Как научиться быть счастливым?

• Стоит начать ценить то, что имеем в жизни и научиться благодарить за это. Психологи советуют завести блокнот «Благодарностей», в который будешь записывать за что ты благодарен и кому. Это позволит обрести эмоциональную независимость, освободит вас от алчности и себялюбия – это положительно отразится на вас самих и на ваших окружающих.

• Проявляйте доброту, внимательность, понимание к окружающим, помогайте им. Добрые дела улучшают ваше самочувствие и настроение – доказанный факт!

• Счастливые люди умеют находить плюсы в минусах, их настроение не портится от дождя на улице – наоборот; они оптимистичны и рады всему происходящему в жизни. Попробуйте и вы смотреть на мир с оптимистичной точки зрения и «не раздувать из мухи слона». Вот увидите, вы полюбите жизнь во всех ее проявлениях.

• Найдите свое хобби. Это будет отличной разрядкой для вас, и оно разбавит рутину, а рутина – явный признак деградации и отсутствия в жизни счастья. Рутина губит в вас творческого и интересного человека.

• Введите в свою жизнь систематические тренировки. Спорт стабилизирует ваши гормоны и эмоциональный фон. Также спорт поднимет вашу привлекательность и уверенность в себе.

• Читайте разную литературу. Это не только даст вам огромный плюс к общей эрудированности, то также подарит вам бесценный жизненный опыт персонажей книги, который вы сможете проецировать в свою жизнь и стать более рассудительным и точным в своих действиях.

• Гастрономические эксперименты также способны сделать вас счастливым. Только не воспринимайте это как панацею – в избыточном количестве еда оказывает полярно противоположный эффект.

• Тесный физический контакт также стабилизирует ваш гормональный и эмоциональный фон, поэтому чаще обнимайтесь с близкими, вы сделаете приятно и им.

• Берите пример с Александра III, введите себе привычку гулять по полчаса вечерком с блокнотом и ручкой, но без телефона и музыки, размышляя о дне минувшем и дне грядущем. Размышления на разные темы благоприятно влияют на нашу психику и концентрацию, способствуют развитию абстрактного мышления и памяти.

• Ставьте цели и стремитесь к ним. Наличие сокровенной цели вселяет в людей огромное количество энергии, а их достижение награждается огромной порцией дофамина и серотонина, масштаб действия которых сравним с эйфорией.