

ВАНЕСА КИНГ,
ВАЛ ПЕЈН И
ПИТЕР ХАРПЕР

ИЛУСТРОВАЛА
СЕЛЕСТ АЈРЕС



50
НАЧИНА
ДА ОТКРИЈЕТЕ
СРЕЋУ

Превела
Соња Лаштро

— Laguna —

Наслов оригинала

Vanessa King, Val Payne and Peter Harper

50 Ways to Feel Happy

Copyright © 2018 Vanessa King, Val Payne, Peter Harper and Action for Happiness

First published in 2018 by QED Publishing, an imprint of the Quarto Group

Translation copyright © 2020 за српско издање, ЛАГУНА

Ванеса Кинг, Вал Пејн и Питер Харпер

50 НАЧИНА ДА ОТКРИЈЕТЕ СРЕЋУ

За издавача: Дејан Папић

Лектура и коректура: Аника Дачић

Слог и прелом: Јелена Радојичић

Штампа: Кина

Тираж: 3000

Београд, 2020.

Издавач: ЛАГУНА, Београд,

www.laguna.rs

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

379.82-053.2(035)

37.032(035)

КИНГ, Ванеса

50 начина да откријете срећу : кораци до среће /
Ванеса Кинг, Вал Пејн и Питер Харпер ; илустровала
Селест Ајрес ; превела Соња Лаштро. - Београд :
Laguna, 2020 (Кина). - 64 стр. : илустр. ; 26 cm

Превод дела: 50 ways to feel happy / Vanessa King, Val Payne and Peter Harper. - Тираж 3.000. - Регистар.

ISBN 978-86-521-3678-0

1. Пејн, Вал [аутор] 2. Харпер, Питер [аутор]

COBISS.SR-ID 283357452





САДРЖАЈ



О овој књизи	4	Важно је прихватити себе и осећати се пријатно у својој кожи.	51
Почетна упутства	6	Изазов проналажења смисла – постаните део нечег већег.	56
Добра дела и чињење лепог за друге	8	Повежите све кораке	61
Изградите добре односе и будите саосећајни	14	Шта да радите ако сте веома тужни	62
Вежбајте и водите рачуна о свом телу.	19	Напомена за родитеље, старатеље и наставнике	63
Не занемарујте детаље и будите увек присутни	24	Индекс појмова	64
Испробавајте и стално учите нешто ново.	30		
Смислите радосне циљеве и усмерите се ка њима	35		
Научите да останете отпорни и доскочите на ноге	40		
Осећања и трагање за добрим.	46		



О ОВОЈ КЊИЗИ

Дакле, одлучили сте да научите нешто више о срећи и сазнате како можете да budete срећнији. Одлична идеја! Сви желе да буду срећни!

Добра вест је да се научници већ баве овом темом и открили су читав низ активности и различитих начина размишљања који нам свима могу омогућити срећнији живот.

Можда већ имате неку представу о томе шта вас усређује. Било да сте сада веома срећни и желите стално тако да се осећате или тражите нове идеје које можете да испробате, ово је права књига за вас. Прецуна је задатака које можете да решавате и активности које треба да испробате.

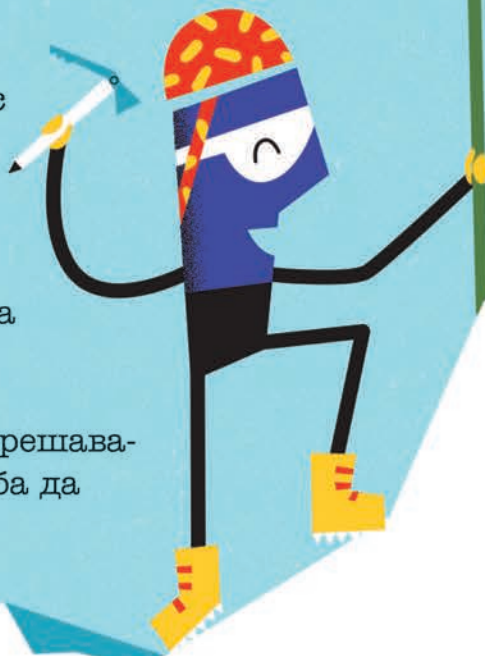
Мораћете да размишљате као истраживачи и научници. Одаберите задатак који желите да испробате и видите шта ћете све научити. Посматрајте га као експеримент – обратите пажњу на то како се осећате и шта све примећујете.

Можете и да одаберете посебну свеску у којој ћете водити белешке о својим експериментима и запажањима.



СРЕЋА

ЈУПИ!



10 КЉУЧНИХ ПОЈМОВА ЗА СРЕЋНИЈИ ЖИВОТ

Свачији пут до среће је другачији. На основу најновијих истраживања, стручњаци организације „Кораци до среће“ открили су да постоји 10 кључних појмова за срећнији живот, тј. области у којима можемо предузети нешто како бисмо се осећали срећније и испуњеније. У складу с тим осмишљени су задаци и активности у којима ћете учествовати.

Ова књига ће вам помоћи да изградите односе са другима и добијете идеје како да друге учините срећнијим. Вежбаћете своју отпорност при сусрету са изазовима. Научићете да будете увек присутни, водите рачуна о свом телу и непрестано трагате за новим сазнањима. Читање ове књиге инспирисаће вас да осмислите циљеве и кренете ка њима, прихватите себе онаквима какви сте и, најважније, откријете срећу.

Како да останете безбедни (и не правите неред!)

- Увек реците одраслој особи која брине о вама куда идете и с ким.
- Замолите одраслу особу у коју имате поверења да вам помогне око задатака, нарочито оних у којима се прави неред или су тешки.
- Будите опрезни када рукујете маказама или оштрим предметима.
- Обуците стару одећу или кецелу када радите задатке под насловом „Креативни пројекат“.



ПОЧЕТНА УПУТСТВА

Ова књига је препуна идеја и задатака који вам могу помоћи да се осећате срећније. Можете их радити редом или насумично окретати странице. Ево два одлична савета како да започнете своје истраживање о срећи.

★ РАЗМИСЛИТЕ НА ТРЕНУТАК

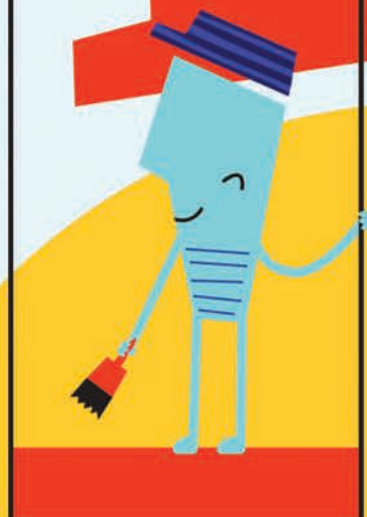
Шта вас све усређује? Сетите се људи, активно-сти, места – било чега! Не постоји погрешан одговор. Све ово можете записати или нацртати у својој свесци. Сада размислите шта вас усређује више од било чега другог. Без које три ствари не можете да замислите срећу?

★ БУДИТЕ ДЕТЕКТИВИ ЗА СРЕЋУ

Сви смо ми различити, тако да нас не морају исте ствари чинити срећним. Питајте још људи које три ствари њих највише усређују.

Питајте што више људи – можете питати ваше пријатеље, маму, тату или старатеља, брата или сестру, баку и деку, тетку и течу, чак и учитељицу. Запишите њихове одговоре у своју свеску.

Потом проучите списак њихових одговора. Постоји ли нешто што је већини заједничко? Шта видите када упоредите њихове одговоре са вашим? Шта је исто, а шта другачије?



О СРЕЋИ

Научници су открили да је срећа и корисна за нас. Срећни људи се ређе разбољевају, чешће помажу другима, често су успешнији у школи и лакше склапају пријатељства. Када одрасту, врло често су успешни на послу и у односима са другим људима.

МОЖЕМО ЛИ СТАЛНО БИТИ СРЕЋНИ?

То једноставно није изводљиво. Сви ми наилазимо на потешкоће и препреке – оне су такође део живота. Понекад се деси и нешто што нас чини несрећнима. На пример, ако нам се одсели драг пријатељ, или не добијемо нешто што смо веома желели, или се неко ружно понесе према нама.

Понекад морамо много да се потрудимо да превазиђемо препреке. У том тренутку се можда нећемо осећати лепо, али може нас довести до среће касније. Сетите се примера када сте научили нешто ново, на пример да свирате неки инструмент, да возите бицикл или сте овладали новом математичком операцијом. На почетку је вероватно било тешко или вас је задатак збуњивао или бринуо, али када сте га коначно савладали, осећали сте се поносно због свог успеха.

Добра вест је да вам задаци у овој књизи такође могу помоћи да се суочите с изазовима, као и да не одустајете ако вам не успе из првог покушаја. Све је то део срећнијег живота!

Крените сада у откривање тајни среће и видите шта све можете да научите!

ПОШАЉИТЕ МАЛО СРЕЋЕ ДРУГИМА!



1 ДОБРА ДЕЛА

И ЧИЊЕЊЕ НЕЧЕГ ЛЕПОГ ЗА ДРУГЕ



Зар није занимљиво што је први кључ за срећнији живот у вези са срећом других људи?

Научници су открили да када чинимо нешто лепо за друге, не само да усрећујемо те особе већ и ми постајемо срећнији. Заправо, наука нам показује да помагање другима утиче на наш мозак на исти начин као да смо и сами добили поклон или смо појели омиљено јело. Помагање другима нам може помоћи и да скренемо мисли са онога што нас мучи.

О СРЕЋИ

Током једног експеримента људи су добили задатак да свакога дана ураде пет лепих ствари за друге (нешто што нису обично радили). Ти људи су се осећали срећније чак шест недеља након експеримента!

ПОЧНИТЕ ОДМАХ: НЕКА ДАНАС БУДЕ ДАН ЗА ДОБРА ДЕЛА!

Каква све добра дела можете да учините за друге данас (или већ овог тренутка) и како им можете помоћи? Ево неколико идеја...

- ★ Придржите врата некоме или му понесите торбу.
- ★ Поспремите сто и пре него што вам то неко затражи.
- ★ Понудите помоћ учитељици или неком од укућана.
- ★ Загрлите пријатеља или „баците коску“.
- ★ Направите цртеж и поклоните га пријатељу.
- ★ Уделите некоме комплимент.
- ★ Насмешите се некоме.
- ★ Захвалите онима који чине нешто за вас а ретко добију хвала – на пример учитељици, возачу аутобуса или мами и тати!

**БАШ
ЛЕПО!**

ШТА ЈОШ
МОЖЕТЕ ДА
ИСПРОБАТЕ ДАНАС?
МОЖЕТЕ ЛИ ДА
УЧИНИТЕ БАР ПЕТ
ДОБРИХ ДЕЛА?



1. МОЋ ДОБРОТЕ

Сетите се тренутка када је неко био добар према вама:

- ★ Какве су биле околности? Шта је тај неко урадио? Како сте се тад осетили?
- ★ Када следећи пут будете видели ту особу, подсетите је на то дело и захвалите јој.

Када си.....

У мени се родило осећање.....

ХВАЛА ТИ!

2. ИЗАЗОВ „МНОГОБРОЈНИХ ОБЛИКА ДОБРОТЕ“

Како све можете да будете добри према некоме или да му помогнете? Понешто ћете урадити брзо, док ће вам за друге ствари требати више времена или ће бити теже.

Колико идеја вам одмах пада на памет? Размислите још мало и ставите све идеје на списак. Можете ли да се досетите чак 100 начина да будете добри и дарежљиви према људима или да им помогнете?

Како да будете љубазнији

- ★ Будите срдачни према новом ученику у одељењу.
- ★ Организујте прикупљање новца у добротворне сврхе.
- ★ Понудите да прошетате комшијиног пса.
- ★ Поспремите своју собу да родитељи не би морали да вас подсећају!
- ★ Обрадујте баку, деку или рођака ког не виђате често тако што ћете им послати писмо.
- ★ Уз помоћ одраслих направите колаче за старије комшије које живе саме.
- ★ Зауставите се пре него што кажете нешто грубо некоме и уместо тога му реците нешто лепо.
- ★ Распитајте се где је најближе прихватилиште и тражите помоћ породице, комшија и пријатеља да сакупите храну и однесете је тамо.

Сада пређите на следећи ниво изазова. Циљ је да урадите све са свог списка! Можда ће изазов трајати неколико недеља или чак месеци и вероватно ће вам требати помоћ при извођењу неких активности, али дајте све од себе! Колико тога можете да испуните? Обавезно покажите списак одраслој особи од поверења пре него што почнете.

Не заборавите да прецртате све што сте испробали!



3. НАПРАВИТЕ САНДУЧЕ ДОБРОТЕ КОД КУЋЕ

Замолите одрасле за кутију коју ћете држати у кући. Са члановима породице можете убацивати у њу поруке, фотографије, приче, цртеже или захвалнице у вези са лепим стварима које су други урадили за вас или сте видели да људи раде једни за друге.

- ★ Можете да украсите кутију и да на њој напишете назив.
- ★ Издвојте време да заједно са породицом погледате садржај кутије.

ПИТАЈТЕ
ОДРАСЛЕ!



4. ПОСТАНИТЕ ДЕТЕКТИВ ЗА ДОБРОТУ

У наредних седам дана пратите како људи у вашој околини помажу једни другима или чине нешто лепо за друге. Записујте сваки пример који видите.

На пример:

КО?	ШТА?	КАКО?	ГДЕ?	КАДА?	ЗАШТО?
Јелица	Помогла је тати око доручка	Направила је тост и поставила сто	Код куће	у суботу	Да би тата имао мање посла

5. ДИПЛОМЕ ДАРЕЖЉИВОСТИ

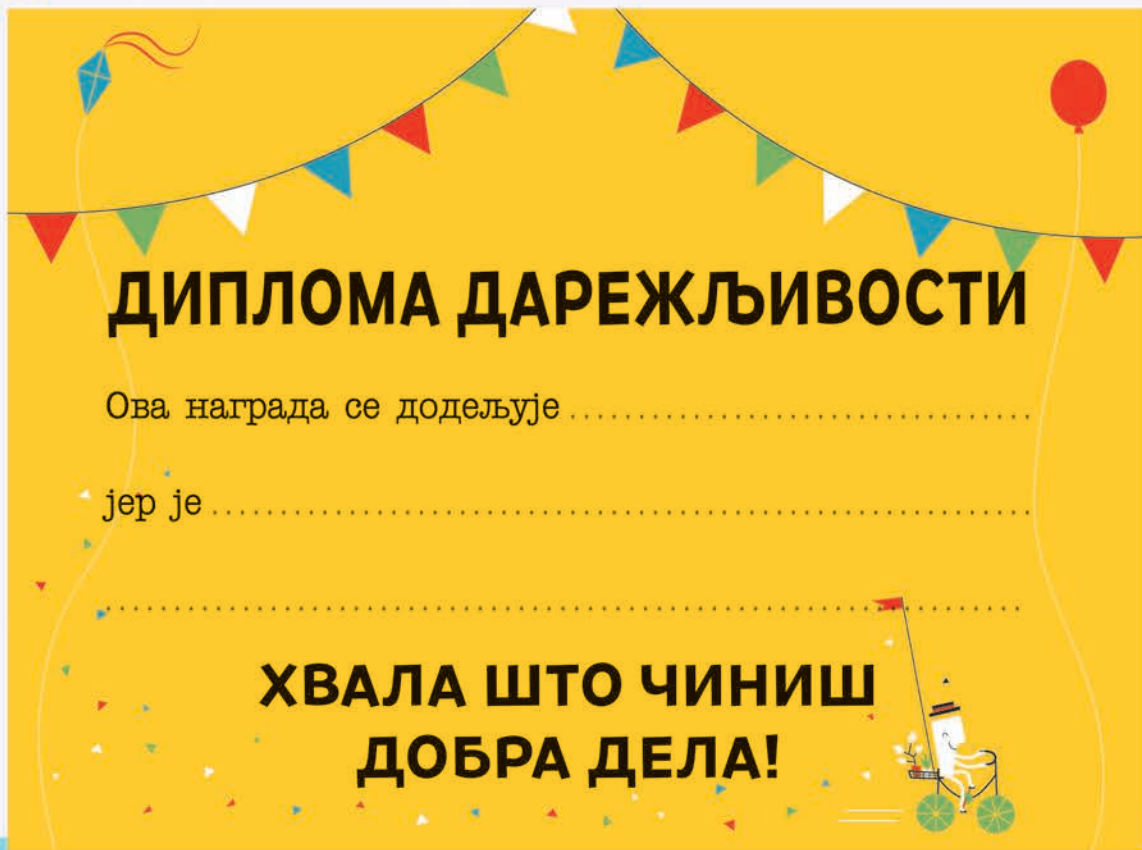
ПОТРЕБНО ЈЕ:

- ⊗ картон или папир формата А4
- ⊗ бојице или фломастери



Након што сте провели извесно време као детективи за доброту и учили како су људи око вас добри према другима или им помажу на различите начине, можете да им нешто поклоните – диплому дарежљивости!

Направите диплому за сваку особу која се нашла у вашој табели добрих дела. Можете да је украсите бојицама или да нацртате особу којој су помогли или оно што су учинили.



ВРЕМЕ ЈЕ ЗА СВЕЧАНУ ДОДЕЛУ ДИПЛОМА:

- ★ Позовите све укућане да присуствују додели.
- ★ Објасните им да је сврха величање добрих дела.
- ★ Договорите се у које време сви могу да присуствују, нпр. после вечере.
- ★ Утврдите место доделе диплома, нпр. у дневној соби.
- ★ Током доделе уручите награду сваком од укућана.

6. ПОДЕЛИТЕ ЧЕСТИТКЕ СА КОМПЛИМЕНТИМА

ПОТРЕБНО ЈЕ:

- ⦿ Картон или папир формата А4
- ⦿ Бојице или фломастери
- ⦿ Маказе



КАКО СЕ ПРАВЕ:

1 Поделите лист папира или картона на 12 једнаких делова (да бисте направили 12 честитки са комплиментима).

2 Одлучите какве комплименте желите да запишете – нпр. „Имаш диван осмех!“, „Ти си сјајна особа!“, „Ти си најбоља сестра!“.

Комплимент је начин да искажемо дивљење према некоме или да га похвалимо. Сетите се како се осећате сваки пут када вам неко каже нешто лепо. Добар је осећај, зар не?

Међутим, ми често примећујемо добре особине других људи и ценимо их, али им то не говоримо. Одличан начин да некога усређимо јесте да им направимо честитку са комплиментима!



3 Запишите комплименте на честитке (можете искористити исте примере на различитим честиткама).

4 Украсите честитке веселим бојама.

5 Пажљиво опсеците сваку честитку.

6 Поделите честитке онима којима желите да уделите комплимент.

7 Ако се осећате одважно, изговорите комплимент наглас док им дајете честитку.

8 Не би било лоше да увек имате неколико честитки у чепу, да будете спремни када сретнете некога кога желите да похвалите!



7. НАПРАВИТЕ СПОМЕНАР ПРИЈАТЕЉСТВА

ПОТРЕБНО ЈЕ:

- Споменар, албум за слике или свеска, или неколико листова хартије које ћете избушити и увезати траком или концем
- Маказе
- Лепак или селотејп
- Темпере или бојице
- Налепнице, шљокице и сл. за украшавање

Направите и попуните споменар пријатељства и поклоните га пријатељу или некоме до кога вам је стало да се присети дивних тренутака које сте провели заједно.

КАДА САМИ НАПРАВИТЕ ПОКЛОН, ПОКАЖУЈТЕ ДА СТЕ ЗАИСТА МИСЛИЛИ НА НЕКОГА КО ВАМ ЈЕ ПОСЕБНО ДРАГ. ТАКАВ ПОКЛОН НЕ МОЋА БИТИ ПРЕВИШЕ СКУП.



КАКО СЕ ПРАВИ:

1 Пронађите фотографије на којима сте ви или ваши пријатељ, слике онога што обоје волите, места која желите да посетите или слике нечега што вам обома значи. Можете исећи и слике из часописа, скупити улазнице или сувенире.

2 Залепите слике које сте сакупили на странице споменара.

3 Можете и нацртати неколико слика.



4 Напишите име свог пријатеља на корици споменара.

5 Да би споменар био још лепши, можете украсити корице налепницама и шљокицама, или како год се вама највише допада.





ИЗГРАДИТЕ ДОБРЕ ОДНОСЕ

И БУДИТЕ САОСЕЋАЈНИ



Осећај повезаности са другим људима
веома утиче на нашу срећу – чак и ако
смо стидљиви!



То не значи да се баш са свима морамо
слагати, али наша срећа ће бити већа
ако имамо барем неколико људи којима
верујемо и са којима можемо поделити
оно што нам је важно. То могу бити члано-
ви породице или блиски пријатељи.

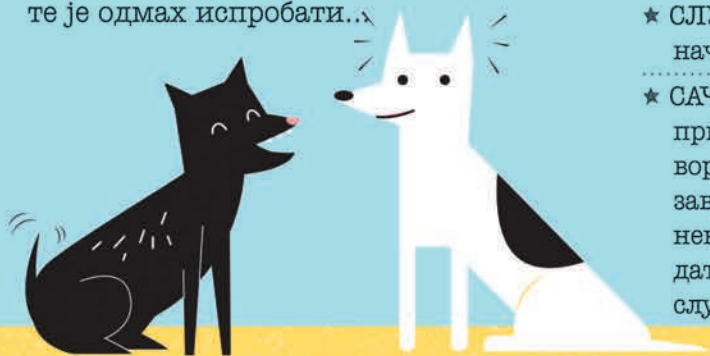
Можемо и стећи вештине које нам помажу
да изградимо однос са људима, да се осећа-
мо вољено и да научимо да бринемо о
другима.

О СРЕЋИ:

Научници су открили да је
вероватноћа да се насмејемо
30 пута већа када смо са неким
него када смо сами!

ПОЧНИТЕ ОДМАХ: ЗАСТАНИТЕ - ПОСМАТРАЈТЕ - СЛУШАЈТЕ

Ако научимо да пажљиво слушамо
друге, правимо одличну основу за
добре односе са људима. У питању је
вештина која се лако савлађује и може-
те је одмах испробати...



- ★ **ПРЕСТАНИТЕ** са свим другим активностима и сву пажњу посветите особи која говори.
- ★ **ГЛЕДАЈТЕ** у онога ко прича уз пријатељски осмех.
- ★ **СЛУШАЈТЕ** пажљиво оно што говори и начин на који говори.
- ★ **САЧЕКАЈТЕ** да заврши са причом пре него што одговорите. Када саговорник заврши, поставите неколико питања да му дате до знања да сте га слушали.

ПАЖЉИВО
СЛУШАЊЕ
ПОКАЗУЈЕ ДА
ВАМ ЈЕ СТАЛО.

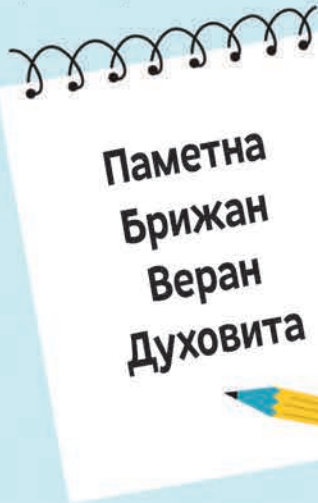
8. МОЈИ ВИП (ВАЖНИ ИЗУЗЕТНИ ПРИЈАТЕЉИ)

ПОТРЕБНО ЈЕ:

- ☉ Картон или папир формата А4
- ☉ Празне налепнице за писање или, ако правите значке, зихернадле и селотејп
- ☉ Хемијске оловке

КАКО СЕ ПРАВЕ:

1 Направите списак од 3 или 4 особе које су вам важне (ваши ВИП).



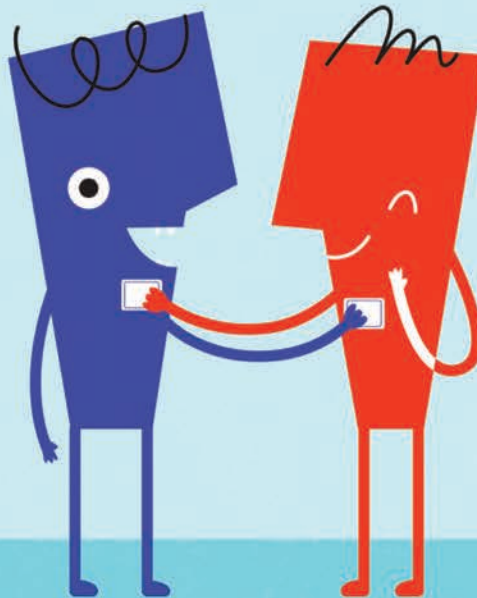
2 Покажите важним људима у вашем животу колико вам значе и направите им ВИП значку или налепницу.



2 Запишите неколико њихових особина због којих су вам посебно драги.

3 Направите и украсите налепницу или значку за сваког ВИП. Запишите њихову особину коју највише волите.

УВЕК
БРИНЕШ О
МЕНИ.



ТИ СИ
ДИВАН
ПРИЈАТЕЉ!

4 Поделите их својим ВИП и реците им шта највише цените код њих.

