

Dlaczego warto mieć w życiu pasję?

Data dodania: 2023-01-19 10:02:14

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/dlaczego-warto-miec-w-zyciu-pasje6022>

Człowiek, który posiada pasje, zainteresowania, ma lepsze samopoczucie, pozytywny nastrój i wyższe ogólne poczucie szczęścia - takie zalety posiadania pasji wskazują badania naukowe. Czym w ogóle jest pasja i dlaczego konkretnie warto ją mieć?

Pasja - czym właściwie jest?

Ile ludzi, tyle zapewne definicji pasji. Może nią być to co lubisz robić, coś co dla Ciebie jest interesujące i przyjemne, coś co pozwala Ci się zatracić. Pasje pobudzają zmysły, wyzwalały pozytywne emocje i nadają życiu kierunek. Sprawiają, że nabiera ono kolorów i większego sensu. Pasja może być związana z talentem, ale nie musi. Możemy ją odkryć praktycznie w każdym momencie życia. Pasja może stać się naszą pracą, sposobem na życie, może pomóc nam znaleźć miłość życia, zjednać sobie przyjaciół, ale również jedyną jej korzyścią może być lepsze samopoczucie.

Po co mieć pasję?

Pasja pomaga rozwijać poczucie własnej wartości - człowiek angażuje się w zachowania motywowane wewnątrz, poszukuje wyzwań, rozwija i doskonali swoje zdolności, eksploruje rzeczywistość oraz rozwija się, tym samym zyskujemy pozytywny wizerunek własnej osoby.

Dodatkowo pasja zaspokaja potrzebę relacji z innymi ludźmi. Życie z pasją sprzyja zaspokajaniu potrzeb relacji z innymi ludźmi. Odnosi się do pragnienia posiadania i podtrzymywania pozytywnych więzi oraz poczucia przynależności do jakiejś grupy o podobnych zainteresowaniach.

Pozytywnie wpływa na zdrowie. Jednym z ważniejszych efektów posiadania pasji jest jej korzystny wpływ na zdrowie - fizyczne, jak i psychiczne. Zaangażowanie w działania wynikające z pasji może wpływać na obniżenie ciśnienia krwi, poziomu kortyzolu, a nawet obwodu talii!

Co więcej, hobby sprawia, że odczuwamy przyjemność. Co za tym idzie - bez dodatkowych uzależniających wzmacniaczy (np. alkoholu, nikotyny) mamy radość i poczucie, że robimy coś dla siebie. Dzięki hobby lepiej radzimy sobie ze stresem, mamy bardziej pozytywny nastrój.

Posiadanie pasji ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, dlatego warto zastanowić się co tak naprawdę sprawia nam przyjemność i wygospodarować czas na realizację tej czynności. Na korzyści nie trzeba będzie długo czekać.

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023