

В мире много людей, которые жалуются на то, что они ненавидят свою жизнь, что не могут найти счастье с тем, что у них есть. Если для вас это звучит знакомо, вы один из тех людей, которые думают, что могут быть счастливы только будучи богатым, имея массу друзей, славу и замечательную семью. Но это большое заблуждение. В следующий раз, когда вы будете говорить: «Я ненавижу свою жизнь», спросите себя: «Было бы лучше, если бы вы умерли?». Возможно, это звучит жестоко, но просто подумайте об этом. Пока вы живы, вы можете быть счастливы, и вы всегда можете изменить жизненную ситуацию.

Итак, десять способов начать любить жизнь:

1. Начните фокусироваться на позитивных вещах в вашей жизни.

Если вы не можете думать ни о чём, вы всё ещё держитесь за негативные мысли. Отпустите их. Какие вещи в вашей жизни вы по-настоящему любите? Начните задумываться о том, что у вас есть, а не о том, чего у вас нет. Всё не так уж и плохо, как могло показаться в грустные моменты.

2. Перестаньте жаловаться.

Даже если вы не любите жизнь, вы не должны говорить об этом всё время и кому попало. Чем больше вы говорите, что не любите свою жизнь, тем больше ваша жизнь начинает совпадать с вашими негативными чувствами и мыслями. К тому же, разве вам охота прослыть нытиком?

3. Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей.

Ваша жизнь не может быть точной копией жизни другого человека. Поэтому, нет смысла тратить столько времени на сравнения с жизнью другого человека. Оглядываясь на жизнь других людей, всё, что вы можете сделать, безопасно для себя, это получить

вдохновение от жизни другого человека для достижения своих собственных успехов.

4. Делайте больше вещей, которые вы любите.

Вы часто жалуетесь и говорите, что если бы у вас было время, вы сделали бы так много вещей, которые делают вас счастливыми? Но разве у вас нет времени? Вам нет необходимости делать много вещей, которые делают вас счастливыми. Быть может, вы любите играть на гитаре, читать хорошие книги, выращивать комнатные растения, или, быть может, просто гулять. Попробуйте делать, по крайней мере, одну вещь, которая будет радовать вас каждый день.

5. Признайте, что жизнь постоянно меняется.

Если вы чувствуете, что у вас нет идеальной работы, или вы ещё не обрели финансовой свободы, о которой мечтали, вы должны признать, что ваша нынешняя ситуация, является лишь нынешней ситуацией. Всё в этом мире меняется. Изменится и ваша ситуация, если вы приложите к этому усилия.

6. Окружите себя хорошими людьми.

Обратите внимание на компанию, в которой вы общаетесь. Вы окружены нытиками и людьми полными негативных мыслей? Если да, то вы должны понимать, что их энергия может очень негативно повлиять на ваше счастье. Даже подсознательно, их негативные диалоги будут медленно, но верно, изменять ваши убеждения.

7. Начните помогать другим.

Чем больший упор вы направляете на помощь другим людям, тем меньше времени у вас остаётся на жалобы о своей жизни. И это ещё не всё. Очень часто, помощью другим людям заставляет вас чувствовать себя лучше.

8. Меньше верьте телевизионной рекламе.

Это работа рекламодателей говорить вам, что ваша жизнь не достаточно хороша, и что для её улучшения вам необходимо приобрести брендовую одежду, гаджеты, а также транспортные средства. Не позволяйте себе идти у них на поводу.

9. Начните ценить мелочи.

Вы когда-нибудь внимательно смотрели на природу? Небо, животных, растения, реки? Это просто великолепное зрелище. Природа совершенна в своих творениях. Начните искать и учиться ценить саму жизнь и все её проявления.

10. Не позволяйте жизни проходить мимо.

Если вам нужно больше стимулов для того, чтобы начать любить жизнь прямо сейчас, вы должны помнить следующее. Чем больше времени вы проводите на жалость к себе, тем больше жизнь проходит мимо вас. Вы же не хотите, чтобы спустя годы, вы, оглядываясь на свою жизнь, жалели о том, что потратили своё время на жалобы и негатив. Начните брать от жизни больше прямо сейчас. Будьте позитивны, счастливы и любите жизнь!

□ **Ольга Шевцова,**

психолог отделения комплексной

поддержки в кризисной ситуации

учреждения «Костюковичский

районный центр социального

обслуживания населения»

□