

12 πράγματα που κάνουν οι αισιόδοξοι άνθρωποι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε φορά που βλέπεις το ποτήρι μισοάδειο, διάβασε αυτό το μικρό σκονάκι και γέλα και πάλι.

Κάθε άνθρωπος μέσα στην μέρα του, την εβδομάδα του, καθ όλη την διάρκεια της ζωής του καλείται να διαλέξει ανάμεσα σε δύο στάσεις: την αισιόδοξη και την απαισιόδοξη. Το μισογεμάτο ή το μισοάδειο. Λίγο πολύ -ας το παραδεχτούμε- όσο και αν μπεινοβγαίνεις ανάμεσα σ' αυτές τις δύο επιλογές κάτι από τα δύο υπερσχύει. Και έτσι καταλήγουμε να έχουμε δύο τύπους ανθρώπων. Αυτούς που επιλέγουν να είναι χαρούμενοι με ή χωρίς λόγο και αυτούς που επιλέγουν να μην είναι, με ή χωρίς λόγο.

Η απορία είναι: Αυτοί οι πρώτοι ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ;

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν κάποιες συνήθειες. Κάνουν κάποια πράγματα διαφορετικά. Δηλαδή:

1. Δεν κρατάνε κακία

Στη θεωρία: Ο χαρούμενος άνθρωπος έχει αποδεχτεί ότι είναι προτιμότερο να συγχωρείς και να ξεχνάς από να συντηρείς μόνιμα αρνητικά συναισθήματα για κάποιον ή για μια κατάσταση. Έτσι αποφεύγουν ό,τι κουβαλάει μαζί του ο αρνητισμός όπως άγχος, καταπίεση και κατσούφιασμα.

Στην πράξη: Άφησε όλα τα προηγούμενα λάθη που σε επηρέασαν πίσω σου και άσε χώρο για τα επόμενα. Η ενέργεια που θα κερδίσεις θα είναι σούπερ εποικοδομητική για να κάνεις υπέροχα πράγματα.

2. Βλέπουν τα προβλήματα σαν ευκαιρίες

Στην θεωρία: Το "κάθε εμπόδιο για καλό" δεν είναι τυχαίο.

Στην πράξη: Κάθε φορά που κάτι πάει στραβά, βρες την εναλλακτική σου και εφάρμοσε την. Όταν θα έχεις χρόνο αναλογίσου τι σου έφερε αυτή η αναποδιά και θα εκπλαγείς από το πόσο καλά πήγαν τελικά τα πράγματα.

3. Κάνουν πελώρια όνειρα. Χωρίς όριο.

Στην θεωρία: Κάνεις όνειρα, οτι κάνεις κάνεις. Και πολλά. Γιατί να τους βάλεις κάγκελα;

Στην πράξη: Δεν έχω ιδιαίτερη συμβουλή να σου δώσω. Μόνο να αναρωτηθώ "τι έχεις να χάσεις;"

4. Δίνουν τις σωστές διαστάσεις στα πράγματα και τα απλοποιούν

Στην θεωρία: Έχουν καταλάβει αυτοί οι άνθρωποι πόσο μικρή είναι η ζωή για να ασχολούνται με μικρά πράγματα. Αφήνουν τα ασήμαντα πράγματα να πάρουν τον δρόμο τους και ασχολούνται με τα σημαντικά. Τα οποία σημείωσε πως δεν είναι το πιο πρόσφατο smartphone και τρία tablets.

Στην πράξη: Η φίλη μου η Ανδριάννα -ένας πολύ αισιόδοξος άνθρωπος- κάθε φορά που κάτι πάει στραβά αναρωτιέται αν θα το θυμάται σε έναν χρόνο. Με μιας μικραίνει τόσο το πρόβλημα που με το ζόρι το διακρίνεις. Και έτσι έχει όλη την άνεση να ασχοληθεί με τα πραγματικά προβλήματα. Απλοποιώντας τα και αυτά. Όσο μπορεί. Χαμογελώντας.

5. Ζουν το τώρα

Στην θεωρία: Δεν ανησυχούν για το μέλλον.

Στην πράξη: Κάνε focus στη στιγμή. Σταμάτα να διαβάζεις και απόλαυσε το παγωτό σου. Μετά ξαναέλα.

6. Κοιμούνται καλά και ξυπνούν κάθε μέρα την ίδια ώρα

Στην θεωρία: Ιατρικά αποδεδειγμένο, ο ύπνος σου χαρίζει ηρεμία, ρυθμίζει ορμόνες, ξεκουράζει σώμα και πνεύμα.

Στην πράξη: Κοιμήσου σωστά. Βρες πόσες ώρες χρειάζεσαι. Σε άλλους λειτουργεί το 8ωρο σε άλλους αρκεί λιγότερο. Φρόντισε για όλα χρειάζεσαι για έναν καλό ύπνο. Στρώμα, κρεβάτι, παρέα. Ο,τι. Και βάλε ξυπνητήρι. Θα το συνηθίσεις και θα σου αρέσει.

7. Διαλέγουν με σοφία τους φίλους τους

Στην θεωρία: Είναι τόσο σημαντικό να έχεις φίλους. Το ξέρεις από τα 5 σου. Μετά τα 15 σου υποψιάζεσαι πόσο σημαντικό είναι να έχεις καλούς φίλους. Στα 25 σου έχεις βεβαιωθεί και στα 35 κάνεις ξεκαθαρίσματα.

Στην πράξη: Εσύ ξέρεις καλύτερα τι θες να πάρεις και τι θες να δώσεις. Εσύ ξέρεις ποιοι είναι οι "τοξικοί" και ποιοι είναι εδώ για να περάσετε αληθινά καλά.

8. Δεν νοιάζονται για την γνώμη των άλλων

Στην θεωρία: Οι χαρούμενοι άνθρωποι δεν ψάχνουν την αποδοχή από τους γύρω τους. Είναι χαρούμενοι με τις επιλογές τους και τις υποστηρίζουν τελεία

Στην πράξη: Άκου τι έχουν να σου πουν οι άνθρωποι γύρω σου αλλά ποτέ μην βασίζεσαι σ αυτό, μη σε επηρεάζει η γνώμη τους. Γίνε ένας από αυτούς που εμπιστεύονται το ένστικτό τους και κάνουν πάντα του κεφαλιού τους.

9. Ακούν τους άλλους

Στην θεωρία: Μίλα λιγότερο, άκου περισσότερο.

Στην πράξη: Άνοιξε τα αυτιά σου και άκου τι έχουν να σου πουν οι άλλοι. Κρατάει το μυαλό σου ξύπνιο και ενεργό. Είσαι και καλύτερος φίλος όταν δεν βιάζεσαι να δώσεις συμβουλή ή να πεις την εξυπνάδα σου.

10. Τρώνε καλά

Στην θεωρία: Συνήθεια στην ίδια παράταξη με το κοιμήσου καλά. Ιατρικά

αποδεδειγμένο και ποιος χρειάζεται μια επιστημονικά έρευνα μπροστά σε ένα σπιτικό πιάτο γεμιστά.

Στην πράξη: Φάε φρούτα, σαλάτες. Πιες χυμούς. Μείωσε το κόκκινο κρέας. Αφού τα ξέρεις γιατί δεν τα κάνεις;

11. Είναι ειλικρινείς

Στην θεωρία: Η αλήθεια σε κάνει ελεύθερο άνθρωπο.

Στην πράξη: Να είσαι ειλικρινείς και όλοι θα σε εμπιστεύονται. Να είσαι ειλικρινής και ποτέ να μην απολογείσαι για αυτό.

12. Ενθουσιάζονται και δημιουργούν

Στην θεωρία: Βλέπουν τα καλά πράγματα στις ευκαιρίες, ενθουσιάζονται και γίνονται δημιουργικοί.

Στην πράξη: Βρες την χαρά στο να δημιουργείς. Και την χαρά του να ενθουσιάζεσαι μπροστά από καινούργιες κλειστές πόρτες.

Πάω για παγωτό. Από το νούμερο 5 το σκέφτομαι.

Πηγές: savoirville.gr– offsite.com.cy