



dreamstime.

*Навчальний тренінг
особистісного росту
«Якщо ваш життєвий
вибір – душевна
гармонія!!!»*

Майстер - клас

«Якщо твій вибір - жити щасливо!!!»

Вступ

Відомо, що деякі люди «притягують» до себе удачу, щастя та успіх, а інші, навпаки, - постійно перебувають у полоні тривоги і меншовартості, ниття, заздрощів і, в підсумку, - енергетично виснажуються та поповнюють лави вічних невдах. Істина в тому, що життя – це течія, низка подій. Чим більше ми напружуємося через негативні стани, емоції, тим швидше тонемо у вирі життя. А якщо розслабитися і довіритися, використовуючи позитивний ресурс процесу, тоді все починає складатися на нашу користь. Мудреці різних часів намагалися зрозуміти, як знайти в хаосі спокій, як жити усвідомлено та відчувати справжню радість в житті. Висновки стародавніх мислителів і сучасні знання спрямовуються і надалі на розуміння поняття щастя та шляхів до нього. Вам не потрібно йти у монастир або медитувати по 10 годин на день. Так, слід дотримуватися глобальних принципів, які змінять ваш погляд на сценарій власного життя у напрямку повноцінного щасливого самовідчуття.

Ми з вами розглянемо ці 10 потужньо діючих принципів, які допоможуть вам здобути внутрішній спокій, гармонію, впевненість у власних силах, позитивну налаштованість, вміння радіти життю та збільшувати кількість щасливих миттєвостей у ньому.

Отже, якщо Ваш вибір - **жити щасливо!**



Життя – це течія...

Настанова 1. Довіряйте течії життя

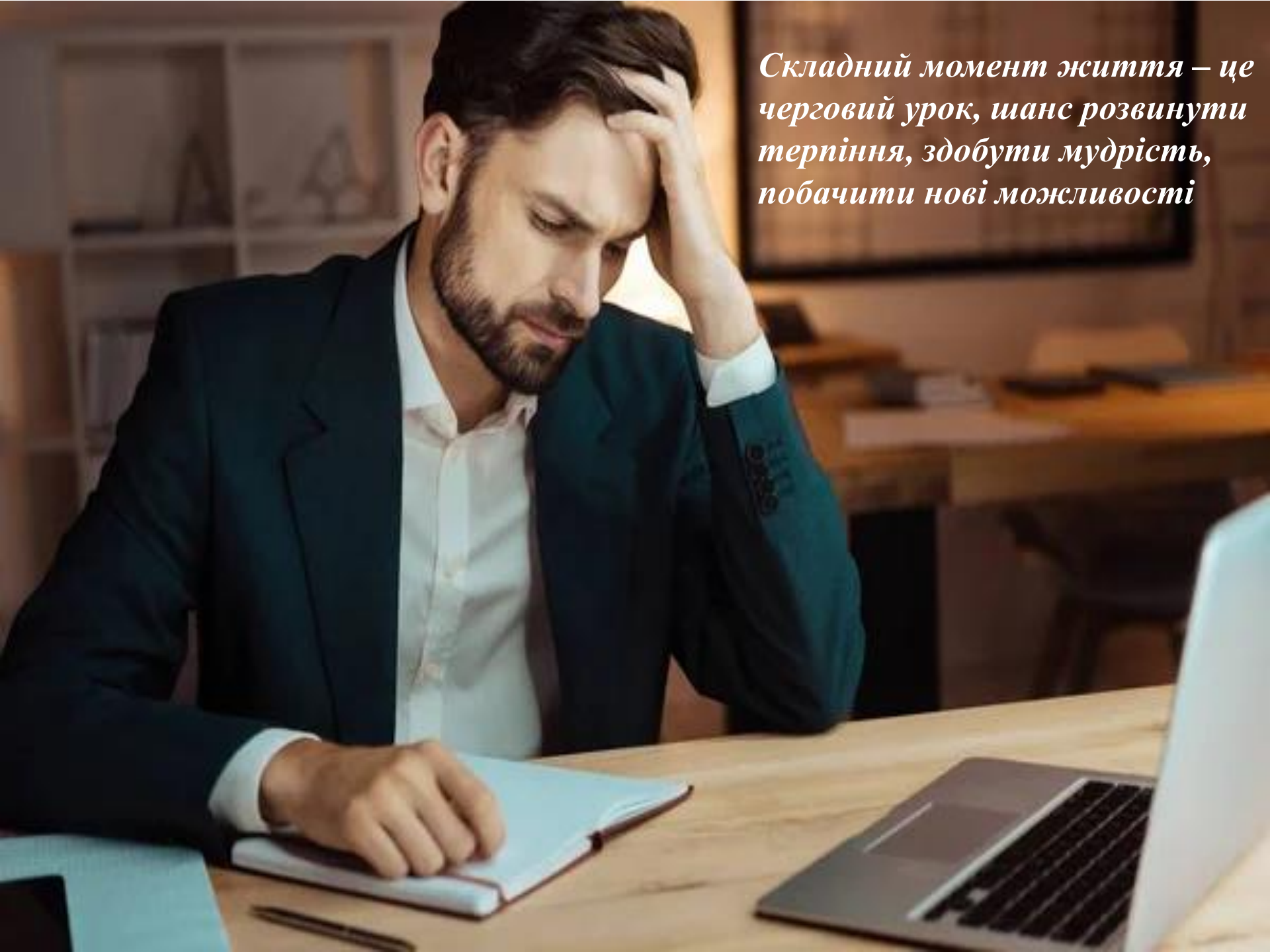
Життя – це річка, що тече своїм шляхом. Іноді вона спокійна, іноді – бурхлива, але завжди рухається вперед. Коли людина намагається контролювати, змінювати течію життя, вона витрачає власні сили, створюючи для себе стресові ситуації та внутрішню тривогу. Наприклад, уявіть собі плавця, що намагається рухатися проти течії, витрачаючи величезні зусилля і відсутність результату. Але якщо він розслабиться та попливе за течією, то зробить це з легкістю. Те саме і в житті – чим більша довіра до життя, тим більше внутрішнього спокою. Скільки разів у житті ви чіплялися за жорсткі плани і як розчаровувалися, коли все йшло не так? Очікування створює напругу, а напруга породжує стрес. Важливо зрозуміти що тривога – це ілюзія контролю. Не варто боротися з тим, що наразі сильніше за вас. Приймайте все, що з вами відбувається, як частину вашого життєвого шляху та досвіду. Наприклад, ви опинилися в заторі. Дратуватися немає сенсу, бо від цього ситуація не зміниться. В цей час можна послухати улюблену мелодію, подумати про щось добре, помедитувати. Це ж саме стосується і складних життєвих ситуацій. Сприйняття ситуації, що склалася, не робить вас слабким, а навпаки звільнює вас від тривоги та стресу. Кожен момент життя – це черговий урок. Поставте собі запитання: «Які уроки я можу отримати з даної ситуації? Можливо, це шанс розвинути терпіння здобути мудрість або побачити нові можливості?». Якщо людина довіряє течії життя, вона помічає приховані підказки у складних ситуаціях. Життя неможливе без перешкод, кожна з яких дає вам підказку, вчить, як правильно рухатися. Коли щось не виходить – це не кінець, а лишень поворот у більш правильному напрямку. У світі, що постійно змінюється, намагання тримати все під контролем – даремна справа. Усвідомте – життя непередбачуване і мудріше за нас. Те, що сьогодні може здаватися як втрата, в майбутньому може сприйматися як безцінний дар. Звільнюючи ситуацію від ситуативного контролю, ви звільняєте простір для нових стратегічних можливостей, котрі раніше просто не помічали. Коли у вас виникає хвилювання, запитайте себе: «Чи можу я змінити цю ситуацію?». Якщо «ні», - відпустіть і вірте, що усе відбувається або змінюється у потрібний час, рішення знайдуться самі, можливості відкриються, а спокій стане природнім станом.



*Плисти проти течії життя = внутрішня тривога, напруга,
стресові ситуації*

Довіра до життя – внутрішній спокій, гармонія





Складний момент життя – це черговий урок, шанс розвинути терпіння, здобути мудрість, побачити нові можливості

*Життя – непередбачуваність: сьогодні – втрата,
завтра – нові можливості як безцінний дар*



Настанова 2. Відпустіть очікування.

Людина – майстер створювати ідеальні сценарії у власній голові. Ми очікуємо, що люди будуть поводитися так, як нам хочеться, що події розгорнуться за нашим планом, що життя буде справедливим. Та коли дійсність не співпадає з цими очікуваннями ми переживаємо розчарування. Чому? Тому що самі намалювали картину, якої ніколи не існувало. Уявіть, що ви приходите до ресторану, замовили улюблену страву, а вам приносять щось інше... Замість того, щоб насолодитися тим, що перед вами, ви злитесь, адже усе пішло не за планом. А що, якщо взяти і спробувати для себе новий смак. Так само і у житті. Коли ми починаємо відпускати жорсткі очікування, ми починаємо відчувати радість у тому, що маємо. Очікування прив'язують нас до майбутнього, а майбутнє – це невизначеність. Чим більше ми вимагаємо, щоб життя рухалося за нашим сценарієм, тим сильніше страждаємо. Як часто ви злилися, якщо хтось не виправдав ваших надій та очікувань?... Але ж ця людина навіть не уявляла собі того, які правила гри ви для нього склали. Відмовитися від очікувань не є рівнозначним відмові від бажань. Це означає навчитися сприймати реальність такою, як вона є. Є різниця між намірами та прив'язаністю. Ви можете прагнути до чогось, але, якщо ви загрузли на конкретному фіналі, то ставите себе у залежність від зовнішніх обставин. Мудреці стверджують, що прив'язаність породжує страждання. Очікування – це також прив'язаність. Коли ви очікуєте на певний результат, а він не настає, то відчуваєте душевний біль. Але, якщо ви будете відкритими до будь якого варіанту розвитку ситуації, вас вже ніщо не зможе позбавити рівноваги. Спробуйте такий експеримент: зафіксуйте впродовж дня ті ситуації, які змушували вас нервувати. Скоріш за все це пов'язано з тими випадками, коли щось не виправдало ваших очікувань. Люди запізнюються, колеги поводять себе не так, як вам би хотілося, погода псується... Тепер задайте собі питання: «Я дійсно контролюю нагальну ситуацію?». Якщо «ні», то для чого зайвий раз перейматися та хвилюватися через події?

Коли ми позбавляємось очікувань, - ми набуваємо легкість, ми перестаємо вимагати від людей, щоб вони відповідали нашим стандартам і починаємо їх цінувати такими, якими вони є. Ми перестаємо злитися на життя і починаємо бачити його красу. Ми починаємо жити більш вільніше, оскільки перестаємо бути залежними від зовнішнього світу. Той, хто відпустив очікування, живе у потоці. Він не очікує, що життя буде ідеальним, але знає, що здатний бути щасливим за будь-яких обставин. Прийміть цей принцип і вам стане легше дихати, легше працювати, легше будувати відносини. Замість того, щоб очікувати від життя ідеального сценарію, дозвольте собі дивуватися. Іноді саме несподівані повороти роблять наше життя цікавішим. Якби все у житті йшло за вашим сценарієм, невже це не було б нудним?... Залишіть місце для спонтанності, дозвольте життю надсилати вам сюрпризи. Врешті-решт найяскравіші моменти у житті – це моменти, які ми не могли передбачити. А тепер подумайте, скільки разів очікування заважали вам відчувати щастя? Як щодо того, щоб спробувати новий підхід – прийняти життя таким, яке воно є на противагу боротьбі з ситуаціями, адже саме у цьому і полягає справжній спокій.

Людина – майстер створювати ідеальні сценарії життя



Невиправдані очікування – злість, роздратування, душевний біль



*Життя – не ідеальний сценарій,
а непередбачувані моменти – найяскравіші у житті*



Настанова 3. Відпочинок як умова душевної гармонії

Сучасний світ вимагає від нас постійного прискорення. Потрібно працювати швидше, реагувати миттєво, бути одразу усюди. Та хто сказав, що це все вирішує швидкість? Іноді саме пауза, зупинка дає більше, ніж виснажливий поспіх. Уявіть собі музиканта. Якби у мелодії не було інтервалів, це був би просто шум. Так і в житті. Коли людина біжить без зупинок, вона не помічає краси оточуючого світу. Згадайте, коли востаннє ви просто сиділи у тиші без телефону, без думок про роботу, просто насолоджуючись моментом. Розум зазвичай перебуває у хаосі метушні, та як тільки отримує відпочинок, одразу ж виникає мить істини, відповідь на питання. Отже, перебування «на паузі» – це не втрата часу, а інвестиція стимулювання ефективності мислення, емоцій, самозанурення, відсторонення від метушні буденності. Усвідомлені моменти наповнюють нас енергією інсайту. Це, як склянка води: якщо її постійно колихати, рідина у ній замулюється. Якщо лишити її у спокої, каламуть осяде на дно, і вміст склянки знову стане прозорим. Так і наш розум. Він потребує регулярного спокою для того, щоб прояснити думки, знайти розв'язання проблем і відновити внутрішню гармонію. Спробуйте просту практику: кожного ранку приділіть 5 хв. тиші. Для цього сядьте, зосередьтесь на власному диханні; ізолюйте себе від гаджетів та інших подразників. За декілька днів ви помітите, що думки стануть яснішими, тривоги підуть геть, виникне відчуття полегшення. Робота, обов'язки, зустрічі – все це важливо, але без пауз ми втрачаємо глобальні сенси життя. Отже, віддавна помічено, що найкращі ідеї приходять до нас не тоді, коли ми напружено працюємо, а коли знаходимося у стані розслаблення. Природа мудра: ми – діти природи, усі живі істоти відпочивають узимку. Подивіться на успішних людей. Багато хто з них обов'язково виокремлює час на відпочинок і розваги: Стівен Джопс практикував медитацію, Ілон Маск має місце для усамітнення, східні мудреці, практики медитації рекомендують виділяти хоча б 10 хв. в день для перебування наодинці з самим собою. Ці паузи не забирають енергію, а навпаки, відновлюють, поповнюють її.

Якщо ви відчуваєте себе втомленими, роздратованими або розгубленими, не намагайтесь знайти рішення у метушні та покvapливості, - спочатку зупиніться. Глибокий вдих, видих, пауза – це моменти перезавантаження, коли можна почути, відчути себе справжнього. Ми так часто шукаємо відповіді у зовнішньому світі, забуваючи, що вони вже давно є у нашому внутрішньому світі. Нехай ваш розум, ставши «на паузу», просто спостерігає, - без оцінок, без поспіху. У такі моменти приходять справжній спокій, відчуття насичення закономірності подій, можливості впоратися з перешкодами. Створення нами спочатку паузи може здаватися незвичним. Адже роками звикли заповнювати свій час справами, обов'язками, розмовами. Але станьте «на паузу» і ви побачите: усвідомлені зупинки скорочують час на виконання справи за умов збереження внутрішньої гармонії та душевної рівноваги.

Настанова 3. Відпочинок як умова душевної гармонії



Живіть без поспіху...

Насолоджуйтесь життям...

Відновлюйте внутрішню гармонію...

Настанова 4. Живіть тут і тепер

Люди забагато уваги приділяють спогадам про минуле і уявленням про своє майбутнє життя! Але минуле – це те, що не змінити, а майбутнє – лишень уявлення, які не завжди реалізуються. Єдине, на що ми насправді впливаємо, - це момент дійсності. І якщо ми його цінуємо і використовуємо, тим більше живемо по справжньому. Ви колись ловили себе на тому, що коли робиш щось автоматично, розум перебуває в іншому місці? Практика усвідомленості кожної миті полягає у тому, щоб бути ментально присутніми у будь-якій нашій дії: відчувати, чути, помічати. Наприклад, коли їсте, відкладіть на бік усі гаджети і спробуйте насолодитися смаком, запахом, текстурою страви. Для цього їжте повільно, маленькими шматочками, і ви помітите, як споживання їжі перетвориться на задоволення. Тобто, посилення усвідомленості моменту дарує позитивні емоції та відчуття радості буття. Дану настанову варто застосовувати у будь-якій іншій сфері життя. Постійне хвилювання про майбутнє краде наше життя. Ми уявляємо, що відпочинимо у майбутньому, коли закінчимо проєкт або коли наступлять вихідні, час задоволення настане, коли заробимо багато. Але життя – це не тільки великі події, це також кожна його мить, і якщо чекати на слушний момент для радощів буття, його можна й не дочекатися. В дитинстві ми жили в моменті, могли грати годинами, не думаючи про час, сміялися від душі, раділи простим речам, але в дорослому житті ми починаємо вважати, що важлива тільки ситуація досягнення, яку треба очікувати та планувати. А якби ми спробували повернути частину цього дитячого сприйняття? Наприклад, спробуйте усвідомлено фіксувати кожну мить та її сприйняття впродовж одного дня. Намагайтесь не думати про минуле і майбутнє. Переконайтесь, наскільки цей день стане яскравішим, а світ навколо вас наповниться фарбами. Отже, проживання та переживання моменту – це ефективна практика, яка робить життя змістовним та осмисленим. Згадайте старших людей, які говорять, що життя пролетіло. Вони так кажуть тому, що

були десь, а не тут у конкретний момент часу. Коли ви вмієте ловити та поцінювати мить, найпростіша її деталь стає особливою, дарує задоволення. В цьому і полягає мистецтво жити. Коли ви не ігноруйте миттєвості, не зосереджуючись на минулому або майбутньому, час неначе уповільнюється. Ви більше не біжите по життю.

Настанова 4.

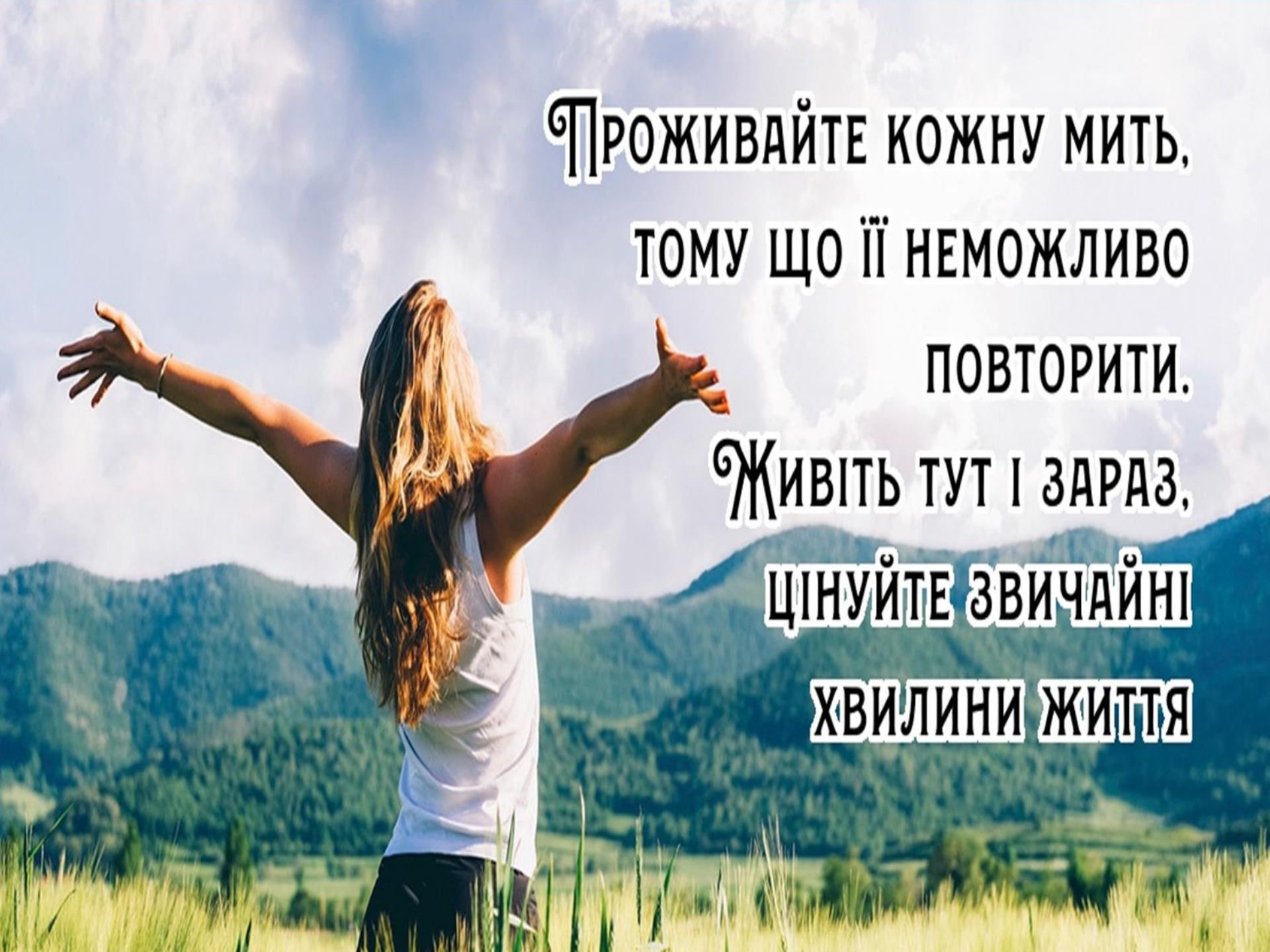
ЖИВІТЬ

ТУТ І ТЕПЕР

*Минуле – лишень спогади,
майбутнє – тільки уявлення*

Єдине, що ми маємо – це дійсність...





**ПРОЖИВАЙТЕ КОЖНУ МИТЬ,
ТОМУ ЩО ЇЇ НЕМОЖЛИВО
ПОВТОРИТИ.**

**ЖИВІТЬ ТУТ І ЗАРАЗ,
ЦІНУЙТЕ ЗВИЧАЙНІ
ХВИЛИНИ ЖИТТЯ**

Настанова 5. Час – великий вчитель

Час неможливо прискорити, сповільнити або зупинити. Він рухається за власним ритмом, не зважаючи на нас. Марно боротися з часом, варто вчитися у нього. Так, саме час показує, що все минає, що біль вгамовується, а радість цінна саме тому, що не триває вічно. Коли ми у скруті, час здається нескінченим, коли ми щасливі, - минає непомітно. Отже, проблема не у тривалості часу, а у його сприйнятті. Чим більше ми опираємося природньому перебігу подій, тим більше ми страждаємо. Тобто, варто лишень узгодити ритми власного життя і воно нормалізується, стабілізується. Скільки разів ви думали, що ця мить - найгірша і так буде завжди, але з часом ця подія втрачає силу впливу і тане у вирі наступних. Час «лікує» не тому, що стирає минуле, а тому, що відкриває нові перспективи, допомагає побачити ситуацію з іншого боку. Трапляється, що часом ми квапимо події: успіх, любов, зміни. Та настання змін не залежить від наших бажань. Все в житті відбувається тоді, коли належить. Питання у тому, чи вміємо ми чекати? Бо мудрість терпіння – це здатність довіряти життю. Якщо щось вам сьогодні незрозуміло – віддайте його на розсуд часу. Якщо щось не складається, імовірно на це ще не виникли умови. Замість того, щоб переживати і нервувати запитайте себе: «Що мене хоче навчити очікування даної ситуації?». Відповіді надходять до нас тоді, коли ми готові їх чути. Може здаватися, що ми втрачаємо час, та насправді ми його проживаємо. Тому не варто прискорювати хід подій, адже кожен етап життя по своєму важливий і цінний. Навіть, якщо зараз ви чогось не розумієте, мине час, ви озирнетесь назад і скажете: «Все зрозуміло». Час також вчить нас цінувати те, що ми маємо. Люди, які усвідомили це, не відкладають нічого на потім, не живуть у режимі «колись». Вони розуміють, що найкращий момент наразі і саме зараз. Вони діють, не відкладаючи рішень, бо знають, що час ні на кого не чекає. Усвідомлення кінцевості часу нашого індивідуального життя спрямовує нас витратити його з розумом, а відтак робить наше життя гармонійним.

Настанова 5.

Час –

великий вчитель



A surreal landscape with a large clock face in the sky, a pocket watch on the ground, and a pair of scissors cutting a flower. The scene is set against a sunset sky with a rainbow. The clock face is a large, semi-circular arc in the upper right, with numbers 11, 12, and 1 visible. The hands of the clock are black and ornate. The pocket watch is a classic silver pocket watch with a white face and black numbers, lying on the sand. The scissors are black and are cutting a yellow flower. The background is a sunset sky with a rainbow. The ground is a desert landscape with sand dunes and several yellow flowers.

*Час показує, що все минає, біль вгамовується,
а радість цінна саме тому, що не триває вічно...*



Не варто прискорювати хід подій...

Кожен етап життя по своєму важливий та цінний...

Цінуйте те, що маєте...

Настанова 6. Довіряйте Всесвіту

Люди жадають гарантій, передбачуваності у житті, але Всесвіт не грає за нашими очікуваннями і правилами. Чим більше життя не відповідає нашим планам, тим більше ми стресуємо. А якщо відпустити ситуацію?... Уявіть собі, що ви йдете по дорозі в тумані. При цьому ви не панікуєте, бо знаєте, що ця дорога не зрадить. Так і в житті. Якщо ви не бачите виразної картини майбутнього, це не означає, що воно не складеться для вас якнайкраще. Скільки разів у житті ви хвилювалися за обставини, але все склалося само по собі? Скільки разів вам здавалося, що все в житті руйнується, а в підсумку виходило на краще? Всесвіт – не хаос, а система, в якій усе має свій сенс. Іноді для нас він є складним і незрозумілим, але з часом усе налагоджується і стає зрозумілим. Практика довіри – це не бездіяльність, а вміння приймати життя таким, яким воно і є; коли ви робите усе можливе, але не зосереджуєтесь на результаті. Східні мудреці кажуть: «відпусти і воно прийде». Це як тримати у руках пісок: якщо занадто міцно стискати долоню, він тікає крізь пальці, якщо ж тримати, не напружуючись, - він залишається. Часто рішення приходять до нас тоді, коли ми припиняємо їх шукати. Хтось втрачав роботу, а потім знаходив покликання, хтось розлучався, а потім знаходив любов усього життя, хтось потрапляв у складні обставини, але саме вони приводили до кращого майбуття. Всесвіт переважно дає нам те, чого ми насправді потребуємо, а не те, що нам таким здається. Довіра до Всесвіту – це не наївність, а глибинна мудрість, розуміння того, що не все у наших руках, і це – нормально. Це усвідомлення того, що навіть труднощі – частина життєвого шляху. Чим більше ми довіряємо законам Всесвіту, тим легше нам стає жити.

Настанова 6. Довіряйте Всесвіту



Всесвіт – це не хаос, а система, в якій усе має свій сенс.





*Довіра до Всесвіту – це не наївність, а глибинна мудрість,
розуміння того, що не все у наших руках та все причинно
обумовлено...*

Настанова 7. Відкрийтеся до змін

Зміни – єдине стає у цьому житті: все тече, все змінюється. Але чому ж зміни всіх так лякають? Тому, що наш розум чіпляється за звичне, за ілюзію сталості. Але якщо навчитися адаптуватися до змін, життя стає легшим, а страхи йдуть геть. Уявіть річку: вона не опирається, а просто обтікає каміння, що встало у неї на шляху. Люди, які навчилися пристосовуватися до обставин, подібні до такої річки. Вони не чіпляються за старе, не жалкують за тим, що минуло, а знаходять нові шляхи для нових досягнень. Східна мудрість каже, що страждання є результатом опору. Коли ми відкидаємо зміни, то створюємо напругу всередині себе, а якщо починаємо приймати їх з довірою, життя трансформується на більш плавне й успішне. Важливо не просто очікувати, коли усе унормується, важливо самим бути гнучкими та відкритими до змін. Хочете розвинути в собі цю навичку? Почніть з малого: почніть ходити на роботу і додому новим, незвичним шляхом, слухайте незвичну музику, замовте нову страву в ресторані. Це тренує мозок не боятися змін, бачити в них можливість, а не загрозу. Адаптація – це не слабкість, а сила. Гнучкі дерева не ламаються під час буревію, а підлаштовуються під нього. Так і в житті: чим легше ви адаптуєтесь до змін, тим менше стресуєте в підсумку. Це не означає, що потрібно усе безвольно приймати, а налаштовує вчитися бачити у змінах потенціал для зростання. Історії відомих осіб підтверджують, хто зміг адаптуватися, - досяг більшого. Наприклад, Стів Джобс не чинив опору в той момент, коли його звільнили з власної компанії. Замість цього він створив нову фірму. Опра Вінфрі не зломилася, коли намагалися знищити її телекар'єру, а знайшла новий шлях. Світ змінюється, і успіх приходить до тих, хто готовий змінюватися разом із ним. Зміни – це не обов'язково втрати, часто це можливість розпочати усе «з нуля», можливість відпустити непотрібне. Іноді те, що здається кінцем – насправді початок чогось нового. Якщо ви навчитеся сприймати зміни не як ворога, а як Вчителя – страх зникне. Спробуйте подивитися на власне життя і запитайте себе, що змінилося за останні 5 років? Скоріш за все багато чого і ви з усім впоралися – прийняли, адаптувалися і відкоригували власну життєву позицію.

Настанова 7. Будьте відкритими до змін



*Зміни – єдине стале у нашому житті:
все рухається, трансформується і змінюється...*



Уявіть собі річку: вона не опирається, а просто обтікає камені, що встали у неї на шляху.



*Східна мудрість вчить: страждання – це
результат опору.*



A photograph of a tree with dark, bare branches bending significantly to the left under the force of a strong wind. The background is a bright, overcast sky, creating a high-contrast scene. The overall mood is one of resilience and adaptability.

Гнучкі дерева не ламаються під час буревію, а підлаштовуються під нього.

Так і в житті: чим легше ви адаптуєтесь до змін, тим менше стресуєте в підсумку.



*Світ змінюється, а успіх приходить до тих, хто
готовий його прийняти.*

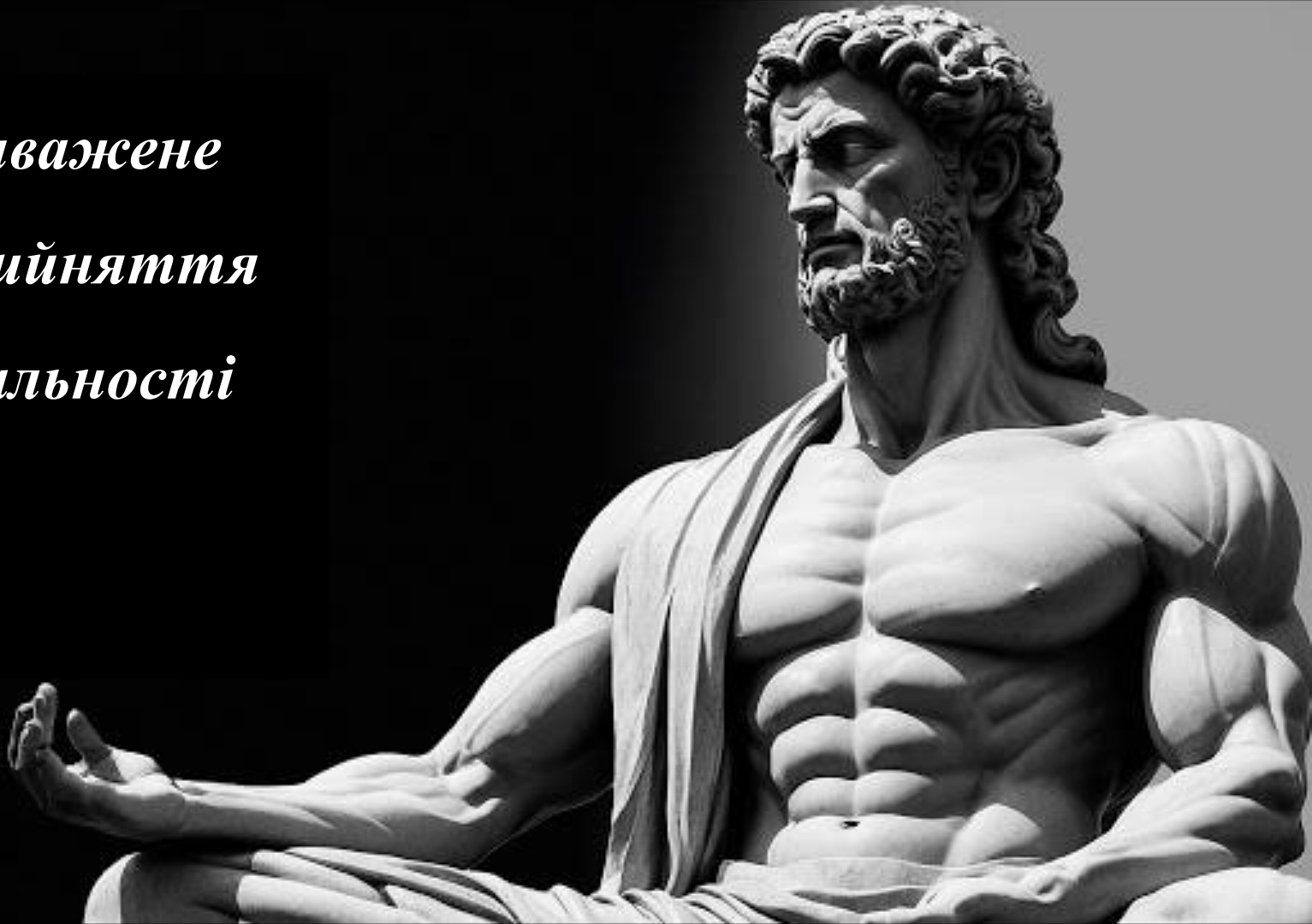
Настанова 8. Прийміть неминуче

Не все у нашому житті рухається за нашим сценарієм і чим більше ми опираємося неминучому, тим більше страждаємо та напружаємося. Та варто лише прийняти неминуче, як одразу ж здобуваємо внутрішню свободу. Уявіть собі, що ви тримаєте мотузку, яку тягне на себе ще хтось. Чим міцніше ви будете її стискати у власних руках, тим сильнішим буде біль. Та варто лишень відпустити мотузку з рук, як біль припиняється. Так і у житті. Якщо ми не спроможні щось змінити, чи варто прикладати зусилля на боротьбу з цим? Прийняти – не означає здатися. Це не поразка, а усвідомлення меж власної влади. Ми не можемо зупинити дощ, але можемо взяти парасолю, ми не можемо примусити когось любити нас, але спроможні оточити себе тими, хто щиро нас цінує. Прийняття дає нам можливість спрямовувати енергію і силу туди, де вони насправді найбільш доцільні і корисні. Як це застосовувати на практиці? Почніть із малого. Коли застрягли у корці, прийміть це, а не злитися. Коли хтось поводить себе не так, як вам того хочеться, усвідомте, що не маєте влади над вчинками інших, а тільки над власними реакціями. Чим раніше ви будете відчувати, скільки енергії втрачаєте на опір, тим швидше досягнете легкості. Прийняття не робить нас байдужими, а робить нас мудрими. Це навичка розрізняти, що знаходиться в зоні нашого контролю, а що – ні. Хіба не краще спрямувати енергію та зусилля на те, що залежить від нас, аніж витратити їх на те, що не піддається нашому впливу. Існує стара японська традиція не викидати посуд, що розбивається. Замість цього його склеюють за допомогою золота, перетворюючи на витвір мистецтва. Так і в житті: прийняття допомагає нам не фіксувати увагу на втратах, а допомагає побачити перспективи й нові можливості. Люди, які не опираються змінам, в підсумку стають сильнішими. Наприклад, Джоан Роуллінг не чинила опір видавництвам, які відмовляли її друкувати, а продовжувала писати далі, Нельсон Мандела не витрачав енергію на ненависть до наглядачів, а використовував час в ув'язненні на самовдосконалення, вони не хапалися за біль, а перетворювали його. Запитайте себе, що ви не здатні змінити у

власному житті? Давши відповідь на це питання, перестаньте боротися з тим, що не здатні змінити. Замість цього спрямуйте власні зусилля на те, що ви насправді спроможні покращити. Це одразу зніме напругу, звільнить простір для спокою і ясності. Коли ми приймаємо неминуче, - ми звільняємося від потреби боротися із життям, ми припиняємо витрачати енергію на скарги і приречені на фіаско зусилля – ми приймаємо неминуче.

Настанова 8.

*Виважене
сприйняття
реальності*



*Прийняття – це не поразка,
а усвідомлення власних можливостей*



*Існує давня японська традиція не викидати посуд, що розбивається,
а склеювати за допомогою золота, перетворюючи його на витвір
мистецтва.*



*Прийняття ситуації допомагає нам не заціклюватися на втратах,
а пошановавши минуле, рухатися далі.*

Люди, які не опираються змінам, в підсумку стають сильнішими.



*Коли ми приймаємо реальність -
ми звільняємося від потреби
боротися із життям...*

Настанова 9. Практикуйте вдячність щодня

Людина влаштована так, що переважно помічає те, чого в неї немає і не цінує того, що вже має. Ми женемося за великою зарплатою, великим будинком, розкішним автомобілем, але забуваємо радіти тому, що маємо. Але саме вдячність за досягнення бажаного посилює справжнє відчуття щастя. Спробуйте прямо зараз подумати за що ви вдячні? Можливо – за те, що маєте їжу і дах над головою, за здоров'я та близьких людей, маєте можливість чути, бачити, відчувати і рухатися. Навіть, якщо у житті є перепони, завжди знайдеться вартє нашої вдячності. Мудреці кажуть: «чим більше вдячності, тим менше страждань». Коли нам чогось бракує, нам здається, що життя несправедливе, та як тільки ми переключаємо увагу на те, що маємо, як одразу ж наступає внутрішній спокій. Вдячність допомагає змінювати сприйняття оточуючої реальності. Спробуйте вести щоденник вдячності. Щовечора записуйте до нього ті три речі, за які ви сьогодні вдячні долі. Це може бути як щось глобальне і значне, так і дрібниці. Дослідження доводять, що вдячні люди більш задоволені власним життям, вони менше тривожаться через невдачі, рідше впадають у депресію, легше адаптуються до проблем. Чому? Тому, що вдячність – це не просто емоція, а стиль мислення. Вона вчить нас усвідомленому сприйняттю реальності, здатності бачити світло в кінці тунелю випробувань. Дехто чекає на значні причини для прояву вдячності, та йдеться про мозаїку, яка складається з малих моментів, подій, ситуацій, дрібниць, які творять, насичують полотно життя. Озирніться навкруги. Навіть можливість почути цей текст – вже привід бути вдячними. Хтось зараз мріє про те, що ви наразі маєте, хтось просто хотів би мати можливість дихати на повні груди, ходити, бачити сонце. А хтось саме сьогодні пішов у засвіти. Усвідомлення цього допомагає не сприймати дар життя як належне, а ставитися до нього як до дива, до щедрот Всесвіту. Практикуйте вдячність не тільки подумки, а й у діях, вчинках, словах. Дякуйте людям за їх доброту, кажіть теплі слова друзям та рідним, цінуюте те, що маєте – практикуйте вдячність щодня.


Настанова 9. Практикуйте вдячність щодня





...«чим більше вдячності, тим менше страждань».

Спробуйте вести щоденник вдячності.



Щоденник
Вдячності

Я

*Вдячність – це не просто емоція, а стиль мислення.
Практикуйте вдячність не тільки подумки, а й у
діях, вчинках, словах.*

дякую

за...

*Дякуйте людям за їх доброту, кажіть теплі слова друзям та рідним,
цінуйте те, що маєте – практикуйте вдячність щодня.*

*Щиро дякую
і дуже вас ціню!*



Настанова 10. Цінуйте маленькі радощі.

Люди звикли очікувати чогось масштабного для того, щоб відчутти щастя: новий дім, цікава робота, шалене кохання, міцна сім'я. Та поки ми очікуємо на грандіозні події, життя минає. Але справжні миті щастя ховаються у дрібницях: чашка чаю в холодний вечір, посмішка незнайомця, запах свіжого хліба тощо. Діти вмюють радіти дрібницям просто так, а дорослі стали занадто заклопотаними, надміру серйозними для того, щоб помічати прості радощі життя. Але саме з них складається гармонійний вектор долі. Спробуйте свідомо звертати увагу на дрібниці навколо вас. Ви помітите багато приємного навкруги. Насолоджуйтесь цим. Запам'ятайте і застосовуйте на практиці правило трьох радощів: щовечора записуйте три речі, які принесли вам задоволення впродовж дня. Це може бути будь-що. З часом мозок навчиться самостійно виокремлювати і помічати ці моменти. Щастя не треба шукати десь далеко у майбутньому, воно поруч, просто ми занадто поринули в думках про майбутнє або минуле. Та варто тільки сповільнитися, як одразу ж помічаємо поруч радість у дрібницях. Подивіться на старших людей. Багато хто з них каже, що найцінніші спогади – це не гроші або статус, а моменти близькості, прогулянки, розмови, затишні вечори. Врешті-решт саме такі події наповнюють буття сенсом. Якщо ви навчитеся помічати маленькі дрібниці, життя стане легшим. Ви перестанете зосереджуватися на тому, чого у вас немає, і почнете помічати й цінувати те, що є. Це не означає відмову від мрій і щастя, а спонукає почати діяти вже тепер, цінуючи те, що маєте на даний момент. Подумайте, які прості речі здатні зробити вас щасливими?... Почніть свідомо звертати на них увагу. Це дозволить вам не тільки радіти моменту, а й відчувати вдячність в цілому за власне життя. Отже, насправді найщасливіші люди – ті, що спроможні радіти дрібницям. Це навичка, яку можна розвинути і чим активніше ви її практикуєте, тим більше щастя стає у вашому житті. А тепер подумайте, скільки чудових моментів ви втрачали тільки тому, що були зайняті. Може настав час цінувати кожну мить? Тепер, коли ви дізналися ці 10 базових настанов життя, подумайте, що заважає вам застосовувати їх у своєму житті? Можливо, це страх змін, звичка усе тримати під контролем або постійні

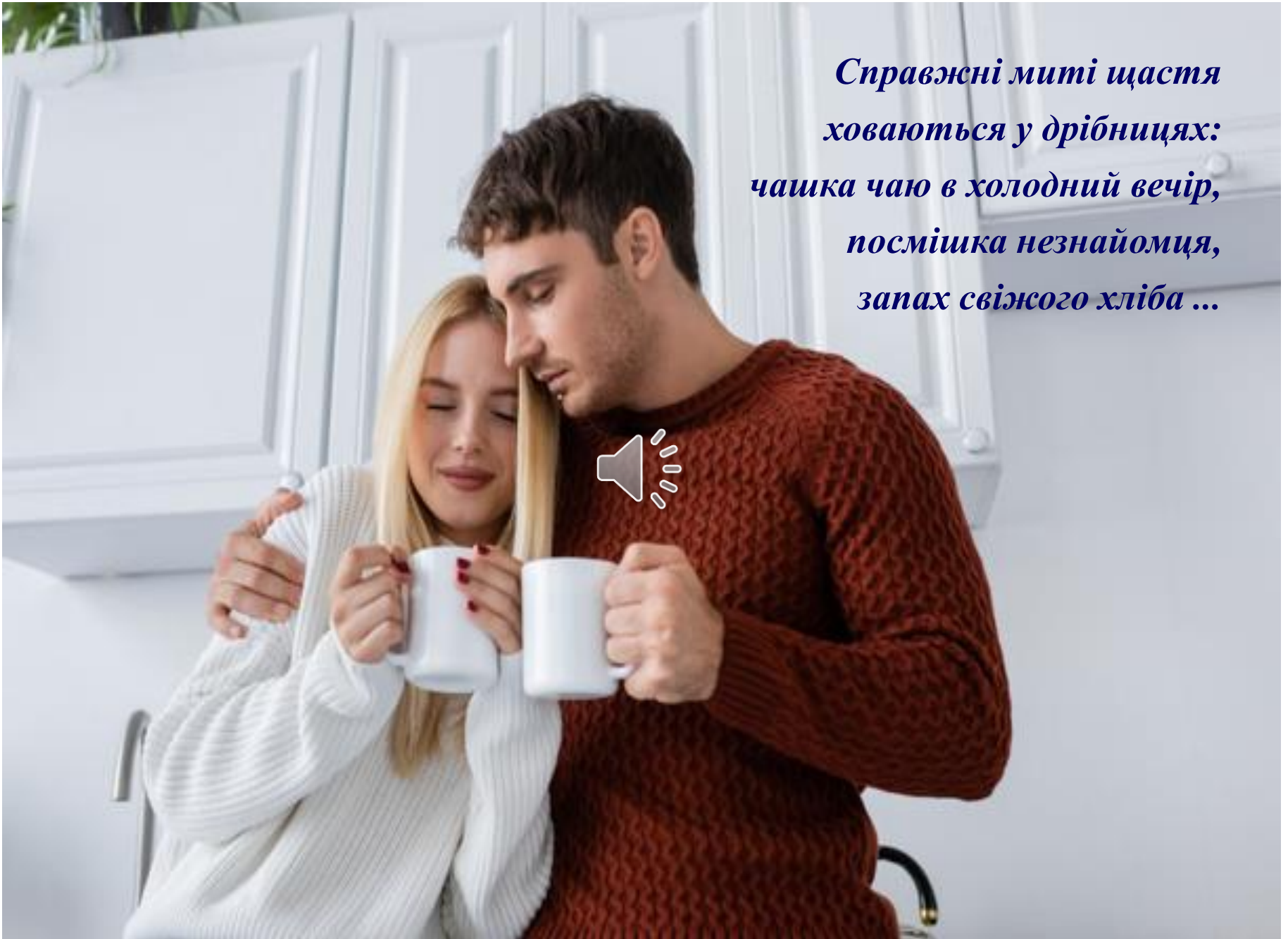
очікування від людей та подій. Істина у тому, що щастя маскується у простих моментах, передбачає вміння відпускати і жити у потоці, насолоджуючись процесом. Уявіть собі, як зміниться ваше життя, якщо ви почнете довіряти перебігу подій помічати «маленькі» радощі і бути вдячними за те, що маєте. Менше стресу – більше легкості, менше боротьби – більше свободи. Це не магія, а спосіб проникатися сутністю, який працює.

На завершення роздумів, у які ми вас занурили, поділіться, яка/які з цих 10-ти настанов життя видаються вам найпотужнішими? Чи готові ви почати міняти себе і своє ставлення до життя з використанням запропонованих підходів. Прохання відповісти у меседжерах.

Настанова 10. Цінуйте маленькі радощі



*Справжні миті щастя
ховаються у дрібницях:
чашка чаю в холодний вечір,
посмішка незнайомця,
запах свіжого хліба ...*



Помічайте як діти прості радощі життя...



A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress, is captured in a dynamic pose as if running or jumping on a sandy beach. She is barefoot and her hair is blowing in the wind. The background is a vibrant sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The clouds are illuminated with shades of orange and pink. The overall mood is one of joy and freedom.

*Щастя з'являється тоді, коли
ми відпускаємо свої очікування і
приймаємо життя таким, яким
воно є. Така здатність бути в
гармонії з поточним моментом
відкриває перед нами безмежні
можливості для радості.*





Дякуємо за увагу