

10 секретів щастя

Як ми чинимо з неприємностями, які неминуче зустрічаються в нашому житті? Можна робити по-різному. Можна повністю сконцентруватися на помилках і невдачах, образливих словах, несправедливості і злу, які, безумовно, є в сучасному світі. Але досвід показує, що в будь-якій негативній події або явищі завжди є щось позитивне.

Зіткнувшись з неприємними подіями або припускаючи, що вони можуть відбутися, подумайте про те, що в цих подіях може бути хорошого, приємного, позитивного. Що ж можна зробити, щоб сприймати життя позитивно?

Ось 10 секретів щастя:

- 1. Сила відносини.** Ми настільки щасливі, наскільки налаштований на це наш розум.
- 2. Сила тіла.** Фізичні вправи полегшують стрес і викликають в тілі хімічні реакції, завдяки яким ми відчуваємо себе добре.
- 3. Сила життя в миті.** Спогади складаються з особливих моментів - накопичуйте якомога більше таких щасливих миттєвостей.
- 4. Сила уявлень про себе.** Людина є тим, що вона про себе думає.
- 5. Сила мети.** Мета надає нашому житті сенс і зміст.
- 6. Сила сміху.** Почуття гумору полегшує стрес і викликає відчуття щастя.
- 7. Сила прощення.** Уміння прощати є ключем, який відкриває двері справжнього щастя. Неможливо бути щасливим, якщо в вас залишилися ненависть і образа.
- 8. Сила вміння давати.** Щастя не можна знайти в володінні і придбанні чогось для самого себе. Воно криється в умінні давати і допомагати іншим.
- 9. Сила взаємин.** Близькі взаємини роблять гарні часи ще більш приємними, а важкі періоди - більш легкими.
- 10. Сила віри.** Віра викликає довіру до людей, заспокоює розум і звільняє душу від сумнівів, тривоги, занепокоєнь і страху.