

Как жить легко? Учимся быть проще

Наверное, каждый человек хоть раз в своей жизни испытывал чувство полной безысходности, состояние отчаяния, уныния, бессмысленности своего существования. В такие минуты, как правило, как-то сами собой опускаются руки, ничего не хочется делать и никуда не хочется идти.

Знакомо? Такие мысли посещают каждого из нас в определенные моменты жизни. И возникает вопрос: что с этим делать? Как из этого состояния благополучно выйти? С легкостью!

«Нет ничего тяжелее, чем стать легче»

Вы когда-нибудь встречали людей, легко относящихся к своим проблемам, веселых, энергичных, жизнерадостных? Наверное, познакомившись с ними, вы решили, что легкость – это врождённое свойство их характера, и стать таким же невозможно намеренно. Но на самом-то деле в радости тоже нужно упражняться. Умение быть счастливым требует тренировок. Это сознательный выбор человека. Он не прост, но возможен. Состоит он в обретении легкости бытия, в способности отстраняться от проблем.

Как это сделать, спросите вы? Поясняю: ищите причины для радости. Во всем. В том, что дышите, живете, двигаетесь, созерцаете явления природы. Мудрый Далай-лама сказал так: *«Если проблему можно разрешить, не стоит о ней беспокоиться. Если проблема неразрешима, беспокоиться о ней бессмысленно».*

«Отпустите» свою проблему, доверьтесь Жизни, и тогда ваша проблема разрешится наилучшим для вас образом».

Не парься, будь счастлив!

«Don't Worry, Be Happy» – есть такие слова в известной песне. Это, если сказать по-нашему, означает: «Не парься, будь счастлив». Относитесь к жизни проще и легче, воспитывая в себе чувство юмора, ведь юмор – это наш щит перед всеми неприятностями, именно он позволяет воспринимать их не так серьезно. Ваша голова – не мусорная корзина, которую позволительно забивать всяким хламом: обидами, переживаниями, страхами и ожиданиями. Забивая «мусором» свою голову, тратя энергию на пустые хлопоты, вы препятствуете благоприятным переменам в вашей жизни. Не цепляйтесь за «мусор», освобождайтесь от него как можно скорее и не бойтесь перемен. Они всегда к лучшему!

Жизнь в стиле *light*

Выбирайте для себя жизнь в стиле *light*. Это не значит, что вы должны вести подсчет калорий и устраивать себе разгрузочные дни. Это означает легкое отношение к жизни. Разгрузка мысленная, отказ от груза лишних проблем и переживаний. Жизнь в стиле *light*

– это всякие приятности, радости, удовольствия... Счастливые улыбки на лицах прохожих, разноцветные витрины, прогулки по вечернему городу.

Это жизнь, похожая на ироничный фильм, наподобие американского сериала «Секс в большом городе». Взбалмошные, счастливые, свободные, живущие в своё удовольствие – такими нам всем необходимо становиться, хотя бы ненадолго. Учитесь легкому отношению к жизни, смотрите больше хороших комедий, читайте книги, наполненные юмором, например, «Трое в лодке, не считая собаки» (автор Джером К. Джером). Смейтесь в лицо неудачам, и они просто не смогут вас больше напугать.

Дышите глубже!

Расслабьтесь. Успокойтесь. Вы не бежите сейчас наперегонки с самим собой, на финише не стоит судья, считая каждую секунду. Вы – не марафонец, не участник спортивных соревнований и имеете полное право отдохнуть. Иначе до финиша точно не дотянете. Найдите для себя успокаивающую мелодию и слейтесь с музыкой, растворитесь в ней. Прислушайтесь к своему дыханию, выровняйте его, почувствуйте, как волны тепла и покоя разливаются по всему вашему телу. Научитесь расслабляться и представляйте себе, что вы уже находитесь в желаемом будущем. Какое оно? И какие чувства при этом вы испытываете? Слейтесь с собой успешным.

Устройте себе праздник!

Наше пребывание в этом бренном мире временно, и об этом знает каждый из нас. Мы ставим перед собой цели, к чему-то стремимся, чаще всего проживая свои дни в суете и спешке, забывая посмотреть, какое красивое над нами небо, какие разные повсюду люди. Вся жизнь – это бесконечное чудо, и им нельзя прекращать восхищаться.

«Хоть жизнь и не повязана бантиком, это всё равно подарок» (Регина Бретт). Поэтому празднуйте своё пребывание в этом мире! Празднуйте свои победы! Вспомните всё приятное, что с вами происходило, все свои успехи и достижения, вы поймете, что вам есть за что благодарить жизнь.

А вот за что люблю и благодарю жизнь я:

*Люблю я эту жизнь за красоту,
И за возможность ею наслаждаться,
За мыслей бесконечных высоту
И за способность от души смеяться...*

*За свет улыбок и безумство встреч,
За радости, мечты, прикосновения,
За руки, что касались моих плеч,
За чудеса, за яркие мгновения...*

*За слёзы радости, за солнца свет,
За искренние первые признания...
За каждый удивительный рассвет
И за святое это осознание...*

Не требуйте невозможного!

«Никогда и ничего не просите. Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами придут и сами все дадут!» (М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита»). Откажитесь от критики, от упреков, от бессмысленных ожиданий. Принимайте жизнь такой, какая она есть. Она многогранна. И люди в ней разные. Они ничего вам не должны, не обязаны быть такими, какими вы хотите их видеть. Относитесь к жизни проще. Учитесь этому, и тогда она действительно станет легче, приятнее и счастливее.

Будьте счастливы в настоящем! Настоящее – это единственное, что у вас есть. Прошрое в прошлом, а будущее ещё не наступило. Каждый момент вашей жизни неповторим, бесценен и уникален. Наслаждайтесь им!

Автор - Светлана Боженкова

[Источник](#)