



Home » Психологія і стосунки » Щастя можна “натренувати”: психолог пояснив, що потрібно робити щодня

Щастя можна “натренувати”: психолог пояснив, що потрібно робити щодня



Юлія Ковальчук — 15 Травня 2026, 15:56 ⌚ 1 Min Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Психологи заявляють, що рівень щастя людини напряму залежить від того, на чому вона концентрує увагу щодня. Однією з найефективніших звичок для покращення емоційного стану фахівці називають практику вдячності.

Про це повідомляє [T4](#).

За словами експертів, людський мозок природно схильний більше помічати проблеми та загрози, ніж позитивні моменти. Цей механізм називають “негативним упередженням”.

Психологи пояснюють, що регулярна практика вдячності допомагає буквально “переналаштовувати” мозок. Під час цього активується префронтальна кора, яка відповідає за емоції та мислення, а рівень тривожності знижується.

Також, за даними досліджень, вдячність стимулює вироблення дофаміну та серотоніну — речовин, які впливають на відчуття задоволення та емоційної стабільності.

Однією з найефективніших методик психологи називають вправу “Три хороші речі”. Її суть полягає в тому, щоб щовечора записувати три позитивні моменти дня та пояснювати, чому вони сталися.

Фахівці радять уникати загальних фраз і фокусуватися на конкретних дрібницях — наприклад, смачній каві, приємній розмові чи хорошій новині.

Психолог Марк Треверс стверджує, що навіть тиждень такої практики може позитивно вплинути на рівень щастя та емоційний стан людини на кілька місяців.

Експерти також наголошують, що практика вдячності допомагає знижувати рівень стресу, покращує самооцінку та допомагає легше справлятися з негативними емоціями.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

психологи

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua