

“Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение” . Бенедикт Спиноза

“Я так несчастлив сегодня. Но я очень хочу быть счастливым. Ну, скажем, с завтрашнего дня. В крайнем случае - с понедельника”, – так или приблизительно так думаем мы.

Не обольщайся, дорогой странник! Завтра будет то же, что и сегодня.

ЗАВТРА ничем не будет отличаться от **ВЧЕРА**.

“Ну, где же справедливость? - с настойчивостью вопрошаешь ты. - Почему у других все как у людей, а у меня – одни бесконечные проблемы?”.

А тебе кто-то мешает? Может тебя заставляют быть несчастным?

Человек так устроен, что чаще его внимание сфокусировано на страдании, на негативных переживаниях. Мы собираем и накапливаем обиды, разочарования, стрессы, осуждаем, испытываем страх, неудовлетворение и недовольство. Мы все время чем-то расстроены. Мы всегда чем-то недовольны и всегда чего-то не хватает. Вот теперь - **СТОП!**

Если верить Аристотелю, то **“СЧАСТЬЕ - НА СТОРОНЕ ТОГО, КТО ДОВОЛЕН”**.

ЭТО должно быть ясно как день:

Если Ум сконцентрирован на страдании - Вы живете в Аду!

Вы регулярно собираете Ад, создаете его вокруг себя. Тщательно, заботливо и сосредоточенно. Каждый день, каждую минуту, каждую секунду.

Когда вы несчастны, в вас присутствует **НАПРЯЖЕНИЕ**. Оно возникает как потенциал - промежуток между тем, **ЧТО ВЫ ЕСТЬ** и тем, **ЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ!** И чем больше негативного вы имеете в уме, тем больше напряжения накапливаете. В результате вы попадаете в Колесо Несчастий.

99 процентов живущих на этой прекрасной планете затянуты в **ТРЯСИНУ ЖЕЛАНИЙ** и попыток найти достаточно безопасности, денег, власти, престижа, острых ощущений, секса и общественного статуса. Эта бесконечная борьба держит человека в постоянной тревоге, враждебности, злобе, зависти, подозрении и страхе. Плюс – сам **СТРАХ** невыполнения задуманного и страстно ожидаемого желания.

Парадокс в том, что **ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ПРЕУСПЕВАЕМ В “ДЕЛАХ” СВОИХ, ТЕМ МЕНЕЕ МИРНЫМИ И УДОВЛЕТВОРЕННЫМИ СТАНОВИМСЯ**

Вот круг и замкнулся.

Вы относите себя к этой категории? Это - выбор ваш. Скажете - нет?

Тогда, похоже, вам все еще не хватает страданий...

Ну, так КАК ЖЕ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СЧАСТЬЮ?

Будда по этому поводу дал точный рецепт: “Просто знайте, как избежать страдания”. Не менее гениальное определение я слышал от Расула Гамзатова: “Счастье – это умение избегать несчастья”.

Ну, так как же? Как избежать?

Загляните в Себя. Прислушайтесь к Себе. Подумайте О Чем Вы Думаете (!).

Последите за своими мыслями. Любая мысль, возникшая в вашем мозгу, оказывает мощнейшее воздействие на вашу жизнь. Напряженные, подавленные чувства возникают как следствие нездоровых размышлений. Легкие и жизнерадостные чувства - от здоровых, добрых и прекрасных мыслей. Но наш пылкий ум в “бесконечной заботе о себе любимом” обязательно находит причину для страдания. И мы добросовестно на

этом фокусируемся.

Что тут непонятно? ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ - основной закон энергоинформатики.

Все, что раздражает - преследует. Все, что вам не нравится, будет с вами.

Так сделайте же ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР: избавьтесь от страданий.

Вообще-то, ОНО (счастье) – ЗДЕСЬ ВСЕГДА!

Счастье – оно всегда рядом. Ближе, чем вы думаете. Впрочем, так считал и Пифагор: “Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом”. Ты уже ИМЕЕШЬ ВСЕ, что необходимо. Остается только этим воспользоваться.

Вы слышали, чтобы кто-нибудь когда-нибудь спрашивал: “ПОЧЕМУ Я СЧАСТЛИВ?”

Нет? Я тоже такого случая не помню.

Когда вы счастливы, этот вопрос кажется абсурдным. Не так ли?

Вы ПРОСТО СЧАСТЛИВЫ. И все!

Когда к вам приходит счастье, ОНО ПРИХОДИТ БЕЗО ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ.

Это страдание имеет причину, счастье – ее не имеет. Счастье – часть нашей природы, цветок нашего собственного сознания. Это удивительное состояние случается всякий раз, когда мы в гармонии с собой, со своей природой. Минуты радости, счастливые переживания - разве такое никогда не случалось в вашей жизни? Каждый может вспомнить тысячу подобных моментов.

Возьмите их на вооружение.

Главное, С ЧЕМ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ – это МЫСЛЬ!

А мысль можно сознательно изменить.

“Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя”, - это слова всемирно известного психотерапевта Вирджинии Сатир.

Следите за своим мышлением, ведь ваше настроение определяют не окружающие вас люди и обстоятельства, а ваши мысли. Программируйте свои положительные эмоции с помощью добрых, позитивных мыслей. Ведь на любые обстоятельства можно взглянуть без тоски, раздражения и обреченности.

Научитесь превращать крупные неприятности - в мелкие, а мелкие – в НИЧТО и НИПОЧЕМ.

Как сказал Ричард Карлсон: “Находите положительные моменты в своей жизни и нанизывайте их мысленно, как бусинки, на нить, а негативные гоните прочь, не позволяя им отравлять вашу жизнь”.

Строго говоря, нет ни одной ситуации, в которой человек не мог бы быть счастливым.

Ты способен получить то, что выбираешь! □

Ты – Законный Хозяин Своей Жизни! □

Сделай Себя Самого Своим Богом! □

Ты ЭТО - Можешь!

Например, счастье той самой минуты, когда вы читаете эти строки, состоит в том, что

Вы можете БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ уже в ЭТОТ САМЫЙ МОМЕНТ.

Хотите попробовать?

Тогда ПРЯМО СЕЙЧАС вспомните и осознайте то состояние, когда вы испытывали нечто прекрасное: необъяснимую радость, непередаваемое удовольствие, ощущение поднимающейся энергии, некое блаженство: смех ребенка, улыбка друга, пение птиц, благоухание цветов, прикосновение возлюбленного, луч утреннего солнца, рассвет как зарождение новой жизни.... Испытайте блаженство настоящей минуты. Переживайте

Стань счастливым прямо сейчас!

Автор: Blackskin
14.03.2010 07:52 -

его всем своим существом. Запомните хорошенько это ощущение. Ну как - получилось? Если не очень - см. "Позиционирование мозгов".

СОБИРАЙ минуты любви, мгновения счастья, проблески блаженства!

Счастье невозможно найти где-то.

СЧАСТЬЕ ЗДЕСЬ - В ТЕБЕ САМОМ!

“Дай каждому дню шанс стать самым прекрасным в твоей жизни! Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем”, - все тот же Пифагор.

Собирай счастливые мгновения!

Просто БУДЬ СЧАСТЛИВ! Будь счастлив круглые сутки!

От автора: Я ничего вам не навязываю. Просто прохожу мимо и говорю: “Счастье - ЕСТЬ!”