

**ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ,
ИМЕТЬ ВЕЗЕНИЕ В ЖИЗНИ**

Развивайте в себе личность

ЛИЧНОСТЬ

это то, что останется у человека, если у него забрать все ресурсы.

Достоинство отличает сильного человека. При этом каждая личность стремится оставить след после себя, создав что-нибудь стоящее на протяжении жизни.



Создавайте регулярность

- Вы не станете успешным и счастливым в одно мгновение. Для нерушимого счастья нужен фундамент – его создает постоянно повторяемое действие, доведенное до автоматизма. Привычка считать деньги, саморазвиваться, анализировать себя, искать вдохновение и предназначение, заниматься спортом и т.д.

Меняйте только себя

- Образование – это способ сделать себя лучше, а не набор инструментов изменения Вас родителями, друзьями, обществом. Хотите быть абсолютно счастливым человеком? Меняйте только себя, постоянно «наполняйте» себя. Речь идет о душевном спокойствии, творческом развитии, любви и т.д.

Счастливым человек постоянно создает и развивает личные ресурсы, чтобы быть самодостаточным, и делится с теми, кому необходима поддержка.

Цените значение минуты

Неторопливость и
долгие размышления
сегодня доступны
немногим. Мир
несется вперед с
огромной скоростью,
а вы уже не
успеваете – и
проблемы
засасывают вас все
глубже.



«Счастливые» ритуалы на каждый день

- Совершенно не имеет значения, сколько у вас денег, чем вы занимаетесь. Суть счастья одинакова для всех.

Среди карьерных и бытовых забот найдите несколько минут для выполнения ритуала счастья.

Это 11 заданий, которые нужно выполнять каждый день ради развития всех сфер вашей жизни.

Занимайтесь спортом

Любим. Полчаса в день – разминка, тренировка – дают больше здоровья и долгосрочного эффекта, чем редкие походы в спортзал.

Можно заменить активные тренировки танцами, походами в бассейн, пробежками – найдите ту активность, которая подходит именно вам.



Один час в день уделяйте прогулкам

Это разгружает мозг, расслабляет тело, дает необходимое количество солнечного света и кислорода для здоровья.

Ведите учет финансов

Понимание и контроль того, откуда приходят и куда уходят ваши деньги, – снимает избыток беспокойства, помогает принимать рациональные решения, а также оставляет место для маневров.

Учитесь видеть деньги в своем мире

Они есть. Вам нужно просто научиться их брать. Не думайте «откуда?», но любую работу делайте качественно, оценивайте затраты и усилия объективно, используйте возможности, которые дает вам жизнь и т.д.

Планируйте счастливые эмоции, а не действия

В начале легче всего это делать во время автоматических процессов.

Например, пока чистите зубы, едете на учебу, думайте, как вы будете радоваться, когда закончится учеба, когда поедешь на выходные на природу, вместе с родителями(друзьями) проведете час. Не важно, что конкретно вы будете делать, главное, что вы будете рады любому действию, процессу.



Получайте новую информацию

Избавляйтесь от привычки бесцельно «серфить» в интернете, откладывайте прочитанные книги, выключайте знакомую до боли музыку, меняйте маршруты – регулярно добавляйте в свою жизнь что-то новое. Новая информация делает вас более гибкими, помогает удержаться на плаву во времена перемен.

Читайте каждый день

Составьте список книг, которые сделают вас лучше в профессиональной или личной сфере. Попросите рекомендации друзей и тех, кто для вас авторитетен. Старайтесь читать каждый день, даже если у вас есть лишь полчаса. Сделав чтение своей привычкой, вы со временем увидите, что у вас есть намного больше времени для этого.

Занимайтесь 10 минут в день домашними делами

Вы увидите, что отпала необходимость в генеральной утомляющей уборке раз в месяц. Поддерживать чистоту и порядок гораздо проще, чем организовывать их.

Осваивайте новые навыки

Танцуйте, рыбачьте, пойте, лепите глину, программируйте, выжигайте и т.д. Благодаря любому новому занятию вы открываете себя с новой стороны, лучше чувствуете собственное тело, учитесь «слышать» мир на кончиках пальцев, становитесь креативнее, расширяете личный инструментарий увлечений. Все это влияет не только на вас лично, но и на ваше профессиональное развитие, карьеру.

Планируйте следующий день

Записывайте все дела, которые требуют внимания, разделяйте их на шаги и расставляйте по приоритетности. Не исключено, что выполнить все вам не удастся, но как минимум вы сделаете часть тех задач, которые действительно важны для вас и вашего душевного покоя, а второстепенные задачи или отпадут сами собой, или не станут помехой в достижении большой цели.

Анализируйте дела и результаты дня

Ищите каждый день успехи в том, что вы делаете. Хвалите себя, находите ошибки, тренируйтесь в их исправлении. Вы увидите, как много полезного для себя успеваете за день, как много у вас успехов, как вы продвинулись в понимании профессиональной сферы и личных отношений, как перестали обвинять других и сосредоточились на простых и важных вещах.

