

## Секреты хорошего настроения

Всем известно, что позитивное, отличное настроение способно дать прекрасный толчок любому начинанию. Когда мы чувствуем себя хорошо, наполнены позитивной энергией, все проблемы решаются легко и быстро, а жизнь прекрасна и удивительна. Но есть ли возможность управлять своим настроением? Можно ли его поднять? Существует ли рецепт хорошего настроения?

Есть много способов поднять свое настроение. С другой стороны, находится такое же количество способов его себе испортить. Здесь важно понимать, что настроение — это результат нашего отношения к окружающему миру. Если, изначально, мы относимся негативно к любому событию, то соответственно и настроение станет таким же. Поэтому, чтобы настроение появилось, в тех моментах, которые кажутся вам негативными, нужно находить что-то хорошее и полезное.

Успешным людям известны секреты хорошего настроения, они умеют находить положительное в отрицательном. Попробуйте найти в «плохом» какую-то пользу. К примеру: «На улице плохая погода» – «Ну что-ж, время почитать книгу, которую никак не могу начать».

Понаблюдайте за детьми, они всегда готовы преподнести, нам взрослым, рецепт хорошего настроения и парочку уроков счастья



## РЕЦЕПТЫ СЧАСТЬЯ

Все люди имеют полное право жить полноценной, гармоничной и счастливой жизнью. Но, к сожалению, не у всех получается достичь такого жизненного уровня. Основная причина в том, что часто люди занимаются не тем, что приносит им истинное удовольствие.

Хотите почувствовать себя счастливым? Возьмите на вооружение эти рецепты счастья.

Итак, 10 шагов на пути к гармоничной жизни:

1. Начните с внутреннего решения быть счастливым здесь и сейчас. Чтобы стать счастливым нужно точно знать, чего именно вы хотите. Создавайте осознанно ту жизнь, о которой мечтаете.

2. Найдите себе занятие! Это может быть любимое дело, работа, общение с друзьями на различные темы, музыка, живопись, все то, что вас творчески озаряет и вдохновляет на саморазвитие, на новые креативные идеи. Каждый день уделяйте время любимым занятиям и вы не заметите, как ваша жизнь станет ярче и наполнится радостью.

3. Составьте список приятных занятий. Вполне может быть, что вы еще не определились с любимыми занятиями. Тогда сядьте в спокойной обстановке, подумайте о том, что вы любите делать и запишите в список. Можно записать то, что вы можете сделать за 5 минут, 20 минут, один час, и за целый день. Когда вы почувствуете себя уныло, выберите из списка тот пункт, в зависимости от того, каким временем вы располагаете. Таким образом, вы сможете очень быстро поднять настроение и обеспечить себе дневную норму счастья.

4. Выразите признательность и благодарность настолько часто, насколько вы можете. Когда мы выражаем благодарность, наше самочувствие автоматически улучшается. Именно так работает Закон Благодарения. Всегда можно найти то, за что вы благодарны, несмотря на то, что сейчас происходит в вашей жизни. С помощью благодарности, вы расширяете свои возможности, поскольку сосредотачиваете внимание на позитивных моментах.

5. Проведите время с любимым человеком, ребенком расскажите им, как много они для вас значат. Мы, люди — существа социальные и нам всем необходимо дарить и получать любовь. Это естественная человеческая потребность. Выражая любимым свою любовь, мы сами чувствуем себя хорошо.

6. Выйдя на улицу улыбнитесь новому дню, той энергии, которую мы получаем от нашей планеты. Мы должны заботиться о нашей планете, ведь она у нас только одна. Каждый день мы получаем от нее много подарков, но очень часто воспринимаем их как нечто должное. Проводя время на природе, мы наслаждаемся красотой и ее дарами, заряжаемся энергией. Просто оглянитесь вокруг, улыбнитесь миру и мир улыбнется вам в ответ.

7. Служение другим людям. Когда мы помогаем другим людям и делимся с ними нашим временем, знаниями, деньгами, мы становимся счастливее. Неважно, кому мы помогаем, другу или незнакомцу, сам акт помощи нуждающемуся поднимет уровень вашей энергии и вы сможете ощутить всю радость самореализации.

8. Не забывайте улыбаться. Ведь улыбка — самый простой способ поднять настроение себе и ближнему. Она вызывает моментальную ответную реакцию, — человек обязательно улыбнется вам в ответ. Помните о силе улыбки, она сокращает расстояние между людьми. Научно доказано, что люди, которые часто улыбаются, дольше живут и чувствуют себя более здоровыми!

9. Совершайте добрые дела. Это еще один рецепт счастья, ведь добрые поступки — это своего рода магия. Делайте для других неожиданные подарки и приятные сюрпризы. Такие моменты сделают вас более радостным, вы почувствуете себя немного волшебником. Ваш сюрприз может быть совсем простым: оставьте цветы на столе соседа, напишите вдохновляющий стих на лобовом стекле автомобиля. Подарив другому человеку кусочек счастья, вы сами становитесь счастливым.

10. Каждый вечер перед сном, вспомните о всех приятных событиях, которые с вами произошли. Утром после пробуждения, прежде чем встать с кровати, задумайте главное намерение на этот день.

Сделайте это вашей привычкой, и она будет вас постоянно держать в форме! Акцентируя внимание на позитивных вещах, вы словно возвращаетесь в детские годы, учитесь радоваться мелочам. Во время утренней медитации представьте в деталях ваш идеальный день. Эта привычка очень важна, особенно для занятых людей. Она будет держать вас в тонусе в течение всего дня!