

Где прячется ваше счастье?

Мы все всегда чего-то хотим от жизни. Постоянно к чему-то стремимся и идём к своим целям.

Нам всегда кажется, что вот ещё немного – и мы ухватим счастье за горло и никогда уже его не отпустим. Но это не более чем иллюзия.

Всем известно, что счастье находится внутри нас, а не где-то далеко впереди, там, где находится реализация всех наших желаний.

Но только знать об этом – явно недостаточно, нужно ещё уметь применять знания на практике. Чем мы непосредственно сейчас и займёмся.

Наверняка вы читали книги Джона Кехо о силе нашего подсознания. Этот человек достиг многого в жизни благодаря тому, что концентрировал своё внимание не на том, чего у него нет, а на том, что у него уже есть. То есть, он не ныл с утра до вечера, что у него нет денег, нет хорошей работы или своего бизнеса и что он не может себе позволить путешествовать по всему миру.

Он делал всё с точностью наоборот. Когда он рубил дрова, он всегда думал или проговаривал про себя, как много у него дров. Когда он сажил пшеницу, он восхищался, как много у него пшеницы. И так далее. То есть сначала он научился довольствоваться тем, что у него есть в настоящий момент, а затем уже начал стремиться к другим целям.

Я уверен, что каждый из вас многого достиг в жизни и вправе этим гордиться. Даже появиться на этот свет – это уже настоящий подвиг. Не согласны? Если вы видели когда-то, как рождает женщина, или если вы женщина, вы сами это пережили и можете себе представить, насколько это непросто. И для каждой женщины родить здорового ребёнка – это настоящий подвиг. Так вот ребёнок испытывает в несколько раз большие страдания при родах, чем его мать. Поэтому вы можете начинать гордиться собой прямо сейчас, ведь вы выдержали такое испытание и не сдались, не отказались от шанса

появиться в этом мире.

Поэтому вы должны прямо сейчас подумать, как много целей в своей жизни вы достигли только благодаря своим усилиям и как много у вас есть уже сегодня. Не думайте: «Ах, у меня нет определённой суммы денег», – или: «Я не могу позволить себе поехать посмотреть, где снимали кадры для фильма «Апокалипсис» Мела Гибсона».

Лучше подумайте в противоположном направлении. Например: «О, у меня есть мой любимый человек, у меня столько замечательных друзей, мои доходы постоянно растут, я так классно умею делать ..., у меня всегда отлично получается ...», и т.д.

То есть старайтесь акцентировать своё внимание на том, что у вас уже есть, а не на том, чего у вас ещё нет. Здесь не имеется в виду, что не нужно хотеть большего. Просто нужно говорить себе следующую фразу: «У меня достаточно денег и я могу позволить себе жить так, как я хочу. Но я хочу большего». Или: «У меня замечательная квартира, она очень уютная и комфортная, но я хочу ещё иметь большой частный дом».

Но никогда не говорите: «У меня совсем нет денег, я ничего не могу себе позволить. Вот если бы у меня было столько-то денег, тогда бы я зажил по-настоящему». Тогда у вас точно никогда не будет больше денег. Или: «У меня такая маленькая и ужасная квартира, я не могу в ней находиться, я так хочу большой дом. Только там я смогу стать по-настоящему счастливым». На дом в таком случае тоже можете не рассчитывать.

Всегда нужно быть благодарным за то, что имеешь сейчас, но всегда стремиться к большему. Если вы не цените то, что уже получили от жизни, и постоянно требуете большего, то жизнь в конце концов воспротивится и скажет: «Хватит! Ты вечно всем недоволен. Сколько тебе не даёшь, всё мало!».

Если же вы, наоборот, будете благодарны жизни за то, что у вас уже есть, то она с удовольствием даст вам ещё больше. Ведь вы же не любите нытиков и неудачников. Так вот жизнь тоже их не любит и с большим удовольствием имеет дело с довольными и радостными людьми. Так что никогда не поздно ими стать.

Для более наглядного примера рассмотрим Рисунок 1.

Вариант А. Вы довольны своей жизнью, самодостаточны и целостны. Вы живёте в настоящем моменте, и вся ваша энергия сосредоточена здесь и сейчас. У вас есть много целей. И вы успешно движетесь к ним. Но при этом вы наслаждаетесь настоящим моментом и не заикливайтесь на вашем будущем. Тогда вы проживаете каждый момент, счастье всегда внутри вас и жизнь с удовольствием даёт вам ваши цели.

Вариант Б. Вы чувствуете себя несчастным и опустошённым. Вы не видите ничего хорошего в своей сегодняшней жизни. Вы смотрите только в будущее с надеждой, что там вас ждёт настоящее счастье. В этом случае вы живёте не сегодняшним днём, а постоянно находитесь в завтра. В таком случае вы постоянно теряете свою энергию, недовольны текущей ситуацией и жизнь не хочет иметь с вами ничего общего.

Если ещё не всё прояснилось, приведу примеры участников моих тренингов. Девушка, 20 лет. На вопрос, чего ей не хватает для полного счастья, отвечает: хорошая работа, любимый человек, доход 1000 долларов в месяц. То есть, по её словам, когда она достигнет этих целей, то будет чувствовать себя полностью счастливой.

Другой пример. Девушка, 30 лет. Уже есть любимый человек, квартира, хорошая работа, зарплата 1000 долларов. Ощущает себя неудовлетворённой жизнью. На вопрос, что ей не хватает для полного счастья, отвечает: двоих детей, дома на природе, путешествий по всему миру.

Третий пример. Мужчина, 45 лет. Владелец собственного бизнеса. Доход 15-20 тысяч долларов в месяц. Своя квартира, коттедж, путешествия с семьёй по всему миру, прекрасная жена и дети, различные развлечения, может позволить себе всё, что пожелает. На вопрос, чего ему не хватает для полного счастья, отвечает: запустить новые направления в бизнесе, зарабатывать 50-100 тысяч долларов в месяц, построить ещё один коттедж возле моря и т.д.

Понимаете, все эти люди не удовлетворены своей жизнью. И что самое интересное, исходя из собственного опыта могу сказать, что, чем большего люди достигают, тем большего они хотят и тем меньше они получают удовольствия от жизни.

Самые довольные жизнью – это студенты или молодые люди, которые только начали работать. У них ещё сотни идей и целей, они ко многому стремятся и искренне надеются, что если не завтра, то послезавтра уж точно станут счастливыми. Они ещё не догадываются, что по достижению поставленных целей у них появятся новые, потом ещё и ещё, и так до самой смерти они будут бежать, как белка в колесе, в погоне за своим счастьем.

И самые недовольные и загнанные – это, чаще всего, успешные и достигнувшие всего в жизни люди (хотя внешне они могут казаться нам удовлетворёнными своим положением). Они не могут даже на минутку расслабиться и порадоваться, что они так много достигли в своей жизни. Как вы думаете, как часто отдыхают и получают удовольствие от жизни Билл Гейтс или Джордж Сорос? У них нет времени даже об этом подумать, у них ведь ещё сколько дел впереди. Они как та лошадь, которая всю жизнь ходила по кругу и крутила рукоятку для закачки воды. А когда её, уже старую клячу, отпустили на волю, она всё так же продолжала ходить в поле по кругу, пока не пришёл её конец.

И наконец, как вы думаете, где, по статистике, проживают самые счастливые люди? Вы, наверное, будете очень удивлены, но самыми счастливыми себя ощущают люди в Африке. Самые несчастные люди проживают в США, Японии и Швейцарии. Как говорится, комментарии излишни. Подумайте самостоятельно, почему так происходит.

Поэтому я предлагаю вам избавляться от иллюзий, что, когда вы сделаете вот это, а потом достигнете вот этого, а затем ещё что-то предпримете, то тогда заживёте счастливо и радостно. Это иллюзия и самообман. Лучше прямо сегодня сделайте следующее:

- 1) научитесь получать удовольствие от того, что у вас уже есть или, по крайней мере, начните это ценить;
- 2) поблагодарите себя и окружающий вас мир за то, что вы уже достигли на сегодняшний день;
- 3) концентрируйтесь чаще на том, чего у вас много, а не на том, чего у вас не хватает;
- 4) чувствуйте себя наполненными и радостными прямо сегодня;
- 5) не откладывайте счастье на завтра, и тем более на послезавтра.

Где прячется ваше счастье

Автор: admin

16.01.2011 21:29 - Обновлено 29.10.2014 07:34

Если вы выполните хотя бы половину этих действий, то действительно станете счастливы, а ваши цели придут к вам сами без чрезмерных усилий.

Автор - Александр Конельский

[Источник](#)