***Правила***

***щасливої і гармонійної людини***

Психологічні бар’єри, негативний настрій і обмежене мислення не дозволяють нам жити щасливим життям. Щоб розірвати це коло, багато людей читають класичні, наукові, фантастичні та релігійні книги. Найпоширеніші психологічні бар’єри, які не дозволяють нам жити щасливим і здоровим життям.

Щастя, радість і успіх є лише побічними ефектами добре організованого життя. Ви повинні робити речі, які змушують вас відчути і досягти цього відчуття і стану.

Тим не менш, ті, хто прагне досягти безпосередньо цих «побічних ефектів», ніколи не досягне їх, оскільки ці речі не є тими, які можна просто отримати і зберегти.

Коли ви говорите з людиною, пам’ятайте, що вона також має високу думку про себе. Так само, як і ви.

Ви ніколи не повинні забувати, що хтось, з ким ви говорите, також є людиною. Вони також мають свої власні погляди та власні причини, щоб мати такі погляди.

Кожна людина, з якою ви зустрічаєтеся, веде боротьбу, про яку ви нічого не знаєте. Ви завжди повинні поважати інших людей.

Як хто-небудь може допомогти вам, якщо ви нічого не робите?

Слова невидимі. Людина завжди визначається своїми діями. Ніхто не допоможе вам, якщо ви просто продовжуєте ходити і розповідати іншим людям, що ви збираєтеся написати книгу. Ну, серйозно, як вам допоможе хтось, якщо ви навіть не почали цей процес? Однак, коли ви нарешті вирішите написати книгу і віднести копію до редактора, ви завжди зможете знайти людей, які готові допомогти вам і підтримати вас. Ваша робота буде чимось справжнім, тому буде шанс підтримати вас діями, а не тільки словами.

Станьте успішним, і всі важкі почуття зникнуть

Внаслідок того, що ви незадоволені самі собою, утворюються численні образи. Іноді нас хтось розчаровує, і ми думаємо, що єдиною людиною, яка може це виправити, є саме той, хто нас засмутив. Однак цей механізм працює по-різному. Почніть робити те, що ви любите, і станьте успішним. Ви навіть не помітите того моменту, коли всі зневіри зникнуть.

Хочете побачити свого найбільшого ворога? Подивіться в дзеркало!

Багато людей воюють з демонами інших людей, тоді як вони повинні боротися з власними. І єдиним справжнім ворогом ми є самі собі. Ви не можете вийти з цієї ситуації, не розбивши бар’єрів, які не дозволяють вам рости і розвиватися.

В основному, ми живемо в тісних рамках суспільства. Ми сприймаємо ці правила як належне, ми віримо їм, але вони забирають багато енергії. Вся сучасна психологія шукає спосіб боротися з ними. Однак більшу частину часу ми навіть не помічаємо, що воюємо самі з собою.

Коли ви нарешті будете готові зустрітися з цим ворогом віч-на-віч, це буде останній ворог на вашому шляху.

Шукайте правильний шлях замість прямого шляху. Правильний шлях може не завжди бути прямим

Уявімо, що ви знаходитесь на 30-му поверсі, і вам потрібно спуститися. Найшвидший шлях проходить через вікно. Однак, це, мабуть, момент, коли ваша подорож закінчиться. Мудріший вибір полягав би в тому, щоб шукати ліфт, або, принаймні, сходи, навіть якщо будівля темна і важко знайти що-небудь усередині.

Крім того, ви можете собі уявити, що людина, яка замість правильного вибирає прямий шлях, схожа на муху, яка намагається пролетіти через вікно, хоча набагато швидше пройти через відкриті двері поруч.

Коли людина не має мети, вони нічого не бачить. Мета загострює бачення.

Ви коли-небудь помічали, що коли вам потрібно купити щось, наприклад, щось для саду вашої бабусі, ви починаєте помічати це абсолютно всюди? І навіть якщо вам більше не потрібна річ, ви розумієте, що все ще шукаєте її.

Те ж саме стосується і ваших цілей. Ваша увага обмежена, і ви можете тільки помітити те, що вам потрібно. Мета схожа на налаштування фокусування на камері: якщо ви встановили її неправильно, ви не побачите того, що вам дійсно потрібно.

Якщо ви хочете довести щось комусь, це означає, що ви живете для цієї людини

Якщо ви хочете бути щасливими, припиніть намагатися довести, що ви праві. Подумайте про суть будь-якого доказу: це спроба змінити думку людини про щось. Але навіщо це вам потрібно? Виявляється, їхня думка набагато важливіша, ніж ваша, якщо ви докладете зусиль, щоб змінити її. Якщо ви живете своїм життям для себе, немає сенсу нічого нікому доводити.

Здатність любити і приймати самотність – це ознака емоційно зрілої людини.

Наодинці ми робимо найкращі речі. Тільки люди, які ненавидять себе, не можуть бути самотніми. Вони намагаються приєднатися до групи людей і думають, що це змусить їх почувати себе краще. Людина, яка є психічно зрілою, використовує час наодинці для саморозвитку і збирає інформацію для подальшого обміну з іншими людьми. Важливою складовою будь-якого спілкування є не лише прийняття, але й надання того, що може бути цікавим для інших людей.

**Щастя – це коли те, що ви ХОЧЕТЕ, МОЖЕТЕ і ПОВИННІ робити означає одну і ту ж річ.**

Люди часто розриваються в цих 3 напрямках: повинні, але не хочуть; хочеться, але не можуть, і так далі. Єдине, що людина дійсно повинна зробити, це розвивати себе. Решта все другорядне. Речі, які ви хочете зробити, повинні регулюватися речами, які ви повинні робити, такі як саморозвиток. І те, що ви можете зробити, це сила, яка рухає всю систему. Складіть перелік речей, заснованих на трьох напрямках, щоб правильно відсортувати свої цілі та цінності.