

10 ШАГОВ К СЧАСТЬЮ

ШАГ 1

Не бездельничайте. Люди чувствуют себя лучше, когда перед ними стоит интересная задача. Преодоление пусть небольших препятствий – это верно взятое направление ...

ШАГ 2

Не опускайте голову. Не давайте жизни вас согнуть ни в прямом, ни переносном смысле. Расправьте плечи и несмотря ни на что держитесь прямо.

ШАГ 3

Улыбайтесь, даже если не хочется. Научитесь чуть-чуть притворяться. Не признавайтесь себе в плохом настроении. Даже минутная имитация счастья добавит оптимизма и вернет присутствие духа.

ШАГ 4

Думайте о хорошем. Негативные мысли в буквальном смысле токсичны для организма, они запускают биохимические реакции в мозге, приводящие к депрессии.

ШАГ 5

Составьте список любимых занятий. Жизнь состоит из мелочей, и они должны быть приятными. Простые, но ежедневные удовольствия, например, увлекательная книжка, ароматная ванна, любимая музыка или шоколадка (изредка), дадут ощущение маленького счастья.

ШАГ 6

Посмотрите на тех, кто вас окружает. Существует два типа людей, которые постоянно выбивают у вас почву из-под ног. Первые – то, кто постоянно жалуется, вторые – которые постоянно вас критикуют. От них нужно держаться подальше.

ШАГ 7

Занимайтесь спортом. Он добавит вам положительных эмоций, и вы легко справитесь с беспокойством и мрачными мыслями.

ШАГ 8

Дорожите отношениями. Поддержка близких людей помогает справляться со сложными жизненными ситуациями и кризисами.

ШАГ 9

Не забывайте о сне. Его недостаток вызывает утомляемость, ухудшает настроения и может привести к депрессии.

ШАГ 10

Снимайте стресс. Освойте методику релаксации типа самомассажа или самовнушения. Не получается? Тогда выделяйте хотя бы 20 минут в день, чтобы побыть наедине с собой, в тишине и покое.