



Jak zvýšit osobní pohodu?

Psychologie zdraví_seminář
PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.

A decorative border composed of various colored pebbles in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The pebbles are scattered across the top, bottom, and left sides of the page.

1. Tři dobré věci

A decorative border with a pattern of colorful, irregular shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left sides of the page.

2. Orientace na silné stránky

24 silných stránek osobnosti podle Values In Action

- Tvořivost, originalita, vynalézavost
- Zvidavost, zájem o svět
- Úsudek, kritické myšlení
- Láska k učení
- Perspektiva, vhled, orientace na budoucnost
- Statečnost, udatnost
- Integrita, autentičnost, upřímnost
- Vytrvalost, pracovitost, píle
- Vitalita, elán, nadšení
- Láska
- Laskavost
- Sociální inteligence
- Spravedlnost
- Vůdčovství
- Týmová práce
- Odpuštění, milosrdenství
- Pokora, skromnost
- Obezřetnost, prozíravost
- Sebekontrola, sebekázeň
- Smysl pro krásu a dokonalost
- Vděčnost
- Naděje
- Smysl pro humor
- Spiritualita, víra

Peterson, & Seligman, 2004

<https://www.viacharacter.org/>



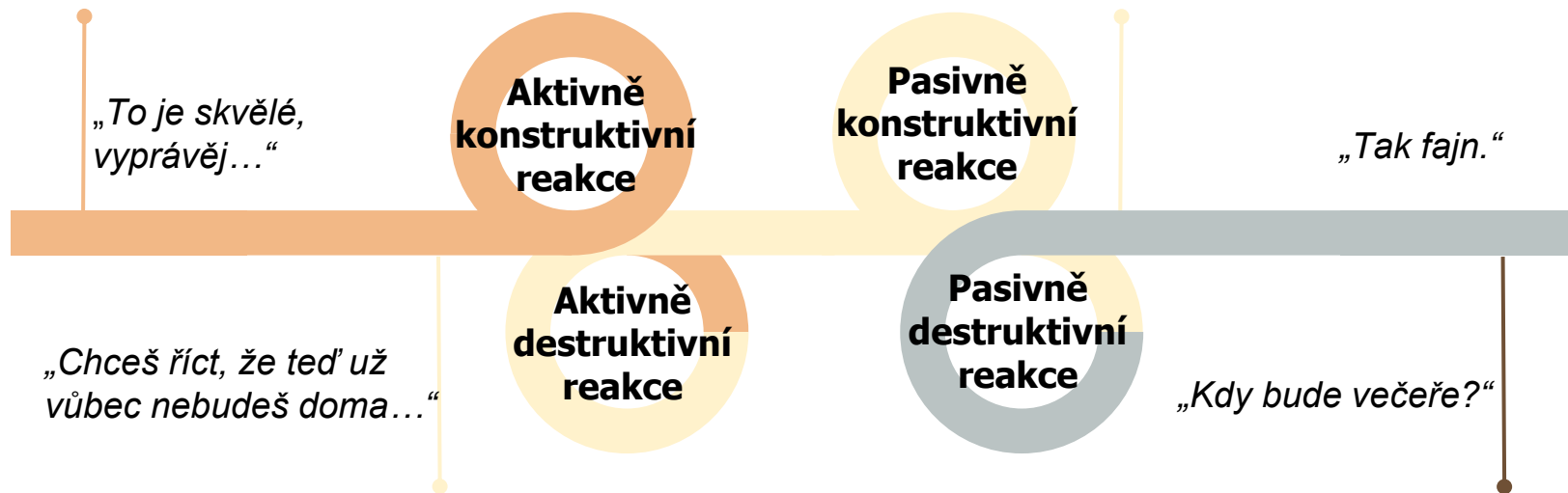


3. Vyjádřete svou vděčnost

A decorative border with a pattern of colorful, irregular shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left sides of the page.

4. Reagujte aktivně a konstruktivně

„V práci mě povýšili...“



A decorative border composed of irregular, colorful shapes resembling pebbles or stones in shades of brown, orange, yellow, and light blue, set against a white background. The border is located at the top, bottom, and left edges of the page.

5. Vychutnávejte



6. Představte si svůj život od konce



7. Budte všímaví (mindfulness)




Tři dobré věci

**Orientace na silné
stránky**

Vyjádření vděčnosti

**snížení míry deprese a
zvýšení SWB
přetrvávalo až 6 měsíců
ve srovnání s placebem
(Seligman, 2014)**



Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí — čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší.

Jan Werich

