

快樂是「自找的」

5 個自主快樂練習



年輕的我們總是不停談論夢想與目標，談論夢想時眼神閃爍著光芒，想像著達到夢想後的快樂。

但隨著時間流逝，我們才發現，追逐夢想的過程中，往往忘記了初衷，因為想要升職、想要存錢、想要買房子，把自己的工作與生活壓得喘不過氣。

其實人之所以追求這些目標，就是在追求「快樂」。

但快樂不是單一事件，它是生活大大小小的累積，是每個決定，是每個事件的總和，所以你不會因為達到某個目標而讓自己每天快樂，但卻可以因為自己的心境，自己的選擇，而讓自己擁有快樂。

五個快樂練習

1. 每天寫下三件感恩的事物



感恩會使人知足與快樂，每天可以透過睡前或是一早起床，想一下值得感恩的事物，提醒自己是個幸福的人，也要把握身邊的人事物。

2.看到問題時，先想解決方法



抱怨無可避免，由其遇到自己不順遂的事物，或遇到問題時。但如果轉念，每次看到問題時，不只看到表面帶來的壞處，而是去想要當下要如何解決，還有未來要如何避免出現此問題，你就會發現自己有一股由內而生的成長動能。

3.做一件不喜歡的事情時，先想它能帶來的好處



無論是工作或是任何事情，一定都會遇到自己不喜歡做的事情。每做一件事情，與其想著自己多麼不喜歡，不如想著做這件事情對自己的幫助與益處，正面思考，心境自然開闊。

4.把夢想分成小目標來執行



把夢想或大的目標拆成可執行的小目標來進行。像是要一年瘦到理想體重，那可以設定每週和每月的小目標，讓自己可以時時有達成目標的喜悅與成就，推動自己往更大的目標前進。

5.每年學一項新技能



一項新技能，就當作每年給自己的期許，知道自己在變成更好的人，相信也會讓心情雀躍起來！