

Джулия Макбеннет



РАДОСТЬ В ЖИЗНИ
ИЛИ
ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ

Джулия Макбеннет

Радость в жизни

или жизнь в радость

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69901201

SelfPub; 2023

Аннотация

Подход "радость в жизни – жизнь в радость" подчеркивает важность переживания радости и счастья в повседневной жизни. В этом подходе каждый момент считается ценным, и люди стремятся находить радость даже в обыденных вещах. Это подход, который акцентирует позитивное отношение к жизни и призывает жить настоящим и наслаждаться моментом. Он также подчеркивает важность умения ценить и воспринимать радость, которая уже присутствует в жизни, даже если она иногда скрыта за повседневными заботами и стрессами. Иногда, для того чтобы насладиться жизнью, нужно просто остановиться, оценить момент и найти в нем радость. Такой подход может способствовать более счастливой и удовлетворенной жизни, поскольку он призывает к более позитивному и благодарному отношению к тому, что у нас есть, и к поиску радости в маленьких событиях.

Содержание

Введение	4
Радость в каждом дне	7
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Джулия Макбеннет

Радость в жизни

или жизнь в радость

Введение

Как часто вы испытываете радость – поистине чистое, неподдельное чувство восторга, блаженства и счастья? В детстве многим из нас радость была знакомым чувством. Когда мы становимся взрослыми, нас обучают большому количеству правил, которым мы должны следовать. Мы начинаем подниматься по карьерной лестнице, создавать семьи, воспитывать детей и стремиться к финансовой свободе. По пути мы забываем, как находить радость. Мы забываем присутствовать в своей жизни.

Достойная карьера и финансовая свобода – важные цели. Но ключ к самореализации – ключ к тому, как получать больше радости в своей жизни – это обнаружить свое предназначение и отдать должное другим. Поиск радости в жизни – это постоянное путешествие, которое начинается с набора практик, которые в конечном итоге приведут вас к счастью.

Закройте глаза и на мгновение представьте себе чистую радость. Это может быть солнце в теплый день, осознании

того, что ваши взрослые дети едут в гости. Или все может быть наоборот: наконец-то момент тишины и покоя в доме после хаотичной недели. Радость может показаться мимолетной – даже редкой, но есть способы, которые помогут испытывать радость каждый день.

Многие люди путают радость со счастьем, и хотя они тесно связаны и часто возникают одновременно, эти приятные эмоции не являются синонимами. Счастье – это эмоция, которая приносит всплески сильного удовольствия, волнения и удовлетворения, тогда как радость – это более долговременное состояние, приводящее к ощущению внутреннего покоя и удовлетворения.

«Хотя счастье можно легко создать, радость приходит, когда создаются правильные условия для его внезапного появления», – говорит Форрест Тэлли, доктор философии, клинический психолог из Калифорнии.

Счастье может принести чашка хорошего кофе по утрам или смешной фильм. А вот чувство постоянной радости воспитать труднее. Это непрерывный процесс, который требует времени. И тем не менее, оно того стоит, поскольку вы получаете огромную пользу для здоровья и настроения.

«Многочисленные исследования показывают, что счастье и радость создают более низкую частоту сердечных сокращений и пониженное кровяное давление, а также более сильную иммунную систему», – говорит Сьюзен Дамико, директор Центра жизнестойких детей Деверо. «Кроме того, люди,

которые испытывают большее количество положительных эмоций, также имеют меньше заболеваний, включая незначительные боли».

По словам Тэлли, обретение радости также ведет к увеличению продолжительности жизни. Исследование, опубликованное в журнале «Journal of Happiness Studies», показало, что более счастливые люди, как правило, живут дольше в 53% случаев.

Радость в каждом дне

Составьте список радостей

Что приносит вам радость? Вопрос кажется простым, но задумайтесь, когда вы в последний раз радовались? Размышление о том, что действительно делает вас радостным – проведение времени с друзьями, ваша работа или что-то совершенно другое – может помочь вам найти время для того, что действительно важно.

«Легче всего испытать радость – это подумать о том, что может принести нам радость или вспомнить времена, когда мы были восторженно радостны раньше», – говорит Лори Сантос, доктор философии, профессор психологии Йельского университета. «С кем мы были? Что мы делали? Как мы можем воссоздать эти моменты, чтобы снова испытать радость?»

«Вы даже можете установить цифровую фоторамку с фотографиями из тех радостных моментов», – предлагает Мишель Гилан. «Подобное слайд-шоу является визуальным напоминанием обо всех радостях, которое мы испытывали раньше и закрепляет эти положительные воспоминания», – говорит она.

Нужно вдохновение? Рассмотрим список Опры того, что приносит ей радость.

«Должна сказать, что служение – это моя самая большая награда и оно приносит мне огромное счастье», – сказала она в интервью журналу «The Oprah Magazine».

«Мой собственный двор, сияющий в лучах заходящего солнца или наполненный туманом с Тихого океана. Каждый раз, когда я смотрю на свой двор, я испытываю трепет восторга. То же самое касается вкусной еды из моего сада, катания в траве с моими собаками, сидения на крыльце с друзьями, наслаждения вечерним коктейлем, совместного обеда, разговоров о книгах с людьми, которые ценят хорошие истории, смех, принятия утренняя прогулка, нежась в парной ванне с маслами и свечами, наблюдая, как мои южноафриканские дочери превращаются в уверенных в себе женщин, обучая тому, чему я научилась и, зная, что меня любят».

Общайтесь

Заводите разговор с друзьями, членами семьи и даже незнакомцами.

Вам не нужен повод, чтобы пригласить своих подруг на вино и сыр (даже если это будет виртуальная встреча). Эксперты сходятся во мнении, что мы, как правило, становимся радостнее, когда общаемся с другими людьми. «Социальное взаимодействие – это то, что наиболее надежно усиливает положительные эмоции людей, независимо от того, интроверты вы или экстраверты», – говорит Элизабет Данн, доктор философии, профессор психологии в Университете Бри-

танской Колумбии.

Фактически, одно исследование в Гарварде, в котором следили за одной и той же группой мужчин на протяжении более 80 лет, показало, что наличие прочных личных связей с другими людьми напрямую коррелирует с общей радостью и счастьем, улучшением здоровья и большей удовлетворенностью. Это особенно верно, если вы окружаете себя радостными людьми: исследователи, проводившие продольный анализ, опубликованный в BMJ, обнаружили, что вероятность того, что человек будет счастлив, на 15% выше, если счастлив его друг.

Случайные встречи с человеком в парке для выгула собак или с кассиром в продуктовом магазине, короткий разговор из пары предложений могут поднять вам настроение.

В исследовании 2014 года, опубликованном в журнале Social Psychology and Personality Science, Данн и ее коллега просили участников взять напиток в местной кофейне – половина заходила и выходила, а половина – дружески беседовала с бариста. Исследователи обнаружили, что люди, которым случайным образом было поручено реальное социальное взаимодействие, чувствовали себя примерно на 17% счастливее и более социально связанными.

Помогайте другим

Есть причина, по которой старая поговорка «лучше давать, чем получать» выдержала испытание временем. Это

действительно так, особенно в отношении развития радости.

Секрет жизни – отдавать. Изменение жизни других к лучшему придает смысл нашей собственной жизни и напоминает нам обо всем, что у нас есть. Вот почему умение получать больше радости в жизни всегда предполагает отдачу. Вам не нужны деньги, чтобы найти удовлетворение через отдачу. Все, что вам нужно, – это желание творить добро в мире и стремление пожертвовать свое время, навыки или опыт на благо дела.

Один из самых чистых способов обрести радость и удовлетворение своей жизнью – это помогать другим, которые нуждаются в нашей поддержке. Щедрость энергии и ресурсов – самая недооцененная черта, которой мы все обладаем.

Когда Данн и ее коллеги проанализировали опросы 200 000 взрослых по всему миру, они обнаружили, что во всех крупных регионах мира люди, которые жертвовали деньги на благотворительность, были счастливее тех, кто этого не делал, даже если принять во внимание свое финансовое положение. Частично это может быть связано с тем, что благотворительность активирует области мозга, связанные с удовольствием, социальными связями и доверием, согласно исследованию 2020 года, проведенному Национальными институтами здравоохранения.

Если у вас ограниченный бюджет, отдача даже небольшого количества денег оказывает такое же влияние на счастье, как и отдача большого количества денег. В одном исследо-

вании Данн и ее коллеги раздавали конверты с деньгами студентам Университета Британской Колумбии. Получателям сказали, что они должны потратить деньги – 5 или 20 долларов к концу дня либо на себя, либо на других. «Мы обнаружили, что люди, которые в тот день потратили деньги на себя, не были радостнее чем обычно в тот вечер. Но люди, которые тратили их на других, были гораздо счастливее. Сумма денег, 5 или 20 долларов, вообще не имела значения».

Итак, что важно? Куда вы отдаете свои деньги. «Мы обнаружили, что польза от пожертвований возрастает, когда вы действительно видите, какое влияние вы оказываете, и когда вы чувствуете связь с людьми и делом, которому вы помогаете», – говорит Данн. А если вы не заинтересованы (или не можете) жертвовать финансово, вы можете получить ту же выгоду, сделав что-нибудь приятное для нуждающегося человека, даже если это всего лишь телефонный звонок, чтобы подбодрить, успокоить или просто поболтать.

Будьте добрее

Пожертвования значимым организациям и благотворительным проектам – не единственный добрый жест, который может повысить уровень вашей радости. В исследовании, опубликованном в «Обзоре общей психологии», Любомирский и ее коллеги попросили студентов совершать пять добрых дел в неделю в течение шести недель. Некоторым студентам было поручено выполнить все пять действий за

один день, а другим – выполнить все пять действий в течение недели. «Мы обнаружили, что когда люди совершали от трех до пяти добрых дел в день, они испытывали значительное увеличение радости», – говорит Любомирский. «И это не обязательно должно было быть большим жестом. Это может быть что угодно: подвезти друга или позволить кому-то в продуктовом магазине встать в очередь впереди вас».

Помимо частоты совершения добрых поступков, исследования также показали, что важно варьировать сами поступки. Исследование 2005 года показало, что люди, совершившие различные добрые дела, продемонстрировали больший рост счастья, чем те, кто выполнял одно и то же действие снова и снова. Удивите соседа свежее испеченным угощением, сделайте комплимент человеку, с которым вы разговариваете каждый день, оставьте благодарственное письмо своему почтальону, выполните поручение для очень занятого друга или члена семьи, придержите дверь лифта, когда увидите, что кто-то бежит к нему, поделитесь замечательной книгой, которую вы только что прочитали, оставьте щедрые чаевые приятному официанту.

Добавьте ярких красок в свой дом и мир

Могут ли цвета, мебель и украшения в нашем доме сделать нас намного радостнее? По словам Ингрид Фетелл Ли, дизайнера, ответ – однозначное «да». Более десяти лет назад Фетелл Ли начала расспрашивать совершенно незнако-

мых людей о материальных вещах, которые приносили им радость. К ее удивлению, некоторые ответы возникали снова и снова, в том числе конфетти, радуга, домики на деревьях, воздушные шары, воздушные змеи и облака.

Научные исследования с этим согласны: исследование почти 1000 человек в четырех странах показало, что те, кто работает в ярких, красочных офисах, не только более внимательны, чем те, кто работает в более скучном помещении, но также более радостны и дружелюбны. Другое исследование показало, что яркие цвета, такие как розовый и синий связаны с положительными эмоциями, а темные цвета, такие как коричневый и черный связаны с отрицательными эмоциями. Вот почему Фетелл Ли считает, что добавление ярких цветов – один из наиболее эффективных способов чувствовать эмоции радости дома.

Не готовы к королевской синей спальне или желтой кухне? У Фетелл Ли есть три блестящие идеи: покрасить входную дверь в привлекательный цвет, например, коралловый – именно такой Фетелл Ли выбрала для своего дома. «Это последнее, что вы видите, уходя, и первое, возвращаясь домой. А моя коралловая дверь приносит радость еще и остальным жителям района», – говорит она.

Если вы ищете еще более простой способ поиграть с цветом, попробуйте заменить все белые свечи в вашем доме на свечи веселых оттенков, например желтого или бирюзового. Вы также можете раскрасить дверцы шкафов яркими цвета-

ми или забавными узорами. «Это простой способ добавить в ваш дом небольшие элементы радости», – говорит Фетелл Ли, украсившая свой шкаф ярко-желтыми полосками.

Активность и спорт

Выделите время для упражнений, даже если это всего 10 минут.

Исследования показывают, что даже небольшая физическая нагрузка приводит к умственной активности. В 2018 году исследование, опубликованное в Журнале исследований счастья, показало, что люди, которые тренируются всего 10 минут в день, как правило, более жизнерадостны, чем те, кто никогда не занимается спортом.

Даже несмотря на то, что связь между физическими упражнениями и счастьем не зависит от конкретного вида спорта, все равно важно определить тип тренировки, который лучше всего подходит вам.

Вы также можете подумать о занятиях, которыми занимаетесь вместе с другими людьми, например, о посещении занятий по спиннингу (велосипед) или о пробежке с другом. Вы получаете пользу не только от занятий спортом, но и от общения. Это может дать дополнительный импульс для радости в жизни.

Ведите дневник событий и эмоций

В одном исследовании, опубликованном в «Журнале по-

зитивной психологии», участники в течение месяца вели дневники, записывая позитивные действия, которые они совершали, и то, насколько они получали или не получали от них удовольствие. Те, кто говорил о высоком уровне удовольствия, также сохраняли высокий уровень счастья независимо от того, что принесла оставшаяся часть дня, в то время как тем, кто сообщал о низком уровне удовольствия, требовались многочисленные положительные события, чтобы быть в хорошем настроении.

Психологи обнаружили, что рассказ о своих чувствах может помочь мозгу преодолеть эмоциональные расстройства и заставить вас чувствовать себя счастливее.

Сканирование мозга добровольцев показало, что запись чувств на бумаге снижает активность части мозга, называемой миндалевидным телом, которая отвечает за контроль интенсивности наших эмоций.

Психологи, открывшие «эффект Бриджит Джонс», говорят, что он работает независимо от того, подробно ли люди описывают свои чувства в дневнике, сочиняют стихи или даже записывают тексты песен, чтобы выразить свои негативные эмоции.

Мэтью Либерман, психолог из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, говорит, что этот эффект отличается от катарсиса, который обычно предполагает принятие эмоциональной проблемы, рассматривая ее в ином свете.

Когда люди писали о своих чувствах, медицинское скани-

рование показало, что активность их мозга соответствовала активности добровольцев, которые сознательно пытались контролировать свои эмоции.

Психологи исследовали этот эффект, пригласив добровольцев посетить лабораторию для сканирования мозга, а затем попросить их писать по 20 минут в день в течение четырех дней подряд. Половина участников написала о недавнем эмоциональном опыте, а другая половина о нейтральном опыте.

Те, кто писал об эмоциональных переживаниях, показали большую активность в части мозга, называемой правой вентролатеральной префронтальной корой, которая, в свою очередь, подавляла нейронную активность, связанную с сильными эмоциональными переживаниями.

По словам доктора Либермана, мужчинам, по-видимому, больше нравится писать о своих чувствах, чем женщинам, а письмо от руки дает больший эффект, чем печатание.

«Мужчины, как правило, демонстрируют большее желание заниматься ведением дневника, и это немного противоречит здравому смыслу. Но причина может заключаться в том, что женщины чаще выражают свои чувства словами, поэтому для них это не совсем новый опыт. Для мужчин это скорее новинка» – рассказал Либерман.

Результаты показывают, что ведение дневника, сочинение стихов и написание текстов песен могут помочь людям преодолеть эмоциональный стресс, а значит вернуть в жизнь ра-

дость.

Приобретите комнатные растения

Одно исследование, опубликованное в Журнале физиологической антропологии, показало, что прикосновение и запах комнатных растений может снизить физиологический и психологический стресс, а другое исследование, опубликованное ранее в этом году, показало, что даже простой вид комнатного растения может уменьшить стресс. Не говоря уже о том, что комнатные растения также могут снизить кровяное давление, повысить концентрацию внимания и улучшить качество воздуха.

Или, еще лучше, выйди из дома.

Здоровая порция прогулок на свежем воздухе может сделать вас здоровее и счастливее. Проведение времени на природе успокаивает ту часть мозга, которая склонна размышлять о любых проблемах и беспокойствах. Помимо улучшения психического здоровья, большое количество исследований показывает, что прогулка по местному парку или прогулка по лесу может снизить стресс, нормализовать кровяное давление, сократить риск сердечных заболеваний и диабета, а также улучшить творческие способности, познавательные способности и качество жизни.

Кроме того, вам не обязательно отправляться в поход на полдня, чтобы природа сотворила с вами свое волшебство. Исследование 2019 года показало, что трата 120 минут в

неделю (или чуть более 17 минут в день) на прогулку вдоль обсаженного деревьями ручья или нахождение у озера значительно улучшает общее ощущение благополучия человека, а исследование, опубликованное в журнале «Позитивная психология» показало, что всего 5 минут прогулки на природе увеличивают радость жизни.

Любое время, проведенное на свежем воздухе – это шаг в правильном направлении. Если у вас нет возможности выйти на улицу, попробуйте посмотреть фотографии окружающей среды, например, изображения густого леса, которые, согласно исследованию 2015 года, могут произвести аналогичный эффект.

Практикуйте благодарность

Один из способов оставить прошлое и почувствовать радость в жизни – это практиковать благодарность. Решив быть оптимистом и сосредоточиться на хороших вещах в своей жизни, вы действительно можете научить свой мозг чаще чувствовать радость. Как говорит Тони Роббинс: «Когда вы благодарны, страх исчезает и появляется изобилие». Вот как благодарность создает цикл положительных эмоций: чем больше вы практикуете благодарность, тем больше положительных эмоций вы почувствуете.

Благодарность – это не просто концепция, которую мы должны обсуждать за индейкой, начинкой и тыквенным пирогом. Научно доказано, что эта практика увеличивает ваше

счастье. В исследовании 2013 года, опубликованном в «Журнале личности и социальной психологии», участников просили писать по несколько предложений каждую неделю: одна группа писала о событиях, за которые они были благодарны, другая группа писала о событиях, которые их не устраивали, а третья писала о событиях, которые на них повлияли, не делая акцента на том, были ли они положительными или отрицательными. Через 10 недель исследователи обнаружили, что те, кто вел дневники благодарности, были счастливее и оптимистичнее.

Перед сном потратьте пять-десять минут, чтобы записать пять событий, за которые вы благодарны – от работы, которая постоянно бросает вам вызов, до возвращения домой в свежезаправленную постель – в записке на телефоне, в ежедневном календаре или в специальном дневнике.

Выделяйте пять минут каждый вечер, чтобы поделиться чем-то, что вам понравилось в этот день, по электронной почте с друзьями или за ужином с семьей.

Не смотрите новости

Не нужно быть ученым, чтобы понять, что просмотр или прослушивание негативных новостей может оказать отрицательное влияние на уровень стресса.

В исследовании, проведенном Гиланом, Арианной Хаффингтон и исследователями из Института прикладных позитивных исследований, участникам было предложено посмот-

реть либо три минуты негативных новостей до 10 утра, либо три минуты позитивных новостей, ориентированных на решения. «Когда утром вы первым делом получаете всего лишь три минуты негативных новостей, у вас на 27% выше вероятность прожить эмоционально негативный день», – сказал Гилан The Washington Post. «Мы ожидали, что люди будут говорить, что в течение следующих нескольких минут после просмотра негативных новостей они будут чувствовать себя несчастнее. Но мы не ожидали, что эффект будет таким продолжительным шесть-восемь часов спустя».

Отпустите прошлое

Ваше прошлое не является вашим будущим, если вы не живете там, а жизнь в прошлом мешает вам научиться находить радость в настоящем. Если вы потеряли близкого человека, разорвали отношения или испытываете финансовые трудности, это, безусловно, веские причины для того, чтобы чувствовать себя подавленным. Позвольте себе чувствовать грусть или одиночество, но никогда не отчаивайтесь. Спросите себя, что вы можете узнать о себе из своего опыта и эмоций. Затем отпустите прошлое. Вы заслуживаете снова почувствовать радость.

Освобождение от прошлого может стать основой для того, чтобы радоваться и жить в настоящем. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь вам оторваться от прошлого и наслаждаться жизнью в настоящем:

1. Примите свои эмоции. Разрешите себе почувствовать и выразить любые эмоции, связанные с прошлыми событиями. Разрешите себе грусть, злость или обиду. Признавая эти чувства, вы можете начать их осознавать, прорабатывать и уходить от них.

2. Проявите сострадание к себе. Будьте добры к себе и относитесь к себе с пониманием. Позвольте себе простить свои ошибки и принять свои несовершенства.

3. Практикуйте медитацию или осознанное присутствие. Уделите время для медитации или практики осознанного присутствия, чтобы укрепить вашу способность оставаться в настоящем моменте. Это поможет вам отпустить мысли о прошлом и прожить жизнь с полной осознанностью.

4. Извлекайте уроки из прошлого. Попробуйте вспомнить уроки и опыт, полученные в результате прошлых событий или ошибок. Анализ этих ситуаций поможет вам развиваться как личности.

5. Установите новые цели и создайте будущие возможности. Сосредоточьтесь на своих текущих и будущих целях. Создайте новые возможности для себя и стремитесь к росту и саморазвитию.

6. Обратитесь за поддержкой. Если прошлое оказывает на вас негативное влияние, обратитесь за профессиональной помощью. Психолог или консультант может предложить инструменты и стратегии, которые помогут вам идти дальше.

Помните, что освобождение от прошлого – это процесс,

требующий времени и терпения. Будьте добры к себе и позвольте себе двигаться вперед. Каждый новый день – это возможность начать свежую главу и насладиться настоящим моментом.

Используйте закон притяжения

Чем больше позитива вы чувствуете, тем больше позитива вы привлечете в свою жизнь – это закон притяжения. Этот принцип существует уже тысячи лет и используется самыми успешными людьми в мире для создания жизни своей мечты. На чем вы фокусируетесь, то привлекаете. Сосредоточьтесь на том, чтобы создавать радость в своей жизни и делиться ею с другими, и вы естественным образом привлечете еще больше радости.

Согласно Закону притяжения, положительные мысли и чувства могут принести нам радость и благополучие в жизни. Вот несколько способов применения закона притяжения для достижения большей радости.

1. Осознанно направляйте свои мысли на позитивные аспекты вашей жизни. Сосредоточьтесь на благодарности за то, что уже есть в вашей жизни, и на том, чего вы хотите достичь для еще большей радости.

2. Используйте силу визуализации, чтобы создать счастливые и радостные ситуации и события. Создайте эти яркие образы и ощущения, чтобы получить положительный опыт в своей жизни.

3. Определите конкретные цели, связанные с вашим благосостоянием и благополучием. Например, это может быть улучшение отношений, достижение профессиональных успехов или забота о своем эмоциональном благополучии. Определите шаги, которые вам необходимо выполнить для достижения этих целей.

4. Ваше окружение имеет большое значение для вашего уровня радости. Старайтесь проводить время с позитивными людьми, которые обращаются к вам и вдохновляют своим примером.

Постановка позитивных целей, позитивное мышление и осознанное удовольствие от радости могут помочь изменить настроение и отношение к жизни, что, в свою очередь, может привести к большей радости и благополучию.

Вы – радость, ищущая способ выразиться. Дело не только в том, что ваша цель – радость, дело в том, что вы сами – радость. Вы – выражение любви, радости, свободы и ясности. Энергия – резвая и нетерпеливая – вот кто вы. Итак, если вы всегда стремитесь к согласию с Законом притяжения, вы всегда на своем пути, и ваш путь приведет вас во самые разные места. Мы не будем отрицать, что вы не будете открывать чудеса, и творить блага, и участвовать в творении, и что вы не поднимете человечество, – мы не будем говорить, что вы не найдете удовлетворения во многих вещах, которые вы создаете, но мы не можем отказаться от мысли, что вы – Чистая Положительная Энергия, которая выражается в челове-

ческой эмоции радости.

«Нас формируют наши мысли; мы становимся тем, чем думаем. Когда ум чист, радость следует, как тень, которая никогда не уходит» – Будда.

«Радость – это сеть любви, которой можно ловить души» – Мать Тереза.

«Какими бы ни были наши индивидуальные проблемы и заботы, важно время от времени делать паузу, чтобы ценить все, что у нас есть, на каждом уровне. Нам нужно буквально «подсчитывать свои благословения», благодарить за них, позволять себе наслаждаться ими и наслаждаться опытом процветания, который у нас уже есть» – Шакти Гавейн.

«То, на чем вы сосредотачиваетесь, расширяется, и когда вы сосредотачиваетесь на добре в своей жизни, вы создаете его еще больше. Возможности, отношения и даже деньги появились на моем пути, когда я научилась быть благодарной, что бы ни происходило в моей жизни» – Опра Уинфри.

Окружите себя позитивными людьми

Окружение себя хорошими людьми идет рука об руку с законом притяжения и жизненно важно для каждой сферы вашей жизни. Когда вас окружают позитивные люди, почти невозможно чувствовать пессимизм. Они поднимут вам настроение и помогут найти хорошее в любой ситуации. Отпускать людей, которые не вызывают у вас радости (или которые активно противодействуют этому), не всегда легко. Од-

нако вы не сможете научиться находить радость, когда вас сдерживает их токсичный негатив.

Окружение себя позитивными людьми имеет огромное значение для нашей радости и жизни. Вот несколько способов, как вы можете это сделать:

1. Определите свои ценности. Знайте, что вам действительно важно в жизни и каких ценностей вы придерживаетесь. Ищите людей, которые разделяют ваши ценности и помогают вам в достижении ваших целей.

2. Общайтесь с энергичными и оптимистичными людьми. Проводите время с теми людьми, которые вдохновляют вас своей энергией и позитивным отношением. Они могут помочь вам улучшить настроение и увидеть мир с более оптимистической точки зрения.

3. Избегайте отрицательных и ограничительных отношений. Если у вас есть ограничивающие отношения, которые носят больше отрицательного, чем положительного, стоит задуматься о том, нужно ли вам сохранять эти отношения. Сосредоточьтесь на аспектах, которые воодушевляют и помогают вам расти.

4. Найдите сообщество единомышленников. Найдите группу или сообщество, которые разделяют ваши интересы или цели. Знакомство с людьми с общими интересами поможет вам почувствовать себя более радостными.

5. Будьте открыты для новых знакомств. Встречайте новых людей и устанавливайте новые связи. Открывайтесь для

различных мнений и опыта. Никогда не знаете, какие удивительные люди могут появиться в вашей жизни и вызвать радость и вдохновение.

6. Излучайте позитивную энергию. Будьте позитивным и внимательным к другим людям. Улыбайтесь, задавайте вопросы и проявляйте интерес к жизни других людей. Ваша позитивная энергия может стать настоящей радостью для окружающих.

Помните, что наше окружение играет огромную роль в эмоциональном состоянии и самочувствии. Стремитесь создать круг людей, который будет поддерживать вашу радость и вдохновлять вас на личный рост.

Притворяйтесь

Мы все слышали выражение «притворяйся, пока не добьешься успеха». Если вам все еще сложно переключить внимание с негатива на радость, улыбнитесь. Вы скажете своему мозгу, что счастливы, даже если это не так. Измените осанку, встав прямо, откинув плечи назад или даже приняв силовую позу. Уверенное притворство может полностью изменить ваше поведение, чтобы в вашей жизни было больше радости.

Психолог Пол Экман, изучающий мимику лица, описал «настоящую улыбку удовольствия» как появление «гусиных лапок» или морщин на лице, когда глаза сужаются и морщатся. Это называется улыбкой Дюшенна, потому что при ней

задействуются мышцы вокруг глаз. Таким образом мы можем определить, когда кто-то искренне улыбается нам.

А улыбаться нам полезно. В исследовании, опубликованном в журнале *Psychological Bulletin*, американские психологи проанализировали данные более чем 100 исследований за почти 50 лет, каждое из которых пыталось определить, может ли выражение лица влиять на настроение людей. Исследования, в которых приняли участие более 11 000 человек по всему миру, пришли к выводу, что улыбка действительно заставляет людей чувствовать себя счастливее, хмурый взгляд заставляет их злиться, а легкая печаль заставляет их чувствовать себя грустнее.

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.