**Как научиться радоваться своей жизнью несмотря ни на что: главные правила:**

Как научиться радоваться жизни? В определенный период своей жизни каждый человек задает себе этот вопрос. И далеко не все могут быстро найти на него правильный ответ. В первую очередь это связано с тем, что для каждого счастье индивидуально. Нет общего понятия или абсолютной истины для этого слова.

**Что же такое счастье**

Для каждого человека счастье зависит от его духовных и материальных ценностей. Также оно очень сильно зависит от возрастного периода, в котором находится человек.

Так, для маленького ребенка счастьем может являться новая игрушка на день рождения, сладкая конфета и внимание родителей. Для молодых людей это может быть постоянное общение в кругу друзей, наличие второй половинки и хорошие перспективы на будущую жизнь. Более зрелые люди, отвечая на вопрос: Что для них есть счастье? — ответят, что быть счастливым это иметь хорошую работу, любящую семью, находиться в комфорте.

Но это все общие фразы, с которыми один человек может полностью согласиться, другой немного добавит свои радости, а третий будет в корне не согласен с вышеизложенным мнением о представлении счастья. **Получается, что нельзя сделать всех людей счастливыми, подобрав для них общую аксиому счастья, но можно вывести несколько общих правил, которые сделают человека счастливее.**

Об этих правилах счастья и будет рассказано в этой статье.

**Учимся наслаждаться жизнью**

Большинство людей пытаются найти счастье в кардинальном изменении своего образа жизни: меняют место работы, совершают переезды и даже меняют не только города и часовые пояса, но и страны. При этом через определенный промежуток времени их жизнь становится на круги своя, и они снова не чувствуют себя счастливыми. Такое поведение сравнимо с маленьким ребенком, которому для счастья захотелось заполучить новую игрушку. Но через некоторое время она ему надоедает и становится такой же обыденной, как и старые, не принося никакой радости и удовлетворения.

Поэтому в данной ситуации будет более уместным следующий вопрос: Как по настоящему радоваться своей жизнью? Для этого существует 10 универсальных правил счастья, соблюдая которые, вы измените отношение ко всему.

* ***Настраивайтесь на позитив***

Зачастую люди, терпя неудачи, перестают предпринимать новые попытки к осуществлению своей мечты. При этом они ждут от жизни плохих исходов и подсознательно готовятся к разочарованию. Однако оптимизм является великой силой. Поэтому нужно несмотря ни на что в каждой неудаче искать положительные моменты, извлекать из них урок и позитивно готовиться к новым событиям при поиске своего счастья.

* ***Занимайтесь спортом***

Казалось бы, что спорт мало относится к данной теме, однако физическое состояние напрямую влияет на психологическое равновесие. Уже давно доказано, что физически здоровый человек в меньшей степени подвергается стрессам и депрессии. С физиологической точки зрения это можно объяснить тем, что ежедневные тренировки повышают выработку гормона эндорфина. Как известно, это гормон счастья. Поэтому можно сказать, что человек, занимающийся спортом – счастливый человек.

* ***Ищите радости в каждом мгновении***

Ежедневно вокруг нас происходит множество приятных и счастливых событий, мимо которых мы проходим и не замечаем их. Происходит это потому, что человек постоянно погружен в свои мысли. Он думает о работе, проблемах и прочих неприятных ему вещах, тем самым замыкая круг негативных мыслей. Но если замечать вокруг себя маленькие радости жизни, уделять больше внимания счастливым моментам, то каждый день будет казаться светлее. Как начать замечать маленькие радости и положительные моменты? Это очень тяжело и является настоящим искусством. Но им можно овладеть и тогда жизнь станет по-настоящему яркой.

* ***Измените мнение о себе***

Данный пункт больше относится к людям, неуверенным в себе. Такие люди изначально программируют себя на провал, на то, что они не смогут добиться поставленной цели и стать счастливыми. Но никто не отменял эффект плацебо. Этот, до конца не изученный учеными, эффект способен творить с человеком чудеса. Достаточно настроиться на позитивный результат, и он не заставит себя долго ждать. Ни в коем случае нельзя думать о себе плохо, так как это правило работает в обе стороны. Недаром говорят, что мысли материальны.

* ***Найдите новую цель в жизни***

Как часто человек выполняет все свои поставленные цели? Если задаться этим вопросом, то выяснится, что большинство людей снижает планку своих целей, переключается на более простые и доступные. Причиной этому служит много факторов. Одними их самых сильных из них являются различные обстоятельства, которые возникают в нашей жизни ежедневно и отдаляют нас от заветной мечты.

По этой причине человек становится несчастным. Он отдаляется от своей заветной цели и попадает в круговорот ежедневных насущных проблем, решение которых становится смыслом жизни. Чтобы больше радоваться жизни каждый день и видеть смысл в своих действиях, необходимо поставить себе цель и двигаться в ее направлении. Нужно ежедневно достигать определенных результатов, выполнять небольшие шаги на пути к заветной мечте. Тогда, спустя небольшой промежуток времени, мечта, казавшаяся невозможной, осуществится, а вы снова поверите в себя и будете счастливы.

* ***Относитесь с юмором ко всему происходящему***

Если не каждый, то большинство людей боится оказаться в неловкой ситуации. Боится быть поднятым на смех. Из-за этого большинство людей не хочет делать первый шаг на пути к успеху, к своей мечте и стать чуточку счастливее.

В определенных случаях человек боится быть высмеянным и от того старается контролировать каждое свое действие. Это ведет к сильному истощению нервной системы. Поэтому такие люди никогда не могут быть счастливы, а скорее, наоборот, становятся раздражительными и уже не могут видеть вокруг себя ничего хорошего.

Чтобы избежать такой участи нужно просто уметь смеяться над своими ошибками, радоваться жизни, не воспринимать слова чужих людей всерьез. При этом нельзя самому быть источником такой агрессии к другим людям, лучше помочь им и по возможности указать верное направление.

* ***Прощайте других и самого себя***

Данный пункт связан с предыдущим. Нельзя зацикливаться на своих ошибках и не ставить в абсолют ошибки других. Если постоянно ругать себя за какое-либо неправильное действие, то можно потерять настоящее и уже навсегда остаться в ошибках прошлого, постоянно вспоминая и перебирая их в своей голове. В таком состоянии человек не сможет ничего достичь в настоящем и уж тем более не сможет рассчитывать на счастливое будущее.

*Если же постоянно зло вспоминать про ошибки других людей и не прощать их, то рано или поздно человек столкнется с аналогичным отношением к нему. Ничем хорошим это не закончится, можно потерять коллег, друзей и даже близких.*

Необходимо помнить, что любой негатив рано или поздно вернется с большей силой, и окрашивая все вокруг себя в темные краски, тщетно надеяться на проблеск света. Поэтому надо уметь радоваться жизни.

* ***Дарите всем радость и счастье***

Ни для кого не секрет, что человек устроен таким образом, что становится по-настоящему счастлив тогда, когда дарит радость другому человеку. Философы называют это истинным альтруизмом, а физиологи утверждают, что это сложный комплекс нейрохимических реакций в нашем теле.

Но как бы то ни было, улыбка человека, которому мы сделали приятно, заставляет улыбнуться и нас. А это позволяет стать еще счастливее. Опять же, возвращаясь к предыдущему пункту, можно смело сказать, что делая людей и мир вокруг нас счастливее, мы получаем заряд позитива и становимся на шаг ближе к своему истинному счастью. И таким образом учимся по-настоящему радоваться жизни..

***Помнить о том, что нужно относиться к другим также как бы хотелось, чтобы относились к Вам.***

Исходя из 2 предыдущих пунктов не трудно догадаться, что своим поведением и действиями мы формируем это самое окружение. Относясь негативно к людям, высмеивая их поступки и отвечая отказом в момент нужды, человек остается один и не может рассчитывать на поддержку со стороны. Действуя же обратно: помогая близким, стараясь поддержать дорогих ему людей, человек может рассчитывать на поддержку со стороны даже в самый черный день.

* ***Верьте в то, что вы все сможете***

Нельзя добиться чего-либо без веры в собственный успех. Еще ни одному человеку не удавалось достичь больших высот с мыслями о том, что у него ничего не получится, и все пойдет не по плану. Конечно, в любом деле бывают взлеты и падения, но по-настоящему человек получает удовольствие, добиваясь успехов в поставленных целях. В этом и заключается его счастье.