International Day of

HAPPINESS

20 March




Ce este pentru
tine fericirea?

Fericirea este o stare de bine, de satisfacție și împlinire.

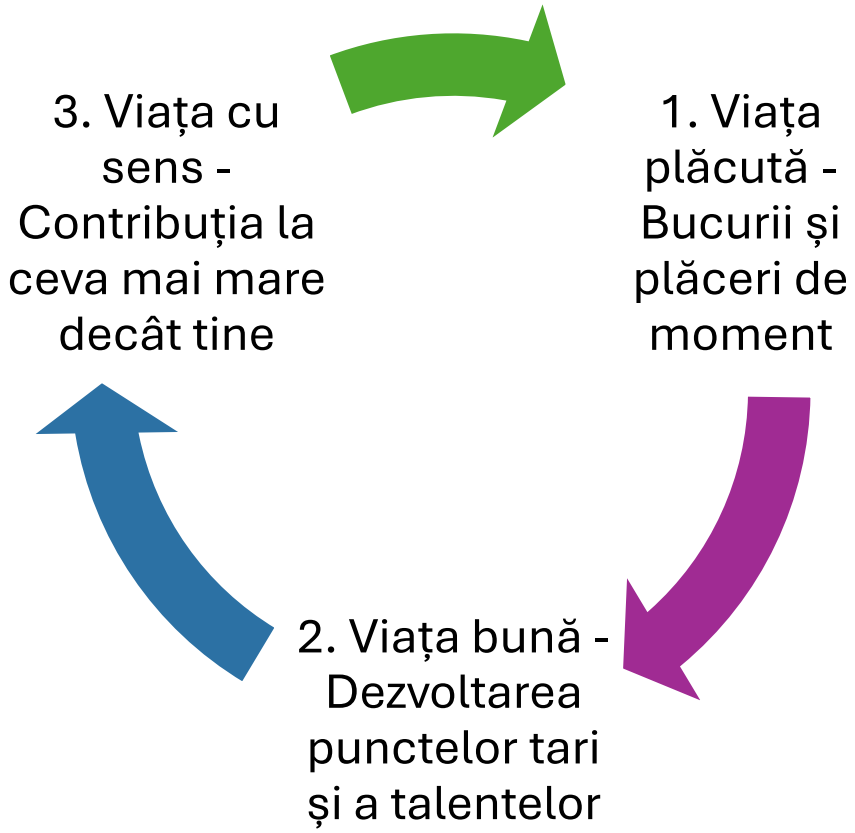
Pentru fiecare persoană, fericirea poate însemna lucruri diferite.

În rândul adolescenților, fericirea poate fi influențată de relațiile sociale, realizările personale și starea de sănătate mentală.

Pentru adolescenți, fericirea poate însemna:

- Timp petrecut cu prietenii
- Succes la școală
- Sprijin din partea familiei
- Independență și libertate

Teoria fericirii - Martin Seligman

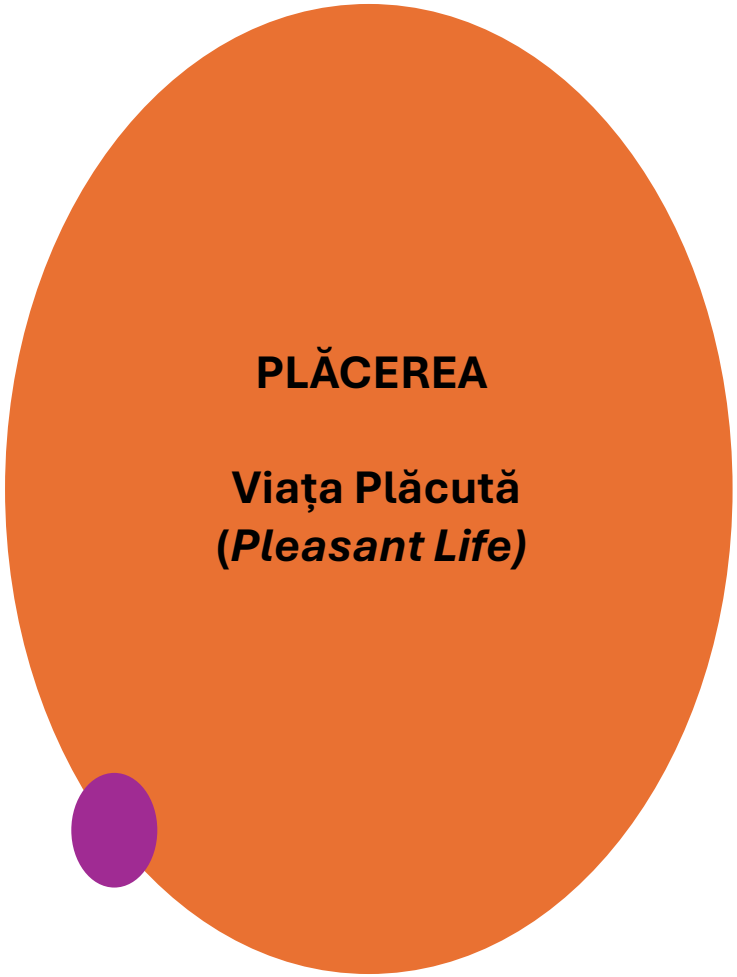


Activitate: Găsește fericirea!

1. Clasa se împarte în 3 grupuri, fiecare reprezentând un tip de fericire.

2. Fiecare grup creează o listă cu exemple specifice pentru tipul lor.

3. Se prezintă concluziile și se discută: Care este cel mai important tip de fericire?



1. PLĂCEREA — Viața Plăcută (*Pleasant Life*)

Ce înseamnă? Este fericirea care vine din activitățile simple, de zi cu zi, care îți aduc bucurie imediată și stare de bine.

Exemple relevante pentru vârsta ta:

- Ieșirile sau discuțiile cu prietenii / colegii
- Ascultatul muzicii preferate, dansul sau cântatul
- Practicarea unui sport, mersul pe bicicletă sau cu skateboard-ul
- Vizionarea unui film, a unui serial sau jocurile video
- Cititul unei cărți bune sau momentele de relaxare în natură
- Un joc în familie, gătitul unei gustări sau savurarea băuturii tale favorite

Răspunde:

Care sunt micile tale plăceri de zi cu zi care îți aduc zâmbetul pe buze?



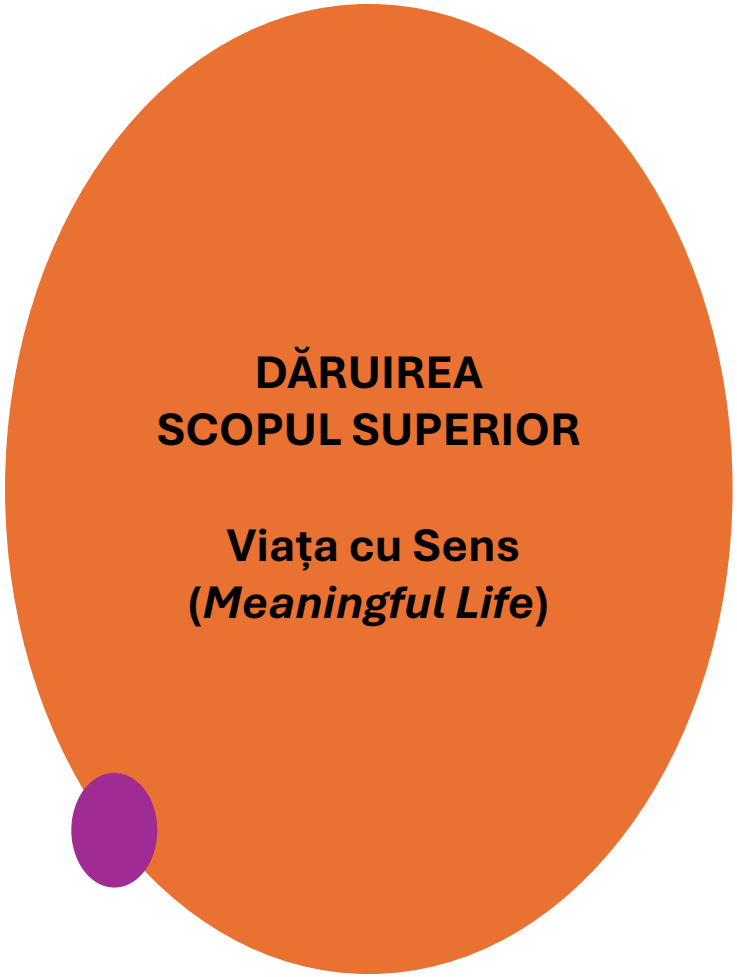
2. IMPLICAREA — Viața Bună (*Good Life*)

Ce înseamnă? Este fericirea de scurtă și lungă durată care apare atunci când îți folosești punctele tari, talentele și abilitățile într-o activitate care te celebrează și te ajută să evoluezi. Când ești implicat cu totul într-un proiect, uiți de timp și simți că faci un lucru bun.

Exemple relevante pentru vârsta ta:

- Pregătirea temeinică pentru un proiect sau concurs unde îți pui la încercare deprinderile și obții un rezultat bun
- Învățarea unui instrument muzical, desenul, scrisul sau un sport în care încerci să devii tot mai bun
- Afortul depus într-o echipă (sportivă, artistică, proiect de grup la școală)
- Luarea unei decizii corecte, chiar și atunci când e mai greu (de exemplu, alegerea de a fi cinstit sau de a-ți susține un prieten)

Răspunde:
În ce activități îți place să te implici? Care sunt punctele tale forte (ce știi să faci bine) și ce decizii de până acum te fac mândru/mândră de tine?



3. DĂRUIREA ȘI SCOPUL SUPERIOR — Viața cu Sens (*Meaningful Life*)

Ce înseamnă? Este fericirea profundă și durabilă care apare atunci când îți pui calitățile, cunoștințele și timpul în slujba unei cauze mai mari decât tine, ajutându-i pe cei din jur, comunitatea sau protejând mediul. Valorile și principiile tale morale (cum sunt *bunătatea, prietenia, respectul, egalitatea, sprijinul reciproc, responsabilitatea*) îți oferă un ghid în viață și te ajută să faci alegeri bune atunci când te afli într-un moment dificil.

Exemple de valori pe care le poți dezvolta:

- Empatia și bunătatea: A fi alături de un coleg de clasă care trece printr-o perioadă grea.
- Respectul și generozitatea: A ajuta un prieten la învățătură sau a face voluntariat.
- Responsabilitatea: A proteja natura, animalele sau spațiul din școală/comunitate.
- Integritatea: A susține adevărul și a fi corect cu tine și cu ceilalți.

Răspunde:

Alege 2-3 valori morale semnificative pentru tine (de exemplu: *prietenia, corectitudinea, ajutorarea altora, familia, natura*). Cu ce poți contribui tu la o viață mai bună pentru cei din jurul tău (colegi, familie, comunitate)? Ce talent sau atenție unică poți oferi tu lumii?


MOMENTUL DE
PLACERE AL ZILEI DE
AZI



Provocarea zilei

Gustă o bomboană de ciocolată și acordă-ți timp să o simți fără să o mesteci imediat.

Concentrează-te pe textura, cum se topește, pe gustul care apare treptat.

Fii prezent la fiecare senzație.

Nu te grăbi, ci savurează plăcerea.

În timp ce consumi bomboana, fii atent la cum se schimbă starea ta.

Observă dacă simți o creștere în starea de bine sau o senzație de ușurare.

Respiră adânc și lasă acea stare de plăcere și calm să rămână în tine!


HAPPY HAPPINESS DAY!