

## **Привычка жить счастливым.**

**Счастье** — термин, который объясняет сам себя, «счастье» — от слова «сейчас».

Счастье - это как жить каждым днем и наслаждаться каждым мгновением.

И чтобы быть счастливым, быть здесь и сейчас, стоит находиться в состоянии осознанности...

Вопрос в том, что часто мы делаем выбор неосознанно, реагируем на ситуацию.

А что если, все ситуации создаем мы сами?

Что если, наша жизнь состоит из череды принятых нами решений. И каждое действие есть реализация нашего решения.

Выбор есть всегда, и как бы странно это не звучало, можно сделать выбор быть счастливым.

Примите решение отказаться от привычек, которые мешают быть счастливыми.

Задумайтесь, что все, что мы имеем в жизни, мы имеем благодаря этим привычкам, и все, что мы не имеем, мы не имеем благодаря этим привычкам.

### **Откажитесь от решения всегда быть правым.**

Доказывая свою правоту, люди тратят до 90% своей энергии, при этом получают в ответ только сопротивление.

Человек все равно будет чувствовать обиду, считая себя правым.

Когда мы доказываем другому его неправоту, он еще больше утверждает своей собственной правоте.

*Анекдот:*

*- Как тебе удастся быть счастливым и относиться ко всему так спокойно?*

*- Я просто ни с кем не спорю.*

*- Да это же невозможно.*

*- Ну, невозможно так невозможно ...*

### **Откажитесь от тотального контроля.**

Позвольте просто событиям и людям быть какие они есть.

И как бы странно это не казалось, когда мы отпускаем избыточный контроль, вселенная к нам становится дружелюбна и изобильна.

### **Откажитесь перекладывать ответственность.**

Очень удобно перекладывать ответственность на других людей или события, тем самым обвиняя их в случившемся. А что, если автором событий являетесь вы сами? Перестаньте жаловаться. Начните формулировать свои мысли с позиции “Я”. Только тогда возможно управлять своим состоянием и делать осознанный выбор.

### **Останавливайте внутренний диалог с негативными мыслями.**

Часто люди прокручивают одну и ту же негативную мысль, и тем самым вводят себя в не ресурсное состояние. Помните, где внимание, там и энергия!

Переключайте свой фокус внимания с проблемы на решение.

### **Перестаньте жаловаться.**

Жалость это про проявление слабости и передачу ответственности. Всегда есть выбор, зависеть от кого-либо или чего-либо, жалуюсь на людей или события, или проявить ответственность и найти силу принять авторство собственной жизни и самому создавать события.

### **Освободитесь от критики.**

Бывает так, что люди и события не соответствуют нашим ожиданиям. А что если все люди имеют свои ожидания, свой опыт, свое представление о мире, свое воспитание, свое восприятие мира. Мы все разные. И карта не есть территория. Иногда стоит мысленно представить себя на месте другого и найти его позитивные намерения. Подумайте, что существуют и другие точки зрения, и это нормально.

### **Откажитесь от решения производить впечатление на других.**

Пожалуй стоит быть, а не казаться. Иначе проживете жизнь в ожидании жизни.

Выражайте себя вслух. Быть собой и опираться на себя истинная мощь.

### **Прекратите сопротивляться переменам.**

Постоянно делая одно и то же, получаем тот же результат.

95% страхов, это иллюзия. Пока не попробуешь - не узнаешь.  
И лучше попробовать и знать, что не получилось, чтобы сделать по-другому, чем жить в ожидании жизни.  
Иногда достаточно просто сделать первый шаг.

### **Откажитесь от навешивания ярлыков.**

Вешая ярлыки, мы не даем себе шанс посмотреть на ситуацию или людей с другой стороны. Тем самым часто терем возможности. Чтобы описать систему, стоит выйти за ее пределы. Сделайте паузу, уточните информацию. Утро вечера мудренее.

### **Отпустите прошлое.**

Неважно откуда мы, важно куда. Постоянно ища причины, мы фокусируемся на проблеме и обречены, максимум на тот же результат. Не бывает неудач, есть только опыт. Стоит учиться на своих ошибках и двигаться к намеченной цели. Фокусируйтесь на решении. Ищите ресурсы, что можно сделать уже сейчас.

### **Освободитесь от страха.**

Что, если научиться отличать страх от чувства опасности? Страх — это наша иллюзия. И это вызов, в 95% случаях, там, где мы чувствуем страх, есть наши точки роста. Измените свое отношение к ситуации, проявите интерес. Начните исследовать. Стоит расширять свою зону комфорта.

### **Откажитесь от оправданий.**

Просто примите, что решение есть первопричина. Все, что вы делаете, это ваше решение и точка. Опирайтесь на себя и свое решение.

### **Откажитесь проживать свою жизнь в ожиданиями других**

- Вы думаете или вам думается?
- Вы планируете или вам планируется?
- Вы выбираете или вам выбирается?
- Вы решаете или вам решается?
- Вы живете или вам живется?
- Где фокус вашего внимания?

Вы хотите постоянно угодить и живете для родителей, супруга, детей, учителей, друзей?

Ждете их оценки?

Какой ваш выбор, быть собой или казаться?

Примите решение быть собой, сделайте выбор жить счастливо!

**Задавайте, как можно чаще себе очень простые вопросы:**

- что я сейчас делаю?

- что я сейчас чувствую?

- что я действительно хочу?

- что я могу сделать для этого?

**Будьте счастливы, будьте здесь и сейчас!**

Психолог Ольга Козел, т.3-88-34