

10 вещей, которые нужно перестать делать, чтоб ваша жизнь была счастливой



Иногда, чтобы стать счастливым, нужно просто перестать делать некоторые вещи. Отказаться от некоторых привычек.

1. Привычка откладывать на завтра. Важные и нужные дела делайте сразу. Не ждите, что завтра у вас появится желание. Начнете бегать по утрам, бросите курить, откажитесь от сладкого, поговорите с начальником о повышении зарплаты. Сделайте это, не откладывая на завтра. Потому что "завтра" может растянуться на долгие годы.

2. Привычка жить прошлым. Просто отпустите прошлое. Вы прошли какой-то этап жизни. Было и хорошее и плохое. Начинайте жить настоящим.

Планируйте будущее. Если вы все время мыслями где-то в воспоминаниях давно минувших дней, то сегодняшние радости проходят мимо вас.

3. Запрет на реализацию своей мечты. Когда у вас есть мечта - это прекрасно! Пусть она осуществится. Неуверенность в том, что получится, страх, что скажут другие, сомнения и т. д. заставляют вас отказываться от мечты. Не нужно. Воплотите ее.

4. Позволять другим людям решать за вас. Делайте выбор сами. Часто выбор делают за вас. Говорят, на кого идти учиться, где работать, с кем жить, что есть и пить. Решайте сами. Потому что это ваша жизнь. Только вы сами знаете, что вам нравится и что для вас счастье. Не бойтесь ошибок. Тот, кто выбирает за вас, тоже ошибается.

5. Привычка обвинять других в ваших неудачах. Других и обстоятельства. Родителей, начальника, коллег, друзей. Да, в жизни случаются трудные моменты. Иногда, все идет не так, как хочется и как планируешь. Но не нужно тратить свои силы и энергию на поиски виноватых. Обида разрушает. Простите всех. Начните новую страницу жизни, не отягощенную бременем обид. Если душевная травма мешает жить, то посетите психолога.

6. Считать, что вы недостойны лучшего. Запомните, по праву своего рождения, вы достойны всего самого лучшего. Прямо сейчас. Вы имеете право любить, творить и быть счастливым человеком. Вы достойны, всего самого лучшего всегда.

7. Ждать чуда. Ждать, что вы выиграете миллион или получите неожиданное огромное наследство. Мечтать, это прекрасно. Но еще делайте какие-то реальные шаги в сторону мечты. Хотите выиграть миллион, купите для начала лотерейный билет.

8. Привычка всех спасать. Вы так заняты делами других, что вам не хватает времени на себя? Вы спасатель, и жилетка для негатива окружающих? Эта привычка плоха вдвойне. Вы не только себе жизнь ограничиваете, откладывая себя на потом. Вы еще мешаете жить другим. Не дайте людям шанса, научитесь решать свои проблемы самостоятельно.

9. Ждать одобрения от других. Одобряйте себя сами. Любите и хвалите. Сами оценивайте себя и свои поступки. Поддерживайте и направляйте. Заботьтесь о себе с любовью.

10. Доказывать, что вы правы. Кому и что вы пытаетесь доказать? Зачем вам, признание, что вы правы? Если вы правы, то вы правы. Может, в вас все еще живет маленький ребенок, который доказывает что-то своим родителям, а они не верят. Вы уже все доказали им, себе, другим. Успокойтесь. Даже, если другие не правы, это их выбор. Оставьте им право на ошибку.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*