**Вредные привычки ума, которые крадут наше счастье**

Вы никогда не задумывались, почему некоторые наших привычек мы считаем вредными, а другие полезными?

Ответ прост. Полезные привычки помогают нам добиться желаемого и приближают нас к счастью. Они делают нас лучше: более сильными, уверенными, реализованными и эффективными.

А вредные, наоборот, мешают, препятствуют реализации задуманного и отдаляют нас от счастья: делают нас слабее, уязвимее, неустойчивее. Речь пойдет о вредных привычках нашего ума.

**Привычка №1. Беспокоиться о будущем.**

Эта умственная привычка крадёт такую важную составляющую счастья как спокойствие и умиротворённость. Беспокоиться о будущем – одна из вреднейших привычек нашего ума, которая «отравляет» нашу жизнь и всё, что в ней есть хорошего.

Беспокойство о будущем (т.е. о том, чего ещё нет, и будет ли, неизвестно) крадёт энергию и радость у настоящего. Можно много добиться, вам может крупно повезти, у вас может быть всё, или почти всё, о чём мечтают обычные нормальные люди. Но если вы продолжаете беспокоиться – всё это не принесёт вам настоящего счастья. Вы можете быть богаты, знамениты, здоровы, но, увы, несчастливы.

Хотя нам кажется, что в нашей жизни чрезвычайно много причин для беспокойства, на самом деле большинство из этих причин иллюзорны и беспочвенны. Есть такое мнение, что беспокойство-тревога за будущее есть не что иное, как одно из проявлений страха смерти.

Этот страх «прошит» в нашей голове как инстинкт. И как любой инстинкт, он слеп и плохо управляем: включается «не в тему» и без нашей команды. Беспокоясь о будущем, мы приглашаем это страх себе в советчики. Может быть на войне или в экстремальных для жизни условиях он реально помогает, но в «мирной» повседневной жизни это плохой помощник и советчик – он берёт слишком большую плату за свои услуги.

Многие люди понимают, что их постоянное беспокойство и тревога по поводу семьи/работы/здоровья/денег/ситуации в стране и в мире отравляет им жизнь и отнимает кучу энергии, но ничего поделать не могут.

Некоторые, чтобы хоть как-то решить эту проблему, «подсаживаются» на различные успокоительные препараты. Это делать крайне нежелательно. Найдите возможность успокаивать своё беспокойство своими силами – для этого существует множество способов, методов и методик: релаксация, аутотренинг, йога, всевозможные медитативные техники и др.

Самый простой и вполне эффективный способ справиться с тревогой и беспокойством – это релаксация – физическое расслабление.

Методов правильного расслабления достаточно много и самый простой из них – сядьте, так, чтобы вам было удобно и комфортно – чтобы все ваши мышцы были максимально расслаблены, закройте глаза и сконцентрируйтесь на собственном дыхании.

Посидите так минут 10-15. Расслабление – это физиологический фон, на котором тревога и беспокойство просто физически не смогут возникнуть, а ваша концентрация на дыхании не даст зацикливаться на тревожных мыслях.

**Привычка №2. Фокусироваться на негативе.**

Эта умственная привычка крадёт такую составляющую нашего счастья как хорошее настроение, заставляя постоянно переживать различные негативные эмоции. К сожалению, так уж устроены мозг и психика человека, что сильнее и чаще фокусируются на плохом, чем на хорошем. Негативные мысли проникают в наше сознание легче, чем позитивные, а проникнув, крепче и на дольше захватывают наше внимание. И мы начинаем на них «зацикливаться», испытывая при этом отрицательные эмоции разной силы и продолжительности. Причём, заметьте, с нами в этот момент чаще всего ничего плохого не происходит. То есть, чаще всего мы страдаем (испытываем негативные эмоции) из-за наших мыслей в нашей же голове, а не из-за событий, которые происходят вокруг нас! Фокусироваться, «зацикливаться» на негативных мыслях – это привычка, свойственная очень многим людям, причём большинство из них даже не догадываются о её существовании – для них такая фокусировка на негативе – это норма жизни, к которой они давно привыкли. Далеко ходить не надо – послушайте, о чём люди говорят в очередях, общественном транспорте, присмотритесь к выражению лиц, когда они просто думают о чём-то своём. Или просто понаблюдайте за своим сознанием в течении дня, а потом посчитайте и сравните количество негативных и позитивных мыслей, которые за день пришли к вам в голову.

Что же делать? Во-первых, не пытайтесь с ними бороться или волевым усилием «выдавливать» их своей головы. Если вы попытаетесь сделать это «силой», то только напитаете свои негативные мысли своей же энергией. И они от этого станут ещё негативней и ещё навязчивей. Во-вторых, для того, чтобы уменьшить количество негативных мыслей у себя голове необходимо систематически выполнять одно простое умственное упражнение.

Каждый раз, когда ловите себя на какой-то неприятной для вас мысли: в стране бардак, доллар дорожает, на улице холодает, знакомые денег одолжили и не отдают, а в боку что-то болит, говорите себе: «Стоп! Я сейчас думаю об этом и испытываю вот такие вот негативные эмоции». Не пытайтесь сразу выбросить эту мысль из головы.

Просто осознайте, не пытаясь влиять на них, что за мысли сейчас у вас в голове, и какие эмоции они у вас вызывают.

А потом попытайтесь снова переключить ваше внимание и максимально сконцентрироваться на том, что вы делаете в данный момент времени: убираете, готовите, идёте по улице, работаете за компьютером или общаетесь с коллегами (см. Привычку №5.). Систематически выполняя это упражнение, вы очень скоро с удивлением обнаружите, что негативное мысли приходят в вашу голову реже, и задерживаются там ненадолго.

**Привычка № 3. Бояться неудач.**

Страх неудач – очень сильный тормоз любого роста и развития. И, следовательно, страх неудач одно из самых серьёзных препятствий для ваших достижений.

Бояться неудач – это умственная привычка, которая крадёт у нас такую составляющую счастья как успех и достижения. Когда мы боимся неудачи, то склонны отказываться от усилий для достижения желаемого нами результата, внутренне соглашаясь на «синицу в руке», хотя она не совсем то, что хотелось.

Чтобы чувствовать себя счастливым человеку необходимо добиться в жизни чего-то существенного: стать победителем «Мастер-шеф», написать книгу, стать чемпионом мира по бальным танцам, или просто заработать миллион долларов. Человек, который боится неудач, лишает себя такой возможности, поскольку, из-за своего страха потерпеть неудачу отказывается от серьёзных достойных целей. Настоящее счастье никогда не будет полным без переживания собственных достижений и собственного успеха.

Чего же на самом деле боится человек, который боится неудачи?

Во-первых, он боится дискомфорта и напряжения, которые, как он думает, являются обязательным условием любого серьёзного достижения.

Во-вторых, он опасается потратить свои силы и свою энергию впустую. И в-третьих, он переживает за свою самооценку, которая может сильно пострадать, если планка будет поднята слишком высоко, и он не справится с поставленной задачей. Как говорится, успешный человек ищет возможности, а неуспешный – оправдания.

Страхи, как видите, хоть и серьёзные, но отнюдь не смертельные. А всё, что нас не убивает, как известно, делает нас сильнее.

Я думаю, что ради вашей заветной мечты их можно и нужно в себе преодолеть. Их преодоление – обязательное условие полноты нашего счастья.

Поставь перед собой цель, осознай и вырази твёрдое намерение добиться желаемого и начни действовать. Будь уверен(на), ты получишь всю необходимую для этого энергию и возможности. Главное – по-настоящему захотеть!

**Привычка № 4. Отвлекать своё внимание от того, что происходит «здесь и сейчас».**

Что такое момент «здесь и сейчас»? Лучше всего суть этого момента передана словами известной песни:

«Есть только миг между прошлым и будущим

И этот миг называется ЖИЗНЬ»

Это то, место, где вы сейчас находитесь и то, что вы сейчас непосредственно делаете. Чем больше вашего внимание будет уделено этому непосредственному моменту вашей жизни, чем сильнее вы будете на нём концентрироваться, тем лучше. Тем сильнее и плотнее будет ваш контакт с собой, другими людьми и Миром. Тем полнее, эмоционально насыщеннее и осмысленнее будет ваша жизнь.Но, увы, наш ум не привык концентрироваться на моменте здесь и сейчас. Он привык хаотично блуждать по ушедшему прошлому или ненаступившему будущему. Сосредотачиваясь на мыслях о будущем или вспоминая и прокручивая в голове прошлое, мы теряем переживание момента, который происходит в самом важном времени – во времени «сейчас».

Когда мы в мыслях уходим от «здесь и сейчас» в прошлое, нас практически всегда «зацикливает» на чем-то негативном, и гораздо реже мы вспоминаем приятные моменты. Обычно это мысли о том, почему у нас что-то не получилось, почему нам отказали, почему мы не сделали правильно.

Мы вспоминаем и заново переживаем старые обиды, неудачи. То же самое и с будущим: чаще всего мы думаем о будущем с тревогой и беспокойством (см. привычку №1), а отнюдь не с оптимизмом.

Другой побочный эффект отвлечения внимания от «здесь и сейчас» - это потеря концентрации внимания. Концентрация внимания – это один главных факторов успеха любой деятельности. Именно этот навык обеспечивает максимальную (с наивысшим КПД) включенность нашего мозга в решение любой самой сложной задачи или проблемы.

Если мы не включены в «здесь и сейчас», значит мы также не «включены» в то, что мы сейчас непосредственно делаем, будь это уборка, готовка, общение с ребёнком или составление годового отчёта. Наше внимание расфокусировано, оно «блуждает», а это значит, что результаты нашей деятельности будут, скорее всего, весьма посредственны.

Чтобы вы ни делали, чем бы вы ни занимались, постарайтесь максимально сконцентрировать на этом своё внимание. Когда вы едите, постарайтесь всё своё внимание отдать еде: её запаху, вкусу, тому приятному чувству, которое вызывает её приём. Когда вы прогуливаетесь или бегаете – будьте полностью поглощены движениями, которые совершаете и теми ощущениями, которые они вызывают.

Если вы слушаете музыку – попробуйте полностью «раствориться» в её ритме и мелодии. И если постараетесь, то почти сразу почувствуете, насколько пребывание в моменте «здесь и сейчас» делает вашу жизнь проще, приятней и продуктивней.

Чего бы ни хотели люди, на самом деле все они хотят только одного – быть счастливыми. Что мы можем сделать для того, чтобы приблизится к счастью?

С точки зрения усилий, которые зависят только от нас, формула счастья очень проста. Необходимо избавиться от максимального количества вредных привычек, уводящих нас от счастья и воспитать-сформировать у себя максимально большое количество полезных привычек, которые делают наше счастье ближе.

Говорят, что если научишься управлять своими привычками – научишься управлять своей жизнью! Избавляясь от старых вредных привычек, их место обязательно необходимо заполнять новыми – полезными. Могу вам гарантировать, что если вы избавитесь от рассмотренных в статье вредных привычек, и на их месте сформируете другие, а именно:

**привычку сохранять спокойствие и безмятежность;**

**привычку фокусироваться на позитивных мыслях и эмоциях;**

**привычку развивать свои способности и стремиться к достижениям;**

**привычку максимально концентрироваться на моменте «здесь и сейчас,**

**состояния счастья в вашей жизни значительно прибавиться! Чего вам и желаю.**