

BILA Irina

PSYCHOLOGICAL CARDS «NAVIGATION OF HAPPINESS»

In Proceedings of The Third International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society”, March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 49-51. <https://doi.org/10.31108/7.2022.6>

ISBN 978-966-919-826-6

БІЛА Ірина

ПСИХОЛОГІЧНІ КАРТИ «НАВІГАЦІЯ ЩАСТЯ»

// Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство», 20 березня 2022 р. – Львів : СПОЛОМ, 2022. – С. 49-51. <https://doi.org/10.31108/7.2022.6>

ISBN 978-966-919-826-6

Irina BILA

Doctor of Psychological Sciences, Professor

GS Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine), expert of The Ukrainian Institute for Happiness Research

PSYCHOLOGICAL CARDS «NAVIGATION OF HAPPINESS»

Abstract. Cards of psychological rules and practices "Navigation of happiness" – a tool for self-development, personal evolution, overcoming stress and anxiety, forming a positive mood, a sense of happiness. Provides reflection, introspection, meditative process of studying yourself and your abilities.

Key words: cards, rules, practices, happiness, self-development, optimism, positive mood

Ірина БІЛА

Доктор психологічних наук, професор

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна),
експерт Українського інституту дослідження щастя*

ПСИХОЛОГІЧНІ КАРТИ «НАВІГАЦІЯ ЩАСТЯ»

Усі без винятку хочуть бути щасливими! Більшість з нас лише на шляху до щастя і вкладає у це поняття різний зміст. Вікіпедія ж пояснює, що щастя – це стан задоволення життям.

Частіше інтуїтивно або наслідуючи інших, ми повільно (або швидко) рухаємося до мети! У кожного свій план-проект щасливого життя, бо щастя ж – індивідуальне. Але загальним є те, що щастя, як і життя, не статичне. Зафіксувати, схопити «птаха» щастя за хвіст і закрити його до клітки неможливо. Шлях до щастя – це процес, частіше довгий і не простий. Важливо вибрати правильні стратегії та тактики і «йти» послідовно та впевнено.

М.Селігманом була запропонована формула щастя, яка виглядає наступним чином: $Щ = I + O + B$ (Щастя = індивідуальний діапазон людини + обставини (соціум) + вольовий контроль особистості), де I – індивідуальний діапазон, рівень щастя, заданий генетично, що виявляється протягом всього життя досить стабільно та визначає загальний рівень щастя на 50% («На осинці не народяться апельсинки»). O – це зовнішні обставини, які супроводжують у житті: сім'я, діти, релігія, щоденна діяльність, – все це забезпечує рівень щастя на 10%. B – обставини, які виникають у результаті вольового контролю, свідомих дій та зусиль, і визначають рівень щастя на 40% (по аналогії з спортивним залом, де акумулюються м'язи та спортивна витривалість).

Зрозуміло, що все у наших руках! І щоб змінити сумарний результат щастя на нашу користь ми маємо, використовуючи вольовий контроль та прикладаючи зусилля, тренувати звичку (яка згодом трансформується у якість особистості) бути щасливим. І тут у поміч нам Карти психологічних правил та практик «Навігація

щастя» – простий інструмент вольового саморозвитку, персональної еволюції, подолання стану стресу та тривоги, формування позитивної картини світу, настрою, відчуття щастя.

У наборі 72 карти, кількість яких не випадково враховує 72 початкові стани буття, і передбачає рефлексію, інтроспекцію, медитативний процес вивчення себе і своїх можливостей.

На кожному лицьовому боці картки представлено позитивні установки-мантри – висловлювання відомих, успішних людей. Тут важливо відмітити, що використовуючи цитати відомих людей, ми орієнтуємо на приклад не псевдоавторитетів (якими зараз рясніють усі соціальні мережі), а на використання перевіреної часом та особистим досвідом успішних, щасливих людей стратегій та тактик («З ким поведешся – того наберешся»).

Ці ідеї та гасла щасливого життя діють як установки на рівні підсвідомості та мотивуючи, налаштовують на впевненість, спокій, благополуччя і щастя.

Рандомним, випадковим способом (стратегія випадкових підстановок В.Моляко) ми вибираємо карту (або цифру, під якою значиться карта) і зачитуємо рекомендовану нам стратегію – керівництво до дії. Тобто, цитата, що випала, – це саме те актуальне «космічне» послання, яке визначає напрямок нашого саморозвитку на даний момент – це те, що саме нам потрібно на даному етапі! («Все випадкове – не випадково!»).

Слід зазначити, що всі, без винятку, висловлювання – це продуктивні, апробовані стратегії (рецепти) успіху та щастя. Вибираючи їх, ми тренуємо позитивні настанови – навігатори підсвідомості, що спрямовують усю нашу діяльність у конструктивне русло.

На зворотному боці обраної карти представлені практики-вправи на увагу, турботу про себе, усвідомленість, подяку, оптимістичність та розвиток позитивного мислення.

Для ефективності та користі установку-цитату треба повторювати вголос і подумки кілька разів на день, а практику – практикувати регулярно, формуючи звичку.

Відомо, що корисні звички формуються шляхом повторення вольових зусиль. У ході повторень формується патерн корисної поведінки, ми привчаємо себе робити щось, що нам корисно, але робити не завжди хочеться. Щоб досягти найкращого результату поставте собі нагадування на будильнику через кожну годину-дві.

Щоб сконцентруватися на установці та практиці вибирати картку можна щоранку чи на початку тижня. А можна вибрати кілька карток одночасно, щоб визначити намір та вправлятися протягом тижня – місяця.



Карти «Навігація щастя» представлені в зручному форматі, в портативній упаковці, що дозволяє їх використовувати в будь-яких умовах. Їх можна зберігати в гаманці-косметичці, прикріпити на видне місце, магнітом на холодильник (дзеркало, дошку), використовувати як закладку в книзі тощо.

Щоденне, регулярне використання психологічних карток допоможе налаштуватися на позитив, знайти натхнення, побудувати свою картину щасливого життя та сформувати продуктивний стиль його проживання.