

## TIPS ΧΑΡΑΣ

- **Επιλέξτε θετικές σκέψεις:** Επιλέξτε θετικές σκέψεις, χωρίς να εστιάζετε στις αρνητικές.
- **Εκφράστε ευγνωμοσύνη:** Εκφράστε καθημερινά Ευγνωμοσύνη για αυτό που είστε, έχετε, θα έχετε στη ζωή σας.
- **Θέστε στόχους:** Βάλτε μικρούς, εφικτούς στόχους και χαρείτε τη διαδικασία.
- **Επικεντρωθείτε στο «τώρα»:** Αν και είναι σημαντικό να σχεδιάζετε το μέλλον, η χαρά βρίσκεται συχνά στην παρούσα στιγμή.
- **Χαμογελάστε:** Το χαμόγελο στέλνει το μήνυμα στον εγκέφαλο ότι είμαστε χαρούμενοι. Μπαίνοντας σε 'χαρούμενη διάθεση' αρχίζει η έκκριση των ορμονών ευτυχίας: σεροτονίνη, ντοπαμίνη, ωκυτοκίνες, ενδορφίνες.
- **Αγκαλιάστε τον εαυτό σας:** Χρειαζόμαστε 12 αγκαλιές τη μέρα με διάρκεια 20 δευτερόλεπτα ή περισσότερο (Βιρτζίνια Σατίρ). Αγκαλιάζετε καθημερινά τον εαυτό σας, άλλους ανθρώπους, ζώακια, δέντρα.
- **Δώστε χάδια:** Απλόχερα, δεν κοστίζει τίποτα, στον εαυτό σας, παιδιά, μεγάλους, ιδιαίτερα ηλικιωμένους.
- **Επιλογή θετικών λέξεων:** Οι λέξεις έχουν ενέργεια και φέρνουν τα αντίστοιχα αποτελέσματα. Επιλέξτε τις λέξεις σοφά, δίνοντας έμφαση στο θεμιτό και όχι σε αυτό που δε θέλετε.
- **Αποφυγή αρνητικών λέξεων:** Αποφύγετε το δεν, μην, μην, ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται αυτά που ακολουθούν.
- **Χρήση κομπλιμέντων:** Λέτε καθημερινά 10 τουλάχιστον κομπλιμέντα, φιλοφρονήσεις που να τα εννοείτε στον εαυτό σας και σε άλλους ανθρώπους.
- **Θετική αυτομιλία:** Απευθυνθείτε με θετικά και ενθαρρυντικά λόγια στον εαυτό σας και επιβραβεύστε τον καθημερινά.
- **Κάνετε παρέα με χαρούμενους ανθρώπους:** Να έχετε θετικούς και χαρούμενους ανθρώπους στη ζωή σας.
- **Κωμωδίες:** Παρακολουθήστε κωμωδίες, βίντεο με χαρούμενο περιεχόμενο.
- **Εντάξτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε:** Βρείτε τι σας κάνει να χαίρεστε και βάλτε τα στη ζωή σας όσο πιο συχνά μπορείτε.
- **Επαφή με τη Φύση:** Καθημερινή επαφή με τη φύση.
- **Γίνετε ενεργοί:** Γυμναστείτε καθημερινά.
- **4 συστατικά Χαράς:** Γέλιο, Τραγούδι, Χορός, Παιχνίδι (παιχνιδιάρικη διάθεση). Βάλτε τα στη ζωή σας.
- **Γελάστε με την καρδιά σας:** Ουμθηθείτε πως είναι να γελάτε σαν μικρά παιδιά και γελάστε καθημερινά με διάρκεια. Μάθετε να εφαρμόζετε το γέλιο σαν άσκηση και βιώστε τη θεραπευτική επίδραση από το 'κοκτέιλ χαρούμενων ορμονών' σε όλο τον οργανισμό σας!