

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими. Очень важно научиться довольствоваться тем, что у вас уже есть, ценить это и получать от этого удовольствие, не переставая стремиться к большему. Чужие победы и жизненные блага должны вызывать не злость и раздражение, а мотивировать и вдохновлять. Стремление ни в чём не отставать от других — один из главных врагов счастья.

Не останавливайтесь на достигнутом и постоянно ставьте перед собой новые цели, пусть они будут и глобальные, например, построить дом или посетить экзотическую страну, и повседневные, например, хорошо написать контрольную или сходить в кино с подружкой. Помните, что стать врачом, выучить язык или сварить суп — это всё цели.

Принимайте решения сами и несите за них ответственность. Никто кроме вас не знает, что для вас лучше. Конечно, советы иногда стоит слушать, но примеряйте свою жизнь только на себя.

Научитесь отдыхать, ведь отдых и удовольствия — важная составляющая действительно счастливых людей. Не жертвуйте отдыхом ради работы или денег — первой будет всегда много, а вторых — мало. Постарайтесь организовывать себе регулярный отпуск с насыщенной программой, не забывайте про ежедневный отдых, включающий в себя не только сон и досуг, но и банальное «ничего неделание».

Учитесь прощать и забывать обиды. Ведь держать негативные эмоции в себе — то же самое, что выпить яд, но думать, что отравит он кого-то другого.

Занимайтесь спортом, регулярно делайте гимнастику или хотя бы просто много гуляйте. Доказано, что во время физической нагрузки мозг поглощает больше кислорода, а в организме образуются «гормоны радости» (допамин, серотонин), которые повышают настроение минимум на 4 часа.

Следите за здоровьем, ведь любая болезнь — это плохое самочувствие и упадок сил, и гораздо проще её предупредить, чем тратить силы, время и средства на лечение.

Правильно питайтесь, постарайтесь научиться избегать вредных продуктов, например, фастфуда, но при этом получать удовольствие от еды. Ещё ни одна диета не сделала человека счастливым, а вот вкусный ужин — вполне может улучшить настроение.

Улыбайтесь, даже если улыбаться некому. Физиологи называют улыбку кнопкой хорошего настроения, радостная мимика снимает мышечные зажимы и стимулирует отделы головного мозга, отвечающие за хорошее настроение.

Окружите себя позитивом — позитивными книгами, фильмами, красивыми вещами, например, цветами, фотографиями или посудой, слушайте хорошую весёлую музыку