

СЧАСТЬЕ: ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

или несколько способов сделать свою жизнь приятней

Чтобы счастье стало нашим привычным состоянием, забудьте про установку под названием «Когда-нибудь станет лучше». Часто мы внушаем себе, что жизнь непременно изменится в положительную сторону, стоит только получить повышение по службе, достигнуть 25 лет, встретить мужчину своей мечты, разбогатеть... Но счастье не придерживается расписания! И, предвкушая подходящий момент, когда наконец можно будет почувствовать себя счастливым, мы рискуем прождать его всю жизнь. А дождемся ли – большой вопрос. На самом деле надо понять: можно быть счастливым не когда-нибудь, а именно здесь и сейчас. Для этого можно постоянно повторять одни и те же простые действия.

~ Когда в голову приходят грустные мысли, сразу гоните их в сторону. Помните, что есть ситуации, которые вы просто не в силах изменить, поэтому постарайтесь принимать их такими, какие они есть, и реагировать на все происходящее мудро и спокойно.

~ Сделайте счастье своей целью. Попробуйте быть счастливым даже в трудной ситуации, например, вспоминайте, какое счастье охватило вас, когда вы успешно закончили большую работу или сдали экзамен. Как вы радовались, когда неожиданно получили приятный подарок. Да вы и сами знаете, какие именно воспоминания и мысли влияют на вас самым положительным образом!

~ Привыкайте чувствовать себя счастливым. Репетируйте улыбку, чаще улыбайтесь себе и другим – пусть окружающие поверят, что вы счастливый человек. Ежедневно, ежечасно благодарите жизнь (или Бога, Высшие силы, смотря во что верите) за тысячу приятных мелочей, с которыми сталкиваетесь. Для начала завтра утром поблагодарите судьбу уже хотя бы за то, что проснулись!

~ Постарайтесь сделать и окружающих счастливее. Увидев, что кто-то попал в беду, предложите свою помощь, пусть даже небольшую. От чужой радости и вы почувствуете себя счастливее. Забудьте пословицу «Беда не приходит одна», вспомните другую: «Счастье заразительно».

~ Не забывайте о человеке, сделавшем вашу жизнь ярче и богаче, уделяйте ему больше времени и внимания.

~ Старайтесь как можно меньше критиковать действия и поступки других. Воспринимайте их поведение как данность, и вы сможете избежать многих отрицательных эмоций, отравляющих вашу жизнь.

~ Лучше радоваться многим незначительным эпизодам, чем ждать чего-то сверхъестественного.

~ Постарайтесь не завидовать. Зависть способна отравить всю жизнь.

~ Помните: настоящий оптимист прекрасно знает, что счастье – понятие относительное. Вы не можете быть счастливой в любых ситуациях. Постоянно счастлив только дурак.

~ Важно понять, что жизнь в такой же степени несправедлива, как и справедлива. Жизнь это жизнь, и она представляет собою не цепь подвигов, а череду каждодневных мелких поступков и препятствий, которые надо с достоинством преодолевать. Не думайте, что они выстроены специально для вас, и не обижайтесь на окружающих из-за того, что случилось с вами. Тогда вы и приобретете привычку к счастью.