Автор: admin
08.11.2011 21:29 - Обновлено 31.10.2014 05:05

Можно ли стать счастливым в несчастной стране? Включите свет!

Согласно исследованиям зарубежных ученых, проведенным в 2009 году, в России живут одни из самых несчастных людей на Земле. По уровню счастья наша страна занимает 167 место из 178 возможных. Завершают мировой рейтинг Украина, Молдавия, Конго, Зимбабве и Бурунди.

Самые счастливые люди живут в Дании. США находится на 23-м месте, Германия – на 35-м, Великобритания – на 41-м.

Есть ли шанс у нас?

Александр Новиков (ген. директор агентства MASMI, специализирующегося на проведении социологических исследований) считает, что есть:
«Стремление быть счастливым является личным делом каждого, а также его личной ответственностью перед самим собой, своей семьёй и обществом за способы реализации этого стремления. Каким бы ни было наше общее национальное счастье, сегодня можно утверждать: у россиян не меньше шансов стать счастливой нацией, чем у кого-либо ещё».

Как же вернуть себе это ощущение счастья?

На Земле нет людей, хоть раз в жизни не чувствовавших себя счастливыми, поэтому речь идёт о *возрождении* временно утраченного чувства.

Я предложу вам несколько вариантов, каждый из которых является экспериментальным. У вас есть возможность попробовать то, что проверено чужим опытом, или пройти путь личного коучинга и найти то, что подходит именно вам.

Вариант 1. «Включить свет»

Вы встречали людей, светящихся изнутри? Когда они входят, такое ощущение, что всё вокруг наполняется светом. Их глаза излучают спокойствие, уверенность в себе, искреннюю доброжелательность, принятие вас со всеми вашими непохожестями и какую-то озорную весёлость, детскую непосредственность и искреннюю радость встречи. К этим людям хочется прикоснуться, побыть рядом. На них можно смотреть завороженно, как на огонь или воду, не стирая глупую улыбку с лица…

Это внутренний свет. То, что притягивает все живое на Земле. А человек с «включённым светом» наполняется ни больше ни меньше – «божьей благодатью». Это ощущение собственной целостности, личной ценности, ощущение принятия мира и чувство, что мир добр к тебе, что он принимает тебя.

Откуда свет?

У ребёнка, которого ждали, принимали с рождения и любили первые годы жизни, этот свет есть априори. Глаза домашнего баловня судьбы и приёмного ребёнка из детского дома не перепутать.

Но мы живём в стране, где большинство населения пережило глубокую травму в детстве. Мы росли тогда, когда было нормой не давать ребёнка матери сразу после рождения, прикладывать к груди только строго по часам, оставлять орущего младенца одного в комнате и отдавать в ясли с 1,5 лет. Это и многое другое сделало нас одной из самых травмированных наций в мире.

И где же выход?

Разобраться со своими детскими травмами поможет профессиональный психотерапевт. Найти свой путь к счастью можно в процессе личной работы с лайф-коучем. И можно воспользоваться чужим опытом и начать слушать себя.

Как же включается свет?

Обычно наша жизнь наполнена стремлениями, желаниями, достижениями. Мы живём в непрерывной гонке – от одного желаемого объекта к другому. В полной уверенности, что как только мы его заполучим, это наполнит нас счастьем и благодатью. Мы находимся в состоянии постоянной фрустрации – жуткой муки оттого, что мы не можем получить здесь и сейчас именно то, что нам необходимо.

Но задайте себе вопрос: «**А что является самым ценным в вашей жизни?**» Что это, без чего ваша жизнь была бы пуста? Что озаряет вас внутренним светом?

Вот один из ответов:

«Это чувство. Чувство нежности, жалости, умиления, детской дурашливости и какой-то щемящей любви, которое я испытывала в детстве к младшим братьям. Потом к мужу, затем к дочери и совсем недавно начала испытывать к своему восьмилетнему сыну. Без этой любви всё остальное не имеет смысла».

Попытайтесь раскопать среди множества желаний, стремлений, убеждений – что же вам действительно важно.

Проведите такой **опыт**. Мысленно убирайте одно за другим ваши желания, проверяя себя: «А если этого я не достигну, а если этого у меня не будет, я останусь собой, я смогу быть счастливым?» На это уйдёт время, но с проведением ревизии собственных хотений происходит настоящая *трансформация сознания*.

Вы вдруг начинаете понимать, что для счастья вам на самом деле надо совсем немного. И совершаете потрясающее открытие – то, что действительно делает вас счастливым, у вас уже есть!

Раскопав эту глубинную ценность, вы активируете её. Ваш внутренний свет, доселе заваленный кипами желаний, стремлений, достижений, теперь даёт вам понимание реальной ценности всего происходящего и ставит, наконец, всё на свои места. Из состояния постоянной суеты для удовлетворения своих желаний, чьих-то требований и чужих ожиданий вы попадаете в мир истинных ценностей. Того, что вам действительно важно.

Осознание ценности себя, своего предназначения, ощущения целостности и принятия этим миром не приходит сразу.

Но оно стоит того.

Автор - **Ирина Дыбова**

Источник