

У каждого своя программа развития, свои цели и задачи. Каждый выбирает путь движения к успеху по силам и проявляет себя в разных жизненных ситуациях.

18 принципов счастья

Правило 1 — Перестаньте жалеть самого себя!

Жалость к самому себе — худшая из возможных эмоций. Она разрушает все вокруг, поддавшись ей, вы ощущаете себя беспомощным. Перестаньте быть жертвой, перестаньте испытывать жалость к себе и будьте счастливы.

Правило 2 — Будьте благодарны

Современный мир полон суеты, и мы очень редко бываем благодарны за те блага, что он нам дарует. Прямо сейчас подумайте обо всём том, чему вы благодарны: семья, здоровье, дом — всё. Проявляйте благодарность каждый день и будете счастливы.

Правило 3 — Чаще говорите «Да»

Все мы говорим «Нет!» слишком часто. Попробуйте говорить «ДА!» всем событиям в жизни почаще. Говорите «Да» эмоциям, ситуациям, общественным событиям — и будете счастливы.

Правило 4 — Следуйте за своим состоянием блаженства

В жизни мы зачастую обнаруживаем себя на полпути вверх на лестнице, на которую не хотим взбираться. Уж лучше бы нам быть внизу той лестницы, на которую у нас есть желание влезать. Кем вы действительно хотите стать? Следуйте за своим состоянием «блаженства» и будьте счастливы.

Правило 5 — Научитесь отпускать

Эмоции зачастую мешают нам ощутить счастье и свободу. Помните о том, что ваши эмоции — это не вы. Отпускайте нежеланные эмоции, задав себе вопрос: «Могу ли я отпустить эту ситуацию?». Сделайте это и вы будете счастливы.

Правило 6 — Творите добрые дела

У доброты всегда две грани. Проявляя доброту, вы чувствуете себя счастливее и распространяете это ощущение на кого-то еще. Делайте больше «случайных актов доброты» ежедневно — улыбнитесь кому-нибудь, придержите дверь, купите кому-нибудь чашечку кофе — и вы будете счастливы.

Правило 7 — Счастье возможно лишь сейчас

Многие из нас проводят свою жизнь, находясь где угодно, но не в «настоящем». Мы помешаны на своем прошлом или на своих планах о будущем, тогда как реально существует лишь настоящее. Примите решение быть счастливым СЕГОДНЯ.

Правило 8 — Не занимайтесь накопительством, наполняйте жизнь событиями

Исследования показывают, что материальные блага (различные покупки) делают нас счастливыми лишь ненадолго. Жизненный же опыт и переживания приносят в целом больше радости. Поэтому, насладитесь отпуском, отправившись на сафари, изучите новый язык, присоединитесь к клубу танцев — и вы будете счастливы.

Правило 9 — Цените обе стороны медали

Как часто мы пытаемся всецело «погрузиться» в счастье и отвергаем печаль? А ведь обе эти эмоции всего лишь разные стороны одной медали. Нельзя обрести одну без другой. Печаль — жизненно необходимое явление. Не противьтесь этим эмоциям и вы будете счастливы.

Правило 10 — Будьте более общительны

Расширенные исследования показывают, что самые счастливые и самые успешные люди обладают широким кругом общения. Сколько у вас друзей? Будьте проактивны, заведите больше друзей и вы станете счастливее.

Правило 11 — Любите больше

Чем сильнее вы любите, тем счастливее вы становитесь. Попробуйте дать немного больше любви всему, что вас окружает: друзьям, семье, природе, даже врагам — откройте свое сердце — подарите им любовь и вы будете счастливы!

Правило 12 — Мечтайте

Мечты — это «свечи зажигания» вашего духа. Они придают каждому дню волнительность и помогают вам двигаться вперед. О чем вы мечтаете? Подумайте об этом, запишите свои мечты. А затем реализуйте их, и вы будете счастливы!

Правило 13 — Намерение задает направление

Обычно происходит именно то, чего вы ожидаете. Если вы не знаете, куда направляетесь, вам подойдет любая дорога. Поэтому, выскажите наилучшее намерение для всего, чем вы занимаетесь, и вы будете счастливы.

Правило 14 — Получайте удовольствие от маленьких радостей

Истинное счастье можно обрести в маленьких радостях и повседневных делах. Начиная от ежедневной прогулки в пригороде, заканчивая бокалом вина после работы. Получайте от этого наслаждение, заведите свои маленькие «ритуалы» — и вы будете счастливы.

Правило 15 — Принимайте все «как есть»

Многие из нас тратят время на то, чтобы бороться с тем, что «есть». Мы боремся с собственными эмоциями, взращивая в себе злость и негодование. Прямо сейчас примите все, «как есть». Измените ситуацию, если можете, но, сперва, примите ее и будьте счастливы.

Правило 16 — Делайте зарядку и правильно питайтесь

Вы настолько счастливы, насколько это позволяет ваш стиль жизни. Для оптимального уровня счастья попробуйте каждый день гулять по 40 минут. Принимайте пищевые добавки с Омега3 — ешьте больше рыбы, орехов, сыра. Наслаждайтесь и вы будете счастливы.

Правило 17 — Взгляни на все издали

Мы зачастую по-новому начинаем смотреть на жизнь, пережив потерю члена семьи или серьезную болезнь. Однако, не ждите, чтобы жизнь напомнила вам о главном подобным образом. Вспомните об истинных приоритетах прямо сейчас — будьте счастливы.

Правило 18 — Смейся, танцуй, улыбайся!

Смейтесь над сумасшествием в нашей жизни. Устройте брызги веселья и наслаждения по-максимуму. Окружите себя счастьем — красивой музыкой, уроками танцев, вечерами в кругу друзей. Улыбайтесь и будьте счастливы.