

detkityumen.ru

10 привычек, которые мешают вам стать счастливым

1. Сравнить себя с другими

Счастливому человеку неважно, что и как делают другие и чего они добились. Он знает, что идёт своим путём. Сравнение, конкуренция с другими просто не имеют смысла. Тем более что судить о чьей-то жизни можно лишь по той информации, которую человек сам предоставляет. Реальное положение вещей может очень отличаться от фотографий в Instagram. И картинки чужой красивой жизни не должны сбивать с толку и мешать делать то, что вы считаете правильным.

2. Ориентироваться на чужое мнение

Пытаться всем понравиться — изначально провальная стратегия. У каждого человека будет своё мнение, как вам нужно жить, но никто не знает вас настолько хорошо, чтобы решать, что вам делать. Поэтому стоит перестать думать, что о вас говорят другие.

Счастливые люди делают то, что сами считают важным и нужным.

3. Думать о плохом заранее

Немного оптимизма ещё никому не помешало. Настрой на негативный результат часто заставляет бросить дело в самом начале, ведь всё равно ничего не выйдет. Пессимистичные установки мешают открывать стартапы, заводить отношения и просто не дают радоваться жизни, ведь кажется, что только почувствуешь себя счастливым — всё сразу станет плохо.

4. Осуждать людей за "неправильную" жизнь

Счастливому человеку в голову не придёт считать, что кто-то живёт неправильно. Он уверен, что окружающие сами знают, что им нужно, и не навязывает им свои представления о норме.

5. Жалеть себя

Плохие вещи случаются и с хорошими людьми. Но счастливый человек не тратит время на то, чтобы жалеть себя. Он прикладывает усилия, чтобы повлиять на происходящее.

6. Переживать за ситуацию, которую не можешь контролировать

Не всегда можно повлиять на события, даже если они затрагивают вас напрямую. Счастливый человек отпускает ситуацию, которую не контролирует.

Переживания, душевные терзания только изматывают, но не приведут ни к чему хорошему.

7. Перекидывать ответственность за своё счастье

Счастье — это выбор, и не нужно искать виноватых в том, что вы его не испытываете. Возможно, вы ждёте определённых условий, человека рядом, времени года, чтобы позволить себе радоваться. Но ничего не изменится, пока вы не оцените то, что имеете, и не разрешите себе быть счастливым уже сейчас.

8. Бояться одиночества

Счастливым человек не боится остаться наедине со своими мыслями, и ему не нужно создавать вокруг себя информационный шум, проводя время с компанией, которая не особо ему интересна. Он ценит людей, делающих его жизнь лучше, но ему лучше быть одному, чем с кем попало.

9. Тащить за собой груз прошлого

Быть счастливым мешает излишняя заикленность как на негативных, так и на позитивных событиях из прошлого. Печальный опыт мешает решиться на новые открытия в настоящем. А сильная ностальгия по прошедшим весёлым временам не даёт радоваться, потому что как раньше уже не будет.

10. Бояться перемен

Изменения не обязательно приводят к лучшему, но без них невозможно развиваться. Счастливые люди встречают перемены без страха. Они радуются, что получают новые возможности, и настроены по этому поводу оптимистично.

Измените своё поведение, чтобы научиться радоваться жизни!

<https://lifehacker.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5100/