

## **7 навичок життя зі смаком щастя**

### **1. Спілкуйтеся.**

Численні контакти - запорука успіху. Один підкаже потрібний телефон або сайт, інший познайомить з цікавою людиною, третій дасть слушну пораду. Не обов'язково дружити з усіма глибоко і цілодобово - варто лише підтримувати контакт, що дозволяє в будь-який момент звертатися до людей з питаннями, проханнями і пропозиціями. Зрозуміло, мова йде про обопільне спілкуванні - ви теж повинні бути відкриті для чийхось ініціатив і прохань. Егоїстична експлуатація чийхось фінансових, ділових або інтелектуальних ресурсів принесе вам лише тимчасовий успіх.

### **2. Не будьмо зайве скромними.**

Можна все життя просидіти в курному кутку непоміченим, навіть маючи величезний багаж гідностей і талантів, якщо не проявляти ініціативу. Піар власних ідей - це мистецтво, яке доведеться опанувати, якщо ви хочете успішно реалізуватися. У згадці своїх гідностей і досягнень немає нічого поганого: люди повинні розуміти, що ви успішні і співпраця з вами принесе користь і їм теж. Тільки стежте за тим, щоб самореклама не перетворилася на хизування. Іноді достатньо лише обмовитися про те, що ви добре вмієте робити (скажімо, монтувати на комп'ютері відеоролики), і у вас тут же з'являться однодумці.

### **3. Робіть те, що подобається.**

Успіх швидше приходить до тих, хто прагне задовольнити власні потреби, а не виконує соціальне замовлення або жадає відповідати очікуванням оточуючих. Мода на бізнес-леді привела до того, що багато жінок

намагаються зробити кар'єру в офісах, тоді як за характером "скроєні" зовсім для іншого. Відмовтеся від соціальних стереотипів, прислухайтеся до свого внутрішнього голосу і робіть те, що хочете самі, а не те, чого чекають від вас інші. Станьте собою, поставте реальні цілі - будь то кругосвітня подорож або народження чотирьох дітей. Саме тут вас чекають справжні радості і перемоги.

#### **4. Дружіть зі щасливими.**

Це можуть бути просто щасливі люди, у яких, що не день - то щасливий квиток ... Або оптимісти, чие життя може, і не безхмарне, зате вони володіють вродженою здатністю не драматизувати ситуацію, а з гумором сприймати підніжки, поставлені тут і там. Адже душевний настрій передається по ланцюжку. Нагрубити вам вранці в автобусі - і день зіпсований. А побалакавши з тим, хто завжди в гарному настрої, ви, навпаки, отримуєте заряд позитивної енергії. У позитивно налаштованої людини і робота йде на лад, і відносини складаються... Коротше, денна порція міні-удач буде вам забезпечена. Адже маленькі радості життя - це і є інгредієнти щастя.

#### **5. Ставтеся до життя, як до гри, де іноді виграєш, а іноді програєш.**

Деяких губить надмірно серйозне ставлення до життя. Як казав незабутній барон Мюнхгаузен: "Ви занадто серйозні, панове!" - а надлишок серйозності веде до постійного напруження і в кінцевому підсумку до зриву. Удача ж, навпаки, вибирає тих, хто дивиться на свої справи менш фатально і розуміє, що вигравати в лотерею завжди неможливо. Зате за програшем може послідувати виграш. Так що зберігайте азарт! А також будь-яка проблема перестає бути важливою, якщо її «висміяти» - працює на 100%. Це нелегко зробити, але можна. І як тільки посмієшся над проблемою, вона здувається, як повітряна кулька.

#### **6. Думайте позитивно.**

Позитивне мислення - антонім негативного мислення, коли людина сама нагнітає навколо себе обстановку. Накладіть табу на висловлювання: "Це мій хрест", "Страждати мені на роду написано", "Хотілося як краще, а вийшло як завжди". Негативне мислення розхитує

*психіку: адже наші думки безпосередньо пов'язані з нашими поведінковими реакціями (як, втім, і навпаки). Все валиться з рук, одна промах слідує за іншим, а ви навіть не помічаєте, що притягує цю невезіння власним настроєм? Розірвіть це порочне коло, перестаньте подумки мусолити свої невдачі - наявні і гіпотетичні, - і вони перестануть ходити за вами по п'ятах.*

*7. Оточуйте себе позитивом.*

*Якщо ви звикли дивитися одні ужастики, а в газетах читати тільки кримінальну хроніку, не сподівайтесь, що удача постукає до вас у двері. Щоб заманити її, потрібно оточувати себе всім зі знаком плюс: красивими речами, мажорною музикою, добрими людьми і улюбленими тваринами. Пускаючи в серці тільки хороше, ви програмуєте себе на радість, щастя, везіння.*

## **Як подолати стрес**

*СТРЕС – це захисна реакція організму, спрямована на допомогу людині в подоланні складних життєвих ситуацій.*

*Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних втрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не поступатися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.*

## **Поради щодо подолання стресу**

*1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.*

*2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу.*

*3. Навчіться керувати своїми емоціями.*

*Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться*

на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися з хвилюванням.

4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.

7. Музика – це теж психотерапія. Найкращим варіантом вважається класика або джаз.

8. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку. Розслабитися і заспокоїтися допоможуть глибокі вдихи і спокійні звуки природи. Ранкова легка пробіжка буде не менш корисною.

9. Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

10. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11. Спілкування з тваринами. Численні дослідження показали, що домашні тварини позитивно впливають на нервову систему і допомагають впоратися з негативними емоціями і переживаннями.

12. Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.

#### ФОРМУЛИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ

- Відкинь цю думку.
- Усе буде добре.
- Проблема вирішиться.
- Це не варте хвилювання.
- Я зосереджуюся на своєму диханні.
- Я почувуюся здоровою.
- Я абсолютно спокійний.
- Як я міг непокоїтися через дрібниці.
- Думаю розважливо.
- Спокійно обмірковую свої подальші дії.

## **20 ПОРАД ПСИХОЛОГА ДЕЙЛА КАРНЕГІ**

*Письменник, психолог і педагог Дейл Карнегі мислив і жив за принципом «у світі немає поганих людей». Є лише неприємні обставини, які можна легко змінити, лише змінивши відношення до них. Тому не варто через них псувати життя і настрої навколишнім. А до його порад дійсно варто прислухатися:*

- ♦ *Кожна людина хоча б п'ять хвилин в день буває дурнем. Справжня мудрість полягає в тому, щоб не перевищувати цей часовий ліміт.*
- ♦ *Якщо доля підносить тобі лимон, зроби з нього лимонад.*
- ♦ *Вмійте стати на позицію іншої людини і зрозуміти, що потрібно їй, а не вам. З тим, хто зуміє це зробити, буде весь світ.*
- ♦ *Будьте зайняті. Це найдешевші ліки на землі — і одні з найбільш ефективних.*
- ♦ *Якщо захочеться переробляти людей — почни з себе. Це і корисніше, і безпечніше.*
- ♦ *Уяви найгірші наслідки, які може спричинити твій вчинок, заздалегідь змирися з ними і дій!*
- ♦ *Посмішка нічого не коштує, але дорого цінується...*
- ♦ *Багато кличуть лікаря, коли їм потрібна тільки аудиторія.*
- ♦ *Люди не цікавляться ні мною, ні вами. Вранці, опівдні і після обіду вони зайняті тільки собою.*
- ♦ *Коли людина починає війну з самим собою, вона вже чогось варта.*
- ♦ *Безумовно, ваш чоловік має свої недоліки! Якщо б він був святим, він би ніколи не одружився на вас.*
- ♦ *Пам'ятайте, що ім'я людини найсолодший і важливий для неї звук будь-якою мовою.*
- ♦ *Таємниця наших нещасть у тому, що у нас занадто багато дозвілля для того, щоб міркувати про те, щасливі ми чи ні.*
- ♦ *Для мудрої людини щодня починається нове життя.*
- ♦ *Немає завтра. День рятування людини — сьогодні.*

- ♦ *Не бійтеся ворогів, які нападають на вас, бійтеся друзів, які вам лестять.*
- ♦ *Страх не існує ніде, крім як у вашому розумі.*
- ♦ *Сильне бажання чогось навчитися — це вже 50% успіху.*
- ♦ *Поводься так, ніби ти вже щасливий, і ти дійсно станеш щасливішим.*
- ♦ *У цьому світі є тільки один спосіб заслужити любов — перестати вимагати її і почати дарувати любов, не сподіваючись на подяку.*