

**«Вы пересекаете весь мир в поисках счастья,  
а оно всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки от любого человека...»**

**Гораций**

Счастье – это универсальный символ благополучия, которого хотят и желают друг другу чаще, чем деньги. Каждый человек мечтает о счастье, хочет приблизить или продлить.

**Существуют разнообразные трактовки счастья.**

Для многих счастье – это материальная обеспеченность, достаток, деньги. Для этой категории людей сложно почувствовать счастье, если не хватает на жизнь.

**Парадокс в том, что за деньги счастье не купишь, но без денег сложно чувствовать себя счастливым. При этом существует множество бесплатных источников счастья.**

Еще более распространенная категория связывает счастье с семьей и детьми. Если у такого человека нет детей или не складывается семейная жизнь, то ему сложно ощутить счастье.

Значительная часть людей связывает счастье с любовью, наличием любимого человека, а также взаимностью чувств. В этом случае счастье также зависит от внешних обстоятельств. И даже если в жизни такого человека есть карьера, деньги, успех, он не может насладиться полнотой жизни и нередко страдает.

**Таким образом, люди часто связывают счастье с какими-то сферами жизни, внешними обстоятельствами. Причем в качестве счастья называется то, чего людям на данный момент не хватает. Например, счастье связывают со здоровьем: когда у человека что-то болит, ему сложно ощущать счастье.**

Как правило здоровье первоначально воспринимается как должное. В качестве счастья оно начинает восприниматься с возрастом, когда дает сбои. В какой-то момент человек понимает, что оказывается, когда у него столько лет ничего не болело и были силы – это и было счастье!

**Одна из ловушек заключается в том, что люди вместо того, чтобы наслаждаться тем что у них есть, часто не ценят того, что имеют.** Они понимают, что были счастливы по прошествии времени, когда переживают потерю: любовь, семью, здоровье, друзей, доброе отношение, работу и т.д.

От человека на этапе потерь и жизненных трудностей требуется сделать вывод о том, что нужно беречь и ценить, то хорошее, что дает тебе жизнь. И научиться благодарить жизнь за ее дары, за возможности которые ему она дает. Многие воспринимают блага жизни и доброе к себе отношение как само собой разумеющееся. Люди преимущественно не ценят того, что имеют, транжируют свои возможности и сетуют на судьбу.

**Потери и жизненные потрясения способствуют озарениям и открытиям. И тогда человек начинает понимать, что то что он имел, есть далеко не у всех и не дано пожизненно.**

Он начинает ценить то, хорошее, что у него есть. Уже от этого переосмысления поток может восстановиться.

Затяжные периоды жизненных трудностей и невзгод могут стать причиной депрессии. В таком состоянии человек не может адекватно оценить причины происходящего с ним и соответственно не видит путей выхода. **Из состояния депрессии очень важно стараться как можно быстрее выбираться.**

Поскольку серая полоса может затянуться и тогда у человека остается все меньше сил для того чтобы самостоятельно с ней справиться, обрести видение перспектив, желание и силы жить. Это та ситуация, когда целесообразно обратиться за помощью к специалисту – на

[консультацию к психологу](#)

, который поможет быстрее и эффективней выбраться из нее.

Ко мне часто обращаются люди в состоянии депрессии, в которой находятся 2 -6 месяцев и более. А чтобы выбраться из нее достаточно 1-3 сеансов. Причем при нынешнем развитии средств связи (Скайп, oovo) и разнообразных систем платежей, квалифицированную консультацию можно получить находясь в разных странах и не выходя из дома. Уже после первого сеанса люди ощущают огромное облегчение, к ним возвращается радость, появляются желания, интерес к жизни.

Подспорьем станут личностные [тренинги](#), освоение специальных технологий. Они помогут преодолеть негативное состояние, научиться переключать его на позитив, удерживать позитивный настрой, направлять свою энергию в то, что дает счастье. Все это в комплексе поможет переломить ситуацию.

**Важно не отказываться от своей мечты о счастье, жить, стремясь обрести то, что делает тебя счастливым.** Поскольку пока жив, всегда есть возможность обрести то, чего хочешь или научиться радоваться тому, что имеешь.

**Ведь самый главный секрет счастья в том, что каждое мгновение своей жизни мы можем быть счастливы с тем, что у нас есть!**

Счастье – это особое состояние внутренней радости, умение радоваться тому, что с тобой происходит, видеть хорошее и притягивать желаемое в свою жизнь.

На этом моменте во внутреннем монологе читателей может подняться волна неудовлетворенности и протеста: *«легко говорить, как я могу быть счастлив, если «нет денег», «муж бросил», «лучший друг предал», «нет семьи», «до сих пор нет детей», «жить не где» (список можно продолжать).*

Сила протеста и сопротивления свидетельствует о том, как глубоко в мышление человека проникли бактерии уныния и пессимизма. И чем больше они захватили сознание тем сложнее человеку увидеть жизнь с другой стороны. Ведь от страдания и сетования проблему не решить, а переживания способны ухудшить то, что имеется. **А состояние неудовлетворенности притягивает еще большую неудовлетворенность.**

Человек напоминает бабочку, которая залетела в комнату и бьется о стекло. А выход есть, он рядом.

**Второй секрет счастья заключается в том, что научившись ощущать радость и излучать позитивную энергию человек быстрее сможет обрести то, что сделает его счастливым.**

Парадоксально, но счастье приводит к успеху чаще, чем успех к счастью.

То есть энергия счастья – это позитивная энергия, а по законам мироздания все что, мы излучаем в этот мир, к нам возвращается приумноженным. **Срабатывает закон притяжения: подобное притягивает подобное.**

А согласно ему: «деньги к деньгам, а долги к долгам». Это справедливо для всех без исключения сфер жизни.

Например, сколько умных, красивых и успешных женщин живут с печалью в глазах: *«Все мол есть, только вот счастья нет»*, *«как я могу быть счастлива, если у меня нет любимого /или нет детей»*.

**Ловушка заключается в том, что с таким настроением любимого сложно встретить.**

Ведь каждый из нас интуитивно тянется к тому, кто излучает радость, позитив, т.е. счастлив. Каждый предпочитает находиться в компании жизнерадостных и оптимистичных людей, и сторонится тех, кто хандрит, печалится и уж тем более страдает. Мало кто хочет брать ответственность за чужую жизнь.

Вспомните свою жизнь, понаблюдайте за происходящим вокруг.

**Преимущественно люди встречают свою любовь и успех, когда были на волне позитива и удачи.** Крайне редко любимый появляется, чтобы «спасти», предложить новую счастливую жизнь.

Я могу лишь подтвердить данную закономерность: все значимые встречи любви в моей жизни происходили тогда, когда мне и без нее было хорошо.

Не случайно по статистике многие влюбляются на отдыхе, где люди расслаблены, чаще улыбаются, радуются. И притягивают соответствующее своему состоянию.

**Таким образом, быть счастливым и позитивным не только приятно, но и выгодно.**

Вибрация счастья привлекает еще больше счастья и благополучия.

По результатам исследований продолжительности жизни выше у людей оптимистичных. Они реже болеют и легче переносят проблемы и жизненные невзгоды.

**К счастью, позитивность восприятия и умение ощущать счастье – это качества, которые можно в себе развить, этому состоянию можно научиться!** Счастье – это персональный выбор человека.

**Таким образом, в жизни могут быть разнообразные стратегии: можно упорно пытаться решить проблему того чего не хватает для счастья.** Если удастся достичь желаемого, окажется, что появилась новая брешь.

*Например, сначала для счастья не хватало денег. Человек искал выход, трудился, пропал на работе. А когда появились деньги, то оказалось, что у него уже нет семьи. Потому что не хватало времени на общение с родными, из-за отсутствия внимания ушла любовь и накопились взаимные претензии.*

**Путь к счастью может быть настолько труден и тернист, что когда будет достигнуто желаемое, у человека может не оказаться сил для радости.**

**Но есть другой вариант решения: можно научиться быть счастливым уже сейчас, с тем, что есть на сегодняшний день.** Для этого нужно провести ревизию имеющегося, разобраться в том, что значимо, а также научиться видеть и воспринимать позитивные

возможности. Освоение «психологии счастья» поможет ощущать счастье и удовлетворение. Первоначально прогрессом станет умение чувствовать счастье в своей повседневных делах. Следующий шаг – это научиться его чувствовать чаще и дольше. Человеку, который радуется жизни, будет проще достичь и финансового благополучия, и любви. Позитивные вибрации будут привлекать в его жизнь позитивных людей и благоприятные возможности. Человек будет ощущать счастье по ходу движения к своим целям.

**Итак, секрет третий: путь к счастью не менее важен, чем его обретение.**

Путь обретения счастья может быть увлекательным приключением, которое подарит радость, открытия.

**Одна из распространенных ловушек, когда люди откладывают счастье на потом и отказываются от него.**

В ожидании лучших времен счастье можно упустить.

*Например, люди отказываются создать семью из-за отсутствия жилья или не решаются родить ребенка пока нет материальной стабильности. В*

этих случаях благоприятное будущее может так никогда и не наступить. Потому что отказывая себе в значимом люди теряют, блокируют энергию. В этом случае события жизни будут подталкивать человека к выводу о том, что нужно руководствоваться другими критериями: своими чувствами, порывами души.

Семью важно создавать, когда есть чувства и хочется быть с этим человеком. Энергия двух любящих людей и их стремления поможет решить возникшие трудности.

Жизнь прекрасна и быстротечна, и не стоит откладывать счастье на потом.

**Счастье – это бензин, который придает силы и открывает новые возможности.**

**Важно понять, что все мы способны стать счастливыми, не зависимо от того, сколько денег зарабатываем, кем работаем и где живем.** Какими бы ни были обстоятельства нашей жизни в данный момент, мы способны не просто быть счастливыми, но и испытать счастье во всей его полноте.

Если человек хочет обрести истинное счастье, нужно научиться создавать и находить его в каждом прожитом мгновении. Нужно стремиться быть счастливым при любой погоде и не зависимо от обстоятельств.

[Заочный тренинг «Школа счастливых»](#) для тех, кто хочет освоить подходы, которые помогут сделать жизнь счастливой уже сегодня.

***Ведь жизнь слишком коротка и драгоценна, чтобы тратить ее на неприятные ощущения.***

[Заказать заочный тренинг "Школа счастливых" &gt;&gt; Наверх ↑](#)