**Nawyki związane z samoakceptacją najsilniej korelują z poczuciem szczęścia, a są praktykowane najrzadziej.
Analiza wielu badań przeprowadzonych nad poziomem satysfakcji życiowej wykazały, że istnieje 10 głównych czynników, które wpływają na poczucie szczęścia.**

Są to:

1. pomaganie innym (Giving - dawanie),
2. dbanie o dobre relacje (Relating – wiązanie się),
3. dbanie o ciało (Exercising – ćwiczenie),
4. dostrzeganie otaczającego świata (Appreciating – docenianie),
5. uczenie się nowych rzeczy (Trying out – próbowanie),
6. stawianie sobie celów (Direction – ukierunkowanie),
7. nie poddawanie się w trudnych chwilach (Resilience – sprężystość),
8. pozytywne nastawienie (Emotion – emocja),
9. zadowolenie z siebie (Acceptance – akceptacja)
10. poczucie przynależności do czegoś większego (Meaning – znaczenie).

Pierwsze litery angielskich nazw owych czynników układają się w słowa „Great Dream” – wielkie marzenie.

Naukowcy postanowili zapytać osób badanych, jak często w swoim życiu starają się wypełniać powyższe założenia. Dla każdego czynnika sformułowano odpowiednie pytanie i poproszono uczestników, aby odpowiedzieli na nie poprzez zaznaczenie odpowiedniej pozycji na skali od 1 do 10.

Badani stwierdzili, że najczęściej próbują robić coś dobrego dla innych (w kategorii Giving 17 proc. zaznaczyło najwyższą pozycję na skali) i podtrzymywać pozytywne relacje z bliskimi (15 proc. oceniło się na 10). Jednak stosunkowo rzadko dbają o swoją kondycję fizyczną oraz podejmują wysiłki w kierunku akceptacji samego siebie (prawie połowa w kategorii Exercising i Acceptance umiejscowiła się w dolnej części skali).

Badacze przyznali, że są lekko zaniepokojeni uzyskanymi wynikami, gdyż samoakceptacja jest uznawana za najistotniejszy czynnik na drodze do osobistego szczęścia.

„Nasze społeczeństwo wywiera silną presję na to, abyśmy odnosili sukces i nieustannie porównywali się z innymi. To wywołuje uczucia nieszczęścia i niepokoju. Rezultaty naszych badań przypominają nam, że jeśli nauczymy się akceptować samych siebie takimi, jakimi jesteśmy, będziemy znacznie szczęśliwsi” – komentuje dr Mark Williamson, współautor badania.

Naukowcy radzą, jak drobnymi kroczkami przybliżyć się do pełnej samoakceptacji. Przede wszystkim należy być dla siebie tak samo wyrozumiałym, jak dla innych; doceniać swoje sukcesy – nawet te najmniejsze, a błędy traktować jako wspaniałe okazje do nauki. Dobrym sposobem jest także przejrzenie się w oczach swoich przyjaciół – zapytanie ich o własne mocne strony i cechy godne uznania. Badacze przekonują, że nie można również zapominać o chwili dla siebie. Należy znaleźć czas, aby przemyśleć własne emocje i spróbować pogodzić się z nimi.

„Nasze codzienne nawyki mają dużo większy wpływ na nasze poczucie szczęścia, niż możemy to sobie wyobrazić” – podsumowuje Williamson.