

Nawyki, które mogą Ci przeszkodzić w byciu szczęśliwym

Czasami nie zauważamy jak bardzo to co myślimy i robimy przeszkadza nam w byciu szczęśliwymi. Uzależniamy nasze szczęście od czynników zewnętrznych, ignorując naszą własną moc w tej kwestii. Przedstawiam wam dziesięć nawyków, które nie pomagają w osiągnięciu szczęścia.

1. **Złe zarządzanie pieniędzmi.** Niezadowolenie z finansów można rozwiązać na dwa sposoby – zarabiać więcej lub dobrze zarządzać tym co mamy. Lepsze zarobki czasami nie są w naszym zasięgu. Warto zawsze przeanalizować swój budżet w szczegółowy sposób, bo często pieniądze przeciekają nam przez palce. Oszczędzanie, planowanie wydatków, planowanie posiłków, ustalanie budżetu na konkretne działy naszych wydatków. Jest dużo rozwiązań, które można wprowadzić, aby ułatwić sobie zarządzanie pieniędzmi. Kiedy ogarniemy nasze finanse będziemy żyć o wiele spokojniej, a nie w ciągłym poczuciu niedostatku.
2. **Ignorowanie swoich potrzeb.** Niektórzy z nas żyją w cieniu innych osób. Robią to co według innych „powinni”, a nie to co chcą. Odpychanie od siebie własnych pragnień nigdy nie kończy się dobrze. Stawiajcie siebie na pierwszym miejscu w zdrowy sposób. Pomaganie innym nie powinno się wiązać z tym, że zapominacie całkowicie o sobie. Przykład, który słyszę wszędzie – „w samolocie najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, potem innym”. Banał, ale prawdziwy. Namawiam was, abyście w pierwszej kolejności zaopiekowali się sobą. Jeśli chcemy coś od siebie dać, musimy mieć skąd czerpać.
3. **Przebywanie z toksycznymi ludźmi.** Tacy ludzie często są bardzo magnetyczni, ale po jakimś czasie przebywanie z nimi pogarsza nam samopoczucie i obniża poczucie własnej wartości. Zazwyczaj jest to osoba bardzo skupiona na sobie, której nie interesuje wasze życie, chyba że w nawiązaniu do jej życia. To co mówi ma za zadanie poprawić jej samopoczucie, często kosztem waszego. Angażuje was w swoje życie, ale gdybyście zapytali o szczegóły z waszego życia prawdopodobnie nie potrafiłaby nic powiedzieć. Brzmi znajomo? Jak najszybciej podziękujcie tej osobie za znajomość. Jeśli jest to ktoś z kim tak czy siak musicie przebywać (np. w szkole), po prostu przestańcie wykazywać zainteresowanie jej życiem. Jak tylko zobaczy, że nie angażujecie się w rozwiązywanie jej problemów znajdzie inną „ofiara”.
4. **Porównywanie się do innych.** Każdy z nas ma inną historię i każdy ma inne pozytywne wartości w swoim życiu. Musimy pamiętać o tym, że jeśli inni mają lepiej to prawdopodobnie na to zapracowali. Nie ma sensu abyśmy patrzyli ciągle dookoła siebie czując rozczarowanie swoim życiem. Nawet ciężkie doświadczenia mogą być ostatecznie czymś pozytywnym. Czasami jedyne co możemy zmienić to nasze podejście, ale to jest ogromna zmiana! Nasz umysł jest cudowny i kiedy zaczynamy myśleć o czymś z innej perspektywy dużo w naszym życiu może się zmienić. Pomyślcie o jednej rzeczy, której w swoim życiu nie lubicie i znajdźcie w niej coś za co możecie być wdzięczni. To może być bardzo trudne zadanie, ale zmiana podejścia jest jak magia.
5. **Godzenie się z niewygodną rzeczywistością.** Jeśli wasze życie nie jest tym o którym marzycie, wprowadźcie małe zmiany. Zobaczycie, że jedna pozytywna

zmiana pociągnie za sobą kolejne. Tylko wy macie moc, aby zmienić swoje życie i nie dajcie sobie wmówić, że to co jest w nim teraz, to wszystko co możecie od życia dostać. Skupcie się na tym co możecie poprawić dzisiaj, aby jutro było lepsze.

6. **Życie w przeszłości.** Sama często łapie się na tym, że myślę, co by było gdybym jakiś czas temu zrobiła coś inaczej. Albo co gorsza, co by było gdyby inni w moim życiu podjęli inne decyzje. Wiem, że to jest bardzo niszczące myślenie i staram się z nim walczyć. Jeśli czegoś kiedyś nie zrobiłam to widocznie nie mogłam, ale mogę zrobić to dzisiaj. Na innych i tak nie mam wpływu, więc tym w ogóle nie warto zaprzętać sobie głowy. Jeśli jest już za późno na zmianę to muszę w jak najlepszy sposób wykorzystać tą zastaną rzeczywistość. Jak to mówią: „nie oglądaj się za siebie, bo... Ci życie ucieknie”
7. **Życie w przyszłości.** Też nie jest to najlepszy sposób myślenia. Mówię tu oczywiście o zamartwianiu się o to co będzie i snucie czarnych scenariuszy. Jeśli planujecie zmiany i jesteście nimi podekscytowani to jak najbardziej myślcie o przyszłości. Jednak najlepiej jest skupić się na tym co jest tu i teraz. Postarajcie się planować na 30 dni do przodu, wtedy zmiany nie będą takie przytłaczające. Każdy dzień to nowe możliwości, jeśli zaczniecie teraz to jutro będzie już inne, lepsze.
8. **Izolowanie się od ludzi.** Czasami wolimy zamknąć się w czterech ścianach i udawać, że świat nie istnieje. Wiadomo, że są osoby, które ładują baterie wśród innych i takie, które odpoczywają lepiej w samotności. Jednak musimy pamiętać o tym, że relacje społeczne mają duży wpływ na nasze samopoczucie i warto podzielić się z innymi naszymi emocjami, uczuciami i doświadczeniami. Zróbcie więc ten wysiłek i spotkajcie się z kimś. Nic nie zastąpi rozmowy na żywo, twarzą w twarz. Może macie hobby, które chcielibyście z kimś dzielić? Poszukajcie w internecie, na pewno znajdziecie jakąś grupę ludzi, którzy interesują się tym samym. Nawiązywanie nowych relacji z wiekiem jest trudniejsze, ale nie jest niemożliwe. Pielęgnujcie stare znajomości i rozwijajcie nowe. Jeśli chodzi o ludzi, liczy się jakość relacji, a nie ilość. Zatrzymujcie w swoim życiu ludzi, którzy mają na was pozytywny wpływ.
9. **Nie dbanie o siebie.** Zła dieta, brak ruchu, nałogi, zaniedbywanie profilaktyki zdrowotnej. Wszyscy wiemy, że to nam szkodzi, ale niewiele z nas myśli o tym, że ma to negatywny wpływ na nasze poczucie szczęścia. Jak mamy być szczęśliwi, kiedy czujemy się i wyglądamy źle? Nikt mnie nie przekona, że w dłuższej perspektywie nie dbanie o siebie go uszczęśliwia.
10. **Krytykowanie siebie.** Zamiast poklepać siebie po metaforycznym ramieniu częściej wolimy sobie dowalić. To zrobiłam źle, to powiedziałam źle, nie nadaje się, nie jestem dość dobra. Jak już pisałam nie raz – to my jesteśmy swoimi najlepszymi przyjaciółmi. Każdy z nas powinien być sam dla siebie największym fanem, kibicem. Gdyby powstał fanklub tylko dla was, jakie byłyby jego hasła? „Jesteś najlepszy!” „Kochamy Cię!” i wiele innych tego typu haseł. Niech ten fanklub będzie w waszej głowie zawsze. Uwierzcie w waszą moc, a ona się pojawi.

Pozdrawiam A.Pilarska-Maciaszek