

Радуйтесь тому, что делаете.

*Не найти себя, не узнать своё предназначение, не встретить свою любовь-эти страхи получили в интернете определение «проблем первого мира». С одной стороны никто не требует от нас быть лучшими из лучших. Родители и вовсе готовы любить такими, какие мы есть. Но, с другой стороны, мы читаем истории успеха и думаем: ну почему же у нас не получается всё успевать, как у некоторых счастливицков?»*

Наше счастье зависит в первую очередь от нас. Но это не значит, что стоит немного поднапрячься – и мы получим всё, чего хотим и заслуживаем. Дети, которых мы окружили заботой и вниманием, не обязательно вырастут умными и воспитанными. И, к сожалению, - мы не обязательно будем жить долго и счастливо.

Стремление к счастью, благополучию и успеху может действовать отравляюще, чем больше ожидания – тем непригляднее реальность. Но есть и альтернативный взгляд, который предлагают восточные культуры. Оказывается, в Китае принято относиться к счастью иначе, чем на Западе. Его воспринимают как баланс между счастьем и несчастьем. Если сегодня в нашей жизни наступила белая полоса – завтра она может смениться чёрной. Но в этом нет ничего ужасного: это значит, что через некоторое время всё снова будет хорошо.

В восточных культурах отношение к счастью более уравновешенное. Именно это противопоставление: «уравновешенность» против «одержимости» - и является ключевым.

Человек должен понимать, *что никто ему никакого личного счастья не гарантирует.* Несчастье – неотъемлемая часть жизни, и нужно быть к нему готовым. Позитивная психология уже давно развеяла миф о том, что можно стать счастливым, сделав карьеру и заработав много денег. Это важно, но не достаточно. Мысль о том, что счастье не в успехе как таковом, а в умении радоваться тому, что делаешь, в ощущении своей включенности во что-то большее, повторяется во множестве книг по популярной психологии. И сейчас люди начинают задумываться об этом чаще. Постарайтесь избегать того, что может разрушить ваше стремление становиться лучше, а значит и ощущать себя счастливее.

**Заявления типа «это скучно».**

Убивает ваше любопытство, а оно – один из самых главных стимулов вашего познавательного интереса. То, что сегодня вам кажется ненужным, завтра может стать для вас дорогой к новым возможностям.

### **Однообразие потребляемой информации.**

То есть чтение одних и тех же авторов, просмотр одних и тех же передач и так далее. Расширяйте свой круг интересов, не стоит застаиваться.

### **Поиск лёгких путей.**

Мы не любим себя утруждать – а зря. Сложные ситуации требуют от человека максимального фокусирования умственных способностей, а значит развивают возможности мозга.

### **Отсутствие стремлений.**

Если вы убеждаете себя, что добились оптимальных результатов, ваше развитие автоматически останавливается. Избегайте мыслей о том, что достаточно высоко поднялись. Двигайтесь вперёд, желайте большего.

### **Отсутствие вопросов.**

Как только вы прекратите себя спрашивать «почему», вы сразу подвергаетесь опасности впасть в рутину, стать управляемым. Спрашивайте себя, зачем, для чего вы делаете то или это. Тот, кто безрассудно подчиняется обстоятельствам, рано или поздно становится ограниченным.

### **Отказ от творчества.**

Вы думаете, что креативное начало вам чуждо. Ваша уверенность – это и есть сдерживающий фактор, границы, которые вы не можете переступить, враги развития. Прекратите ограничивать себя, просто реализуйте свой потенциал.