

Naucz się dobrze żyć

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 03, październik 2011 00:00

Tadeusz Narkun

Odsłony: 4887

Jeden z instytutów zajmujących się badaniem lęku i stresu, dwóch głównych plag współczesnego świata, opublikował zasady szczęśliwego życia. Jeśli ud Ci się stosować je co najmniej w 50%, zapewni ci to dobre życie. Jakie to zasady?

1. Po 2-3 godzinach pracy zrób sobie chociaż 5-minutową przerwę, podczas której będziesz myśleć tylko o sobie, o pracy zapomnisz. Rób to każdego dnia.
2. Naucz się mówić nie! Nie da się zadowolić wszystkich, a poczucie winy nie ma żadnego sensu. Zachowuj się tak, jak ci doradza rozum i intuicja, a nie tak, jakby chcieli tego inni.
3. Zaplanuj sobie poszczególne dni, tygodnie i miesiące, ale zostaw sobie rezerwę czasową na nieprzewidziane czynności.
4. Gdy pracujesz, skup się tylko na jednym zadaniu, a dopiero jak je skończysz zacznij robić coś innego. W rzeczywistości nikt z nas nie przypomina Napoleona, który był w stanie skutecznie radzić sobie z wieloma problemami naraz. Jeśli zaryzykujesz robienie kilku rzeczy równocześnie, będzie to męczące i popełnisz błędy, ponieważ stracisz kontrolę. Dlatego też rób wszystko stopniowo, jedno po drugim.
5. Przestań zachowywać się w pracy, w domu czy wśród przyjaciół jak osoba niezastąpiona. Nawet jeśli nie jest to zbyt miłe uczucie, wszystko może funkcjonować bez ciebie!
6. Nie jesteś osobą odpowiedzialną za radość i szczęście ludzi wokół ciebie, nie jesteś źródłem z którego inni czerpią, co chcą. Możesz oferować swojemu otoczeniu tyle radości, ile chcesz, rób to jednak z miłości, przyjaźni lub z czysto szlachetnych powodów. Jednak nie z powodu jakichkolwiek zobowiązań wobec kogoś innego.
7. Zawsze kiedy tego potrzebujesz, poproś o pomoc innych ludzi. Nie bądź uparty i nie próbuj rozwiązać wszystkich problemów sam. Niektóre rzeczy nie są uzależnione tylko od ciebie, nie musisz ich rozwiązać za wszelką cenę, ważne aby umieć poprosić o pomoc innych.
8. Naucz się rozdzielać wyimaginowane problemy od tych rzeczywistych. Nieuzasadnione problemy kosztują cię dużo czasu i nerwów.
9. Odkryj na nowo radość z codziennych czynności, takich jak dobry sen, dobre jedzenie i przyjemny spacer. Ciesz się z każdej tej czynności tak często, jak tylko to możliwe.
10. Nie wnikaj w problemy innych. Tych problemów nie możesz rozwiązać ty, a ponadto mogą one mieć na ciebie negatywny wpływ. Możesz zaoferować pomoc, jeśli wiesz, że jest to konieczne. Czyli jeśli jesteś w stanie zaoferować rozwiązanie, które będzie zaakceptowane. Uważaj jednak na stopień zaangażowania.
11. Zapomnij o liczbach, na punkcie których mamy obsesję, a które są bezwartościowe - takich jak wiek, waga czy wzrost. Tych danych potrzebuje tylko lekarz.
12. Gromadź wokół siebie szczerych i optymistycznie nastawionych znajomych.
13. Unikaj ludzi niewiernych i zazdrosnych, którzy mogą odebrać ci odwagę.
14. Nie zostawiaj mózgu w bezczynności, ponieważ może się w nim zrodzić poważna choroba, jaką jest Alzheimer. Ucz się nowych rzeczy, przez całe życie.
15. Okazuj uczucia tym, których kochasz. Na wszelkie możliwe sposoby.

Źródło: ladiva.pl