выбор и это то, что ты делаешь.

Счастливая жизнь - это не значит постоянно чувствовать себя счастливым человеком, в счастливой жизни больше позитива, чем боли.

Простой секрет счастья

Проводите время, занимаясь тем, что вам **действительно** нравится делать.

- Исследование Gallup показало, что 79% людей во всем мире [не заинтересованы своей работой](#). 41% людей регулярно испытывают сильное беспокойство и стресс.

- ВОЗ заявила, что каждый четвертый не получает достаточного количества физических упражнений.

Мозг всех людей склонен к негативу. И нам очень трудно порой быть позитивными и оптимистичными.

4 вещи, которые принесут настоящее счастье

1. Время со своими друзьями и семьёй.

80-летние Гарвардское Грантовое [исследование](#) развития взрослых доказало, что наши взаимоотношения и то, насколько мы счастливы в них, напрямую влияют на наше здоровье и счастье. **Человеческие отношения - это самый главный предиктор счастья.**

2. Хороший ночной сон

Спать 7-9 часов каждую ночь. Сон улучшает наше настроение, счастье, улучшает работу нашего мозга и в целом общее качество жизни.

Даже если хочется отложить свой сон, чтобы посмотреть сериал или ответить на письмо - просто идите в кровать.

3. Движение минимум 4 часа в неделю.

Упражнения улучшают наше счастье, работу мозга, снижают стресс и беспокойство.

Не занимайтесь спортом, чтобы выглядеть хорошо. Занимайтесь спортом, чтобы **быть счастливее**.

Не обязательно уделять спорту по несколько часов в день: даже если вы будете двигаться 15 - 20 минут, вы всё равно получите выгоду.

4. Делать работу, которая действительно нравится, которая имеет для вас значение.

Исследования показывают, что осознанная работа делает нас счастливее и даёт мотивацию. Даже если у вас нет возможности изменить работу прямо сейчас, просто помогайте людям. Это сделает вашу работу более значимой. Когда вам *действительно* нравится работа, вы достигаете высоких результатов.

Счастье и карьерные успехи

Счастливые люди более продуктивны во время работы. Недавнее исследование MIT, в котором приняли участие свыше 6000 людей, показало, что счастливые люди на 13% продуктивнее во время работы. В целом, счастливые люди более успешны.

Другое исследование выяснило, что люди, которые счастливы во время работы, в 4 раза больше получают похвалы и имеют в 4 раза больше шансов получить повышение.

Подумайте и примите новые решения в вашей жизни.

Источник:

- https://www.youtube.com/watch?v=gYeHV_nA36c

Автор заметки: 0x7o