

ПРОЄКТ  
*ЩАСТЯ*

Що ми маємо на  
увазі, коли говоримо  
про щастя?

1 КРОК

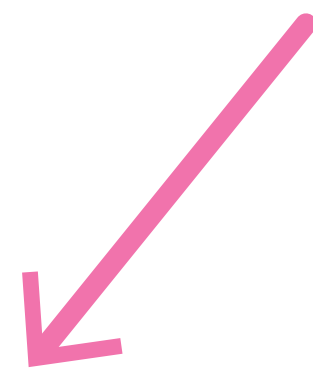
В ПРАВА «Я»

*Позитивна психологія* — це науковий підхід до вивчення людських думок, почуттів та поведінки, зосереджений на сильних сторонах та вміннях людини, створенні хорошого в житті, замість виправлення поганого, та усвідомлення власної рушійної сили для розвитку.

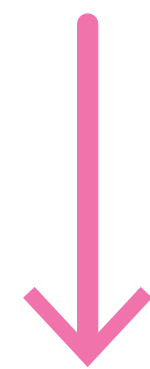




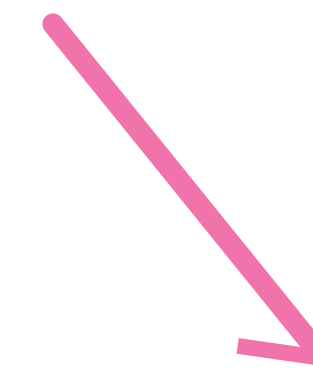
*Щастя можна виміряти трьома факторами:*



наявністю  
ПОЗИТИВНИХ  
емоцій



відсутністю  
НЕГАТИВНИХ  
емоцій



задоволеністю  
ЖИТТЯМ





*Хоча на 50% наше щастя залежить від генетики, а на 10% — від життєвих обставин, 40% нашого щастя можна контролювати. Тому щастя може збільшуватися завдяки нашим свідомим зусиллям. І це багато.*

*- Соня Любомирська*





Тестування за посиланням

A photograph of a notebook and a pen on a textured surface. The notebook is open, and the pen is lying on the right page. The background is dark and textured, possibly a piece of fabric or paper. The text is overlaid on the left side of the image.

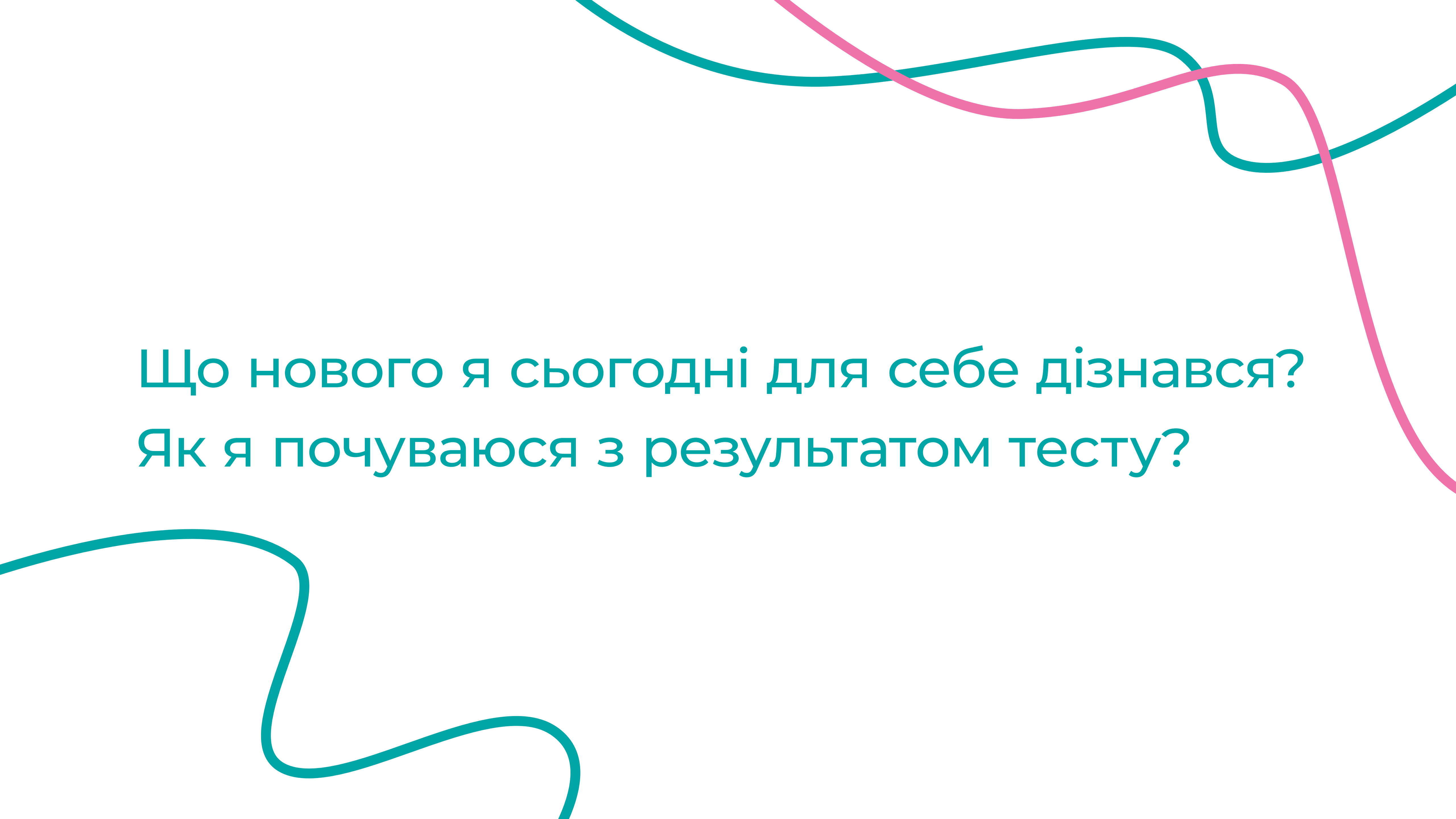
Робочий зошит необхідно поділити для таких тем:

- Фірмові сильні сторони
- Вдячність
- Сон
- Випадкові добрі справи

2 КРОК

ДЕБРИФІНГ





Що нового я сьогодні для себе дізнався?  
Як я почуваюся з результатом тесту?

# ДЗ

Перед сном фіксувати, який момент цього дня викликав у мене щасливі емоції. Записати в «Зошит щастя» свої спостереження.

Якщо протягом дня, ви помітили щось таке, що викликало у вас позитивні емоції, запишіть або зробіть фото цієї миті.



# ПРОЄКТ ЩАСТЯ

