Radość

Radość, to najprzyjemniejsze z uczuć.
Pokazuje,co jest dla nas bezpieczne i dobre,
motywuje do działania i pozwala budować
relacje z innymi ludźmi

Kiedy jesteś radosny masz wrażenie, że wraz z Tobą cieszy się cały świat. Masz ochotę skakać, krzyczeć, błyszczą Ci się oczy, masz zaróżowione policzki, radosny głos, a uśmiech nie schodzi Ci z twarzy. Pamiętaj jednak, że tak jak Ty masz prawo do odczuwania i okazywania radości, tak inni mają prawo do spokoju i odpoczynku. Jeżeli Twoja radość jest szalona i żywiołowa zadbaj, aby nikt nie ucierpiał z tego powodu:)

Dobra radość, to taka, która dodaje nam skrzydeł i nie krzywdzi innych. Jeżeli cieszy Cię niepowodzenie kolegi lub bawi żartowanie z koleżanki zastanów się, dlaczego tak się dzieje? Może brakuje Ci pewności siebie albo zazdrościsz innym sukcesów?
Takie zachowanie nie ma z radością nic wspólnego!

Warto pielęgnować naszą radość, cieszyć się z każdego dnia, spełnionego marzenia, osiągniętego celu. Czasem do bycia radosnym nie potrzeba żadnej wyjątkowej przyczyny, wystarczy docenić to, co nas otacza. Szczera i autentyczna radość to prawdziwy skarb!

W radości ważna jest również uważność i samoświadomość, ponieważ zdarza się, że chcemy pod nią ukryć nasze prawdziwe problemy. Bywa, że przeżywamy jakieś zmartwienie czy smutek i zamiast szukać pomocy udajemy osoby wesołe, śmiejąc się zbyt głośno lub przesadnie się wygłupiając.Warto jest dobrze poznać siebie, swoje potrzeby i emocje, a wtedy radość zamiast maską ukrywającą problemy, stanie się naszą życiową przewodniczką.

Radość, to bardzo przyjemne uczucie, jednak oczekiwanie, że będzie nam towarzyszyć cały czas jest po prostu nierealne. Złość, smutek,strach również mają nam coś ważnego do przekazania, a ich przeżycie jest niezbędne, aby znów cieszyć się radością.

Pielęgnuj swoją radość, dbaj o nią, a przede wszystkim dziel się z innymi, wtedy wróci do Ciebie ze zdwojoną siłą!

Opracowanie: Anna Hryciuk