

КАК ОБРЕСТИ СПОКОЙСТВИЕ И НАЧАТЬ ЖИТЬ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ.

Живите делами сегодняшнего дня! Депрессия и озабоченность следует по пятам человека, беспокоящегося о будущем. Вставайте утром с настроением «схватить» день!

Если возникает ситуация, вызывающая у вас чувство беспокойства, сделайте две вещи:

- спросите себя, что произойдёт в худшем случае;

- спокойно разберитесь в ситуации и постарайтесь найти способ предотвратить этот вариант.

Если вы обеспокоились какой-либо проблемой, получите факты, изучите их, примите решение и действуйте, не беспокоясь о результате.

Вытесняйте беспокойство постоянной занятностью. Активная деятельность - вот лучшее средство лечения.

Чтобы не входить в отчаяние, растворяйте себя в деятельности.

Не беспокойтесь из-за пустяков. Не допускайте, чтобы ваше счастье разрушилось из-за мелочей.

Примечательность с неизбежным. Скажите себе: да, это так и не может быть иначе.

Умейте вовремя остановиться и решить, какую меру беспокойства можно себе позволить, и не расплачивайтесь большим.

Не вспоминайте о прошлом. Не стоит «пилить опилки».

Не стремитесь расквитаться с вашими врагами, ибо принесёте себе больше вреда, чем доставите им. Когда мы ненавидим своих врагов, то даём им власть над нами. Ни минуты не думайте о людях, которых не любите!

Вместо того, чтобы расстраиваться из-за чьей-то неблагодарности, считайте это за норму. В природе человека забывать быть благодарным. Настроивая себя на получение благодарности, обеспечиваете себя многочасовой головной болью. Единственный путь обрести счастье состоит в том, чтобы не ожидать благодарности, а получить счастье отдавая, делая добрые дела.

Несправедливая критика - зачастую скрытый комплемент. Многие люди получают удовольствие, понося тех, кто более образован или удачлив. «Если о вас говорят за спиной, значит вы впереди».

Не когда не беспокойтесь о том, что скажут люди, Действуйте так, как подсказывает ваше сердце, как лучше всего поступить. Старайтесь делать дело как можно лучше.

Не задерживайте много внимания на недостатках других людей, идеальных людей практически нет, лучше стараться видеть в каждом что-то хорошее и обращать внимание на достоинства.

Проявляйте дружеский, здоровый интерес к людям. Относитесь к другим так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.

Трудно размышлять о своих бедах одному, носить их в себе ещё тяжелее, ибо это вызывает нервное напряжение. Вы обязательно должны своим беспокойством делиться. Рассказывайте о своих бедах человеку, которому доверяете. Чувствуйте, что есть кто-то в мире, кто хочет вас слушать, способен понять и помочь.

Отдыхайте до того, как утомитесь, и тогда вы сможете добавить час и день к времени бодрствования. Если предотвращать утомление отдыхом, то утомление не нужно будет лечить. Можно отдыхать больше чем работать и тем не менее успевать сделать больше чем другие.

Расслабляйтесь в различной обстановке. Напряженный мускул - работающий мускул. Учитесь расслабляться у кошек. Нет усталых нервных кошек, и они не страдают от бессонницы и проблем. Научитесь расслабляться. Если вы сможете полностью расслабить мышцы глаз, то почувствуете, как будто чья-то рука сняла напряжение и забудете обо всех неприятностях. То же проделайте с мышцами лица, шеи, плеч, ног, рук, всего, тела. Также помните, что никто не умирал от недостатка сна. Вред приносит беспокойство по поводу бессонницы, а не сама бессонница. Если вы достаточно утомлены, природа заставит вас спать даже на ходу. Давайте себе умеренную физическую нагрузку, чтобы сработали естественные механизмы организма.

Чтобы предотвращать чрезмерную усталость, относитесь к работе с энтузиазмом. Скука вызывает утомление. Мы редко устаём, когда делаем что-то интересное, волнующие, доходное. Думайте о том, что повысит ваш интерес к работе, используйте по назначению свои способности и, «с радостью идите на работу, с радостью возвращайтесь домой»!

Всегда помните о разнообразных способах отдыха: прогулка, душ или весёлый фильм всегда помогут переключиться, отдохнуть и поднять настроение!

Наше мышление определяет нашу судьбу. Если думать о болезнях, то можно заболеть, если думать о провале - потерпите неудачу и наоборот. Если будете жалеть себя, станете нытиком, и вас будут избегать. Поэтому в любой ситуации вспоминайте слова Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие» и мыслите позитивными формулами, например: «Всё хорошо, а будет ещё лучше!»

Нашу жизнь делают наши мысли. Наполняйте голову мыслями о смелости, здоровье, надежде, любви, думайте о хорошем, и вы будете чувствовать себя весёлым и счастливым!!!