

## Жить Здесь и Сейчас.

Уважаемые коллеги, сегодня я хотела бы рассказать Вам о том, к пониманию каких истин я пришла, размышляя о нашей повседневной жизни. Мое понимание коррелируется с мнениями многих психологов и философов. Возможно, Вам это тоже станет близко и поможет улучшить жизнь ☺

Наши иллюзии часто становятся причиной переживаний, стрессов, а затем и психосоматических расстройств.

Дело в том, что эти порой жестокие и обидные истины могут улучшить вашу жизнь настолько быстро, что вы даже глазом не успеете моргнуть. А самое главное – они помогут вам принять очень важные решения.

### 1. Реальность – это то, во что вы верите.

Чем бы вы ни занимались, какие поступки бы ни совершали, какие бы слова ни произносили – всё это определяется одной единственной вещью. Тем, во что вы верите. Если вы верите во всё позитивное, то и ваша жизнь будет такой же – яркой, доброжелательной и вдохновляющей.

Если же смотрите на мир сквозь «очки негатива» – всё происходящее будет таким же. Пессимизм – «лучший» путь к реальности, исполненной неудачами и провалами.

Если вы искренне верите, что можете задумать что-то большое и значительное – в конце концов, хоть попытаетесь достичь задуманного. И скажу с большой долей уверенности, что всё выйдет! Но если убедите себя в том, что ваша жизнь все равно безнадежна, и ничего хорошего всё равно не произойдёт – даже не будете пытаться хоть что-либо изменить.

### 2. Нам абсолютно никто ничего не должен.

Это одна из самых горьких и непреложных истин жизни. И чем раньше вы примите этот факт – тем лучше для вас же. «А как же наши партнёры, ради которых мы стольким пожертвовали? Дети, из-за которых не спали и переживали?» – спросите вы. Нет и ещё раз нет. Запишите эти слова где-то и носите всегда при себе.

В тот самый момент, когда решите, что вправе ожидать от кого-то чего-то – вы ступаете на скользкий путь вечных разочарований. Каждый человек пришёл на эту Землю проживать Свою собственную жизнь, а не вашу. И никто не обязан, в конце концов, бескорыстно жертвовать или помогать вам. Что бы вы ни сделали ради него в прошлом! Это не имеет никакого значения.

У каждого – своя жизнь. И каждый несёт ответственность за неё исключительно в одиночку!

Если мы будем постоянно думать о том, что заслуживаем помощи, соответствующего отношения и прочее, то сместим фокус с тех вещей, которые действительно важны и определяют всю нашу жизнь.

Просто продолжайте делать хорошо свою работу, а ожидания – это леденец для маленьких деток. Получите бонус – отлично, нет – тоже нормально. Только так всё работает, согласны ли вы с подобным ходом вещей или нет.

### **3. Все люди – очень разные.**

Мы должны с уважением относиться к индивидуальности каждого человека. В конце концов, в мире нет абсолютно одинаковых людей. Все мы отличаемся, и каждый – по-своему.

Принять эту мысль непросто, ведь так хочется найти свою «половинку», «брата по духу» и прочее. Но если вы хотите изменить свою жизнь – придётся принять эту аксиому. И произойдёт это только после того, как вы прекратите навязывать другим свои убеждения и идеи, какими бы совершенными и логичными они вам ни казались.

Вдумайтесь: если мы не в состоянии до конца понять других людей, их мысли, логику, поступки, то как они могут понять нас? Не бывает безусловно правильного пути или идеи. Как и не бывает абсолютно ложного и ошибочного.

Всё меняется, всё очень неоднозначно. И люди, и общество меняются каждый год, каждый час. Мы все разные, и так будет всегда.

### **4. Есть только один человек во всём мире, который может сделать вас счастливыми. Это вы сами.**

Не всегда всё складывается в нашей жизни так, как бы хотелось. А иногда вовсе – с точностью до наоборот. Никто не спорит, что факт везения или судьбы всё же присутствует, но он не определяет нашу жизнь. Однажды выиграв в лотерею, вы не можете рассчитывать, что вам будет везти до последнего вздоха.

Для того, чтобы быть счастливым не нужно быть богатым или наследником королевской династии. Сколько несчастных людей сидят на мешках денег в одиночестве и горько страдают!

Вы поняли: если хотите быть счастливым, то ничто не в силах помешать. Если же нет – никто не в силах помочь.

### **5. Хотите изменить свою жизнь? Просто возьмите и сделайте это.**

Пришло время расстаться с самой пагубной привычкой, присущей многим из нас. Это постоянно жаловаться и оплакивать свои несбывшиеся надежды и не сложившуюся жизнь.

Если вы хотите изменить жизнь – начните что-то делать для этого. Без раздумий, страха и колебаний. Никто не сделает этого за нас. Никто не в силах переписать книгу вашей жизни. Ведь ручка – в ваших руках... Просто сделайте это. Уже начиная с сегодняшнего дня.

### **6. Перестаньте жалеть себя.**

Если вы чувствуете себя жалким неудачником, то как к вам будут относиться другие? Как вы считаете? Правильно: соответственно.

Жалость к себе – это самая мучительная и глупая пытка на Земле. Как бы вам не было горько – не вините себя и обстоятельства, собственную

глупость или нерасторопность. Прежде всего, измените своё отношение к жизни. А изменения – придут сами. Всему – своё время.

## **7. Сейчас или никогда.**

Научитесь жить Здесь и Сейчас. Закройте шлюзы вашего вчера наглухо и навсегда. Перестаньте мучить себя воспоминаниями о прошлых ошибках и неудачах. Я не знаю ни одного человека в мире, кому бы это помогло. А вот нервных и соматических расстройств вызвало – миллионы.

Этот момент наступил. Сегодня самый важный и определяющий. Если хотите изменить свою жизнь – приступайте к этому просто сейчас. Не упустите своего Сегодня. Завтра уже может быть поздно...

Итак, вот эти 7 горьких истин жизни. Да, больно. Да, тяжело принять. Но если вы хотите жить счастливо, избавиться от боли и страданий – просто примите их. Здесь и Сейчас.

С уважением и пожеланиями жить Здесь и Сейчас, Ваш психолог Светличная Е.Н.