

Как изменить свою жизнь к лучшему и стать сильнее?

С наступлением нового года всегда начинается новая жизнь. Кто не успел подготовиться к новой жизни до 31 декабря, есть приятная новость – Новый год Белого зайца наступит только 3 февраля, так что есть немного времени задуматься и что-то исправить.

Для построения новой жизни предлагаю план действий. Может быть, он еще кому-нибудь поможет её улучшить.

Когда человек чувствует себя жертвой обстоятельств, чувствует себя разбитым и жалким, чаще всего он просто перекладывает ответственность за происшедшее на других людей, он боится взять ответственность на себя и только на себя. Но если даже кто-то очень виноват перед вами, не нужно держать обиду в своем сердце, нужно простить.

Порой это очень сложно и кажется, что невозможно, но это нужно для нас самих. Наше сердце должно быть свободным от злобы и ненависти. Оно должно быть свободным не только от негативных чувств к другим людям, но самое главное – к себе. Мы должны простить себя за то, чего не сделали в своей жизни или сделали неправильно. Ошибки и неудачи являются лишь уроками жизни.

Как часто наша голова занята мыслями, которые по сути своей ничего не значат. Например, я думаю, что кто-то обо мне что-то не то подумает, или на меня в магазине как-то не так посмотрел. Иногда я думаю, что сказала людям то, что им совсем не понравилось, и услышать они хотели другое. Или наоборот, начинаю искать скрытый негативный смысл в словах других, которые и не хотели меня задевать. И так можно продолжать до бесконечности. Все это мелочи, которые отнимают у нас время, энергию, силы и хорошее настроение. И самое смешное в этом то, что большая часть наших опасений и волнений никогда в жизни не сбываются. Наше сердце и мысли должны быть свободными от всяких мелочей.

Очень важно для улучшения своей жизни осознать то, что имеем, за что мы благодарны. Нужно составить полный список людей, которых любим, которыми мы гордимся, с

которыми нам посчастливилось познакомиться. Составьте список своих личных положительных качеств, своих успехов и достижений. Включите в него также события, когда вы ощущали огромную радость, счастье, те моменты в своей судьбе, которые всегда вспоминаете с трепетом и любовью. Можно добавить в этот список и материальные вещи, которые вам очень нравятся или получить которые вы долгое время хотели, а теперь они у вас есть. Импровизируйте и главное – почаще перечитывайте данный список!

Стать уверенней в себе нам помогут так называемые целительные аффирмации. Мы можем их придумать для себя сами, например: сегодня я чувствую себя лучше, у меня приподнятое настроение, у меня все получится. Или взять высказывания известных людей, которые нам нравятся. Главное в этой технике, чтобы эти высказывания были с нами на протяжении всего дня и мы их постоянно повторяли. Со временем выражения закрепятся в нашем сознании и станут частичкой нашей души.

И последнее. Больше отдавайте! Отдавайте окружающему миру и людям свою любовь, свое тепло, внимание, помощь, доброе слово, совет, улыбку и хорошее настроение. И тогда все у нас будет хорошо. Удачи вам!

Автор - Юлия Профатилова

[Источник](#)