**СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ**

**7 советов, как стать счастливее**



В сети можно найти множество рекомендаций о том, как стать счастливее, но большинство из них не имеют никакой практической ценности. На самом деле, идеального рецепта не существует. У каждого человека свои критерии счастья и только он вправе их устанавливать. Однако я выявил семь вещей, которые реально помогут вам стать счастливее. Пусть это будет не абсолютное счастье, но ваша жизнь заметно улучшиться, если вы сумеете применить все предложенные вам советы.

1. **Избавьтесь от пессимизма**

Пессимизмом в той или иной степени страдает каждый, но помните об одной простой вещи: «Плохие мысли притягивают только плохие результаты». То есть, если вы думаете, что у вас ничего никогда не получится, то результат будет соответствующим.

Если человек уверен в том, что ему не везет в жизни, удача так и не посмотрит в его сторону. И сколько бы он не задавался вопросом, как обрести счастье, ему, прежде всего, придется начать с собственных мыслей. Действительно, очень сложно быть счастливым человеком, когда вокруг окружают лишь неудачи.

**Решение:** Начните искать в жизни яркие и позитивные стороны. Возможно, вы также пессимистично отнесетесь к этой мысли, мол, все равно не поможет, но попробуйте. Вы должны понять, что на самом деле каждый наш день наполнен миллионами приятных моментов, нужно лишь их только уметь разглядеть.

1. **Перестаньте усложнять жизнь**

Многие люди уверены, что счастье наступит в какой-то определенный момент. То есть, достаточно лишь заработать N сумму денег или дождаться N дня и тогда уж точно можно будет улыбаться в полный рот. Друзья, истинное счастье скрыто совсем рядом, не нужно его искать и всячески усложнять себе жизнь. Для того чтобы быть счастливым необязательно иметь кучу денег, большой дом и престижную работу. Человек волен решать сам.

**Решение:** Прежде всего, перестаньте думать, что за вопросом о том, как стать счастливым человеком, стоит какой-то определенный набор действий или критериев. Можно сколько угодно стремиться с журавлем в небе, но настоящее счастье всегда оказывается у вас в руках. Жизнь слишком коротка, чтобы гнаться за чем-то совершенно вам ненужным.

1. **Прекратите сравнивать себя с другими людьми**

Всегда вспоминаются картины, когда на встречах выпускников кто-нибудь обязательно сидит грустный и думает о том, что мало сумел добиться в этой жизни по сравнению с другими своими сверстниками. На самом деле этот вопрос довольно двояк. То есть, для человека с достаточно развитой силой воли сравнение с другими людьми может стать отличным мотивационным толчком. Однако на большинство людей эти мысли имеют удручающие нотки. А все происходит по тому, что мы сравниваем не всю жизнь других людей, а какой-то определенный промежуток. Обычно этого недостаточно для того, чтобы понять, как снова стать счастливым.

**Решение:** Тут есть два пути. Первый – это перестать себя сравнивать с другими людьми. Если уж вам так хочется, то начните сравнивать с самим собой. Каждый день отмечайте у себя в дневнике, насколько вы стали лучше за последние сутки. Второй путь – это сравнивать весь жизненный промежуток. Допустим, мой сосед Вася отлично играет на аккордеоне, зато я умею хорошо готовить.

1. **Примите тот факт, что не все должны играть по вашим правилам**

Глубоко укоренившиеся убеждения есть у многих людей. И чем старше человек становиться, тем сильнее они набираются свою силу. Тут уж все зависит от воспитания. Если человека с детства приучили, что нельзя спорить со старшими и нужно уважать каждое их мнение, то увидев, как кто-то ругается с бабушкой, этот человек моментально бы возмутился. А это – лишний стресс, недовольство и прочий негатив. Ну, никак не поможет стать счастливее.

**Решение:** Примите тот факт, что некоторые ваши принципы и убеждения отсутствуют у других людей. Никто не должен жить и следовать вашим правилам. Человек – существо свободное и каждый волен решать, как ему поступать. Ваши личные стандарты не являются стандартами для всех остальных людей. Смиритесь.

1. **Откажитесь от обиды**

Чаще всего из-за обиды больше страдаете вы, а не другой человек. Совесть раздирает вас изнутри. В большинстве случаев другой человек даже не знает, что вы на него обиделись, а если и знает, то видит только верхушку айсберга. Внутри же вы переживаете целую стихию, ураган и молнии, что негативно влияет на все ваши жизненные дела. И что получается в конечном итоге?

Решение: Очень важный совет для всех, кто хочет узнать, как стать счастливым человеком: простите и забудьте все ваши обиды, а впоследствии полностью откажитесь от этого чувства. Если человек вам серьезно насолил, то сделайте все необходимые выводы и идите по жизни дальше, со свободной душой. Лучший способ показать человеку, что он поступил неправильно – это поступить по отношению к нему максимально нравственно.

1. **Осознайте, что именно вы ответственны за свою жизнь**

Почему-то многие считают, что во всех бедах и неудачах виноват кто-то другой. Есть одно простое правило: «Пока вы не возьмете ответственность за свою жизнь в свои руки, вы никогда не сможете сделать ее лучше». Это очень сложно и трудно принять, но факт остается фактом. Во всех ваших неудачах виноваты ВЫ.

**Решение:** Возьмитесь ответственность за вашу судьбу в ваши руки. Даже если вам будете сложно это принять, все равно сделайте это. Тем самым вы существенно приблизите себя к более светлому будущему. Не позвольте другим людям контролировать вашу жизнь и ваше эмоциональное состояние, слышите? Вы никогда не сможете понять, как стать счастливым человеком, если будете всецело зависеть от других людей.

1. **Перестаньте попусту беспокоиться**

Когда вы беспокоитесь, вы создаете негативные эмоции из ничего. Вы испытываете стресс, разочаровываетесь, а на самом деле ничего не происходит. Все картины, которые вы себе представляете – нереальны. Все плохое, что вы представляете в будущем (например, перед экзаменом) – не существует. Есть только настоящее время и еще ничего не случилось. Так зачем терроризировать себя?

**Решение:** Перестаньте попусту беспокоиться. Думайте о том, что происходит сейчас и постарайтесь сделать каждое мгновение вашей жизни как можно лучше. Никакой пользы от беспокойства нет, только вред. Если вы можете как-то помочь в ситуации – сделайте это. Если вы не можете ничего сделать, то лучше потратьте время на что-нибудь ценное. Конечно же, речь идет о повседневных делах, а не о каких-нибудь разрушительных происшествиях.