

Лист із вправами

Я ДІЮ СОБІ НА БЛАГО



10 способів збільшити коефіцієнт щастя

Навіть якщо нинішні обставини не є надзвичайними, здійснення кількох кроків буде рухом у правильному напрямку Існують прості способи покращити своє щастя та задоволення в житті. Ось 10 способів покращити своє повсякденне щастя.

1

Я знаходжу час у повсякденному розкладі, щоб зробити щось приємне:

Я дбаю про себе і дію під таким гаслом: "Я вартий цього і ціную себе". Незалежно від того, яка діяльність, чи це отримання масажу, робити нігті, читати цікаву книгу, приймати гарячу ванну - все це діяльність, яка приносить нам користь. Я включив у свій порядок денний мету "задоволення". Я надаю не менше значення цим цілям, ніж іншим цілям.

2

Я ставлю собі завдання:

Коли я ставлю мету і досягаю її, моя самооцінка підвищується. Виклик не повинен бути грандіозним, мета полягає в тому, щоб мати результати. Таким чином, завдання може полягати в тому, щоб просто прибрати свою кімнату, піти на свій перший урок йоги, дізнатися щось нове на комп'ютері або реорганізувати свій графік, щоб мати більше часу для роботи з іншими. Встановлення мети має подвійну функцію, її досягнення та отримання відчуття самостійності після її досягнення. Як тільки я досягну успіху, я зможу відчути позитивні емоції досягнення.

3

Знаходжу сенс у житті:

Кожне життя може мати сенс. Я можу осмислити своє життя. Кожен маленький крок, кожен подих, щоб заспокоїти мене, кожен акт доброти до себе та/або інших - це дуже хороші починання! Є багато речей, які я ще не зробив, книги, які я не читав, місця, де я ще не був, люди, з якими я ще не зустрічався, або заходи, які просто там, щоб бути виявленими. Ми на Землі недовго, і почати жити - це спосіб зрозуміти, встановити зв'язки з іншими і залишити минуле на його законному місці.

4

Я створюю зв'язки з іншими:

Ми не можемо жити без інших. Якщо я зроблю пріоритетом побудову світу міцних стосунків, витратити час та енергію для моєї родини та друзів або знаходження групи підтримки або терапевта або контакт з соціальною мережею поблизу мого будинку, це дасть мені змогу стати активним та залученим у цьому людському світі. Це відмінна протиотрута від депресії.

5

Я практикую вчинки доброти:

Тому що ми соціальні істоти. Допомога іншим може покращити мій моральний дух. Привітати когось з посмішкою або допомогти тому, хто виглядає загубленим на вулиці, допомогти колезі або запропонувати щось зробити всередині групи або взяти участь в спільних діях - це все корисні дії, які слід спробувати. Усмішка навіть без причини може поліпшити моє самопочуття і викликати позитивні емоції в інших, які, в свою чергу, відправлять мені щось позитивне, це коло позитивних вчинків.

6

Я пробачаю себе...

А також інші дрібниці. Я починаю з питання, як я буду дивитися на цю ситуацію через рік. Деякі люди залишаються розлюченими і обуреними протягом годин або навіть днів після образи. Зрештою, вони нічого не отримують і наражають себе на непотрібні страждання. Існує інший спосіб поглянути на це: я думаю про ситуацію інакше, я намагаюся зрозуміти іншу людину, можливо, пробачити його або навіть знайти пом'якшувальні обставини, тому що це робить його нещасливим. Я також міг би пробачити себе за те, що я не вчинив правильно. Життя занадто коротке, щоб дозволити витратити мій час і щастя. Я пам'ятаю, що прощення важливе більше для мене, ніж для будь-кого іншого, це подарунок, який я роблю собі, щоб звільнитися від своїх болючих емоцій.

7

Я ціную життя і його радощі...

Я сповільнююся і звертаю увагу на те, що навколо мене. Радість приходить у будь-якій формі чи розмірі, чи то через шоколад, що тане в роті, чи через запах троянд або споглядання дитини, чи відчуття сонця на моєму обличчі. Я зупиняюся, хоча б на мить і в повному усвідомленні, я насолоджуюся тим, що мені пропонує життя.

8

Я визнаю, що є деякі речі, які я не можу контролювати

Я не можу все контролювати, і чим раніше я собі це скажу, тим спокійніше мені буде. Наскільки я можу, я намагаюся не стресувати і не страждати через речі, які я не можу змінити. Я не можу змінити деякі речі, і будь-яка енергія, яку я витрачаю на ситуації, коли я нічого не можу зробити, буде втрачена. Я глибоко дихаю і знімаю стрес, я намагаюся знайти вирішення цієї проблеми і якщо її немає, я рухаюся далі.

9

Я розвиваю почуття гумору і намагаюся працювати над своїм сміхом

Сміх лікує, заражає і бадьорить. Він стимулює мій розум через гру, і тоді я помічаю, що дихаю краще, коли сміюся і посилаю потужний сигнал моєму розуму, що все гаразд. У цей самий момент я відчуваю легкість. Сміх, наскільки це можливо, допоможе мені почуватися краще. Щоб збільшити частку сміху у житті, я можу читати гумористичні книги, статті або дивитися комедійні шоу, комікси та проводити час з веселими людьми або членами родини, які мають почуття гумору.

10

Я уникаю нещасних і токсичних людей.

Негативні люди вам не допоможуть, коли вам сумно, це вже досить важко. Я дотримуюся дистанції або, якщо це можливо, уникаю певних людей, навіть якщо це може бути складно, коли мова йде про родичів. Заради себе для мене буде краще віддалитися якомога далі. Як тільки я почуватиму себе менш пригніченим, я навчуся бути більш наполегливим.

