Автор: admin
02.07.2011 17:02 - Обновлено 30.10.2014 04:40

Как стать счастливым?

Последние исследования медиков, занимавшихся изучением человеческого мозга, показали, что счастье – отнюдь не мифическая вещь, которую нельзя физически ощутить, а вполне реальная, поддающаяся измерениям субстанция, существующая во взаимосвязи с депрессией.

А впечатление бесконечных неразрешимых проблем, между прочим, частенько старательно навязывают нам многие средства массовой информации. Попробуйте меньше смотреть телевизор и читать политические статьи, и моральное здоровье постепенно начнет улучшаться. Это вполне доказано медицинской практикой.

Но большинство людей чувствуют себя несчастными только потому, что не догадываются о том, что они обладают властью над своими ощущениями, и просто пассивно принимают те точки зрения, которые навязывают им другие. Ах, как часто ранят нас замечания так называемых «друзей»: например «зарплата у тебя – кот наплакал», «ты такая толстая» и т.д. Вот мы и расстраиваемся и чувствуем себя бесконечно несчастными, не замечая всего того хорошего, что нас окружает.

Не позволяйте собой манипулировать, почему вы решили, что чужое мнение правильно? В конце концов, если вы действительно страдаете оттого, что вас окружает – поменяйте окружение, и будьте счастливым! У вас всегда есть свобода выбора, и последний выбор всегда за вами. Ну а пока не нужно выбирать – наслаждайтесь тем, что у вас есть!

Но иногда кажется, что одни люди так и рождаются счастливчиками – все у них получается, во всем везет. А у других почему-то все иначе, словно счастье отворачивается от них даже в мелочах?
Много лет назад британских ученых заинтересовало, почему некоторые люди всегда оказываются в нужное время в нужном месте, а другие постоянно упускают свой шанс. Оказалось, что решающим фактором успеха или неудачи является общий настрой, умение пользоваться случаем.

Примером может послужить один из экспериментов. Его участникам раздали по газете, попросив подсчитать, сколько в ней фотографий. На одной из страниц было напечатано

большое объявление, написанное крупными буквами. Из него следовало, что тем, кто его заметит, будет выплачено значительное вознаграждение. Заметили его, конечно, счастливчики, а вечные неудачники пропустили.

Счастливчики более расслаблены и открыты, с интересом вглядываются в окружающую жизнь, а потому и видят больше. Они прислушиваются к своей интуиции, у них всегда большие ожидания и уверенность в том, что все сбудется, они быстро оправляются от неудач и даже в этом умеют увидеть позитивный смысл. Вот несколько советов для тех, кто хочет стать удачливее:

1. Прислушивайтесь к своим природным инстинктам – они чаще всего правы.
2. Будьте открыты для нового опыта, преодолевайте окружающую вас ежедневную рутину.
3. Хотя бы несколько минут в день уделяйте воспоминаниям о том, что вам отлично удалось.
4. Перед важной встречей или телефонным разговором представьте себя абсолютно счастливым, ведь удача есть не что иное, как реализованная вами самими надежда.

Так современная психология лишний раз подтвердила знакомую нам с детства формулу Козьмы Пруткова: «Если хочешь быть счастливым, будь им!»

Есть несколько психологических упражнений для этого.
Почувствуйте себя счастливым, впустите это состояние в свое тело, расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте, что дух захватывает, в глазах искорки…
А теперь, удерживайте это состояние в течение 5 минут. Не торопитесь, входите в состояние постепенно, как в прохладную морскую воду. Поначалу будет немножко непривычно, новое состояние – это как новый пиджак, тело к нему привыкает постепенно.
Попробуйте увеличить «счастливое» время до 15-20 минут, добавьте утренние и вечерние подходы. Насыщайте свой организм эндорфинами. Это и приятно, и для здоровья полезно.
Кстати, когда вы уже «поймали» состояние, можно заняться привычными делами, помыть посуду, погулять с собакой, поспорить с любимым человеком: Только удерживайте это состояние, удерживайте его, привыкайте в нем жить.
А вот выходить из состояния «счастья» необязательно. Если вы забудете это сделать по истечении запланированных 15 минут, ничего страшного!

Как научиться быть счастливым? Как полагают психологи, нужно для начала соблюдать несколько основных правил:

1. Настраиваться всегда только на хорошее. Постарайтесь избегать любых негативных эмоций и, самое главное, не создавайте их себе сами. Поверьте, это за вас с успехом сделают другие. Научитесь создавать себе хорошее настроение при любой погоде и самочувствии.
2. Чаще улыбайтесь, хотя бы даже просто самому себе. Оптимисты и счастливые люди часто улыбаются. Посмотрите на иностранцев – у них принято иметь имидж удачливого человека, и они без конца улыбаются. К тому же медики давно доказали, что напряжение лицевых мышц при улыбке подает в мозг человека специфические сигналы, действующие на центры удовольствия, и самочувствие на самом деле улучшается.
3. Постарайтесь жить настоящим и уметь наслаждаться им… Ведь отличное настроение и счастье обычно складываются из многих милых сердцу мелочей. Старайтесь не огорчать других и не огорчайтесь сами. Ловите прекрасные мгновения нашей жизни!
4. Поставьте перед собой благородную цель. Человек, у которого есть в жизни цель, чувствует себя значительно увереннее. И не огорчайтесь, если не удается достичь ее сразу – цель может совпадать с вашей заветной мечтой. Главное – делать к ней хотя бы маленький шажок каждый день.
5. Любите! Ни в коем случае не отказывайте себе в радостях любви. Не жертвуйте личным счастьем ради денег и карьеры. Помните: любовь освещает нашу жизнь и очищает душу, делая ее светлее. Всегда найдется человек, который ответит вам взаимностью и сумеет оценить ваше отношение.

Одна из заповедей Иисуса «возлюби ближнего своего как самого себя», но задумайтесь, любите ли вы себя? Запомните, только полюбив себя, вы сможете дарить любовь окружающим вас людям.

Автор - **Елена Бадаранча**

Источник