

Čtyři z pěti lidí mají své „šťastné místo“ na odbourání přebytečného stresu!



Průzkum ukázal, že čtyři z pěti lidí mají své „šťastné místo“, aby unikli stresu každodenního života.

Procházky v přírodě, jóga, koupele v dlouhé lázni či strávení večera v místní hospodě patří k věcem, které lidem přinášejí největší radost.

Do seznamu aktivit podílejících se na snižování každodenního stresu také patří odpočinek na zahradě, dovolená u moře a poslech oblíbené hudby.

Noc pod širým nebem uprostřed netknuté přírody, dlouhé procházky ve společnosti čtyřnohých přátel, návštěvy knihkupectví či čas strávený v posteli s dobrou knihou a šálkem oblíbeného čaje se také řadí mezi oblíbené způsoby, jak se vypořádat se stresem.

Výsledky studie také zjistily, že ženy mají až o 10 procent větší šanci mít své šťastné místo a hledat útěchu v józe, cvičení nebo uměleckém sebevyjádření než muži, kteří upřednostňují chodit do hospody nebo do hrnčířských dílen.

„Zatímco většina lidí je spokojená se svým životem obecně, je přirozené, že se zvyšuje stres,“ řekla Lisa Davisová ze společnosti Skipton Building Society, která zadala průzkum. „Je opravdu důležité mít nějaké místo, které je pouze vaše a kam můžete uniknout, ať už fyzicky, nebo dokonce mentálně, zbavit se mysli každodenního života a pomoci sami sobe cítit se dobře.“

Většina „šťastných míst“ je pak nalezena na samotě nežli na místech s větší koncentrací jedinců.

Výsledky průzkumu přinesly zjištění, že průměrný respondent se snaží na své šťastné místo uniknout až 6krát týdně, jeden z deseti dotazovaných pak uvedl, že tak činí více než 11krát týdně.

„Je osvěžující vidět rozmanitost věcí, které Britové dělají pro zlepšení svého štěstí,“ řekla Davisová. „Ať už trávíte čas s přáteli, ve společnosti dobré knihy nebo na své jógové podložce, výsledky se vždy dostaví a tělesná pohoda člověka roste.“

- autor: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com