ĆWICZENIE

W poniższej tabeli wypisz czynności, zadania, obowiązki, które wykonujesz kilka razy w tygodniu lub miesiącu. Następnie zaznacz, czy daną czynność lubisz, czy nie lubisz wykonywać, chcesz, czy musisz oraz opisz, po co ją robisz?

Lubię - to kategoria czynności, które robisz dla przyjemności, np. oglądanie serialu.
Nie lubię – to czynności, które uważasz za nieprzyjemne, irytujące np. sprzątanie.

Chcę – to aktywności, które przynoszą Ci korzyść, mają cel np. nauka języka.
Muszę **–** to z kolei działania, które nie mają dla Ciebie znaczenia, ale czujesz się w obowiązku je wykonywać, np. co niedzielna wizyta u teściów albo wiesz, że jeśli ich nie podejmiesz, poniesiesz konsekwencje.

Czyli np. jeśli raz w tygodniu oglądasz swój ulubiony serial, to zaznaczasz ***lubię i chcę***, bo jest to dla Ciebie przyjemne i masz z tego korzyść w postaci relaksu. Z kolei jeśli raz w miesiącu przygotowujesz zestawienie dla księgowej i nie jest to Twoje ulubione zajęcie to zaznaczasz ***nie lubię i muszę***, bo inaczej będziesz mieć kłopoty ☺

Czynności, obowiązki, zadania	Lubię	Nie lubię	Chcę	Muszę	Po co?

dobra pora dnia

CO DALEJ?

Ponieważ poczuciu szczęścia sprzyja robienie rzeczy, które są **przyjemne i celowe („lubię" i „chcę")**, przyjrzyj się jak wiele z wypisanych przez Ciebie czynności spełnia to kryterium i rób je częściej ☺.

Jeśli większość z Twoich zadań nie jest ani przyjemna ani celowa – zastanów się, czy można je w jakiś sposób uprzyjemnić i / lub nadać im cel (raz jeszcze zajrzyj do kolumny „**po co?"**).

Zastanów się, co możesz zrobić, aby wyeliminować jak najwięcej **nieprzyjemnych i bezcelowych** („**nie lubię"** i „**muszę"**) działań w Twoim życiu.

Pomyśl, co możesz zrobić, aby móc wykonywać więcej przyjemnych lub celowych zadań, a najlepiej jednocześnie przyjemnych i celowych.

Ćwiczenie jest powiązane z wpisem *„ Chcesz być szczęśliwy, to bądź i rób to, co sprawia Ci przyjemność".*