

Как управлять настроением и стать счастливым?

Как вы знаете, мы все часто бываем подвержены смене настроения. То здесь, то там мы слишком часто хмуримся, отвечаем на грубость – грубостью, на хамство – обидой, на ласку – невниманием. Мы разрушаем нашу жизнь, ссорясь с близкими, превращая во врагов соседей, нагнетая атмосферу на работе. Вот вспомните, сколько примеров злого, истеричного, хамского, оскорбляющего мы видим ежедневно.

Мы многократно, почти каждый день видим, как пожилая женщина буквально взрывается негативом в очереди, потому что ей кажется, что она движется слишком медленно. Или... да миллион примеров!

Люди элементарно не умеют контролировать свое настроение, и в результате настроение контролирует нас. Дошло до абсурда – негативные настроения мы начинаем воспринимать как часть характера, как неизменную его часть. Мы начинаем оправдывать себя, мол это у меня от «природы», с рождения.

Каждый негатив дрессирует нас, роет и увеличивает дыру в нашей психике, заставляя срываться все легче, и по самым незначительным поводам.

Что же заставляет нас так поступать? Если немного разобраться в себе, то чаще всего мы поступаем так по привычке. Мы привыкли так жить. Привыкли раздражаться по малейшему поводу, и если не вспыхивать агрессией, то в лучшем случае затолкать негатив внутрь, чтобы он там потихоньку превратился в какую-либо болезнь. Одна из самых страшных болезней: рак – зачастую наступает при депрессии, когда умирает кто-то из близких, вообще при мучительном расставании. Будь то с близкими, или с любимой вещью, без которой «жизнь не мила».

Но если взглянуть со стороны на любую ситуацию – то мы увидим, что нам ВСЕГДА доступны все варианты настроения, все варианты действий. Если немного постараться – мы сможем улыбнуться трамвайному хаму. И что интересно – человек привык отвечать на подобное – подобным. И улыбнувшись – мы фактически заставляем человека привычки улыбнуться нам в ответ. Главное делать это искренне. Ведь он, горемычный, совсем потерял контроль над своими эмоциями, и жизнь его несчастна, полна ненависти

и, естественно, ответного хамства. Пожалейте его.

Любая негативная эмоция, когда мы позволяем ей овладеть нами – отравляет нас, и впоследствии заставляет жалеть о содеянном. А ведь достаточно помнить о той огромной шкале настроений, реакций, доступных нам в любой момент – и наша жизнь волшебным образом изменится.

Есть суфийская притча:

Мастер Бахаудин всю свою жизнь был счастливым, улыбка никогда не сходила с его лица. Вся его жизнь была пропитана ароматом праздника! Даже умирая, он весело смеялся. Казалось, будто он наслаждается приходом смерти. Его ученики сидели вокруг, и один спросил: – Почему Вы смеетесь? Всю свою жизнь Вы смеялись, и мы все не решались спросить, как Вам это удастся? И вот сейчас, в последние минуты, Вы смеетесь! Что здесь смешного?

Старый Мастер ответил: – Много лет назад я пришел к моему Мастеру молодым человеком, семнадцатилетним, но уже глубоко страдающим. Мастеру же было семьдесят, а он улыбался и смеялся просто так, без всякой видимой причины. Я спросил его: «Как Вам это удастся?» И он ответил: «Внутри я свободен в своем выборе. Просто это – мой выбор. Каждое утро, когда я открываю глаза, я спрашиваю себя, что выбрать сегодня – блаженство или страдание И так случается, что я выбираю блаженство, ведь это так естественно».

Так давайте же в нашей жизни всегда выбирать блаженство, или хотя бы легкую улыбку, и вы обязательно увидите, как жизнь начнет улыбаться вам в ответ!

Попробуйте, и вы поймете, что с каждым разом менять себя к лучшему все легче и легче.

Как управлять настроением и стать счастливым

Автор: admin

24.09.2011 12:24 - Обновлено 30.10.2014 04:59

Автор - **Алексей Боженко**

[Источник](#)