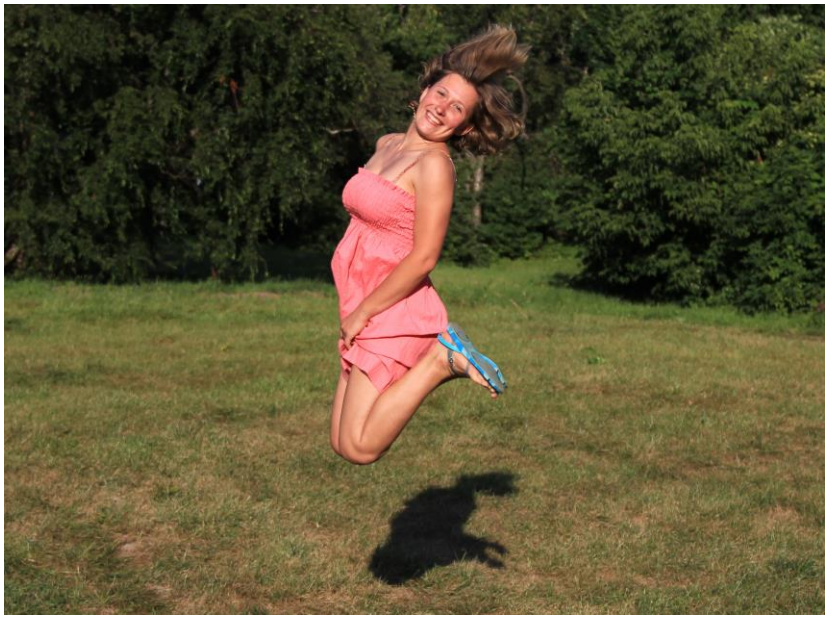
10 ИДЕЙ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

или как НАДО делать, чтобы жить счастливо



Украина, Киев
ул. Щекавицкая 30/39, оф. 206

0 800 2 101 20 (Украина, звонки бесплатные), +7 (499) 704 33 93 (Россия)
www.pintosevich.com

1. Стремись к радости

Ты всегда можешь уйти в негатив, можешь смотреть на то, чего ты не хочешь, завидовать и думать, что не можешь себе что-то позволить. А можешь осознанно выбирать другие чувства. Например, радость. Порадуйся тому, что ты можешь сам выбирать свою реакцию.

Спрашивай себя как можно чаще: «**Что сейчас принесет мне радость?**». Ищи в каждом моменте жизни то, что ее может спровоцировать. Если в своей текущей ситуации ты не можешь найти причины радоваться, то ищи ее в другой ситуации. Вспомни что-то, что тебя очень сильно радует, и сфокусируйся на том ощущении. Просто переключись, чтобы почувствовать себя лучше, чем раньше.

2. Ищи поводы посмеяться

Ты когда-либо чувствовал себя плохо, когда смеялся? Нет! Когда мы смеемся – мы всегда чувствуем себя хорошо.

Возможно, на тебя до сих пор действует злая поговорка «Смех без причины – признак дурачины». Это высказывание досталось нам от старожилов и крепко засело в головах юного поколения. Мы не воспринимаем эту фразу, как нечто, имеющее большое значение. Но это программа в твоей голове!

Для нашего менталитета очень свойственно подавлять свои эмоции, не проявлять их. Это вовсе не означает, что ты должен все время улыбаться и смеяться. Но когда хочется посмеяться – СМЕЙСЯ ОТ ДУШИ!

3. Ищи причины благодарить себя и других

Благодарность – одно из самых приятных человеческих чувств. Как часто ты ее испытываешь? Делай все, что от тебя зависит и будь спокоен и благодарен за то, что ты имеешь.

«Спасибо» всегда возвращается. Не всегда из того источника, в который посылается. Но всегда в большем объеме.

Будь благодарен за то, что имеешь. Особенно засыпая вечером и просыпаясь утром. Ты ведь вечером точно не знаешь, проснешься ли ты утром. Но ты надеешься на это. Поэтому просыпайся утром с чувством благодарности за то, что ты еще один день можешь дарить этой планете свою радость и смех (пункт 1 и 2).

4. Ищи красоту в природе, животных и других людях

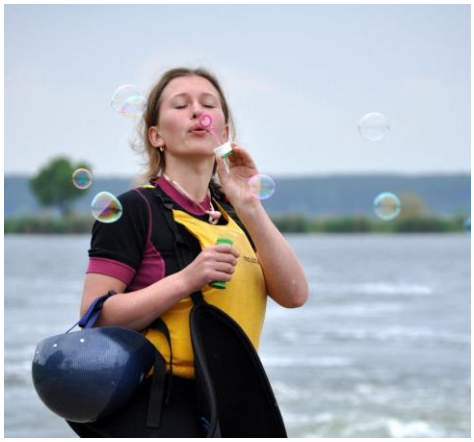
Оглядывайся чаще вокруг и замечай, что происходит. Жизнь можно почувствовать в дуновении ветра, в каплях дождя, ветке сирени, в муравье, тянущем что-то в муравейник, детской непосредственности, просто улыбающемся человеке.

Загляни в какой-нибудь цветок, почувствуй, как он пахнет. И осознай, что тебе практически не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы он рос, цвел. Походи по зеленой траве босиком. Ощути ее мягкость и свежесть. Это и есть жизнь. Солнце независимо от того, что происходит у тебя в жизни, встает и садится. И тебе не нужно ничего с этим делать. Просто жить и наслаждаться тем местом, в которое ты попал, когда родился.

5. Ищи причины любить. В каждой минуте каждого дня ищи то, что вызовет у тебя чувство любви

Всегда фокусируйся на том, что ты любишь, а не на том, что ты не любишь. Тогда именно это ты и будешь притягивать в свою жизнь. Вместо того чтобы сказать «Я ненавижу ромашки», скажи – «Я обожаю пионы». И поступай так во всем. Помни, чем больше обращаешь внимание на вещи, которые ты не любишь, тем больше в твоей жизни их появляется. И наоборот.

6. Стремись к тому, что вызывает у тебя положительные эмоции



Положительные эмоции – прямой путь к физическому и эмоциональному здоровью. Если ты не уверен в каком-то своем действии, спроси себя – «Это действие принесет мне хорошие чувства?». Если нет – не делай. Если не принесет, но сделать надо – найди что-то положительное в этом действии. Для себя переформатируй это действие так, чтобы получить хорошее чувство, выполнив его.

Помни: Ты всегда можешь осознанно выбрать свою реакцию на то или иное событие. И эта реакция будет определять то, какой результат ты получишь в будущем.

7. Ищи возможности делать то, что вызывает положительные эмоции у других

Доставляя радость другим – ты наполняешь радостью себя. Это в первую очередь. Во-вторых, таким образом, ты формируешь у других представление о себе, как о положительном человеке. Что также сильно влияет на твою жизнь.

Меняй эмоциональный фон окружения и это непременно скажется на твоей собственной жизни. Не стесняйся быть позитивным. Создавай вокруг себя ту атмосферу, которая выгодна тебе.

8. Стремись к Благополучию

Твоим стремлением к благополучию должна быть прошита вся твоя жизнь. Только так его действительно можно достичь. Желай благополучия не только себе, но и всем окружающим. Если занимаешься каким-то проектом, пожелай удачи и благополучия всем, кто к нему причастен. И увидишь – эффективность взаимодействий вырастет.

9. Знай, что твое значение оценивается только через радость

Запомни: судить о своей ценности ты можешь только через радость. Чем больше ты радуешься, тем лучше живешь. Не думай, что когда достигнешь каких-то намеченных высот – станешь радостным и счастливым. Чтобы быть радостным и счастливым в будущем, нужно быть таким сейчас или хотя бы стремиться к этому прямо сейчас.

Ты в силах уже прямо сейчас начать следовать всем идеям, описанным выше и просто радоваться тому, что живешь. Несправедливости мира не существует. Несправедливость в своей жизни – ты создаешь сам. Как и справедливость, и радость и все хорошие чувства, которые ты только можешь себе позволить.

10. Осознавай свою полную свободу делать или не делать что угодно из перечисленного выше

Когда ты встанешь на путь, на котором ищут и находят, – тебя переполнит радость. Что особенно хорошо в этом предложении – ты не можешь искать и не найти. Такого просто не может быть. То, о чем ты просишь, всегда обязательно придет к тебе. А когда ты получишь что-то одно, со вторым будет проще, а получив второе, третье ты получите еще проще... Другими словами, все это переплетено между собой.

Всё это, без исключения, твой выбор в каждое мгновение твоей жизни. Это – рецепт вечного счастья.