

Как привлечь перемены к лучшему

«Однажды ученик спросил у Мастера: Долго ли ждать перемен к лучшему? Если ждать, то долго! — ответил Мастер».

(Древняя восточная мудрость)

Любой среднестатистический человек не вполне доволен своей текущей ситуацией, и стремление ее улучшить вполне естественно. Однако позитивные перемены сами собой не приходят ниоткуда, надо научиться их привлекать. Как это сделать, об этом и пойдет речь.



7 основных правил, которые улучшат вашу жизнь

Эти правила разработаны известными психологами, и они работают, как стрелы «в яблочко». А почему бы и вам их не попробовать? Итак:

1. Не бегите от страха

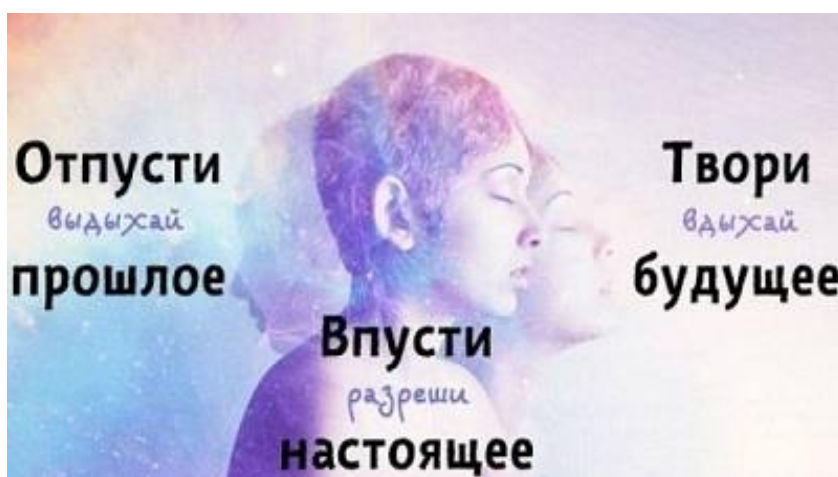
Когда возникает страх, не паникуйте, а посмотрите ему прямо в глаза, проанализируйте и воспринимайте его лишь как физическое чувство. Не давайте ему овладеть вами, не забывайте, что «у страха глаза велики», как гласит народная мудрость. И воспринимайте его просто, как фильм ужасов, как иллюзия, которой в реальности нет. Ведь страх – это и есть иллюзия по своей сути, просто реакция вашей психики на то или иное события, ситуацию.



2. Не живите прошлым

Сознание должно быть настроено на перемены, поэтому надо освободить его от прошлого, а именно от того, где были потери и неудачи. Не надо фиксироваться на горьком опыте потерь, не используйте его как мотивацию сегодняшних ваших действий. Прошлое ушло, нет его, просто кануло в Лету.

Живите целиком и полностью сегодня, действуйте, исходя из сегодняшних реалий, включая логику и внутренний голос, не бойтесь пробовать и начинать заново. Иначе вы никогда не сможете впустить в свою жизнь что-то новое.



3. Перестаньте себя жалеть

Жалость к себе, любимому – очень разрушительное чувство, которое сковывает по рукам и ногам, не дает жить. Это чувство унижает

человека даже в собственных глазах, делает его слабосильным и несчастным, унижает и нивелирует его, как личность. В итоге такой «жалельщик» и в самом деле становится несчастным, никому не интересным и не нужным.

Избавляйтесь скорее от этого чувства, ведь вы наделены от природы и физическими, и душевными силами, вы многое сможете. Поднимайтесь на несколько ступеней выше, расширьте круг своей деятельности, интересов, общения, и жизнь засверкает новыми красками.



4. Научитесь прощать

Прощение – это освобождение от снедающих вас чувства обиды и горечи, а нередко и от желания при случае отомстить. Одним словом, прощение – это прощание. Прощание с тяжелым грузом негативных чувств, которые выбивают из нормальной жизненной колеи.

Когда человек сбрасывает со своих плеч этот груз, ему становится как бы легче дышать, легче решать разные жизненные проблемы, появляется приятное чувство освобождения. Спросите об этом у тех, кто простил своих обидчиков, и они вам это подтвердят.

С другой стороны, разве есть безупречные люди, которые не способны обидеть? Ведь и вы – не исключение, и вам очень нужно прощение за совершенные когда-то ошибки, которые вы давно осознали. Подумайте и об этом тоже.



5. Не думайте о плохом

Что бы ни происходило в вашей жизни, старайтесь не думать о плохом, гоните прочь грустные мысли. Жизнь продолжается, несмотря ни на что. Отвлеките себя чем-то интересным, хорошим, позвольте себе какую-то приятную мелочь, или выйдите в свет, посетите театр, музей, вечеринку, съездите на экскурсию.

А главное, старайтесь больше себя занять делами. Это может быть основная работа, домашняя, дачная, хобби – не так уж важно, что именно. Сосредоточенность на каком-то деле – это лекарство от душевных переживаний, проверенное самой жизнью. И никогда не забывайте, что после неудач обязательно наступает светлый период. Думайте о хорошем, вспоминайте приятные события, мечтайте и не теряйте веры в лучшее.



6. Помогайте другим людям

Вы ведь принимаете помощь от других людей? Хотя бы иногда, а, возможно, и довольно часто, потому что мы все нуждаемся в ней. Без этого просто никак, потому что живем мы в социуме. Совсем неважно, в чем конкретно проявляется эта помощь. Например, помочь уставшей супруге убрать кухню после ужина, подруге – сделать ремонт на даче, пожилому человеку донести тяжелую сумку до дома и так далее. А кого-то необходимо выслушать, разделить его проблемы, дать совет.

Главное, надо видеть тех, кому необходима помощь, проявлять инициативу, помогать искренне, не требуя ничего взамен. И вам от этого большая польза: наступает эмоциональный подъем, повышается ваша значимость для людей, вес в обществе. Помощь другим в большом или в малом обязательно возвратится вам сторицей.



7. Ведите себя, как благополучный человек

Когда у вас случается неудача, или началась полоса невезения во всем, возьмите себе за правило: никогда не раскисать, не падать духом и не иметь вид, вызывающий общее сочувствие. Все это – «одного поля ягоды», и они делают свое дело: только увеличивают все ваши беды.

Вооружитесь волей и стремлением их преодолеть, и удача не за горами. К тому же проблемы и трудности всегда позволяют приобрести полезный опыт. Как сказал Генри Форд: «Наши неудачи поучительнее наших удач».

Вооружайтесь этими советами и действуйте. Если их выполнение дается вам непросто, не надо замахиваться на все сразу. Практикуйте

по одному, отрабатывайте каждый день, чтобы они вошли в привычку.
А удача не заставит долго ждать.

Возможно, вам пригодятся и эти материалы:

- [Книга, которая изменит вашу жизнь](#)
- [Как заказать везение](#)
- [10 советов мудрого человека](#)

Действуйте, и удачи вам!

Источник: проект психолога Марты Николаевой-Гариной:
<http://marta-ng.com/>