

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, функционирует на территории Республики Алтай 8-800-2000-122. Звонки с любых телефонов бесплатны, обращения анонимны. На телефон доверия поступают звонки от абонентов о депрессивном состоянии, апатии, когда не знают, откуда взять силы радоваться. В этой статье приведу несколько рекомендаций о том, как настроить мысли на позитивный лад. При этом каждому человеку свойственно время от времени чувствовать себя несчастным и подавленным, и это нормально. И хотелось бы спросить задавались ли вы когда-нибудь вопросом, что означает для вас — быть счастливым человеком? А счастливая жизнь для вас – это какая? Счастливы ли вы повсеместно или только в каком-то определенном жизненном моменте?

Счастье помогает нам переживать хорошие и негативные моменты жизни и наполняет внутренней энергией.

Психологи телефона доверия дают следующие рекомендации на каждый день.

Откройте для себя секреты счастья

Со временем ежедневные дела и рутина надоедают, и это случается со всеми. Вы можете изменить привычную обстановку, начав заниматься спортом, чаще встречаться с друзьями, узнавать новые места и посещать тех, кого давно не видели. Измените привычки, чтобы чувствовать себя обновленным.

Отстаивайте свою позицию

Несмотря на то, что мы живем в обществе, которое подразумевает наличие определенных правил и стереотипов о том, как необходимо жить, вы в праве иметь свою

точку зрения на этот счет. Помните, что важно лишь то, что делает счастливым именно вас, и часто это может не совпадать с мнением окружающих. Доверяйте себе!

Принимайте людей такими, какие они есть

В некоторых случаях окружающие люди и их поступки могут разочаровывать, докучать, раздражать, и их не всегда легко принять. Если в кругу ваших друзей, родственников или коллег есть такие персоны, постарайтесь выработать толерантную позицию по отношению к ним. Важно не пытаться переделать их, а принять их право на собственную позицию.

Также стоит понимать, что у всех есть свои достоинства и недостатки, постарайтесь концентрироваться на положительных качествах человека и не принимать близко к сердцу его промахи или неправильное, с вашей точки зрения, поведение.

Нет ненависти и вражде!

Негативные эмоции не только сказываются на состоянии нервной системы, но и оказывают отрицательное влияние на здоровье всего организма. Позаботьтесь о своем самочувствии и качестве жизни, не позволяйте негативу оседать внутри, оградите себя от людей, причиняющих вам боль или вызывающих неприятные чувства. Это всего лишь препятствие, которое вы с легкостью можете преодолеть и воплотить мечты и цели в реальность.

Планируйте свою жизнь

Если вы относитесь к тем, кто живет надеждой, что однажды жизнь изменится и станет лучше, быть счастливым здесь и сейчас будет очень трудно. Ставьте долгосрочные цели и краткосрочные задачи, планируйте, чего хотите достичь и кем хотите стать через несколько лет. Пусть ваши планы распространяются не только на карьеру и финансовую составляющую, но и на личные отношения.

Улыбайтесь!

Жить, радуясь каждому дню, очень важно для счастья. Когда вы смеетесь, в теле вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»), именно они помогают нам справиться со стрессом и стимулируют расширение кровеносных сосудов, что приносит чувство расслабления и спокойствия.

Наслаждайтесь каждым особым мгновением вашей жизни, радуйтесь достижениям других, смотрите на мир через призму позитива и цените те прекрасные сюрпризы, что преподносит жизнь.

Включите в рацион легкие блюда

Некоторые продукты, в особенности, полуфабрикаты доставляют дискомфорт пищеварению и провоцируют чувство тяжести в желудке. Тело тратит больше энергии на пищеварительный процесс, ощущает себя уставшим, и повышается риск развития хронических заболеваний, переутомления, упадка и стресса. Помните, начинать день стоит с полноценного завтрака (он восполнит в организме запас полезных веществ и энергии), а ужин, наоборот, лучше сделать легким и закончить за 2-3 часа до отхода ко сну.

Счастье человека зависит от него самого, его внутреннего состояния и отношения к миру. Мы часто видим свои невзгоды, не замечая как счастливы и богаты на самом деле.

Если у вас возникли вопросы, вы можете обратиться за консультацией к психологам Детского телефона доверия по единому номеру 8 800 2000 122.

