СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«Что нужно для счастья?»

1.Цель, любимое дело.

Мы счастливы, когда стремимся к цели. Счастье в пути, помните? Мы получаем большое удовольствие, когда трудимся над достижением своей цели.

А вот другой интересный факт. Учёные выяснили главный фактор, препятствующий счастью. И имя ему — безделье. Если вы не считаете себя счастливым человеком, то лишь по одной простой причине: вы ещё не нашли то, что вам по душе, то, от чего загорятся ваши глаза и пробудится желание творить. Когда вы это найдёте, будьте уверены, вы свернёте горы.

2.Деньги.

Ну а куда же без них? Но деньги — это не цель, а средство.

Получается, что не в деньгах счастье? Отнюдь. Отсутствие денег точно приносит несчастье.

Так что, друзья, «не в деньгах счастье» — это удобная отговорка бедных людей, которые не хотят ничего менять в своей жизни. Как можно быть счастливым, если постоянно приходится себе во всём отказывать? Правильно, никак.

Однако и превращать жизнь в погоню за деньгами смысла особого не имеет.

3.Любовь, семья.

Это важно для каждого человека. По результатам исследований, любовь и семья являются важнейшими факторами счастья.

И это пересекается с предыдущим пунктом: да, за деньги можно многое купить, но можно ли купить счастливую семью и настоящую любовь? Нет. Всё это можно лишь найти в этом мире, но отнюдь не купить.

Друзья, от всей души желаю вам отыскать это. И, кстати, о друзьях…

4.Друзья, единомышленники.

Человек — существо социальное. Учёные выяснили: общение с окружающими нас людьми положительно влияет на ощущение счастья. И это общение вдвойне полезно, когда оно происходит с нашими друзьями и единомышленниками. Ведь люди, находящиеся на одной волне, заряжают друг друга энергией, впечатлениями, хорошим настроением.

Поэтому, ребята, давайте дружить и общаться. Ведь это не только полезно, но и весело!

5.Здоровье, спорт.

Хорошее здоровье тоже делает нас счастливее. Когда ничего не болит, когда нигде не ломит, то живётся очень легко.

К сожалению, понимаем мы это лишь тогда, когда теряем здоровье. Пожалуйста, не допускайте этого, относитесь бережно к своему здоровью, ведь это — одна из составляющих нашего счастья.

Как сохранить здоровье? Способов много. Например, кушайте больше живой пищи, пейте достаточное количеств воды, постоянно двигайтесь, старайтесь поменьше пребывать в сидячем положении, занимайтесь спортом.

Не нужно искать счастье, нужно быть его источником!