Автор: admin
20.04.2011 15:27 - Обновлено 30.10.2014 04:37

Как стать несчастной? 13 способов испортить жизнь себе и окружающим.

Милые дамы! Предлагаю Вашему вниманию 13 не бесспорных, но эффективных способов стать несчастной. Комплексное применение того, о чем пойдет речь ниже, дает стопроцентный, почти мгновенно получаемый стойкий результат. Но даже обособленная реализация любого из предложенных методов позволит получить тот же самый гарантированный эффект. Разве только времени уйдет чуть больше. Итак.

1. Никогда не меняй свою точку зрения. Если в мире и существуют мнения, отличные от твоего, то только неправильные, вздорные и несущественные. Запомни это навсегда и никогда не пытайся сомневаться в собственной правоте.

2. Идеализируй прошлое. Только горюя по прошлому, можно в полной мере ощутить, как же несчастна ты в настоящее время.

3. Ищи причину нынешнего несчастья в прошлом, которое никак нельзя изменить. Найди факт (поступок мужа, неправильное решение, которое убедили или заставили тебя принять, недостаточное внимание родителей…), ставший первопричиной сегодняшних бед. Еще удобнее обвинить в неудачах гормоны, гены, семью, школу, время, эпоху. Главное, чтобы сегодня изменить выбранную причину не было никакой возможности.

4. Решай любую проблему всегда одним и тем же способом. Например, двойки в дневнике ребенка должны всегда вызывать с твоей стороны строгость, принуждение и наказание. Никогда не пытайся докопаться до истинных причин.

5. По возможности вообще не решай никаких проблем. Лучший способ – обойти проблему стороной. Накопленные нерешенные проблемы придавят как надгробная плита, какое уж тут счастье!

6. Замечай только плохое. Рано или поздно придет стойкое убеждение, что против

тебя сплотился весь мир, не только реальные, но и потусторонние силы. При достаточной тренировке методика действует в любых обстоятельствах.

7. Сравнивай свою жизнь с жизнью других. Не вздумай применить взвешенный подход. Обрати внимание на то, чего у соседей больше или что у них лучше: деньги, жилая площадь, машина, здоровье.

8. Фантазируй. Ярко разрисуй в воображении возможные неприятные для тебя ситуации. Задержался муж – значит только с другой женщиной. Двойки в школе у сына – придется ему всю жизнь грузчиком работать. Предположи, что муж забудет про годовщину свадьбы и обсуди это сама с собой: «Я ему все, а он совсем меня не ценит». Побольше темных красок.

9. Требуй демонстрации любви от ближних. Не забывай напоминать, что именно является критерием любви. Устных заверений недостаточно. Например: «Если бы ты меня любил, то не ходил бы каждую пятницу с друзьями на футбол». Причем полезно иногда требования менять, если вдруг кому-то вздумается их выполнить.

10. Требуй ясности. Если у мужа плохое настроение, обязательно заведи об этом разговор, поинтересуйся, почему. Услышав, что все в порядке, не забудь упрекнуть: «Тебя и спросить уж ни о чем нельзя!».

11. Давай невыполнимые задания. «Возьми же хоть раз инициативу на себя». Или: «Если ты такой умный, веди домашнее хозяйство сам». Не допускай четкого разграничения домашних обязанностей, иначе можно лишиться многих поводов.

12. Требуй, чтобы твои задания выполняли с улыбкой. Не довольствуйся тем, что все вышло по-твоему. Добейся признания того, что ты, как всегда была права. При любой попытке угодить тебе – напоминай: «Не надо мне делать одолжений».

13. Создавай иллюзию выбора. Спроси мужа, какую юбку он рекомендует надеть. Услышав ответ, упрекни за то, что он плохо подумал, или скажи, что ему вообще

наплевать на тебя, раз рекомендует такую безвкусицу.

Не стоит воспринимать приведенные способы как руководство к действию. Несмотря ни на что, жизнь прекрасна. Помните об этом, не вешайте нос и всегда старайтесь увидеть в происходящем что-нибудь хорошее. Будьте счастливы.

Автор - **Алексей Норкин**

Источник