

A személyes boldogság megteremtése

Lelkünk energiaforrásai címmel tartott előadást az Országos Könyvtári Napok várpalotai nyitányaként *Domján-Koncz Eszter* pszichológus hétfőn a Krúdy Gyula Városi Könyvtárban. A szakember mondandójának fókuszába a pszichológiai immunrendszert állította.

A sok érdeklődőt vonzó előadás fő témája az volt, hogy miképp tudjuk megteremteni a saját boldogságunkat ebben az állandóan változó világban, s milyen technikák vannak, amelyeket a hétköznapijainkba beépítve harmóniában tudjuk tartani magunkat.

Ilyen például az optimizmus, ami a szakember szerint azért fontos, hogy az életünkben lássuk a jó oldalát is a dolgoknak. – Ha a gondolkodásunk beszűkül, s a negatív érzések kezdenek el minket irányítani, akkor a reális, tehát számunkra elérhető életcélokat is el fogjuk vetni, mondván, „úgysem sikerül” – mondta el Domján-Koncz Eszter.

A pszichológus elmondta, a boldogság és a stressz bizony

kapcsolatban állnak egymással, ugyanis a stressznek van egy olyan oldala is, ami dopingolni tudja az embert. A jobb teljesítmény pedig a sikerélmény által könnyebben ad önbizalmat. Ha viszont



Domján-Koncz Eszter pszichológus a Krúdy Gyula Városi Könyvtárban tartott előadáson

hosszú távon is stresszben élünk, amelynek kezeléséhez nem rendelkezünk a szükséges eszköztárral, akkor a folyamat kiégéshez vezet, amely állapotot nagyon nehéz visszafordítani. Nem lehet ugyanis kipihenni egy nyara-

lassal, néhány hét pihenéssel. Ezért is fontos a stressz oldása, legyen szó meditációról vagy épp valamiféle sporttevékenységről, amelyek új impulzusokat adnak, s egyben kikapcsolódást jelentenek a mindennapi rohanásban.