

Bądź szczęśliwy i pogodny

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 08, styczeń 2011 00:00

Odśłony: 3775

Na portalu www.multiwitaminy.com znajdujemy ciekawe rady jak być szczęśliwym i pogodnym.

"Im bardziej jesteś zrelaksowany, tym mniej się martwisz, a z drugiej strony im bardziej się trapisz, tym trudniej ci się odprężyć.

"Nie martwić się" nie oznacza jednak zaniedbywania obowiązków. Polega na określeniu problemu i szukaniu rozwiązania. Poniżej znajdziesz garść wskazówek pomocnych w okiełznaniu niepokojów.

Zdefiniuj problem

Niekiedy zdarza się całkowicie błędnie identyfikować źródło niepokojów. Weź taki przykład: wieczorem czekasz na powrót nastoletniego dziecka do domu i martwisz się, że go długo nie ma. Może jest w niebezpieczeństwie albo coś narozrabiało? Nie bez znaczenia jest jednak fakt, że chciałbyś już iść do łóżka, wyspać się porządnie, bo jutro masz ważne spotkanie i cóż? To właśnie ono jest prawdziwym powodem twojego niepokoju.

Bądź świadom niebezpieczeństwa

Dobrze jest uzmysłwić sobie, jakie szkody wyrządza człowiekowi niepokój i troska. Im bardziej się martwisz, tym trudniej ci się zrelaksować. Im bardziej jesteś spięty tym większy ogarnia cię stres. W im większym stresie żyjesz, w tym gorszym stanie jest twoje zdrowie. Im gorszy stan zdrowia, tym mniej z siebie korzyści - dla społeczeństwa i dla ciebie samego. Innymi słowy: bądź dobrej myśli, dasz sobie radę ze zmartwieniami.

Odsuń na bok niepokoje

Żaden powód do zmartwień nie jest wieczny. Jeśli na przykład spędza ci sen z powiek rachunek telewizyjny, wyobraź sobie, co będzie się działo za pół roku. Najprawdopodobniej aktualny rachunek jest dawno zapłacony, a ty się martwisz kolejnym. Czy wiesz ile rachunków już przeszło przez twoje ręce? Oczywiście wszystkie zostały zapłacone. Prawdopodobnie nawet dobrze nie pamiętasz, ale tak czy inaczej zostały zapłacone - a ty martwiłeś się całkiem niepotrzebnie.

Co mogę zrobić?

Gdy tylko pojawi się nowe zmartwienie, zapytaj siebie: co mogę zrobić? Nie pozwalaj sobie na niepokój, dopóki nie naszkicujesz planu działania. Potem martw się o to, co dasz radę zmienić, a o reszcie zapomnij. Jeżeli na przykład niepokoi cię problem głodu na świecie - to martwisz się bez sensu. Natomiast obawa o przyjaciela, który popadł w kłopoty, jest w pełni uzasadniona, ponieważ w tym przypadku możesz coś zrobić: pożyczyć mu pieniądze, zaferować pomoc, wysłuchać go, wesprzeć swoją obecnością.

Bądź istotą wyższą

Jeśli musisz się czymś martwić, wyobraź sobie, że obawy nie dotyczą ciebie. Jesteś istotą wyższą, potężną i wszechwiedzącą. Jakiej rady udzieliłbyś tej zamartwiającej się osobie? Co byś jej powiedział? Ta propozycja może wydawać się lekko idiotyczna, dopóki się jej nie wypróbuje w praktyce. Ponieważ gdy spojrzysz na swoje obawy obiektywnie, zobaczysz je z innej perspektywy, zyskują całkiem inne proporcje, a ty będziesz mógł podejść do nich racjonalnie.

Słuchaj umysłu

Czy twoje obawy przybierają formę zwrotów "muszę", "powiniennem", "koniecznie trzeba"? Jeżeli twój

Bądź szczęśliwy i pogodny

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 08, styczeń 2011 00:00

Odsłony: 3775

umysł odzywa się do ciebie takimi właśnie terminami, weź go na słówko i przemów mu do rozumu, żeby się zaczął przyzwoicie zachowywać.

Rozchmurz się

W przypadku każdego zmartwienia warto zapytać siebie, na ile ważna jest dana sprawa. Oceń swój niepokój w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza zmartwienie trywialne i kompletnie nie istotne, a 10 stanowi zagrożenie struktury społecznej. Jeżeli umieścisz swoje obawy w górnej skali, gdzieś pomiędzy 9 i 10 - rzeczywiście powinieneś się martwić albo przyjrzeć sposobowi oceniania. Jeżeli natomiast uznasz, że jest to w okolicy 1 czy 2, to najprawdopodobniej powinieneś natychmiast przestać się martwić. Gdy natomiast twoje troski plasują się gdzieś pośrodku, także przestań się martwić i zacznij działać, by rozwiązać problem.

Znajdź sobie zajęcie

Człowiek martwi się jedynie wtedy, gdy ma na to czas. Znajdując sobie zajęcie, po prostu nie masz kiedy się niepokoić. Wybór masz bardzo szeroki: kup talizman, śpiewaj na głos, przeprowadź się, urodź dziecko, wyjedź na urlop, zmień pracę, ugotuj obiad, ułóż puzzle, pogadaj z przyjacielem, idź po zakupy, naucz się czegoś nowego, znajdź sobie nowe zainteresowanie, wybierz się na spacer, weź kąpiel, posprzątaj mieszkanie, odmaluj pokój, idź do kina - wszystko jedno, byłeś był zajęty i przestał się martwić. Bądź szczęśliwy."

Źródło: <http://www.mutiwitaminy.com/pogoda.html>