

7 + 1 καταστάσεις που οδηγούν μακριά από την



Συνήθειες

«Ύποπτοι»

Μερικές φορές χρειάζεται να γίνουν κάποιες μικρές – αλλά ουσιαστικές – αλλαγές στον τρόπο ζωής μας ώστε να γίνουμε πραγματικά ευτυχισμένοι. Φυσικά, για τον καθένα υπάρχουν διαφορετικές καταστάσεις που τον εμποδίζουν να φτάσει στην πολυπόθητη ευτυχία. Παρόλα αυτά, πιο κάτω θα μάθετε οκτώ συνήθειες «ύποπτους» που οδηγούν μακριά από την αληθινή ευτυχία.

Το παρελθόν. Το να αλλάξει κανείς τον παρελθόν είναι πράγμα ακατόρθωτο. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο δεν υπάρχει κανένα νόημα να αναφέρεστε σε αυτό. Τα λάθη του παρελθόντος μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε καλύτεροι και σοφότεροι αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορείτε να αφήσετε το παρελθόν να καθορίζει το σήμερα και το αύριο.

Καταστάσεις που δεν μπορούν να ελέγξουν. Οι ευτυχισμένοι αλλά και πετυχημένοι άνθρωποι δεν λυγίζουν από καταστάσεις που δεν μπορούν να

ελέγξουν. Κοινώς, εάν έχουν ένα πρόβλημα δεν θα συζητήσουν συνεχώς για αυτό, αλλά θα προσπαθήσουν να βρουν αμέσως τη λύση. Εάν παρόλα αυτά δεν βρουν λύση, είναι θετικοί στις αλλαγές, γιατί αυτές γίνονται για κάποιον λόγο.

Οι γνώμες των γύρω. Σίγουρα αγαπημένα άτομα του οικογενειακού ή του επαγγελματικού περιβάλλοντος θα πουν την άποψή τους αλλά αυτό δεν σημαίνει κατ' ανάγκην πως θα ενεργήσετε με βάση αυτά που λένε. Δεν χρειάζεται να ξοδεύετε χρόνο αναλύοντας αγχωμένοι τις απόψεις άλλων μιας και στο τέλος θα γίνει αυτό θέλετε εσείς. Έχετε πάντα κατά νου: Εφόσον γνωρίζετε ποιοι είστε και είστε σίγουροι για τις αποφάσεις σας, τότε δεν θα επιτρέπετε σε κανένα να επηρεάζει τη ζωή σας.

Ανυπόμονες σκέψεις. «Η υπομονή δεν είναι η ικανότητα να περιμένουμε, αλλά η ικανότητα να κρατήσουμε μια καλή στάση, ενώ περιμένουμε». Κρατήστε αυτή τη φράση ως μότο ζωής. Κάθε βήμα που κάνετε για μια νέα αλλαγή στη ζωή σας χρειάζεται χρόνο και υπομονή. Αγνοήστε τις ανυπόμονες σκέψεις, επικεντρωθείτε στους στόχους σας, μείνετε θετικοί και σίγουρα θα έρθει η επιτυχία.

Αμφιβολίες. Οι πραγματικά επιτυχημένοι αλλά και χαρούμενοι άνθρωποι έχουν πάντα την ικανότητα να πιστεύουν ότι θα πετύχουν. Αγνοούν όλες τις αμφιβολίες και έχουν μια θετική στάση ζωής. Ακόμα και εάν έχετε κάνει λάθη θα πρέπει να συνεχίσετε να έχετε πίστη στον εαυτό σας και στις δυνατότητές σας. Πιστέψτε στον εαυτό σας και πείτε πώς η ζωή σας επιφυλάσσει χαρά και μόνο χαρά χωρίς να αμφιβάλλετε στιγμή. Άλλωστε η πίστη είναι καλύτερη από την αμφιβολία.

Πείτε «όχι» σε μη αναγκαίες εργασίες. Δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα τέλεια και σίγουρα δεν μπορείτε να αναλάβετε όλες τις ευθύνες. Μην φοβηθείτε να πείτε «όχι», όταν πραγματικά υπάρξει ανάγκη. Κάποιες φορές ενδέχεται να ξοδεύετε τον χρόνο σας σε καταστάσεις όχι και τόσο επείγουσες αφήνοντας πίσω σας τα πιο σημαντικά. Συγκεντρωθείτε στα σημαντικά και ο δρόμος προς την ευτυχία είναι δικός σας.

Καθημερινές απογοητεύσεις. Στη ζωή δεν είναι όλα ρόδινα. Όσο πιο σύντομα το κατανοήσετε τόσο πιο πολύ θα εκτιμήσετε την αξία της ζωής. Θα «πέσετε», θα κάνετε λάθη, θα συμβούν απρόοπτα. Μάθετε να χειρίζεστε τις δύσκολες καταστάσεις με χαμόγελο, ακόμα και εάν πονάνε.

Φόβοι. Συχνά, δεν αναλαμβάνετε κάτι καινούριο γιατί φοβάστε την αποτυχία ή την απόρριψη. Ξεπεράστε τον φόβο και πάρτε το ρίσκο. Ο φόβος, η αμφιβολία, η απογοήτευση, το άγχος είναι στοιχεία της καθημερινότητας και οφείλετε να βρείτε τους τρόπους για να νικήσετε. Επικεντρωθείτε στις δυνατότητές σας και

στους στόχους σας και προσπαθήστε να μην αφήνετε τον φόβο να καθορίσει τη ζωή σας.

Πηγή: offsite.com.cy