

5 ПРИВЫЧЕК СЧАСТЬЯ И НЕСЧАСТЬЯ КАКИЕ У ВАС?



ИНСТИТУТ
НОВОЙ ПСИХОЛОГИИ
АННЫ МАТАРИ



Если вы просматриваете чек-лист с телефона — переверните экран горизонтально для удобства просмотра

О чем бы мы ни мечтали, в итоге все сводится к одному — быть счастливым. Быть счастливым от того, что ты здоров. От того, что тебя любят и ты любишь, есть хорошая работа, достаточно денег и т.д.

Но все ли ваши ежедневные привычки ведут к счастью? Ознакомьтесь с 5 привычками счастья и 5 привычками несчастья. Понаблюдайте за собой и за своими привычками в течение недели, какие проявляются чаще?

Если вы заметите, что привычки несчастья проявляются чаще, чем вам хочется, то их можно “вылечить”, постепенно вводя в свою жизнь привычки счастья.

№1 ПРИВЫЧКА НЕСЧАСТЬЯ №1: **САМОКРИТИКА**

Если в детстве вы часто слышали:
— “Ты неаккуратный!”
— “Ты мог и лучше, мало старался!”,
— “Ты как всегда, вон посмотри на Машу/Таню, бери с нее пример”

То есть высокая вероятность того, что сейчас подобные фразы стали вашим постоянным спутником, только говорите вы их сами себе.

ПРИВЫЧКА СЧАСТЬЯ №1: **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

- Признавать свои ошибки и двигаться вперед, с учетом выводов и опыта.
- Не ждать от себя совершенства, чтобы всё получалось с первого раза. Концентрироваться на процессе роста и на том, чтобы сегодня стать еще лучше, чем вчера.

Не дотянул, мало старался, мог и получше. Сравнение себя с другими, вжимание себя в рамки своих же ожиданий ради одобрения окружающих — это и есть привычка несчастья.

Конечно, знать себя, свои сильные и слабые стороны полезно. Отличие хронически несчастных людей от счастливых в том, что первые фокусируются на своих недостатках, критикуют себя, а вторые - на достоинствах.

№2

ПРИВЫЧКА НЕСЧАСТЬЯ №2: ПОСТОЯННЫЕ ЖАЛОБЫ

У всех нас периодически возникают...нет, не проблемы. Назовем их задачи, которые нужно решать.

В процессе решения задач мозг имеет свойство сосредотачиваться на плохом, а все хорошее пропускать. И погода уже становится противной, все вокруг — глупыми, а вы - постоянно недовольным.

- Не искать в себе изъяны и недостатки, фокусироваться на своих сильных сторонах, на том, что у вас уже получилось.

ПРИВЫЧКА СЧАСТЬЯ №2: ФОКУС НА ХОРОШЕМ

- Фокусироваться на хорошем (выгодах, возможностях, перспективах) при решении задач.
- Хвалить себя и близких, даже по мелочам и, главное, от всего сердца.

Такое поведение входит в привычку и имеет накопительный эффект: быть недовольным становится проще, чем смотреть на все задачи с оптимизмом. От этого страдает здоровье, отношения с близкими, уверенность в себе и остальные сферы жизни.

№3

ПРИВЫЧКА НЕСЧАСТЬЯ №3: ЖДАТЬ ЧУДА

Многие люди проводят дни и годы в ожидании, что случится чудо, которое изменит их жизнь навсегда. Но мы и есть волшебники и ответственны за цели, которые перед собой ставим, в том числе за цель “Быть счастливым”.

Ожидая, что кто-то другой сделает нас счастливым, мы обрекаем себя на постоянные разочарования, жалобы и обвинения других в наших бедах.

- Осознавать, что вся жизнь состоит из череды событий, приятных и не очень, но с одним неоспоримым сходством - и те, и другие имеют свойство заканчиваться.
- Праздновать даже свои незначительные успехи, делать себе маленькие подарки.

ПРИВЫЧКА СЧАСТЬЯ №3: СОЗДАВАТЬ ЧУДО

- Каждый день считать не рутинной, а уникальным подарком, возможностью получить новый опыт и впечатления.
- Не откладывать мечты и желания на завтра — делать шаги к их реализации уже сегодня, сейчас. Пусть маленькие, но регулярные.
- Из всех вариантов выбирать быть счастливым.

№4

ПРИВЫЧКА НЕСЧАСТЬЯ №4: КОПИТЬ ОБИДЫ

У многих из прошлого тянутся не просто нити, а толстые, прочные канаты с привязанным грузом обид. Иногда прощать очень тяжело и кажется невозможным. Но обиды копятся, ухудшают или даже разрушают отношения с окружающими.

Разрывая канаты обид, прощая другого человека, мы делаем это не для него, а, в первую очередь, для себя, чтобы вернуть себе покой, контроль над своей жизнью.

ПРИВЫЧКА СЧАСТЬЯ №4: ПРОЩАТЬ ОБИДЫ

- Не фокусироваться на прошлом болезненном опыте.
- Реагировать иначе, с опорой на положительный опыт.
- Перемещать фокус с прошлого на настоящее.
- Отстаивать свои границы, не позволять обижать себя снова.

№5

ПРИВЫЧКА НЕСЧАСТЬЯ №5: ОКРУЖАТЬ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМИ ЛЮДЬМИ

Подобное притягивает подобное, мы как магниты, привлекаем обратно всё, что отдаем. Транслируем несчастье - притягиваем его обратно. У несчастных людей много общих интересов: жалеть себя, жаловаться на других, “подкармливать” свое несчастье всеми способами.

ПРИВЫЧКА СЧАСТЬЯ №5: ОКРУЖАТЬ СЕБЯ ОПТИМИСТАМИ

- Окружать себя оптимистами, людьми с общими ценностями.
- Вдумчиво выбирать окружение. Брать ответственность на себя, прощать себя и других.

Безусловно, потеря работы, смерть близкого, финансовые проблемы, разрыв отношений и прочие неприятные события откладывают отпечаток, который невозможно резко перешагнуть и забыть. Важно не подавлять негативные эмоции, дать себе время их прожить, при этом не застревать в этом состоянии надолго.

- Жить сегодняшним днем с планом на будущее.

Подробнее о том, как “вылечить” привычки несчастья, быть здоровым, любимым и богатым в любом возрасте, мы говорим и показываем на 1-месячном онлайн-курсе “Майндпроцессинг”. Узнать подробности о курсе вы можете [здесь](#)

