

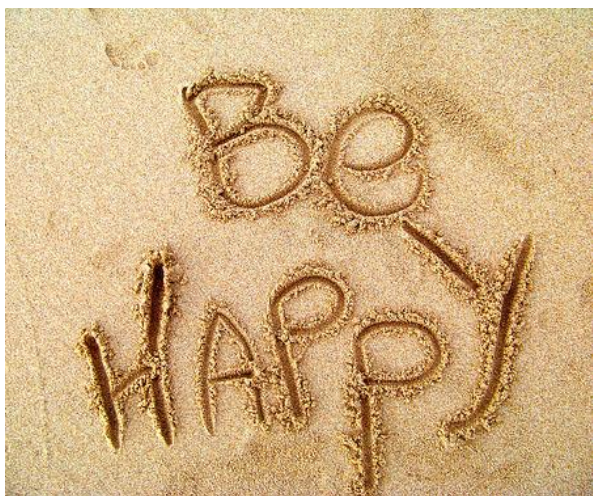
10 ПРИВЫЧЕК СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ

Путь к себе... что именно делает нас счастливыми или несчастными...? Ответ окажется на удивление простым: **наши привычки**.

Обстоятельства могут быть какими угодно, но именно наши привычки очень сильно влияют на то, насколько мы счастливы... и какие обстоятельства мы привлекаем в свою жизнь...

Людей, которые уверенно идут по жизни, объединяет особый взгляд на мир.

Они счастливы не столько потому, что им улыбается фортуна, а потому, что они выработали **ПРИВЫЧКИ**, которые позволяют им оставаться на коне и легко справляться с трудностями и неудачами.



достоинством, а не оглядывайтесь всякий раз в поисках одобрения или осуждения окружающих.

1. Совершенно не интересуются тем, что

думают о них другие. Их позицию прекрасно выразила Коко Шанель: «Мне все равно, что вы обо мне думаете, потому что я о вас не думаю вообще». Мы привыкли зависеть от чужого мнения, но вокруг нас огромное множество людей, и у каждого своя точка зрения. Во что может превратиться жизнь каждого из нас, если мы будем стараться угодить каждому? Вы делаете то, что считаете нужным. Возможно, ваши действия ошибочны, но **это ваш опыт, и он бесценен.** Всем нравятся уверенные в себе, независимые люди, имеющие четкую жизненную позицию. Станьте таким человеком и идите по жизни с



2. Умеют видеть ситуацию со стороны.

Не бывает ни однозначных побед, ни однозначных поражений. Во всем две стороны медали...Поэтому самое лучшее — оставаться нейтральным. Это непросто, но этому стоит научиться. Если следовать китайской мудрости, то правильно поступит тот, кто будет смотреть на свою жизнь отстраненно — подобно тому, как сидящая на горе обезьяна наблюдает сверху за схваткой двух тигров. Какая-то часть нас должна оставаться той самой обезьяной, бесстрастно наблюдающей за жизнью со стороны. Именно

это позволяет нам принимать правильные решения и не растрачивать силы впустую.



3. Не терзают себя сожалениями.

Упущенные возможности, несостоявшаяся вечная любовь, коварство друзей, которым по глупости были доверены сердечные тайны... Все мы склонны о чем-то пожалеть, но нет ничего более пустого и бесполезного. **«Сожаление не должно длиться более пяти минут»**, — говорит американский психолог Олаф Майнер. — «Погружаясь в самоедство, вы теряете не только время, но и огромное количество жизненной энергии». Упущенных возможностей не вернуть, а проанализировать причину неудачи и

поблагодарить за опыт будет отличным выбором.



4. Умеют благодарить.

И это не дежурная благодарность, а та, что идет от самого сердца. Благодарность способна сотворить с нашей жизнью настоящее чудо: когда мы благодарим, мы фокусируемся не на том, чего у нас нет, а на том, что есть, а подобное, как известно, притягивает подобное. Будьте благодарны — и благодарите авансом даже за то, что еще не случилось. И каждый вечер перед сном обязательно вспоминайте, **как минимум пять причин сказать спасибо жизни** и не забывайте отмечать все достижения каждого дня.



5. Берегут чувство новизны.

Добившись чего-то, мы совсем недолго радуемся этому, а потом чувство новизны нас покидает. Но за него нужно уцепиться руками и ногами. Запоминайте и **«якорите» моменты своего триумфа**. Радостные события должны стать генератором ваших будущих побед, поэтому снова и снова вызывайте в памяти и заново переживайте все оттенки счастливых эмоциональных состояний. Ставить перед собой новые цели и добиваться их — это прекрасно. Но очень часто, мы не успеваем сполна насладиться тем, что уже есть. Это и делает нас несчастными.



6. Умеют над собой посмеяться. Ирония — прекрасное качество. Но если человек может быть ироничен по отношению к самому себе, он неуязвим. Психологи считают, что **самоирония — признак развитого интеллекта.** Способность смеяться над самим собой присуща только **сильным духом и разумом людям,** которые выше любых предрассудков, она напрямую связана с жизнерадостностью и оптимизмом — ярким качеством счастливых людей.



7. Живут «в отсеке сегодняшнего дня». Так просто и гениально сформулировал одну из привычек счастливых людей американский психолог Дейл Карнеги. Люди, живущие под гнетом прошлых ошибок и негативного опыта, с одной стороны, и под страхом потерпеть неудачу в будущем — с другой, не живут вовсе. Их парализует страх, и они не способны понять, что нет ни вчера, ни завтра, а есть только **сегодня.** Например, вы решили к весне стать стройнее и сесть на диету. Прошлый опыт говорит: «Глупости, ничего не выйдет — ты уже бралась год назад и бросила. Стоит ли начинать снова?». Негативному опыту подпевает страх из будущего: «Сейчас-то я начну, но на сколько меня хватит? Все равно сорвусь через неделю!». Но прошлое уже прошло, а будущее не наступило. Поэтому вцепитесь зубами в это **«здесь и сейчас»** — и **тогда вы поймете, что можете все.**



8. Никогда не перестают учиться. Книги, путешествия, новые хобби, семинары и тренинги, иностранные языки, желание познать этот мир и никогда не переставать удивляться, ни в 8, ни в 80 лет — это еще одна замечательная привычка счастливых людей, потому что именно это позволяет им **реализовать себя максимально.**



вправе завидовать самому себе.

9. Никогда не завидуют, не осуждают и не злятся. Мы привыкли сравнивать себя с другими и соотносить свои успехи с успехами окружающих. В здоровой конкуренции нет ничего плохого, однако часто она перерастает в чувство недовольства самим собой и зависти по отношению к людям более успешным, что ведет к осуждению и злости. Между тем, на свете есть **только один человек**, с которым вы можете себя сравнивать — **это вы сами, но в прошлом**. И если сегодня вы стали хоть чуточку лучше, чем вчера — **вы победитель** и



призывают беду на свою голову. Самый опасный (и заразный) тип — это люди, которые всегда всем недовольны и привыкли считать себя вечными жертвами. Бегите от них, как от чумы. **Общайтесь со счастливыми** — и они заразят вас счастьем. **Общайтесь со щедрыми** — и станете такими же. **Держитесь людей жизнерадостных.**

10. Выбирают друзей с умом. Роберт Грин в своей замечательной книге «48 законов власти» пишет: «Чьи-то чужие невзгоды и несчастья могут оказаться для вас губительными — эмоциональные состояния так же заразны, как и болезни. Вам может казаться, что вы действуете благородно и спасаете утопающего, но очень часто несчастные сами навлекают беды на себя — и они навлекут их и на вас. Важно различать людей, которые действительно нуждаются в помощи, и тех, кто своими мыслями и поступками постоянно призывают беду на свою голову.

Проверьте себя на наличие или отсутствие этих привычек по шкале 10 (наличие привычки – 1 балл), направьте нам произвольный отзыв и получите замечательный подарок...!

