

# Как делать своё счастье самому, а не ждать, когда оно придет?

*«Целью всей человеческой деятельности на протяжении жизни должно быть счастье.»*  
Аристотель.

А, на самом деле, давайте посчитаем, сколько времени и сил Вы отдаете деятельности, результатом которой является... счастье? Хотя понятие это размытое, обычно невыразимое словами, и всё же.... Ведь каждый человек наверняка знает, что для него – счастье.

Да, многим людям быть несчастными выгоднее, чем счастливыми. Ну, какие выгоды у счастливого человека? Никто не пожалеет, улыбается он всегда, как последний идиот, да и завидуют ему, а иногда и пакости делают. Чтоб неповадно было.... Счастьем сиять. «Почему Вы не улыбаетесь?» – спрашивал я у людей, улыбаться для которых – профессиональная обязанность. У продавцов. Ответ Вы наверное уже знаете. «Что я – идиот, что ли?». И ходят вот так, по магазину, с угрюмыми лицами. Ну, и как вообще можно покупать что-то у такого продавца?

**Я поражаюсь, как мало я вижу в последнее время счастливых лиц.** На улицах, в офисах, да везде! Почему? Ведь по исследованиям западных психологов субъективное ощущение счастья делает человека более инициативным, уверенным в себе, быстрее достигающим профессиональных результатов. Результатов для кого, вопрос уже другой! Но крупные корпорации «выбрасывают» на повышение «уровня счастья» своих сотрудников просто астрономические суммы.

Конечно, некоторые люди больше предрасположены к счастью, чем другие. Кому-то просто банально везёт. Кто-то родился в счастливой семье и просто с молоком матери впитал Это. Но, если у человека ну всё плохо, как тут стать счастливым? Ответ простой – учиться! Учиться играть теми картами, которые сдала тебе природа. Или судьба. Или Бог. Неважно. Важно то, что каждый может повисить свою «квалификацию» в этой игре.

Начать с изменения оценки происходящего, поставить достижимые цели, дальше

## Как делать своё счастье самому, а не ждать, когда оно придет

Автор: admin

17.07.2011 18:40 - Обновлено 29.10.2014 10:24

---

повышать личную эффективность в достижении цели, не забывая хвалить себя!

Ведь каждый человек испытывал в жизни мгновения счастья. И можно продлить эти мгновения, изменяя образ мышления, беря на себя ответственность, влияя на события, выбирая своё окружение. Ведь даже общение со счастливыми людьми меняет человека. Общение с несчастными, к сожалению, тоже!

Кроме, того, ощущение «большой счастливости» дают физические упражнения, отдых после тяжелой (часто нелюбимой) работы, расширение собственного кругозора. Попробуйте, я уверен, что у Вас получится!

И ещё один совет. «Избегайте мест, где водятся змеи!» В коллективе, где плетутся интриги и поощряется предательство, очень тяжело, практически невозможно быть счастливым. Работайте там, где от работы Вы испытываете удовольствие, а не усталость и разбитость!

Итак, тема счастья просто бездонная. Но, всё же попытаюсь объединить то, что сказано в ... **Универсальный Рецепт Счастья.**

Для того, чтобы Вас не покидало ощущение счастья...

1. Старайтесь больше общаться со счастливыми и просто приятными людьми.
2. Вспомните, в какие периоды жизни Вы испытывали наибольшее счастье.
3. Вспомните или аналитически вычислите, какие условия предшествовали этим периодам жизни.
4. Постарайтесь воспроизвести эти условия заново, естественно, с поправкой на ситуацию.
5. Хвалите себя даже за мельчайшие достижения.

«И это всё?» – спросите Вы изумлённо. Нет, конечно.

Ещё нужно выполнить ряд необходимых условий, облегчающих Вашу дорогу к счастью.

## Как делать своё счастье самому, а не ждать, когда оно придет

Автор: admin

17.07.2011 18:40 - Обновлено 29.10.2014 10:24

---

6. Прекратите общаться с несчастными, неприятными, склочными и скандальными людьми. Общение с такими людьми просто отбирает у Вас энергию счастья.
7. Вспомните, в какие периоды жизни Вы испытывали наибольшее несчастье.
8. Вспомните или аналитически вычислите, какие условия предшествовали этим периодам жизни.
9. Постарайтесь всеми силами избегать этих условий, естественно, с поправкой на ситуацию.
10. «Избегайте мест, где водятся змеи!», где Вам плохо, уныло или просто неприятно находиться.
11. Никогда не считайте себя несчастным, считайте препятствия школой опыта.
12. Никогда не говорите о себе плохо. Даже себе самому!

Ну, вот, наверное, и все. Теперь и Вы знаете, как стать счастливым человеком. Причем очень быстро и просто!

Автор - Михаил Груздев

[Источник](#)