

Πώς θα δεις τη φωτεινή πλευρά της ζωής

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τρίτη, 10 Σεπτέμβριος 2019 01:06



Δουλειά, οικογένεια και άγχος πάνε χέρι χέρι. Δε γίνεται να μειώσεις το άγχος όταν εργάζεσαι για να επιβιώσεις, ούτε όταν έχεις παιδιά να αναθρέψεις. Υπάρχουν όμως τρόποι να το κουμαντάρεις.

Αποφάσισε να γίνεις ο καλύτερός σου εαυτός

Για να πάρεις σιγουριά, χρειάζεται να δώσεις σιγουριά. Το θέμα έχει να κάνει με τη θετική προσέγγιση. Μετά όλα γίνονται αυτόματα: όσο κι αν σου ακούγεται παράξενο, δοκίμασε να τρως υγιεινά και να γυμνάζεσαι τακτικά. Τα δυο μαζί θα σε κάνουν να είσαι πιο σίγουρος για τον εαυτό σου. Το κοινό χαρακτηριστικό που έχουν οι θετικοί άνθρωποι είναι η θετική αντίληψη που έχουν για την ίδια τους τη ζωή.

Εξασκήσου στον κανόνα του χαμόγελου

Χαμογέλα όταν λες «καλημέρα» – στη γυναίκα και στα παιδιά σου, στο αφεντικό ή στους συναδέλφους, στον περιπτερά ή στον υπάλληλο πίσω από το γκισέ. Και κοίτα τους στα μάτια καλοσυνάτα. Ένας στους δύο θα σ' το ανταποδώσει.

Να είσαι ευγνώμων

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουν τεράστιο χρόνο γκρινιάζοντας για τη ζωή (τους) και κλαίγοντας για πράγματα που δεν απέκτησαν ποτέ. Αντίθετα, οι ανυπόκριτα ευτυχείς άνθρωποι είναι ευγνώμονες για όσα έχουν αποκτήσει. Γράψε μια λίστα με τα δέκα πράγματα που έχεις πετύχει και για τα οποία είσαι πραγματικά ευτυχής. Διάβαζέ την κάθε μέρα την ώρα που πίνεις μόνος τον πρωινό καφέ.

Κόπιασε λίγο παραπάνω

Πολλοί είναι αρνητικοί ακριβώς επειδή η στάση αυτή αποτελεί την εύκολη λύση. Η γκρινια, η άρνηση, η κακή κριτική και η παθητικότητα είναι εύκολα πράγματα. Η ενεργητικότητα, το

Πώς θα δεις τη φωτεινή πλευρά της ζωής

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 10 Σεπτέμβριος 2019 01:06

πάθος, η προσπάθεια, το έργο είναι δύσκολα πράγματα. Αν θέλεις να βρεις τη φωτεινή πλευρά της ζωής, ακολούθησε τον κοπιαστικό δρόμο.

Δες ακόμα: [men](#)

πηγή:askmen.gr

