

Как сделать себя счастливым?

Уважаемые дамы и господа, я заранее предвижу ваш скептицизм по поводу названия этой статьи, потому как наверняка вы не верите, что счастливым можно стать, но всё же тема эта интересует людей во все времена. Хочу вас сразу предупредить, что я не психотерапевт и о человеческой психологии имею представление лишь по своему личному жизненному опыту. Все рассматриваемые ситуации и их решение проверены лично мной, на себе. Итак, начну с того, что, как все нормальные люди, я подвержена сомнениям, приступам меланхолии, неуверенности и ещё многим другим не радостным состояниям. Такой порядок вещей мне однажды надоел. И захотелось сделать так, чтобы от жизни получать максимум положительных эмоций и минимум отрицательных. Для этого я провела анализ своей жизни простейшим способом. Обдумала свои мечты и желания, которые меня могут осчастливить. Очень важно знать, чего же вы хотите на самом деле в этой жизни, что бы чувствовать себя счастливым. Для кого-то это крепкая семья, для кого-то признание или материальные блага. В целом это не имеет значения, какие у вас мечты, главное, чтобы они у вас были.

Второй важный шаг - всё это записать, потому что мысль имеет свойство забываться. Отталкиваясь от мечты, намечаем план действий. Проще говоря, расписываем, что нужно сделать для того, чтобы желание сбылось. Хочу также заметить, что ваши планы на будущее будут меняться, и в этом ничего плохого нет. Главное, чтобы вы по жизни не метались из стороны в сторону в поисках смысла, а чётко представляли, по достижении чего вы станете счастливым.

Третий шаг - это непосредственно действие. Но прежде чем вы начнёте действовать, нужно избавиться от того, что нам мешает. Мешателем в жизни выступает, как правило, наше негативное отношение к себе. Поэтому от него избавиться советую в первую очередь. Для примера, приведу вам своего мешателя и расскажу, как я с ним боролась.

Когда я пережила в недавнем прошлом развод со вторым уже по счёту мужем, меня стали одолевать сомнения в моей женской привлекательности. Для того чтобы повысить свою самооценку, я взяла за правило записывать свои маленькие удачи за день. Заметьте, только удачи. Самым удивительным открытием было для меня то, что набиралось их достаточно, просто раньше я их не запоминала и не замечала. Достаточно простой и эффективный способ, причём применим практически к любому мешателю.

Помимо этого, есть достаточно много интересных и весёлых книг, которые помогают нам стать счастливыми. Главное только начать этот поход в счастливую жизнь. Для стопроцентного успеха советую вам научиться мыслить позитивно. Строя планы на завтрашний день, обязательно включите позитивное мышление как необходимое к выполнению на завтра дело.

Отучите себя напрягаться без повода. Если я, например, опаздываю на работу, то в определённый момент говорю себе - стоп. Сажусь, и выпиваю не спеша кофе, могу ещё минут пять поразмышлять о чём-нибудь приятном. Скажете - безответственность, отнюдь. Просто нет смысла спешить, если вы всё равно опаздываете, поэтому не вижу разницы, на сколько. То же можно применить и в других ситуациях. Ругаетесь с кем-то, скажите себе - стоп, смените настроение на противоположное и предложите с юмором мир оппоненту. Тем самым вы его немало удивите и себе настроение поднимете.

Относитесь к жизни проще, любите себя, замечайте достоинства, помните только приятные моменты и ваша программа по осчастливливанию себя обязательно заработает. Желаю вам удачи.

Автор - **Татьяна Радионова**

[Источник](#)