

Что вы сделали сегодня для того, чтобы ваша жизнь стала более счастливой?

«Нет счастья в бездействии» Федор Михайлович Достоевский

Все хотят быть счастливыми. Но не каждый помнит, что только он сам кузнец своего счастья.

Гонка жизни, которая не дает человеку успевать смотреть по сторонам, засасывает его, и он живет больше по инерции. Стандартная для большинства схема: дом-работа-дом, изредка встреча с друзьями.

Силы душевные и физические расходуются на работе, остаток забирают бытовые проблемы. Где уж тут подумать, как стать счастливым и привнести в свою жизнь разнообразие и радость? Однако никто, кроме нас самих, не сделает того, чтобы наша жизнь изменилась в лучшую сторону.

Первое, что нужно сделать сегодня же – остановиться и подумать, что предпринять, чтобы перестать быть загнанной лошадью. Необходимо понять, что именно нужно изменить в своей жизни, чтобы она перестала напоминать день Сурка и сплошные бега. И куда все бегут?

Многие жалуются на нехватку времени, но на поверку оказывается, что это всего лишь отговорки. Встает вопрос: а кого мы обманываем? Самих себя! Можно, конечно же, махнуть на все рукой и продолжать влачить существование. Но стоит ли это делать? Ведь жизнь одна и ее надо прожить по максимуму.

Без сомнения, основными составляющими счастья человека являются:

- Здоровье

- Красота (внешняя и внутренняя)
- Гармония
- Любовь
- Самореализация

Здоровье – это одна из важнейших составляющих, без которой счастье невозможно. И наоборот: когда человек счастлив, многие недуги отступают. Итак, что можно сделать уже сегодня, чтобы здоровье начало приходить в норму: отказ от курения, закаливание, соблюдение режима, регулярное питание, также регулярным должен быть и сон.

Красота всегда была одним из главных стремлений человечества, и не только женской его части. Нужно взять за правило ежедневно, не ленясь, утром и вечером ухаживать за лицом и телом. Утром умываться не простой водой из под крана, а желательно протирать лицо смоченным в минеральной воде тампончиком; пользоваться специальной пенкой для умывания, наносить увлажняющий крем, пользоваться кремом с защитным УФ-фильтром. Днем кожа очень обезвоживается (сухой воздух помещения, работающий кондиционер), поэтому хорошей помощью будет периодическое сбрызгивание лица термальной водой. Вечером – обязательно удалить, казалось бы, незаметную грязь с лица, протерев его тоником, предварительно сняв косметику молочком. Хорошо нанести на лицо расслабляющую маску и не забыть на ночь смазать его питательным кремом. Начав выполнять эти простые правила ухода сегодня, уже в ближайшее время внешний вид будет намного красивее и здоровее. Конечно, красивые люди внешне – это хорошо и очень привлекательно, но ещё лучше, если внешняя красота не уступает внутренней.

Очень важна для человека **гармония**, но не только с самим собой, но и с окружающими. Для этого важно поддерживать внутреннее спокойствие и равновесие. Занятия йогой или другой гимнастикой, прослушивание спокойной музыки, медитация, чтение книг... Стоит только начать и очень скоро станет заметным более уравновешенное отношение к жизни.

Очень важной составляющей счастья, безусловно, является **любовь**. Почему-то мало кто задумывается о том, что счастье посещает лишь тогда, когда в нас самих что-то раскрывается и от нас что-то исходит. Нас могут любить, но это не даст нам радости; для того же, чтобы ощутить счастье, надо любить самому. И не важно, на кого обращена эта любовь, ведь счастье может воплощаться в любом образе, потому что мы являемся его источниками.

Что вы сделали сегодня для того, чтобы ваша жизнь стала более счастливой

Автор: admin

15.06.2011 18:21 - Обновлено 01.11.2014 08:59

Любой нормальный человек хочет в этой жизни что-то собой представлять, чего-то определенного достигнуть, то бишь **самореализоваться**. Но не каждый готов ударить палец о палец, чтобы это ЧТО-ТО вошло в его жизнь. Большое трудолюбие, способность полностью отдать себя делу, приложить все силы без остатка для достижения заветной цели – только так можно сдвинуться с мертвой точки и начать двигаться в заданном направлении. Все это подтверждают придуманные народом и проверенные временем пословицы: «Терпение и труд все перетрут», «Без труда не вынешь и рыбку из пруда».

Конечно, у каждого человека могут быть еще какие-то исключительно свои слагаемые счастья. Но без этих основных, пожалуй, не обходится ни один счастливый человек на свете.

И необходимо помнить, что ощущение счастья невозможно ввести в организм уколами или приемом таблеток.

«Мы счастливы настолько, насколько мы сами решили быть счастливыми» Авраам Линкольн.

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)