ЗАПОВЕДИ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

СЧАСТЬЕ - НАСТРОЕНИЕ , ПРИ КОТОРОМ НАМИ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ ВЛАДЕЮТ ПРИЯТНЫЕ МЫСЛИ.

1. УСВОЙТЕ ПРИВЫЧКУ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

2. ИМЕЙТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ, ДОБИВАЙТЕСЬ ЕЕ.

3. ВЫРАБАТЫВАЙТЕ ПРИВЫЧКУ АКТИВНО И ЭНЕРГИЧНО РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОБЛЕМУ И УГРОЗЫ, ОСТАВАЙТЕСЬ ОРИЕНТИРОВАННЫМИ НА ИЗБРАННУЮ ЦЕЛЬ. ЗАНИМАЙТЕ НАСТУПАТЕЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ КАК В ФАКТИЧЕСКИХ ПОВСЕДНЕВНЫХ, ТАК И В ВООБРАЖАЕМЫХ СИТУАЦИЯХ.

4. МЕРОЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЛУЖИТ СКЛОННОСТЬ ВО ВСЕМ ИСКАТЬ ХОРОШЕЕ. ВОСКРЕШАЙТЕ В ПАМЯТИ ПРИЯТНЫЕ СЦЕНЫ (НАКАПЛИВАЙТЕ В ПАМЯТИ ТЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ, КОГДА БЫЛИ СЧАСТЛИВЫМИ)

5. ИГНОРИРУЙТЕ НЕГАТИВНЫЕ ФАКТЫ, МЫСЛИ

6. МЫСЛЕННО ВОСПРОИЗВОДИТЕ ОЩУЩЕНИЕ ДОБРОТЫ И НУЖНОСТИ ЛЮДЯМ.

7. УСВАИВАЙТЕ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ: УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ, БУДЬТЕ ДРУЖЕЛЮБНЕЕ, БУДЬТЕ СНИСХОДИТЕЛЬНЕЕ К НЕДОСТАТКАМ ДРУГИХ, ПОСТУПАЙТЕ ТАК, СЛОВНО УСПЕХ НЕИЗБЕЖЕН; РАЗУМНО И СПОКОЙНО РЕАГИРУЙТЕ НА НЕУДАЧИ, ИМЕЙТЕ СУЖДЕНИЯ С ПОЗИТИВНОЙ ОКРАСКОЙ.

8. ОСВОБОДИТЕСБ ОТ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ