

Не будьте слишком счастливы? Практические советы - как стать счастливым

Счастье – самое сокровенное стремление каждого человека. Но как стать счастливым? Чем измерить уровень счастья? Как сохранить полноту бытия? Возможно, на пути к счастью достаточно сделать всего 7 шагов.

1. Живите в счастливой стране

Существует много серьёзных исследований об уровне счастья обитателей нашей планеты. Выведен даже международный индекс счастья (Happy Planet Index), отражающий благополучие людей в разных странах.

Так, в 2011 году Гамбургский фонд вопросов будущего опросил 15 тыс. граждан из 13 стран Европы. Самыми счастливыми оказались датчане. За ними следуют греки, итальянцы и французы. Немцы на 11 месте. На последнем, 13 месте, увы, россияне. Но правильно ли оценивать уровень счастья по материальному достатку человека?

Сенсационную резолюцию приняла в июле 2011 года Генеральная ассамблея ООН об измерении индекса счастья не по валовому продукту на душу населения (ВВП), а по уровню счастья, испытываемого гражданами. Посол буддийского Бутана настаивал, что счастье заключается в балансе между духовным и физическим. Такой подход поддержали в итоге 66 держав. Надеемся, идея о «показателе валового счастья» будет введена в практику, и скоро мы узнаем ВПС на душу населения России.

2. Окружите себя счастливыми людьми

Научно доказано, что счастье может передаваться, как инфекция. Каждый знает, как заразителен простодушный смех взрослого или радостный смех ребёнка. Если чей-то друг, сосед или родственник переживает счастливый период, или кому-то из близких улыбнулась удача, их позитивные чувства как флюиды распространяются на окружающих. Научитесь воспринимать эту энергию, разделяя счастье других людей, искренне радуясь их везению или победам.

3. Делайте только одну вещь за один раз

Концентрация на том, что ты делаешь в данный момент – правило, которому следуют счастливые люди. Когда ты ешь – ешь. Когда ты работаешь – работай. Когда хочешь что-то выучить – учи. Любое действие нужно выполнять, фокусируясь только на нём и не отвлекаясь ни на что другое.

Не будьте слишком счастливы

Автор: admin
13.10.2011 18:15 -

Внимательность к текущему занятию помогает стать спокойнее, погрузиться в настоящее, в то, что важно и нужно в данный момент времени, выполнять задачу в подходящем темпе и соразмерно возможностям.

Следуя правилу «делать только одну вещь за один раз», вы упростите себе жизнь, научитесь жить тем, что есть сейчас, не мучая себя бесплодными мыслями о том, что может случиться. И тем самым освободитесь от многих стрессов в вашей жизни.

4. Упражняйте тело

Гармония между душой и телом считается главной составляющей счастья. Спортивные нагрузки снижают уровень *кортизола* – гормона, связанного с проявлениями стресса – и способствуют выработке *эндорфинов* – химических элементов счастья, вырабатываемых головным мозгом.

Главными принципами упражнений для тела должны быть умеренность и разнообразие. Умеренность поможет ставить выполнимые задачи и чувствовать удовлетворение от проработки. Разнообразие необходимо, так как подобно антителам, которые наш организм вырабатывает к определённым видам бактерий, он формирует устойчивость к однообразным занятиям, снижая их эффект. Относитесь к процессу занятий творчески. Например, делайте зарядку под музыку, вводите новые виды упражнений, пробуйте новые формы занятий, и вы обеспечите высокий уровень эндорфинов, поддержите бодрость духа и тела.

5. Проводите время на природе

Согласно Э.Фромму, благополучие человека определяет *биофилия* – любовь к жизни и всему живому. Инстинкты побуждают нас поддерживать связь с миром природы и защищать её. Мы выступаем за сохранение тропических джунглей, боремся за чистоту атмосферы, мечтаем поселиться рядом с лесом или морем. Однако большинство населения Земли живёт в городских условиях, заводя домашних животных и устраивая мини оранжереи в квартирах. Полноценная связь с природой необходима для физического и эмоционального здоровья человека. Именно поэтому сегодня популярны виды отдыха вдали от цивилизации, в местах, где можно слиться с окружающим миром, ощутить себя частью мироздания.

6. Изучите позитивную психологию

Позитивная психология – современное научное направление, которое исследует факторы, делающие людей счастливыми. Традиционная психология сфокусирована на негативных эмоциях, психологических проблемах и человеческих слабостях. Позитивная психология исследует позитивные эмоции – надежды, благодарности, удовольствия, оптимизма – и то, что у человека получается хорошо. Например, механизмы проявления героизма, щедрости, юмора, альтруизма. Можно сказать, основной вопрос позитивной психологии: «почему, несмотря на все трудности, которые окружают людей во внешнем мире, большинство живёт осмысленной жизнью, которой можно гордиться».

7. Не будьте слишком счастливы

Не будьте слишком счастливы

Автор: admin

13.10.2011 18:15 -

Слепое стремление к счастью любой ценой ослабляет фундаментальные основы человеческого бытия и вредит связям с другими людьми. К такому выводу пришли специалисты Йельского университета, доказавшие, что счастливые люди больше других склонны к риску и потере контроля, что влияет на продолжительность их жизни. В обществе счастливчикам часто приходится подавлять свои эмоции, скрывать обстоятельства жизни, чтобы не вызвать зависть у менее успешных товарищей. Такой дискомфорт может стать угнетающим фактором для психики человека. И наконец, счастливые люди не умеют творчески мыслить. В то время как креативность печальных индивидуумов имеет исторические подтверждения. Вспомним великих художников, поэтов, музыкантов и мыслителей, страдавших от депрессии и меланхолии. Так что грустите с пользой и будьте счастливы!

[Источник](#)