Автор: admin
03.03.2011 19:59 - Обновлено 30.10.2014 04:40

Как стать счастливым?

Счастье – это то, что может не зависеть от внешних обстоятельств.

Нам только кажется, что для него нужны причины.

Истинное счастье не зависит от вашего материального положения или социального статуса, оно не требует для себя никаких условий. А потому вы имеете полное право чувствовать себя абсолютно счастливым прямо сейчас.

Это право дано нам от рождения. Как можно не быть счастливым, ведь вы живете и можете радоваться окружающему миру?!

Если вы не считаете себя счастливым человеком, обязательно разберитесь в себе. Что вам мешает ощутить счастье?

Быть может, есть какие-то нерешенные проблемы, а вы медлите, тянете время? Откладывая решение своих проблем на потом, вы откладываете на потом и своё счастье. Оно проходит мимо, пока вы сидите сложа руки.

Старайтесь решать все проблемы по мере их появления. Не тяните, действуйте! Активное действие – лучший способ изменить свою жизнь к лучшему. Если не знаете, что делать, делайте хоть что-то! Разрабатывайте планы действий и будьте решительнее, не бойтесь менять жизнь.

Обязательно научитесь относиться к жизни легче, не требовать слишком многого ни от нее, ни от других людей. Никто не идеален, все мы имеем право на ошибки. Вы не обязаны быть совершенством – вздохните свободнее, перестаньте переживать из-за каждого промаха.

Найдите свои индивидуальные способы стать счастливее. Может быть, это будет ваша любимая музыка, прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями или хобби. Не обязательно искать счастье где-то далеко, ведь оно совсем рядом. Нас может сделать счастливее всё, что нас окружает.

Помните, вы имеете право на отдых. Быть может, беспрерывно работая и решая серьезные проблемы, вы просто разучились расслабляться и радоваться жизни? Остановитесь ненадолго, возьмите отпуск и проведите его так, как хотите этого только вы. Делайте только то, что вам хочется, старайтесь получить от жизни максимальное удовольствие.

В трудные моменты, когда вы совсем несчастливы, помогут приятные воспоминания. Полистайте фотоальбом – вспомните, как вы отдыхали на море или гуляли по осеннему лесу, как ездили с друзьями на шашлыки или как провели свой «медовый месяц».

Постарайтесь оживить эти воспоминания, как можно ярче представляя себе все приятные моменты. Вы убедитесь, что связанное с воспоминаниями ощущение счастья никуда не делось, не осталось в прошлом. Оно живет в вашей душе, надо только уметь вовремя выпустить его на волю.

Почаще улыбайтесь, даже без повода. Изображая на лице пусть даже искусственную улыбку, вы не только добиваете реального улучшения настроения, но и поднимаете настроение другим людям.

Разрешите себе переживать ваши истинные чувства и эмоции, не прячьтесь от них. Не пытайтесь убегать от собственных тревожных мыслей и чувств. Отброшенная тревога не только не улучшит ваше настроение – напротив, она его ухудшит, надолго уйдя в подсознание. Открыто же пережитая неприятность или несчастье легче выплескивается наружу, чтобы покинуть нас навсегда, освободив от груза переживаний.

Дайте себе право искренне и открыто выражать свои истинные чувства! И будьте

счастливы!

Автор - **Виктория Белкина**

Источник