

1.

Rozpoczynaj każdy dzień od uśmiechu.

Napełni Cię to pozytywną energią i nadzieją na dobry dzień. Po pewnym czasie będzie to może nawet wiara w to, że ten dzień, w którym się uśmiechasz, będzie dla Ciebie miły i przyjemny.

Zatem uśmiechnij się zaraz po przebudzeniu. Zanim wstaniesz, uśmiechnij się do siebie i beztrudnie przeciągnij. Potem uśmiechnij się, widząc swoje odbicie w lustrze. To ważne, abyś widział w nim swoje uśmiechnięte i radosne oczy. Wtedy i inni będą je mogli takie zobaczyć.

Umyj się, ubierz i jeszcze raz się do siebie serdecznie uśmiechnij. Zobacz, jak wyśmienicie wyglądasz.

Pamiętaj, że nawet jeżeli czułeś się poprzedniego dnia średnio, to gdy Twoje usta przybiorą kształt uśmiechu, Twój mózg i umysł odczytają to jako sygnał, że jesteś zadowolony. A tym samym Twoje ciało zacznie produkować hormony, które są w nim obecne, kiedy naprawdę jesteś szczęśliwy. To taki mechanizm zwrotny. Ciało reaguje na psychikę i Twoje nastawienie, a Twoje nastawienie wpływa na ciało. Dodatkowo jeżeli się uśmiechniesz, energia uśmiechu zmieni całe Twoje otoczenie i inne osoby to poczują. Zatem – uśmiechnij się na początek dnia, a najlepiej wtedy, kiedy tylko możesz.

Uśmiechaj się do ludzi, kwiatów, drzew i zwierząt. Wszyscy jesteśmy częścią przyrody, wszyscy chcemy być szczęśliwi. Radosny błysk w oku, pełen miłości, może dać komuś siłę na cały dzień, zwłaszcza gdy jest spontaniczny, szczerzy i bezinteresowny. I nawet jeżeli od dłuższego czasu Twoje usta były zaciśnięte, to dziś możesz to zmienić. Uśmiech mówi czasem więcej niż tysiąc słów.

2.

Bądź swoim największym przyjacielem.

Polub siebie i swoje cechy, bo na pewno masz mnóstwo zalet. Nie szkodzi, że inni być może dotąd należycie ich nie doceniali. Ważne, że Ty je lubisz. Że lubisz siebie i wspierasz w tym, co dobre.

A jeżeli uważasz, że masz wiele lub nawet same wady, siądź i wypisz wszystkie swoje zalety, dobre cechy i umiejętności. Wypisując je, nie patrz na siebie z perspektywy jakiegoś okresu, w którym mogło Ci się wieść średnio lub miałeś problemy ze sobą, ale z perspektywy całego życia. Bo czasem przypomnienie sobie, że wspaniale recytowaliśmy wiersze w podstawówce, a w szkole średniej byliśmy dobrzy z jakiegoś przedmiotu, powoduje, że na chwilę przenosimy się mentalnie w tamte czasy, a nasze ciało i umysł przyjmują ten stan radości, który mieliśmy wtedy w sobie. I dzięki temu czujemy się teraz lepiej.

Zatem jakie masz dobre cechy i za co się lubisz? Długo siedziałeś nad kartką i niewiele napisałeś? Jeżeli masz serdecznego przyjaciela, który Cię czasem wspiera, możesz zapytać go, co w Tobie ceni najbardziej. Czasami bowiem nie widzimy u siebie najprostszych rzeczy.

Bycie dla siebie przyjacielem oznacza również, że szanujesz siebie, swoje wybory, postawy, preferencje, plany i marzenia. Że stawiasz się na równi z innymi ludźmi, nawet znanymi, wpływowymi i tymi, którym w Twoim mniemaniu się powiodło. Pamiętaj, że oni są takimi samymi ludźmi jak Ty. Czasem tylko bardziej wierzyli w siebie albo mieli wsparcie innych osób i dobre pomysły, które konsekwentnie realizowali. Ale i oni mieli chwile załamania. Ważne, żeby również w tych gorszych chwilach bardzo siebie lubić.

3.

Codziennie znajdź czas, aby robić to, co lubisz najbardziej na świecie.

Jeżeli jest to Twoja praca, to świetnie. Ale jeżeli nie, wygospodaruj czas dla swojej przyjemności. Tylko wtedy Twoja dusza będzie naprawdę szczęśliwa. I nie uzależniaj się od opinii innych na temat Twojego hobby. Oni mogą grać w squasha lub golfa, a Ty po prostu składaj z papieru piękne ptaki według zasad origami lub pielęgnuj kwiaty na balkonie.

Usiądź i przez chwilę zastanów się, co tak naprawdę lubisz robić dla samego robienia. Wybierz to, co byś nadal chętnie i radośnie robił, nawet gdyby Ci za to nic nie płacili. Do czego tęsknisz?

Czasem zdarza się, że płynąc z nurtem życia, zapominamy o tym, co nas naprawdę uszczęśliwiało. Część osób zaczęła robić kariery, zdobywać stanowiska czy bogacić się, ale te codzienne niebywale ważne obowiązki spowodowały, że mogły zapomnieć o tym, co kiedyś uwielbiały. Inni na skutek problemów również mogli zamknąć się na to, co kiedyś ich cieszyło.

Oczywiście nasze potrzeby zmieniają się wraz z rozwojem i wiekiem, ale poszukaj takiej swojej pasji i przyjemności, która Cię pochłania całkowicie, a przy tym jest zdrowa dla Ciebie i nie szkodzi otoczeniu. Takiej, przy której czujesz się szczęśliwy i spełniony. I nawet jeżeli Twoi najbliżsi będą się na Ciebie dziwnie patrzeć i nie będą tego do końca akceptować, rób to codziennie chociaż przez kilka minut albo raz w tygodniu, bo to jest paliwo dla Twojej duszy. To Cię napełnia świeżą energią i powoduje, że czujesz, iż naprawdę warto żyć.

Czasami to jest jakaś stara pasja, którą warto odkurzyć a niekiedy może to być coś nowego. Zatem co tak naprawdę lubisz?