

ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С СОБОЙ

*Быть хорошим человеком значит
быть в согласии с самим собой.*

*Разлад — необходимость быть
в согласии с другими.*

Оскар Уайльд.

Одним из самых важных условий для стабильного счастья является согласие с самим собой. Согласие с собой приносит гармонию и мир в душу человека, позволяет ему ощущать себя в своей тарелке в любой ситуации, жить именно так, как ему хочется. Что значит быть в согласии с самим собой?

Большинство людей верят, что если у них будет то, чего сейчас нет, то они станут счастливее, благополучнее, спокойнее, любимее. Они судорожно пытаются достичь желаемого – но в процессе не испытывают ничего из перечисленного выше. Многие из нас проводят всю жизнь в погоне за тем, чего у них нет, и так и не становятся теми, кем хотят стать.

Главный секрет успешного человека – это достижение состояния внутренней гармонии, удовлетворения собой и окружающим миром, того, что мы называем «счастьем».

Секрет №1. Будьте счастливы

Счастье не приобретается, оно – неотъемлемое право человека с самого рождения. Окружающие не в состоянии сделать вас счастливой, потому что источник истинного счастья не вне, а внутри нас самих. Парадокс в том, что человек может достичь любого состояния, как только поймет, что все зависит от его выбора. Если вы хотите стать счастливым – станьте прямо сейчас, будьте счастливы несмотря ни на что. Счастье – это ваш выбор, а не следствие или результат какого-то действия.

Секрет №2. Оценивайте себя адекватно

Адекватная самооценка совершенно необходима, когда нам приходится преодолевать жизненные трудности. Она дает нам внутреннюю силу, чтобы: Не бояться встающих перед нами вопросов и находить ответы на них. Признать тот факт, что мы не всем приятны. Признать тот факт, что мы не можем разбираться во всех областях жизни. И тем не менее, достаточно сильно желая чего-то, мы можем добиваться своей цели, преодолевая препятствия. Стараться справляться с конфликтными ситуациями, не стараться спрятаться от них. Признаться себе, что мы не совершенны и нам не избежать ошибок.

Секрет №3. Любите себя

Самый лучший способ достижения согласия с собой – это следующая аффирмация: «Я люблю себя и принимаю себя вместе со своими эмоциями и ощущениями». Можно повторять эти слова вслух или в уме.

Секрет №4. Живите настоящим

Помните, что самый важный момент в вашей жизни происходит именно сейчас. Ощутите радость и счастье прямо сейчас. Как только вы перестанете думать о том, чего у вас нет, вы начнете ощущать радость настоящего момента. Перестав поддаваться негативным эмоциям, вы можете освободиться от бремени боли прошлого. Большинство людей страдают не из-за отсутствия любви: они просто не осознают, что все негативное кроется внутри них самих. Мы сами себя подводим, назначаем себе крайние сроки, предъявляем себе требования и все время чего-то ждем.

Секрет №5. Метод «Эмоционального баланса»

Для достижения эмоционального баланса можно использовать аффирмации. Аффирмации – это позитивные утверждения о том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Например, «Я уважаю, принимаю и люблю себя». Это метод сосредоточения на том, к чему мы действительно стремимся. Расстаньтесь с негативными аффирмациями типа: «Моя работа ужасна!» или «Я ненавижу собственную внешность!». Не забывайте провозглашать свои аффирмации в настоящем времени. Например: «Я счастлива!», «Мне хорошо!» или «У меня есть все, что мне необходимо!». Откажитесь от фраз типа: «Я этого добьюсь» или «Мне это необходимо», поскольку в таком случае ваше подсознание решит, что все это необходимо вам не в настоящем, а в неопределенном будущем.

Секрет №6 Узнайте свои сильные стороны

Большинство людей не могут принимать себя, потому что едва ли знают свои сильные стороны. Они думают, что они их не имеют. Создается впечатление, что некоторые люди замечают у себя одни недостатки, и не видят никаких достоинств. С этим нельзя согласиться, так как это ошибочное мнение. Каждый имеет сочетание сильных и слабых сторон. Это означает быть человеком. Это ваша ответственность попытаться лучше узнать себя и открыть для себя собственные качества. Каждый их найдет, если искать достаточно глубоко. Может быть, вы будете удивлены, обнаружив множество достоинств.

Секрет №7 Откажитесь от перфекционизма

Другая проблема, которая стоит на пути принятия самого себя является перфекционизм. Если вы хотите быть совершенным (а), вы не можете принять себя обычного. И так как это невозможно достичь, вы никогда не примите себя, даже если вы успешный человек, с самыми впечатляющими достижениями. По этой причине крайне важно отказаться от перфекционизма. Не мечтайте стать воплощением совершенства. Ожидание это напрасно и бесполезно. Да, работайте над собой, чтобы расти как личность, но не требуйте от себя состояния совершенства.

Секрет №8 Получите поддержку других

Ваш круг общения может играть ключевую роль в состоянии согласия с самим собой. Важно окружить себя людьми, которых вы принимаете такими как есть, а они в свою очередь принимают вас со всеми вашими достоинствами и недостатками. Если люди, которые окружают вас, не отвечают этим двум условиям, полезно для начала изменить свой круг общения. Победите в себя застенчивость, познакомьтесь с новыми людьми, поговорите с ними, подружитесь и восстановите свой круг общения. Чем больше позитивных людей вокруг вас, и меньше отрицательных, тем больше вы будете любить, и принимать себя. Вы заметите, что по мере того как улучшается ваше мнение о себе, изменится и качество жизни в лучшую сторону.