



ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – БУДЬ ИМ!

Оказывается, счастье может быть привычным состоянием человека, что бы по этому поводу ни говорили философы и поэты. Главное, забыть игру под названием «Когда-нибудь станет лучше». Когда, позвольте спросить? Порою люди внушают себе, что жизнь непременно изменится в лучшую сторону, как только они преодолют следующую веху - получат новую должность, достигнут двадцати пяти лет, найдут настоящую любовь и т.п. Если Вы избрали такой путь к счастью, то почти наверняка Вас постигнет разочарование. Ведь счастье не придерживается расписания! А ожидая подходящего момента, чтобы, наконец, почувствовать себя счастливым, Вы рискуете прождать на станции всю жизнь, и поезд счастья промчится мимо. Все гораздо проще: попытайтесь понять, что Вы можете СДЕЛАТЬ себя счастливым, и не когда-нибудь, а именно сейчас. Более того, в Ваших силах сделать это состояние привычным, так же, как Вы приобретаете другие привычки - через постоянное повторение одних и тех же действий. Каких именно? Об этом мы Вам сейчас и поведаем.

1. Когда Вами овладевают грустные мысли и печаль - просто гоните их прочь. Помните, что есть ситуации, которые Вы просто не в силах изменить, поэтому постарайтесь реагировать на все происходящее поспокойнее.

2. Сделайте счастье своей целью. Попробуйте быть счастливым даже в трудной ситуации, например, припомните, какие прекрасные ощущения вызывали у Вас великолепные рассветы и закаты в каком-нибудь живописном месте, вспомните, какое облегчение и радость охватили вас, когда Вы успешно закончили какую-то большую работу или сдали экзамен, как радовались Вы, когда Вам неожиданно сделали приятный подарок. Да Вы и сами знаете, какие именно воспоминания и мысли влияют на Вас самым положительным образом.

3. Привыкайте чувствовать себя счастливым - пусть это станет для Вас самым главным из упражнений. Чаще репетируйте улыбку, улыбайтесь себе и другим - пусть окружающие поймут, что Вы - счастливый человек. Ежедневно, ежечасно благодарите жизнь за тысячу приятных мелочей, с которыми Вы сталкиваетесь. Да, для начала завтра утром поблагодарите судьбу уже хотя бы за то, что проснулись!

4. Постарайтесь сделать и окружающих счастливее. Увидев, что кто-то попал в беду, предложите свою помощь - пусть даже не очень-то большую. Например, подскажите уткнувшемуся в карту города туристу, как ему быстрее и удобнее пройти к нужному месту - от его радости и Вы почувствуете себя радостнее. Забудьте пословицу «Беда не приходит одна», помните другую: «Счастье заразительно».

5. Не забывайте о человеке, сделавшем Вашу жизнь ярче и богаче и уделяйте ему больше времени.

6. Старайтесь меньше критиковать действия и поступки других людей. Воспринимайте их поведение как данность, и Вы сможете избежать многих отрицательных эмоций, отравляющих Вам жизнь.

7. Не пытайтесь сразу же стать стопроцентным счастливым человеком. Лучше радоваться многим незначительным эпизодам, чем ждать чего-то грандиозного.

8. Ведите себя так, будто Ваше сегодняшнее положение - как раз то, что Вам нужно, и Вы добились того, чего хотели!

9. И, самое главное,- забудьте, навсегда забудьте о зависти. Вот то, что способно отравить всю жизнь. Чему и кому завидовать? Да Вы сами - просто чудо, и все у вас хорошо!

Многие люди чувствуют себя несчастными, потому что их ожидания совершенно нереалистичны. Это не значит, что они оптимисты: настоящий оптимист прекрасно знает, что счастье - понятие относительное. Не обманывайте себя: Вы не можете быть счастливым все время, в любых ситуациях. Постоянно счастлив только дурак!

Важно понять, что жизнь в такой же степени несправедлива, как и справедлива. **Жизнь - это жизнь**, чаще всего она представляет собою не цепь подвигов, а череду каждодневных мелких поступков и препятствий, которые, увы, надо преодолевать. Не думая, что они выстроены специально для вас, и не обижаясь на окружающих из-за того, что случилось с Вами. Вот тогда Вы и приобретете привычку к счастью.

Будьте счастливы!