

Быть сильным человеком

Так устроена наша жизнь, что выживает сильнейший, и от этого никуда не деться. А что же слабаки? Многие думают, что они таковыми являются от природы, и с этим ничего не поделаешь. И это – глубокое заблуждение. Матушка-природа наделяет нас многими способностями, о которых мы и не подозреваем. Часто они так и остаются мертвым грузом на протяжении всей жизни человека, а он не удосужится даже познать себя, чтобы воспользоваться этими резервами.

Психологами разработаны 7 главных правил, придерживаясь которых, можно «вытащить из закровов» природную силу и, как итог, легче преодолевать жизненные трудности и помогать в этом другим людям.



Семь правил сильного человека

Придерживаться перечисленных правил поначалу кому-то может показаться сложной задачей, но она решаема, все зависит от вашего желания и настойчивости. Итак, вот они, эти правила:

1. Не бегите от страха

Что такое страх? По сути это – плод нашего восприятия, воображения. Не верите? Тогда почему у одного человека на ситуацию не возникает страха, а у другого она вызывает ужас, панику, желание скорее спрятаться от нее? А потому, что один человек способен проанализировать случившееся, разложить в голове по полочкам. То есть надо уметь взглянуть страху в глаза, чтобы не дать ему нас одолеть, ведь сильный страх способен убить.

Думайте о страхе, как о кинофильме ужасов, а именно о том, что происходящее на экране нереально, кончится фильм – и все. Вот и страхи – они тоже нереальны, это по сути – иллюзия, создающаяся в нашем воображении, и их в принципе быть не должно.

2. Не живите прошлым

Жизнь – это движение, и она полна перемен. Чтобы эти перемены были хорошими, следует освободиться от неприятных воспоминаний прошлого и горького опыта неудач. Разумеется, полностью из памяти это не выбросить, но и заикливаться на нем не надо, тем более, сопоставлять настоящие события с прошлыми. Например, вот мне тогда не повезло и не повезет сейчас.

Этим вы программируете себя на неудачи, создав фундамент давно минувшего. Отпустите его, оно кануло в Лету. Живите сегодняшним днем, мечтайте, стройте планы, не фиксируйтесь на текущих неудачах. Отпускайте их, они тоже пускай уходят в прошлое. Не опускайте рук, действуйте и наслаждайтесь всем хорошим, а оно всегда есть в жизни.

3. Перестаньте себя жалеть

Одна из самых плохих привычек, мешающих человеку полноценно жить – привычка жалеть себя – полноценного, физически и психически здорового человека. Это сковывает по рукам и ногам, создает такой эмоциональный тормоз, нежелание что-то решать, что-то делать. А бездействие неизбежно приводит к неудачам. Также нужно знать, что жалость к себе буквально пожирает вашу жизненную энергию.

В итоге развивается порочный круг такого типа: «ах, какой я бедный несчастный, и как же мне не везет, вот снова неудача за неудачей» и т.д. Этот круг нужно разорвать: встрепенуться, вспомнить, что вы – ЧЕЛОВЕК, наделенный силой и умом, и приступить к решению задач.

4. Научитесь прощать

Нет человека, который бы не подвергался обидам со стороны других людей. Но что такое обида? По своей сути это – ваше собственное наказание себя за то, что вас обидели в прошлом. Вдумайтесь, ведь это так и есть.

Отпустите свои обиды и проститесь с чувством горечи и боли, причиненных когда-то кем-то. Не наказывайте себя сейчас, это ведь глупо. Простите обидчика, и все пускай уйдет в прошлое, а вам сразу станет легче. Ведь прощение обид – это прощание с ними.

5. Не думайте о плохом

Жизнь полна событий – плохих и хороших, так устроен мир. Важно оставлять в своей памяти все, что было хорошего, а о плохом стараться забыть. Если это сделать не получается, старайтесь занять себя любимым делом, общайтесь с друзьями, посещайте театр, выставки, дискотеки, дачу, рыбалку – все, что вам доставляет удовольствие.

Это поможет быстрее избавиться от грустных мыслей и понять, что в жизни все же больше хорошего, на чем она, собственно, и держится.

6. Помогайте другим людям

Представьте ситуацию, причем весьма типичную: муж лежит на диване у телевизора, а его жена в это время мечется между кухней, уборкой и не желающими делать уроки детьми. Можно ли такого, извините, мужика, назвать сильным, даже несмотря на то, что причислен он к сильному полу.

Но дело не только в том, что лежащий на диване здоровяк не думает о своих ближних. Он не в состоянии понять, что такая пассивная жизненная позиция, в первую очередь, вредит ему самому. Со временем развивается чувство никчемности и ненужности, ослабляется самооценка. В итоге и сам человек становится слабым – и морально, и физически.

Будьте внимательны к своим близким и всем окружающим вас людям, они часто нуждаются в помощи. Кому-то помочь нести тяжелую сумку, кому-то открыть дверь подъезда, помочь подняться в автобус, дома навести порядок и вымыть посуду и так далее. Даже эти, казалось бы, мелочи поднимут вашу самооценку, дадут хороший стимул и прилив сил.

Всегда старайтесь помочь нуждающимся в большом и в малом, и вы почувствуете себя сильным.

7. Ведите себя, как благополучный человек

«О времена, о нравы!» - эта крылатая фраза, произнесенная Цицероном еще в 1-м веке до нашей эры, сегодня вновь обрела актуальность. Понятие о ценностях меняются, увы, не в лучшую сторону. Сложилось понятие о благополучном человеке, как имеющем солидный счет в банке, виллу на Мальдивах и тому подобное.

Многие сейчас стремятся именно к материальному благополучию, не принимая в расчет здоровье, семейную ситуацию. А ведь это, по сути, и есть главное. Вы – здоровый человек, занимаетесь своим делом, у вас есть семья, растут или уже выросли дети, вы многого в жизни достигли, у вас большой

опыт за плечами и жизнь, о которой нет сожалений. Разве не это – благополучие?

Даже если у вас временные проблемы или неудачи, не подавайте виду окружающим. Искренне посочувствуют и помогут лишь единицы, а остальные просто дадут вам клеймо неудачника. А вам это надо? Поэтому, даже когда очень хреново, не сдавайтесь, все проходит, и вы – сильный человек, все преодолеете.

А теперь, не откладывая, приступайте к выполнению правил. Продержитесь хотя бы неделю, и увидите результат. Это вам понравится и станет стилем жизни. Ведь так приятно ощущать себя сильным!