

ΗΜΕΡΙΔΑ 21-10-2013

Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων σε συνεργασία με Δήμο Παπάγου-Χολαργού

## ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ

## ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΑΣ

Μερικά από τα κυριότερα **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ** της ημερίδας ήταν τα ακόλουθα:

- 1) Η **ευτυχία** κάνει τον άνθρωπο να εργάζεται πιο σκληρά και να οδηγείται στην **επιτυχία**.
- 2) Η **ευτυχία είναι συνώνυμο της θετικότητας**, υπάρχει μόνο στο παρόν, αποτελείται από θετικά συναισθήματα, εμπεριέχει θετική διάθεση κι αισιόδοξη στάση.
- 3) Χρειάζεται συνεχής προσπάθεια.
- 4) Στηρίζεται κατά 10% στην πραγματικότητα και **90% στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα**.
- 5) Η **θετικότητα μαθαίνεται**.
- 6) Η **αλλαγή εστίασης** από το αρνητικό στο θετικό **μαθαίνεται**.
- 7) Η **επιμονή** είναι απαραίτητη για αλλαγή στάσεων κι εστίασης, διότι ενδυναμώνει την καλή διάθεση.
- 8) Οι βασικές **έννοιες** της θετικής ψυχολογίας είναι οι ακόλουθες: **η αυθεντική ευτυχία, θετικά στοιχεία χαρακτήρα, θετικά συναισθήματα και η αισιοδοξία**.
- 9) Η **ψυχική ευεξία** σχετίζεται με τον τρόπο που το άτομο **νοηματοδοτεί** το παρελθόν, **βιώνει** το παρόν και **οργανώνει** το μέλλον του.
- 10) Σημαντικό ρόλο έχει η **γνώση** και η **ανάπτυξη των θετικών στοιχείων** του ατόμου.
- 11) Κάθε άνθρωπος έχει τη **δυνατότητα να εκπαιδευτεί** και να αναπτύξει τις **δεξιότητες** που σχετίζονται με την ψυχική ευημερία.
- 12) Τα κυριότερα **οφέλη** της **αισιοδοξίας** στη ζωή μας είναι τα ακόλουθα:  
**λιγότερη μοναξιά, καλύτερη προσαρμοστικότητα σε νέες καταστάσεις, μειωμένο βίωμα χρόνιου θυμού, υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, μειωμένα επίπεδα άγχους και υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας.**