

Autentsed õnne valem

Happiness uuringu ülevaade: kuidas hinnata meie subjektiivne heaolu?

Kuidas elada rõõmsalt ka 21. sajandil?

Happiness valem on saadaval
tasuta alates:

<http://www.amareway.org/>

<http://www.iswb.org/>

See on beta versioon, mis on
avaldatud 2010/07/13. See on
automaatne tõlkimine raamatu,
kui soovid vabatahtlikuks
tõlkida, võtke palun meiega

<http://www.iswb.org/>

Tänu!

Tags: õnn, õnnelikumaks, hapiness positiivne psühholoogia, rikkuse õnne, raha õnne, leida õnne, rikkuse ja õnne, leida õnn, tee õnnelikuks, 3 õnne, maailma õnne, pannes augud õnne, autentne õnne, komistuskivi õnnelikuks, raha osta õnne, täis õnne, viis õnne võti õnne, õnne youtube, raha on võimalik osta õnne, saab raha osta õnne, manwon õnne, ei õnne, õnne 2 võti õnne, õnne fraasid, õnne päev, õnn pere, õnnelikum riikides, võtmed õnne, õnne kurbust, raha ja õnne, Aristoteles õnne, õnne lõksu, õnn dvd, võib õnn, õnn läbivaatamise õnne lõksu, kuidas leida õnne, õnne uuring, raha ei saa osta õnne, laseb osta õnne, õnne solondz, top õnne asi nimega õnn, õnn meeles, õnn uuringud, Seligman õnnelikkuse, mis teeb inimesed õnnelikuks, raha cant osta õnne, näita mulle õnne, õnne postitajale, õnnelikkuse teooria, õnn Todd solondz, täiuslik õnn, mida poolt õnne, raha teeb õnnelikuks, maailma õnne 2009, budismi õnne, õnne org, raha on õnn, saare õnn juhend, õnne festival, ei raha osta õnne, maailma andmebaasi õnne, Plato õnne, k õnne, õnne 2007, õnn viktoriin, dot õnne, raha ei t osta õnne, raha saab t osta mulle õnne, raha ei saa osta õnne, cyandie ja õnne, otsib õnne, maitse õnne, cyinide ja õnn, ei raha teeb õnnelikuks, raha ostab õnne, persute õnnetunde, cyannide ja õnne, raha cant osta mulle õnne, komistuskivi üles õnne, ei ole võimalik õnne, õnn on tee, kuidas õnne Sonja lyubomirsky, raha ei saa osta teile õnne, tõsine äri õnne, õnne põllumajandusettevõtte, maailma väärtuste uuringu õnne subjektiivne heaolu, õnn, vaba õnne ebook, rõõm, õnn teadustöö, õnn uuringud, õnn ebook, õnn, leida õnn, leida õnn, isikliku kasvu, õnn valem, Õnne valem, kuidas õnne võti õnne võti õnnele, kuidas olla õnnelik, saavutada õnn, lõplik õnn, autentne õnne, see tähendab õnne, subjektiivne õnnetunne, subjektiivne heaolu, subjektiivne elu rahulolu

INDEX		
	Kiri lugeja	2
1. peatükk	Amare Way	4
	<i>Happiness = Teadlikuna (Being) + mõtiskledes + Active (Being) + Austus (Being) + söömine (korralikult)</i>	
2. peatükk	Oxford Happiness küsimustikule	6
	<i>Happiness = - R</i>	
Peatükk 3	Positiivne psühholoogia Küsimustikud	9
	<i>Happiness = Pleasure + vool + tähendus</i>	
4. peatükk	Rahulolu eluga Scale	11
	<i>Happiness = sotsiaalseid suhteid + töö / uuringu rahulolu + usalduse</i>	
5. peatükk	Facebook GNH	14
	<i>Happiness = (positiivne sõna) - (mitte-positiivsete sõnadega)</i>	
6. peatükk	Gallup-Healthways WBI	15
	<i>Happiness = Life Hindamine + emotsionaalse tervise + füüsiline tervis + tervisliku käitumise + Töökeskkond + baaspöörduse</i>	

7. peatükk	Gross National Happiness (Buthan)	17
	<i>Happiness = Economic + Environmental + Füüsiline + Mental + Workplace + Sotsiaalfondi + Poliitika Wellness</i>	
8. peatükk	SWB: Teadus õnnetunde	18
	Avamäng tulevikus releases	23

Kiri lugeja

Läbi meie teadlikkuse ja tegevuste me saame julgust muuta asju, saame muuta; rahulikkus aktsepteerida asju, mida me muuta ei saa, ja tarkust erinevus.

Kallis sõber,

Tänu allalaadimiseks käesoleva raamatu kohta subjektiivne heaolu ja elu rõõmsalt! Meie eesmärk on, et sa mõtlema, **mida õnn tähendab teie jaoks**, see on ka sind mõtlema, **kuidas erinevaid muutujaid (eespool kirjeldatud õnne valemid) hõlbustada oma rõõmsa elu.** Need on lühidalt öeldes peamised järeldused meie teadus:

- **on hea meel on valik meie teha just siin ja praegu**, elades rõõmsalt. See ei ole koht, et jõuda tulevikus.
- **on võimalusi me hõlbustada õnne**, võivad nad kokku võtta akronüüm Amare: olles teadlik, mõtiskledes, olles aktiivne, olles vastutustundlik, söömine korralikult.
- **on võimalusi mittaamme subjektiivne heaolu ja mõelda**, mida sellised valemid meie jaoks tähendab, on veelgi olulisem kui numbrid saame läbi neist.
- **me õnnelikumad tehes teisi inimesi õnnelikumaks**, elu rõõmsalt algab igäiks meist, ja realiseerunud ühiste õnne
- **on mitu "erisoodustuse" kasu elavad rõõmsalt**, näiteks õnnelikumad inimesed on rohkem seltskondlik ja energiline, rohkem hooliv ja ühistu, parem meeldis teised, tõenäoliselt abielluma ja seal viibimise abielus, on laiema sotsiaalse võrgustike ja saavad toetust sõbrad näitama paindlikkust ja loovust oma mõtlemist, on tootlikumad ja töö, mida tunnustatakse paremini juhid ja läbirääkijad ja nii teenida vastavalt. Nad on visa kui ajad ei ole meeldiv, on tugevam immuunsüsteem, on tervemad nii füüsiliselt kui ka vaimselt, ja elavad kauem.

Raamatu on tasuta jagada, mida me tahaks teid üles arvestama teha:

- **Jaga seda raamatut vähemalt 8 sõbrad**, kes on huvitatud elavad rõõmsalt. Toetus ainult Mitmetasandiline Happiness (MLH) programmi!
- **jagada oma arvamust ja sisend tulevastele vabaneb** kirjalikult meid <http://www.iswb.org/contact-us/> .Ootame täiendava materjali lisada, jne
- **paigutaksid selle raamatu**, ning teeb selle kättesaadavaks oma emakeeles. Mõned peatükid võib olla vaja laiendada, mõned tuleb eemaldada, sest ei ole nii olulised teie riigis. Palun võtke meiega ühendust (<http://www.iswb.org/contact-us/>) kui olete huvitatud.
- **kohandada käesoleva raamatu**, mis sobib konkreetsetel eesmärkidel. Tahate muuta "Happiness valemid expats", "Õnne valemid sophomores" jne? Sel juhul liiga, palun võtke meiega ühendust (<http://www.iswb.org/contact-us/>).

Ja eelkõige, let's võtta suur hingeõhk, ja alustada elu rõõmsalt siin ja praegu!

avameelne
www.amareway.org
www.iswb.org

1. peatükk - Amare Way

$$\text{Happiness} = \text{Teadlikuna (Being)} + \text{mõtiskledes} + \text{Active (Being)} + \text{Austus (Being)} + \text{söömine (korralikult)}$$

1,1 Kuidas seda arvutada?

Teadlik		Teadlik Mõtiskledes		MõtiskledesAktiivne	
W	G	W	G	W	G

Selgitus muutujad:

: Teadlikuna (olles) teineteisest paari tundeid, mõtteid, vajaduste ja soovide

M: mõtiskledes koos, või vähemalt jagada mõtteid

A1: Active (olles) koos, teha asju koos

R: Austus (olles) teineteisest paari tundeid, mõtteid, vajaduste ja soovide

E: Toitlustus nõuetekohaselt ja üksteist toetada tervislike eluviiside ja ka sööda suhted positiivseid tundeid ja mõtteid

(...): Kui on täiendavaid aspekte peetakse liiga oluliseks lisada ülejäänud valem, neid saab kaalutud ja liigitatud siin

Kõigi muutujate, palun täpsustage:

w: kaal, tähtsaks peetakse iga aspekti (summa kõigi kaalude peaks olema 100)

g: klass, antud reiting iga aspekti (igale klassile on vahemikus 0 ja 1)

Kui soovid kasutada arvutustabeli, kus saab sisestada väärtusi ja näen neid arvutatakse automaatselt, saate kasutada: <http://spsh.amareway.org/>

1,2 Mida see tähendab?

Amare valem on mõeldud kirjeldav ning ennetavate, kuid mitte re. See tähendab, et ta kvantifitseeritakse praegust olukorda ning tugevaid ja nõrku külgi peaksime olema teadlikud ja vastavalt tegutsema. Sõltumata sellest, mida number ütleb, oleme alati vastutav, siin ja praegu, meie õnn, nii kõrge tulemus tähendab, et me peaks hoidma hoone meie õnn kui oleme edukalt siiani ja madalam tulemus tähendab, on aspektid toimintokäskynä parandada meie elu.

Üks valem tugevused on tema unlikeness jõuda Üks, täiuslik tulemus, või null. See valem on kasulik nii saame parandada meie teadlikkust olukorra nii kaugele, ja ehitada paremat kohal. Kui valem kätte oma vajadusteks, saame liikuda. Sest ülim õnn ei jõua number 1, on leida ja uuendamise korral elu dünaamikat. Kui me suudame aktsepteerida seda, kuidas elu on, ja asjaolu, et erinevad inimesed anda erineva kaalu ja klasside sammast

oma õnne, ja ikka austust ja hoolivad meid kõiki, teeme oma parima vastastikuse õnne, me oleme nii ehitada koos püsiva õnnelik elu.

See on skaala tõlgendada kogutulemus arvutatakse valemiga:

0-0,3: See on väga ebatõenäoline, tulemus, seega palun kontrollige iga väärtuste järele. Kui väärtused on õiged, on väga tõenäoline, taju oma SWB kipub poole rõhutades mitte-positiivseid külgi, või et sul oli lühiajaline tõsine probleem. See tähendab, on vaja teha kõik oma prioriteete muuta need vastavaks teile keskpikas perspektiivis.

0,31-0,60: Teie tase SWB võiks olla kõrgem, kui olete lähemale 0,31 tulemus. Kui teil on lähemal 0,5, olete peaaegu täpne keskmine väärtus, kui te tajuda sama väärtus positiivne ja mitte-positiivsed osad sinu elus. Mõlemal juhul, töötades Amare muutujad (alates neist kõrgema kaalu ja madalama kvaliteediga), saab oluliselt parandada oma heaolu.

0,61-0,90: Sa kaldumus optimaalne SWB. Sa tunned õnnelik, ja tõenäoliselt kogunud enamik või vähemalt paljud õnn "erisoodustustelt". Sa tõenäoliselt elada rõõmsalt igapäevaste: no asja tõusud ja mõõnad, meil kõigil on, saate teha primad neist on ennast ja inimesi enda ümber.

0,91-1: See tulemus on väga tõenäoline saavutada, seega palun kontrollige iga väärtuste järele. Kui väärtused on õiged, siis saavutatakse maksimaalne SWB.

Tõlgendada väärtus iga Amare muutuja saab kasutada sama skaalat. Kui muutuja on suur kaal ja madal hinne, siis ta vajab tähelepanu ja meetmeid selle parandamiseks. Kui muutuja on vähese kaalu ja kõrge kvaliteediklassi, siis võib küsida, kui oma hinne on pisut üle hinnatud.

Soovitame, et arvutada oma Amare Index kord nädalas esimesed 5 nädalat. Seejärel arvutada see üks kord kuus. Veenduge, et alustada nullist iga tehte tähendust te ei tohiks vaadata omistatud väärtuste minevikus; pärast arvutamisel oma praeguse Amare Index, saate kontrollida, mida muutunud võrreldes eelmise arvutused. Kui soovid meeldetuletust umbes kuus arvutamine, võite registreerida Amare infoleht. <http://www.amareway.org/>

1,3 Kus on viited ja lisateavet?

<http://www.amareway.org/>

(Suunab ametlikul veebilehel)

<http://www.amareway.org/personal-development-free-personal-development-ebooks/>

(Tasuta eRaamat: Amare kohaldada blogging, sotsiaalne meedia, jne)

<http://www.facebook.com/aawpersonaldevelopment>
(Facebook profiili)

<http://hubpages.com/hub/How-to-keep-your-New-Year-resolution>
(Kasutades Amare jaoks uue aasta resolutsioonid)

2. peatükk - Oxford Happiness küsimustikule

Happiness = - R

2,1 Kuidas seda arvutada?

Küsimustik on kättesaadav ka
<http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/> Kogu see peatükk on kopeeritud sõna-sõnalt seda.

Juhised: Allpool on toodud mitmeid avaldusi õnne. Palun märkige, kui palju te nõustute või ei nõustu iga sisestades number tühjaks pärast iga avaldus vastavalt järgmisele skaalale:

- 1 = ei ole üldse nõus
- 2 = mõõdukalt eriarvamusel
- 3 = veidi eriarvamusel
- 4 = veidi nõus
- 5 = mõõdukalt nõus
- 6 = täiesti nõus

Palun lugege avaldusi hoolikalt, kuna mõned on sõnastatud positiivselt ja teised negatiivselt. Ärge võtke liiga pikk üle üksikud küsimused, seepärast pole "õige" või "vale" vastust (ja ükski trikk küsimustele). Esimene vastus, mis satuvad oma peaga ilmselt õige sinu jaoks. Kui leiate mõned küsimused raske, palun vastata, et on tõsi, teie jaoks üldiselt või enamiku ajast.

Küsimustik:

1. Ma ei tunne end eriti rahul olen. (R) _____
2. Olen väga huvitatud teiste inimestega. _____
3. Ma arvan, et elu on väga rahuldust pakkuv. _____
4. Mul on väga soe tundeid suunas peaaegu kõigile. _____
5. Ma harva ärkama tunne puhanud. (R) _____
6. Ma ei ole eriti tuleviku suhtes optimistlikud. (R) _____

7. Mulle enamik asju lõbustav. _____
8. Olen alati pühendunud ja kaasatud. _____
9. Elu on hea. _____
10. Ma ei usu, et maailm on hea koht. (R) _____
11. Ma naerda palju. _____
12. Olen hästi rahul kõigest minu elus. _____
13. Ma ei usu, ma vaatan atraktiivne. (R) _____
14. On vahe, mida ma tahan teha ja mida olen teinud. (R) _____
15. Ma olen väga õnnelik. _____
16. Mulle ilu mõned asjad. _____
17. Mul on alati rõõmsameelne mõju teised. _____
18. Ma ei sobi (leida aega) kõike ma tahan. _____
19. Ma arvan, et ma ei ole eriti kontrolli oma elu. (R) _____
20. Olen võimeline võtma midagi. _____
21. Olen täielikult vaimselt erk. _____
22. Olen tihti kogemus rõõmu ja ülevus. _____
23. Ma ei leia seda lihtne teha otsuseid. (R) _____
24. Mul ei ole eriti mõistlik tähendus ja eesmärk minu elus. (R) _____
25. Tunnen väga palju energiat. _____
26. Ma tavaliselt on hea mõju sündmustele. _____
27. Mul ei ole lõbus teiste inimestega. (R) _____
28. Ma ei tunne end eriti tervena. (R) _____
29. Mul ei ole eriti õnnelik mälestused minevikust. (R) _____

Arvuta oma skoor:

1. etapp. Märkega (R) tuleb viskas vastupidises:

Kui te andsite ise "1" cross see välja ja muuda see "6".
Muuda "2" "5"
Muuda "3" "4"
Muuda "4" kuni "3"
Muuda "5" kuni "2"
Muuda "6" kuni "1"

2. etapp. Lisa numbrid Kõik 29 küsimust. (Kasuta ümber numbrid 12 tükki, mis on vastupidine viskas.)

3. etapp. Jaga 29. Nii et teie õnn score = kogu (alates 2. etapp) jagatud 29.

Ma soovitan teil salvestada oma skoori ja kuupäeva. Siis on teil võimalus võrrelda oma skoori nüüd teie skoor hiljem. See võib olla eriti kasulik, kui sa üritad mõned harjutused, ja aktiivselt suurendada oma õnne.

2.2 Mis see tähendab?

See osa on kopeeritud sõna-sõnalt

<http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>

Ma soovitan teil lugeda kõik kanded allpool sõltumata sellest, mida skoor sul on, sest ma arvan, et väärtuslikku informatsiooni siin kõigile.

1-2: Ei õnnelik. Kui vastasite ausalt ja sain väga madal skoor, oled ilmselt näinud ennast ja oma olukorda halvemaks kui ta tegelikult on. Soovitan võttes depressiooni sümptomid test (CES-D küsimustik) juures University of Pennsylvania's "Authentic Happiness" Testing Center. Sa pead registreerima, kuid see on kasulik, sest seal on palju häid testid sinna ja saad uuesti võtta neid hiljem ning võrrelda oma hinded.

2-3: Pisut õnnetu. Proovige mõned harjutused sellel saidil nagu tänulikkust Teataja & tänulikkust loendid või tänu külastuse või võtta pilk "Authentic Happiness" site mainitud vahetult kõrgemale.

3-4: Mitte eriti õnnelik või õnnetu. Skoor 3,5 oleks täpne numbriline keskmine õnnelik ja õnnetu vastust. Mõned harjutused mainis eespool on katsetatud teaduslikke uuringuid ja on näidanud selleks, et inimesed püsivalt õnnelikumad.

4: Veidi õnnelik või mõõdukalt õnnelikud.Täidetud. See ongi tavaline inimene hinded.

4-5: Pigem õnnelik; päris õnnelik. Vaata teiste skoor vahemikud mõned minu ettepanekud.

5-6: Väga õnnelik. Olles õnnelik, on rohkem kasu kui lihtsalt tunne hea. See on korrelatsioonis eeliseid, nagu tervishoid, parem abielude ja

saavutada oma eesmärgid. Saate tagasi - I'll be kirjalikult postitus Info selle teema kiiresti.

6: liiga hea. Jah, sa loed seda õigesti. Hiljutised uuringud tundub tõepoolest, et seal on optimaalne tase õnne asjad läheb hästi tööl või koolis, või on terve, ja et teda "liiga hea" võib olla seotud madalama selliseid asju.

2,3 Kus on viited ja lisateavet?

Hills, P., & Argyle, M. (200 Oxford Happiness küsimustik: kompaktne ulatuse mõõtmiseks psühholoogilist heaolu. Isiksus ja individuaalsetest iseärasustest, 33, 1073-1082.

3. peatükk - Positiivne psühholoogia Küsimustikud

Happiness = Pleasure + vool + tähendus

3,1 Kuidas seda arvutada?

Martin Seligman, tuues positiivse psühholoogid, pakuvad rikkalikult küsimustikud nende raamatute ja veebilehtede Lisainformatsiooni on toodud 3.3. Arvestades selliseid küsimustikke on füüsilisest isikust arvutatakse nende online versioon, siin me lihtsalt pakkuda väga lihtsustatud versioonid:

Happiness (Seligman) = Pleasure + vool + tähendus

Lihtsustatud versioon = [(veedetud tunnid tehes meeldiv tegevus) + (veedetud tunnid kokku keelekümbeluse) + (veedetud tunnid teeb mõtestatud tegevus)] / päevade arv loetakse

Meeldiv tegevus	Kokku keelekümbeluse	Sisukad activities	Kokku tundi	Päevade arv	Happy tundi päevas

Lihtsuse mõttes võid arvutada selle lisades keskmine summa tundi veedate ühel päeval seda, mida toob sulle rõõmu, mida hakkab voolu ja mida tegelikult annab tähenduse oma elule.

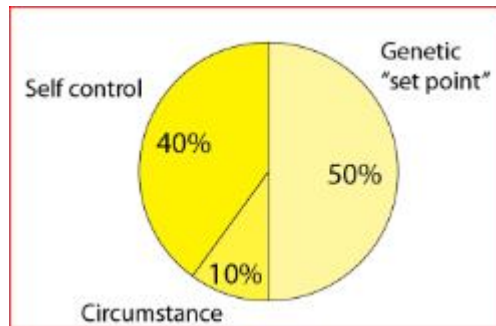
Näiteks: 30 minutit kulutada söömise + 120 minutit kulutatud kõneles telefoni klientide + 60 minutit veetis vabatahtlikuna

Või sul võib olla veelgi täpsemalt näha, näiteks päevikut ühe kuu jooksul, kui kirjutad kuidas sa jaotada oma aega iga päev, ning jagada see arv päevi sellel kuul.

3,2 Mis see tähendab?

Martin Seligman tänu neli aastakümnet kestnud uurimistöö valdkonnas, leidsid seal on kolm peamist sammast õnne. Pleasure on kõige sagedamini kogunud ja ka vähemalt püsivat, näiteks rõõm saadud söö jäätist, hääbuva marginaalne kasu saadud iga hammustada. Flow on umbes kokku imendumise konkreetse ülesande, mis võib olla nii lühike kui kirjalikult oluline e-posti või nii kaua, kui töötavad raamat. Tähendus on elu eesmärk, mis oma määratluse, ei juhtu tihti ja see on püsivam.

Teine positiivne psühholoog, Sonja Lyubomirsky pakub võrrand, kus õnn = Geneetiline Set Point + Life Asjaolud + Tahtlik tegevus, mis võib väljenduda visuaalselt kui:



Allikas: Wikipedia

3,3 Kus on viited ja lisateavet?

Info Martin Seligman teadus:

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

<http://www.stanford.edu/class/msande271/onlinetools/LearnedOpt.html>

Andmeid Sonja Lyubomirsky teadus:

<http://www.faculty.ucr.edu/~Sonja/>

4. peatükk - rahulolu eluga Scale

Happiness = sotsiaalseid suhteid + töö / uuringu rahulolu + usalduse

4.1 Kuidas seda arvutada?

Allpool on viis avaldused, et teil võib nõustute või ei nõustu. Kasutades 1-7 skaalal allpool, tuleb märkida oma nõusolekut igale pannes vastava arvu liinil eelneva elemendi. Palun olla avatud ja aus oma reageerimise.

- 1) 7 - täiesti nõus
- 2) 6 - Jõuab
- 3) 5 - Veidi nõus
- 4) 4 - Ei nõustu ega ole nõus
- 5) 3 - Veidi eriarvamusel
- 6) 2 - Ei nõustu
- 7) 1 - ei ole üldse nõus

_____ Enamikul kuidas mu elu on mulle ideaalne.

_____ Tingimuste mu elu on suurepärane.

_____ Ma olen rahul oma elu.

_____ Siiani olen saanud olulisi asju ma tahan elus.

_____ Kui ma saaksin elada oma elu üle, ma muutuks peaaegu mitte midagi.

4,2 Mis see tähendab?

SWLS on lühike 5-punkti mõõtevahend maailma kognitiivsed otsustes rahulolu elu. Skaala eeldab tavaliselt ainult umbes ühe minuti vastaja aega.

30-35 Väga kõrge skoori, väga rahul

Vastajad, kes skoor selles vahemikus armastan oma elu ja arvavad, et asjad lähevad väga hästi. Nende elu ei ole täiuslik, kuid nad tunnevad, et asjad on umbes sama hea kui elu saada. Lisaks lihtsalt sellepärast, et inimene on rahul, ei tähenda, tal on loorberitele puhkama. Tegelikult, majanduskasvu ja väljakutse võib olla osa põhjusest vastaja on rahul. Enamiku inimeste jaoks selles suure Hinded vahemikus, elu on mõnus ja Peamistest elu läheb hästi - tööle või kooli, perekonna, sõprade, vaba aja, ja isiklikus arengus.

25-29 High score

Isikud, kes skoor selles vahemikus nagu oma elu ja arvavad, et asjad lähevad hästi. Muidugi nende elu ei ole täiuslik, kuid nad tunnevad, et asjad on enamasti hea. Lisaks lihtsalt sellepärast, et inimene on rahul, ei tähenda, tal on loorberitele puhkama. Tegelikult, majanduskasvu ja väljakutse võib olla osa põhjusest vastaja on rahul. Enamiku inimeste jaoks selles suure Hinded vahemikus, elu on mõnus ja Peamistest elu läheb hästi - tööle või kooli, perekonna, sõprade, vaba aja, ja isiklikus arengus. Isik võib juhtida motivatsiooni piirkondadest pärit rahulolematuse.

20-24 Keskmine skoor

Keskmine eluiga rahulolu majanduslikult arenenud riigid on selles vahemikus - enamik inimesi on üldiselt rahul, kuid on mõned valdkonnad, kus nad väga tahaks mõningast paranemist. Mõned üksikisikud skoor selles vahemikus, sest nad on enamasti rahul enamikus valdkondades oma elu, kuid näe vajadust mõnevõrra paranenud igas valdkonnas. Teised vastajad skoor selles vahemikus, kuna nad on rahul kõige domeenid oma elu, kuid neil on üks või kaks valdkonda, kus nad sooviksid näha suure parandusi. Isik punktisüsteem selles vahemikus on tavaline, et nad on piirkondades elu mis vajavad parandamist. Kuid üksikute selles vahemikus peaks tavaliselt meeldib liikuda kõrgema tehes mõningaid elu muutub.

15-19 Veidi alla keskmise eluea rahulolu

Inimesed, kes skoor selles vahemikus on tavaliselt väike, kuid oluline mitmetes valdkondades oma elu või on paljudes valdkondades, et teeme trahvi, kuid üks valdkond, mis moodustab olulise probleemiga nende eest. Kui isik on asunud ajutiselt sellesse tasandil elu rahulolu kõrgem, sest mõningate hiljutiste juhul asjad suurendavad tavaliselt pikema aja jooksul ja rahulolu on üldiselt liikuda varundada. Teiselt poolt, kui isik on krooniliselt veidi rahulolematu palju eluvaldkondi, mõned muudatused võivad olla järjekorras. Mõnikord inimene on lihtsalt oodata liiga palju,

mõnikord elu on vaja muuta. Seega, kuigi ajutised rahulolematust on tavaline ja normaalne, krooniline rahulolematust kogu mitmetes valdkondades elu nõuab peegeldus. Mõned inimesed võivad saada motivatsiooni väikesest rahulolematust, kuid sageli rahulolematust kogu arv elu valdkondades on häiritud, ja ebameeldivaid ka.

10-14 Rahulolematu

Inimesed, kes skoor selles vahemikus on oluliselt rahul oma eluga. Inimesed selles vahemikus võib olla mitmeid domeene, mis ei ole läheb hästi, või ühe või kahe domeeni, mis hakkavad väga halvasti. Kui elu rahulolematust on vastuseks hiljutiste sündmustega nagu kaotushüvitiste, lahutus, või märkimisväärne probleem töö, inimene ilmselt tagasi ajas, et tema senine tase kõrgem rahulolu. Siiski, kui madal elu rahulolu on krooniline isik, mõned muudatused on, et - nii suhtumises ja mudelid mõtlemise ja ilmselt elus tegevuses. Madal elu rahulolu selles vahemikus, kui need jätkuvad, võib märkida, et asjad lähevad halvasti ja elu muutusi ei vaja. Lisaks isik madala elu rahulolu selles vahemikus on mõnikord ei tööta hästi, sest nende kurbus täidab tähelepanu kõrvale. Talking sõbrale liige vaimulikud, nõustaja või muu spetsialisti võib sageli aidata isikul saada liiguvad õiges suunas, kuigi positiivne muutus on kuni isik. 5-9 väga rahul Isikud, kes skoor selles vahemikus on tavaliselt väga rahul oma praeguse elu. Mõnel juhul on reaktsioon mõned hiljutised halb sündmus nagu lese või tööpuudus. Muudel juhtudel on vastuseks krooniline probleem nagu alkoholism või narkomaania. Mõnel juhul puuduvad äärmise rahulolematust on reaktsioon tõttu midagi halba elu nagu hiljuti kaotanud armastatud. Kuid rahulolematust sellel tasandil on sageli tingitud rahulolematust erinevates eluvaldkondades. Ükskõik, miks madala elu rahulolu, võib juhtuda, et aidata teisi on vaja - sõber või pereliige, nõustamine liikmega vaimulike või abi psühholoogi või muu nõustaja. Kui rahulolematust on krooniline isik on vaja muuta, ja sageli teisi aidata.

4,3 Kus on viited ja lisateavet?

Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen ja Sharon Griffin nagu on märgitud 1985 artikli Teataja Isiksus hindamine

Scale positiivseid ja negatiivseid kogemusi (SPANES)
<http://www.psych.illinois.edu/~ediener/SPANES.html>

Õitsev Scale
<http://www.psych.illinois.edu/~ediener/FS.html>

5. peatükk - Facebook rahvamajanduse Happiness

Happiness = (positiivne sõna) - (mitte-positiivsete sõnadega)

5,1 Kuidas seda arvutada?

Facebook ise arvutab indeksi automaatselt ja anonüümselt analüüsimiseks mitmeid positiivseid ja negatiivseid sõnu staatuse värskendusi valitud riikides. Muidugi tähendab see, et isegi siis, kui facebookers sõidame piki lugu, sõnad sisalduvad Uudiste võivad mõjutada indeksi. Näiteks Austraalia indeks oli madalaim 13. veebruar 2008, päev peaminister Kevin Rudd vabandas Parlamendi kohalikele austraallased, peegeldades 4 protsenti Aussie staatuse värskendusi, mis sisaldavad sõna "vabandust".

Andmed summeeritakse graafikud, mis sisaldab mitmeid parameetreid. GNH esindab Facebook meede rahvamajanduse Happiness. Positiivsus ja negatiivsus esindavad kahte komponenti GNH: mil määral kasutatud sõnade sel päeval olid positiivsed ja negatiivsed. Gross National Happiness vahe on positiivsus ja negatiivsus skoori, kuid need on

huvitavad vaadata oma. Sama mudelit rakendatakse eraldi iga riigi analüüsida. Iga mudel on seega kalibreerida erinevalt, mis kaotab mõju erinevuste tõttu riikide elanikkonna ja keelekasutust. .

5,2 Mis see tähendab?

Need on mõned järeldused, mis avaldati märtsi 2010 Facebook Data Team:

- Jõulud, aastavahetus ja Ystävnpäivä on endiselt üks kõige õnnelikum päeva kõik need rahvad, ja reedel, laupäeval ja pühapäeval on õnnelikum päeva nädalas.
- Kanadalased on õnnelikumad päev enne Kanada Thanksgiving (pühapäeval) kui tegelik Kanada Thanksgiving Day (esmaspäeval).
- Õnn tasemega UK tundub, et on vähemalt variatsioon, kus kõige vähem suurte piikide kõigi graafikute tõttu puhkuse.

5,3 Kus on viited ja lisateavet?

Facebook GNH

http://apps.facebook.com/gnh_index/

Google Insight: vahend sarnane Facebook GNH, et näidata, kui (pidage tasu inimesi kasutavad peamiselt emakeelest otsida online) ja mida inimesed otsivad, kui tegemist on õnn <http://www.google.com/insights/search/#cat=19&q=õnn&date=1%2F2010%2012m&cmpt=q>

6. peatükk - Gallup-Healthways heaolu indeks

*Happiness = Life Hindamine + emotsionaalse tervise + füüsiline tervis +
Tervislik käitumine + Töökeskkond + baaspöörduse*

6.1 Kuidas seda arvutada?

Gallup-Healthways heaolu indeks tervise ja heaolu USA. Vähemalt 25 aastat, heaolu indeks kogub ja mõõta iga päev impulsi USA heaolu. Küsitlusele vastajate palutakse põhjalikult mitmeid küsimusi, mis on seotud tervise ja heaolu kohta:

- Life hindamine
- Emotsionaalne Tervis
- Füüsilise tervise
- Tervislikud käitumine

- Töökeskkond
- Baaspöörduse

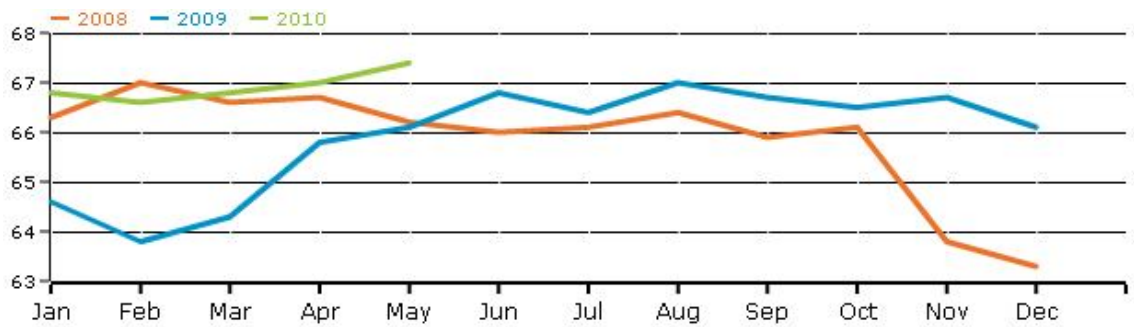
Nagu teatas oma kodulehel <http://www.well-beingindex.com> "Gallup-Healthways heaolu indeks segmentide andmeid vastajad nii kahjulik ja optimaalse olukordades vastavalt leibkonna sissetulek, asukoht demograafia (põhineb postindeks) ja isiklik tervislik seisund. Tulemused esitatakse pideva päevase, nädalase, ja kuu keskmisena. Uuringu meetodid Gallup-Healthways heaolu indeks tugineb live (ei ole automatiseeritud) küsitlajad, kahese raami juhuslik-kohalise-dial (toetada teadusuuringuid) proovide võtmine (mis sisaldab ka tavatelefonidele samuti mobiiltelefoni proovivõtu jõuda nende traadita ainult kodumajapidamiste) ning juhusliku valiku meetodit valides vastanutest jooksul leibkonna. Lisaks igapäevane jälgimine hõlmab hispaania keeles intervjuusid andmeesitajate, kes räägivad vaid hispaania, sisaldab intervjuusid Alaska ja Hawaii, ja tugineb mitut kõnet disain jõuda vastajad mitte pöörduda Esimene katse. Andmed on kaalutud iga päev, et kompenseerida disproportions valikukomisjonides tõeäosuste ja vastamatajätmise. Andmed on kaalutud sobitada eesmärgid USA Census Bureau ".

Ettevõtete kasutada sama organisatsioon, mille eesmärk Healthways heaolu hindamine. Seda juhivad Healthways tööandjatele, tervisekaitse kavasad ja muid organisatsioone, võimendades Gallup-Healthways heaolu indeks küsimused algtaseme võrdlemine rahvas ja geograafiliste piirkondadega. Ta rõhutab töötaja tervist, töötajate produktiivsust, töökeskkonna (sh tööstress, rahulolu hüvitisi, töötaja kaasamine), kultuuri tervise hindamiseks organisatsiooni toetuseks tervisliku eluviisi valikuid. Healthways heaolu hindamine sisaldab ka täiendavaid sügavus mõõtmine terviseriske ja töötaja produktiivsust.

6,2 Mis see tähendab?

Aidates ameeriklased mõista, kuidas on töö mõju elule ja tervisele ning vastupidi, kuidas elu mõjutab töö-ja tervisekaitse, Gallup-Healthways eesmärk on teha koostööd, et parandada heaolu paremini eluviisi.

See on ülevaade indeks 2008-2010:



6,3 Kus on viited ja lisateavet?

<http://www.well-beingindex.com/>

<http://www.well-beingindex.com/newsroom.asp>

7. peatükk - rahvamajanduse Happiness (Buthan)

*Happiness = Economic + Environmental + Füüsiline + Mental +
Workplace + Sotsiaalfondi + Poliitika Wellness*

7.1 Kuidas seda arvutada?

Ei ole täpne kvantitatiivne määratlus GNH, kuid elemendid, mis aitavad ta alluvad koguselistele mõõtmist. Med Jones president International Institute of Management, kasutusele tõhustatud GNH mõiste, töötlemise õnn on sotsiaalmajandusliku arengu meetermõõdustikus. See lood sotsiaalmajandusliku arengu 7 aladel

- Majandus-Wellness: mõõdetakse otsevaatluse ja statistikanomenklatuuri majandustegevuse mõõtmise mõõdikud (tarbija võla keskmine sissetulek tarbijahinnaindeksi suhe, tulu jaotamine, jne)

- Keskkonna Ilu: mõõdetakse otsevaatluse ja statistilised mõõtmised keskkonna tegurid (saastatus, müra, liiklus jne)

- Füüsiline Ilu: mõõtmine füüsilise tervise meetrika (raske haigused jne)

- Vaimse Ilu: mõõdetakse otsevaatluse ja statistilised mõõtmised vaimse tervise meetrika (kasutamine antidepressandid, tõusu / languse psühhoteraapia patsiendid jne)

- Töökoha Ilu: mõõdetakse otsevaatluse ja statistilised mõõtmised tööjõu meetrika (töötute nõuded, töökoha muutus, töökoha kaebusi ja kohtuasju jne)

- Sotsiaal-Wellness: mõõdetakse otsevaatluse ja statistilised mõõtmised sotsiaalse meetrika (diskrimineerimine, ohutus, lahutuste arvu, kaebuste kodumaiste konflikte ja pere kohtuasjadele, avaliku kohtuasjadele, kuritegevuse tase jne)

- Poliitika-Wellness: mõõdetakse otsevaatluse ja statistilised mõõtmised poliitilise meetrika (kvaliteet kohaliku demokraatia, üksikisiku vabadus, ning välisriigi konfliktid jne)

7,2 Mis see tähendab?

Rahvamajanduse õnne (GNH) võeti kasutusele aastal 1972, siis Bhutani kuningas Jigme Singye Wangchuck. GNH põhineb eeldusel, et mõned vormid areng ei mõõdetavad rahalises väärtuses (kontseptsioon, mis on edendanud vastse Ökoloogilise majandusteaduse), samas kui tavaliste arengu mudelid stress majanduskasvu lõppeesmärk.

7,3 Kus on viited ja lisateavet?

<http://www.grossnationalhappiness.com/>

8. peatükk - SWB - Teadus õnnetunde

Kui ma ei ole ise, kes siis minu jaoks? Kui ma olen ainult mina, mis ma olen? Ja kui mitte nüüd, siis millal?

8,0 Tingimused

Teadus-rõõmu pakub rikkalikult informatsiooni, ning hõlbustab oluliselt elada õnnelikku elu. See teeb kõigile kättesaadav koondatud kogemusi paljude teiste inimestega, kes igapäevaselt elavad oma elu parimal moel nad saavad. Samuti pakub see mitmeid väärtuslikke lähteandmeid poliitikutele, mitte ainult üksikisikud.

Mõned olulised punktid kaaluda, et teha parim tulemus positiivne mõju, et teadusuuringud on elu rõõmsalt:

- **Füüsilisest isikust vastab ennustustele:** koos "täpne" teadused nagu füüsika, milles kirjeldatakse nähtust ei muutu isegi siis, kui kuidagi see mõjutab seda, kuidas me vaatame seda. Sõltumata sellest, mida me mõõta, sest nende väärtus gravitatsiooni seadus, kiirus kivid langevad, ei mõjutata. Teadus rõõmu ja mis teeb inimesed õnnelikuks, on piiratud mõjutada õnne tugevdavad meetmed.

- **Kahanevaid tulusid ja kavatsused:** mis hõlbustavad meie õnn täna võib olla madalam positiivset mõju tulevikus, sest me saame seda kasutanud, see kehtib eriti meeldiva tegevusega; kestev õnn on meie väljavaated umbes esineb, ei ole ainult sellest, mida me teeme. Ka kavatsused arv partii kohta: jagada aega ja ressursse teiste inimestega paneb meid rohkem rahul kui osta midagi endale, see on see, mida nii meie kogemuste ja teadusuuringute ütleb. Ikka, just põhinevad, me annaks kõik ära oodata, et saada õnnelikuks igavesti, me oleks ette pettumus. Jagamine lihtsustab õnn, kui me tunneme oluline jagada, ja mitte siis, kui me järgime jagamine nagu ülesande GNU parandada meie heaolu.

8,1 defineerimine õnne ja subjektiivne heaolu

Eudaimonia on vanakreeka sõna, mida tavaliselt tõlgiti kui õnne. Moodustab sõna "EL" ("hea" või "heaolu") ja "daimon" ("spirit", mida pikendamine kellegi õnn), siis tihti viitab inimese õitseb. See oli keskne mõiste Vana-Kreekas eetika koos mõiste "Arete" ("tänu") ja phronesis (praktilised või moraalsed tarkus). Sõnaraamat defineerib õnne kui "riigi heaolu ja rahulolu, rõõmu. B) meeldivaks või vastavad kogemused."

Need määratlused näitavad, et eri aspektide õnn on erinevad tähtsust erinevate inimestega; tähenduses õnnelikkuse kõrvus kuulaja. Mõne jaoks on pumbatud perspektiivis krohvitud kohta itseapukirjoista; ülejäänute jaoks eluviis saavutada elavad harmoonias iseendaga, üritused, tingimused, inimesed ja keskkond meie ümber.

Subjektiiivne heaolu ei ole sama mis õnn, isegi kui sellised tingimused kasutatakse sageli sünonüümiks. Subjektiiivne heaolu, mis on määratletud Ed Diener, hõlmab "laiemale kategooriale nähtusi, mis hõlmab inimeste emotsionaalset vastust, domeeni satisfactions ja ülemaailmse kohtuotsuste elu rahulolu. Subjektiiivne heaolu koosneb kahest eristavaid osi: afektiivne osa (hindamine lähtuma emotsioonid ja tunded), mis tähendab nii juuresolekul positiivne mõju (PA) ja puuduvad negatiivsed mõjuta (NA) ja kognitiivse osa (andmed põhineva hindamise üks elu, hinnatakse, kasutades ootused ja "ideaalne elu" etalonina). On levinud lühend SWB.

Kasutamise mõiste "subjektiiivne heaolu" või isegi sõna "rõõm", on palju vähem levinud siis üks "õnn". Sel põhjusel, kuigi me kasutame rõõmu pealkiri raamatu sest just inimesed otsivad online ning see on laialdaselt nimetatud valdkonnas positiivne psühholoogia, sobiva viisi Ümbersõnastamist, on see meie arvates on "elavad rõõmsalt "(kui nimetatud üldlevinud tähendusest, sõna) ja kasutada juba mainitud" subjektiiivset heaolu ", mis on tunnustatud standardiks, kui on tegemist teadusuuringutega.

8,2 mõõtmine subjektiiivne heaolu

Meil on juba mõned lähenemisviise meede SWB eelmisel seitsmeks peatükiks. On mitmeid viise SWB on mõõdetud nii kollektiivsel kui individuaalsel alusel. Sageli riikides on järjestatud oma õnne, ja linnade kuidas elamisväärsed nad on.

Seega on tegemist, kui hästi rahvaste ühendada tase ja erinevused õnne, ajavahemikuks 2000-2009, nagu teatas Veenhoven, R., Maailm andmebaas Happiness, Rotterdami Erasmuse Ülikool (kättesaadav aadressil: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> Kasutatud 7. juuli 2010):

Costa Rica	79
Taanis	78
Šveits	74
Soome	73
Holland	72

8,3 maksimeerimine subjektiiivne heaolu

Kuna sotsiaal-teadused Siin on valik teaduslike avastuste kohta SWB; sest iga valik, rohkem oleks võinud lisada, ja me võime avastada midagi lugedes täielikult raamatute autorite siin mainitud ja nende kolleegid.

Mindfulness: nagu teatas psühholoog Sonja Lyubomirsky, uuringus osalenute kes hindavad positiivseid hetki oma päevas, "näitas olulist kasvu õnne ja vähendada depressiooni."

Raha ei ole everthing: teadlased Tim Kasser ja Richard Ryan leidis, et "enam püüame satisfactions materjali kaup, seda vähem me leiame neid. Rahulolu on lühike poolväärtusaeg-see on väga põgus. ". Raha taotlejad ka skoor madalam testid elujõudu ja uskumustest. Need leiud on kooskõlas kogu rahvaid ja kultuure.

Kas Sisukad Eesmärgid: see on korduv neid kaasa raamatu."Inimesed, kes püüavad midagi olulist, olgu see õppimine uue käsitöö või tõstmise moraalne lapsed, on palju õnnelikum kui need, kes ei ole rangeid unenäod või püüdlusi. Nagu inimeste, me tegelikult vajavad tunnet tähenduses areneda. "Õelda Ed Diener ja Robert Biswas-Diener. "Õnn peitub ristmikul vahel naudingut ja tähendus. Kas tööl või kodus, eesmärk on tegelda tegevustega, mis on nii isiklikult oluline ja nauditav "vastavalt Tal Ben-Shahar.

Liikumine küsimusi: teostamisel annab tunde teostus, pluss võimalus suhelda inimestega ja keskkond, vabastades kaevata valu lievittävien endorfiinien ja tõsta enesehinnangut. Ja vastavalt arsti järelevalve, võib ta olla väga tõhus ravi depressiooni.

Positiivsed väljavaated: "Palju õnne inimesed ... vaata võimalusi, võimalusi ja edu. Kui nad arvavad, et tulevikus on nad optimistlikud ja millal nad vaatavad minevikku, nad kipuvad lõhnama kõrghetki, "ütleb Diener ja Biswas-Diener.

8,4 Säätvad subjektiivne heaolu

Kui me jätkama sisukat elu, või kulu, õnne kipuvad olema jätkusuutlik ning isegi füüsilisest isikust tugevdavad. Aga kui oleme hedoonilises jooksulint, jooksvad siin ja seal, kuid tegelikult alati punktis null poolest elavad rõõmsalt, siis tegelikult me oleme lihtsalt suunatud rõõm (oma hedoonilises kohandamine mille tulemusena väheneb väärtus kuidas me tajume sama tegevusega muul ajal). Ja sel juhul, sort ei ole tegelikult aidata meil; nagu Daniel Gilbert (Harvard psühholoogia professor ja autor "Takistuseks on Happiness") ütleb: "Uuringud näitavad, et inimesed ei püütakse leida rohkem erinevaid kui nad peaksid. Me kõik peaksime me proovima erinevaid sõõrik iga kord kui me minna poodi, kuid fakt on, et inimesed oleksid mõõdetavalt õnnelikumad, kui nad on oma lemmik iga külastus - tingimusel, külastused on piisavalt eraldatud õigeaegselt. " Nagu Daniel Gilbert (Harvard psühholoogia professor ja autor "Takistuseks on Happiness") ütleb: "Peamine viga muidugi, et me tohutult ülehindama hedoonilises tagajärjed igal juhul. Ei positiivset ega

negatiivset üritused tabas meid raske või nii kaua kui me ootame. See "mõju algväärtuse" on osutunud üsna jõuline nii ja laboris seaded ". Ta lisab: "Meil on sageli üsna vaestele ennustavad mida teevad meid õnnelikuks tulevikus kahel põhjusel. Esiteks, oleme saanud palju desinformatsiooni rõõmu kaks allikat: Geenid ja kultuuri. Mõlemad geenid ja kultuurid on füüsilisest isikust jäädvustamisel üksused, kes vajavad meid tegema asju nii, et neid ei suuda püsida. Kuna oleme huvitatud oma õnne ja ei oma hääleõigust, nii üksuste loll meid uskuma, et on, mida on hea neile on kasulik ka meile. " Kas see tähendab, peaksime relee ainult teadlased rohkem teada meie õnn? Kindlasti mitte, kuid me ka olla teadlik mõjudest geeni-ja Meem on meie eeldused õnnelikuks; eeldused ja tõekspidamised on formuleeritud kui me ei tea, let's elavad rõõmsalt, et saaksime seejärel hinnata, mida endale, mida on asjakohasel viisil tegutseda igas situatsioonis.

8,5 Subjektiiivne heaolu ja suuremeelsus

Elizabeth W. Dunn on assistent professor psühholoogia osakond at University of British Columbia, ja on hästi tuntud oma teadustöö valdkonnas õnne, ise teadmisi, afektiivne prognoosimine, kaudne sotsiaalse tunnetusega. Aasta järeldusi oma raamatus "raiskan raha jt Edendab Happiness", kirjutas ta: "Kuigi palju uuringuid on uurinud mõju tulu õnne, soovitate, kuidas inimesed oma raha võib olla vähemalt sama tähtis kui palju raha nad teenida. Täpsemalt, me püstitati hüpotees, et raha teistele inimestele võib olla rohkem positiivset mõju õnn kui kulutan raha iseendaga. Hoolitseda lähedased tõendeid selle hüpoteesi, leidsime, et suuremad kulutused ühe tulu teistele ennustada suuremat õnne nii läbilõike-sectionally (aastal riiklikult esindav vaatlus uuring) ja pikisuunas (nii väliuuring ettenägematute kulutuste). Lõpuks osalejad, kellel randomiseeriti kulutada raha teistega kogunud rohkem rõõmu kui need on määratud kulutada raha ise.

8,5 Subjektiiivne heaolu ja sotsiaalseid võrgustikke

Inimestevahelised suhted on järjepidevalt leitud, et kõige olulisem seos inimese õnnelikuks. Õnnelikumad inimesed kipuvad olema head suhted pere ja sõpradega, nagu ütles Diener ja Biswas-Diener, kes ka lisada, et "Me ei vaja ainult suhted, peame lähedast", mis hõlmavad arusaamist ja hooliv. Uuringud, sealhulgas üks avaldati British Medical Journal, teatasid, et õnn on sotsiaalsete võrgustike võib levida inimeselt inimesele. Tsiteerides oma järeldustega: "Kuigi on palju tegureid õnne, kas isik on õnnelik sõltub ka teistega üksikisiku sotsiaalse võrgustiku on õnnelikud. Palju õnne inimesed kipuvad olema kesklinnas nende kohalike sotsiaalsete võrgustike ja suured haiguspuhangud teiste õnnelikud inimesed. Õnne üksikute seostatakse õnne inimesed kuni kolm kraadi eemaldada sotsiaalne võrgustik. Õnn, teiste sõnadega, ei ole pelgalt funktsiooni individuaalne kogemus või individuaalne valik, vaid on ka vara inimeste rühm. Tõepoolest, muutusi üksiku õnnest saab sulin läbi sotsiaalsete võrgustike ja tekitab ulatusliku struktuuri võrgustik, põhjustades klastrite õnnelik ja õnnetu üksikisikud. Need tulemused on

veelgi tähelepanuväärne arvestades, et õnn on vajalik tihe füüsiline lähedus leviku ja mõju laguneb aja jooksul.

Meie tulemused on kooskõlas varasema töö evolutsiooni alus inimeste emotsioone ja tööga, keskendudes põgusaid otsene levik emotsioone. Lisaks sise- ja psühholoogiline tähtsus, emotsioonid on just sotsiaalset rolli: kui inimestel kogemused emotsioone, kipuvad nad näidata neile. Nagu naer ja naeratas, emotsiooni õnn võiks olla evolutionarily adaptiivne eesmärk on tõhustada sotsiaalse võlakirju. Human naer, näiteks Usutavasti on arenenud "mängida nägu" väljend näha teiste esikloomaliste lõdvestunud sotsiaalset olukorda. Selline näoilmeid ja positiivseid emotsioone tugevdada sotsiaalseid sidemeid ja koostavad analoogsed meeldiv tundeid teiste poolt rahuldust jõupingutusi teised, ning julgustades käimasolevate sotsiaalsete kontaktide. Arvestades organisatsiooni inimesi (ja varajase hominids) arvesse sotsiaalsete gruppide suurem paari, näiteks levinud emotsioonid ilmselt kätte evolutionarily adaptiivne eesmärkidel. Seega on olemas hea bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed põhjused oletada, et sotsiaalsete võrgustike (nii nende suuremahuliste struktuuri ja nii inimsuhete sidemed, millest nad koosnevad) oleks asjaomaste inimeste õnn.

Meie andmed ei võimalda meil kindlaks tegeliku põhjuslikke mehhanisme leviku õnne, kuid erinevate mehhanismide on võimalikud. Palju õnne inimesed võivad jagada oma õnne (näiteks, olles praktiliselt abi või rahaliselt helde jt), või oma käitumist muutma teiste suhtes (näiteks, olles kenamaks või vähem vaenulik), või lihtsalt Tihkua emotsioon, mis on tõeliselt nakkav (kuigi pikema aja jooksul kui eelmised psühholoogiline töö on märgitud). Psychoneuroimmunological mehhanismid on mõeldav ka, millega seda ümbritseb õnnelik üksikisikutele on kasulik bioloogiline toime.

Leviku õnne tundub, et jõuda kuni kolm kraadi lahuselu, nagu leviku ülekaalusisus ja suitsetamine käitumist. Seega, kuigi inimeselt inimesele mõju selliste tulemuste kipuvad olema üsna tugev, nad lagunevad ning enne jõuda kogu võrgustikku. Teisisõnu jõuda konkreetse käitumise või meeolelu kaskaadi pole piiramatud. Me oletuseks, et see nähtus on üldine. Me võiksime veel leida, et "kolme kraadi mõjutamise reegel" kehtib depressioon, ärevus, üksindus, joomine, söömine, kasutamise ja paljude teiste tervishoiuga seotud tegevuse ja emotsionaalne riigid ning et see reegel piirab tõhus levik tervise nähtuste kolm kraadi lahususe eemal ego.

Meie avastused on olulised inimeste tervist. Sel määral, kliinilised või poliitika manöövrid suurendada õnne ühele inimesele, need võivad olla kaskaadi mõju teistele, suurendades seeläbi efektiivsust ja kulutasuvust sekkumist. Näiteks haigus on võimalik allikas õnnetus patsientide ja ka nende inimeste ümbritseva patsiendile. Kvaliteetsema arstiabi andmise neile, kes on haiged, ei pruugi üksnes parandada nende õnn vaid ka õnne paljudes teistes seeläbi täiendavalt vindicating kasu arstiabi või tervise edendamine. On muidugi traditsioon ühenduse lähenemisviiside vaimsele

tervisele, kuid see pikaajaline probleem on nüüd koos kasvava huvi tervishoiu ja sotsiaalseid võrgustikke. Üldisemalt arusaamade ja tervise probleeme heaolu nii üksikisikute ja elanikkonna üha laiendada, et hõlmata erinevaid elukvaliteeti "pane, sealhulgas õnne. Kõige olulisem meie seisukohast on arusaam, et inimesed on kinnistunud sotsiaalsete võrgustike ning et tervise ja heaolu üks inimene mõjutab tervist ja heaolu teised. See peamine asjaolu olemasolu annab kontseptuaalse põhjendus eriala rahvatervisele. Inimese õnn ei ole lihtsalt provintsi isoleeritud üksikisikutele".

Avamäng tulevikus releases

Üks tema ots on teise algus

See raamatu on lihtsalt beta versiooni tee loodame otsustada kõndida koos. Me lühidalt siin mõned teemad, mis oleks võinud täiendada seda raamatut, ootame eest palju rohkem, mis tulevad ainult siis, kui te otsustate anda meile tagasisidet ja jagada oma õnne lugu siin. Järgmine versioon sellest raamatu saab oluliselt erinev, oma panuse sisu ja sisendeid on oluline et see on seotud oma õnne loo.

Alustades paradigma muutust: kraadi asjakohasuse

Aasta analoogse maailmas, see oli tõhus mõelda digitaalselt. See on maailmas ilma meie praeguse tehnoloogilise oskusteabega inimesed eelistasid vähendada täpsus kasuks mõtlemise seisukohalt õige ja vale, diskreetseid väärtusi, 0 või 1. In digimaailmas, see on tõhus mõelda analoogselt. See tähendab, et maailmas, kus spetsialiseerumine on laialt

levinud ja töötlemise võimsus kergesti kättesaadav, võivad inimesed täpsust parandada ja mõelda kraadi asjakohasuse pideva väärtusi. Paljud arutelude hõljub õhus, kaasa arvatud need umbes SWB, kus erinevad koolkondi eesmärk tõestada, nad on täiesti õigus, ning kõik teised täiesti vale. Paradigmamuutust mõelda üheskoos: anda ühe võimaluse analüüsida, oma väärtusi võib kaldumus ühes suunas konkreetses kontekstis ning poole teises suunas teises kontekstis. Koondades kokku meie kogemusi ja teadmisi, saame arutada, mis käigus meetmed on asjakohasemad, või mis tulemusi tõenäolisem, mõtlemise asemel seisukohalt õige või vale, 0 või 1.

Olles õnnelik on valik

Korduv teema selles raamatu ja tegelikult kõigile, kes võtab õnne tõsiselt: elavad rõõmsalt on valik. Saame osaliselt kontrolli, mis juhtub meiega, saame täielikult kontrolli, mis juhtub meie sees.

Vaba tahe on asjaolu, et kui me hoolivad

Me oleme vabad tegutsema ja me saame võtta vastutus oma elu, nii kaua kui me hoolivad. Kui me just põhineva aktiga helkuri ja instinkt, siis oleme piirneb "võitle või lend" käitumist.

SWB mõjutab avaliku korra

Poliitikud ei saa enam keskenduda ainult raha näitajate kavandamisel ja rakendamisel oma poliitikat. Subjektiivne heaolu on tähtis valijad, tihti siis, kui nad ei ole isegi teadlikud sellest. Näiteks keskkonnatingimused mõjutavad valijate meeleolusid: mis mõtet on mõned punktid SKT suurenemise või kohaliku ettevõtte käive kui kulud, mis on mõõdetud parkides on pühkida ära, on palju väiksemad õhukvaliteedi jne? See ei tähenda monteray näitajad ei ole oluline, see lihtsalt tähendab, et nad ei piisa ning tuleb integreerida SWB näitajaid, nagu need, mida Gallup. Samuti nõuetekohase uurimistöö hinnangud kokkuhoid SWB poliitika tervise-arve (näiteks "Hinnanguliselt on \$ XYZ salvestatakse iga kuu tänu poliitikat, mis hõlbustab tervislikke eluviise") ja paranemine tulemusi, riikide, lihtsam poliitikakujundajatele võtta faktidel põhinevat otsust.

SWB mõjutab rahvusvahelisi suhteid

Subjektiivne heaolu mängib juhtivat rolli 21. sajandi avaliku diplomaatia: oleksite grateful välisriiki, mille traditsioonid ja praegune infrastruktuur võimaldab teil parandada oma tervist? Hiina ja India oma TCM ja Ayurveda on eriti heas positsioonis, et aidata kaasa SWB inimesed üle kogu maailma, nii sissetulnud turistidest külastavad kliinikute jne ja välisriikide kodanikele, kes saavad oma kodumaal asjatundlikkust Hiina ja India lahkunud, ja nende õpilased.

SWB ained, esemeid, tegevusi, mida saab liigitada kuum, kerge, jaheda

Seal on "ained", "objektid" ja "tegevused" hõlbustades SWB: ained on pakkujad / tootjad / kaasaaitajad antud SWB object; eesmärk on

materiaalne või lähenemist / menetlusele, SWB meetmeid; tegevus on mida on vaja isiku poolt omaks SWB objekti. Et mõned näited: meditatsiooni õpetaja või farmaatsiafirma, on toimeainetega; antud lähenemine meditatsiooni või pill, on objektid; teo mõtiskledes, või võtta / antakse pill, on meetmed. Agendid on sageli seotud avaliku korraga; esemeid, tööstuse / reguleerivate asutuste standardeid; meetmeid, et terve mõistus isik, kes täidab / nende laekumist.

"Agendid", "objektid" ja "tegevused" võib liigitada põhineb erineva osalemise nad nõuavad isikult, kes võtab omaks (või ette nähtud) neid. "Kuum" näitab objekt, mis nõuavad vähe osalemist isik valides selle, see on tavaliselt hõbe-bullet lahendus tuleb lahendada üks konkreetne küsimus, mis on sageli asjakohane eluohtlikus seisundis. Ravimid on sageli "kuumad" objektid. "Cool" näitab objekti, mis vajavad oluliselt suuremat osalust isikult valides selle, see on tavaliselt terviklikku lahendust aadress suurt hulka aspekte, tihti asjakohane, kui koheseid tulemusi ei ole peamised eesmärgid. Parandada oma toitumisharjumused on näide "cool" objekti. "Kerge" näitab objekti või kimp objektid, mis nõuavad keskmine osalemise isikult valides selle, see tavaliselt toob mix kohese ja pikaajalise tulemusi.

Olles õnnelik koos: mitmetasandiline õnne

Inimesed võivad olla jõukad teised inimesed on näljas, kahjuks, mis toimub päris tihti. Kuid me ei saa olla õnnelik vaakumis, rõõmsameelsed olendid, kes on saarel ise nagu mainitud, õnn on sotsiaalne ja nakkav. Samuti leida idee Mitmetasandiline õnne korral. Kui tegemist on mitmetasandiline turundus, sageli alguses esimestele tegutsejatele (need ülaosas kava) on üks kasu, samas kui teised on vaid söötmiseks; mitmetasandiline õnne loob rõõmu kõigile, ja mõnikord viimati liituda isegi kasu agregeeritud kogemusi ja õnne sõpradest, kes neile eelnesid. Olgem agendid õnne!

Olles õnnelik koos: ilma sõltuvuse

Vahel me võime mõelda, et tehes teistele inimestele meie õlgadel, on meil teha oma elu paremaks. Tegelikult me lihtsalt kaasa muutes need sõltuvad meist. On arvatud, kuid enamikul juhtudel, inimesed saavad tavaliselt neile ise, ja õnnelikumad, kui nad teevad. Me peaksime olema suuremeelne kõik tegemata neid sõltuvaks meile. Peame aitama hädaolukorras ja pikaajalisi projekte, kuid tegemist teiste inimestega sõltub meie igapäevase elu esitleb ohtu: neile, sest nad ei tunne enam õigus: meid, sest ta kasvab meie ego, muutes meid tunne jaoks nii oluline teised.

Püsiva õnne

Ajutine õnn võib mõjutada lühiajaline väline üritused; kestev õnn, mõjutavad nii objektiivsed (geneetika ja loodusliku eelsoodumusega) ja subjektiivsed (harimisel meie emotsioonid, ning tagada, et kui nad kristalliseeruma arvesse meeolusid, nad on positiivsed) isikuomadustest. Kui teame paremini, kuidas arendada meie subjektiivsed tegurid ja kuidas maksimeerida meie objektiivsed tegurid, me suurendada meie õnne.

Õnn on eluviis

Õnn on tulemus, mida me mõtleme ja teeme. Õnn ei ole eesmärk eesmärgiks ega koht varjatud ja õndsalt istuvad seal igavesti. Kui oleme mures vaid õnne, me ei pane seda; kui me elame meie elu viisil asjakohane kontekst, oleme õnnelikud.

Õnn on nagu aia: tegemist on eri kuju, suuruse, värvid, see kasvab erinevat mulda, erinevates ilmastikutingimustes; see toob erinevate lilled. Mis ühist meie aias õnn on see, et tuleb mõista ja rikastab, haritud ja armastatud. Ja pole olemas sellist asja nagu kultiveerimismaterjali meie väike aiaga piiratud aed vaakumis: see sõltub sellest, kuidas teised aiad on, mis seemned viiakse umbes mesilased jne

Power konteksti

Me peame ka aru tugevatest ja nõrkadest külgedest ei ole kunagi absoluutsed, ja alati kontekstuaalne: häbelik isik esitab ideaalne kuulaja ja võib-olla mitte kõige täitmisel sotsiaalne liblikas. Sel põhjusel häbelik inimene võib panna end situatsioonides, kus nad võivad hõlbustada õnne neile ja teistele inimestele ning ka lasta ennast minema rohkem sotsiaalset olukorda. Ikka, õnn on rohkem hoone tugevusi ning ei sunni end täitmisel, mida me näeme nagu tühjad.

Meil on võimalik muuta: Neuroplasticity ja Neurogenesis

Teadus avastasin, et meie aju saab rewired (neuroplasticity). Ja mitte ainult, et uus neuronite saab toota (neurogenesis). Igas vanuses ja peaaegu igas seisukorras. Loomulikult on mõned etapid meie elu, ja teatavatel tingimustel, kui neuroplasticity ja neurogenesis hõlbustavad rohkem veel, kuidas me mõtleme ja mida me teeme rewires meie aju, ning kuidas meie aju on traadiga mõjutavad, kuidas me maailma näha ja mida me teeme. Me saame selle virtuaalse ring, toetada meie kasvu, üksikisikute ja ühiskonna liige.

Olles teadlik teadlikkus: teadvuse küsimustes

Teadusuuringud tehakse hiiglased samme sügavam mõistmine teadvuse. Kuigi me kõik ei pea asjatundjast neuroteadus, arusaamist oma avastusi võib hõlbustada meie õnn, mis teeb meist rohkem teada, kuidas meie teadlikkust töötab.

Evolution selgitab palju meie instinktid

Miks, kui üksikisikutele, meie käitumine võib olla nii ettearvamatut, kuid kui "rahvas" mudelid on lihtne kohapeal? Sest lisaks muudele põhjustele, oli evolutsiooniline eelis pärast tarkust rahvahulk, eriti hädaolukordades: kui liige hõim oli äkki töötab, võimalused ta märkas võimaliku allikana toitu või kiskja, kes oli valmis ründama, ning suhteliselt väikeses kogukonnas, siis oli lihtne eakaaslaste teada paaritu puhul hõimu liikmed, kes oli alati töötab ilma põhjusega.

Miks on seks nii sageli meie mõtetes? Kuna enamik olendid madala libiido on hästi, extincted puudumise tõttu off-vedrud.

Meem selgitab palju meie tolli

Meem on silt identifitseerimiseks kasutatakse ühikut kultuuri ideede, sümbolite või tavadele; Meem on nende oma olemuselt levivate ühest silmas teise. See tähendab, et kombes, mis on kergesti edasikanduvad konkreetsetes kontekstis, tõenäoliselt kinni umbes pika olenemata nende tegelikust tõepärasuse, mõnikord isegi kui nad on objektiivselt kahjulikud inimestele nende rakendamisel.

Vajadus täiendavate uuringute

Teadus juba teinud märkimisväärseid avastusi valdkonnas subjektiivne heaolu, see õigustab investeerida rohkem ressursse teadusuuringute, nii pikisuunas (kogu aeg) ja laius (eri demograafilist).

Vajadus laiemalt teadlikkust

Sellised algatused nagu Gallup-Healthways heaolu indeks on äärmiselt oluline levitada teadlikkust SWB ning meenutada poliitikutele oluline hoida SWB kõrgemal lugupidamine. Loodame, et need mingeid mõõtmisi muutub veelgi olulisem.

Vajadust kriitiline mõtlemine

Subjektiivne heaolu nõuab, muu hulgas vastavalt käituma meie tõlgendamise ja hindamise andmeid, informatsiooni, kommunikatsiooni ja argumentatsiooni. See nõuab meilt kvantifitseerida usaldusest, mida me omaks või langus, erinevaid võimalusi. Arvestades tähtsust, ja paljude sidusrühmadega, aktiivne SWB, me peame kriitiliselt mõtlema, mida me teeme; on mitmeid häid punkte, mida teadlased ja mõtlejad umbes tagasilöögid ühiskonnas, mis selle asemel, et tõeline huvi SWB, arendab pindmine "hea enesetunde" lähenemisviisi elule. Me soovime mõned neist uusi releases seda raamatut.

Andmeid usu, metafüüsika, vaimsuse ja eetika

Religioonid sisaldab mitmeid aspekte, nagu teoloogia, metafüüsika, vaimsuse, eetika jne. Paljud religioonid sügavalt erineb üksteisest umbes teoloogia ja metafüüsika; veelgi, kuidas nad etiketil ja kirjeldada neid. Vaimsus ja eetika saab alamhulga usu, palju sarnasusi erinevates kultuurides; või saab neid viis, kuidas me seotud iseendaga ja kõik olendid, väljaspool religioosete raamistikku.

Usulised valikud selle põhjal, mida me usume, ei kohaldata käesoleva raamatu. Vaimsus ja eetika, mis põhineb meie kogunud vastavalt vajadusele antud kontekstis arutatakse edasist väljaannetes.

Info võimalusi, väljakutseid ja probleeme

Kõik on nii nagu peabki olema, arvestades praegust komponendid praeguses kontekstis. Kui me tahame muuta tulemuse olukorda, peame võtma meetmeid. Kui võimalused, tagurpidi meile on kõige ilmsemad. Kui

näeme probleeme, oleme keskendunud küsimärke tõstatanud olukorda; ikka, võttes meetmeid, saame neid ületada. Kui näeme probleeme, siis on fookus kõik ohud; probleeme ei saa lahendada samal meeles seadistatud mis nad loonud, nad nõudlus uhiuue lähenemine, vastasel juhul ei oleks isegi probleeme esimese koha.

Õnn tuleb leida Idas?

Rudyard Kipling's joont "Ballad Ida ja Lääs" on mainitud mitu korda: "Oh, Ida-Ida ja Lääs on West, ja mitte kunagi TWAIN peavad vastama." Kahjuks ülejäänud tsitaat jäetakse tihti: "Aga nad ei idast ega läänes, piirivalve ega Tõug ega sünni, kui kaks tugevat meest seisma silmitsi, Tho" nad tulevad otsad maa peal! ".

Ida-ja Lääne, Põhja ja Lõuna saavad nad kõik kokku ja jagada vilju nende kultuuri ja arusaamist. Oluline on öelda, et kogu aeg ajalugu "West" oli hääli, kes olid terviklikuma nägemuse elu ja õnne; ka idast, oli kahekordne õpetusi. See tähendab, et vaadata Ida ei ole vaja elada rõõmsalt, isegi kui muidugi rikkalik tarkust arendada Ida võivad hõlbustada meile. Oli filosoofid, nagu Epikuros, kes viitas sellele, kuidas elu õnnelikult; kahjuks nende häält ei loetud toetav valitsevate klasside ja status quot ja nii olid tähelepanuta, moonutas või isegi repressseeritud.

Mis on raamatu pealkiri?

Meile meeldib kirjutada oma kogemusi ja arvamusi selle blogi. Me loodame ka teised inimesed saavad lugeda neid lisada oma võtta ja neist kasu saada. See tähendab blogi tuleb leida ja otsida mootorid on nii teabe leitakse tänapäeval.

Olles leidnud otsingu-mootorid, kasutades asjakohaseid märksõnu pealkirju, kirjeldusi jne See tuua üks keeruline küsimus: kas need märksõnad tõesti sobiv viis kirjeldada, mida me kirjutada? Näiteks enesearendamiseks ja eneseabi on populaarsed sõnaraamatud. Nad on ka vastuolusid poolest :-). Enamik meist ei ole tegelikult vajadust tugevdada füüsilisest, enamik meist kasu, keskendudes tõelist teadlikkust.

Et teine näide: sõna õnn on täis puhutud. Seda kasutatakse palju, sageli tuvastada rõõm ja teiste tundeid, mida ei ole tõesti õnne. Ikka inimesed tegema õnn seotud otsib Google et al, ja päris palju sõpru külla tänu sellistele otsingud.

Kuidas me otsustame, et tasakaalustada neid erinevaid võimalusi, nüüd? Hoiame õnn meie ametikohta ja sildid. Me mainida ka enesearenduse aeg-ajalt. Ja me ka lisada, mida me usume on asjakohane kirjeldada valemit õnnelik elu: elavad rõõmsalt. Ja ka elu rõõmu täielikult. Sest põhineb meie isiklikud kogemused, õnn on eluviis: tegutsevad asjakohased viisid (sest me tõesti oleme kõik samas paadis, ja me kõik väärivad austust ja mitte sellepärast, et me teame vaid seetõttu, et paneb meid õnnelikuks), tekitab rõõmu siin ja praegu, kõik ..

Tulekul Pressiteated

See raamatu on hetkel beeta versiooni. Tulekul väljaanded sisaldavad uued versioonid ja ka "plug-ins": lühike voldikud, tavaliselt keskendunud üks teema ainult. Kui soovite anda soovitusi jne palun saatke need ebook@iswb.org

Pühendatud minu armastav naine, mu hoolitsevad vanemad, mu tugev vanavanemad, sugulased, esivanemate, sõprade, kogu rahvas kohtasin niivõrd, ning neid ma kohtuda. Täname, et andsite teie näiteks rõõmu, armastuse, lootuse, alandlikkus ja otsustavust teha head.

Pühendatud hingeõhk võtmist Kanada, rahumeelsesesse iseloomu Eestis, võluv hea süda Itaalias. Täname, et andsite kontekstis, kus elada rõõmsalt ja areneda.

Vancouver, 14. juuli 2010

Tänu

Te, nagu alustada ...

Mai te kasu teadmiste sisalduvad siin nii palju kui mina tegin. Mai te võtate seda ja muuta see tarkus. Mai kõik inimesed, kes aitasid otseselt ja kaudselt saavad kõik krediiti, mis on hea nendel lehekülgedel. Kõik lühiajalised tulekul võite leida nendel lehekülgedel on minu oma, teie tagasiside on teretunud, et parandada käesoleva raamatu. Palun saatke oma sõnumeid <http://www.iswb.org/contact-us/>

Andmeid autor

Frank on Itaalia on veetnud suurema osa oma täiskasvanu elu Põhja-Ameerikas, Inglismaal ja Eestis, ja elab kaunis British Columbia (Kanada). Ta on Lay Dharma õpetaja, kellel on diplom buda uuringud. Ta on õppinud ka Seon (korea Zen) ja humanistlikke budismi. Ta on töötanud eCommunication lõpust alates 1995, õppinud äri, lõpetanud rahvusvaheliste suhete ja diplomaatia.

Reisimine kogu maailmas ning täites erinevaid kultuure, ta sai aru, mida me vajame, et olla õnnelik on juba olemas siin ja praegu, me lihtsalt peame vaatama ja vaata kontekstis avatud silmadega. Ta arvab ka, et elu on ülim koan, vihjeid võib leida nii sees-kui väljaspool ühe traditsiooni ning lõplik vastus peitub ainult iseendale - või selle puudumine nii nagu seda mõistetakse tavalisel viisil. Te saate temaga läbi "kunst õnnetunde" blogi kohta <http://www.amareway.org/>

Andmeid Subjektive heaolu Instituut

Instituut Subjektiiivne heaolu (<http://www.iswb.org/>) on ilmalike, mittepoliitilise instituut pühendatud jagamise asukoht ja teedrajav teadusuuringute valdkonnas subjektiiivne heaolu, rohkem tuntud kui õnne. Subjektiiivne heaolu on sobiv viis viidata õnne: subjektiiivne, kuna see on silmad "on vaataja; heaolu, sest see on alati edu ja mitte koht jõuda ja hoidke hea. Liikmeks olemine on tasuta ja avatud teadlastele meditatore, filosoofid ja laiema üldsuse huvides. ISWB avaldab voldikud valge paber, vabalt kättesaadavad nende saidil, samuti tuleb muuta uudiskiri meedia eksperdid, kes tahavad saada uuendusi umbes valdkonna arengule subjektiiivne heaolu.

Teadus on juba tõestanud õnn on küsimus mitmed tegurid, sealhulgas isiklike valikute, keskkonna mõjud ja geneetika; ISWB eesmärk on hoida diskussiooni avatuks. Analooorse lähenemise õnne (kus erinevad tegurid, mis mõjutavad õnn on kaalutud vastavalt kontekstis) on osutunud tõhusamaks kui digitaalse lähenemise (kui arutelu on keskendunud leida üks põhikohaga või seda juhtiva põhjustada kõigile); isegi muidugi jah / ei lähenemisviis tundub alati kõige tõhusam, täiendavate teadmiste oleme muutumas ja hüppeline kasv andmetöötlemisvõimsust kui tegemist stsenaariumi ülesehitamine, mis võimaldab valida tõhusamat lähenemisviisi, mille tõhusust hoolitseda edusammud. Arutledes umbes erineva sobivuse asemel null-summa õige või vale seisukohti, toob rohkem positiivseid tulemusi, on eelis kõigi osapoolte arutelu. Uuringud on ka näidanud, et õnn on kahe-suunaline tänav: meie ajus mõjutab mida ja kuidas me näeme; samal ajal väliste elementide - kaudu meie meeli - saab füüsiliselt muuta meie aju, rewiring ta. See tähendab, aju on oluline roll subjektiiivne heaolu, kuid ei tohiks vaadelda ainult mängija valdkonnas.

Andmeid Amare Way

Verb "Amare" tähendab "Love" itaalia keeles. Nagu kirjutatud blogi, mis kannab sama nime (<http://www.amareway.org>), see näitab ka meid ühendab omavahel universumi: puudub (I) ma ilma (Me) on. Kuna akronüüm, võetakse kokku viiekordseks lähenemine õnne:

Teadlikuna (Being)
Mõtiskledes
Aktiivne (Being)
Austus (Being)
Söömine (korralikult)

Happiness valem on saadaval tasuta alates:

Tags: õnn, õnnelikumaks, hapiness positiivne psühholoogia, rikkuse õnne, raha õnne, leida õnne, rikkuse ja õnne, leida õnn, tee õnnelikuks, 3 õnne, maailma õnne, pannes augud õnne,

<http://www.amareway.org/>

<http://www.iswb.org/>

See on beta versioon, mis on avaldatud
2010/07/13

autentne õnne, komistuskivi õnnelikuks, raha osta õnne, täis õnne, viis õnne võti õnne, õnne youtube, raha on võimalik osta õnne, saab raha osta õnne, manwon õnne, ei õnne, õnne 2 võti õnne, õnne fraasid, õnne päev, õnn pere, õnnelikum riikides, võtmed õnne, õnne kurbust, raha ja õnne, Aristoteles õnne, õnne lõksu, õnn dvd, võib õnn, õnn läbivaatamise õnne lõksu, kuidas leida õnne, õnne uuring, raha ei saa osta õnne, laseb osta õnne, õnne solondz, top õnne asi nimega õnn, õnn meeles, õnn uuringud, Seligman õnnelikkuse, mis teeb inimesed õnnelikuks, raha cant osta õnne, näita mulle õnne, õnne postitajale, õnnelikkuse teooria, õnn Todd solondz, täiuslik õnn, mida poold õnne, raha teeb õnnelikuks, maailma õnne 2009, budismi õnne, õnne org, raha on õnn, saare õnn juhend, õnne festival, ei raha osta õnne, maailma andmebaasi õnne, Plato õnne, k õnne, õnne 2007, õnn viktoriin, dot õnne, raha ei t osta õnne, raha saab t osta mulle õnne, raha ei saa osta õnne, cyandie ja õnne, otsib õnne, maitse õnne, cyinide ja õnn, ei raha teeb õnnelikuks, raha ostab õnne, persute õnnetunde, cyannide ja õnne, raha cant osta mulle õnne, komistuskivi üles õnne, ei ole võimalik õnne, õnn on tee, kuidas õnne Sonja lyubomirsky, raha ei saa osta teile õnne, tõsine äri õnne, õnne põllumajandusettevõtete, maailma väärtuste uuringu õnne, subjektiivne heaolu, õnn, vaba õnne ebook, rõõm, õnn teadustöö, õnn uuringud, õnn ebook, õnn, leida õnn, leida õnn, isikliku kasvu, õnn valem, Õnne valem, kuidas õnnelikuks, sisestage õnne, võti õnnele, kuidas olla õnnelik, saavutada õnn, lõplik õnn, autentne õnne, see tähendab õnne, subjektiivne õnnetunde, subjektiivne heaolu, subjektiivne elu rahulolu

Lehekülg 1



Institute of subjective well-being

Science of happiness