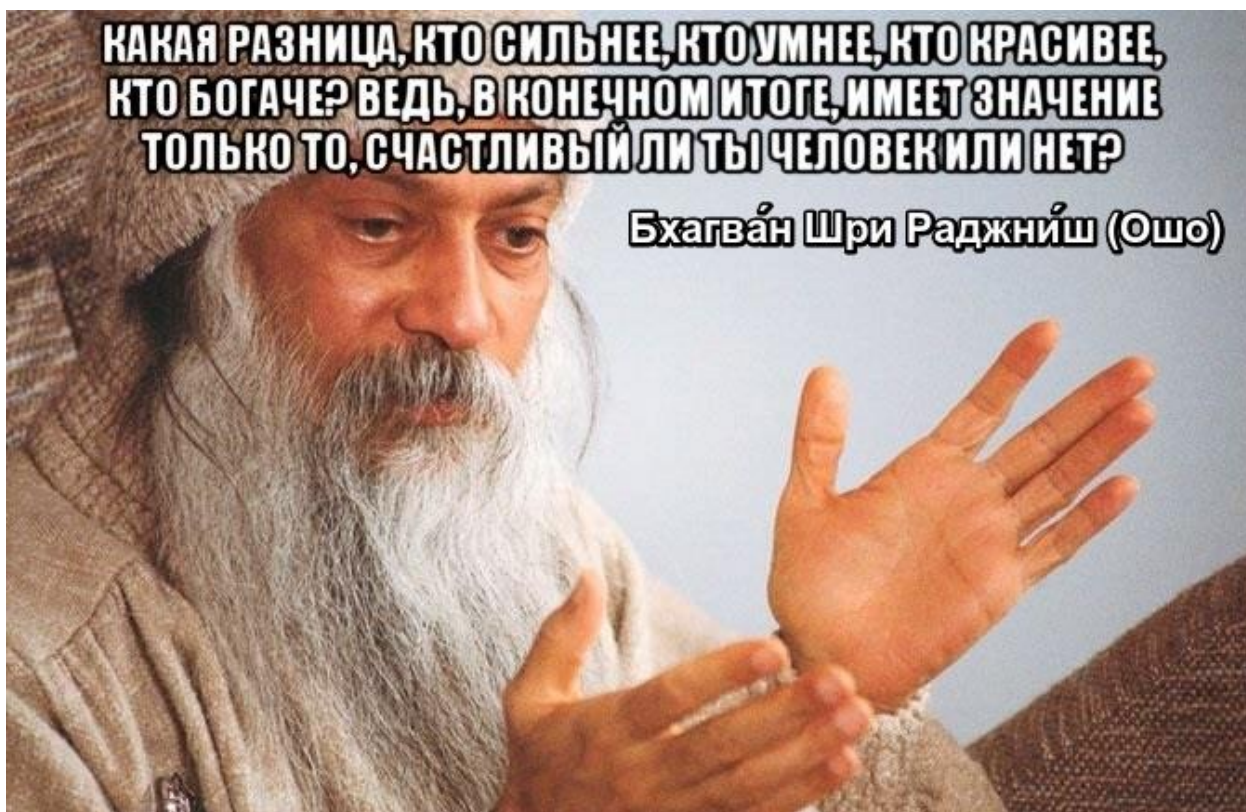


Секреты счастливой жизни

Многие ли могут назвать себя счастливым человеком? Увы... Проблемы, несбывшиеся планы, разочарования, зависть, недовольство собой, погоня за общепринятыми стандартами, а часто и потеря веры в хорошие перемены – вот то, что не дает нам чувствовать себя счастливыми.

У индийского духовного лидера Ошо есть такая мудрая фраза: *«Жизнь сама по себе – это чистый холст, она становится тем, что вы нарисуете на нем. В этой свободе – ваше величие. Это – один из величайших даров. Вы должны сами создать себя, быть самосозидающими. Запомните: ответственны вы и только вы, и никто другой.»*



Правила, которые помогут изменить жизнь к лучшему

Жизнь показала, что, если придерживаться хотя бы 10 основных правил из системы Ошо, можно научиться жить так, чтобы жизнь была радостью, а не чередой тяжелых испытаний. Вот они, эти правила:

Правило 1

Не воспринимайте все чересчур серьезно, не драматизируйте ситуацию, какой бы она ни была. Старайтесь смотреть на происходящее с юмором и больше смеяться.

Правило 2

Фиксируйте и анализируйте результат каждого своего действия, делайте выводы, что лучше и правильнее именно для вас, приобретайте опыт.

Правило 3

Зарабатывайте авторитет у себя, а не у кого-то, уважайте себя. Не старайтесь всем угодить, иначе потеряете себя.

Правило 4

Не спрашивайте ни у кого, что вы делаете правильно, а что нет. Жизнь ваша, и ее эксперт – это вы сами. Правила своей жизни устанавливайте сами, но с опорой на свою совесть, она – лучший проводник.

Правило 5

Воспринимайте в жизни все, как ниспосланное свыше, то есть от Бога, а он может принимать разные обличья и посылать разные испытания. Только помните, что бы не происходило, Бог всегда рядом и он не может вас покинуть.

Правило 6

Будьте настоящим, то есть обычным, какой есть – самим собой. Не надевайте маску, не стремитесь чем-то выделиться, все равно придет разоблачение. А вот в любой ситуации оставаться самим собой – это достойно.

Правило 7

Не бойтесь ничего, страхов в принципе быть не должно, они не дают жить. Самое страшное – это и есть собственные страхи. О том, как их преодолеть, [смотрите здесь](#).

Правило 8

Будьте самодостаточны, получайте удовольствие в компании самого себя. Научитесь не скучать, будучи в одиночестве, ведь вы для себя гораздо интереснее других со своими мыслями, занятиями, увлечениями. Оставайтесь наполненным, вам нет необходимости наполняться извне.

Правило 9

Научитесь воспринимать жизнь, как игру, а все происходящее вокруг, как большой спектакль. Тогда вы станете не марионеткой, а внимательным зрителем, способным оценить и сделать свои выводы.

Правило 10

Постоянно учитесь чему-то, стремитесь познавать новое, развивайтесь, совершенствуйте свои умения и навыки, проявляйте творчество. Это поднимет и вашу самооценку, и ваш вес в обществе.

В итоге следует отметить, что в процессе жизни вы приобретаете опыт – как позитивный, так и негативный. Не игнорируйте его, всегда помните и цените, как руководство к действию. А еще – никогда не думайте, что у вас его достаточно. Жизнь – это и есть постоянный, нескончаемый процесс познания и приобретения опыта.