

УЧИМСЯ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ



НАДО:

1. Поставить себе новую цель в жизни.

Задумайтесь, к чему вы идете в последнее время. Об этом ли вы мечтали? Не снижаете ли вы планку ваших целей? Недостижимых целей практически нет, утверждают ведущие специалисты по мотивации. Если поставить перед собой высокую целевую планку и не отступать от намеченного, то вы не только достигнете желаемого, но попутно выполните еще уйму полезных и интересных задач и начнете верить в свои силы куда больше, чем раньше. Но не ставьте свою цель выше всего остального на свете, не считайте, что для достижения ее можно перешагнуть через этические принципы. Такой путь не приносит радости.

2. Научиться изменять свой взгляд на любую ситуацию и находить в ней положительный смысл.

Оптимизм – великая движущая сила жизни. Так легко, потерпев неудачу, опустить руки и ждать от жизни только худшего, чтобы избежать разочарования. Но нужно найти в себе силы и посмотреть на неприятную ситуацию с другой стороны, вынести из нее какие-то полезные уроки, найти положительные моменты даже в самом тяжелом испытании, а потом просто «отпустить» неприятность и с улыбкой встречать новые события. Они обязательно вас порадуют!

3. Находить счастье в каждом мгновении жизни.

Что мешает находить маленький кусочек мозаики счастья в луче солнца, выглянувшего сквозь тучи, в улыбке проходящего мимо приятного незнакомца или в любимой песне, заигравшей в наушниках? Правильно, ничего! А ведь из этих маленьких «осколков» радости можно составить целую картину большого непреходящего ощущения гармонии с миром и собой. Радоваться жизни каждый день – это искусство, но им можно овладеть, как и любым другим.

4. Поменять представление о себе. Не думать о себе плохо. Никогда. Чаше хвалить себя, радоваться своим маленьким и большим успехам, делать себе комплименты.

5. Заняться спортом и изменить систему питания.

Исследователи утверждают, что часовая тренировка повышает уровень «гормонов счастья» в организме в 7-10 раз. А правильное питание в сочетании с занятиями спортом формирует здоровое тело, наполненное энергией и красотой – чем не причина полюбить себя?

6. Относиться ко всему с юмором.

Если вы боитесь показаться людям смешным, попасть в глупую ситуацию, то рано или поздно вы окажетесь именно в таком невыгодном положении. Не пытайтесь контролировать каждый момент своей жизни, это не удастся сделать. Лучше относиться к любой жизненной ситуации с долей иронии, глядя с улыбкой на свои невольные промахи и не высмеивая чужие. Такое отношение заслужит благодарность и уважение окружающих.

7. Прощать других. Прощать самого себя. Отпускать негатив.

От бесконечного пережевывания ситуации легче не станет. Она, конечно, обесценится со временем, но это долгий и мучительный процесс. Не судите других за их ошибки и неудачи и не судите себя. Лучше помочь выбраться из трудной ситуации попавшему в нее человеку, и тогда однажды вам сторицей вернется сделанное добро. Негатив и агрессия, направленные на себя или других, будут лишь усугублять проблемы, и окрашивать вашу жизнь в темные тона.

8. Дарить другим радость и счастье.

Один из самых простых способов стать счастливым – это осчастливить кого-то другого. Просто вспомните, как расцветает улыбка на лице вашей мамы, когда вы приносите ей цветы, как радуется ваша собака, когда вы идете с ней гулять, как благодарно смотрит на вас прохожий, которому вы вернули выпавший кошелек. Это ли не счастье – дарить другим моменты радости?

9. Относиться к другим так, как вы хотели бы, чтобы другие относились к вам.

Вы хотите, чтобы вас уважали, ценили ваши способности, помогали в трудную минуту и разделяли с вами радостные часы? Тогда делайте все это для своих близких и просто случайных людей. Относитесь к ним с пониманием, уважайте их, будьте к ним добры. Так вы не только заслужите одобрение и поддержку окружающих, но и сами начнете относиться к себе лучше. Стать счастливым и любимым просто, нужно любить других и стараться делать их счастливыми.

10. Верить в то, что у вас все получится.

Вы никогда не добьетесь успеха, если не будете полностью уверены в нем. Звучит жестко, но это правда. Достигают вершин те, кто идет к ним, преодолевая все преграды и не сомневаясь в правильности своего пути. Вера в свои силы, в свои цели и мечты – это то, что поможет вам даже в самую отчаянную секунду. И помните: результат превзойдет все ваши ожидания, даже самые смелые.

11. Не ждать, когда же вы станете счастливым, а начать самим творить свое счастье уже сейчас!

В этой жизни нужно любить.

Не важно, кого или что, если оно не наносит ущерба окружающим и самому любящему. Важно научиться пускать к себе позитивные эмоции, радоваться жизни. Важно возвращать оптимистичный настрой ежедневно, управлять мыслями и творить добрые дела.