Автор: admin
24.09.2011 12:24 - Обновлено 30.10.2014 04:59

Как управлять настроением и стать счастливым?

Как вы знаете, мы все часто бываем подвержены смене настроения. То здесь, то там мы слишком часто хмуримся, отвечаем на грубость – грубостью, на хамство – обидой, на ласку – невниманием. Мы разрушаем нашу жизнь, ссорясь с близкими, превращая во врагов соседей, нагнетая атмосферу на работе.Вот вспомните, сколько примеров злого, истеричного, хамского, оскорбляющего мы видим ежедневно.

Мы многократно, почти каждый день видим, как пожилая женщина буквально взрывается негативом в очереди, потому что ей кажется, что она движется слишком медленно. Или… да миллион примеров!

Люди элементарно не умеют контролировать свое настроение, и в результате настроение контролирует нас. Дошло до абсурда – негативные настроения мы начинаем воспринимать как часть характера, как неизменную его часть. Мы начинаем оправдывать себя, мол это у меня от «природы», с рождения.

Каждый негатив дрессирует нас, роет и увеличивает дыру в нашей психике, заставляя срываться все легче, и по самым незначительным поводам.

Что же заставляет нас так поступать?Если немного разобраться в себе, то чаще всего мы поступаем так по привычке.Мы привыкли так жить. Привыкли раздражаться по малейшему поводу, и если не вспыхивать агрессией, то в лучшем случае затолкать негатив внутрь, чтобы он там потихоньку превратился в какую-либо болезнь. Одна из самых страшных болезней: рак – зачастую наступает при депрессии, когда умирает кто-то из близких, вообще при мучительном расставании. Будь то с близкими, или с любимой вещью, без которой «жизнь не мила».

Но если взглянуть со стороны на любую ситуацию – то мы увидим, что нам ВСЕГДА доступны все варианты настроения, все варианты действий.Если немного постараться – мы сможем улыбнуться трамвайному хаму. И что интересно – человек привык отвечать на подобное – подобным. И улыбнувшись – мы фактически заставляем человека привычки улыбнуться нам в ответ. Главное делать это искренне. Ведь он, горемычный, совсем потерял контроль над своими эмоциями, и жизнь его несчастна, полна ненависти

и, естественно, ответного хамства. Пожалейте его.

Любая негативная эмоция, когда мы позволяем ей овладеть нами – отравляет нас, и впоследствии заставляет жалеть о содеянном. А ведь достаточно помнить о той огромной шкале настроений, реакций, доступных нам в любой момент – и наша жизнь волшебным образом изменится.

Есть суфийская притча:
Мастер Бахаудин всю свою жизнь был счастливым, улыбка никогда не сходила с его лица. Вся его жизнь была пропитана ароматом праздника! Даже умирая, он весело смеялся. Казалось, будто он наслаждается приходом смерти. Его ученики сидели вокруг, и один спросил: – Почему Вы смеетесь? Всю свою жизнь Вы смеялись, и мы все не решались спросить, как Вам это удается? И вот сейчас, в последние минуты, Вы смеетесь! Что здесь смешного?

Старый Мастер ответил: – Много лет назад я пришел к моему Мастеру молодым человеком, семнадцатилетним, но уже глубоко страдающим. Мастеру же было семьдесят, а он улыбался и смеялся просто так, без всякой видимой причины. Я спросил его: «Как Вам это удается?» И он ответил: «Внутри я свободен в своем выборе. Просто это – мой выбор. Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя, что выбрать сегодня – блаженство или страдание И так случается, что я выбираю блаженство, ведь это так естественно».

Так давайте же в нашей жизни всегда выбирать блаженство, или хотя бы легкую улыбку, и вы обязательно увидите, как жизнь начнет улыбаться вам в ответ!

Попробуйте, и вы поймете, что с каждым разом менять себя к лучшему все легче и легче.

Автор - **Алексей Боженко**

Источник