**Счастливые люди...**

**1. Совершенно не интересуются тем, что о них думают другие.**

 **Их позицию прекрасно выразила Коко Шанель: "Мне все равно, что вы обо мне думаете, потому что я о вас не думаю вообще".**

 **Мы привыкли зависеть от чужого мнения, но вокруг нас огромное множество людей, и у каждого своя точка зрения. Во что может превратиться жизнь каждого из нас, если мы будем стараться угодить каждому?**

 **Вы делаете то, что считаете нужным. Возможно, ваши действия ошибочны - но это ваш опыт, и он бесценен.**

 **Всем нравятся уверенные в себе, независимые люди, имеющие четкую жизненную позицию. Станьте таким человеком и идите по жизни с достоинством, а не оглядывайтесь всякий раз в поисках одобрения или осуждения от окружающих.**

**2. Умеют видеть ситуацию со стороны.**

**Не бывает ни однозначных побед, ни однозначных поражений. Поэтому самое лучшее - оставаться нейтральным. Это непросто, но этому стоит научиться.**

**Если следовать китайской мудрости, то правильно поступит тот, кто будет смотреть на свою жизнь отстраненно - подобно тому, как сидящая на горе обезьяна наблюдает сверху за схваткой двух тигров. Какая-то часть нас должна оставаться той самой обезьяной, бесстрастно наблюдающей за жизнью со стороны.**

**Именно это позволяет нам принимать правильные решения и не растрачивать силы там, где и в драку-то ввязываться не стоит.**

**3. Не терзают себя сожалениями.**

**Упущенные возможности, несостоявшаяся вечная любовь, коварство подруг, которым по глупости были доверены сердечные тайны... Все мы склонны о чем-то "посожалеть", но нет ничего более пустого и бесполезного.**

**"Сожаление не должно длиться более пяти минут, - говорит американский психолог Олаф Майнер. - Погружаясь в самоедство, вы теряете не только время, но и огромное количество жизненной энергии".**

**Упущенных возможностей не вернуть, а вот перестать размазывать слезы и проанализировать причину неудачи будет отличным выбором.**

**4. Умеют благодарить.**

**И это не дежурная благодарность, а та, что идет от самого сердца. Благодарность способна сотворить с нашей жизнью настоящее чудо, и дело здесь вот в чем: когда мы благодарим, мы фокусируемся не на том, чего у нас нет, а на том, что есть, а подобное, как известно, притягивает подобное.**

**Будьте благодарны - и благодарите авансом даже за то, что еще не случилось. И каждый вечер перед сном обязательно вспоминайте как минимум 5 причин сказать спасибо жизни.**

**5. Берегут чувство новизны.**

**Добившись чего-то, мы совсем недолго радуемся этому, а потом чувство новизны нас покидает. Но за него нужно уцепиться руками и ногами. Запоминайте и "якорите" моменты своего триумфа.**

**Радостные события должны стать генератором ваших будущих побед, поэтому снова и снова вызывайте в памяти и заново переживайте все оттенки счастливых эмоциональных состояний.**

**Ставить перед собой новые цели и добиваться их - это прекрасно. Но очень часто в погоне за тем, чего еще нет, мы не успеваем сполна насладиться тем, что уже есть. Это и делает нас несчастными.**

**6. Умеют над собой посмеяться.**

**Ирония - прекрасное качество. Но если человек может быть ироничен по отношению к самому себе, он неуязвим.**

**Психологи считают, что самоирония - признак высокого интеллектуального уровня. Способность смеяться над самим собой присуща только сильным духом и разумом людям, которые выше любых предрассудков, она напрямую связана с жизнерадостностью и оптимизмом.**

**7. Живут "в отсеке сегодняшнего дня".**

**Так просто и гениально сформулировал одну из привычек счастливых людей американский психолог Дейл Карнеги. Люди, живущие под гнетом прошлых ошибок, ярлыков и негативного опыта с одной стороны и под страхом потерпеть неудачу в будущем - с другой, не живут вовсе. Они больше похожи на свежемороженых зомби. Их парализует страх, и они не способны понять, что нет ни вчера, ни завтра, а есть только сегодня.**

**Например, вы решили к весне стать стройнее и сесть на диету. Прошлый опыт говорит: "глупости, ничего не выйдет - ты уже бралась год назад и бросила. Стоит ли начинать снова?" Негативному опыту подпевает страх из будущего: "сейчас-то я начну, но на сколько меня хватит? Все равно сорвусь через неделю!"**

**Но прошлое - уже прошло, а будущее не наступило. Поэтому вцепитесь зубами в это "здесь" и "сейчас" - и тогда вы поймете, что можете все.**

**8. Никогда не перестают учиться.**

**Книги, путешествия, новые хобби, иностранные языки, желание познать этот мир и никогда не переставать удивляться ни в 8, ни в 80 лет - это еще одна замечательная привычка счастливых людей, потому что именно это позволяет им реализовать себя.**

**9. Никогда не завидуют.**

**Мы привыкли сравнивать себя с другими и соотносить свои успехи с успехами окружающих. В здоровой конкуренции нет ничего плохого, однако чаще всего она перерастает в чувство недовольства самим собой и чувство зависти по отношению к людям более успешным.**

**Между тем, на свете есть только один человек, с которым вы можете себя сравнивать - это вы сами, но в прошлом. И если сегодня вы стали хоть чуточку лучше, чем вчера - вы победитель, и вправе завидовать самому себе.**

**10. Выбирают друзей с умом.**

**Роберт Грин в своей замечательной книге "48 законов власти" пишет: "Чьи-то чужие невзгоды и несчастья могут оказаться для вас губительными - эмоциональные состояния так же заразны, как и болезни".**

**Вам может казаться, что вы действуете благородно и спасаете утопающего, но очень часто несчастные сами навлекают беды на себя - и они навлекут их и на вас.**

**Важно различать людей, которые действительно нуждаются в помощи, и тех, кто своими действиями, мыслями и поступками из раза в раз призывают беду на свою голову.**

**Самый опасный (и заразный) тип - это люди, которые всегда всем недовольны и привыкли считать себя вечными жертвами. Бегите от них, как от чумы. Общайтесь со счастливыми - и они заразят вас счастьем.**

**Общайтесь с щедрыми - и станете такими же. Если вы мрачны - держитесь людей жизнерадостных".**

**http://lady.mail.ru/article/462950/**