

## Три составляющих счастья.

Как стать счастливым? Где найти счастье? А можно ли вообще встретить счастье? Что такое счастье? Постоянные вопросы, вопросы и где же ответы.

Я хочу вам сказать, что счастье, это навык. А раз навык, то этому можно научиться и развивать.

Для меня счастье состоит из трех составляющих, это осознанность, ответственность и действие. Именно эти три составляющих помогут вам быть в настоящем моменте и проживать настоящий драйв сотворения вашей жизни в счастье.

Ну вот, скажите вы мне, «опять эти осознанность и ответственность, как надоело об этом слушать».

Ну что ж, если вы не хотите слушать, соответственно вы не хотите что-то менять в своей жизни. Вероятно, вы ждете того самого принца или фею, кто приедет на белом коне или взмахнет палочкой и сделает вас счастливыми. А если вы уже давно не верите в сказки, то может вы ищите ту волшебную таблетку, книжку, вебинар или курс, которые сделают вас счастливыми.

Это господа, инфантильная позиция. Потому что даже, если вам в руки попала классная книга или вы попали на вебинар к ТОПовому спикеру и все прослушали, но ничего не предприняли, то поздравляю вас, вы просто зря потратили свое время.

Или вод допустим: вам встретила фея или принц и они решили вас взять под свое крыло, то есть осчастливить вас. Вы все равно счастливы не будете. Вы будете постоянно недовольны тем, что вам дают. Потому, что вы не осознаете, что вы хотите и не берете ответственность за свои желания и за свою жизнь. Вы как бы отдаете свою жизнь в руки другого и пусть он вами занимается. Но у того, другого свое представление о счастье, и он дает вам то, что считает нужным. Это тоже инфантильная позиция.

Именно в такие ситуации и попадают созависимые личности. Те люди, которые не живут свою жизнь, не знают, чего они по-настоящему хотят. Эти люди ориентируются на мнение других о них, так как у них нет о себе адекватного мнения, они себя не знают. Но самое интересное, они почему-то точно знают, чего хотят другие люди, и таким образом начинают жить жизнь другого человека. Делая другого якобы счастливым, хотя их об этом и не просили.

Обычно такие люди составляют впечатление прилипшего репейника, о них еще говорят «прилип, как банный лист». Хотя они четко уверены, что делают добро, но на самом деле вредят таким поведением не только себе, но и другому человеку.

Так вот, давайте вернемся к трем составляющим счастья.

Осознанность! Чтобы быть по-настоящему счастливым человеком, надо обладать таким навыком, как осознанность. Вы осознаете, что в жизни или в отношениях с другими людьми у вас есть проблемы. Вы осознаете, что эти проблемы в основном касаются вас, то есть вашего поведения. Вы осознаете, что надо менять ваше отношение к самому себе и ваше поведение по отношению к себе и соответственно к другим.

Следующий принцип, это ответственность! Мало осознать, но надо еще и взять ответственность за это. После того, как вы все осознали, то вам надо взять ответственность за свое личное счастье и за свою жизнь на себя. А это значит, что все менять в вашей жизни придется только вам самим, и фея с принцем здесь не помогут. Они лишь могут сопровождать вас по этому пути и не более.

Вот и замечательно! Осознанность присутствует, ответственность имеется, осталось лишь начать действовать.

Ну, легко сказать действовать, скажите вы мне. Я скажу вам, что да, это легко, надо всего лишь сделать первый шаг. Ну, легко сказать, сделать первый шаг, скажите вы мне, только как его сделать. Каждый спикер, каждая книга или каждый курс, который вы прослушали, полон этих действий и заданий.

А именно, когда вы что-то узнали новое, вы просто внедряйте это в жизнь, то есть зарабатывайте навык. Просто начинайте действовать.

Поверьте, как только ваша жизнь будет осознанной, ответственность за которую вы взяли на себя и сами действуете, то есть получаете опыт от новых своих осознанных действий, тогда вы получаете драйв. Новый опыт именно в этот момент и есть жизнь в здесь и сейчас, а значит это и есть настоящая жизнь.

Давайте посмотрим на то, когда вы действуете на автомате, тогда возможно вы даже и не находитесь в моменте здесь и сейчас. Вы чаще находитесь в моменте там и тогда. Значит, вы либо в прошлых своих событиях или в будущей фантазии, то есть в мечте. И тогда нет никакой осознанности. Только в состоянии осознанности, вы можете быть в моменте здесь и сейчас.

И вот вы осознаете, что вы здесь и сейчас, то какой выбор вы делаете? Поняли принцип? Да, да, именно делая выбор вы берете на себя ответственность. Уже некого будет обвинить, что кто-то другой виноват в том, что в вашей жизни нет счастья. И я уверена, что осознанно и ответственно вы сделаете выбор в ту сторону, где вам хорошо, то есть там, где вы выиграете.

И тогда вы начинаете действовать. Согласитесь, что действовать понимая, что вы делаете в этот момент для себя что-то хорошее, гораздо легче, чем не понимая вообще для чего вы что-то делаете. Сделав такое действие, вы сотворили свою личную жизнь. Вот именно в этот момент вы хозяин своей жизни и хозяин своего счастья.

Видите, как все просто! Это простой навык, только надо этот навык наработать. Дерзайте, все у вас получится.

Валентина Пахомова

Психолог, коуч, тренер.