

# Как обрести привычку к счастью?

Интересно, а много ли людей знают об этом? О том, что счастье может быть привычкой, так же, как и несчастье. Мало, ужасно мало!

По моему, лучший способ быть счастливым – это перестать быть несчастным. Если несчастье, неудача, неуживчивость вошли у Вас в привычку, от этой привычки надо активно избавляться.

Психологи многих стран проводили исследования по избавлению людей от вредных привычек.

Есть два пути избавления от вредной привычки:

1) шоковая терапия;

2) постепенное угасание вредной привычки и замена её полезной.

Первый путь мы рассматривать не будем. Слишком опасны шоковые эксперименты над своей психикой. А вот на втором пути остановимся более подробно.

Рассмотрим методику замены одной привычки другой. Потом Вы сможете применить эти знания для искоренения любой вредной привычки. Любой! Но сейчас мы будем заменять привычку к несчастью на привычку к счастью. От Вас потребуются желание, терпение и не менее семи недель занятий по приведённой ниже методике.

Итак, приступаем.

1. Нельзя ждать мгновенных результатов (о шоковой терапии мы сейчас не говорим).

Запаситесь терпением. В результате многочисленных экспериментов психологи выяснили, что на угасание привычки путём сознательного её подавления у среднестатистического человека уходит примерно семь недель. Семь недель!

Следовательно – первые результаты появятся не скоро. Но они всё равно появятся.

2. Найдите занятия, которые делают Вас «несчастливыми». Пусть это будет даже смутное состояние «душевного дискомфорта». Составьте подробнейший список этих занятий.

Теперь:

А. Подумайте, можно ли удалить эти занятия из Вашей жизни (поручить другим людям, отказаться, найти новую работу и т.д.), в общем избавиться от них.

Б. Составьте список того, от чего отказаться невозможно. По разным причинам – семейным, финансовым, другим. Здесь тоже есть несколько путей, но главный – сделать эти занятия радостными. Как? Не знаю. Думайте.

3. Найдите занятия, которые доставляют Вам «активную радость», те, которые Вы готовы делать всегда, везде, и сколь угодно долго практически не уставая. (Например для меня «активная радость» сидеть круглыми сутками в Интернете.) Подумайте, как заменить этими занятиями те, что приносят Вам «несчастье». Вполне возможно, что это будет лишь частичная замена, или это будет отнимать много времени, сил, нервов, денег и т.д. А кто сказал, что будет легко? Пробуйте, экспериментируйте, в общем – действуйте!

4. Никогда не обвиняйте других в своём «несчастье». Только Вы сами хозяин своей жизни.

5. Перестаньте ныть и раздражаться по любому, не устраивающему Вас поводу.

6. Ведите дневник. Записывайте туда малейшие достижения. Когда Вам захочется бросить всю эту «лабуду» (а Вам обязательно захочется и не один десяток раз), запись Ваших достижений вдохновит Вас.

7. Живите только в настоящем времени! Хотя бы эти 7 недель. Не вспоминайте своих неудач в прошлом. Они прошли! Но Вы также не можете во время коренной ломки психики адекватно спрогнозировать своё будущее. Просто радуйтесь настоящему.

8. Найдите единомышленников. Тех, кому можно довериться. Если довериться некому, исповедайтесь в церкви. Человек не может всё носить в себе. Найдите возможность выговориться, пусть даже на магнитофон, если не с кем поговорить.

9. Займитесь физкультурой. Физические упражнения выделяют в мозг морфиеподобные вещества. Учёные называют их «гормонами счастья». Вид упражнений, время дня и длительность выберите экспериментально. Главное, чтобы Вам это нравилось. Результаты, особенно положительные, занесите в дневник.

## Как обрести привычку к счастью

Автор: admin

01.02.2011 18:25 - Обновлено 29.10.2014 16:20

---

10. Хвалите себя по любому поводу. И без повода тоже! Как можно чаще.

11. Осознайте свою уникальность! Старайтесь не сравнивать себя с другими. Другой такой личности, как Вы просто нет.

Но, это всего лишь прелюдия к главному, без чего в жизни не бывает счастья.

Делайте добрые дела.

Помогайте другим и не требуйте за это благодарности! Ведь делаете это Вы для себя!

Даже небольшой добрый поступок поднимет Вашу самооценку, зарядит хорошим настроением на длительное время.

А там, где хорошее настроение, несчастью просто нет места! Не правда ли...

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)