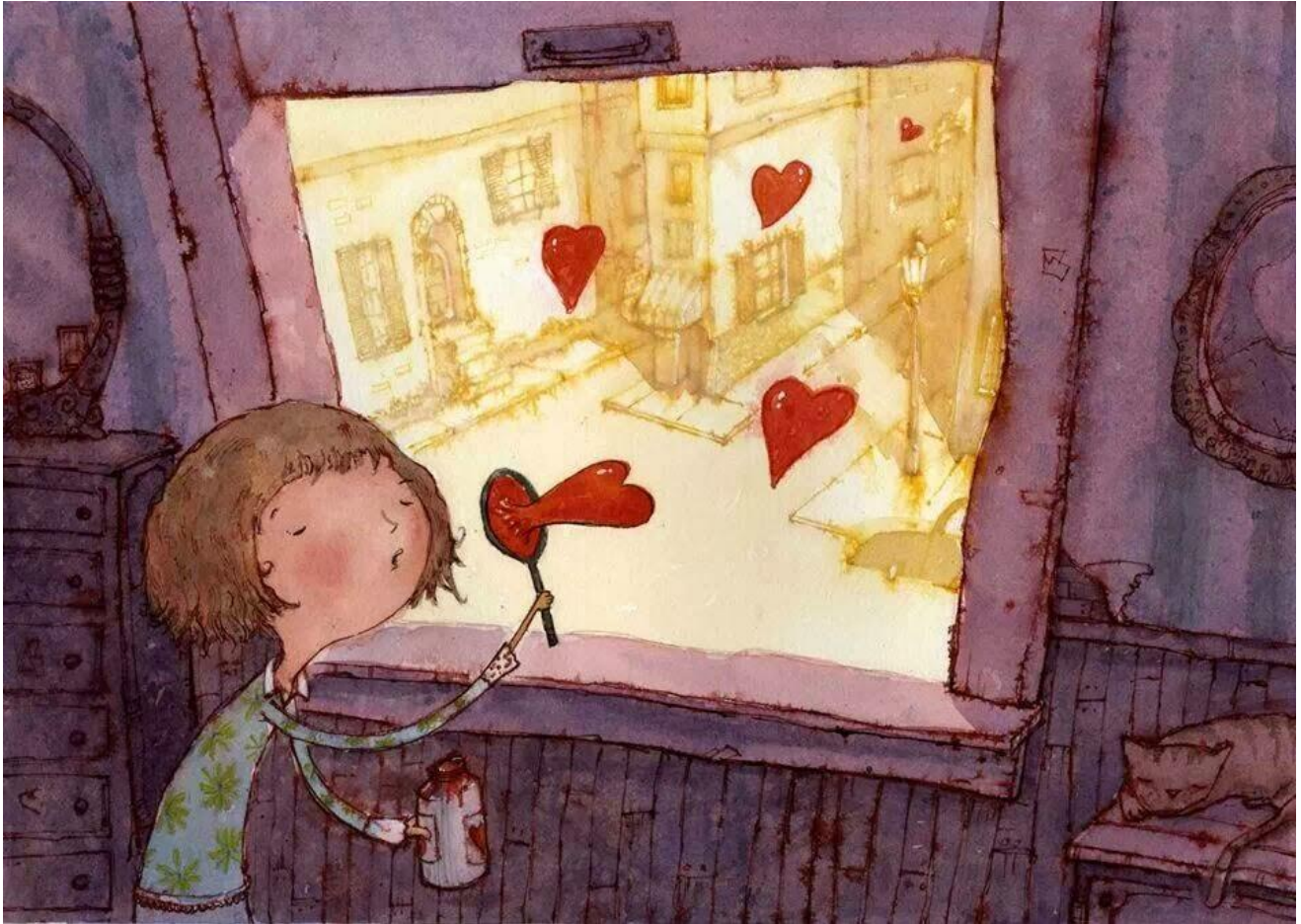


Як стати щасливим: прості правила щастя



Ніхто не стає щасливим випадково. Це певна життєва позиція, над якою спочатку потрібно працювати, а потім вона починає працювати на тебе. Головне, з чого потрібно почати — це зі здатності до відновлення.

Психологи вважають, що саме вона — антонім депресії. Це свого роду зброя проти неминучих падінь у житті кожної людини.

Японська приказка каже: «Впади сім разів, встань — вісім». **Виробіть у собі наступні 8 звичок**, і вони допоможуть відчувати себе набагато щасливішими і долати життєві труднощі буде набагато легше:

Не турбуватися про те, що інші думають про вас

Щасливі люди не дозволяють негативно налаштованим людям впливати на їхнє самопочуття. Що б не говорили ці люди, усе стікає з них, як з гусака вода. Адже вони твердо знають, що гідна людина — не та, у якої немає недоліків, а та, в якої є гідність.

Завжди у всьому бачити плюси

У всьому поганому є щось хороше. Якщо не вдається розгледіти в ситуації позитивну сторону, такі люди створюють її самі. Вони не шкодують. Якщо це було добре, то це чудово. Якщо погано, то це досвід.

Бути завжди доброзичливим і вдячним

Щасливим людям не важливо, як ви виглядаєте або звідки ви родом. Все, що їм потрібно, — це ще одна людина, поряд з якою можна сміятися і бути щасливим. Вони не соромляться і не шкодують кількох хвилин на те, щоб висловити подяку іншим людям.

Як можна більше посміхатися і бути ПОЗИТИВНИМ

«Ми сміємося не тому, що ми щасливі; ми щасливі тому, що сміємося» (Вільям Джеймс). Посмішки і сміх — невід’ємна риса щасливих людей. Так уже склалося, що люди, з якими ми проводимо багато часу, впливають на нас і на наше сприйняття навколишнього світу. Чим більше часу ми проводимо з позитивно налаштованими і оптимістичними людьми, тим більше світлими фарбами буде розфарбоване і наше життя.



Знати, що не все в цьому світі — довершене

Важко побороти в собі перфекціонізм, але це необхідно. Все добре — в міру. Щасливі люди вміють контролювати прагнення до досконалості. Вони не стратять себе за неточності і недоліки. Вони пишаються собою і своїми досягненнями. Іноді деякі речі йдуть не так, як планується, і це нормально. Неможливо все тримати під контролем.

Жити в теперішньому

«Я пережив багато страшних речей у своєму житті, деякі з них відбулися насправді» (Марк Твен). Щасливі люди не чекають вечора п’ятниці, ранку неділі, покупки нової машини, нової квартири. Не чекають весни, літа, осені, зими. Адже найжахливіша помилка — це думати, що ти живеш, коли насправді ти лежиш в камері схову в очікуванні життя.

Робити внесок в навколишній світ

Один з найкращих способів відчувати себе щасливим — змінювати навколишній світ. Для цього необов’язково рятувати народ або зупиняти цунамі. Іноді досить просто комусь посміхнутися, зробити комплімент або допомогти другу.

Продовжувати вчитися

Щасливі люди цікаві і прагнуть дізнатися нове про світ і людей, що населяють його. Завжди є щось, про що ми ще не знаємо. Інтерес до життя дає енергію, позитивно впливає на мислення і робить дні більш насиченими.

Щастя — це властивість характеру. У одних в характері його весь час чекати, в інших безперервно шукати, у третіх — всюди знаходити.

Ельчин Сафарли

Цінуйте прості задоволення, які нічого не варті і з’являються самі по собі, — з’їсти морозиво на лавочці в парку, погладити кішку, побачити веселку. Знаходити радість у дрібницях і бути вдячним за все, що у вас є — ось з чого починається щастя.