О ЧЁМ СТОИТ ПОМНИТЬ, КОГДА ВСЁ СЛОЖНО

Правило 1. Думайте позитивно.

Наши мысли формируют нашу реальность, а счастье не зависит от каких-либо внешних условий. Важно то, о чем мы думаем и что мы чувствуем. Каждый человек может научиться контролировать свои мысли и при необходимости перестать думать негативно. Прислушайтесь к себе и выясните, чем наполнено ваше сознание. Позитивное мышление позволяет измениться не только внутренне, но и улучшить окружающий мир.

Правило 2. Не думайте о своих врагах, не тратьте на них силы и время.

Если вас кто-то обидел и при этом даже не думает раскаиваться, перестаньте обвинять и осуждать этого человека. Люди, которые обижают других, на самом деле сами глубоко несчастны. Не общайтесь с токсичными людьми и не ждите благодарности за свои добрые поступки.

Правило 3. Избавляйтесь от чувства жалости к себе.

Проблемы есть абсолютно у каждого человека, но кто-то преодолевает их, а кто-то впадает в депрессию по пустякам. Радуйтесь всему, что имеете. Если у вас есть крыша над головой, и вы едите каждый день – этим стоит дорожить. Посмотрите вокруг, мир прекрасен, блага окружают вас со всех сторон, нужно только научиться их замечать. Помните, что имея кислый лимон можно сделать сладкий лимонад. Любую неудачу можно превратить в успех, если извлечь из нее полезный урок. Неприятности должны заставлять вас воздействовать, воспринимайте их как приключения, которые могут пойти вам на пользу.

Правило 4. Будьте собой и не подражайте другим.

Не стоит сравнивать себя с кем-то, ведь вы уникальный человек и нужно гордиться этим. Поверьте, у вас множество достоинств, которые могут отсутствовать у других людей. Верьте в себя, развивайтесь, узнавайте новое, живите полноценной жизнью.

Правило 5. Не переживайте из-за своих проблем и старайтесь радовать окружающих.

Психологи утверждают, что если ежедневно в течение двух недель совершать добрые дела, то об унынии и подавленности можно забыть. Радуйте окружающих вас людей – улыбкой, добрым словом, вкусным чаем.