

Счастье - это способность человека определять для себя жизненные ценности, понимать желания, стремиться к их осуществлению и наслаждаться этим.

Как вы уже наверняка сообразили, счастье, на самом деле, зависит не от того, что происходит в нашем мире, а скорее от того, что происходит внутри нас. Каждый из нас обладает способностью вместить в себя бесконечное счастье, если только он захочет открыть себя навстречу ему.

Обрести счастье гораздо проще, чем мы думаем. Помните о том, что солнце всегда ярко светит. Не прекращая! Дело лишь в том, что слишком многие люди смотрят в небо и видят на нем серые тучи. Они концентрируются на всем мрачном и печальном. Люди погружаются в негативные переживания.

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он

подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье.

Если Вы будете мыслить позитивно, то остановите поток негативных гормонов, которые делают Вас раздражительным, забывчивым и толстым.

Используйте простые принципы, перечисленные ниже - они являются мощными методиками, которые помогут Вам избавиться от серых облаков. Имейте на все свое мнение. Вы станете более умным, более наполненным, более успешным и, конечно же, более счастливым человеком.

ПРОСТЫЕ ПРИНЦИПЫ СЧАСТЬЯ

- **Перестаньте жалеть самого себя.** Жалость к самому - разрушает все вокруг, поддавшись ей, Вы ощущаете себя беспомощным.
- **Будьте благодарны.** Прямо сейчас подумайте обо всём, чему Вы благодарны: семья, здоровье, дом - всё. Проявляйте благодарность каждый день и будете счастливы.

- **Научитесь отпускать.**

Эмоции зачастую мешают нам ощутить счастье и свободу. Отпускайте нежеланные эмоции, задав себе вопрос: могу ли я отпустить эту ситуацию?

- **Творите добрые дела.**

Проявляя доброту, Вы чувствуете себя счастливее и распространяете это ощущение на кого-то еще.

- **Наполняйте жизнь событиями.**

Исследования показывают, что материальные блага (различные покупки) делают нас счастливыми лишь ненадолго. Жизненный же опыт и переживания приносят в целом больше радости. Поэтому займитесь спортом или насладитесь отпуском, запишитесь на танцы или изучите что-то новое, в общем, сделайте то, что давно хотели - и Вы будете счастливы.

- **Будьте более общительным.**

Самые счастливые и самые успешные люди обладают широким кругом общения. Будьте более активны, заведите больше друзей, и Вы станете счастливее.

- **Намерение задает направление.** Обычно происходит именно то, чего Вы ожидаете. Если Вы не знаете, куда направляетесь, Вам подойдет любая дорога. Поэтому, выскажите наилучшее намерение для всего, чем Вы занимаетесь, и Вы будете счастливы.

- **Получайте удовольствие от маленьких радостей.**

Истинное счастье можно обрести в маленьких радостях и повседневных делах. Начиная от ежедневной прогулки на воздухе и заканчивая чтением перед сном.

- **Принимайте всё, как есть.**

Многие из нас тратят время на то, чтобы бороться с тем, что есть. Мы боремся с собственными эмоциями, возвращая в себе злость и негодование. Прямо сейчас примите все, как есть. Измените ситуацию, если можете, но, сперва, примите ее.

- **Делайте зарядку и правильно питайтесь.**

Вы настолько счастливы, насколько это позволяет Ваш стиль жизни. Для оптимального уровня счастья попытайтесь каждый день гулять по 40 ми-

нут. Ведите здоровый образ жизни и питайтесь правильно.

- **Смейтесь, танцуйте и улыбайтесь!**

Окружите себя счастьем - красивой музыкой, спортом, уроками танцев, вечерами в кругу друзей и семьи. Улыбайтесь и будьте счастливы!

Если хотите быть счастливы – будьте!

Лев Толстой

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



Позитивное мышление.

Как быть счастливым?



Верь в чудеса



Радуйся жизни



Помогай другим



Делай то, что нравится



Читай книги



Меньше смотри телевизор



Люби свою работу



Занимайся спортом



Посмотри страхам в глаза



Верь в себя



Будь ближе к семье и друзьям



Слушай свое сердце

ВОРОНЕЖ 2018