

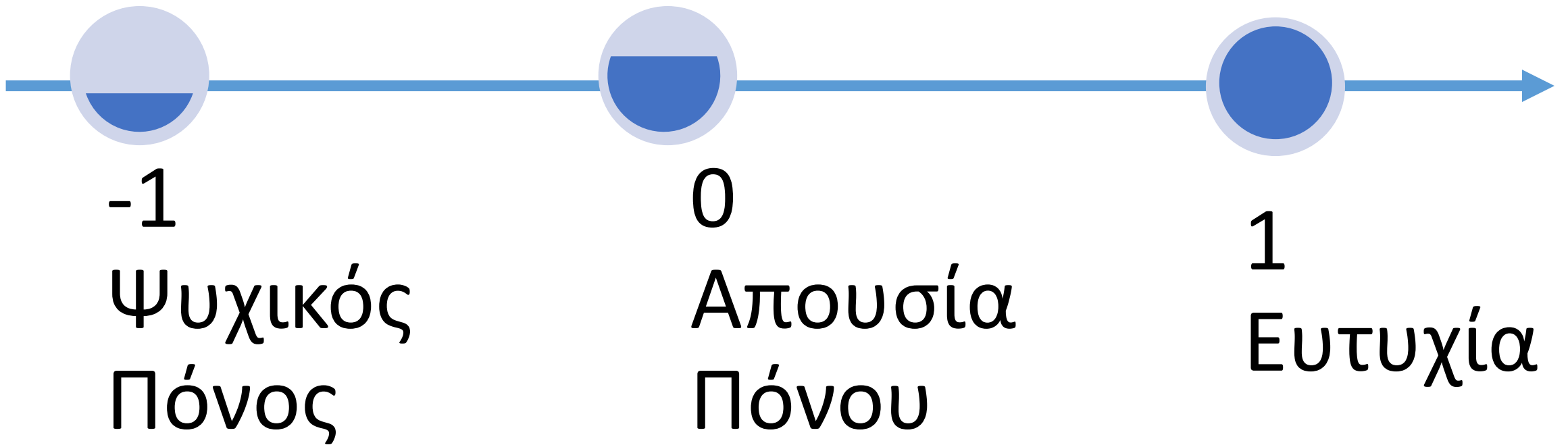
ΘΕΤΙΚΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Τι είναι η θετική ψυχολογία;



«Μήπως αντί να μελετούμε μόνο τις  
ψυχικές διαταραχές και τα  
δυσάρεστα συναισθήματα, υπάρχει  
κάποιο όφελος αν εξετάσουμε τα  
ευχάριστα συναισθήματα;»









Γιατί 1/3 ανθρώπους παρά τις δυσκολίες δεν  
έχουν πάθει κατάθλιψη

# Τι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους;

- Τι διαφοροποιεί τα άτομα που είναι πιο ευτυχισμένα;
- Τι διαφοροποιεί τα άτομα που αντέχουν στις δυσκολίες;



# ΕΥΤΥΧΙΑ

Τι είναι αυτό που σε κάνει  
ευτυχισμένο/η;





**ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**

# ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το να βιώνει κανείς ένα θετικό συναίσθημα

- Χαρά
- Ευγνωμοσύνη,
- Γαλήνη
- Περηφάνια
- Θαυμασμό
- Αγάπη
- Δέος
- Ελπίδα



«ΘΕΤΙΚΗ  
ΣΚΕΨΗ»



# ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

- «Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα»
- Είναι επικίνδυνο να σπρώχνεις τον εαυτό σου να πιστεύει ότι όλα είναι τέλεια
- Είμαι σε επαφή με την πραγματικότητα και εστιάζω στις πιο θετικές πλευρές


- «Πρέπει πάντα να χαμογελάς!»



# ΒΙΩΝΩ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



- ΣΥΝΔΕΟΜΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
- ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
- ΓΕΜΙΖΩ ΠΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



Ο ευεργετικός ρόλος της ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ για  
τη σωματική και ψυχική μας υγεία

# ΟΦΕΛΗ

- Σωματική υγεία
- Λιγότερα Ψυχολογικά Προβλήματα
- Παραγωγικότητα
- Επιτυχία
- Δημιουργικότητα
- Καλύτερες κοινωνικές σχέσεις

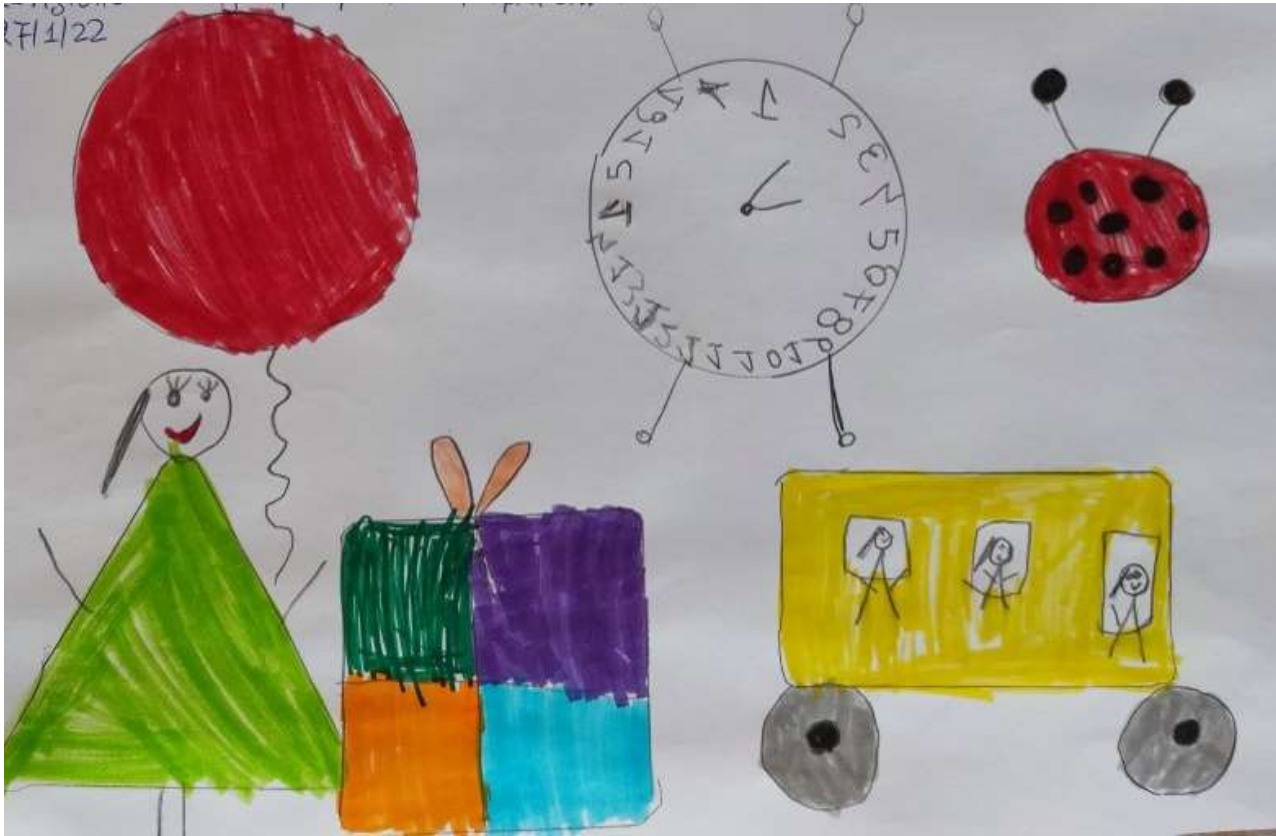
Πως και που θα βρω τα  
θετικά ερεθίσματα;

- ΥΠΝΟΣ
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ
- ΒΙΩΝΩ ΘΕΤΙΚΑ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ





# Σύνολο των γεωμετρικών σχημάτων που βλέπεται στις εικόνες





# Τα ερεθίσματα υπάρχουν

– αλλά δεν τα παρατηρούμε.... Και ίσως έχουμε εκπαιδευτεί σε αυτό...

Εχουμε την τάση από την βιολογία, την κουλτούρα μας, τη θρησκεία και τις κοινωνικές σχέσεις να μεγαλοποιούμε την αξία του αρνητικού.

- No pain no gain
- Όταν τα πράγματα πάνε καλά να το προσέχεις !
- Τα γέλια βγαίνουν ξινά!
- ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ συνεχώς!!
- Γονείς: Πάχυνες!! – ευθύνη να πουν στα παιδιά τους το κάτι κακό για να το διορθώσουν!!
- Μη δείχνεις και πολύ χαρούμενος ! Θα σε ματιάσουν!



Πολλά πράγματα που μας  
αρέσουν δεν παρατηρούμε  
γύρω μας, γιατί έχει  
προτεραιότητα το αρνητικό.

# Πως θα βιώσω θετικά συναισθήματα;

- Εκπαίδευση στα θετικά – «ανοίξτε μάτια»
- Προκαλώ τη θετικότητα – χαμογελώ, κάνω φιλοφρονήσεις, επιδοκιμάζω, μοιράζομαι, είμαι ευγενικός/η, ανακαλώ όμορφες στιγμές
- Δίνω τη βοήθεια μου
- Αλλάζω τοξικές συνήθειες
- Ακούω μουσική

# Έκφραση ευγνωμοσύνης

- Αυτό που θαυμάζω σε εσένα.....
- Αυτό που έμαθα από εσένα....
- Σου εύχομαι ....

# Homework

- ΤΡΕΙΣ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΞΕΙΣ

- ΤΡΕΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΒΙΩΝΩ  
ΘΕΤΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Η θετικότητα είναι  
επιλογή μας.

Μαθαίνεται,  
μεταδίδεται, μας κάνει  
χαρούμενους... και  
αυξάνει την εργασιακή  
απόδοση!

