

# Искусство быть оптимистом: как научиться чувствовать себя счастливым?

15:05 29/03/2013 | Ирина Чеснова

Статья из газеты: [АиФ Здоровье № 13 28/03/2013](#)



Фото: [www.globallookpress.com](http://www.globallookpress.com)

Каждый из нас стремится к счастью. Но этому постоянно что-то мешает – какие-то проблемы, неудачи, мелкие



Как же жить и чувствовать себя счастливым?

## | Счастье – здесь и сейчас

Иногда кажется, что счастье бродит совсем рядом: «Вот еще немного потерплю (похудею, встречу большую любовь) – и наконец-то все будет хорошо». Увы, мысль о том, что счастье где-то в будущем, за углом, за поворотом, – большая и лукавая иллюзия. Если ощущения счастья нет сейчас, завтра его тоже не будет. Подмечайте все светлое и хорошее, что есть у вас сегодня, и вы заметите, как много у вас поводов, чтобы чувствовать себя счастливым. То, чем мы сами наполняем свою жизнь, и есть наше счастье – выбор друзей, любимое дело, увлечения, путешествия, общение с теми, кто нам дорог и кто готов потратить на нас свое время. А чему еще радоваться?

## | Счастье – в деталях

Многие люди ждут, что «счастье вдруг свалится на них с неба. А потому ищут его в каких-то глобальных вещах и фантастических состояниях – умопомрачительной любви, постоянном везении, завидных достижениях, отсутствии проблем. Это ловушка. Можно придумать какие угодно заоблачные высоты и никогда их не достичь. А можно двигаться от одной посильной цели к другой и ощущать радость и гордость от небольших, но реальных побед.

Наше существование – постоянная чересполосица. Не бывает успехов без неудач. Нельзя только радоваться и никогда не плакать. Счастье – это не отсутствие проблем и неприятностей. Они есть у каждого. Весь вопрос в том, как их воспринимать – как доказательство собственной невезучести или как новый жизненный опыт. Он не всегда радостный и приятный, но в любом случае очень ценный. Опыт помогает осознавать и не повторять ошибки, расти и учиться чему-то новому. Любой опыт что-то нам дает и чем-то обогащает: если сегодня вас обсчитали в магазине, значит, завтра вы будете более внимательным. Если на работе вы допустили обидный промах, значит, в следующий раз вы его уже не сделаете.

Помните: все, что происходит в вашей жизни, – необходимо и правильно лично для вас. Даже если вы раз за разом строите отношения «не с теми» людьми и наступаете на одни и те же грабли, значит, эти грабли вам для чего-то нужны. Они помогают понять, что не так и что нужно делать по-другому.

### | Счастье – в тебе самом

Ощущение счастья, как и уверенность в себе, снаружи получить нельзя. Никто не может сделать другого счастливым. Счастье «растет» только изнутри. Чтобы чувствовать себя комфортно и гармонично, принимайте себя таким, какой вы есть, – со всеми своими недостатками и несовершенствами. Учитесь не только внутренне себя обвинять, но и защищать, не бойтесь совершать ошибки и старайтесь каждый день делать что-нибудь лично для себя. Не обстоятельства делают человека счастливым, а умение радоваться тому, что есть. А потому: не гоняйтесь за счастьем. Оно всегда находится в вас самих.

### | Счастья достоин каждый

Многие люди живут с установкой, что счастье – труднодостижимо, его надо «заслужить», «выстрадать», а просто так оно не дается. Это неправда. Все лучшее в жизни – улыбки, поцелуи, объятия, смех, хорошие воспоминания, общение, встречи – мы можем получить бесплатно, т. е. даром. Как говорила **Мать Тереза**, нет никаких ключей от счастья. Дверь всегда открыта.

### | Что же делать, чтобы быть счастливым?

Заботиться о себе, слышать и удовлетворять потребности души и тела.

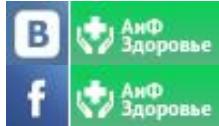
Чаще делать то, что приносит удовольствие, баловать себя.

Видеть все хорошее, что есть в жизни (и благодарить мироздание за это).

Собирать в копилку мудрости способы справляться с трудностями.

Позитивно мыслить, но главное – уметь наслаждаться жизнью. Реальной жизнью, которая есть сейчас, а не той, которая видится в мечтах или ждет «за поворотом».

### Читайте в соцсетях!



Рубрики «Здоровье», «Техника», «Кухня», «Деньги», «Туризм» являются рекламно-информационными приложениями к «AIF.RU»

Адрес редакции: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская 27 к.4, БЦ «Ле-Форт» Телефон редакции: +7 (495) 646-57-57

**Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-31805 от 23.04.2008**