Автор: admin
30.01.2011 23:27 - Обновлено 29.10.2014 10:33

Как жить легко? Учимся быть проще

Наверное, каждый человек хоть раз в своей жизни испытывал чувство полной безысходности, состояние отчаяния, уныния, бессмысленности своего существования. В такие минуты, как правило, как-то сами собой опускаются руки, ничего не хочется делать и никуда не хочется идти.

Знакомо? Такие мысли посещают каждого из нас в определенные моменты жизни. И возникает вопрос: что с этим делать? Как из этого состояния благополучно выйти? С легкостью!

«Нет ничего тяжелее, чем стать легче»

Вы когда-нибудь встречали людей, легко относящихся к своим проблемам, веселых, энергичных, жизнерадостных? Наверное, познакомившись с ними, вы решили, что легкость – это врождённое свойство их характера, и стать таким же невозможно намеренно. Но на самом-то деле в радости тоже нужно упражняться. Умение быть счастливым требует тренировок. Это сознательный выбор человека. Он не прост, но возможен. Состоит он в обретении легкости бытия, в способности отстраняться от проблем.

Как это сделать, спросите вы? Поясняю: ищите причины для радости. Во всем. В том, что дышите, живете, двигаетесь, созерцаете явления природы. Мудрый Далай-лама сказал так: *«Если проблему можно разрешить, не стоит о ней беспокоиться. Если проблема неразрешима, беспокоиться о ней бессмысленно».*

«Отпустите» свою проблему, доверьтесь Жизни, и тогда ваша проблема разрешится наилучшим для вас образом».

Не парься, будь счастлив!

«Don't Worry, Be Happy» – есть такие слова в известной песне. Это, если сказать по-нашему, означает: «Не парься, будь счастлив». Относитесь к жизни проще и легче, воспитывая в себе чувство юмора, ведь юмор – это наш щит перед всеми неприятностями, именно он позволяет воспринимать их не так серьезно. Ваша голова – не мусорная корзина, которую позволительно забивать всяким хламом: обидами, переживаниями, страхами и ожиданиями. Забивая «мусором» свою голову, тратя энергию на пустые хлопоты, вы препятствуете благоприятным переменам в вашей жизни. Не цепляйтесь за «мусор», освобождайтесь от него как можно скорее и не бойтесь перемен. Они всегда к лучшему!

Жизнь в стиле *light*

Выбирайте для себя жизнь в стиле *light*. Это не значит, что вы должны вести подсчет калорий и устраивать себе разгрузочные дни. Это означает легкое отношение к жизни. Разгрузка мысленная, отказ от груза лишних проблем и переживаний. Жизнь в стиле *light*
– это всякие приятности, радости, удовольствия… Счастливые улыбки на лицах прохожих, разноцветные витрины, прогулки по вечернему городу.

Это жизнь, похожая на ироничный фильм, наподобие американского сериала «Секс в большом городе». Взбалмошные, счастливые, свободные, живущие в своё удовольствие – такими нам всем необходимо становиться, хотя бы ненадолго. Учитесь легкому отношению к жизни, смотрите больше хороших комедий, читайте книги, наполненные юмором, например, «Трое в лодке, не считая собаки» (автор Джером К. Джером). Смейтесь в лицо неудачам, и они просто не смогут вас больше напугать.

Дышите глубже!

Расслабьтесь. Успокойтесь. Вы не бежите сейчас наперегонки с самим собой, на финише не стоит судья, считая каждую секунду. Вы – не марафонец, не участник спортивных соревнований и имеете полное право отдохнуть. Иначе до финиша точно не дотянете. Найдите для себя успокаивающую мелодию и слейтесь с музыкой, растворитесь в ней. Прислушайтесь к своему дыханию, выровняйте его, почувствуйте, как волны тепла и покоя разливаются по всему вашему телу. Научитесь расслабляться и представляйте себе, что вы уже находитесь в желаемом будущем. Какое оно? И какие чувства при этом вы испытываете? Слейтесь с собой успешным.

Устройте себе праздник!

Наше пребывание в этом бренном мире временно, и об этом знает каждый из нас. Мы ставим перед собой цели, к чему-то стремимся, чаще всего проживая свои дни в суете и спешке, забывая посмотреть, какое красивое над нами небо, какие разные повсюду люди. Вся жизнь – это бесконечное чудо, и им нельзя прекращать восхищаться.

«Хоть жизнь и не повязана бантиком, это всё равно подарок» (Регина Бретт). Поэтому празднуйте своё пребывание в этом мире! Празднуйте свои победы! Вспомните всё приятное, что с вами происходило, все свои успехи и достижения, вы поймете, что вам есть за что благодарить жизнь.

А вот за что люблю и благодарю жизнь я:

Люблю я эту жизнь за красоту,
И за возможность ею наслаждаться,
За мыслей бесконечных высоту
И за способность от души смеяться…

За свет улыбок и безумство встреч,
За радости, мечты, прикосновения,
За руки, что касались моих плеч,
За чудеса, за яркие мгновения…

За слёзы радости, за солнца свет,
За искренние первые признания...
За каждый удивительный рассвет
И за святое это осознание…

Не требуйте невозможного!

«Никогда и ничего не просите. Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами придут и сами все дадут!» (М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита). Откажитесь от критики, от упреков, от бессмысленных ожиданий. Принимайте жизнь такой, какая она есть. Она многогранна. И люди в ней разные. Они ничего вам не должны, не обязаны быть такими, какими вы хотите их видеть. Относитесь к жизни проще. Учитесь этому, и тогда она действительно станет легче, приятнее и счастливее.

Будьте счастливы в настоящем! Настоящее – это единственное, что у вас есть. Прошлое в прошлом, а будущее ещё не наступило. Каждый момент вашей жизни неповторим, бесценен и уникален. Наслаждайтесь им!

Автор - Светлана Боженкова
Источник