

ПРОЕКТ
ЩАСТЯ

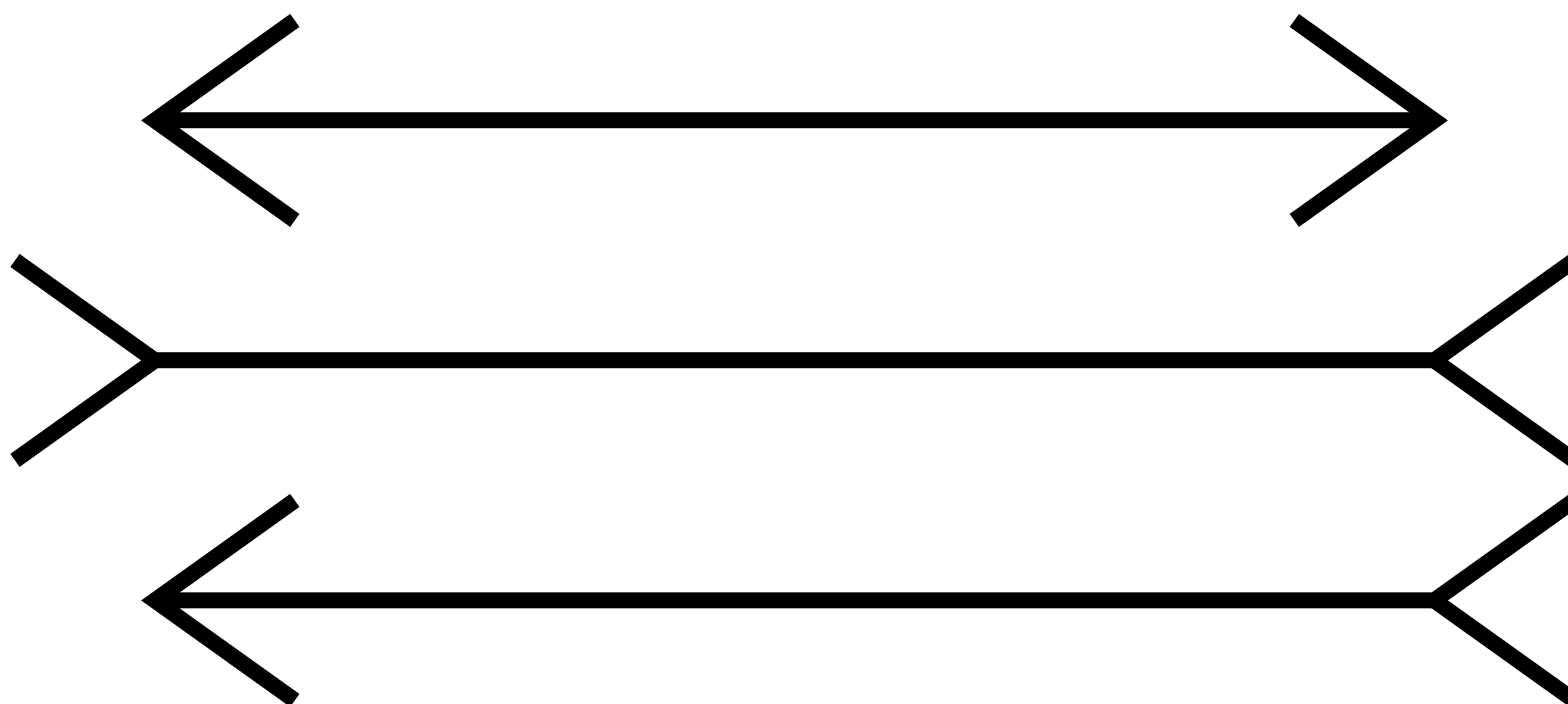
Упередження про щастя

1 КРОК

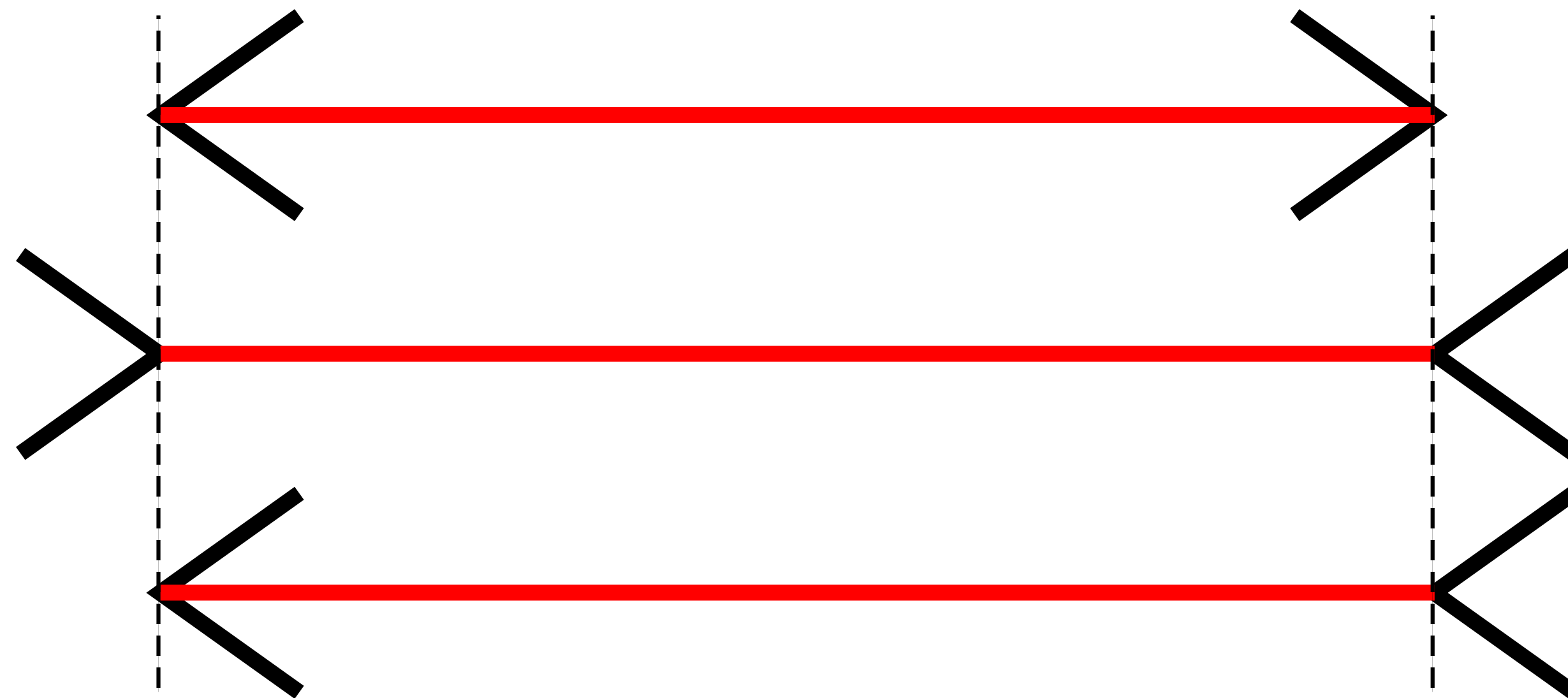
ОПТИЧНІ
ІЛЮЗІЇ



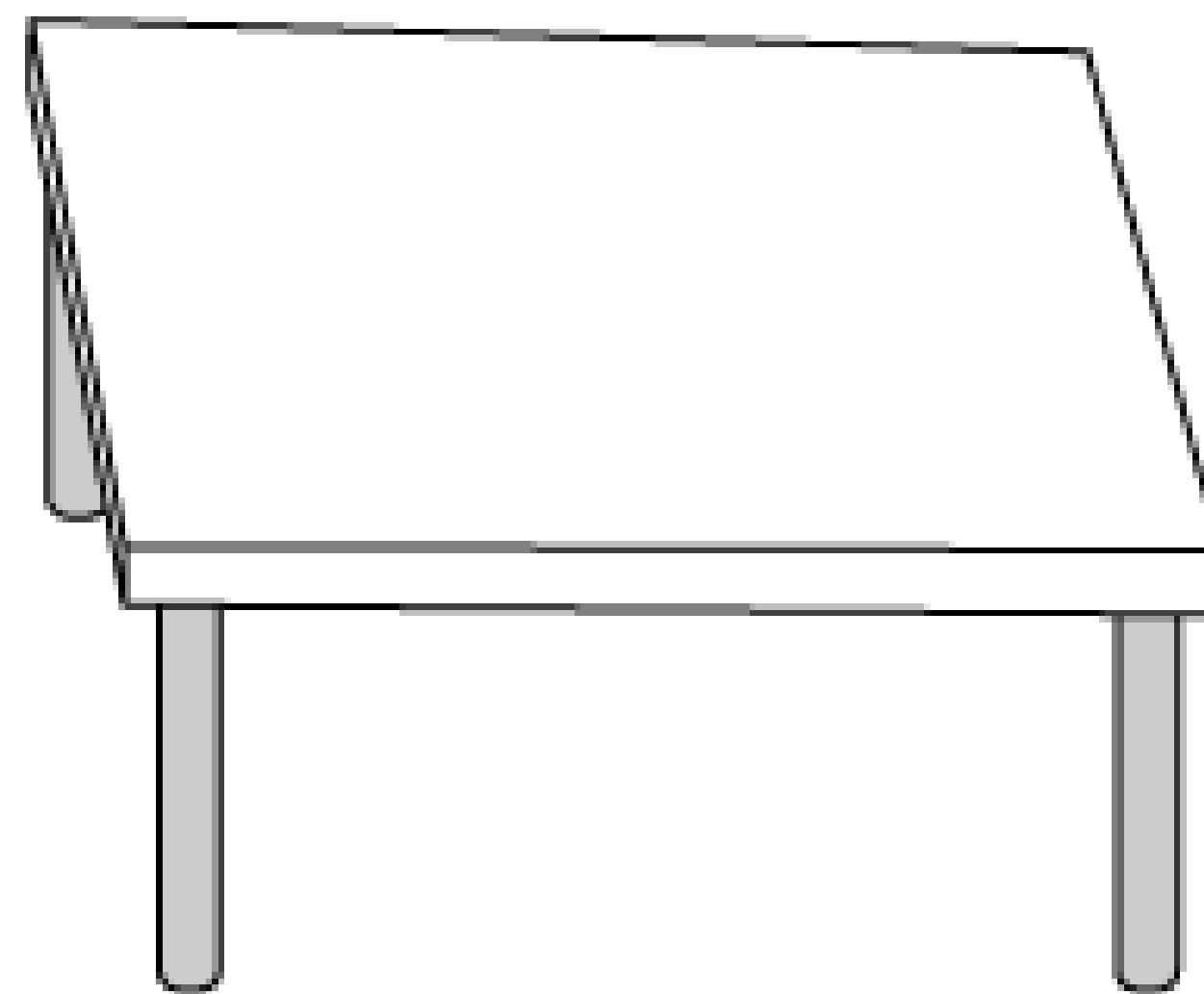
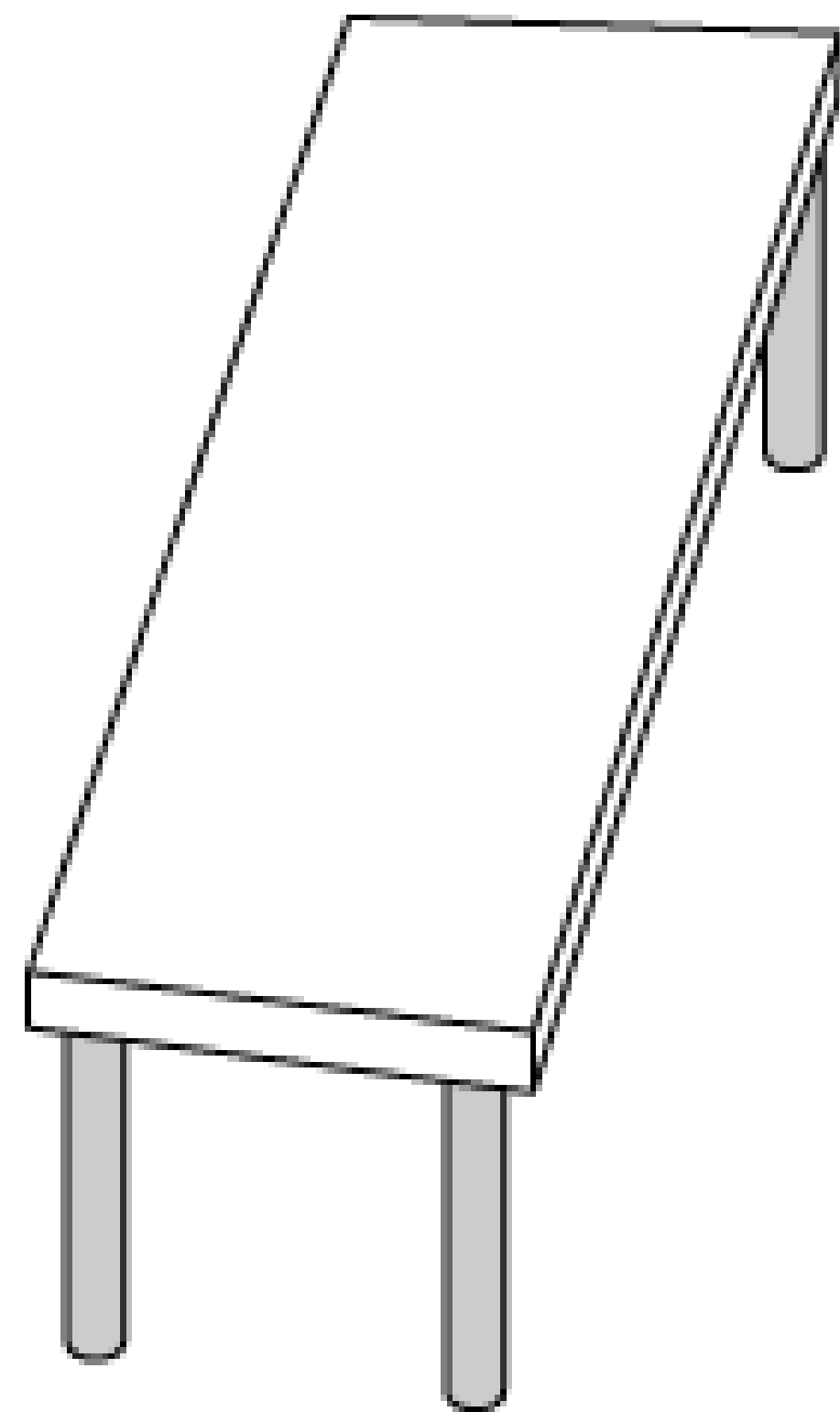




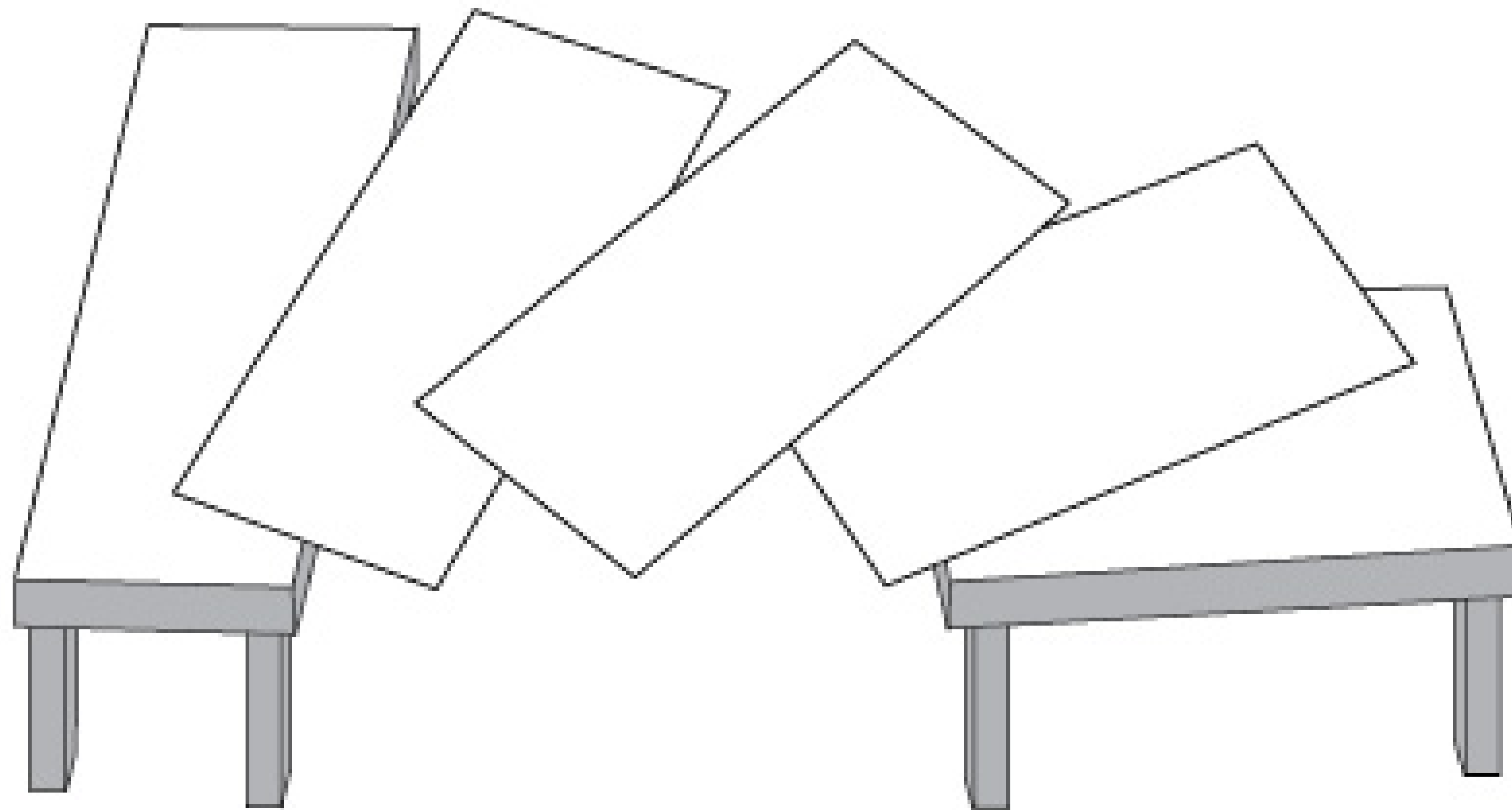
Ілюзія Мюллера-Лаєра



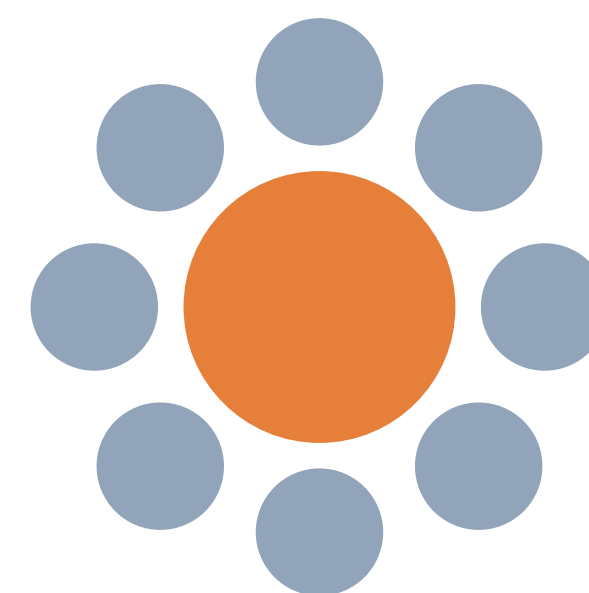
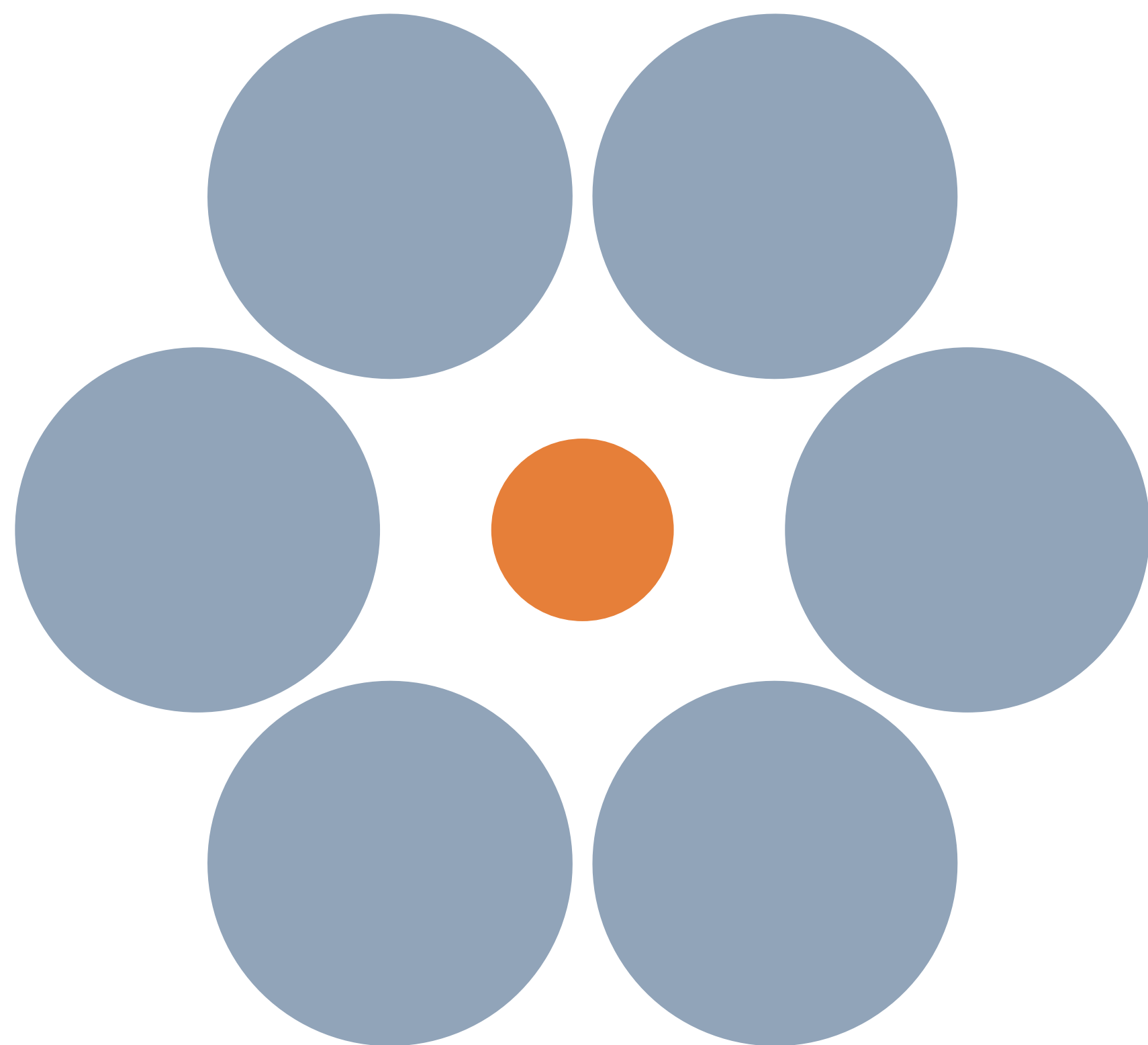
Ілюзія Мюллера-Лаєра



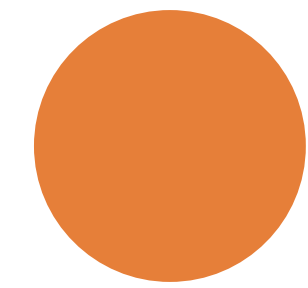
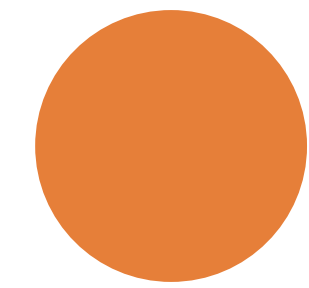
Столи Шепарда



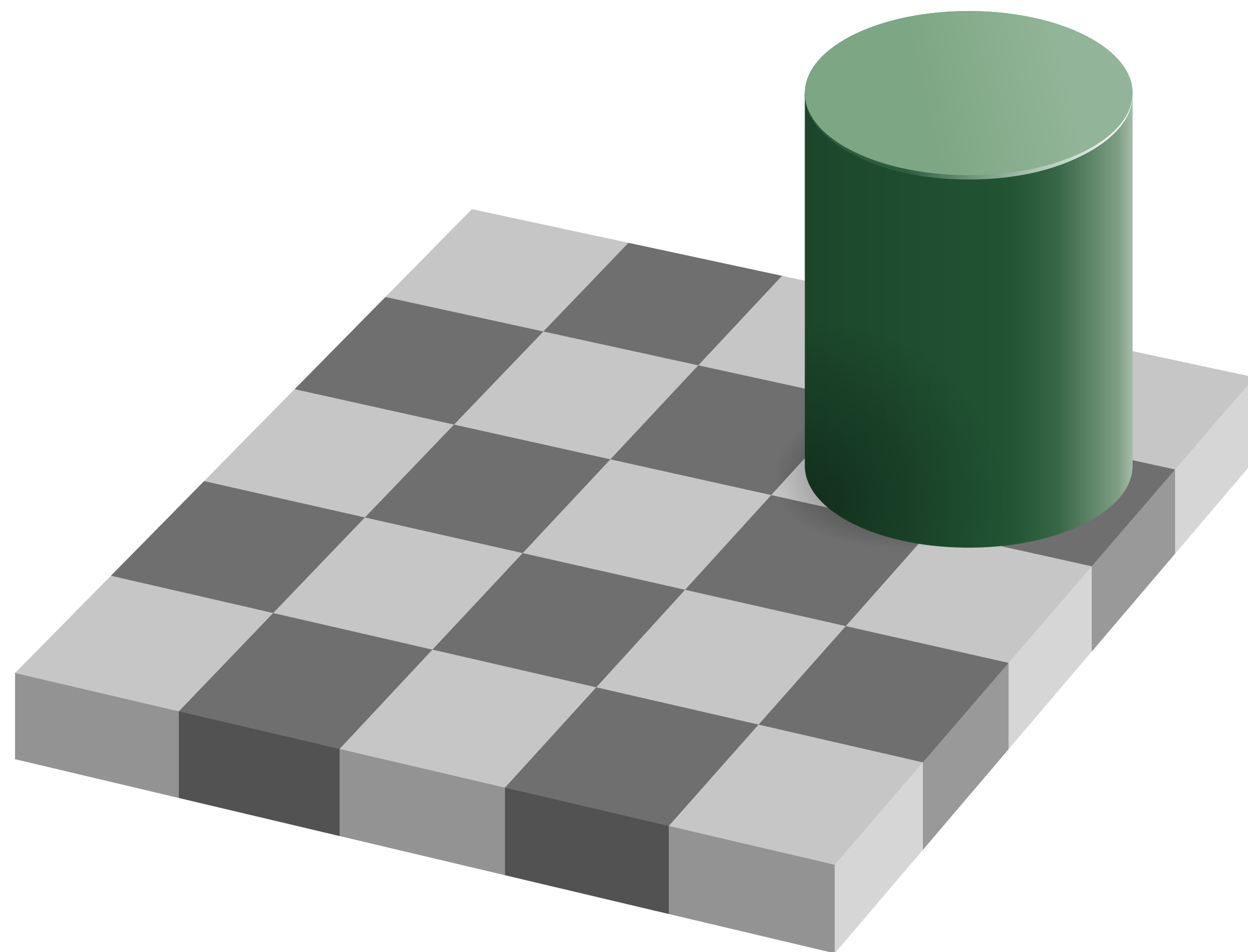
Столи Шепарда



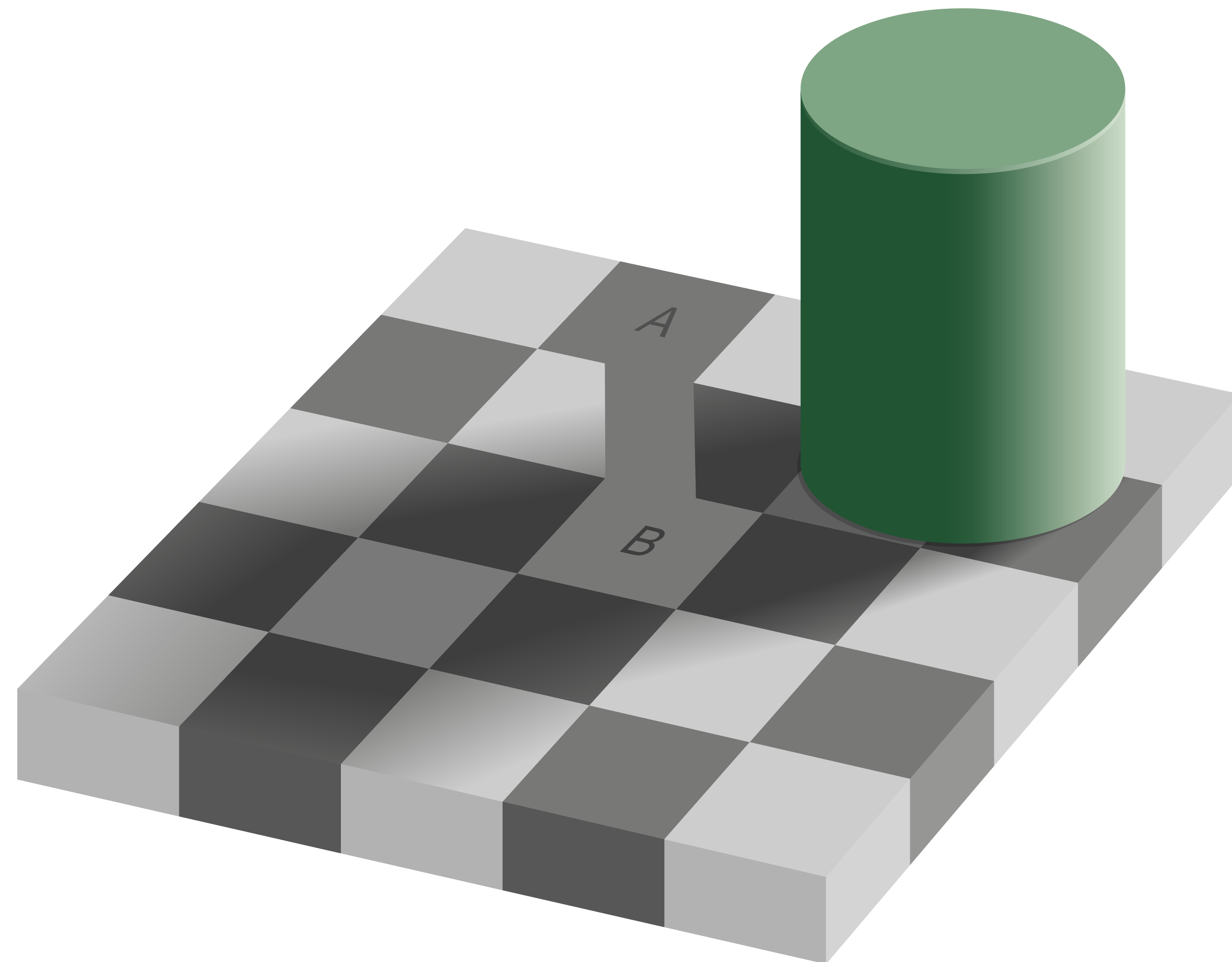
Ілюзія Еббінгауза



Ілюзія Еббінгауза



Ілюзія з тінню на шахівниці



Ілюзія з тінню на шахівниці

Наш мозок регулює такі хімічні речовини, як *ОКСИТОЦИН*. Під час ситуацій, що комфортні для нашого організму, мозок виділяє окситоцин, і ми відчуваємо «щастя», хоча насправді це не так.



2 КРОК

ПОМИЛКОВІ
УЯВЛЕННЯ

Для прикладу, кілька помилкових уявлень про щастя

- Чи ідеальне тіло робить нас щасливими?
- Чи соціальні мережі роблять нас щасливими?
- Чи робить зарплата нас щасливими?
- Чи роблять нас щасливими хороші оцінки?
- Чи роблять нас щасливими круті речі?



**Так, зарплата робить
нас щасливими**

**Ні, зарплата не є основним
ключем до щастя**

Чи робота робить нас щасливими?

Чи зарплата робить нас щасливими?

Чи хороші оцінки роблять нас щасливими?

Чи круті речі роблять нас щасливими?

Ні.

Після певного моменту, не дуже.

Ні. Тільки викликають купу стресу.

Ні.

3 КРОК

ДЕБРИФІНГ

Намалюйте коло. По лінії кола напишіть ситуації, в яких ви відчуватимите себе щасливим. Навколо напису намалюйте ще одне коло, по якому напишіть, що ви можете зробити для того, щоб ця ситуація здійснилася. Чи круті речі роблять нас щасливими? Ні.

ДЗ

«Щоденник щастя»

Записати приклади 5-10 нематеріальних речей, що роблять вас щасливими.



ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

