**Как полюбить свою жизнь?**

|  |  |
| --- | --- |
| полюбить жизнь | **Любить свою жизнь** – ваша главная миссия. Смысл вашего существования в том, чтобы прийти к любви. Чтобы построить такую жизнь, вам предстоит меняться и стремиться к лучшему для себя. Вы равнодушно встречаете новые день? Не испытываете радость, когда утром видите восходящее солнце? |

Вам стоит научиться любить жизнь. Условия постоянно меняются, поэтому, вероятно, конца у вашей «миссии» не будет. Вот несколько советов, с которых вы можете начать, чтобы по-настоящему полюбить свою жизнь.

**1. Установите границы и используйте возможности**

Определите четкие границы, какое отношение к себе вы потерпите. Вам нужны эти границы, чтобы дать пространство своей личности для роста. Учитесь говорить «нет» тому, что выходит за рамки приемлемого.

У вас появилась грандиозная идея? Не позволяйте [страху](https://flytothesky.ru/samyj-bolshoj-strax/) и сомнениям остановить вас. Скажите себе «да».

**2. Учитесь быть гибким и адаптироваться**

Вы должны меняться и развиваться по мере того, как преобразуется мир вокруг вас. В жизни мы примеряем на себе множество ролей: в семье мы одни, на работе другие, среди друзей третьи. Каждая из ролей требует от вас умения адаптироваться к любой ситуации.

**3. Избавьтесь от ненужного, чтобы освободить место для важного**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Жизнь каждого ограничена временем. От этого ограничения никому и никуда не деться. Вы должны задуматься, как распоряжаетесь своими 24 часами в сутках. Если вы проводите много времени с токсичными людьми, то отнимаете его у тех, с кем вам по-настоящему приятно общаться. |

**4. Сосредоточьтесь на важном**

Часто можно услышать, что счастье скрывается в мелочах. Это действительно так, но бывает обратная ситуация: из-за мелочей мы начинаем злиться и разочаровываться. Отпускайте [негативные ситуации](https://flytothesky.ru/negativnye-mysli/), иначе вы можете упустить что-то важное из-за этих отрицательных эмоций.

**5. Вы не обязаны оправдывать чужие ожидания**

Какое значение общество придает успеху, деньгам, славе? Для вас это не должно играть никакой роли. Важно лишь то, как вы сами это воспринимаете. Вы сами определяете, что приносит вам радость и чего вы хотите добиться в этой жизни. Окружающие часто пытаются навязать свое мнение, люди пытаются убедить вас, как вы должны распоряжаться своей жизнью. Не слушайте никого. Как жить – ваше личное решение.

**6. Помните о смерти**

Для многих смерть – табуированная тема. Никто не хочет напоминать себе о том, что рано или поздно существованию придет конец. Большинство либо игнорируют это, либо отшучиваются, потому что мысли об этом угнетаю. Однако в мыслях о смерти есть кое-что полезное: мотивация к жизни.

Люди, которые близки к смерти, часто осознают, что действительно было важным для них. Они обретают желание жить, их мотивация настолько высока, что они забывают обо всей повседневной ерунде и сосредотачиваются на том, что действительно имеет значение.

**Подумайте о своей смерти и ответьте на несколько вопросов:**

* Что останется после вас?
* Что будет иметь значение в конце жизни?
* Если конец близок, останетесь ли вы довольны прожитыми днями?

Вероятно, именно эти вопросы и пугают людей в мыслях о смерти. Лучше задайте их себе сейчас, ведь пока у вас достаточно времени, чтобы все изменить.

**7. Цените процесс, а не результат**

|  |  |
| --- | --- |
| ЧТО ВАЖНЕЕ: ПРОЦЕСС ИЛИ РЕЗУЛЬТАТ | ФОКУС ВНИМАНИЯ | ПСИХОЛОГИЯ | Дзен | Иметь цель необходимо. Когда вы думаете о том, к чему стремитесь, ваша мотивация повышается. Это хорошая сторона, но есть и плохая. Вы слишком сосредотачиваетесь на будущем. Каждое действие сегодня вы расцениваете, как вклад в будущее. Все ваше настоящее посвящено будущему. Это может привести к унынию. Вы будете прикладывать усилия, но не будете видеть реальных результатов своего труда. |

Ваша цель должна стать просто ориентиром, а не смыслом жизни. Живите здесь и сейчас. Наслаждайтесь процессом.

**8. Жизнь – это компромисс**

В какой-то момент вам придется взглянуть на свою жизнь и принять трудное решение. Избавиться от токсичных людей непросто, ведь вам придется оставить позади и годы общих воспоминаний. Если вы хотите повысить свою квалификацию, вам придется пожертвовать своим временем. Если вы хотите переехать в другой город, где больше возможностей, вам придется разорвать связь с родным местом.

У каждого выбора есть последствия. И всегда придется искать компромиссы. Чтобы полюбить жизнь, вы должны принять это: не всегда все идет так, как вы планировали. Примите свои несовершенные [решения](https://flytothesky.ru/kak-prinyat-reshenie/), смиритесь с несовершенным миром. Выбор, который вы совершаете, определяет вашу жизнь и придает ей уникальность. Не бойтесь трудностей. Они могут научить вас новому и придать смысл вашей жизни.

**9. Будьте благодарны за то, что имеете**

Сфокусируйтесь на тех ценностях, которыми обладаете. Будьте искренне благодарны за все это. Благодарите не только за материальные ценности, но и за свои личные качества, сильные стороны. Цените людей, окружающих вас.

Размышляя о своих сильных сторонах, вы обращаете внимание на те области жизни, которые могут дать вам силы. Вы не только будете лучше себя чувствовать, но и сможете найти способы использовать свои лучшие качества.

