10 способів практично моментально поліпшити своє життя

Багато проблем походять з нашого розуму. Вони не є результатом яких-небудь подій, невдач або дій інших людей. Вони виникають через наші погані ментальні звички.

Звільніться від цих 10 форм поведінки і відразу ж позбавитеся безлічі проблем, що викликаються кожною з них.

1. НЕ РОБІТЬ ПОСПІШНИХ ВИСНОВКІВ. Ця звичка може ускладнити життя двома способами. По-перше, ми вважаємо, що знаємо, що відбудеться, тому відключаємо свою увагу і починаємо діяти на основі цього припущення. ***Люди — нікчемні віщуни. Більшість з їх припущень невірні, а звідси — невірні і їх дії.*** Друга сторона цієї звички — ми загордилися, що уміємо читати думки, і ***нібито знаємо, чому інші люди роблять те, що вони роблять, або що вони думають***. Знову невірно, причому в корені невірно. Саме ця дурість руйнує відносини як ніяка інша,

2. НЕ ДРАМАТИЗУЙТЕ. Багато хто роздуває смертельно-небезпечні катастрофи з дрібних невдач, і відповідним чином реагує. ***Звичка робити з мухи слона породжує тривогу, яка або не існує, або настільки мала, що і турбуватися немає про що.*** Чому вони так роблять? Хто знає? Можливо, щоб виглядати і відчувати себе важливішими. У будь-якому випадку це настільки ж безглуздо, наскільки і згубно.

3. НЕ ПРИДУМУЙТЕ ПРАВИЛ. ***Величезна частина всіх цих «треба» і «повинен», з якими ви носитеся, напевно, даремна***. Все, що вони вам дають – це нервозність і відчуття провини. Навіщо? Слідуючи цим уявним правилам, ви забиваєте мозок непотрібними перешкодами і дитячими порядками. А коли ви намагаєтеся перенести ці правила на інших, то перетворюєтеся в лякаючого нудного скиглія або самовпевненого фанатика.

4. УНИКАЙТЕ СТЕРЕОТИПІВ І ЯРЛИКІВ. Слова, які ви використовуєте, можуть вас підставити. ***Мова негативу і критики породжує таке ж мислення.*** Намагаючись втиснути речі в певні категорії, ви перестаєте бачити їх реальне значення, тим самим, обмежуючи своє мислення до абсолютної даремності. Подивіться — що там. ***Не вішайте ярлики.*** Ви будете здивовані тим, що побачите.

5. НЕ БУДЬТЕ ПЕРФЕКЦІОНІСТОМ. ***Життя не тільки «чорне або біле», або «все або нічого». В більшості випадків «достатньо» означає саме достатньо.*** Якщо шукатимете ідеальну роботу, то ви, швидше за все, ніколи її не знайдете. При цьому всі інші роботи здаватимуться вам гіршими, ніж вони є насправді. Шукатимете ідеальних відносин, і, ймовірно, проведете все життя наодинці. Перфекціонізм — це ментальне захворювання, яке не дасть вам насолоджуватися, а кожного разу відправлятиме вас на пошуки того, чого немає.

6. НЕ УЗАГАЛЬНЮЙТЕ. ***Одна-дві невдачі — ще не ознака постійного провалу. А випадковий тріумф не перетворює вас на генія.*** Одинична подія – хороша або погана – або навіть дві або три події не завжди служать ознакою затяжної тенденції; Як правило, ***речі є тим, чим вони є, і не більше того.***

7. НЕ СПРИЙМАЙТЕ БЛИЗЬКО ДО СЕРЦЯ. ***Більшість людей, навіть ваші друзі і колеги, не говорять, не думають і не піклуються про вас 99% свого часу.*** Народ

з вашої організації або сусіди навіть, напевно, ніколи про вас і не чули. Так, власне, і не хочуть чути. Життєві підйоми і спади, ***теплота і байдужість інших людей не мають особисто до вас ніякого відношення.*** Якщо вони прикидатимуться, це лише примусить вас відчути себе нещаснішим.

8. НЕ ВІРТЕ ЕМОЦІЯМ. ***Те, що ви відчуваєте, не завжди є вірним показником того, що відбувається насправді.*** Просто тому, що ви це відчуваєте, не означає, що це правда. Іноді джерелом емоцій може послужити втома, голод, роздратування, або ж просто нежить. Відчуваєте ви себе добре або погано — майбутнє від цього не зміниться. Відчуття можуть бути істинними, але вони не є істина.

9. НЕ ПІДДАВАЙТЕСЯ АПАТІЇ. ***Тренуйтеся бути оптимістом. Якщо чекатимете поганих речей, в житті і на роботі, то ви їх знайдете.*** Негативний настрій — це те ж саме, що дивитися на світ через спотворюючі, брудні окуляри. Ви помічатимете лише недоліки, не звертаючи уваги, або не помічаючи всього іншого. Це просто вражаюче, як можна побачити те, чого немає; якщо тільки почати шукати і, звичайно ж, якщо ви почнете шукати позитивні речі, ви знайдете їх теж.

10. НЕ ЖИВІТЬ МИНУЛИМ. Ця порада найважливіша зі всіх: ***забудьте і живіть далі.*** Більше всього злості, розчарування, нещастя і відчаю в цьому світі походить від людей, які тримаються за минулі образи і проблеми. Чим більше ви прокручуватимете їх в думці, тим більшими вони вам здадуться, і тим гірше ви себе почуватимете. ***Не боріться з нещастям. Забудьте і живіть далі.*** Зробіть це, і тим самим позбавте його сили ранити вас.