

بیاید خوشحال زندگی کنیم



خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخشنودی مزمن می تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. در این قسمت نکته های وجود دارند که شما را در این کار یاری می کنند:

۱ خوش بین باشید: به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید .

۲ دید وسیعی داشته باشید: اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته نماید .

۳ سپاسگزار باشید: از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به خاطر کمکش تشکر کرده و به دلیل موفقیت در انجام کارش به او تبریک بگویید .

۴ _ به کارهایی مبادرت ورزید که از انجام دادن آنها لذت می برید: اتومبیلتان را بشوید، به برخی تعمیرات جزئی در منزل پردازید، تلویزیون تماشا کنید، خرید بروید.

۵ از جسم خود مراقبت کنید: خوب بخورید و ورزش کنید. به باشگاه رفته و کمی بدوید یا در یک بازی ورزشی شرکت کنید .

۶ برنامه های خود را تغییر دهید: برنامه های روزانه خود را عوض کرده تا انرژی جدیدی پیدا کنید .

۷ با مردم در تماس باشید: آیا به خاطر می آورید زمانی که یک دوست قدیمی به طور غیرمنتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آنها باخبر شوید .

۸ خلاق باشید: روزنه ای برای انرژی خلاق خود بیابید. این ممکن است شامل کاردستی، بازسازی، نقاشی، ترسیم کاریکاتور، نویسندگی و یا حتی باغداری باشد. مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید و یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی حالی می کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیت های خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم تر خواهید کرد.

۹ تخیل کنید: آرزوها و بلندپروازی های خود را یادداشت کرده و به تدریج آنها را واقعیت بخشید آنگاه همیشه چیزهایی برای انتظار کشیدن، و جایی برای متمرکز کردن انرژی خود خواهید داشت.

۱۰ بخشنده باشید: شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی (یا خودتان) را به خاطر چیزی که اتفاق افتاده و یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمی توانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن ناامیدی ها و شکست های گذشته دوباره به دست آورید .