

## Modelul PERMA al stării de bine



Sursa: Pennsylvania University (Seligman, 2011)

P=Positive affect (*Emoții pozitive*);  
E=Engagement (*Angajament*);  
R=Positive relationships (*Relații pozitive*);  
M=Meaning (*Sens și semnificație*);  
A=Accomplishment (*Realizare*).

### **P- EMOȚII POZITIVE**

Oamenii fericiți privesc trecutul cu recunoștință, sunt optimiști față de viitor și se bucură de prezent.

Pentru a te concentra pe emoții pozitive, nu trebuie doar să zâmbești, ci și să ai abilitatea de a fi optimist și de a fi conștient de trecut, prezent și viitor, într-o perspectivă pozitivă. Această viziune pozitivă asupra vieții ne poate ajuta în relații sau muncă și ne poate inspira să ne dezvoltăm personal.

În viața fiecăruia au loc momente mai fericite, dar și mai puțin fericite. Pornind de la această teorie, trebuie însă să ne concentrăm asupra minimizării șanselor de a dezvolta sentimente de anxietate sau depresie. Așadar, ar trebui să ne concentrăm asupra aspectelor importante și pozitive ale vieții.

## **E –ANGAJAMENT**

Se referă la "starea de flow (flux)", în care intrăm atunci când efectuăm o activitate de care chiar ne pasă.

Este important să găsim activități care necesită implicare maximă din partea noastră.

Angajamentul în privința preocupărilor din viața de zi cu zi ne ajută să ne dezvoltăm și să fim mai fericiți. Toată lumea este diferită și toți găsim plăcere în a face anumite lucruri, indiferent dacă unii practică sport, învață să cânte la un instrument muzical, dansează, lucrează la un proiect interesant la locul de muncă sau au un hobby.

Cu toții avem nevoie de acel ceva care să ne absoarbă complet în momentul prezent, creând un „flux“ de imersiune fericită în sarcini sau activități. Acest tip de „flux“ de angajament este important pentru a ne spori inteligența, abilitățile și capacitățile emoționale.

## **R - RELAȚII POZITIVE**

Suntem concepuți pentru a ne conecta cu ceilalți, de aceea trebuie să stabilim relații constructive cu familia, prietenii, colegii etc.

Relațiile și conexiunile sociale sunt unele dintre cele mai importante aspecte ale vieții.

Oamenii au nevoi sociale care se dezvoltă prin conexiuni, dragoste, intimitate și o puternică interacțiune emoțională și fizică cu alți oameni. Crearea unor relații pozitive cu părinții, frații, colegii și prietenii este importantă pentru a împărtăși dragostea și bucuria. A avea relații puternice vă oferă sprijin în momente dificile.



### **M – SENS ȘI SEMNIFICAȚIE**

Funcționăm optim atunci când suntem axați pe scopuri mai importante decât noi, mai mari decât persoana noastră, acestea ar putea fi voluntariatul, munca comunitară sau acțiuni umanitare.

A avea un scop și un sens este motivul pentru care fiecare dintre noi există pe acest pământ. Mai degrabă decât căutarea plăcerii și a bogăției materiale, un scop reprezintă o semnificație reală pentru viața noastră. O astfel de semnificație le dă oamenilor un motiv pentru a-și desfășura activitățile zilnice. Dacă ajungeți să înțelegeți munca pe care o faceți, vă veți putea bucura mai mult de sarcinile pe care le aveți de îndeplinit, iar astfel veți deveni mai mulțumiți și mai fericiți.

### **A - REALIZARE**

Scopurile și aspirațiile ne pot ajuta să înfăptuim lucruri ce ne pot oferi un sentiment de realizare. Trebuie să aveți obiective realiste, care pot fi îndeplinite, și până și doar efortul depus în atingerea acestor obiective vă poate da, deja, un sentiment de satisfacție, mândrie și împlinire, atunci când vor fi atinse. Realizările în viață sunt importante pentru prosperitate și evoluție personală.



## Cum putem aplica modelul PERMA în viața de zi cu zi?

Conștientizarea importanței modelului PERMA este primul pas pentru aplicarea acestei teorii zilnic. Încercați să vă referiți la cele cinci elemente ale modelului, pentru a vă ajuta să le aplicați în fiecare aspect al vieții.

✓ *Nu uitați să gândiți într-o perspectivă pozitivă, acasă și la locul de muncă!*

✓ *Găsiți lucrurile care vă fac fericiți și care vă pot face pe deplin ocupați!*

✓ *Concentrați-vă pe relațiile cu familia și prietenii, găsind modalități de a vă conecta cu cei din jur, și bucurați-vă de fiecare companie!*

✓ *Găsiți înțelesul vieții voastre și ceea ce vă dă un sentiment de apartenență!*

✓ *Savurați realizările și depuneți efort pentru alte realizări viitoare!*