

Как быть счастливыми каждый день – простые советы



«Очень мало нужно, чтобы сделать жизнь счастливой, все внутри тебя, в твоей голове».

«Что бы получить больше радости, надо дарить ее другим, необходимо много думать о счастье, что бы оказаться в этом состоянии души».

Счастье.

Как быть счастливыми каждый день, счастье, когда вы думаете о нем, то возможно часто фантазируете о будущей жизни, своих планах, мечтах, прокручиваете в голове то, что доставляет вам удовольствие, то чего вы желаете достичь больше всего.

Не стоит сломя голову гнаться за своими мечтами, что бы быть счастливыми каждый день, счастье можно найти в обычных повседневных вещах, с которыми мы сталкиваемся каждый день.

Уже сегодня вы можете стать счастливыми, потратив лишь несколько минут на прочтение наших простых, полезных жизненных советов, и так, давайте уже начнем:

Одна минута признательности.

Остановитесь на минутку, сядьте и просто осмыслите то, что вы цените и любите в своем партнере, друге или родственнике. Это наполнит вас благодарностью, и пере направит все внимание на положительные стороны вещей, о которых вы думаете.

Выразите свою признательность.

Скажите партнеру, другу или родственнику то, что вы надумали. Поверьте, это украсит весь его день положительными эмоциями. Увидев его искреннюю, добрую улыбку, вы будете чувствовать себя счастливым, потому что эмоции заразительны.

Выделите пять минут, что бы помочь.

Предложение практической помощи, или же данные хорошие советы, по конкретной жизненной ситуации, являются очень обнадеживающим средством заслужить доверие и душевное спокойствие, как для себя, так и для друга, а это один из путей быть счастливыми каждый день.

Замедлиться на несколько минут.

Хотя бы раз в день, необходимо ходить и двигаться медленнее, достаточно всего двух, трех минут. Пусть ваши мысли замедлятся, отключите всю беспокойную информацию, насладитесь тем, что происходит вокруг вас. Оставайтесь наедине с чувствами.

Как оказалось, много людей скучает, по жизненной простоте, и выходит так, лишь потому, что слишком заняты своими мыслями и планами на будущее.

Вспомните себя, мы все время спешим, суедемся, возможно, стоит немного успокоиться.

Хотите улыбок вокруг? Улыбайтесь!

Если вы улыбаетесь людям, которых встречаете, несомненно, обратно вы получите еще больше улыбок. Улыбка – это волшебство, обладающее необъяснимой магией, которой, мы считаем, просто необходимо пользоваться, что бы быть счастливыми каждый день. Положительные эмоции это прямой путь к счастью, за которое мы так боремся всю свою жизнь, забывая использовать такие простые способы.

Начните свой день с установкой на счастье.

Как только открыли глаза, произнесли все то, что вам необходимо для него:

Например: *«Сегодня я все-таки решусь и приглашу, ту самую девушку на свидание».*

Это цель, и как показывает психологическая практика, то к чему мы стремимся, приносит нам счастье и благополучие. Такой подход заставляет нас чувствовать себя более вдохновленными, мотивированными, что уменьшает внутреннее сопротивление.

Откройте, изучите что-то новое для себя, еще один способ быть счастливыми каждый день.

Попробуйте новые блюда, купите новый альбом любимой музыкальной группы, сходите в кино на новый захватывающий фильм. Постоянно что-то меняйте в вашей жизни, пусть это будут мелочи, но именно из мелочей складывается ваше настроение, жизненный путь, и конечно счастье.

Активно выходите за пределы того, что является нормальным для вас, то есть из зоны комфорта, вокруг столько интересных и прекрасных вещей.

Такой жизненный настрой принесет счастье, и если вы будете развиваться дальше в заданном направлении.

Делайте то, что вы в глубине души считаете правильным.

Например: Голос шепчет... вместо того, чтобы перекусывать булочками, конфетами, лучше съешь фрукт или выпей стакан воды. В разговоре будь тактичен, понимая и отдавая себе отчет, о чем ты говоришь.

Практически всегда, вы в глубине души знаете, как стоит правильно поступить в той или иной ситуации, научитесь доверять себе.

Остановитесь на минутку, закройте глаза и просто насладитесь солнцем.

Это просто замечательно, знать, что мир такой разнообразный, и столько возможностей вокруг тебя. Все в ваших руках, быть счастливыми каждый день очень просто, стоит только захотеть!

Надеемся, что наши простые советы помогут сделать вашу жизнь счастливее.