

Счастье - это страна радости и позитива. Как же найти эту страну и поселиться в ней со всеми удобствами? Как избежать печали и неудовлетворенности своей жизнью?

Люди всегда ищут счастья, и вряд ли кто-то из нас желает быть несчастным. Многие пробуют целые серии сложных методов, вырабатывают собственные стратегии, чтобы стать счастливыми, например, как построить карьеру или выиграть огромную сумму в лотерею. Однако не все понимают, что счастье - внутри нас, в нашем полном распоряжении, нужно лишь поверить в него.

Первый шаг к тому, чтобы быть счастливым - найти для себя то, что действительно вносит радость в Вашу жизнь. Возможно, это музыка? Замечательно, ведь это очень действенное "лекарство" против любого негатива. А может быть, домашние питомцы? Отлично, польза от общения с домашними животными уже давно доказана учеными. Возможно, что-либо другое?... Что успокаивает Вас или делает добрее? Разнообразие человеческой натуры определяет потребности каждого человека. Как бы то ни было, каждый человек должен занять себя тем, что вносит в жизнь истинное удовольствие - будь то музыка для души, поддержка, общение на любимом форуме или любимое хобби. Любое занятие, которое вносит удовольствие в Вашу жизнь, обязательно осчастливит Вас, пусть хотя бы на время.

Кроме того, многие постигают моменты счастья при помощи постоянной занятости мыслей. В голове, полной идей и планов, нет места для воспоминаний о прошлых ошибках или страхах перед будущим.

Другая категория людей обретает счастье, делая счастливыми окружающих. А Вы не пробовали? Это подобно инфекции: когда Вы счастливы, Вы неосознанно делаете людей вокруг Вас счастливыми, и наоборот, получаете добро извне. Вся наша жизнь - взаимоподдержка. Не спрашивайте: "Что люди могут для меня сделать?" Спрашивайте: "Что Я могу сделать для других?" Заботясь об окружающих, вы дождетесь вознаграждения – станете счастливее и научитесь ценить свою жизнь, каждое мгновение.

Приведу еще несколько примеров, на мой взгляд, действенных "рецептов" счастья: Притворитесь, что Вы счастливы.

Пусть для кого-то это покажется не самым лучшим вариантом, но он действительно работает! Убеждайте окружающих, а главное себя, в том, что Вы счастливы по-настоящему, и станете счастливым в действительности. Этот способ применила на себе лично я. Как только я отбросила все негативные мысли и вопросы о том, как же стать счастливой, я пыталась убедить себя в том, что я уже счастлива. Далее я

поверила в это сама, ведь "мысль порождает действия", и никогда, никогда счастье не придет к пессимисту!

Улыбка и гормон эндорфина.

Улыбка и смех пускают в организме такие гормональные химические реакции, которые и дарят вам чувство счастья. Наверное, ничто иное так не повышает настроение так легко и быстро. Кстати Вы располагаете к себе и других, заражая смехом или улыбаясь, и получаете заряд радости в ответ. Пусть улыбка станет Вашим лучшим другом!

Улыбайтесь даже глядя на себя в зеркало.

Гормон эндорфина („гормон счастья“) вырабатывается нашим организмом и под воздействием солнечных лучей. Старайтесь как можно больше находиться на солнце, а в непогоду посещайте солярий. Это тоже зарядит Вас энергией и поднимет настроение. Ваша характеристика.

Напишите список из Ваших 10 лучших качеств и добавляйте к списку еще одно качество каждый день в течение месяца. Каждую неделю читайте список и хвалите себя. Это придаст Вам оптимизма и уверенности в себе.

Совершенство.

Небезызвестная цитата Элберта Хаббарда гласит: "Самая большая ошибка - это боязнь совершить ошибку". Помните о том, что идеальных людей не бывает. Все из нас совершают ошибки. И если Ваши ошибки уже в прошлом, оставьте их там навсегда.

Благодарность.

Будьте благодарны за то, что Вы живете, и за то, что имеете. Жизнь по большому счету - уже счастье. Цените каждую минуту, любите близких так, будто будете жить вечно, но каждый день проживайте так, будто умрете завтра.

Недовольства.

Пусть прошлое останется прошлым. Пусть удут гнев, боль, горе и сожаление. Они разрушают настрой на позитив и затрудняют обретение счастливого будущего. Живите настоящим и будущим.

Разговор.

Не берите на себя всю ношу временных неприятностей. Поделитесь с близкими и выговоритесь. Признание того, что Вы нуждаетесь в помощи - не признак слабости, но силы. Поддержка близких поможет Вам почувствовать, что Вы не одиноки, и добавит Вам положительных эмоций.

Прощение.

Дарите улыбки Вашим обидчикам, и Вы почувствуете себя в тысячу раз счастливее!

Недовольство же только добавит Вам негативных эмоций, а на пути к счастью Вы сделаете еще один шаг назад. Научитесь проговаривать про себя следующее: "Спасибо вам, обидчики. Я прощаю вас, а значит, продолжаю жить на волне позитива".

Жизнь.

К сожалению, есть вещи, которые случаются в жизни в независимости от вашего настроения. Они наносят удар по Вашему оптимизму и уверенности в себе, и это нормальное явление. Что делать в таких ситуациях? Расценивайте это как плату за счастливое будущее. Поймите, человек не может быть счастлив на протяжении всей жизни ежедневно. Рано или поздно жизнь "проверяет" нас на выносливость, и лишь тем, кто прошел проверку и не потерял веру, пожинать плоды счастья в будущем. Прав был писатель Ричард Бах, говоря о том, что "каждая проблема несет в себе подарок" для нас.

Стать счастливым? легко!

Автор: Conjullador
14.03.2010 23:33 -

Следовательно, самый лучший способ стать счастливым - расценивать всю жизнь как один бесценный подарок. Мы живем, а значит, мы счастливы уже потому, что счастье - в наших руках. Каким бы оно ни было, у каждого оно свое. И каждый сам выбирает самые подходящие "рецепты" счастья. Надеюсь, некоторые из моих секретов будут Вам полезны. Желаю Вам веры в собственные силы и... счастья!