

ТЕМАТИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Золотые правила ежедневной жизни

В понятие «счастье» каждый вкладывает свой собственный смысл. Одним для счастья достаточно хорошей погоды и распустившейся сирени, а другие не чувствуют себя счастливыми даже в самых благополучных обстоятельствах. Попробуем разобраться, как жить счастливо и радоваться жизни, изучив 5 советов психологов.

Живите здесь и сейчас

Одно из основных правил хорошего настроения и благополучия - осознанное проживание текущего момента. Это означает видеть и чувствовать все детали происходящего вокруг вас прямо сейчас, обращать внимание даже на небольшие нюансы. Если вдуматься, этот совет имеет под собой серьезные основания. В текущем моменте с человеком нечасто происходит что-то по-настоящему плохое. В основном негативные переживания связаны с неприятными событиями в прошлом или возможными проблемами в будущем, а иногда-с тем и другим поочередно. Продолжая переживать из-за прошлых неприятностей или с опаской глядя в будущее, человек не проживает настоящий момент, а ведь в нем может быть немало поводов для радости. Конечно, совсем не думать о минувших и предстоящих событиях невозможно, но ограничить время для таких мыслей – вполне в ваших силах. Учитесь останавливать себя, переключаться на то, что происходит вокруг прямо сейчас, и наслаждаться этим.

Установите личные границы и защищайте их

Нередко у человека не получается понять, как начать радоваться жизни, из-за чрезмерного внешнего влияния. Если вы не умеете говорить «нет», соглашаетесь с любыми обвинениями в свой адрес, делаете не то, что хотите, а то, что советуют – вы постепенно теряете себя. Отсутствие привычки защищать свои личные границы – это снижение самооценки, которое и станет главным препятствием для счастья. Помните, что вы имеете право отказываться в неудобных просьбах, думать не только о чужих, но и о своих желаниях, рассчитывать на уважительное отношение к себе. Посмотрите на ситуации, в которых вы руководствуетесь не своими принципами и мнением. Говорите о своих желаниях вслух спокойно, но настойчиво.

Не стремитесь быть удобным человеком - это сыграет против вас.

Не забывайте о себе

Проблемы на работе, семейные неурядицы, стрессовые ситуации – все это точно не способствует ощущению счастья. Более того, мы просто перестаем уделять время себе, заниматься чем-то, потому что это нравится, доставляет удовольствие, а не по необходимости. Даже если все в жизни складывается неплохо, вряд ли уставший, не выспавшийся человек сможет почувствовать истинную радость. Самый простой способ найти время на себя – выбрать любимое дело, которое доставляет истинное удовольствие, и включить его в свое расписание. Пусть это будет полчаса в день или даже в несколько дней. Главное - радовать себя регулярно. И не важно, выберете вы йогу или сериал, единственный критерий – ваши собственные приятные ощущения, понимание, что вы делаете то, чего по-настоящему хотите.

Ищите позитив

Долгая и счастливая жизнь складывается не из каких-то определенных событий, а их ощущений. Оптимистам значительно проще быть счастливыми, ведь они точно знают, как радоваться жизни в любых ее проявлениях.

Их секрет не в везении, а в позитивном взгляде на любые вещи. В любой ситуации есть что-то положительное, но не у всех есть привычка искать позитив. Значительно проще сконцентрироваться на своих неудачах, постоянно прокручивать их в голове и убеждать себя, что другим-то уж точно живется легче. Учитесь ценить все то хорошее, что происходит в вашей жизни. А проблемы постарайтесь воспринимать как источник полезного опыта. Есть даже такая поговорка: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Если будете рассматривать только негативную сторону событий, рискуете не заметить того самого счастья.

Радуйтесь своим успехам (даже небольшим)

Многим людям, неудовлетворенным собственной жизнью, психолог дает простой совет: найти источники негативных переживаний. Если это низкая самооценка, неуверенность в своих силах, стоит попробовать ежедневно записывать 3-5 удачно выполненных дел. Даже если это будет мелочь, со временем вы привыкнете положительно оценивать результаты своей деятельности, сможете научиться радоваться им. А вот чего не стоит делать никогда, так это плохо думать о себе и ругать себя. «Сам себя не похвалишь...» - помните? Вот и старайтесь делать себе комплименты, ведь для этого наверняка есть поводы. А это уже причина радоваться жизни и чувствовать себя счастливым человеком.

Педагог-психолог Кучинская Ю.С.