

Секреты счастья

*«Большинство людей счастливы настолько,
насколько они решили быть счастливыми»
Авраам Линкольн*

Во все времена людей интересовал вопрос: «Как стать счастливым?» Исследования психологов подтверждают, что чувствовать себя более счастливым помогают определенные «привычки». Как правило, никто не становится счастливым случайно. Во многом счастье зависит от нашего отношения к жизни, различным обстоятельствам, совершенным ошибкам. А значит, у нас есть ВЫБОР: мы можем изменять своё отношение и мышление!

Вот несколько привычек, которые помогут почувствовать себя счастливее и преодолевать жизненные трудности намного легче:

- **Никогда не сдаваться!** Изучая биографии всемирно известных людей видно, что многие из них сталкивались с большими трудностями и отчаянием, НО не отказались от своей мечты, а продолжали двигаться к ней.

Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».

- **Быть проактивным** – то есть фокусировать внимание лишь на том, что ты можешь изменить. Это помогает смотреть на трудности как на возможность для роста!

Знаменитый оратор Ник Вуйчич вдохновляет: *«Судьба определяется не тем, что с тобой происходит, а тем, как ты реагируешь на происходящее».*

- **Мыслить позитивно** 😊

Очень часто, даже в самых мрачных обстоятельствах, можно найти положительные моменты, если только поискать их. Ученые доказали, что оптимистичный настрой положительно влияет на здоровье и работоспособность человека и помогает добиваться успеха, а чувство юмора облегчает стресс.

Люди, с которыми мы проводим много времени, очень сильно влияют на нас и наше восприятие мира. **Чем больше времени мы проводим с оптимистично настроенными людьми, тем легче нам воспринимать жизнь позитивно.**

- **Быть благодарным! Радость – это плод благодарности.** По результатам исследований, благодарность улучшает физическое здоровье, повышает самооценку, снижает уровень тревожности и помогает быстрее восстанавливаться после травмирующих событий. Быть благодарным за то, что есть – это один из самых простых способов стать счастливее!

- **Создавай позитивные перемены**

Один из лучших способов чувствовать себя счастливым – изменять окружающий мир. Для этого не обязательно спасать народ или останавливать цунами)) Иногда достаточно просто кому-то улыбнуться, сделать комплимент или помочь другу.