

Путь к счастью

Счастье очень субъективная вещь, тем не менее некоторые его критерии можно применить к каждому из нас.

Счастье — это когда здоровы мы и наши близкие, когда удовлетворены наши потребности, когда хочется просыпаться утром и начинать новый день с улыбкой, когда есть кого обнять и кому рассказать как прошел день. Счастье — во взаимопонимании, личностном росте, саморазвитии. Оно, как мозаика, складывается из мелких кусочков, в итоге образуя яркую картину нашей жизни.

Путь к счастью у каждого свой, но есть некоторые моменты, учитывая которые, можно сделать этот путь немножко короче.

Не старайтесь усложнить себе жизнь. Она и так состоит из множества трудностей. Попробуйте относиться ко всему проще, иногда стоит просто провести день дома, в тихом семейном кругу, с друзьями или наедине с собой, не решать никаких задач, никуда не спешить, просто отдыхать душой.

Научитесь радоваться тому, что уже имеете. Тогда вы сможете жить полной жизнью в настоящем, а не в прошлом или будущем. Будьте решительны. Умейте вовремя использовать подвернувшиеся возможности, не поддавайтесь сомнениям, будьте уверены в себе и всегда занимайте активную позицию. Будьте улыбчивы и доброжелательны со всеми. Хорошее настроение имеет свойство передаваться другим людям. Так вы сможете окружать себя позитивной атмосферой.

Полюбите людей. Научитесь дружелюбно контактировать и ладить со всеми, умейте уважать чужое мнение, даже если вы с ним не согласны. Не лезьте в чужую жизнь. Вас окружают такие же самостоятельные личности как вы, никогда не пытайтесь навязать кому-либо свое мнение. Позвольте людям проживать их собственную жизнь.

Беда — ценный учитель. Она может открыть вам много нового в вас самих и в вашей жизни. Извлекайте



уроки, делайте работу над ошибками. Столкнувшись с бедой, ведите себя достойно.

Будьте самокритичны и не бойтесь критики. Это тоже путь к развитию. Умение посмеяться над собой спасает во многих жизненных ситуациях. Шутите, веселитесь. Чувство юмора и смекалка всегда сопровождают лидеров и авторитетов.

Старайтесь всегда быть объективными. Принимайте решения только на основе фактов, а не домыслов и стереотипов. Учитесь на ошибках, при этом не концентрируйтесь на прошлом. Делайте выводы, исправляйте ситуацию и идите вперед.

И, наконец, **простите себя за все, что совершали когда-то.** Опустите негативные мысли, откройте свой потенциал и направьте его на достижение целей. Прощая себя, простите и других.



*Педагог-психолог
Галактионова Елена Александровна*