

### **Будь тем, кто делает тебя счастливым!**

Праздность порождает уныние, а труд, наоборот, способствует появлению радости, заставляет почувствовать свою значимость. Порой кажется, что кто-то счастливее нас, потому что обладает чем-то. Но ведь обладание вещами никогда не давало человеку долгосрочного удовлетворения. Попытки взять всё под свой контроль приводят к тому, что мы упускаем возможность улучшить свое состояние. Чем быстрее мы поймем, что изменения неизбежны, тем чище и проще будет наш путь к собственному счастью. Проявив чуточку больше упорства, мы сможем достичь желаемого, важно — не сдаваться и достойно принимать поражение. Набраться терпения и ждать, равномерно распределив силы, лучшее, что мы можем предпринять во многих ситуациях. Нужно преодолеть сомнения и научиться принимать решения, помня: самое худшее, что может с нами случиться, это то, что ничего не получится. Веря в себя, свою мечту и силы, каждый из нас может это сделать. Каждый из нас на самом деле намного счастливее, чем представляется. Желательно избегать негатива в целом, обходя стороной всё, что приносит раздражение или уныние. Любить, так же как и прощать, нужно учиться. Полюбив себя ведь и дорогих людей, принять мир таким, какой он есть, прошив ему его не идеальность, станет намного легче.

Широкий круг общения, в котором можно встретить людей разного возраста, социального статуса и взглядов на жизнь — это хорошая энергетическая подпитка. От того, насколько интересным является наше общение и времяпрепровождение, зависит многое. Счастье прячется в добрых делах, которые мы можем сделать по отношению к другим. Даже мелочи вроде улыбки, небольшого подарка или комплимента целебно действует на самого дарителя.

Стараемся не жить прошлым или будущим. Понимание, что счастье — это то, что происходит здесь и сейчас, приводит нежеланию тратить время на депрессии.

Мечты делают нас счастливее, а пути их реализации дарят бесценный опыт, жизненную силу, мудрость.

Так, существует несколько секретов, указывающих, где найти счастье. Первый состоит в том, чтобы начать действовать, меняя привычки, уклады, ритм жизни приводя в порядок дух, душу и тело. А второй способ подразумевает поиск радости внутри себя. Но важно не забывать и об опасностях, подстерегающих нас на нелегком пути. Но, чем тяжелее путь, тем слаще вкус победы. Не так ли?

Психолог Е.И. Буглак

