



СЕКРЕТИ ЩАСЛИВИХ ЛЮДЕЙ



Щастя - це відмінна штука. Кращий час, щоб бути щасливим - зараз. Оптимальне місце - тут. Кращий спосіб - це робити щасливим інших.

1. Забудьте минуле. Ви не будете щасливі, поки несете важкий тягар минулого. Ви зробили помилку? У вас був неприємний досвід у минулому? Відпустіть ці спогади - вони не дають вам розвиватися. Зосередьтеся на сьогоднішні.

2. Несіть відповідальність за своє життя. Щоб стати щасливим, потрібно перш за все стати вільним. Незалежно від того, наскільки погана ситуація, ви завжди обираєте самі, як саме вам вчинити. І відповідальність за цей вибір несете лише ви. Не звинувачуйте у своїх невдачах когось ще.

3. Вибудуйте відносини. Це якраз те, що й дає нам щастя. Любов повинна залишатися головним пріоритетом.

4. Захоплення. Вони також приносять нам маленькі радості. Так що коло своїх захоплень треба постійно розширювати. Таким чином ви розширюєте свої шляхи до гармонії. Ви навіть не уявляєте, скільки цікавих речей нас оточує.

5. Створіть себе. Визначте для себе свої принципи, і дійте відповідно до них. Тільки так ви завжди будете вірні собі.

6. Хто ви? Не живіть чужим життям, щоб виправдати чиїсь очікування. Люди можуть чекати від вас чого завгодно - не йдіть у них на поводу.

7. Мета в житті. Для того, щоб стати щасливим, вам потрібна життєва мета. Інакше ви будете розсіяні і незібрані. Ваша мета - це ваш життєвий стрижень.

8. Цінуйте те, що маєте. Бути щасливим легко, якщо ви вдячні. На жаль, розгледіти те, чого у нас немає, набагато важче, ніж те, що ми вже маємо. Ми не вміємо сприймати обставини як належне. Подивіться навколо - може, у вас вже є причини бути щасливим?

9. Мислите в позитивному ключі. Щасливі люди ні на хвилину не допускають похмурих думок. Вони на все дивляться оптимістично, наскільки б не була погана ситуація.

10. Творіть. Творчість додає сили і залучає вас в стан піднесення: ви просто не помічаєте невдач навколо вас.

11. Почніть з того, що у вас вже є. Щаслива людина не чекає все життя певного рівня заробітку або високої посади, щоб стати щасливим. Радіти можна вже тому, що у вас є. Дурний шукає щастя за горами, розумний - під ногами (Джеймс Оппенгейм).

12. Міняйтеся. Щастя приходить до того, хто постійно росте, розвивається, вчиться. Міняйтеся, шукайте щось нове, направляйте ваше життя на новий рівень.

13. Використовуйте свої таланти. По-перше, ви повинні відкрити в собі ці таланти, а по-друге - розкрити. Самий вірний шлях до щастя - знайти той джерело заробітку, який би допомагав розвивати ваші таланти.

14. Не зациклюйтеся на дрібницях. Часто дрібниці - це вороги вашого щастя. Пам'ятайте - навіть дрібні тріщини топлять корабель, адже вони ростуть і з часом стають справжніми пробоїнами.

15. Втихомирювати ваші амбіції. Амбіції - це не погано, але вони не повинні брати гору над здоровим глуздом. Інакше ви просто переоціните себе, і станете невдахою і посміховище.

16. Робіть щасливими інших. Це найдієвіший спосіб стати щасливим. На шляху до власного щастя постарайтеся робити добро людям, і ви побачите, що це - вже щастя. Щастя ніколи не приходить через егоїзм, тільки через самовіддачу.

17. Співчуйте. Це найвища форма самовіддачі. Частіше думайте про людей навколо себе.