

ЖИТЬ В
гармонии с
собой



Для того чтобы стать счастливым, человеку необходимо научиться жить в гармонии с внешним миром, самим собой, найти идеальный баланс между своим внутренним и внешним выражением. Научиться жить в гармонии с собой непросто. Это серьезная работа над своими привычками и своими недостатками, а значит, потребует определенных затрат сил и времени .

Чтобы жить в гармонии с собой нужно:



**1) Оставляя за собой
право на ошибку. Запомните,
что всем людям
свойственно ошибаться и
вы не исключение.**



**2) Всячески
подбадривать сами себя и
относиться к себе с
уважением.**



3) Не корить себя за прошлые неудачи и ошибки. В конце концов, прошлое – это всего лишь прошлое, а вы живете в настоящем. Если то, что уже прошло, вы никак не сможете изменить, то ваше настоящее и ваше будущее целиком и полностью зависят только от ваших усилий.

4) Заботиться о себе. Не нужно ждать, как говорится, "милостей от природы", надеяться на то, что люди, которые вас окружают будут заботиться о вас. Если вы сами этого не сделаете, то можете дойти до критической точки. Позволяйте себе отдохнуть, расслабиться. Потакайте своим маленьким желаниям и слабостям.

5) Не принимать слишком близко к сердцу критику. У всех людей свое мнение и

ОНО

имеет право

на существование, но это не значит, что оно

правильнее вашего

собственного мнения о

себе. Учитесь

прислушиваться только к конструктивной критике.



6) Пока мы ругаем жизнь, она проходит мимо. Глаза видят, ноги ходят, уши слышат, сердце работает, Душа радуется. (Могло быть и хуже...). Остальное уходит от меня.



**У вас должно быть несколько
правил :**

Правило зеркал



Окружающие меня люди - мои зеркала. Они отражают особенности моей собственной личности, часто не осознаваемые мною. Например, если кто-то мне хамит, значит, я так хочу, я это позволяю. Если кто-то снова и снова обманывает меня, значит, я склонна к тому, чтобы поверить любому. Так что обижаться не на кого.

Правило Выбора.



Я осознаю, что все происходящее в моей жизни - есть результат моего собственного выбора. И если сегодня я общаюсь со скучным человеком, значит, я сама скучная и занудливая. Нет плохих и злых людей – есть несчастные. Если я разгребаю их проблемы, значит, мне это нравится. Так что не к кому предъявить претензии. Я сама причина всего, что происходит со мной. Автор и творец своей судьбы - я сама.



Правило: Всегда нужно дарить добро.



**Делайте больше добра себе,
своим близким и
окружающим. в вашей жизни
не должно быть места гру
бости, зависти.**

**Проявляйте больше
терпимости: даже на
грубость отвечайте
добром.**



**Окружающие не в
состоянии сделать
вас счастливой.
Если вы хотите
стать счастливым
– станьте прямо
сейчас, будьте
счастливы
несмотря ни на
что. Счастье – это
ваш выбор, а не
следствие или
результат какого-**



