Автор: admin
15.06.2011 15:50 - Обновлено 29.10.2014 10:33

Как жить со знаком «плюс»? Залог личного счастья.

Хорошо, когда все в жизни прекрасно. И жизнь нам улыбается солнечной улыбкой. Все живы и здоровы, в семье полное взаимопонимание и искренняя любовь. На работе царит сотрудничество и позитив. В такие моменты жизни легко чувствовать благодарность судьбе. Жизнь прекрасна!

Так, увы, бывает не всегда. Довольно часто судьба подкидывает нам испытания. События складываются не по нашему сценарию. Обида. Раздражение. Гнев. Благодарности тут нет места. Как часто мы бываем в таком состоянии?

Это зависит от внутреннего настроя, жизненной платформы. Каждое событие, каждый человек несут информацию, урок. Они обогащают нашу жизнь, чему-то учат или показывают нам сильные и слабые места. Анализируя события прошлого, мы понимаем, что все именно так и должно было сложиться, что это важно для нас. Что без той сложной ситуации не было бы сегодняшнего радостного утра. Что все именно так и должно было произойти. Но это потом… А как быть сейчас, когда кажется, что стоишь у глубокой пропасти и нет дороги назад…

Можно ли подготовиться к негативным событиям? И что назвать негативом? Для кого-то увольнение с любимой работы – конец света. Для кого-то это же увольнение – шанс начать новый виток жизни, открыть свой бизнес и получить долгожданную свободу. Потому каждый раз, когда на жизненном горизонте начинает хмуриться небо, нужно трезво оценить ситуацию. Что мне это дает? Какие плюсы и минусы несет это событие? Для чего оно происходит в моей жизни? Ведь в каждом событии есть две стороны – недостаток и изобилие. Всегда!

Не сразу жизнь становится со знаком «плюс». Негативные эмоции часто съедают покой, растет раздражение. Я начала с самого простого – посылала благодарности всем и каждому – за любую мелочь. За солнечную погоду и отсутствие очереди в банке, за приятную новость и отличную шутку друга, за то, что мамочка здорова, за то, что соседка попросила сходить за лекарством. За все подряд. Сначала это было притянуто за уши. А потом вошло в стойкую привычку. Благодарность стала образом жизни. Потому и тучи на жизненном горизонте разводятся руками.

Когда-то на одном из тренингов мы вместе создавали личную «книгу изобилия». Вечером подводили итоги дня. Писали 30-50 замечательных вещей, которые произошли за день. Начали писать на тренинге, в течение недели фиксировали такие события ежедневно. Теперь уже и писать не нужно, они автоматически откладываются в банке памяти, программируя на успех.

Поначалу было даже трудно вспомнить, что же такого положительного в жизни-то произошло… Не привыкла еще замечать хорошего. Со временем краски жизни насыщались, стала обращать внимание, как много красивых людей вокруг. Какие нежные детские улыбки у малышей и как много этих карапузов гуляют с мамами по городу. Как красив мой город. Как успешны мои друзья. Как по-новому высадили цветы на бульваре. Как совершенен мир! Для этого нужно было только проснуться. От сна недовольства и обид.

Всегда только мы выбираем как нам жить. Выбрать благодарность и получать подарки судьбы или обижаться на эту же самую судьбу. Благодарность имеет позитивный полюс: она притягивает в твою жизнь благоприятные обстоятельства и людей. Почему? Благодарный человек излучает уверенность, восторг и жизнеутверждение. Это не могут не заметить окружающие. К тебе начинают приглядываться, как будто ты знаешь какую-то вселенскую тайну. Тайну вкуса жизни. Все гениальное – просто! Лежит на поверхности. Все начинается с тебя. Кому приятно общаться с вечно недовольным или раздраженным человеком?

Как остановить поток сомнений или негатива. Понять, что эти вирусы вы впустили в свое сознание сами. Начать контролировать их. Сделать ревизию. Что меня разрушает? Зачем я об этом постоянно думаю? Так и до навязчивых мыслей и идей можно додуматься. Сначала начать проговаривать позитивные аффирмации – короткие фразы-команды, записывать формулы успеха в подсознание. А затем начинать действовать в том направлении, которые выбрали. И посылать благодарности за все, что входит в вашу жизнь: за новый день, за здоровье, за вкусную еду, за любовь, за солнечный луч и радугу на небе. Это не волшебство, это закон природы.

Природа совершенна. Она не дает оценок, не сомневается и не анализирует. Она живет! Начните свой день с улыбки. С комплимента. С радостной песни. Задайте своему новому дню позитив с первых минут. И он обязательно притянет изобилие в вашу жизнь. Именно в этом залог личного счастья. И каждый из нас отвечает за него сам. Мы все родились под счастливой звездой. Только забыли об этом!

Автор - Жанна Магиня
Источник