

## **КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО**

Важно жить здесь и сейчас!!!

Все, что у нас на самом деле есть, — это настоящий момент — это понятие «здесь и сейчас/теперь». Мы никогда не можем получить доступ к моменту из прошлого или слетать в будущее. И не сможем повторить вчерашний день. Нет у нас и будущего. Оно иллюзорно. Осознавайте для себя, где Вы сейчас находитесь – в сожалениях о прошлом, в мечтах о будущем, или здесь и сейчас. В этом месте, в это время и осознайте, чем этот момент ценен. Подумайте о том - какое счастье, что Вы живете, дышите... что еще Вы можете сделать сейчас, что Вы можете сделать, чтобы быть счастливым сейчас. Для того чтобы избавиться от тревоги, неуверенности, оценок, сравнений, нерешительности, тоски, уныния, чувства опустошенности и бессмысленности жизни и проч., а также для того чтобы достичь эмоционального комфорта, необходимо свернуть время (прошлое и будущее) и быть "здесь и сейчас".

## **ВАЖНО ЗНАТЬ, ПОНИМАТЬ И ПРИНИМАТЬ СЕБЯ**

Если мы будем в мире с самим собой, то и со всем остальным мы тоже справимся. Важно осознавать, чего именно Вы хотите, какие именно у Вас сильные и слабые места, стороны - опирайтесь на сильные и развивайте слабые. Только Вы сами можете знать, чувствовать, что именно Вам надо, куда идти, к какой цели (не ведитесь на призывы рекламы и желания пойти куда-то что-то сделать «за компанию» или потому что мама/папа так сказали, потому что это выгодно и сейчас популярно. Это все может быть даже правдой, но не быть Вашим). Важно узнать, понять себя, понять СВОИ страхи, комплексы, сценарии, установки.

Полюбите себя!!!!

Примите себя такими, какие вы есть и постепенно, если Вам самим это будет надо развивайте себя по своему усмотрению, но желательно без ущерба для других. Каждому человеку важно правильно расставлять приоритеты в своей жизни. Также важно помнить: что, если Вы устали, если Вам плохо, если Вы заболели, если накрыла апатия – плохо будет Вам. Но также, плохо будет всем вокруг – любимому человеку, детям, друзьям... Старайтесь быть внимательными к себе!!!! Заботьтесь о себе. Вспомните, что даже в самолете рекомендуют в случае опасности кислородную маску сначала одеть на себя, а потом на ребенка. Если Вы будете в порядке, то сможете максимально принести пользу и окружающим! Спрашивайте себя, что Вам действительно нужно, чего Вы хотите, что любите, комфортно ли

Вам. Но еще раз повторяюсь, что Ваш комфорт не должен ущемлять комфорт других людей. Не позволяйте нарушать Ваши границы, но и сами не нарушайте чужие границы. И так в любой ситуации – и в жизни, и в делах. Перестаньте сравнивать себя с другими. Сравнивать надо только себя с самим собой прежним. Помните, что самой выигрышной стратегией считается стратегия по принципу: «Я-ок - ты – ок», «я выиграл – ты выиграл». Важно понимать свои внутренние противоречия и справляться с ними. Для того, чтобы привести сознание и подсознание к гармонии, нужно проработать свое "Зачем?", понять свои «внутренние выгоды», свою внутреннюю логику. Для этого воспользуйтесь простой, но, в то же время, на удивление эффективной методикой: Ответьте на следующие вопросы – и Вы сможете решить свою проблему и достичь желаемого: Какие выгоды я имею от того, что я что-то делаю, либо не делаю? Можно прописать на листе все плюсы и минусы принятого/принимаемого решения. А действительно ли мне нужны эти выгоды, или я могу от них отказаться? Что мне даст решение этого вопроса? А что дает отсутствие решения? А какие альтернативы для меня? Какие выгоды в каждом случае? Что я буду чувствовать, если приму это решение? Что изменится, что произойдет, когда я получу результат? Что я буду при этом чувствовать? Ответив себе на эти вопросы, Вы либо получите энергию для созидания, либо поймете, что это дело Вам просто не нужно. Есть такой феномен в психологии, который можно назвать парадоксом выбора. Чем больше у Вас опций на выбор, тем меньше Вы довольны принятым решением. Логически кажется, что чем больше перед Вами вариантов выбора, тем лучше. Когда предложений по поводу развития карьеры много, нам кажется, что мы обязательно сделаем хороший выбор. Феномен этот выявил психолог Барри Шварц. Для того, чтобы ощущение того, что все идет правильно, не покидало Вас, он советует искусственно ограничивать количество опций. Это, кстати, объясняет, почему пользователи техники Apple довольны ею больше, чем пользователи гаджетов другой марки. Или почему те, кто ходит за продуктами в небольшие продуктовые киоски, чувствуют себя более удовлетворенными, чем посетители огромных гипермаркетов.

Есть мнение, что борьба с негативными качествами невозможна, это не тот путь. Нужно в себе развивать энтузиазм, сострадание, любовь - тогда просто не будет места гневу, жадности, гордыне и скуке. Лучше созидать, чем разрушать, в том числе и себя.

Контроль эмоций, думаю, что нет смысла писать о важности контроля своих эмоций. Для того, чтобы контролировать свои эмоции надо научиться сначала их наблюдать в себе, не подавлять, а именно наблюдать. Осознавать,

что именно сейчас я чувствую, можно даже проговорить для себя. Это помогает вернуться в состояние здесь и сейчас и включить разум. Так же помогает концентрация на дыхании, надо следить за тем как мы дышим. Если человек полностью расслаблен, то он обязательно спокоен. Учитесь расслаблению – для этого существует масса упражнений и техник. Но мало просто научиться расслабляться. Нужно уметь произвольно, по желанию, входить в это приятное и, безусловно, полезное состояние физического расслабления и сделать расслабление естественным для себя состоянием. Чаще всего за негативными эмоциями стоит не исполненное желание. Надо научиться быть независимым от результатов своей деятельности, перестать зависеть от своих желаний. Кто знает, может именно то, что сейчас не исполнилось Ваше желание и есть благо для Вас. Маленький ребенок очень сильно может хотеть много шоколада и злиться, сильно плачет, когда не получает и не понимает, что у него может быть диатез. Часто люди страдают от собственных негативных эмоций. Точнее, сначала сами находят повод, чтобы расстроиться, а затем переживают, грустят, «накручивают» себя.

Возможно ли научиться определенной независимости от внешних негативных факторов, влияющих на наше настроение? Простая методика поможет Вам контролировать эмоции, тем самым облегчив собственную жизнь. Прежде всего, необходимо вспомнить один из эпизодов жизни, который вызвал/вызывает у Вас негативные эмоции. Это не должна быть трагическая история или слишком тягостные воспоминания. Просто выберите неприятную ситуацию для небольшой тренировки. Попробуйте вспомнить, что Вы видели в прошлом, когда происходила данная ситуация. Это может быть отчетливая картинка или размытый образ в сознании. Если не удастся сразу вспомнить изображение, необходимо немного больше времени на погружение в воспоминания. Важно добиться именно визуализации. Как только картинка стала более-менее четкой, сразу же представьте ее плоской и прозрачной. Затем мысленно представляйте, как картинка становится блеклой, тускнеет, подобно тому, как высвечиваются старые фотографии. Следующий этап – представить, как изображение отдаляется от Вас, становится все меньше и меньше. Попробуйте также мысленно вставить изображение в рамку, цвет выбирайте интуитивно. После этого нужно найти новое место для картинки. Выбирайте расположение, которое Вас устраивает. Так же можно представить, как Вы поднялись на вершину самой большой горы. Представьте, как Вы там стоите, ветер развывает Ваши волосы. Представьте, как Вам там хорошо. Потом с высоты этой вершины посмотрите вниз... и увидите там свою проблему... очень издалека и с высоты. Далее представьте, как Вы видите, как решается Ваша

проблема. Увидьте это. Затем почувствуйте, как дует еще более сильный ветер и уносит Вашу проблему, развеивает ею... от нее ничего не остается. Но остается Ваш опыт того, как Вы справились с ней, как решили. Иногда после этой процедуры все же остаются боль, негативные ощущения от прошлых событий. Не отчаивайтесь! Чтобы проработать ситуацию более глубоко, нужно понять, какие уроки Вам нужно извлечь из нее, чему Вас учат Ваши проблемы и трудности, какими знаками они становятся для Вас.

Часто сильно мешают нашему счастливому самоощущению ожидания, особенно ожидания неприятного. Ожидание неприятного - если ожидание проявляется в том, что создается напряженный страх, то такое ожидание утраивает переживания. Что можно с этим сделать. Если заранее на расслабленном фоне прожить неприятную ситуацию, представить ее в деталях, расслабиться - тогда неприятные переживания становятся меньше. Очень важно следить за своими мыслями, особенно в самом начале. Отследить, когда и как Вы сами себя накручиваете. Перед эмоциями всегда идут мысли! Сила позитивного мышления. Мы одинаково можем запрограммировать себя как на успех, так и на неудачу. Причем усилия, которые нам нужно в это вложить, и в том, и в другом случае примерно одинаковы. Смените «фокусировку на негативе» на «фокусировку на позитиве». Не всегда нужно бороться со страхом, особенно если страх можно сделать своим другом и союзником, так как он может Вас и защищать. Благодарное отношение к страху как к подсказчику, предупреждающему Вас о возможных и ненужных Вам неприятностях – поможет справиться с тревожностью. Подумайте, что хорошего, какую пользу можно извлечь из Вашего страха. Хотя, конечно, это не распространяется на фобии, с ними лучше поработать, но все равно лучше не воспринимать ничего как врагов. Сила позитивного опыта. Страх уходит, когда появляется успешный, позитивный опыт, когда у человека появляется уверенность, что он умеет справляться с трудностями, что он - победитель. Собирайте свой имеющийся позитивный опыт и накапливайте новые успехи. Учитесь новому и учитесь запоминать в первую очередь свои удачи и успехи. Чтобы опыт был позитивный, обеспечьте себе легкое, успешное начало, а большие трудные дела превращайте в последовательность небольших действий, каждое из которых Вам по силам. Большинство страхов перед какими-то действиями у людей лечатся методом - легкое начало, последовательные, поэтапные посильные по легкости действия. Если Вы своими мыслями смогли сделать нечто, что вызвало Ваш страх, точно так же Вы в своем воображении можете создать и то, что возвратит Вам спокойствие, силу и энергию! Страх неизвестности. Что делать? Вот эффективный прием борьбы со страхом. Он

заключается в том, что Вы начинаете размышлять: «Если это случится в моей жизни - что самое страшное может произойти?» Спросите себя о том, что случится, если произойдет то, чего Вы больше всего боитесь? Осознайте реальные последствия реализации самого плохого сценария, представьте его реальностью. Проживите эту реальность и поймите, что Вы сможете с этим справиться. Придумайте несколько позитивных и конструктивных вариантов, как можно выйти из этого положения. Или же - Обращайте внимание на то, что страшит Вас более всего. При этом желательно утрировать эту ситуацию по максимуму. Фантазируйте от души. можно раскрутить нелепость этой ситуации до предела (т.е. сделать, представить эту ситуацию нелепой и смешной), пока Вам не станет смешно! Обсмейте ее по максимуму. Почему этот прием работает. Зачастую Вам кажется, что если произойдет, то произойдет такое... Такое!.. Что лучше даже и не думать об этом! И, стараясь об этом не думать, Вы себя накручиваете, настраиваете на нечто ужасное. Когда же Вы об этом задумываетесь, то кажущаяся важность этого лопается, как мыльный пузырь. Порой даже становится обидно, что миру настолько все равно, как Вы вообще живете и, что делаете. Лучшее средство от страха - это смех. Поэтому желательно утрировать ситуацию до тех пор, пока не станет смешно. А здоровый смех гораздо лучше, чем страх, вызывает хорошее ресурсное состояние. Неизвестность сама по себе нейтральна. Она может таить в себе как опасность, так и радость, восторг, удовольствие! И то, с каким чувством Вы будете ожидать предстоящего события - со страхом или с интересом, - во многом зависит от Ваших установок, от того, как Вы его себе представляете. САМОЕ СТРАШНОЕ - НЕ СТРАШНО! Если в Вашем сознании то и дело возникает какая-то навязчивая мысль, которая может пугать, придумайте какое-нибудь слово или выражение, которое будет тормозить её развитие. Постарайтесь переключить свое внимание, увлеките свое внимание в другое место. Вы можете подумать об этом завтра или не думать об этом именно сейчас – разрешите себе это!, сказать себе: «Стоп, хватит» или представить, как надоедливый образ, нарисованный на листе бумаги, сгорает в огне, а пепел разносится по ветру (можно это не только представить но и проделать). Это отвлечёт Вас от пугающих мыслей и переключит внимание на что-то другое. Смените «пластинку». Многие страхи напоминают одну и ту же пластинку, играющую в голове. Слушать её - означает потакать своему страху, давать ему шанс на развитие и рост. Лучше всего будет эту пластинку сменить на другую. Переключитесь: расслабьте тело, сходите на прогулку или займитесь физическими упражнениями, позвоните другу/подруге, поговорите с родителями, устройте генеральную уборку, почитайте интересную книгу. Вы должны дать команду

своему мозгу начать заниматься чем-то другим, выполнять новую задачу. И важно, чтобы было занято не только тело, но и мозг. А если Вам вдруг подумается о том, как можно что-то делать, когда всё наперекосяк, вспомните, что Вами владеет мнимый страх, а не реальный страх. Играйте разные роли. Например, Вам нужно что-то сделать, но одна только мысль об этом вызывает у Вас ужас и панику. Чтобы нейтрализовать страх, конкретно обозначьте его. Теперь вообразите кого-то – Вашего кумира, героя, наставника (или Вас самого - идеального, каким Вы мечтаете стать), кто с большим успехом и легко делает то, что нужно сделать Вам. Подумайте о том, какими качествами он/Вы обладает, как себя ведёт. Затем встаньте и физически представьте себя тем человеком: примите его позу, походите, проследите за своим выражением лица. И действуйте. Игнорируя естественные раздражители, пренебрегая ими, мы автоматически оказываемся в сфере собственных домыслов и иллюзий, мыслей, бегущих по кругу, и бездны прогнозов, из которых оправдаются лишь считанные единицы.

Помните, что жизнь сама по себе не является проблемой, хотя она, как мы говорили, и непростая штука. Она может подкидывать нам неприятные сюрпризы, но проблема — это то, что создано нами. **Вера в счастье творит чудеса**, только не надо относиться, к счастью, как к чему-то должному. Воспринимайте его как подарок, и каждую его крупинку запоминайте, чтобы помнить. И еще, верьте, что все будет хорошо в итоге. Эти правила недостаточно прочитать и понять, их надо еще и применять в жизни. Наше внимание — это огромный ресурс, который нужно ценить. Наше внимание — это акт творения. То, на что мы смотрим, на что обращаем внимание, проявляется в нашей жизни. Научившись управлять вниманием, человек начинает контролировать свою жизнь.

**Старайтесь общаться больше с позитивными людьми,  
станьте сами такими людьми!!!**