

Простой способ улучшения жизни, который я проверила на себе.



Записки Марсианки ...

Аудитория 63 407



Есть такая психологическая техника: если тебе плохо, надо сделать что – то, чтобы усугубить ситуацию. Потом вернуться в исходное состояние. И сразу станет хорошо. Причем, в тех же самых условиях, в каких недавно было плохо. Скажете – ерунда? А вот и нет! Очень даже прикладная вещь. Работает безотказно. Проверено на себе.

Разонравилась мне, одно время, моя работа. Казалось, что все. Вот он – предел терпения. Устроилась я в другое место (не бросая прежнее дело окончательно). Поработала там некоторое время и поняла, как же я, оказывается, здорово раньше жила.

То, что меня дико раздражало, вдруг потеряло свою остроту. А то, что казалось минусом, с легкостью превратилось в плюс. Надо ли говорить, что возвратившись к старой работе, я почувствовала себя вполне счастливой?



Фото взято из интернета.

Человек нуждается в постоянном сравнении. Если нет наглядных альтернатив, его мозг начинает скучать. И подкидывать человеку иллюзии, навязчивые идеи и логические ловушки.

Когда жизнью недовольны люди, склонные к избеганию ответственности, они тешат себя надеждами на чудо. А волевые личности в подобной ситуации становятся одержимыми сверх - идеями.

Для того чтобы изменить то, что "плохо" и "не нравится", человеку нужен какой –то выбор. Но, к сожалению, возможность что - то улучшить жизнь предоставляет не всегда. Поэтому действовать нам надо самим.

Трудно тебе? Грустно? Сделай себе еще труднее и грустнее. Но ненадолго, и не «сжигая мосты». А потом откажись от сделанного, и сразу поймешь, как хорошо можно было жить, когда ты считал, что живешь плохо. Только сравнение позволяет человеку реально оценить качество собственной жизни.

Известная притча повествует как раз об этом:

Приходит человек к мудрецу.

— Мудрец! Дай мне совет! Живу я с четырьмя детьми, с женой, с тещей, повернуться негде...

Как дальше жить?

Мудрец спокойно говорит:

— Купи козу.

Человек пошел и купил козу.

Проходит некоторое время. Он опять приходит к мудрецу.

— Мудрец, что ты наделал?! В комнатке у меня сумасшедший дом: дети на голове ходят, теща старая, больная, да тут еще и коза стоит — почти всю комнату занимает, блеет... Что делать?

— Продай козу.

— Ребе, я не понимаю: то «купи козу», то «продай козу...».

— Слушай меня: немедленно продай козу.

Проходит еще некоторое время. Этот человек опять приходит к мудрецу.

— Дорогой мудрец! Как я тебе благодарен! Я и не знал, что я такой счастливый человек!...

Хорошо, если бы герой этой притчи не мучился с козой, а каким - то образом понял свое счастье сразу. Но такого случиться не могло, ни с ним, и ни с кем из нас. Так уж мы устроены, что нам всем необходимо «купить козу».



Фото взято из интернета.