6 способов сохранять душевное равновесие в современном мире

Как научиться не переживать, а жить в сложном современном мире. Не ждать, когда все закончится, и все станет, как раньше. Совершенно точно, что «как раньше», уже не будет. Жизнь изменилась, и мы изменились. Надо жить полноценной жизнью, получать удовольствие от всего, что нас окружает – от работы, повседневных домашних дел, общения. Конечно, все это с поправкой на новые требования и нормы социального общества. Как можно помочь себе справиться с тревогой и волнением, сделать свою жизнь наполненной радостью и счастьем. Это не фантазии, это реальность. Вот некоторые проверенные способы.

1.Спокойно относитесь к происходящему вокруг, принимайте ситуацию, как она есть. Если не получается сразу почувствовать покой внутри, просто не показывайте вида, излучайте уверенность и старайтесь улыбаться. Это не так трудно, как кажется вначале.

2. Относитесь по-доброму к другим людям, проявите уважение и понимание. Всем сейчас нелегко, надо помнить об этом, вы не особенный человек, кому труднее всего. Вы обычный человек, нет виноватых, есть только пострадавшие. Применить это правило к чужим людям не сложно, близкие люди требуют больше внимания и участия. Важно никого не осуждать, но помните, прежде всего, и о себе. Не осуждайте и не критикуйте себя.

3. Исключите из своего круга общения людей, нарушающих ваш покой и равновесное состояние. Если это невозможно (близкие, коллеги), примите для себя и сообщите всем в любой уместной форме свои правила жизни. Например, не обсуждайте темы, вызывающие у вас негативные эмоции. Просто замолкайте или уходите, или просите сменить тему разговора. Вначале будут обиды, но потом люди примут ваши требования, если хотят сохранить вашу дружбу. Можно ввести «комендантский час», время, когда вы уже отдыхаете или готовитесь ко сну, не отвечаете на звонки и письма.

4. Постарайтесь видеть хорошее во всем, что с вами происходит. Поверьте, что это самое лучшее из того, что могло произойти. В любой ситуации всегда есть что-то полезное, положительное. Всегда ищите это, пока не увидите. Исключите просмотр новостей в телевизионных программах и других средствах массовой информации. Или сократите до необходимого минимума, у каждого он свой – быть в курсе событий, но не быть выбитым из спокойного состояния.

5. Используйте возможности, предоставляемые теми же средствами массовой информации, для повышения вашего культурного уровня, получения эстетического удовольствия. Иными словами, переключайте ваше внимание с бесконечных житейских проблем и тревог на красоту мира. К примеру, это телевизионные трансляции мировых и отечественных театров, музыкальные теле- и радиоканалы на ваш вкус, лучше всего вдохновляет классическая музыка. Отлично помогают повысить настроение кинофильмы, особенно советские кинокомедии, а также простые мелодрамы со счастливым финалом. И, конечно, книги любимых авторов и новинки современных авторов.

6. Не драматизируйте ситуацию, относитесь проще к происходящему, ежедневно занимайтесь укреплением иммунитета, больше бывайте на природе. Делайте все, что можете. Ваш позитивный настрой позволит улучшить отношения с близкими и коллегами, а также с посторонними людьми. Если у вас еще нет домашнего питомца, обязательно заведите, лучше всего кошку. Это уникальное животное. Кошка может дать вам поддержку, даже одним лишь своим присутствием и спокойствием.

 Будьте счастливы каждый день, не откладывайте жизнь на потом. Спешите жить здесь и сейчас!