Автор: http://www.jlady.ru/
20.05.2012 10:29 - Обновлено 20.05.2012 10:30



У каждого человека бывает такой период жизни, когда ему кажется, что он бесполезен, жизнь его ужасна, и все идет совсем не так, как мечталось в юности. У кого-то такие мысли приходят ненадолго, да и уходят, а кто-то может даже в депрессию впасть. Большинство людей не понимают, что они

должны
быть
счастливы
только
потому
, что
им
дана
жизнь
. Все
наши
поиски
совершенной
жизни
строятся
на
убеждении
, что
счастье
должно
быть
одним
из
главных
приоритетов
. А
умение
ценить
жизнь
является
составляющей
состояния
счастья
.
Вы
можете
быть
счастливой
,
но
вы
никогда
не
испытаете
полного
счастья

,
если
не
торопитесь
принять
ценность
вашей
жизни
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

А вы, вот конкретно вы – цените жизнь? Это может быть очень легко – быстро и не з
адумываясь
ответить
«
да
»
на
этот
вопрос
;
но
насколько
глубоким
и
осознанным
является
ваше
чувство
?
Достаточно
ли
вы
позитивны
,
достаточно
ли
умеете
быть
благодарны
?

Если
вы
не
можете
уверенно
ответить
на
наши
вопросы
,
то
мы
дадим
несколько
советов
,
которые
помогут
вам «
перезагрузить
»
восприятие
жизни
.

Как мы можем ценить жизнь ?

Сколько раз мы слышали от людей, которые пережили какое-то угрожающее жизни с
обытие
: «
Цените
жизнь
,
радуйтесь
ей
,

каждый
день
проживайте
полноценно
, как
будто
это ваш
последний
день
»! Эти
люди
находились
перед
лицом
большой
опасности
,
которая
угрожала
их
жизни
, и в
те
роковые
секунды
они
осознали
, как
дорога
им
их
жизнь
.
Но
неужели
мы
должны
ждать
,
пока
наша
жизнь
или
жизнь
тех, кто нам
дорог

,
будет
находиться
под
угрозой
,
прежде
чем
мы
все
обратим
внимание
на
радость
жизни
?! Что
мы
можем
сделать
прямо
сейчас
,
чтобы
призыв
«
цените
жизнь
» был
нами
не
только
услышан
,
но
и
стал
нашим
девизом
?

- Мы должны помнить, что не будем жить вечно

Время нашей жизни ограничено, и мы должны решить, как его использовать. Когда

человек переживает клиническую смерть, они всегда потом становятся одержим решимостью жить полной жизнью. Но мы же решили: начинаем жить полной жизнью прямо сейчас! Нам вовсе не нужны для этого никакие экстремальные поводы.

Если вы решите сделать это, то потом вам станет проще разобраться, как именно это делать. Можно, конечно, вместо борьбы за полноценность жизни просто сидеть и жаловаться на ее (полноценности) отсутствие – но это уж каждая решает сама! Ведь все зависит только от вас. Надеемся, вы цените жизнь и стараетесь сделать ее более счастливой.

- Стоит записывать в специальную тетрадку все, что нас порадовало и все, за что мы благодарны нашей жизни

Только не думайте, что туда надо записывать какие-то глобальные события – такие, как рождение ребенка или получение новой квартиры. Будет очень полезным, если вы установите очень низкую планку поводов для радости. Научитесь радоваться солнечному лучику, осветившему вашу комнату рано утром, или монетке, пусть и маленькой, найденной вами на тротуаре. Это послужит вам хорошей тренировкой, и очень скоро вы научитесь видеть и ценить такие вещи, которые раньше совсем не замечали. Ведь нужно уметь ценить жизнь не только за высокооплачиваемую работу или наличие престижной иномарки!

- Всегда и во всем ищите только хорошее

Если вы чем-то недовольны, попробуйте представить себе ситуацию, когда у людей не было и того, что вам сейчас так не нравится. Жалуетесь, что не можете найти ничего интересного по телевизору, несмотря на огромное количество каналов? А как же люди жили 60 лет назад, когда телевизоров не было вообще, не говоря уж о компьютерах и других реалий нашего времени? Вас раздражает, что машина «ест» слишком много бензина? Подумайте, ведь живи вы сто лет назад, то были бы счастливы просто от того, что у вас вообще есть машина. Квартира кажется вам тесной? А несколько тысяч лет назад вы и вовсе жили бы в завешенной шкурами пещере… Это же просто здорово, что вы родились и живете именно сейчас – так и цените жизнь в современном мире!

- Подумайте о том, насколько бы хуже вам жилось, если бы вы были… успешной, богатой или знаменитой

Если вы сравните свою жизнь с жизнью благополучных и счастливых внешне людей, то вы должны понимать, что не все в их жизни гладко. Кто-то зарабатывает миллионы, но совершенно никогда не бывает свободен, чтобы поиграть со своим маленьким ребенком… Кто-то знаменит, но совершенно лишен личной жизни… Некоторые люди преуспевают, как нам кажется, но насколько они могут быть счастливы? А вы? Если вы читаете эту статью – значит, у вас есть компьютер и доступ в интернет, и у вас есть стремление к самосовершенствованию. Скорее всего, вы никогда не стоите перед фактом, что вам нечего есть, а ведь многие люди не имеют не только еды, но даже и чистой питьевой воды. У вас есть возможность проводить свободное время с близкими и подругами, а некоторые не выходят из своего кабинета сутками, зарабатывая свои миллионы. У вас все не так уж и плохо по сравнению с другими людьми, так радуйтесь по каждому поводу и цените жизнь еще больше!

Еще несколько способов наполнить радостью каждый день

1. Каждый вечер перечислите минимум пять вещей, которые подарили вам хотя бы небольшую радость в этот день. Если на первых порах у вас возникнут трудности, чтобы найти целых пять радующих вас вещей, то начните упоминать наличие крыши над головой, еды, друзей, здоровья – все то, из-за чего вы цените жизнь.

2. Улыбайтесь. Да, это все, что нужно – просто улыбаться, и как можно больше! Улыбаясь, вы сразу почувствуете, как поднимается ваше настроение. Улыбайтесь даже тогда, когда рядом никого нет и никто не увидит вашу улыбку.

3. Обнимайтесь! Это дает мощный положительный заряд. Обнимайте ребенка, любовника, мишку или друга, и обнимайте по возможности чаще.

4. Пользуйтесь каждый день вещами, которые вам нравятся – духи, лосьоны, ювелирные изделия, хорошая одежда. Наслаждайтесь ими, вместо того чтобы приберегать «для особых случаев».

5. Любуйтесь природой. Восходы и закаты, запах цветов, шум дождя, шуршащие под ногами листья лучше нас расскажут вам, как ценить жизнь. Красота природы – это отличный способ забыть о заботах и вызвать улыбку на вашем лице.

6. Попробуйте себя в каком-нибудь хобби. Даже если вы не сможете уделять ему много времени, это занятие будет заряжать вас позитивом.

Никто не говорит, что быть счастливой легко. Но иногда мы бываем настолько сосредоточены на том, чтобы сделать нашу жизнь лучше, что забываем ценить то, что уже имеем. Если вы ставите перед собой слишком много отдаленных целей, вы рискуете потратить всю свою жизнь, чтобы попасть туда. А реализовав в далеком будущем свою цель, поймете, что слишком многое вы пропустили на своем жизненном пути. Не делайте этого, будьте признательны и радуйтесь своей жизни прямо сейчас!