

Как результат: усталость на работе плюс эмоциональный голод дают стресс и нервное напряжение. О счастье даже говорить не приходится. В этом самая главная наша ошибка.

Начните ценить свою команду на работе и близких дома. Наладьте хорошие отношения с коллегами, улыбайтесь, здоровайтесь с ними, общайтесь во время перерывов, признавайте достоинства каждого и цените вклад в общее дело.

Когда на работе особенный завал, постарайтесь больше времени уделить эмоциональному общению с семьей и друзьями. Именно потому, что люди поступают наоборот, уделяют семье и окружающим меньше времени, они чувствуют себя несчастными. Просто исправьте эту ситуацию и станьте счастливым!



*Чтобы изменить
свою жизнь,
нужно лишь
захотеть этого!!!*



8-800-100-0906
круглосуточный телефон доверия
психологи и психотерапевты Минздрава

Составитель К.К. Батохина. Верстка К.А. Зеленин
Отпечатано в типографии ИП Колчин В.В
427960, г. Саранул, ул. Пугачева, д. 130
Тираж 500 экз.

**Будь
Счастливым!**



Найдите смысл даже в рутине

Люди привыкли думать, что работа – это что-то противоположное счастью. Это надо изменить. Те, кому удастся воспринимать работу не как рутину, а как карьеру и призвание, намного чаще чувствуют себя счастливыми. Да, среди них трудоголиков больше, они тратят сил и времени больше на работу, но и добиваются больших успехов. Необходимо в один прекрасный день начать принимать рутинные обязанности, как действия, полезные для основной работы.

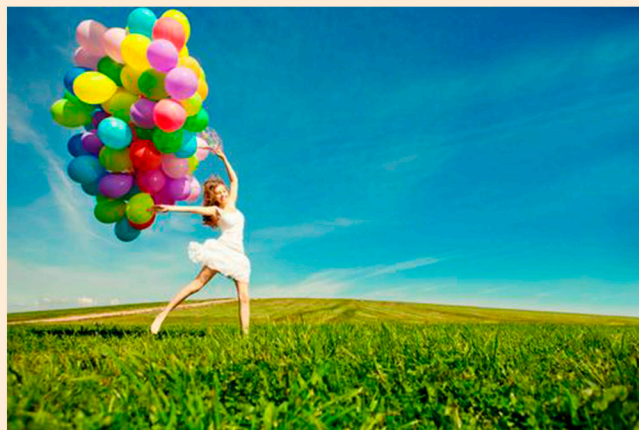


Забывайте плохое, ищите хорошее

Большинство занимаются тем, что ищут проблемы, поэтому со временем они начинают искать ошибки во всем. И плохое заполняет их жизнь. Чтобы стать счастливее, приучите себя каждый день записывать или напоминать себе, что хорошего произошло. Вскоре это станет хорошей привычкой, и Вы научитесь видеть положительные стороны жизни.

Извлекайте из ошибок пользу

Совет прост: не зацикливайтесь на неудачах и ошибках, потому что это вызывает стресс. Лучше перестаньте винить себя и извлеките пользу из ошибок. Обдумайте свои действия, поймите причины неудач и извлекайте пользу. Грубо говоря, смиритесь, что ошибки бывают, просто нужно научиться контролировать свои эмоции в связи с ними.



Наметьте маленькие цели на пути к большой

Намечайте себе осуществимые цели, не zvyšайте планку. На пути к большой глобальной цели ставьте маленькие и легко достижимые. Хотите достичь большего на работе – проанализируйте и выясните, что делалось не так. И просто исправьте ошибки. Понимание того, что Вы должны изменить, даст ощущение счастья, ведь ничто так не радует, как определенность.



Вырабатывайте хорошие привычки

"Правило 20 секунд" – это самое любимое правило психологов. Хотите стать счастливее – станьте лучше. Не нравится фигура – займитесь спортом, не нравится карьера – работайте лучше. А чтоб этого было проще достичь, делайте хорошие привычки на 20 секунд доступнее.

Например, хотите похудеть – кладите полезную еду ближе, а вредную – как можно дальше. Хотите заниматься спортом – найдите тренажерный зал поблизости с офисом. И делайте намеченное дело каждый день, чтоб оно стало настоящей привычкой

Не пренебрегайте поддержкой близких

Для счастья людям не хватает элементарного человеческого тепла. Подумайте сами, вот Вы заняты на работе, у Вас работы море, и на близких вообще времени не хватает.