

**Начни
свой день
с улыбки**



www.ebookexe.ru

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](http://www.ebookexe.ru)

Начни свой день с улыбки

Введение

Иногда мы строим грандиозные планы, которые, как мы надеемся, принесут счастье в нашу жизнь, будь то отпуск, выпускной или свадьба.

Но именно простые радости жизни дарят нам непрерывную радость. Когда мы ценим и наслаждаемся этими простыми вещами, за которые мы испытываем благодарность, распространяются и на другие сферы жизни. Вот несколько простых удовольствий, которые стоит стараться испытывать почаще.

Свежескошенная трава

Свежескошенная трава доставляет удовольствие во всех отношениях. Запах и ощущение свежести под босыми ногами бодрят и освежают чувства. Постарайтесь испытать это хотя бы несколько раз в год, когда позволяет погода.

Дарить и получать улыбки

Что может быть лучше, чем получить простое удовольствие совершенно бесплатно? Дарите улыбки не только себе! Не только для друзей, но и для случайных прохожих на улице. Вы будете поражены тем, как приятно сначала увидеть удивление окружающих, а затем и их ответную улыбку.

Прилив эндорфинов после тренировки

Интенсивные физические нагрузки приносят вам в награду выброс эндорфинов. Эти естественные вещества, улучшающие настроение, непременно поднимут вам настроение. Тренируйтесь утром, чтобы использовать этот выброс эндорфинов для повышения продуктивности в течение всего дня.

Наслаждайтесь любимой едой

Даже если ваша любимая еда не особенно полезна для здоровья, позволяйте себе иногда её есть. Ощущение от любимой еды принесёт вам небольшое удовольствие. Исследования показали, что если воздержаться от употребления определённого продукта в течение определённого времени, то в следующий раз он покажется вам ещё вкуснее, поэтому воспользуйтесь этим приёмом, чтобы ваше любимое блюдо стало ещё вкуснее, чем обычно.

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Горячая чашка кофе или чая

Некоторые из нас живут за счёт ежедневной чашки кофе или чая. Даже если это станет ежедневной привычкой, это может принести много радости. Потягивая свой любимый напиток, уделите немного времени, чтобы насладиться каждым его мгновением.

Изготовление снежных ангелов

Это не только для детей. Наденьте теплую одежду и просто нырните в снег. Чувствуете себя глупо? Это не стоит испортить удовольствие, просто насладитесь безобидным весельем, которое дарит создание снежных ангелов.

Смеяться до боли

Смех подобен лекарству. Каждый должен иметь возможность смеяться до боли хотя бы раз в день. Будь то с другом, который умеет писать комедии, или за просмотром хорошего фильма, найдите время, чтобы с помощью смеха снять стресс.

Массаж

Если вы никогда не были на массаже, попробуйте. Этот час полного расслабления заставит ваши проблемы словно раствориться. Многие люди даже имеют право на массаж в рамках корпоративной программы льгот.

Прогулка под дождем

Прогулка под дождем - это одно из удивительных простых удовольствий жизни. Одевайтесь потеплее. Выходите на улицу с зонтом или без него. Пусть дождь брызгает вам в лицо, пока вы прогуливаетесь, и обязательно окунитесь хотя бы в одну лужу.

Дорогие развлечения — это здорово, но их бывает трудно найти. Вместо того чтобы ждать следующего отпуска, побалуйте себя одним из этих простых удовольствий. Научившись ценить мелочи, которые находятся рядом, вы будете находить огромное удовлетворение каждый день.



Ценная

Как идти по жизни уверенно, перестав быть удобной

Вы знаете, что нужно делать. И идете в спортзал, пишете резюме, едете в отпуск... в своих мыслях. Но не решается,

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

откладываете.

Составьте собственную программу счастливой наполненной жизни. Получите поддержку, энергию и план действий.

[Узнать подробнее>>](#)



Глава 1: **Нужны ли вам деньги, чтобы быть счастливым?**

Как говорится, «счастье не купишь за деньги». Или всё-таки купишь? Достаточное количество денег, безусловно, снижает стресс, но их избыток не сделает вас счастливым.

Итак, можно ли купить счастье за деньги или нет? Вот несколько мыслей для размышления на эту тему.

За деньги можно купить лишь ограниченное количество счастья.

Исследования показали, что да, наличие достаточного количества денег для удовлетворения ваших потребностей и потребностей ваших близких имеет значение. Семья действительно приносит счастье. Люди, живущие в бедности, как правило, менее счастливы, чем те, чьи потребности удовлетворены. Возможность оплачивать счета и иметь достаточно средств для жизни поможет вам обрести счастье.

Избыток денег не означает избыток счастья.

Однако наличие большего количества денег, чем вам нужно, не принесет вам дополнительного счастья. Деньги и счастье не пропорциональны. Человек, у которого достаточно денег, чтобы купить большой дом и несколько автомобилей, не обязательно будет счастливее другого человека, которому нужно именно то, что ему необходимо.

Деньги сами по себе создают стрессы.

Наличие денег сопряжено со стрессом. Независимо от того, мало у вас денег или много, вы, вероятно, знакомы с этим стрессом. Стресс вызван необходимостью разумно тратить имеющиеся средства, а также тем, что люди с корыстными мотивами тянутся к тем, кто финансово обеспечен.

Важно не то, что входит, а то, что выходит.

Счастье зависит не столько от суммы заработанных денег, сколько от того, на что вы их тратите и куда они уходят. Существуют определенные

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

принципы использования денег, которые могут помочь вам чувствовать себя более удовлетворенным. То, куда вы вкладываете деньги и кто их получает, может повлиять на то, получили ли вы от них какую-либо выгоду.

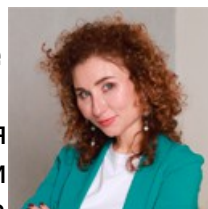
Тратьте деньги на впечатления, а не на вещи.

Покупка большого количества вещей не доказано делает человека счастливым. Хотя инвестиции в вещи, которые прослужат долго, кажутся разумным решением. Исследования показывают, что это мудрый шаг. Мы склонны приспособливаться к тому, что имеем. Наличие этих вещей не означает... продолжать приносить безграничное счастье.



Предназначение

чтобы жить счастливой яркой жизнью в любом возрасте



Мы часто живем по инерции, изо дня в день делаем примерно одно и то же - ходим на работу, в выходные ездим на дачу, короткий отпуск и снова по кругу. И лишь иногда вдруг мелькает мысль "а зачем я здесь? для чего я живу?"

Каждый из нас пришел в этот мир со своей задачей. Но повседневная рутина, навязанные убеждения, страхи и стереотипы привели к тому, что мы потеряли связь с душой. Живем как придется, ощущаем, что "не туда", а "куда" — непонятно.

[Узнать подробнее>>](#)



Глава2:

Не переживайте из-за мелочей

Вероятность долговременного счастья выше, если деньги тратятся на впечатления, которые оставят у нас неизгладимые воспоминания. Это может быть отпуск в одиночку или с семьей, или выделение времени на какое-либо занятие. Иногда нужно просто развлекаться... главное – создавать новые впечатления, а не просто развлекаться. Покупка чего-то, что со временем просто исчезнет.

Отдай это

Дарить — одно из самых приятных занятий, которыми можно распорядиться своими деньгами. Будь то благотворительность или помощь нуждающемуся другу, найдите способ отблагодарить и поделиться тем, что

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

у вас есть. Это один из способов. Потратив эти деньги принесет долгосрочные личные выгоды.

Короткий ответ: нет; деньги не нужны для счастья. Однако деньги могут быть полезны для предотвращения стресса, который может уменьшить имеющееся у вас счастье. Независимо от того, сколько у вас денег, используйте эти советы, чтобы достичь желаемого уровня счастья и жить жизнью, наполненной радостью.

Все мы слышали, что не стоит переживать из-за мелочей. Позволять себе нервничать из-за пустяков – один из самых больших способов навредить себе, вносить ненужные страдания в жизненный путь.

Мы можем избежать множества негативных эмоций и даже проблем со здоровьем, просто научившись не обращать внимания на мелочи.

Сосредоточьтесь на общей картине.

Когда происходит что-то незначительное, что вызывает у вас гнев, сравните... значение этого момента для всего остального, что происходит в вашей собственной жизни, и в вашей жизни в целом. Окружающий вас мир. Возможно, вы пролили тесто для торта на пол за час до прихода гостей. Ваши друзья по-прежнему будут любить? Наслаждайтесь вечером, даже если у вас нет свежее испеченного торта. Если так, то, возможно, вам стоит направить свою энергию не на самобичевание из-за этой небольшой ошибки.

Помните, что мы все создаём Ошибки

Когда какая-то мелочь грозит разрушить ваше настроение и позитивный настрой, подумайте о том, что все совершают ошибки. Независимо от того, сами ли вы или кто-то другой стал причиной ситуации, которая кажется катастрофой, помните, что ошибки — это нормальная часть жизни, которая случается. Всем привет. Не позволяйте одному неприятному моменту заставить вас врасплох.

Прощайте других

Простить кого-то может быть сложно, когда кажется, что он доставил вам лишнюю работу и стресс. Когда кто-то врежется в вашу машину сзади, у вас может возникнуть соблазн выплеснуть на него гневные слова. Однако остановитесь и подумайте, как... Возможно, вы чувствуете себя на их месте. Не ведите себя и не воспринимайте это так, будто вы... Никогда не ошибался, но выбирайте эмпатию.

Прости себя

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Прощение других может показаться простым делом по сравнению с прощением самих себя. Нередко мы поступаем с собой хуже, чем когда-либо поступили бы. Позвольте другу угостить нас.

Когда вам трудно простить себя, подумайте, как бы вы поступили, если бы подобную ошибку совершил ваш хороший друг. Остановитесь и подумайте. Прежде чем начать себя истязать, подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью, если это невозможно. Останавливаться каждый раз, когда вы не достигаете совершенства, вас захлестывает поток негативных мыслей.

Спросите себя, будет ли это иметь значение через десять лет.

У всех нас есть проблемы, и обычно в тот момент любая проблема кажется большой. Однако восприятие не всегда соответствует действительности, и нам самим нужно взглянуть на ситуацию в перспективе, чтобы правильно справиться со всем, что нас ждет.

Когда в вашей жизни происходит что-то негативное, спросите себя, будет ли это иметь значение через десять лет. Если не получится, отпустите. Если кто-то показывает вам средний палец... В пробках у вас может возникнуть соблазн потерять самообладание, но это просто того не стоит. Приберегите свои эмоции для действительно важных вещей в жизни. Они меняются и заслуживают вашего полного внимания.

Когда что-то идёт не так, у вас есть два варианта. Вы можете впасть в ярость или отпустить ситуацию. Выбор не переживать из-за мелочей принесёт вам счастье, которое изменит вашу жизнь, и вы будете благодарны за это. Собственная смена точки зрения.



Медитация для начинающих: перезагрузка за 6 дней

Урок 1. Что такое медитация и как она работает

Урок 2. Медитация против тревоги и паники

Урок 3. Эмоциональный детокс

Урок 4. Медитация для концентрации и фокуса

Урок 5. Внутренний ресурс и восстановление

Урок 6. Как встроить практику в свою жизнь

[**Узнать подробнее>>**](#)

Глава 3:

Насколько вы счастливы?

Вопросы, которые стоит себе задать

Желание быть счастливым — это то, что есть почти у каждого. Но создать счастье не всегда легко, как и решить, счастлив ли ты, когда чувствуешь, что должен быть счастлив.

В жизни каждого человека бывают взлеты и падения, поэтому полезно иметь критерий, по которому можно судить, достигли ли мы счастья или нет.

Просыпаюсь ли я с воодушевлением и предвкушением нового дня?

Это показательный признак вашего внутреннего счастья. Просыпаетесь ли вы каждое утро готовыми к новому дню или чувствуете тревогу и страх? Трудно быть счастливым, если вы начинаете каждое утро в негативном настроении.

Жду ли я с нетерпением начала своей основной работы?

Работаете ли вы, учитесь или занимаетесь чем-то другим... Вы должны испытывать чувство предвкушения, думая о том, что окажетесь там. Есть определенные вещи, которые мы должны делать, например, платить за аренду, поэтому ваше решение работать может быть недоступно. Однако у вас есть выбор, куда вы будете идти. Работает. Если не нравится, измените.

Приятны ли мне люди, с которыми я провожу большую часть своего времени?

Люди, с которыми вы проводите большую часть времени, окажут на вас наибольшее влияние. Если они озлоблены, обескураживают и лишены мотивации, велика вероятность, что со временем вы станете таким же человеком. Если ваши друзья не поддерживают вас, найдите новых. Проводите свободное время с теми, кто сделает вашу жизнь более радостной и поможет вам создать позитивные воспоминания, которые принесут долгосрочное счастье.

Нравится ли мне то, кто я есть?

Ключевым компонентом счастья является любовь к себе и принятие себя таким, какой ты есть. Если нет, то вам нужно выяснить, почему. Необходимые изменения, а затем выбор в пользу любви к себе, несмотря на недостатки.

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Я боюсь своего будущего или с нетерпением его жду?

Счастье включает в себя чувство уверенности и защищенности в отношении своего будущего. Мы живем во времена неопределенные, но это не значит, что мы должны жить так, как живем. Каждый день испытывайте страх. Постепенно укрепляйте свою уверенность в себе и подумайте о консультации с психологом, если при мысли о будущем вы испытываете не просто периодический стресс.

Какова цель вашей жизни?

У каждого человека есть своё жизненное предназначение. В каждом из вас есть что-то, что делает вас уникальным даром миру. Если вы ещё не осознали этого, ваша самооценка пострадает, как и ваше счастье.

Существует множество анкет, а также книги, посвященные поиску смысла жизни. Подумайте о том, чтобы потратить время на изучение этого вопроса и найти то, что приносит вам наибольшее удовлетворение в жизни.

Счастье — это не легкомысленное желание. Важно понимать, как вы устроены и что нужно, чтобы быть счастливым с самим собой и своей жизнью. Задавая себе эти вопросы и размышляя над ответами, вы будете на верном пути к жизни, полной истинного счастья.



Уверенная речь без стресса: медитации и аффирмации для расслабления и голоса

Курс совмещает глубокие расслабляющие медитации с мягкой работой над голосом и речью. Это не только про "расслабиться", но и про то, как звучать уверенно, ясно и спокойно — изнутри.

Для кого:

Тех, кто испытывает тревожность, стресс, напряжение

Людей, боящихся говорить или выступать

Педагогов, логопедов, коучей, психологов

Всех, кто хочет раскрыть голос и внутреннюю силу мягко, без давления

[**Узнать подробнее>>**](#)

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Глава 4: **Связь между едой и счастьем**

А вы знали, что еда может сильно влиять на ваше настроение, как в лучшую, так и в худшую сторону?

Когда речь идёт о счастье и обо всех других сферах вашей жизни, еда может как навредить, так и исцелить. Изучив, какие продукты следует выбирать, а каких избегать, вы сможете помочь своему телу и разуму и обрести счастье.

Продукты, повышающие настроение

Итак, вы хотите использовать дары природы, чтобы улучшить настроение? Начните с поиска продуктов, богатых полезными жирами. Наш мозг нуждается в этих жирах, таких как омега-3 жирные кислоты, и они творят чудеса с настроением и повышают уровень счастья за счет повышения эффективности коммуникации нервных клеток.

Грецкие орехи, тыквенные семечки и рыбий жир — отличные способы их употребления. Доказано, что жирные кислоты омега-3 так же эффективны в борьбе с депрессией, как и распространенные антидепрессанты.

Ягоды — еще один замечательный способ поднять настроение. Они содержат антоцианы, которые полезны для мозга, поскольку поддерживают его работу. Апельсины, сырой перец и киви богаты витамином С, который борется со стрессом. Листовая зелень повышает уровень фолиевой кислоты. Известно, что употребление большого количества шоколада, в том числе и темного, улучшает настроение. Бананы и финики — это легкодоступные продукты, которые, как известно, положительно влияют на уровень серотонина.

Обезвоживание также сильно влияет на ваше настроение и умственные способности, поэтому обязательно поддерживайте водный баланс, употребляя достаточное количество воды.

Продукты, которые крадут вашу радость

Сахар — это продукт номер один, которого следует избегать, если вы хотите быть счастливыми. Сахар создает быстрый, ложный прилив энергии, за которым следует... Резкий спад. Сахар также может навредить иммунной системе и спровоцировать депрессию.

Известно, что кофе вызывает тревогу, которая также лишает вас радости жизни. Пшеница препятствует выработке серотонина, тем самым способствуя развитию депрессии. Алкоголь связан с перепадами

настроения, и хотя некоторые люди испытывают временную эйфорию после его употребления, это чувство обычно сменяется негативными эмоциями.

Дополнительные добавки, которые стоит рассмотреть

Доказано, что витамин С снижает уровень кортизола, гормона, вызывающего стресс. Если вы не получаете достаточное количество этого витамина из пищи, ежедневный прием добавок будет хорошей идеей.

Поскольку дефицит фолиевой кислоты связан с депрессией, вам следует подумать о приеме добавок. Жирные кислоты омега-3 и витамин B12 также полезны для естественного улучшения настроения. К добавкам, которые помогут вам контролировать нездоровые пристрастия, относятся комплекс витаминов группы В, коэнзим Q10 и ресвератрол.

Поскольку еда оказывает огромное влияние на ваше настроение, вам следует использовать её потенциал в полной мере. Вместо того чтобы выбирать еду, исходя из сиюминутных желаний, превратите свою тарелку в мощное оружие, которое поможет бороться с депрессией и тревогой, а также укрепит и поддержит ваше счастье.

Вы заслуживаете возможности почувствовать радость, и, изменив свои пищевые привычки, вы можете изменить свою жизнь к лучшему. Выбирайте себе настроение, выбирая еду, и вы увидите, как это повлияет на вашу жизнь.



Счастье без розовых очков

Эта книга — про честный переход из иллюзий во взрослую опору. Про жизнь, где есть и деньги, и смысл, и внутреннее спокойствие — без самообмана.



[Узнать подробнее>>](#)



Глава 5: Семь мантр для повышения уровня счастья

Существует множество способов повысить уровень своего счастья, и несколько из них...Трюки, не требующие особой подготовки или усилий.

Наши слова обладают силой, и, повторяя мантры про себя в течение дня, вы обнаружите, что чувство счастья начнет приходить к вам

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

естественным образом. Вот семь мантр, которые при частом повторении могут изменить свою жизнь.

Я потрясающий!

Эти два слова помогут вам избежать погружения в пучину ненависти к себе. Слишком многие люди не уважают себя и забывают, что они удивительны, прекрасны и уникальны. Повторяйте эту мантру почаще, чтобы слова приходили к вам, когда они вам больше всего нужны.

Я благодарен

Благодарность — верный путь к счастью. Когда вы благодарны, вы стараетесь напоминать себе о хороших вещах в своей жизни. В свою очередь, это позитивное влияние. Правильное отношение притягивает еще больше хорошего.

Я люблю себя всегда

Один из важнейших жизненных уроков — любить себя. Если вы чувствуете, что... Даже если вы еще не достигли полного самолюбия и самоуважения, повторяйте эти слова, пока не достигнете этого уровня. Произносите их, когда довольны собой, а также когда злитесь и разочарованы в себе.

Я — магнит для всего хорошего.

Вера в то, что вас ждут хорошие вещи и позитивные ситуации, на самом деле поможет им произойти. Представьте себя магнитом для всего прекрасного, и это притянет к вам эти вещи. Ваша уверенность в себе и позитивный настрой притягивают то, что они излучают, и вы увидите, как ваша жизнь обогатится по мере того, как вы будете... повторять эту мантру почаще.

Я привлекаю в свою жизнь здоровых людей.

Даже в самых благоприятных обстоятельствах плохие люди могут помешать нам добиться многого. Создайте круг друзей, которые полны надежды и позитива, как и вы. Избегайте конфликтов и повторяйте эту мантру про себя, когда возникает искушение втянуться в чью-то негативную энергию.

Я могу сделать всё, что задумаю.

Вера в себя и уверенность в своих силах помогут вам достичь желаемого. Это приведет вас далеко. Когда вы поймете, что можете сделать все, что задумаете, вы обретете безграничное счастье в этом

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

знании. Произносите эти слова, когда вам трудно изменить свою ситуацию, и знайте, что у вас есть все необходимые силы для этого.

У меня есть цель.

Независимо от того, сколько денег человек зарабатывает или чего он достигает, жизнь будет казаться бессмысленной и пустой без ощущения цели. На эту тему написано множество книг, которые помогут вам проанализировать свою жизнь и понять, в чем заключается ваше конкретное предназначение.

Подумайте о том, что вы любите и к чему вас тянет, и что приносит вам наибольшее удовлетворение. Вы можете предложить миру нечто особенное, и эта мантра напоминает вам об этом.

Наши слова обладают огромной силой, и мантры — отличный способ направить нас на путь к счастью. Когда вы используете свои слова, чтобы привлечь в свою жизнь позитивные вещи, вы обретете счастье. Повторяйте эти мантры и убедитесь, насколько они изменят вашу жизнь.



7 Шагов к Единству

Вы узнаете как перестать обижаться;
Вы простите своих родителей;
Вы научитесь понимать своего ребенка;
Вы перестанете конфликтовать с партнером;
Вы откроете для себя тайну Вселенной.

[Получить бесплатно>>](#)



Глава 6. Личность и счастье

Похоже, что некоторые люди просто счастливее других. И это касается не только тех, у кого лёгкая жизнь. У счастливых людей, кажется, есть определённые качества, которых нет у других.

Одним из несомненных факторов является тип личности. Как он влияет на личное счастье? Вот список личностных черт и того, как они влияют на ваше самочувствие.

Перфекционизм

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Люди с перфекционизмом по отношению к себе и другим, как правило, менее счастливы, чем те, кто более терпим к различным результатам. Хотя перфекционист и обретет счастье в хорошо выполненной работе, это не гарантирует счастья. Их возможности будут ограничены из-за того, что они в настоящее время сосредоточены на следующем крупном проекте.

Когда вы научитесь получать удовольствие от процесса, а не придерживаться строгих правил, ваше счастье будет расти.

Сновидение

Мечтатели, как правило, счастливы. Хотя мечтатели часто склонны к прокрастинации, которая приводит к стрессу, всегда найдется, о чем снова помечтать после того, как стресс пройдет.

Если мы не рождаемся такими, мы можем многому научиться у мечтателей. В поисках счастья в жизни подумайте о том, чего вы хотите от жизни, и уделяйте немного времени каждый день наслаждению мыслью об этом, и вы увидите радость, которую можно найти в этом простом упражнении.

Организация

Люди, чье личное стремление к организованности имеет много преимуществ, но даже в этой области можно переборщить. Важно соблюдать баланс. Слишком сильное сосредоточение на организации приведет к тому, что вы упустите мелкие детали, которыми следует наслаждаться на этом пути. С другой стороны, чрезмерная неорганизованность приведет к разочарованию как для вас самих, так и для окружающих, когда что-то пойдет не по плану.

Найдите золотую середину и организуйте свою работу ровно настолько, чтобы она работала более эффективно.

Позитив

Позитивный настрой — одна из черт характера. Это безусловно влияет на личную жизнь человека. Некоторые люди рождаются со склонностью к этому качеству, в то время как другим приходится прилагать усилия, чтобы не жить в негативе.

Независимо от того, к какой стороне вы склоняетесь от природы, делайте выбор, который заставит вас реагировать позитивно и укрепит вашу уверенность в себе. Вы обнаружите, что счастье приходит к вам естественным образом, когда вы позволяете своей энергии

трансформироваться из негативной в позитивную.

Жить настоящим моментом

Вы можете быть экстравертом или интровертом, но кем бы вы ни были, вы можете выбрать жизнь в настоящем моменте. Мы проживаем свою жизнь только один раз, и обретение счастья включает в себя полное присутствие в каждом шаге этого пути.

Некоторым это дается легче, другим приходится прилагать усилия. Какими бы ни были ваши природные склонности, сделайте выбор в пользу того, чтобы делать все от всего сердца, чтобы потом не жалеть и испытать глубокое счастье.

Мы не можем изменить свою личность, но можем учиться друг у друга. Люди с разными характерами и чертами характера имеют естественную склонность как к счастью, так и к отчуждению от него. Примите свой данный характер и затем направьте его. Направьте свою энергию на то, чтобы жить счастливой жизнью наилучшим образом.



7 Секретов Психологии Денег

Скрытые и невидимые принципы распределения денег;
Ваши убеждения и идеи, которые мешают вам быть богатым;
Простые, но эффективные техники и упражнения изменят ваши отношения с деньгами;

Вы узнаете, что проблема с долгами, это не проблема с деньгами;

Вы поймете, что денег не существует, пока вы этого не захотите.

[Получить бесплатно>>](#)



Глава 7: Почему жизнь в настоящем моменте делает вас счастливее

Всем известно, что жизнь прошлым может тянуть человека вниз, но почему? А что насчет жизни будущим?

Нам нужен баланс, но для счастливой жизни необходимо сосредоточиться на жизни в настоящем моменте. Доказано, что жизнь в настоящем — лучший способ стать счастливым и оставаться счастливым.

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

Вот почему.

Мы не можем изменить прошлое.

Почти каждый из нас сожалеет о чем-то из своего прошлого, но мы ничего не можем с этим поделать. Вместо того чтобы тратить время и энергию на сетования по поводу ситуаций, которые давно прошли и которые мы больше не можем изменить, мы можем использовать эту энергию, чтобы улучшить наше настоящее. Извлеките уроки из прошлого, а затем двигайтесь дальше.

Мы не можем предсказать, что принесет будущее.

Не беспокойтесь о будущем, потому что вы не можете предсказать, что оно принесет. Вы можете подготовиться лишь до определенной степени, а страх перед тем, что принесет завтрашний день, только вызовет стресс, который усугубит проблемы со здоровьем и психическим состоянием.

Живите настоящим и сосредоточьтесь на настоящем. Вместо того чтобы бояться последствий своих решений для будущего, принимайте решения, основываясь на том, что хорошего есть в вашей жизни прямо сейчас. Это уменьшит склонность к депрессии и страху.

Это заставляет вас быть здесь и сейчас.

Когда мы больше думаем о прошлом или будущем, чем о настоящем, мы отвлекаемся от того, что находится прямо перед нашими глазами. Возможно, ваше настоящее связано с рабочим проектом, который требует вашего полного внимания и энергии. Возможно, ваше настоящее связано с... Маленьких детей с насморком, которым нужно поставить обед на стол.

Когда вы полностью примете настоящее, вы получите от жизни больше. Вы наконец-то сможете перестать саботировать свою нынешнюю радость страхом перед тем, что может произойти дальше, или чувством вины за решения, которые уже остались в прошлом.

Будьте благодарны за лица, которые вы видите перед собой сейчас, и за возможности, которые стучатся в вашу дверь прямо сейчас. Моменты, которые вы научитесь ценить, обогатят ваше будущее теплыми воспоминаниями, которые вы будете хранить в памяти, и вы не будете сожалеть о неправильно направленных целях.

Сбалансированный взгляд на вещи

Жить настоящим важно. Важно также иметь сбалансированный подход. Когда вы думаете о будущем, составьте планы, необходимые для того, чтобы наслаждаться этим временем позже, потому что когда-нибудь

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

будущее станет вашим «в жизни». Не пренебрегайте планированием будущего, но и не позволяйте ему... неправильно распоряжаться своей жизнью. Баланс – это ключ к успеху, он поможет вам избежать стресса, вызванного чрезмерной сосредоточенностью на чем-либо одном.



Денежные Нейро-Клипы

Зарабатывайте от 50.000 в месяц на НЕЙРОСЕТЯХ

Я открою вам глаза на самый простой способ заработка, который работает как часы. Никакой магии – только проверенная схема, которую освоит даже пенсионер!

Вы замечали, как многие люди часами залипают в коротких видео? А знаете, что простые 30-секундные ролики набирают МИЛЛИОНЫ просмотров? Это тонны бесплатного органического трафика, который может приносить вам доход!

Причем эта система с каждым месяцем будет приносить вам все больше дохода, а работать вы будете меньше.

[>>Узнать подробнее](#)



Глава 8: Гормоны и счастье

Жить настоящим моментом — одно из лучших, что вы можете сделать для себя. Счастье достигается тогда, когда мы выбираем жить и наслаждаться тем, что имеем прямо сейчас, вместо того, чтобы тосковать по другому времени и месту. Используя время и жизнь, которые вам даны здесь и сейчас, вы познаете истинное счастье.

Гормоны... порой к ним относятся с полным пренебрежением. Какое отношение они имеют к счастью?

На самом деле, гормоны играют большую роль в этом ощущении, и нам следует узнать, какие факторы они играют в этой области и что мы можем сделать, чтобы использовать их в своих интересах.

Как работают гормоны

Гормоны — это особые химические вещества, которые контролируют большую часть процессов в организме. Эндокринные железы вырабатывают эти особые сигнальные вещества, и наш организм

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)

полагается на них для нормального функционирования.

То, как мы относимся к своему телу и к веществам, которыми себя окружаем, влияет на то, как эти гормоны могут нам помогать. Понимая, что они делают и как мы можем помочь им в их работе, мы приблизимся к нашей цели – счастью.

Какие гормоны связаны со счастьем?

Существует несколько гормонов, которые могут повысить уровень счастья. Основные из них: В их число входят серотонин, окситоцин и дофамин.

В последнее время серотонин стал довольно широко известен. Это нейромедиатор, передающий сигналы из одной части мозга в другую. Серотонин играет решающую роль в предотвращении депрессии и других психических заболеваний, а проблемы возникают при дефиците этого гормона или когда он не способен выполнять свою функцию.

Окситоцин известен как «гормон любви» и выполняет множество функций, в том числе помогает людям улучшать социальные навыки и уменьшать страх.

Дофамин — ещё один нейромедиатор, который активируется при возникновении позитивных и неожиданных обстоятельств, поэтому он известен своей ролью в обучении мозга распознаванию вознаграждений.

Естественные способы сбалансировать гормональный фон

Для оптимального функционирования организма гормональный баланс должен поддерживаться на должном уровне. Избыток или недостаток любого гормона может привести к краткосрочным и долгосрочным проблемам со здоровьем. Поскольку наше счастье зависит от этого, разумно делать все возможное для его поддержания. Найти здоровый баланс всех гормонов в нашем организме, чтобы создать среду, способствующую хорошему самочувствию.

Для поддержания гормонального баланса и нормальной работы организма важно высыпаться, регулярно заниматься спортом и исключать токсины из повседневной жизни. Необходимо свести к минимуму стресс и по возможности избегать приема противозачаточных таблеток.

Продукты, которые помогут сбалансировать гормональный фон.

Пища играет важную роль в поддержании гормонального баланса. Существует множество продуктов питания, которые следует стараться

употреблять ежедневно, а многие из них следует избегать.

Продукты и питательные вещества, которые помогают организму сбалансировать гормоны и поддерживать хорошее настроение, включают полезные жиры, такие как те, которые содержатся в кокосовом масле, авокадо, орехах и диком лососе. Витамин D является важной добавкой, как и магний. Необходимо употреблять достаточное количество чистых белков, а также много овощей.

Гормоны играют важную роль в вашем ощущении счастья. Поддержание их баланса и правильной работы имеет важное значение для обеспечения психического благополучия. Следуя приведенным выше рекомендациям, вы сможете сбалансировать свои гормоны. И жить жизнью, полной счастья и удовлетворения.



Денежная волна

**Зарабатывайте пассивно от 50.000 руб в месяц на
VK-конкурсах**

Не требует специального образования;
Работает без вложений;
Приносит ПЕРВЫЕ деньги уже через 3-5 дней;
Позволяет получать пассивный доход.



[>>Узнать подробнее](#)

[Бесплатные электронные книги для заработка в интернет](#)