



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# Obchodní akademie a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Jihlava

Šablona 32

VY\_32\_INOVACE\_287.PSY.23

Deník štěstí\_práce s textem\_křížovka

Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.0744
Šablona:	VY_32_INOVACE
Číslo DUMU:	287. PSY. 23
Předmět:	Psychologie
Název materiálu:	Deník štěstí_práce s textem_křížovka
Autor:	Mgr. Jindřiška Janoušková
Formát:	Dokument Microsoft Word
Velikost:	132kB
Stupeň a typ vzdělávání:	SŠ – odborné vzdělávání
Licence k obrazovému materiálu:	CC BY
Datum vytvoření:	3. 1. 2013
Klíčová slova:	Štěstí, depresivní pacienti, terapie dobrým rozpoložením
Anotace:	Pracovní text slouží jako pomůcka pro získání nových poznatků z oblasti psychiatrické terapie a procvičení pojmů formou práce s textem.

## Deník štěstí – pracovní text

Nestačí být šťastný - člověk si svého štěstí musí všimnout. To je krédo italského psychiatra Giovanniho Favy. Vymyslel "terapii dobrým rozpoložením", kterou mohou využívat všichni lidé, jež chtějí zažívat více dobrých pocitů a také je lépe vychutnávat.

Myšlenka jej napadla při práci s depresivními pacienty, jejichž stav se postupně zlepšoval.

Fava si povšiml, že mezi nimi byl velmi rozšířen zlovyk nepřiznávat si vlastní štěstí, což bránilo léčení. Tito lidé jsou většinou velmi nespokojení a přitom mnohem méně nešťastní, než se sami domnívají.

Fava přišel na jednoduchý způsob, jak jim to vyvrátit: pacienti si měli začít psát deníky štěstí. Ten, kdo se v deníku zaznamenává dobré okamžiky, zaměří, podobně jako reflektor, svoji pozornost na vše, co je pro něj příjemné. Okamžiky radosti jsou zachyceny černě na bílém a rozum nemá šanci o nich pochybovat.

Fava uvedl, že jeho mnohdy velmi depresivní chráněnci se tomuto pokusu často vzpírali, obávali se, že budou muset předstupovat před svého lékaře s prázdným záznamníkem. Psychiatr je vyzval, aby se o to přesto pokusili. Takřka vždy se pacienti vraceli s popsanými stránkami. I ve stavu největší skleslosti a nespokojenosti existují dobré okamžiky.

Jakmile pacienti doktora Favy zaznamenali několik světlých okamžiků, měli ve svém záznamníku popsat příslušnou situaci i vlastní pocity a co možná nejpřesněji ohodnotit své dobré pocity v intervalu od 0 až 100 procent. Zjistili, že jejich život vypadá mnohem utěšeněji, než se domnívali, a učili se, co je pro ně dobré.

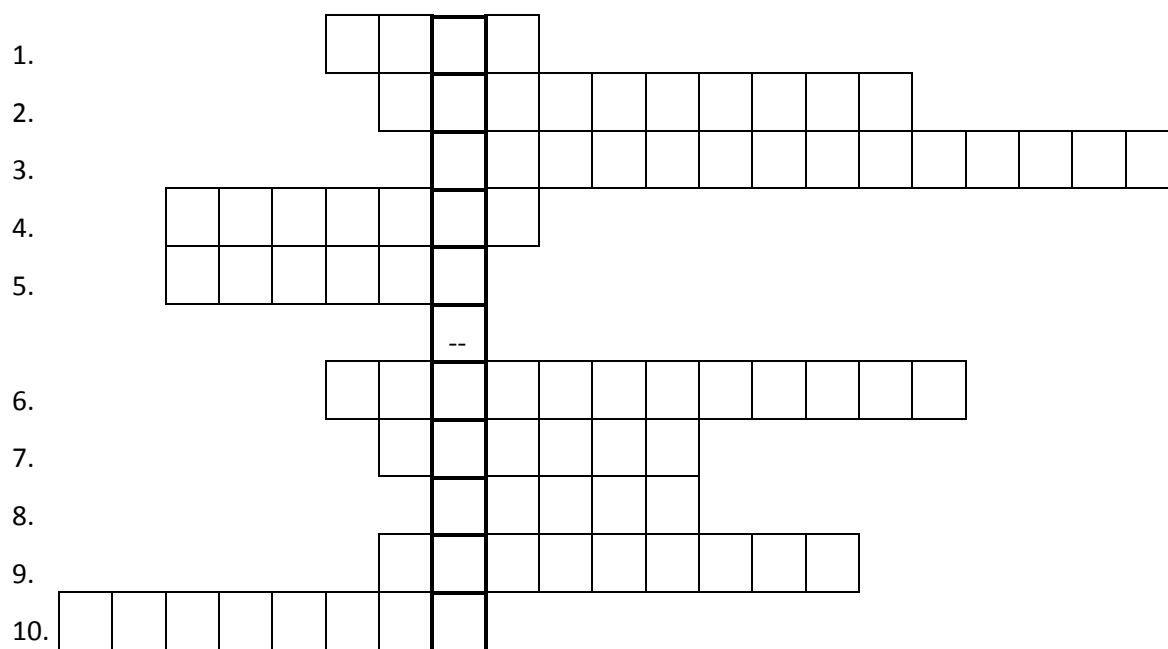
Ve druhém kole měli zjistit, kde se dopustili chybného soudu, který popíral pocíťované štěstí.

Jeden pacient například popsal krásný okamžik spojený s návštěvou u synovce, který jej velmi přátelsky přijal. Za vřelým pocitem však okamžitě následovala myšlenka: "Těší se jen proto, že si myslí, že jsem mu přinesl nějaký dárek." Ten, kdo vědomě vnímá neupřímnost mozku, může mu v tomto postupu snáze zabránit. Lidé, kteří vyzkoušely Favovu metodu, se po deseti týdnech zbavili nejhlubší sklíčenosti. Byli méně úzkostliví a se svým životem byli spokojenější než dříve.

Především však zjistili, že k tomu, aby se život obrátil k lepšímu, není zapotřebí žádné velké změny. Spokojenost se skládá podobně jako mozaika z mnoha šťastných okamžiků. Jistým prostředkem proti neštěstí je uvědomění si okamžiků štěstí.

Každý musí sám přijít na to, co u něj vyvolává dobré pocity. Život není běh na sto metrů, při němž všichni vyběhnou ze stejného místa a proběhnou stejným cílem.

## Křížovka – pracovní text



1. Příjmení italského psychiatra \_\_\_\_\_.
2. Pacienti byli méně \_\_\_\_\_ .
3. I ve stavu největší skleslosti a \_\_\_\_\_.
4. ...aby se život \_\_\_\_\_ k lepšímu, není ....
5. Nestačí být šťastný - \_\_\_\_\_ si svého štěstí musí všimnout.
6. Myšlenka jej napadla při práci s \_\_\_\_\_ pacienty.
7. Ten, kdo vědomě vnímá neupřímnost \_\_\_\_\_, může mu v tomto postupu snáze zabránit.
8. ... a proběhnou stejným \_\_\_\_\_.
9. ...a proběhnou stejným \_\_\_\_\_.
10. Pacienti doktora Favu zaznamenali několik světlých \_\_\_\_\_.



## Deník štěstí – správné odpovědi

Nestačí být šťastný - člověk si svého štěstí musí všimnout. To je krédo italského psychiatra Giovanniho Favu. Vymyslel "terapii dobrým rozpoložením", kterou mohou využívat všichni lidé, jež chtějí zažívat více dobrých pocitů a také je lépe vychutnávat.

Myšlenka jej napadla při práci s depresivními pacienty, jejichž stav se postupně zlepšoval.

Fava si povšiml, že mezi nimi byl velmi rozšířen zlovyk nepřiznávat si vlastní štěstí, což bránilo léčení. Tito lidé jsou většinou velmi nespokojeni a přitom mnohem méně nešťastní, než se sami domnívají.

Fava přišel na jednoduchý způsob, jak jim to vyvrátit: pacienti si měli začít psát deníky štěstí. Ten, kdo se v deníku zaznamenává dobré okamžiky, zaměří, podobně jako reflektor, svoji pozornost na vše, co je pro něj příjemné. Okamžiky radosti jsou zachyceny černě na bílém a rozum nemá šanci o nich pochybovat.

Fava uvedl, že jeho mnohdy velmi depresivní chráněnci se tomuto pokusu často vzpírali, obávali se, že budou muset předstupovat před svého lékaře s prázdným záznamníkem. Psychiatr je vyzval, aby se o to přesto pokusili. Takřka vždy se pacienti vraceli s popsány stránkami. I ve stavu největší skleslosti a nespokojenosti existují dobré okamžiky.

Jakmile pacienti doktora Favu zaznamenali několik světlých okamžiků, měli ve svém záznamníku popsat příslušnou situaci i vlastní pocity a co možná nejpřesněji ohodnotit své dobré pocity v intervalu od 0 až 100 procent. Zjistili, že jejich život vypadá mnohem utěšeněji, než se domnívali, a učili se, co je pro ně dobré.

Ve druhém kole měli zjistit, kde se dopustili chybného soudu, který popíral pociťované štěstí.

Jeden pacient například popsal krásný okamžik spojený s návštěvou u synovce, který jej velmi přátelsky přijal. Za vřelým pocitem však okamžitě následovala myšlenka: "Těší se jen proto, že si myslí, že jsem mu přinesl nějaký dárek." Ten, kdo vědomě vnímá neupřímnost mozku, může mu v tomto postupu snáze zabránit. Lidé, kteří vyzkoušely Favovu metodu, se po deseti týdnech zbavili nejhlubší sklíčenosti. Byli méně úzkostliví a se svým životem byli spokojenější než dříve.

Především však zjistili, že k tomu, aby se život obrátil k lepšímu, není zapotřebí žádné velké změny. Spokojenost se skládá podobně jako mozaika z mnoha šťastných okamžiků. Jistým prostředkem proti neštěstí je uvědomění si okamžiků štěstí.

Každý musí sám přijít na to, co u něj vyvolává dobré pocity. Život není běh na sto metrů, při němž všichni vyběhnou ze stejného místa a proběhnou stejným cílem.

**Použitá literatura:**

Klein, S. Vzorec štěstí aneb Jak vznikají dobré pocity. Brno: ALMAN,2002. 242s.  
ISBN: 80-86766-04-7

Materiály jsou určeny pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá školskému zákonu.