Автор: admin
03.02.2011 21:43 - Обновлено 01.11.2014 09:18

Что мешает нам быть счастливыми?

Что такое счастье? У каждого человека будет свой ответ на этот вопрос. Конечно же, счастье – часто совершенно неуловимая субстанция. Его сравнивают с воздухом: мы понимаем, что воздух был, только когда он вдруг исчезает.

Почувствовать себя счастливым – это действительно трудно. Потому что с самого детства нас приучали быть недовольными собой, достигать всё новых и новых высот, а без такого достижения какое может быть счастье? Но вся проблема в том, что человек, покуда жив, всё время будет к чему-то стремиться, и что же, теперь из-за нашего предназначения так и не удастся почувствовать себя счастливыми?

Придумайте своё счастье

Определите для себя понятие счастья. Просто остановитесь на мгновенье, направьте свой взгляд в небо и задумайтесь, спросите себя самого, что же такое для вас, именно для вас, счастье? Подумать об этом просто и непросто одновременно. Проанализируйте свое внутреннее «я» – чего оно хочет больше всего, что вам нужно для полного и абсолютного счастья? Даже если это будет вначале глубоко философский ответ, в котором не будет конкретных целей, по крайней мере, вы уже направите свои мысли в нужное русло.

А теперь оглянитесь, посмотрите на людей, которые вас окружают, дома, машины, деревья: что из того, что вы видите, вызывает в вас положительные эмоции? Ответив на этот вопрос, вы сможете перейти уже от общего к частному. Возьмите листок бумаги и напишите на нём ваше собственное определение счастья. Придумайте его, помечтайте о нём, закройте глаза и увидьте все в картинках. Потому что для того, чтобы стать счастливым, нужно знать, что же такое счастье, только после этого вы сможете найти дорогу к нему.

Не превращайте свою жизнь в тухлое болото

Постоянное движение вперед – смысл жизни каждого человека. Если вы стоите на месте, о каком счастье может идти речь? Допустим, вы получили образование, устроились на работу, завели семью и теперь предел ваших мечтаний – это побыть одному в тишине и покое.

Что же получается? А получается, что вы со всей своей силой долгое время создавали себе всевозможные препятствия для того, чтобы теперь они мешали вам быть счастливым. Разве для этого вы строили своё гнёздышко? Разве для этого каждый день ходите на работу? Ведь счастье – это еще и удовлетворение собой.

Человек подсознательно стремится к реализации всех своих возможностей, и это стремление – обязательное условие счастья. Так посмотрите на своих родных и любящих вас супруга (-гу), детей, они же за что-то вас любят? Значит, вы реализовались как хороший супруг (-га), как хороший отец или мать. Браво! Аплодируйте себе! А теперь дальше, дальше, у вас такой мощный тыл, такая серьёзная поддержка, теперь вам любые горы по плечу! Вы обязательно сможете реализовать многие свои таланты, только не стойте на месте, идите, пусть маленькими шажками, но идите…

Прокляните одиночество и закопайте его на 7 локтей в землю

«Я ни за кого не отвечаю» – эта гордая фраза, которую иногда нам приходится слышать, скрывает на самом деле одиночество и неудовлетворенность собственной жизнью. Быть за кого-то в ответе – значит иметь близких людей, которые небезразличны вам и которым небезразличны вы. Жить только ради себя любимого (-ой) – значит обречь себя на одиночество и неприкаянность.

Каких бы высот в карьере и саморазвитии не удалось вам достичь, они меркнут в сравнении с тем счастьем и радостью, что способны принести наши близкие. Пустая квартира, тишина, праздники в одиночестве, никто не окликнет, не позовет, не засмеётся, не заплачет, не обнимет – кому нужны ваши победы? Кто их оценит?

Только любимые люди всегда заставляют нас подниматься еще выше, они верят в нас, дарят нам тепло и заботу. Порой в заботе нуждаются они сами, и тогда мы переворачиваем весь мир, но находим силы и время, чтобы помочь им - в такие минуты

мы растём.

Это и есть счастье, когда есть кому заботиться о тебе и есть, о ком заботиться тебе. Запомните: только когда вы отражаетесь в глазах любящих вас людей, вы существуете, иначе… вы призрак. Исходя из этого, задайте себе вопрос, в чьих глазах вы отражаетесь? Вы вообще существуете?

А теперь главное…

«Я стану абсолютно счастливым, когда…» – вам знакома такая мысль? Конечно же, знакома, вы часто её высказываете, но это ОШИБКА! Когда вы так говорите, то откладываете счастье на потом. Зачем?

Зачем вы ставите себе условия? Вам все равно не хватит целой жизни, чтобы реализовать все мечты и желания, так к чему ставить в зависимость от чего-то далёкого и, возможно, несбыточного свой покой, гармонию и радость существования? При таком настрое счастье так и будет всегда маячить где-то впереди и будет недостижимым, как горизонт.

Поймите наконец, уясните, вникните: счастье – это то, что уже есть, а не то, что только будет! Оглянитесь: у вас есть пусть один друг, но он ЕСТЬ, у вас ЕСТЬ тёплый и уютный дом, у вас ЕСТЬ хлеб на столе, ЕСТЬ руки и ноги, ЕСТЬ любимая музыка и книги, возможно, ЕСТЬ любимый человек, ЕСТЬ мечты! Вот это всё вместе и составляет СЧАСТЬЕ!

Потому что завтра что-то из этого может уйти из вашей жизни, что-то сломается, разрушится, но пока это ЕСТЬ, значит, вы счастливы. Осознание того, что ты счастлив именно в данный момент – не в прошлом, не в будущем, а именно сейчас – прекрасное чувство, дарящее гармонию существования с самим собой и окружающим миром. Оно окрыляет и придаёт нам силы – ведь каждый из нас внутри гигант.

Разбудите своего гиганта, прикормите его позитивными мыслями, покажите ему мир,

который вы собираетесь покорить, и расскажите, как вы счастливы – каждый день, каждую минуту, каждую секунду, с каждым вздохом, с каждой улыбкой…

Автор - **Влада Богатская**

Источник