

10 ПРАВИЛ ЖИЗНИ ГАРМОНИЧНОГО И СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

У каждого из нас имеются какие-то видимые или невидимые недостатки, которые мы бы хотели исправить. Мы стремимся быть лучше и стремимся жить лучше. Многие хотят улучшить свою жизнь, но, к сожалению, немногие знают, как это сделать. А некоторые вообще не понимают, что наша жизнь — в наших руках. В большинстве случаев мы сами можем выбирать, как реагировать на то или иное событие и совершать ли нам тот или иной поступок. А значит, можем и сами решать, быть нам счастливыми или нет.



Ваш главный враг — вы сами



Разумеется, у вас действительно могут быть враги и завистники в лице других людей. Но самый главный ваш враг, которого можно превратить в союзника, — это вы сами.

Внутри каждого человека имеются преграды и барьеры, которые мешают достичь «дзена», выбраться из череды неудач и стать лучше.

Многие мешающие внутренние рамки, из которых мы часто не можем выйти, создало общество, воспитание и образование. Только поборов их, можно стать по-настоящему свободным и счастливым человеком.

Хочу=могу=должен

Это идеальная формула жизни счастливого человека.

Нужно стремиться чтобы ваши желания, возможности и обязанности совпадали. Необходимо стать на путь самосовершенствования и следовать по нему. Ваши желания должны обязательно регулироваться вашими обязанностями. А ваши возможности должны стать тем, что приводит этот двигатель в движение.

Одиночество — это не плохо



Эксперты считают, что способность любить одиночество является показателем духовной зрелости. По их мнению, стремится постоянно

находиться в компании только тот человек, который противен сам себе: он думает, что в обществе что-то может измениться.

На самом же деле, одиночество очень важно для саморазвития и самосовершенствования. Именно в то время, когда человек остается один, он накапливает информацию, которой потом может поделиться с другими.

В одиночестве родились и продолжают рождаться многие шедевры мирового искусства. Это именно то время, когда человеку лучше всего сосредотачивать свое внимание на чем-либо важном.

Не нужно никому ничего доказывать

Единственный человек на свете, которому вы действительно должны что-либо доказывать — это вы сами. Окружающим же доказывать ничего не нужно.

Вдумайтесь в самую абсурдность ситуации: доказывая кому-либо что-либо, вы пытаетесь изменить мнение человека. Зачем? Неужели вам так важно, чтобы он думал иначе? Если это так, то считайте, что вы живете для этого человека. Живите для себя и доказывайте только себе.

Цель нужно ставить правильно

Как известно, человеческое внимание ограничено. Если вы решили сконцентрировать его на чем-либо, то с малой долей вероятности будете замечать какие-либо другие объекты, уделяя все внимание именно предмету концентрации.

Таким же образом в жизни действует и постановка цели. Если вы поставите перед собой неправильную цель, то рискуете просто не заметить того, что действительно вам нужно. Поэтому тщательно расставляйте приоритеты, прислушиваясь, в первую очередь, к себе.

Прямой путь — не всегда верный

Жизненный путь извилист. И ваш — не исключение.

Так же точно и в делах: если идти прямо при их решении, то не всегда можно прийти к нужному результату. Поэтому, чтобы быть успешным, нужно уметь не выбирать прямой путь вместо правильного.

Успех уничтожает оскорбления



Специалисты считают, что многие оскорбления могут формироваться внутри человека из-за того, что он не реализовал себя.

Чтобы убить оскорбления, необходимо просто заняться любимым делом и достичь в нем определенных высот. Тогда вы и моргнуть не успеете, как все обиды и оскорбления улетучатся неведь куда.

Не следует ждать помощи, сложа руки

Как известно, человека характеризуют поступки и действия. Поэтому если вы нуждаетесь в помощи, ничего не делая, то вряд ли кто-либо согласится вам помочь. Ведь действительно, как можно помочь чему-то, что не движется: чтобы автомобиль завелся и поехал, нужно его не только подтолкнуть, но и завести, а также направлять его.

Нужно помнить о личном самоуважении каждого человека



Не забывайте, что каждый, кто встречается вам на жизненном пути, имеет свою точку зрения, взгляды на определенные вещи, вкусы. Все это может быть сформировано под влиянием тех или иных обстоятельств.

Не следует нарушать границ самоуважения человека. Принимать чужие взгляды, если они разнятся с вашими, не стоит, но уважать их, несомненно, нужно. Если вы, конечно, хотите, чтобы люди ответили вам тем же.

Счастье — результат правильно организованной деятельности

Быть счастливым — значит хорошо организовать свою деятельность. Счастье не может быть целью. Целью может стать улучшение жизни, которое, разумеется, позволит испытать счастье, являющееся «побочным продуктом».

Те, кто ставят целью такие «продукты», обычно не могут достичь своей мечты, приближаясь к ней на такое же расстояние, на которое удаляются от нее.

**Педагог-психолог
Навлютова Анастасия Сергеевна**