

ОЛЕГ БЕЛОНОГОВ

СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ
И БЛАГОПОЛУЧНЫМ
СЕГОДНЯ

12+

Олег Белоногов

**Стань счастливым и
благополучным сегодня**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Белоногов О. С.

Стань счастливым и благополучным сегодня / О. С. Белоногов —
«ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-09451-2

Если вы открыли эту книгу, то это, скорее всего, произошло неслучайно. Вероятно, вас что-то не устраивает в вашей жизни, на работе, в отношениях с близкими или ситуация вокруг вас. И Вы готовы это менять. Книга, которую Вы держите в руках, является бесценным опытом всей моей жизни. За это время я перепробовал огромное количество теорий, стратегий и практик. И основные выводы, к которым я пришел, изложены здесь. Эта книга написана для общего понимания как устроена жизнь. Осознав и приняв все принципы, по которым она устроена, вы сможете на неё влиять.

ISBN 978-5-532-09451-2

© Белоногов О. С., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Немного о себе	6
Глава 2. Пять составляющих человеческого счастья	9
Глава 3. Здоровье	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

ВВЕДЕНИЕ

Добрый день дорогой читатель!

Если Вы открыли эту книгу, то это, скорее всего, произошло неслучайно...

Вероятно, Вас что-то не устраивает в Вашей жизни, на работе, отношения с близкими или ситуация вокруг Вас.

И Вы готовы это менять.

Книга, которую Вы держите в руках, является бесценным опытом всей моей жизни.

За это время я перепробовал огромное количество теорий, стратегий и практик. И основные выводы к которым я пришел изложены в данной книге.

Эта книга не просто для прочтения. Она написана для того чтобы читатель смог её использовать как методическое пособие для своей жизни. Просто прочитать книгу и отложить её на полку нет никакого смысла. Эта книга написана для того чтобы её внедрять в свою жизнь и получать результаты. Эта книга написана для того чтобы Вы смогли изменить свою жизнь к лучшему. Жизнь нам дана всего лишь один раз. Зачем проживать несчастную жизнь, когда можно быть счастливым и радоваться жизни каждый день.

Примените полученные знания в своей жизни, и Вы увидите, как она начнет меняться к лучшему!!!

Глава 1. Немного о себе

Прежде чем написать эту книгу мне пришлось пройти нелегкий жизненный путь. Все что здесь написано мне пришлось выстрадать и познать на своем опыте.

Вырос я в обычной советской семье инженеров. Жизненную идеологию и позицию советских людей можно было выразить одним плакатом тех лет. Когда один работяга получает пачку денег, а другой пару рублей и на плакате торжественно написано. Кто как работал, тот так и заработал!!! В советской реальности этот закон действительно работал. Например, мой отец, работая обычным инженером за переработку всегда зарабатывал больше своего начальника. Это была советская реальность тех лет.

С распадом советского союза ситуация поменялась кардинально. Заводы и предприятия начали закрывать. Рабочий класс стал никому не нужен. Начались рыночные отношения. Большая часть квалифицированных узких специалистов осталось на улице, не многие из них сумели подстроиться под новую реальность. А реальность была таковой. Деньги теперь были только у тех, кто торговал на рынке и у тех, кто занимался поборами с тех, кто торговал на рынке. Рабочий класс выживал кто как мог.

Я вырос и взрослел именно в это время. Во времена перестройки. Начальную школу с 1-3 класс я учился в гимназии. Учиться было сложнее чем в обычной общеобразовательной школе, но мне нравилось. Давали много разносторонних знаний. После того как закрыли завод, на котором работал отец. Родители отдали меня в обычную общеобразовательную школу. Так как не было денег чтобы платить за гимназию. Там в новой школе я узнал, что нельзя просто учиться и радоваться жизни. Надо жить правильно, по понятиям. А как правильно надо жить учили ребята с криминальным жизненным опытом. Их идеология мне очень не нравилась, но меня никто не спрашивал, что мне нравится. Просто так теперь надо было жить. Чтобы изменить ситуацию и не жить по навязанным принципам, мне пришлось стать сильным.

Так я вошел в мир спорта. Это были одни из самых счастливых лет моей жизни. Я жил от тренировки к тренировке. Каждый раз выходя на ринг меня одолевало непреодолимое чувство свободы. Я понимал, что в этот момент всё зависит только от меня. И это мне очень нравилось. Благодаря спорту я стал сильнее и уверенней в себе больше уже никто не мог мне сказать, как я должен жить. Я стал свободным в выборе своих жизненных позиций и не боялся их отстаивать.

Тогда мне казалось, что я смог победить этот мир, так продолжалось до призыва в армию. В армии я понял, что быть просто сильным этого мало. На любую силу там находилась еще большая сила. Служба в армии научила меня умению взаимодействовать и договариваться с людьми.

После службы меня ждала жизнь обычного среднестатистического человека. Дом, работа, семья, ипотека, долги. Жизнь превратилась в постоянную гонку. В бесконечное старание зарабатывать больше денег, чтобы закинуться в ипотеку и раньше рассчитаться с долгами. Я работал на нескольких работах одновременно. Продавал старые ненужные вещи. Торговал на бирже. Старался из всех доступных источников извлекать прибыль. В такой безумной гонке я прожил больше 10 лет. За этот период я успел закрыть две ипотеки и три автокредита. К рождению дочки у меня уже не было долгов и кредитов. Это меня очень радовало и успокаивало. Однако в мире грянул очередной кризис. Доллар стал стоить в два раза дороже. И моей на тот момент, казалось бы, большой зарплаты стало хватать опять только на самое необходимое.

Я начал опять искать пути решения в сложившейся ситуации. Но во времени я уже был значительно ограничен. Маленький ребенок требовал внимания. Теперь в свободное от основной работы время. Я уже не мог позволить себе заниматься другими делами. Это ограничивало меня в действиях. Я не знал, как мне быть. Началась сильная депрессия. Разум искал пути решения проблемы и никак их не находил. Это очень сильно меня истощило и выбило из сил.

У меня уже не хватало жизненных сил не то, что на подработку, но даже на основную работу. Теперь плюсом ко всему, начались проблемы и на основной работе.

В какой то, момент я просто остановился и понял, что так больше жить нельзя. Я всё время куда то, бегу. В погоне за каким-то мнимым счастьем. А счастья всё не наступает и не наступает.

Я начал много размышлять на эту тему. Думал, как мне изменить сложившуюся ситуацию, но так и не находил ответа. Я решил понаблюдать за окружающими меня людьми, а счастливы ли все те люди, которые меня окружают. И пришел к выводу, что подавляющее большинство людей несчастно. Я начал искать причину почему люди несчастны. Начал общаться с людьми спрашивать, чего им не хватает для их счастья. И вот что меня поразило, те люди у которых что то, было не считали это показателем своего счастья и потому не были счастливы, а люди у которых этого не было считали это показателем счастья, но так как этого у них не было так же считали себя несчастными людьми.

Например, те люди у кого была семья и дети жаловались на то, что семейные обязанности их так тяготят не хватает времени на себя и чувствовали себя несчастными. Люди же у которых не было семьи чувствовали себя одинокими и несчастными. Люди, у которых было много денег говорили, что счастье не в деньгах, а люди, которые нуждались в финансах говорили, что станут счастливыми, когда разбогатеют. И так можно продолжать до бесконечности.

Сопоставив все эти факты, я пришел к выводу, что большинство людей не счастливы не потому, что у них чего-то нет, а потому что они не могут быть счастливыми сегодня. Я понял то, что невозможно стать счастливым когда-то. Счастливым можно стать только сейчас, а уже потом ставить себе цели, которых хочешь достичь, чтобы сделать себя еще счастливее. По-другому эта схема не работает. Все мы живем либо в прошлом либо в будущем и только те из нас кто смог заставить себя жить сегодня. Становятся счастливыми и успешными людьми. Даже сейчас, когда я пишу эту книгу. У меня в голове пролетает тысячи мыслей. А что если моя книга не понравится читателю? А что, если у меня не получится издать свою книгу и т.д. Мне приходится заставлять себя жить сейчас и заглушать все мысли, а что будет потом. Если я этого не сделаю я так и не смогу дописать эту книгу.

Так происходит с каждым из нас во всех сферах жизни. Знакомо ли вам чувство, когда вы хотите поменять место работы и начать зарабатывать больше. Вам тут же начинают лезть разные мысли. А что если на другой работе будет хуже? А что если я там не смогу справиться с работой и т.д.

Наша жизнь похожа на стеснительного юношу. Который хочет познакомиться с девушкой, но вместо того чтобы подойти к ней. Он начинает в своей голове предугадывать будущее. А что, если я подойду к ней, а она не захочет со мной разговаривать. А что, если я сделаю что-то не так и она будет смеяться надо мной. Вместо того чтобы жить настоящим т.е. просто подойти и познакомиться. Юноша начинает жить будущим не решаясь жить настоящим. Даже если такой Юноша подойдет к понравившейся девушке и попытается с ней познакомиться. Если девушка не захочет с ним общаться. Такой Юноша воспримет это как поражение и уже будет бояться подойти знакомиться с другими девушками. Т.е. он начнет жить прошлым. Вспоминая свою прошлую неудачу, юноша будет бояться опять её повторить. Тем самым молодой человек сам себе рушит свою жизнь.

А теперь задайтесь вопросом не похожа ли вся наша жизнь на этого робкого юношу. Не так ли мы проживаем большую часть своей жизни. Ведь эту ситуацию с юношей можно интерпретировать на все сферы нашей жизни.

Когда мы хотим что-то сделать нас начинают одолевать страхи, что ничего не получится т.е. жить будущим, которого может и не быть. Когда у нас что-то не получилось. Мы начинаем расстраиваться и жить прошлым. Боясь принимать новые решения сожалая о старых поступках.

Как бы поступил на месте того робкого юноши человек, который живет сегодня здесь и сейчас? Такой человек не стал бы долго думать. Он бы просто подошел и познакомился. Если бы девушка его отшила. Он бы не стал расстраиваться, а всего лишь на всего познакомился с другой.

Вот что отличает счастливого и успешного человека от остальных людей. Такой человек живет здесь и сейчас. Вместо того чтобы мечтать и тосковать. Такой человек просто идет и делает то что должен сделать в данный момент. Так же и мы с вами если хотим быть счастливыми, добиться чего-то в жизни, должны жить здесь и сейчас. Делать то что необходимо в сложившейся ситуации. Только так наша жизнь начнет меняться к лучшему.

В следующей главе мы с вами разберем, что такое счастье и какие у него составляющие.

Глава 2. Пять составляющих человеческого счастья

Принято считать, чтобы стать счастливым, благополучным или богатым нужно много трудиться, многого добиваться и тогда после прошествии долгого периода времени, тяжкого труда и упорства счастье и благополучие наконец то придут в нашу жизнь. И это действительно так, но парадокс заключается в том, что люди, которые так думают, не смогут стать не счастливыми не благополучными. Почему так происходит? Всё очень просто!!! Человек, который думает постоянно о своем счастье и благополучии и что для этого нужно сделать, постоянно откладывает своё счастье на потом. И это потом никогда не наступает!!! Человек ставит перед собой отдаленные цели своего предполагаемого счастья. Думая, что если я сделаю то-то и то-то, то потом я буду счастлив. И начинает стараться достигнуть всех целей, которые он для себя сам поставил для достижения своего счастья. И как правило эти цели не выполняет. Почему так происходит? Почему человек не может выполнить поставленные перед собой цели, чтобы сделать самого себя счастливым?

Во-первых человек ставит цели которые не являются для него счастьем, а являются всего лишь средством для его счастья!!! Во-вторых, человек поставивший цель счастья в долгосрочной перспективе, в процессе работы над целью быстро выдыхается и сдаётся. Почему так происходит? Да потому что без счастья долго человек жить не может!!! Если человек не может быть счастливым сегодня и каждый день. Он не сможет идти к своей цели длительное время чтобы стать счастливым, рано или поздно он выдохнется и откажется от своей идеи, потому что захочет быть счастливым сегодня, а не когда-нибудь.

У меня был знакомый, который поставил себе не правильную цель для своего счастья. Он долго и упорно копил себе на дорогую машину. Я его спросил, как то, почему ты не хочешь купить себе машину попроще как у всех, у тебя уже достаточно денег, зачем тебе дорогая тачка на неё еще долго придётся копить. На что он мне ответил я себе хочу дорогую машину чтобы знакомиться с девушками!!! Для меня это был шок!!! Человек поставил для себя долгосрочную цель которая не являлась его истинной целью для счастья, а лишь средством причем очень сомнительным. Я ему сказал зачем тебе дорогая машина, тебе всего 20 лет, познакомиться с девушкой гораздо проще без машины чем в машине, в которой тебя никто не будет видеть.

Вы понимаете, как мы сами усложняем свою жизнь чтобы стать счастливыми. Сами себе в своей голове ставим ограничения для счастья. Хотя, чтобы быть счастливым не обязательно так всё усложнять.

В итоге этот человек так и не купил себе машину. А знаете почему? Он выдохся на пути к своему счастью, у него не хватило сил быть несчастным все это время и в итоге пришлось отказаться от своей идеи.

Никто и никогда не сможет стать счастливым откладывая своё счастье на потом. Единственный способ быть счастливым, это стать счастливым прямо сейчас. И вот когда вы уже стали счастливым и можете испытывать счастье каждый день, тогда можно ставить долгосрочные цели, чтобы увеличивать свое счастье. Только испытывая счастье каждый день, возможно двигаться к своей цели. Другими словами, вы должны испытывать счастье не только от самой цели, но и от пути, которым вы идете к реализации своей цели.

Разберем пять составляющих человеческого счастья:

- 1) Здоровье
- 2) Семья
- 3) Общество
- 4) Внутреннее духовное состояние человека
- 5) Финансовое благополучие

Хотелось бы заострить ваше внимание именно на такой последовательности составляющих счастье человека.

Согласитесь, когда человек болеет ему проблематично быть счастливым. Даже если взять обычную простуду, сколько она может принести дискомфорта в нашу жизнь. А если рассматривать серьезные неизлечимые болезни. Поэтому на первом месте на пути к своему счастью стоит здоровье. Больной человек всегда думает о болезни ему некогда быть счастливым. Для больного человека счастье – это ослабление симптомов болезни, все его мысли и цели в момент болезни сосредоточены на скорейшем выздоровлении или облегчении болезни в тяжелых случаях. Поэтому первым делом чтобы быть счастливым необходимо позаботиться о своем здоровье.

На втором месте составляющего счастья стоит семья или её отсутствие. Все мы с вами где то, выросли и нас кто то, воспитал. Кого то, вырастили свои собственные родители, кто то, рос в чужой семье. Кого то, вырастили бабушки с дедушками, а у кого то, вообще не было семьи. Мы с вами стали тем, кем мы стали благодаря либо вопреки, тем людям, которые нас воспитали. И наши дети это, так же плод нашего воспитания. Поэтому очень глупо обижаться или злиться на своих детей. Мы сами их сделали такими. Дети не рождаются плохими, но они могут ими стать благодаря неправильному воспитанию. Все наше мировоззрение, все наши комплексы и недостатки, а также достоинства все берет свое начало из детства. Это надо понимать. Это то что надо понять принять простить и отпустить, и идти дальше. Тема семьи всегда очень сложная, гораздо сложнее чем тема общество потому что здесь замешаны близкие, родные люди которых ты не можешь вычеркнуть из своей жизни. Тему семьи нельзя подать для всех одинаково, потому что также, как и с финансами у всех каждая индивидуальная ситуация. Но эта та обязательная ступень, которую необходимо пройти и проработать, чтобы сделать себя счастливым. Самое главное, что мы можем сделать для своей семьи – это любить своих родных и близких. Только так мы можем улучшить взаимоотношение в семье и стать счастливым. Если человек несчастен в семье он несчастен везде. Никакая работа и никакое хобби не сможет нам заменить личную жизнь. Пока мы с вами не наладим личную жизнь мы не сможем двигаться дальше на пути к своему счастью.

Следующая неотъемлемая часть, составляющая наше счастье, это конечно же общество, в котором мы прибываем. Человек существо социальное и не приспособлено жить вне социума. Начиная с самого раннего возраста человек начинает тянуться к людям. Сначала это мама или тот, кто заменяет роль мамы. По степени взросления ребенок начинает тянуться к другим окружающим его людям, потом появляются друзья и так далее. Человек всегда стремится занять свое место в социуме. Потому что это неотъемлемая часть человеческого счастья. Люди покидающие человеческий социум уходя в отшельники или что то, подобное. Это как правило те люди, которые не смогли стать счастливыми в социуме и уходили от людей искать свое счастье в другом. Все мы с вами хотим от человеческого общества чтобы нас любили, уважали, ценили. Каждый человек этого хочет. Потому что любовь и уважение окружающих нас людей неотъемлемая часть составляющая наше счастье. Тема общества так же очень сложная и здесь так же требуется индивидуальный подход к каждому человеку. Но в теме общества все же легче разобраться и дать общие рекомендации чем в теме семьи. Например, если вам сейчас не нравится, то общество, в котором вы сейчас прибываете вы можете просто покинуть это общество и сделать себя счастливым. В теме с семьей так просто уже не поступишь. Самое главное, что нужно помнить это то, что идеальное общество людей можно искать до бесконечности. Но в нашей жизни ничего не изменится пока мы не изменимся сами. Только изменив самого себя, мы сможем изменить свою жизнь. Ведь люди это всего лишь отражения нашего сегодняшнего я и не более того. Обращая внимание на то как к нам сегодня относятся окружающие нас люди, можно сделать выводы, относительно того, кто мы есть сейчас и что мы с вами из себя представляем и что нам нужно в себе поменять к лучшему.

На эту тему есть одна очень поучительная история. Жил один монах отшельник в лесу среди зверей. Большую часть жизни он пребывал в непрестанной молитве. И добился таких духовных высот, что звери его слушались как домашние животные и даже все стихии ему подчинялись. И вот как-то в лесу этот монах встретился с настоятелем одного монастыря. Они разговорились монах рассказал настоятелю как он молиться и поститься и что звери лесные ему служат и все стихии монаху подчиняются. Настоятель, внимательно выслушав монаха сказал. Ты действительно добился не малых высот, но если хочешь стать совершенным тебе нужно пойти жить к нам в монастырь. Монах очень удивился и спросил, что в вашем монастыре могут монахи, чего не могу я? Разве они могут ходить по воде как я или им служат лесные звери подобно как мне? На что настоятель скромно ответил. Нет ничего этого в нашем монастыре нет, но вот если ты сможешь ужиться с нашей братией ты действительно достигнешь невероятных духовных высот.

О чем эта история нам повествует? Конечно же о любви. Вы просто поймите если вас по вашему мнению все не любят в том или ином обществе это говорит лишь о том, что на самом деле это вы никого не любите. А реакция общества, это лишь ответ на ваше внутренне состояние!!!

Тема социума очень интересная и одновременно очень сложная, но всё всегда сводится к одному наличию любви между людьми либо её отсутствие.

Следующая составляющая нашего счастья это внутренне духовное состояние человека. Все предыдущее пункты счастья напрямую зависят от нашего внутреннего состояния. Наладив свое внутренне я, мы наладим всю свою жизнь во всех сферах. Наша внешняя жизнь, это отражение нашего внутреннего мира. Сейчас уже даже врачи говорят о том, что все болезни, это лишь проявление внутреннего состояния человека и что невозможно вылечить того, кто сам этого не хочет. То как будет складываться личная жизнь человека или не складываться так же на прямую зависит от его внутреннего состояния. Социальное положение человека в обществе то как его будут воспринимать другие люди так же напрямую зависит от внутреннего состояния человека.

Внутреннее духовное состояние человека это самое главное для счастья человека. Если это самый важный пункт для счастья, то почему я не поставил его на первое место? Объясню, как это работает. Так как внутренне духовное состояние влияет полностью на нашу внешнюю жизнь, то наша внешняя жизнь обратно пропорционально влияет на состояние нашей души!!! В итоге чтобы нормализовать и улучшить свое внутреннее состояние души необходимо, внешне своими поступками образом жизни менять свое внешнее состояние. Другими словами, если мы начали следить за своим здоровьем, начали вести здоровый образ жизни, то это не может не улучшить наше внутренне состояние. Если мы наладили свою личную жизнь это не может не сказаться благотворно на наше внутреннее состояние. Если мы заняли более почетное место в социуме нас стали больше любить и уважать, это не может не отразиться положительно на нашем внутреннем состоянии. Наша внутренняя жизнь и внешняя на прямую взаимосвязаны. Если ты хочешь повлиять на внешнюю сторону своей жизни необходимо, что то, поменять внутри себя и наоборот. Если ты хочешь изменить что то, внутри себя. Необходимо сделать, какие-то внешние действия, которые поменяют тебя внутри!!!

Поэтому необходимо проработать сначала первые три пункта для своего счастья. Позабывшись о своем здоровье наладив личную жизнь и наладив отношение с окружающими людьми. Вы неузнаваемо изменитесь. Вы наконец то поймете, чего вы хотите от своей жизни, что вам действительно не хватало, к чему надо стремиться. Потому что до этого вам некогда было разобраться в самом себе. Вы утопали в том болоте проблем, которые сами для себя создавали.

Проработав первые три пункта для своего счастья у вас уже сформируется целостность сознания. Вы научитесь действовать и принимать решения относительно вашего внутреннего

состояния т.е. начнете делать то, что вам действительно нужно, а не то что легче или вообще ничего не делать. Только поняв на деле как работает этот мир. Начав выполнять конкретные действия по улучшению своей жизни вы наконец то поймете. Что можно не просто мечтать, а можно реально жить и жить не так как придется, а именно так как вы хотите.

Теперь поговорим о последнем пункте составляющим наше счастье, это финансовое благополучие. Почему финансовое или материальное благополучие стоит на последнем месте нашего счастья? Если из перечисленных выше пунктов счастья в нашей жизни хотя бы какой-то пункт отсутствует, то даже будь мы самыми богатыми в мире людьми мы все равно не смогли бы стать счастливыми. Только когда мы здоровы, счастливы в семейной жизни, состоялись в обществе нас любят и уважают, когда у нас в душе мир и спокойствие мы знаем, что мы делаем и чего хотим. Только тогда можно адекватно оценить сколько нам нужно действительно денег для счастья. Ведь если у нас вся жизнь нормально функционирует, реально для счастья и жизни нам не нужно много денег. Ведь почему большинство людей мечтают о богатстве? Они хотят купить себе за эти деньги счастье. Хотят купить себе любовь и уважение окружающих. Но если это всё у тебя уже и так есть, то зачем много денег? Надо лишь на самое необходимое и всё!!! Чтобы быть счастливым не нужно быть богатеем. Нужно просто знать сколько тебе требуется денег для обеспечения своих нужд и как их заработать!!! В этом мире все гораздо проще. Помните я начал свою лекцию с рассказа о знакомом, который копил себе на дорогой авто? Разве по факту ему автомобиль был нужен? Нет конечно же. Ему нужна была женская любовь и ласка. А он чтобы это получить. Поставил себе целью дорогой автомобиль. В итоге не получил не того ни другого. А вот теперь подумайте сами. Думал бы этот человек о дорогом авто если бы у него была любимая девушка?

Вот видите, как устроен этот мир. Мы не сможем стать по-настоящему счастливыми и материально благополучными людьми, пока мы с вами не наладим все наши сферы жизни. А вот наладив мы объективно будем понимать сколько нужно нам денег для счастья!!!

Я много наблюдал за людьми, которые строили себе карьеру много работали. Они действительно много добивались в работе и их материальный достаток увеличивался, но вот в большинстве случаев я замечал, что эти люди из года в год становились все мрачнее и совсем переставали улыбаться, на этом фоне развивалась депрессия начинались портиться отношения в семье. Стоила ли их карьера и финансовое благополучие тех усилий в итоге приведших к несчастной жизни? Поймите самое главное наладить первые 4 пункта счастья. Наладив их, пятый пункт финансовое благополучие, наладиться сам собой. Потому что вы реально будете знать и понимать, сколько денег вам нужно и где их взять!!!

Задача каждого человека наладить и нормализовать свою жизнь и деятельность. Чтобы человек сам мог адекватно оценивать себя и свою ситуацию. Деньги легко и просто никому не даются. Они всегда зарабатываются трудом. А чтобы трудится нам нужны силы. А чтобы были силы нам нужно сначала стать счастливыми людьми. Понимаете, как это всё взаимосвязано? Одно без другого не работает.

Итак, разобравшись из каких факторов состоит человеческое счастье. Мы поговорим о каждом факторе отдельно. Разобрав их более подробно.

Глава 3. Здоровье

Все мы с вами хотим жить долго и счастливо. Здоровье является первым и самым важным ключевым фактором того на сколько долго мы будем жить и на сколько счастливо.

Согласитесь, когда у нас проблемы со здоровьем, то мы не можем жить полноценной жизнью и радоваться жизни в той мере в какой это может делать здоровый человек.

Например, возьмем обычного работягу, получающего 30 000 р в месяц и миллионера, который в день, зарабатывает больше чем этот работяга за год. Работяга молод здоров у него хорошая счастливая семья, его ценят на работе как хорошего специалиста. Миллионер страдает от неизлечимой болезни каждый день испытывая сильную боль. Его жена бросила потому, что в свое время он её купил себе за деньги чтобы подчеркнуть свой статус, а теперь она нашла более перспективного и здорового. Его партнеры по бизнесу с нетерпением ждут, когда он представится, чтобы отжать его бизнес. Кто из этих двух людей более счастливый? Ответ очевиден. Если у нас нет здоровья у нас нет ничего. Поэтому на первом месте на пути к нашему счастью стоит всегда здоровье. Здоровье это наше самое главное богатство, которое мы должны беречь, чтобы быть счастливыми.

В наше время большинство людей уже к 40 годам похожи на развалюх, с приличным букетом хронических заболеваний. Это говорит о том, что люди в молодости халатно относились к своему здоровью. Так сказать, проматывали свое здоровье.

Что мы можем сделать сегодня для своего здоровья?

Первым делом необходимо пройти полное медицинское обследование не зависимо от своего возраста. Это даст вам хоть не полную, но всё же какую то, информацию о состоянии вашего организма. По данным статистики, 20% населения нашей планеты умирает от онкологии, и ситуация с каждым годом все больше усугубляется. Это вероятно связано с ухудшением экологии, продуктами питания, которые теперь не понятно, как и из чего выращивают. Но факт остается фактом серьезные смертельные заболевания надо исключить первым делом.

Следующее что необходимо сделать для своего здоровья, это наконец то начать вести здоровый образ жизни. Что подразумевает под собой здоровый образ жизни. Это прежде всего необходимо завязать с вредными привычками. Вредные привычки они на то и вредные чтобы приносить человеку вред. Курить и пить необходимо бросить первым делом!!! Если вы хотите стать счастливым. Кто-то скажет, что я не могу от этого отказаться, потому что мне нравится пить и курить я получаю от этого удовольствие. Это говорит о том, что человек путает понятия временного краткосрочного удовольствия и чувства счастья. Самая главная загадка этой жизни заключается в том, что по настоящему счастливым человеком может стать только тот, кто смог полностью отказаться от удовольствий. Кстати поэтому люди уходили в монастыри и становились отшельниками. Они познавали абсолютную величину счастья.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.