

## Как быть сильным – 7 правил

Каждый знаком с фразой: «выживают сильнейшие» («survival of the fittest»). Она принадлежит известному британскому философу Герберту Спенсеру, и вот уже на протяжении 170 лет человечество изо дня в день убеждается в ее гениальности и справедливости.

У великих классиков мы встречаем: «Слаб человек – судьбы неверный раб» (Омар Хайям), «Человек слаб...» (Ремарк), или «Только слабые совершают преступления: сильному и счастливому они не нужны» (Вольтер) и так далее. Множество этих афоризмов и фраз от известностей имеют один общий смысл: все драмы и проблемы – от человеческой слабости, когда нет способности противостоять стрессу, преодолевать проблемы, строить правильные отношения с окружающими.



Все мы в чем-то слабы в повседневной жизни, но ведь жизнь – не сахар, случаются экстремальные ситуации, возникают проблемы, часто, казалось бы, на ровном месте. Как найти в себе силы и здравомыслие противостоять и выдержать, да и вообще быть на высоте, чтобы все было по плечу?

### Секреты сильной личности

Человек от природы щедро наделен и физической, и духовной силой. Просто большинство людей даже не подозревают о «спящих» ресурсах своего организма. Существует множество методик по духовному и

физическому развитию, каждый волен выбрать наиболее подходящую для себя, и это просто необходимо для полноценной жизни. Мы же предлагаем на каждый день придерживаться 7 основных правил, которые помогут не пасовать, держаться и быть неуязвимым для жизненных перипетий.

### **Правило 1. Не бойтесь и не бегите от страха**

Страх – патологическое и разрушающее чувство, его в принципе быть не должно у взрослого, зрелого человека. Любой страх следует хорошо проанализировать и убедиться, что это – иллюзия, такая же, как на экране в фильме ужасов. Как избавиться от страхов, [смотрите здесь](#).



### **Правило 2. Не живите прошлым**

Кто-то возразит, мол, как не жить прошлым, если по сути нет настоящего. Так ведь как ему быть, если все мысли не в сегодняшней, а в прошлой реальности, а горький опыт давно прошедших неудач, как тормоз, не дает идти вперед?

Отпустите прошлое, и, вспоминая, не зацкливайтесь на нем. Не бойтесь идти дальше, не бойтесь перемен, живите сегодняшним днем. Действуйте, ведь жизнь – это движение, и результат не заставит ждать.

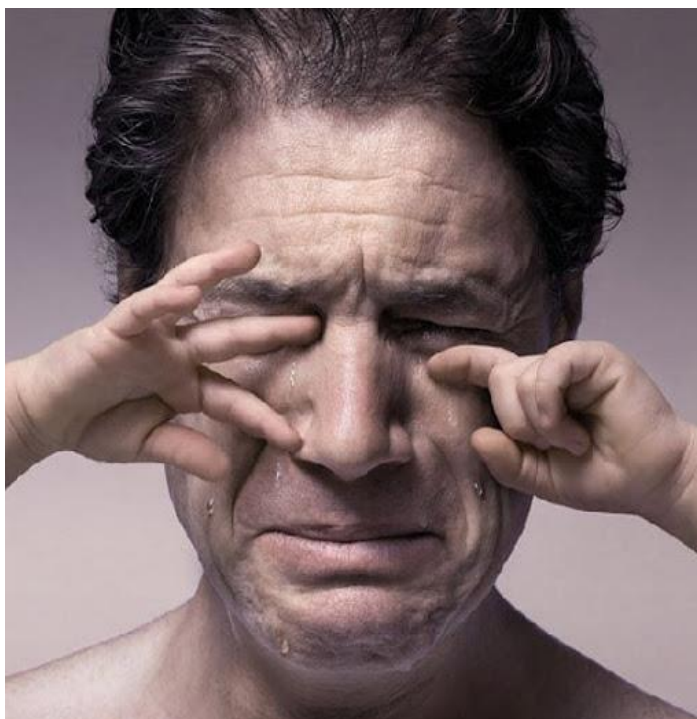


### **Правило 3. Перестаньте себя жалеть**

Жалость к себе, любимому – самый большой тормоз, который мешает жить. А почему, собственно, надо себя жалеть? Вы же – не домашнее животное, которое не способно себя прокормить, обслужить, и полностью зависит от хозяина – от человека. А что вам мешает быть хозяином своей жизни, а не сидеть и оплакивать свои неудачи?

Вы же знаете много случаев, когда настоящие инвалиды – без рук, ног рисуют прекрасные картины, танцуют в балете. А потому, что они не считают себя неполноценными, не связывают себя по рукам и ногам, а действуют и ЖИВУТ.

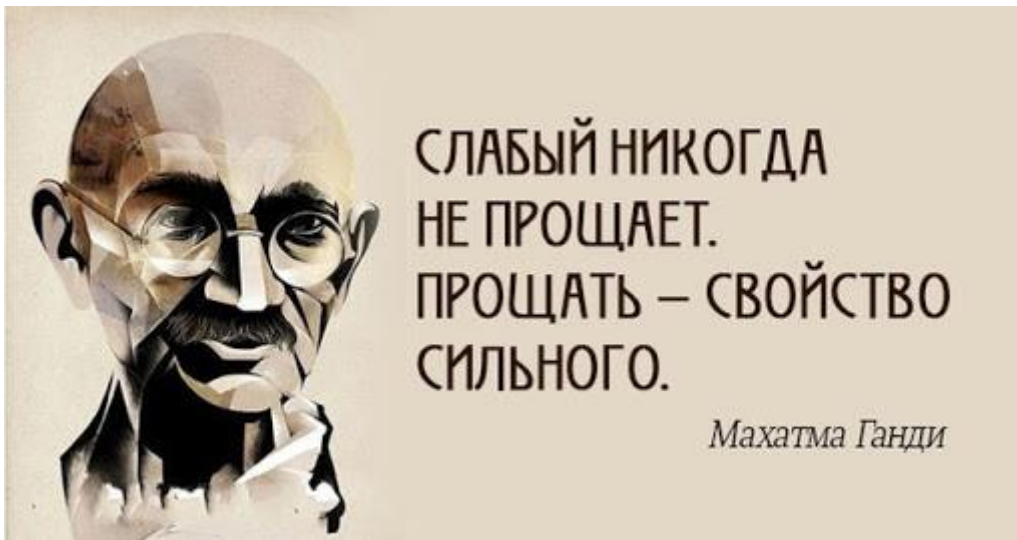
Не забывайте также, что вечно жалеющие себя нытики перестают быть интересны окружающим, становятся похожими на ребенка.



### **Правило 4. Научитесь прощать**

Что такое обида? Кто-то в прошлом с вами плохо поступил, а вы до сих пор себя наказываете обидой. Это – очень разрушительное чувство, как для психики, так и для физического здоровья. Простить – значит, проститься с прошлым, отпустить его. Иначе движение вперед, а, значит, и полноценная жизнь просто невозможны.

Кто-то скажет, что обидчик должен понести наказание. Но ведь вы – не Бог, и не судья. В жизни есть баланс, и в итоге каждый платит за содеянное, как говорится, по своим вексялям.



### **Правило 5. Не думайте о плохом**

Хотите вы того, или нет, но мысли – материальны, и это давно доказано. Плохие, грустные мысли неизбежно притягивают аналогичные события, возникает порочный круг.

Если вы не можете направить свои мысли в позитивное русло, есть простое решение: займите себя максимально. Например, съездите в отпуск, в гости, посещайте выставки, музеи, чаще бывайте у друзей, погрузитесь в интересное для вас занятие. Наконец, почаще балуйте себя хотя бы какой-то мелочью. И очень скоро негатив уйдет, улучшится настроение, а вместе с ним и самочувствие.



### **Правило 6. Помогайте другим людям**

Готовность помочь другим – есть лучшее проявление духовной силы человека. Совсем неважно, какая это будет помощь: где-то словом и

советом, где-то делом, вниманием. Когда вы видите результат своей помощи, это возвышает вас и делает сильнее.

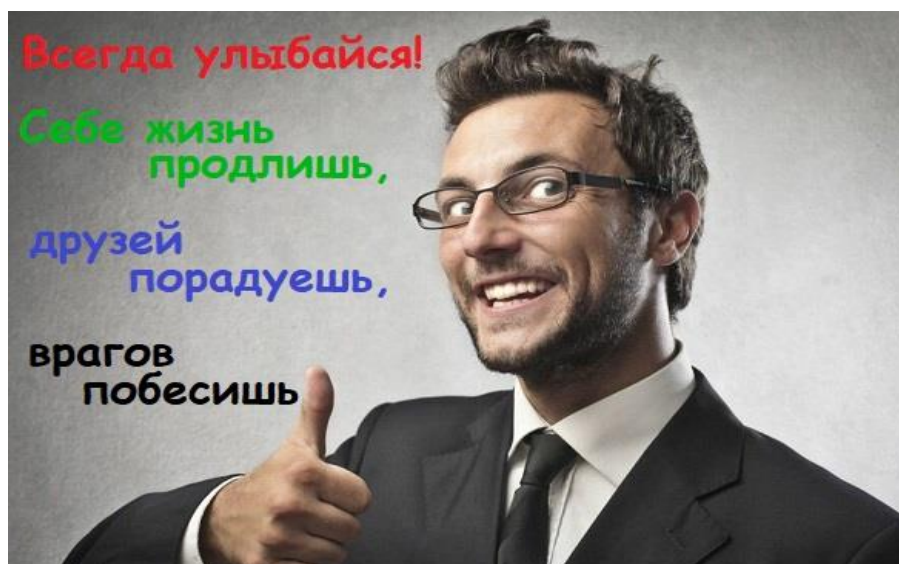
И совершенно неважно, отблагодарили вас за это, или нет. Истинная помощь не ждет благодарности, пускай она остается на совести того, кто ее принял. А вы свое благое дело сделали.



### **Правило 7. Ведите себя, как благополучный человек**

Никогда не забывайте о том, что все беды и неприятности преходящи. Сразу настраивайтесь на это, и на преодоление, не создавайте вокруг себя атмосферу сочувствия к вам. Толку от него ноль, тем более, что искренним оно бывает редко, а чаще показным.

Соберитесь с силой-волей, ведите себя, как обычно, не грузите без надобности других своими проблемами, решать их только вам. Держитесь бодро, старайтесь всегда хорошо выглядеть, будьте доброжелательны, не теряйте чувства юмора.



***Вполне естественно, что у многих эти правила вызовут скепсис, или просто неверие. А вы проверьте! Просто попробуйте придерживаться их хотя бы неделю, и сами убедитесь в позитивных переменах в своей жизни. Удачи вам и «карты в руки»!***