

Как найти гармонию?



Большинство людей находят постоянные поводы для беспокойства, нервничают и переживают по любому вопросу. Причем это состояние зачастую не проходит даже тогда, когда проблема решена. Просто появляется новая причина для беспокойства, и человек живет в постоянном напряжении, что со временем входит в привычку отнюдь не способствует ощущению радостей бытия. Как избавиться от такого состояния? Несколько советов помогут вам расслабиться и ощущать себя гораздо счастливее.

Решайте вопросы по мере их поступления

Мы постоянно беспокоимся о том, что было и что будет, при этом частенько забываем о том, что есть на данный момент и что мы живем здесь и сейчас. Конечно, это не означает, что не нужно думать о будущем. Наоборот: успехи вашего сегодняшнего дня заложат основу для завтрашних свершений. Каждое утро напоминайте себе, что этот день вы постараетесь использовать по максимуму, потому что он больше не повторится. Нужно уметь наслаждаться жизнью здесь и сейчас!

Самое худшее, что может случиться...

Если вам не дает покоя какая-то ситуация, обязательно подумайте, что самого плохого может случиться. Возможно, это и не так страшно, поэтому не стоит истощать свою нервную систему деструктивными переживаниями, а лучше просто подготовить себя к любым последствиям и постараться улучшить сложившуюся ситуацию.

Четкие цели

Вы должны точно знать, с какой целью вы живете и чего в принципе хотите. Это даст вам определенную уверенность и сократит причины для беспокойства, так как именно бесцельное времяпрепровождение отнюдь не способствует душевному покою.

Строгое планирование, эффективные решения

В первую очередь запишите все, что причиняет вам беспокойство, обязательно укажите степень важности дел. После этого напротив каждого пункта напишите примерный план ваших действий, сроки выполнения и смело приступайте к их реализации. Сделайте соответствующие записи в вашем ежедневнике и, как только что-то будет уже сделано, обязательно вычеркивайте – это вызовет внутреннее удовлетворение от проделанной работы, и тревога от невозможности выполнения той или иной масштабной задачи будет постепенно улетучиваться.

Жизнь дана на интересные дела

Внимание от постоянных переживаний может отвлечь какое-нибудь увлекательное занятие. Пусть все ваше свободное время будет занято интересными делами, тогда у вас попросту не останется возможности думать и переживать о плохом: читайте, ходите в кино, играйте в лото, наконец! Сконцентрируйтесь на чем-то конкретном, и вы не сможете переживать по незначительным поводам.

Главное – правильная оценка

Очень многие люди платят слишком высокую цену за многие вещи. То, что сегодня кажется таким значимым и необходимым, скорее всего, со временем просто потеряет свою цену – тогда зачем так убиваться? Seriously задумайтесь: не слишком ли высокую цену вам приходится платить?

Долой чувство вины!

Не переживайте по любому поводу! Это отнюдь не значит, что вы станете ужасным эгоистом, которому наплевать на всех и вся. Просто ваши гипертрофированные переживания вполне могут стать причиной серьезных заболеваний, будь то язва желудка или гипертония. При этом важно разграничивать переживание и сострадание. Причина возникновения первого – страх, второго – любовь. Сострадание означает, что вы переносите ситуацию на себя и при помощи своих знаний попытаетесь помочь другому человеку. Если же помочь никак невозможно – прекратите трепать себе нервы. Кстати, не надо брать на себя ответственность за действия других – вокруг, умные самодостаточные люди, которые сами должны осознавать все последствия своих решений.

Не изобретайте велосипед

Проще говоря, не придумывайте проблему. Очень часто еще до того, как что-то должно произойти, наше воображение рисует самый худший вариант, и мы уже расстроены печальными последствиями. Но произойдет ли это в реальности? Поверьте: что будет, то и будет, и раз вы не можете повлиять на это, то не нужно излишних переживаний.

Гоните свои страхи

Постоянная боязнь увольнения, измены супруга/супруги, шалостей детей, лишнего веса, старости. Хватит! Всегда можно найти выход из любой ситуации: можно устроиться на другую работу, записаться в спортивный зал, что поможет

сбросить ненавистные килограммы, регулярно прикладывая немного усилий по укреплению отношений, ваш брак вряд ли распадется, а постоянное внимание воспитанию детей наверняка предотвратит многие неприятные ситуации и т.д. Кроме того, все люди стареют – это природа и ничего не поделаешь. Так зачем отравлять негативом светлые минуты вашей жизни. Лучше просто радоваться тому, что есть!

Примите себя таким, какой вы есть

Если вы не можете принять себя со всеми вашими недостатками, это нужно срочно исправлять! Залог душевного успокоения является именно любовь к себе. Вы должны к себе хорошо относиться вне зависимости от вашего внешнего вида или каких-либо недостатков. Помните: никто не идеален, даже лица с обложки журналов в жизни выглядят отнюдь не так привлекательно, как кажется. Поэтому любите себя, несмотря на избыточный вес, слишком бледную, как вам кажется, кожу, не очень густые волосы и т.д.

Не переживайте о том, что подумают другие

Мы постоянно беспокоимся о том, что подумают о нас другие. Но у них тоже немало проблем, чтобы еще и о вас думать. Поэтому делайте, что угодно (конечно, в допустимых пределах), мало кому есть до этого дело. Кстати, хорошо бы повысить самооценку – при помощи соответствующей литературы. И тогда никакие косые взгляды или обидные слова не нарушат вашего душевного равновесия.

Никто никому ничего не должен

Это обязательно следует помнить, когда вы злитесь на своих родных и близких за то, что они поступают не так, как вам бы того хотелось. Но у всех, в том числе и у вас, есть слабые стороны и недостатки. Поэтому хватит мелкими придирками брать измором окружающих, примите их со всеми несовершенствами. Помните: взрослого человека невозможно изменить, если он сам того не захочет.

Уравновесьте труд и отдых

Если вы настроены только на отдых и развлечения, то работа будет восприниматься, лишь как досадная помеха к счастливой и беззаботной жизни. В таком случае нужно просто глубоко осознать всю необходимость труда и заработка денег, ведь если их не будет, то вы не сможете полноценно существовать. Поэтому нужно получать удовольствие даже от самого процесса работы. Не выходит? Тогда ищите другую работу. Знайте, что нелюбимая работа отнимает треть вашего дня.

Тише едешь – дальше будешь

Существует такая категория людей, которые стремятся все сделать крайне быстро. У них все четко распланировано и никакие отклонения от намеченного плана не допускаются. Но ведь такой режим – постоянный источник стресса! Любая незначительная деталью может настолько выбить из колеи, что человек

буквально теряет опору под ногами и крайне сильно раздражается по любому даже самому ничтожному поводу. Постоянная спешка зачастую лишает нас самого главного – возможности жить полной жизнью и наслаждаться каждым мгновением.

Нужно постараться пересмотреть свои жизненные приоритеты. Это поможет вам правильно расставить акценты и стать более уравновешенным и довольным жизнью. Следует начать с понимания того, что вам не дает покоя. В таких случаях всегда спрашивайте себя: почему так происходит? Постепенно это будет способствовать тому, что вы станете гармоничной личностью.

