Автор: admin
06.08.2011 21:44 - Обновлено 01.11.2014 09:18

Что мешает человеку жить?

Все мы хотим быть счастливыми здесь и сейчас, но что-то постоянно мешает! Давайте разберемся, что же не дает нам быть счастливыми.

Зависть

Не надо сравнивать себя с другими! Лучше или хуже вы выглядите на фоне окружающих, сравнение принесет вам только вред. Ведь если вы кого-то считаете лучше, то почувствуете себя неполноценным. Если лучше выглядите вы – вас будет раздражать несовершенство другого! Не надо огорчаться по поводу успеха окружающих. Лучше научитесь восхищаться людьми, чем-то вас превосходящими. Иначе легко попадете в зависимость – и где тогда найти время наслаждаться жизнью, если «у вас все так плохо, а у других все есть»? Поменьше смотрите рекламных роликов, навязывающих вам чужие желания, и больше прислушивайтесь к себе.

Недовольство собой

У всех есть недостатки, и вы это прекрасно знаете! Но так ли ужасны ваши? Например, лень – иногда очень полезно полениться, расслабиться и подумать о том, а куда мы, собственно, так спешим? Может, часть дел можно отложить? Если вам так хочется побездельничать, стоит пойти себе навстречу и заняться чем-то приятным. Главное – не сваливать дела на чужие плечи. Если вы недовольны своей внешностью – многое можно изменить: правильное питание, тренажеры, аэробика, здоровый образ жизни творят чудеса! Но помните: всегда стремиться к совершенству – это прекрасно, главное, стремиться именно к своей цели.

Недовольство жизнью

Дождь на улице, давка в метро, спать хочется, до выходных далеко – вы всегда найдете, на что пожаловаться? Задумайтесь – что вам это дает? Плохое настроение у вас и окружающих! А если попробовать наоборот? Всегда можно найти, чему

порадоваться! Ведь если вы будете недовольны жизнью, она ответит вам тем же! Так что улыбайтесь и ищите положительные стороны во всем – и вы их обязательно найдете. Если ваша жизнь чем-то вас не устраивает, попробуйте ее изменить. Вы сожалеете, что так и не выучили итальянский язык? Не поздно начать прямо сейчас. Ни разу не были за границей – поезжайте! Сейчас во многих зарубежных странах отдыхать дешевле, чем в Сочи. Хватит жаловаться, действуйте, не дайте жизни пройти мимо!

Неумение распоряжаться временем

Очень часто мы тратим время впустую, а потом жалуемся, что нам его ни на что не хватает. А нужно просто научиться правильно организовывать свой день. Во-первых, начните все планировать. Лучше всего утром составлять список дел на весь день и выполнять их по порядку. Можно сначала сделать наименее приятные дела – и вы сразу почувствуете себя лучше. Во-вторых, не стоит брать на себя слишком много – адекватно оценивайте свои возможности. И обязательно оставляйте время для отдыха.

Прошлое

Поймите раз и навсегда – прошлое нельзя изменить, его нужно принять. Извлеките из прошлого уроки и забудьте о нем. Попробуйте написать что-то вроде автобиографии – записывая волнующие события вашей жизни, вы, скорее всего, переживете их окончательно. Но если процесс окажется болезненным, обратитесь к психологу. Перечитывая написанное, вы отнесетесь к прошлому более отстраненно, над чем-то посмеетесь, а что-то, возможно, вызовет гордость! Ведь все, что посылает нам жизнь, послано не зря – вы прошли через испытания, чтобы получить опыт, стать сильнее, проверить себя! И в конце концов оказаться там, где есть сейчас.

Ограничение возможностей

Очень часто мы боимся менять свою жизнь из-за самоограничений: «уже поздно», «в моем возрасте», «не с моей фигурой» и так далее. Все это – только оправдание, чтобы ничего не делать. Попробуйте изменить свою жизнь – что вы теряете? Многие ограничения мы принесли из детства, подумайте – может быть, вы уже выросли из них? Главное – верьте в себя, в свои силы – ведь нет ничего невозможного! Хватит

оглядываться на правила и нормы, действуйте, согласуясь в первую очередь с собой.

Ожидание

Как часто мы говорим себе: вот куплю машину (квартиру, выйду замуж), вот тогда и начнется настоящая жизнь! И не задумываемся о том, что жизнь – вот она, все происходит прямо сейчас и нельзя терять драгоценные минуты, часы, дни, ожидая исполнения своей мечты. Появится следующая цель, и следующая – и вы не успеете оглянуться, как жизнь пройдет мимо, а вы и не успели как следует в ней поучаствовать. Остановитесь, оглянитесь вокруг прямо сейчас! Хватит гнаться за мечтой без оглядки, поймите, что вот этот день вы не сможете вернуть – так проживите его так, как будто он последний!

Живите сейчас, не ждите, когда похудеете, купите новую машину, встретите свою любовь, найдете другую работу! Не упускайте возможность наслаждаться жизнью. Ведь счастье не зависит от количества денег, уровня образования, внешних данных или условий проживания, оно зависит только от вашего самоощущения. Примите окружающий мир таким, какой он есть с радостью и благодарностью – и будьте счастливы!

Автор - **Ольга Ромашина**

Источник