

# УРОКИ СЧАСТЬЯ ОТ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

- 1. Живите настоящим Наверное, такую картину видел каждый: ребёнок играет, падает, разбивает коленку, начинает захлёбываться рыданиями, а через секунду, позабыв о своих синяках и ссадинах, снова веселится, радуется и смеётся. Дети не держатся за свои отрицательные эмоции, они легко отпускают их и продолжают наслаждаться жизнью. Взрослые же продолжают думать о плохом, даже когда оно осталось далеко позади. Нельзя жить прошлым. Наша жизнь – это то, что происходит здесь и сейчас. «Вчера» уже умерло, «завтра» ещё не родилось, у вас есть только «сегодня» для того, чтобы чувствовать, жить, думать, радоваться, что-то менять и т.д. Вы не сможете быть счастливыми, пока не научитесь ценить настоящий момент.

**2. Сосредоточьтесь на хорошем Когда ребёнок играет, он счастлив. Он увлечён своими игрушками и не думает ни о чём другом, именно поэтому в процессе он получает столько наслаждения. У взрослых, все иначе. Веселясь с друзьями, они продолжают думать о недоделанном проекте, о неоплаченном счёте, о проблемах с соседями и т.д. Иногда необходимо позабыть о неприятностях, чтобы наслаждаться жизнью. О плохом вы всегда можете подумать позже.**

**3. Используйте воображение Дети постоянно используют всю свою фантазию. Они не ограничивают себя комнатой, в которой они играют, им представляются драконы, старинные замки, сокровищницы и принцы с принцессами. Поэтому их игры столь увлекательны и интересны. Те, кто со временем разлучается пользоваться своим воображением, закрыты для новых возможностей. Они так и остаются в пустой комнате. А те, которые мыслят творчески, получают замки.**

**4. Верьте в то, что невозможное возможно Для детей нет ничего невозможного. Они безгранично верят в Себя и свои возможности. Им кажется, что при желании они даже смогут научиться летать. Жаль, что вырастая, многие забывают об этом. Люди сами загоняют себя в рамки и потом сидят как в тюрьме за решёткой. вспомните себя маленькими, когда для вас не было ничего**

**5. Не зацикливайтесь на возрасте**  
Дети не думают о своём возрасте, им кажется, что впереди у них целая вечность. Для взрослых возраст очень важен. Он служит им хорошим оправданием. Они многое не могут позволить себе лишь из-за собственных страхов, но при этом они обманывают сами себя фразой: «Уже слишком поздно». Помните, никогда и ни для чего не бывает поздно.

**6. Радуйтесь чаще Дети так часто улыбаются и смеются, потому что они умеют находить радости в мелочах. Они восхищаются, когда видят бабочку, веселятся, прыгая через лужи, наслаждаются обычным пломбиром. Дети берут от жизни лишь хорошее. Никогда не ругайтесь на свою судьбу. Лучше скажите ей спасибо за всё то чудесное, что происходит с вами.**

**7. Будьте добры к людям и доверяйте им Дети открыты и доверчивы ко всем, кто их окружает. Они не хотят никому вреда и не думают, что кто-то может причинить вред им. Взрослые часто бывают жестоки даже с близкими людьми. Они могут обидеть, отказать в помощи, оскорбить. Также по мере взросления, люди приобретают ещё одно отрицательное качество – подозрительность. Им кажется, что всё вокруг имеют лишь плохие намерения. Невозможно быть счастливым человеком, если вы постоянно причиняете вред другим и ждёте его же в ответ. Доброта и ЛюБоВь – вот два главных составляющих счастья.**

**8. Верьте в свою мечту Дети абсолютно уверены в том, что все их желания исполнятся и не сомневаются в этом ни на секунду. Вы можете сколько угодно твердить мальчишке, мечтающему стать космонавтом, что это очень сложная и опасная профессия, но он всё равно не станет вас слушать. Пока он наверняка знает, что его мечта сбудется и делает всё, чтобы приблизить этот момент – читает книги про космические корабли, изучает звёзды, упражняется, чтобы быть сильным. Взрослые люди обременены ненужными заботами и у них часто не бывает времени на собственные мечты и желания. Столкнувшись с первым препятствием, они отказываются от того, к чему стремились.**