

НАУЧИТСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ...



Для многих людей умение наслаждаться жизнью является труднодостижимой задачей, ведь зачастую они полагаются в этом лишь на внешние факторы (карьера, деньги, связи и т.п.). Однако для того, чтобы научиться получать удовольствие от жизни, главные изменения необходимо произвести внутри самого себя: начать заботиться о своём психическом и физическом здоровье, следить за образом своего мышления и поведения, заняться духовным саморазвитием.

Ниже представлены способы получения большой и маленькой радости доказывают, что счастье можно ощущать каждый день, совершенно просто и бесплатно.

Отправьтесь в поездку или на прогулку в выходные. Свежий воздух, приятные впечатления, красивая природа способны принести в жизнь много приятных эмоций.

Будьте добры к себе. Если у вас вдруг случится трудный день, позвольте себе прочувствовать его. Не пытайтесь принудить себя к ощущению счастья. Если вы чувствуете себя подавленно, позвольте себе отдохнуть.

Будьте благодарны. По данным психологических исследований, благодарность (даже за самые мелкие радости жизни) позитивно сказывается на состоянии здоровья человека. Вместо размышлений над тем, что вы не можете, составьте список того, что вы можете: ходить, говорить, дышать, видеть, чувствовать и так далее.

Живите настоящим моментом. Это также называют «осознанностью». Чтобы жить настоящим, первым делом постарайтесь начать следить за собственными мыслями, не выдвигая резких критичных суждений. Например: «завтра состоится важная деловая встреча, и я переживаю, что она точно пройдет неудачно». Этой фразой вы уже накрутили себя, привнесли в свою жизнь тревогу, хотя ещё ничего страшного не произошло. Вместо этого, сосредоточьтесь лучше своё внимание на настоящем моменте — подготовке к деловой встрече. Ощущайте жизнь здесь и сейчас, то, что происходит с вами на данный момент.

Умейте проявлять сочувствие и сострадание к другим людям. Сочувствие подразумевает участливое отношение к другим людям; сострадание же подразумевает умение поставить себя на место другого человека. По данным исследований, возникновение депрессии и тревожности связано с чрезмерной поглощённостью в собственные заботы, тогда как сочувствие и сострадание расширяют перспективы человека и помогают ему почувствовать более сильную связь с остальными людьми.

Познайте себя. Если вы не узнаете, что делает вас счастливым, вероятно, вы не сможете добиться счастья. Изучайте новые интересы, общайтесь с людьми, чья компания вам нравится и интересна. Составляющей частью познания себя может стать ведение дневника. Это поможет вам понять свои мысли о различных ситуациях. Постарайтесь ежедневно записывать что-нибудь в дневник — свои чувства, мысли, желания, успехи и так далее.

Общайтесь. Общение с другими людьми является хорошим способом развеяться и получить удовольствие от жизни. То, с кем вы общаетесь, имеет немаловажное значение. Общайтесь с такими людьми, которые вам кажутся улучшенным вариантом самого себя, и избегайте общения с теми, к кому вы испытываете негативные или иные плохие чувства.

Регулярно получайте физическую нагрузку. Физическая нагрузка повышает самооценку, снижает стресс и тревожность, улучшает сон. Занимайтесь физическими упражнениями не менее 30-40 минут три раза в неделю. Если возможно, старайтесь понемногу упражняться ежедневно. Частота и интенсивность физических упражнений будет зависеть от вашей физической формы и способностей. Обязательно прислушивайтесь к собственному телу и не торопитесь.

Если раньше вы не занимались физической нагрузкой и/или имеете проблемы со здоровьем, предварительно проконсультируйтесь с врачом, чтобы тренировки были безопасными для вас.

Любите себя, цените своё здоровье и будьте счастливы!

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