

Казалось бы, все просто. Или ты счастлив, или нет, и повлиять ты ни на что не можешь.  
Оказывается, можно стать счастливым добровольно-принудительно.  
Просто нужно немножко постараться  
и обзавестись некоторыми полезными привычками.

## 21 привычка счастливых людей

**1. Они окружают себя счастливыми людьми.**

*Радость заразителна. Исследователи обнаружили, что те, кто окружен счастливыми людьми, «вероятней всего будут счастливы в будущем». Достаточная причина для того, чтобы сократить удельный вес унылых друзей за счет жизнерадостных.*



**2. Они улыбаются.**

*Даже если вы не чувствуете себя веселым, подумайте о чем-нибудь хорошем и улыбнитесь этой мысли. Это должно помочь. Но важно не притворяться. Если вы будете улыбаться, а думать при этом о плохом, станет только хуже.*

**3. Они развивают способность к восстановлению.**

*Способность к восстановлению — антоним депрессии. Счастливые люди знают, как оправиться от потрясения.*

*Это своего рода оружие против неизбежных невзгод, случающихся в жизни каждого человека. Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».*



**4. Они стараются быть счастливыми.**  
*Ага, это так же просто, как и звучит: просто стараться быть счастливым очень повышает внутренний эмоциональный фон.*

**5. Они внимательны к хорошему.**

*Праздновать важные достижения, к которым долго и трудно шел, это важно, но счастливые люди уделяют внимание и маленьким победам. Когда мы тратим время на то, чтобы заметить какие-то хорошие мелочи, мы получаем чуть большую эмоциональную отдачу, которая позволяет нам чувствовать себя лучше в течение дня.*

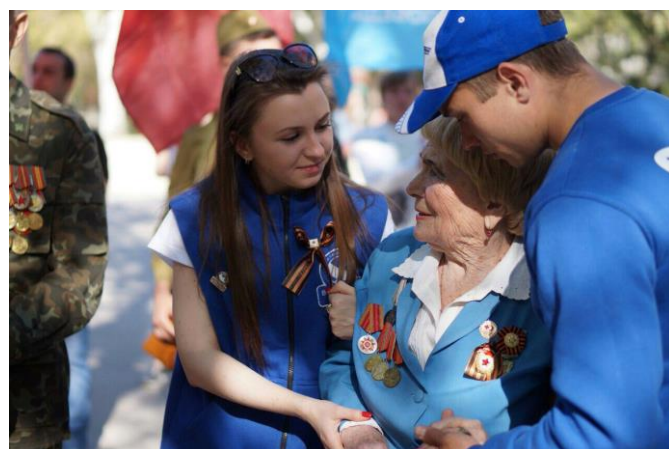


**6. Они ценят простые удовольствия.**  
*Съесть мороженое на лавочке в парке, потрепать собаку за ухом, почувствовать, увидеть радугу. Счастливые люди очень ценят такие штуки, которые вообще никому ничего не стоят и появляются сами по себе. Находить счастье в мелочах и быть благодарным за все, что у тебя есть, напрямую связано с ощущением радости.*

**7. Они посвящают часть своего времени тому, чтобы отдавать.**

*Даже несмотря на то, что в сутках всего 24 часа, позитивные люди тратят часть этих часов на то, чтобы творить добро, которое непременно вернется, и принесет что-то хорошее в их жизни.*

*Волонтерская работа или просто бескорыстные хорошие поступки отлично сказываются как на душевном, так и на физическом здоровье. И в депрессию такие люди впадают реже.*



**8. Они разрешают себе терять ощущение времени.**

*Когда вы погружены в нечто чертовски сложное, вдохновляющее и значимое, вы испытываете нечто, что можно назвать «поток». Счастливые люди подсознательно ищут какое-то занятие, которое потребует определенных навыков, станет вызовом, будет их мотивировать и имеет четкие цели. Чтобы их «унес» этот поток, вызывающий чувство успеха.*

**9. Нет ничего плохого в том, чтобы обменяться с кем-то парой легких фраз, но засесть за долгий разговор на серьезные темы — это отличная практика для того, чтобы чувствовать себя радостным и живым. А еще это приносит больше удовлетворения, чем простое блаблабла. Одно из пяти главных сожалений умирающих людей — «Хотел бы я, чтобы у меня было больше смелости говорить о своих чувствах».**



**10. Они тратят деньги на других. Деньги могут купить счастье. Но только в том случае, если тратить их не только на себя, но и на других людей. Давать — круче, чем брать.**

**11. Они умеют слушать. Когда вы слушаете, вы открываетесь для новых знаний. Когда вы говорите, вы блокируете им вход. Кроме того, слушая, вы показываете людям уверенность в себе и уважение к ним. И люди не могут оставаться к этому равнодушными, они испытывают к вам положительные чувства, которые делают вас еще немножко счастливее. Умение слушать — это навык, который укрепляет отношения.**



**12. Они поддерживают связь. Написать смс-ку, позвонить или запостить что-нибудь в социальных сетях — это быстро. Но пролететь полстраны для того, чтобы увидеть дорогого друга — гораздо круче. Любой человек нуждается в чувстве сопричастности к другим людям, а для этого нужно общаться с друзьями. И не онлайн. Социальные сети не дают нам прикоснуться к человеку, а это очень важно для счастья. Давно доказано.**

**13. Они видят хорошую сторону**  
**Оптимизм отлично сказывается на**  
**здоровье: меньше стрессов, а значит**  
**меньше сердечных проблем и лучшая**  
**переносимость боли. И если вы**  
**выбираете намеренный поиск хорошего во**  
**всем, что происходит, значит вы**  
**выбираете здоровье и счастье.**



**14. Они ценят хорошую музыку**  
**В музыке сила. Такая, что она может**  
**посоперничать с силой массажа. Веселая**  
**или грустная песня может влиять на**  
**наше восприятие мира. В одном**  
**исследовании людей просили определить**  
**по фотографиям, счастливы ли или**  
**грустны изображенные на них люди. В**  
**большинстве случаев их ответ**  
**определялся настроением музыки,**  
**которую подопытные слушали в тот**  
**момент. Это значит, что нужно**  
**стараться слушать побольше радостной**  
**музыки.**



**15. Они отключаются от сети**  
**Технологии, новости, обилие информации**  
**никуда не исчезнет, если вы просто на**  
**какое-то время отойдете от**  
**компьютера, не возьмете с собой**  
**планшет или выключите на время**  
**телефон. Цифровая детоксикация дает**  
**вашим мозгам возможность**  
**перезарядиться и отдохнуть.**



**16. Они занимаются духовными**  
**практиками**  
**Выражение благодарности, сочувствия и**  
**милосердия — важная часть практически**  
**любой религии. И дело не только в**  
**религии, конечно, а в любых духовных**  
**практиках, будь то медитация, молитва,**  
**просто время для раздумий на постоянной**  
**основе. Ежедневно, еженедельно,**  
**ежемесячно — неважно. Главное, иметь**  
**подобный якорь, который упорядочивает**  
**жизнь, делает ее духовно более**  
**насыщенной и дает нам передышку от**  
**вечной гонки.**



**17. Они занимаются физическими упражнениями**

*Физические нагрузки дают человеку эндорфин. Эндорфин делает человека счастливым. Тренировки облегчают симптомы депрессии, тревожности, подавленности, благодаря химическим реакциям в мозге. Плюс ко всему, тренировки дают нам возможность ценить свое тело и любить его, а это очень важно для хорошего настроения. Интересно, что, даже если человек не худеет от физических нагрузок или не достигает вершин, он все равно любит себя больше.*



**18. Они ходят гулять**

*Природа — это топливо для души. Даже двадцатиминутная прогулка на свежем воздухе хорошо сказывается на нашем самочувствии. Когда мы чувствуем себя вялыми, мы наливаем себе кофе, но лучше бы просто прогуляться и подзарядиться от природы.*

**19. Они валяются в постели**  
*«Встать не с той ноги» — не такая уж и выдумка. Пробуждение в правильный период сна — один из способов избежать плохого настроения в течение дня. Врачи не рекомендуют сразу вскакивать с постели и бежать, лучше начать пробуждение не на ногах, а в уюте одеял и подушек. И, конечно же, нужно выспаться.*



**20. Они хохочут**

*Вы слышали об этом сто раз: смех — это лучшее лекарство. Смех провоцирует выработку правильных гормонов в мозге, которые позволяют нам чувствовать себя счастливее, снижают чувствительность к боли и стрессу. И, кстати, лучше хохотать на регулярной основе. Считается, что мозг реагирует на регулярный смех так же, как тело реагирует на регулярные тренировки.*

