### **Повседневная жизнь без эмоционального дискомфорта невозможна!** В повседневной жизни всегда найдутся поводы для неприятных переживаний: опоздание на деловую встречу, автомобильная пробка в то утро, когда непременно нужно приехать без опозданий, некорректное поведение начальника или подчиненного, непонимание или недопонимание родных и близких – все это обычные причины, вызывающие неприятные переживания. Без них вряд ли кому удается прожить хотя бы месяц или даже неделю. Однако у человека есть определенный резерв психологической устойчивости, который позволяет более или менее спокойно воспринимать подобные события как неизбежные помехи.

**Самые главные причины дискомфорта кроются внутри самой личности**

**Как повысить свою стрессоустойчивость.**

* **Оставьте иллюзию, что в жизни можно прожить без проблем**. Чем больше вы решаете проблем, тем сильнее вы становитесь. Человек растет только когда выходит из зоны комфорта. «Все (многое…) вокруг делается неправильно, на самом деле все должно быть иначе». Все правильно никогда не было и не будет. Мир живет по своим законам, раздумывать о том, принимать их или нет, - бессмысленно.

1. **Повышайте свою самооценку**. Неуверенный в себе человек больше подвержен стрессам.

### А есть ли у вас цель в жизни?

Большинство людей живут по принципу «как получится». Т.е. просто живут, не ставят себе никаких целей — проснулся, пошел на работу, вечером зашел в магазин, пришел, поужинал, лег спать. Эдакий день сурка. Максимум к чему стремятся — это отпуск раз в год и пенсия на закате жизни. Но при этом многие испытывают безумное [чувство зависти](http://otalex.ru/kak-izbavitsya-ot-zavisti.html) к более успешным людям, чья жизнь намного активней и интересней. Завидуют, но не спешат менять что-то... Боятся отклониться от курса привычек и попробовать что-то новое. А именно это новое часто и спасает человека от скуки и чувства «я не счастливый».

Найти себя, [найти смысл своей жизни](http://otalex.ru/smysl-zhizni-cheloveka.html), поставить цель, развиваться и двигаться вперед — это уже может сделать вас намного счастливей. Особенно когда вы видите что что-то получается, у вас появляется уверенность в себе и о чудо — вы улыбаетесь и ощущаете себя вполне счастливым.

**4. Тревожному человеку очень важно выстроить свою «иерархию мотивов**» на основе собственных ценностей, вспоминать о ней и пользоваться всякий раз, когда возникает проблема принятия решения.

**5.Ослабьте ваши стандарты.** В противоположность общепринятому мнению, не все, что нужно делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если и достижимо, то оно не всегда этого стоит.

**6. Считайте ваши удачи!** На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло. Подумайте о них. Воспоминание о хорошем уменьшит ваше раздражение, когда опять что-нибудь произойдет не так, как вы хотели бы.

**7.** **Уделите себе время. Найдите хобби**

Общайтесь с приятными людьми, заведите домашнего питомца, танцуйте, слушайте любимую музыку. Выделите наконец уже время для своего хобби, которое забросили, или найдите новое. Ищите то, что доставляет вам радость. Все эти занятия повышают уровень[эндорфинов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B8%D0%BD%D1%8B) — гормонов, помогающих справиться со стрессом.

### **8. Прощайте и забывайте.** Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.

### 

### 9. Не жалейте о прошлом

Зачем мучить себя прошлым, жалеть о чем-то, о том, что было сделано, а что нет? От поедания самого себя вам легче не станет. Примите прошлые ошибки как опыт, из которого нужно сделать выводы и не наступать более на те грабли. От воспоминаний и сожалений бывает больно! Оно вам нужно? Отпустите прошлое и живите настоящим и будущем.

### 10.Избегайте ненужной информации

Мы живем во время, когда новости льются на нас нескончаемым потоком. Многие из них вызывают неприятные эмоции. Совсем без новостей прожить сложно, но разделить информацию на важную и ненужную — запросто. Оградите себя от негативной информации. Откажитесь от телевизионных каналов, на которых грубо играют с эмоциями зрителей, отпишитесь от страничек в соцсетях, которые грешат грустными слезливыми историями.

### 11. Разорвите отношения

Грустно, но большинство людей находятся в отношениях, не приносящих радости. Кого-то удерживает в паре общественное мнение, кого-то — привычка, кто-то просто боится быть один. Для чего каждый день добровольно общаться с человеком, который вас не понимает, не радует, не любит, доводит до нервного срыва? Примите жесткое решение ради своего будущего — разорвите эти тягостные отношения.

Ведь, в конце концов, никто не знает, что ждет вас дальше. И чем дольше вы остаетесь в несчастливых отношениях, тем больше времени от нормальной жизни вы у себя отнимаете.

### 12. Формируйте приятный круг общения

Говорят, друзья — это семья, которую мы выбираем. Нет ничего плохого в том, чтобы выбрать не только людей, с которыми вы будете общаться, но и тех, с которыми не станете. Вы ничего никому не должны, да и вам тоже. Не стесняйтесь прекращать отношения с людьми, которые вас утомляют. Вы не нанимались к ним в няньки, они сами как-нибудь проживут, даже если и пытаются убедить вас в обратном, чтобы выбить себе еще какую-нибудь выгоду. Подумайте о себе.

### 13 Научитесь игнорировать не нужное вам мнение окружающих

Люди любят давать советы, критиковать и даже смеяться над целями и действиями других. Но стоит ли заострять на этом внимание и бросать что-то делать только потому, что кто-то считает это не «правильным»? Перестаньте бояться того, что о вас подумают! Проживайте свою жизнь своей головой.

Неправильная установка «Я должен всем нравиться. Если окружающие не выражают свою симпатию, надо приложить все силы, чтобы добиться этого». Невозможно всем нравиться, и напрасно к этому стремиться. Окружающие могут не выражать симпатию, поскольку погружены в свои проблемы. И.В. Гете писал: «Самое смешное желание – это желание нравиться всем». Известные психотерапевты Р. Бэндлер и Дж. Гриндер приводят верное замечание одного пациента: «Быть хорошим все время слишком трудно». Нравиться всем окружающим – тщетная затея.

**14.** Оказывается, **волшебное слово – «НЕТ»**, а вовсе не «пожалуйста». Многих проблем можно избежать, если научиться отказывать людям. Не проводить время в пустом общении «из вежливости». Не давать денег в долг, когда Вам не хочется этого делать. Это куда лучше, чем страдать по поводу того, вернут или нет. Дайте то, что можете подарить, а в долг не давайте. Гёте говорил: «Хочешь потерять друга – дай ему денег в долг». Когда человек аргументированно отказывает, то **его самооценка повышается, возрастает уважение к себе**. Люди боятся отказывать. А знаете почему? Они боятся не понравиться! А всем не угодишь. Учитесь переживать спокойно чужие негативные эмоции по поводу Вашего отказа. Если сразу сказать «НЕТ», то аргументировать отказ уже будет легче. **Отказывайте легко**.

**15. Позитивное мышление и умение быть счастливым** — это ежедневная работа над собой

Нельзя вот так в одночасье стать счастливым человеком, просто послушав какие-то советы. Только ежедневный труд над самим собой способен привести вас в этот мир счастья, о котором вы мечтаете. Научиться иначе смотреть на вещи, видеть не только плохое в том что вас окружает — это ни так просто, когда негативное отношение ко всему стало некой привычкой. Люди, находящиеся в одинаковых условиях, могут ощущать себя абсолютно по-разному. И пусть у обоих будет стоять яхта на берегу собственного пляжа или же оба будут топить печку в глухой деревушке — восприятие окружающего мира в одинаковых условиях будет разным.

Проще сказать, один будет счастлив рубить дрова, а другой будет плакать над своей судьбой. Или же один будет радоваться, глядя на свой пляж, радоваться тому, что смог добиться успеха, тогда как второму всё будет мало, и он по-прежнему будет чувствовать себя несчастным.

«А вы счастливы?». Слышали когда-нибудь этот вопрос? Или может сами себе его задавали — «а счастлив ли я?». А многие ли могут с уверенностью ответить на этот вопрос? Думаю нет. Давайте, прежде чем говорить о том, как это, где искать и всё такое, поговорим о том, что ошибочно считают счастьем и слепо гонятся за «призраком».

Многие думают:

* Вот куплю себе новый крутой смартфон
* Уеду в другую страну
* Устроюсь на новую работу
* Поменяю жену (мужа)
* Заработаю кучу денег... и буду счастлив!

Но всё это лишь временное удовлетворение желаний. Надоест одно, появится потребность в чем-то другом и снова слепые поиски.

Так что же такое счастье и где его искать?

Счастье — это не что-то внешнее. Это не покупки чего-либо и не смена места жительства или партнера. Оно внутри нас. Это гармония с самим собой, уверенность, умение радоваться и смотреть на мир позитивно. Но мало просто понимать что оно живет в нас, типа «аа, я понял и теперь буду весь такой радостный!». Нет, если до сегодняшнего дня вы путали понятия счастье и временное удовлетворение, то вам предстоит большая работа!

Если вы не испытываете ни капли счастья там где находитесь сейчас, среди тех благ, которые имеете, везде и всюду видите только плохое, все свои неудачи сваливаете на других людей и обстоятельства, то не видать вам счастья нигде и никогда!

Звучит как приговор, правда? Но не всё так страшно, выход есть — тут главное самому себе признаться в том, что менять вам нужно в первую очередь себя, а не внешние атрибуты жизни. Если вы не признаетесь себе в этом, то так и будете метаться всю жизнь в поисках какого-то призрачного счастья, пока не покроетесь грустными морщинами на вечно недовольном лице.

Всё выше сказанное вовсе не означает что счастливый человек не имеет желаний и потребностей в каких-то внешних благах. Он также хочет иметь крепкую семью, хорошую работу и прочие радости жизни. Разница лишь в том, что он не зависит от своих желаний. Отсутствие чего-либо не делает его несчастным и озлобленным на весь мир. Он также стремиться к улучшению своей внешней жизни, но без фанатизма. Он спокойно идет к своей цели, не разрушая себя изнутри. Он не впадает в панику если у него не такая стройная жена как у соседа или что у него всё ещё нет трех-этажного коттеджа и личного самолета.