

5 правил, которые помогут получать удовольствие от жизни, не прикладывая усилий

Важно не просто выживать в повседневной гонке, а по-настоящему наслаждаться каждым моментом. Ведь именно в умении извлекать радость из простых вещей кроется тайна настоящего благополучия, делиться своим мнением нейрокоуч Кира Феклисова. Вот основные правила, которые помогут вам получать больше удовольствия от жизни.

ПРАВИЛО №1. БЫТЬ ОСОЗНАННЫМ И ЦЕНИТЬ МОМЕНТ

В суете современной жизни мы чаще всего упускаем из виду один из самых главных ключей к удовольствию - это стиль жизни, который подразумевает умение **находиться в состоянии гармонии с собой и окружающим миром. Важно научиться замечать и ценить простые радости каждого дня.** Аромат свежесдобитого хлеба, тепло рук близких людей, игра света на ветвях деревьев... На самом деле путь к удовольствию требует от нас лишь одного — быть открытыми для того, что происходит прямо здесь и сейчас. Быть не в телефоне, смотреть на мир не через камеру, а своими глазами, проводить время в максимальном присутствии в моменте. Ведь именно в настоящем мы создаём свою историю радости и наслаждения, и она становится неотъемлемой частью нашей жизни.

ПРАВИЛО №2. МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО И БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ

Позитивное мышление заключается не в игнорировании проблем, а в умении видеть в них вызовы и возможности. Это подход, который в первую очередь позволяет нам фокусироваться на решениях, а не на проблемах, и находить позитивные моменты в самых трудных ситуациях. Когда мы умеем перепрограммировать своё мышление, каждый день становится полем для роста.

Отмечая маленькие радости и выражая благодарность за простые вещи, мы открываем двери к позитивным эмоциям и

внутреннему удовлетворению. И тогда каждый день становится не просто пережитым, а поистине ценным.

Важно благодарить не за какие-то сверхсобытия, а за самые базовые вещи. Это могут быть крыша над головой, горячая вода, электричество, интернет, мобильный телефон, еда, одежда. За хорошие или плохие события, которые произошли в течение дня. Если событие первоначально кажется негативным, можно переосмыслить его, ответить на вопросы: «Чему оно меня научило? Что я теперь буду делать по-другому? За что я могу поблагодарить это событие? За что я благодарен себе в этой ситуации?».

ПРАВИЛО №3. ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

Чаще всего люди вспоминают про здоровье, когда с ним что-то происходит и оно требует восстановления. А не когда с ним всё в порядке. Однако здоровье — это основа, на которой строится наше счастье и радость.

Оценка физического и эмоционального здоровья становится ключевым элементом, который определяет, насколько полноценно мы можем наслаждаться жизнью. **Физическая активность, сбалансированное питание, достаточный сон и уход за собой — все эти составляющие играют решающую роль в формировании того, как мы себя чувствуем и воспринимаем мир.**

Однако не стоит забывать и о своём эмоциональном состоянии. Практика медитаций или проведение время от времени часа тишины, выделение времени для отдыха и развлечений, общение с близкими — все эти способы укрепляют душевное здоровье.

ПРАВИЛО №4. ИМЕТЬ ИНТЕРЕСЫ, УВЛЕЧЕНИЯ, ХОББИ

Развитие интересов - как путешествие в мир бескрайних возможностей. Независимо от того, является ли вашим хобби исследование новых культур и путешествия, занятия спортом, рисование, вязание, вышивание, изготовление свечей, написание рассказов или чтение книг, оно становится мощным инструментом для достижения гармонии и удовлетворения.

Если вам нравится всё и сразу, интересов и увлечений очень много и сложно сделать выбор, можно экспериментировать с разными видами деятельности, обращая внимания на те моменты, которые приносят особенную радость. Слушайте свои внутренние желания, и через некоторое время вы сможете выделить то, что даёт истинную наполненность.

Развитие интересов и хобби — это как открытие ключа к сокровищам вашей собственной души. Оно не только приносит

удовлетворение в нашу жизнь, но и наполняет её глубиной, направляя к настоящей радости и удовлетворению от каждого мгновения.

ПРАВИЛО №5. РАЗВИВАТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Встречи с друзьями, поддержка близких, а также нетворкинг (это создание и развитие сети полезных знакомств) и участие в общественных событиях не только придают нашей реальности красочности, но и являются важнейшим фактором получения удовольствия от жизни.

Социальные связи играют ключевую роль в эмоциональном благополучии. Близкие отношения, взаимопонимание и поддержка помогают нам преодолевать трудности, делиться радостью и создавать запоминающиеся моменты. Часто именно в общении с другими мы находим понимание и отклик, что становится фундаментом для нашего счастья.

Взаимодействие с окружающими людьми и создание сообщества, где вы чувствуете себя принятыми, обогатит вашу жизнь и наполнит её радостью, делая каждый день особенным.



ИНФОРМАЦИЯ С ИНТЕРНЕТ - САЙТОВ