

23 Trucchi per Vivere Felice e in Abbondanza



GINO ROSI



23 Trucchi

per Vivere

Felice e in

Abbondanza

Gino Rosi

23 Trucchi per Vivere Felice e in
Abbondanza Raggiungere la felicità
implica, tra l'altro, rinunciare al e
abitudini tossiche.

Essere felici è uno dei principali
obiettivi che noi umani abbiamo, ecco

perché molti studi sono stati condotti per sapere cosa rende felici le persone. Bene, la scienza è chiara: ci sono attività, pensieri, comportamenti, atteggiamenti che determinano come ci sentiamo.

Molte volte, senza accorgercene, non riusciamo ad essere felici perché commettiamo errori o eseguiamo abitudini tossiche che ci influenzano negativamente. La felicità consiste, in parte, nel rinunciare .

Abitudini tossiche: 10 comportamenti che consumano la tua energia Una serie di abitudini che ci causano disagio e riducono la nostra salute anche se non ce ne rendiamo conto.

.
.
Le abitudini tossiche sono una serie di comportamenti che ti fanno diventare una persona infelice attraverso le tue routine. È

comune per alcune persone incolpare la loro sfortuna per alcuni fatti spiacevoli, e anche se a volte può essere così, altre volte sono le nostre abitudini che ci guidano lungo il percorso dell'amarezza.

Nell'articolo di oggi, passiamo in rassegna dieci abitudini tossiche che potrebbero ostacolare il tuo benessere

ed equilibrio emotivo.

Comportamenti che consumano la tua energia

.

.

E ci sono un certo numero di abitudini tossiche che esistono solo per inerzia, ma che in realtà non ci danno nulla di buono. Sono quelle abitudini che più le pratichiamo e più costa voltare le spalle e cambiarle . Se le cose vanno bene è facile sentirsi bene; d'altra parte, quando si sbagliano è difficile uscire da quel circolo vizioso. Pertanto, molte volte pensiamo che le disgrazie si incontrino

sempre. Se tutto va storto, non stai facendo qualcosa di sbagliato?

È chiaro che essere felici in ogni momento non è possibile, ma è possibile adottare abitudini che favoriscano il benessere e la felicità di ognuno. Combattere per i propri sogni, passare il tempo con la famiglia o prendersi cura delle amicizie sono comportamenti che alla fine ci avvantaggiano.

Ma quali sono queste abitudini tossiche che rubano la nostra energia? Quali costumi o comportamenti ci rendono infelici? Di seguito troverai le risposte a queste domande: 1. Concentrati su ciò che non hai

·
·

Uno dei grandi mali dell'essere umano è desiderare costantemente cose che non si hanno . Capita spesso di sottovalutare ciò che abbiamo e, d'altra parte, sopravvalutiamo ciò che non abbiamo. Questo succede non solo con cose materiali, ma alcune persone soffrono anche questo con il proprio partner.

L'autentica felicità è dentro di sé, perché quando stiamo bene con noi stessi e lottiamo per i nostri desideri più profondi, non abbiamo bisogno di nient'altro. Questo è il modo di trovare

la pace interiore,

2. Nega la realtà

Negare la realtà è qualcosa che le persone che hanno paura dell'incertezza ed evitano di affrontare problemi tendono a fare molto . Questa paura è alimentata dall'insicurezza, che rende la persona incapace di superare le sfide che deve affrontare nel prevedere un inevitabile fallimento.

.

.

Un'alta fiducia in se stessi determinerà se eseguiamo un'azione con coraggio, e non

tutti si danno delle possibilità di essere vittoriosi nelle situazioni che la vita presenta. Le persone con coraggio e alta autostima sono più felici e questi tipi di individui non negano la realtà.

Potrebbe essere più cercare scuse se ti buttano fuori dal lavoro che riconoscere che forse hai fatto qualcosa di sbagliato. Quindi smetti di guardare sistematicamente dall'altra parte e presumi che una parte della responsabilità nelle cose che ti accadono possa essere in te.

3. Incolpare gli altri

Negare la realtà include anche incolpare gli altri, in quanto è un modo di non riconoscere che siamo noi che dobbiamo cambiare .

.

.

Ad esempio, se non hai avuto successo in una materia universitaria e hai sospeso un esame, è più facile incolpare l'insegnante e il suo metodo di insegnamento piuttosto che riconoscere che non hai studiato abbastanza o hai avuto la serietà e la persistenza di

dedicare 20 minuti al giorno per rivedere alcuni concetti. Incolpare gli altri non ti fa imparare dagli errori ed è quindi un'abitudine tossica.

4. Non lasciare la zona di comfort La zona di comfort è uno stato mentale che ti fa preferire stare in un posto che ritieni più sicuro, ma questo posto non ti consente di crescere e svilupparti . Può sembrare un bel posto ma a lungo andare ti renderà infelice; In cambio di non vivere momenti specifici di stress e frustrazione, atterreremo completamente in stagnazione emotiva .

La zona di comfort è un'area in cui restiamo intrappolati e rimanere in quel luogo per paura di ciò che il futuro

riserva è un'abitudine tossica.

5. Trascorri molto tempo temendo "cosa diranno"

.
.

Le persone infelici dipendono dagli altri, perché cercano sempre l'approvazione degli altri . Trascorrono troppo tempo a pensare a ciò che gli altri penseranno di loro e se ciò che faranno sarà al gusto delle altre persone.

Questo va contro il benessere, perché per essere felici bisogna perseguire i

propri obiettivi e non quelli che gli altri hanno. Ad esempio, è una cattiva opzione studiare una carriera solo perché tuo padre vuole che tu la studi, perché non ti riempirà mai.

6. Vivere con il pilota automatico Oggi è comune vivere con il pilota automatico. Ciò significa che attraversiamo la vita senza smettere di pensare a ciò che stiamo realmente facendo, senza prestare attenzione al momento presente .

.

.

Questo tipo di comportamento rende le persone estremamente infelici, perché ci

fa vivere lontano dalla realtà, immersi nelle nostre aspettative e lungi dal poter godere del qui e ora. Per autorizzare se stessi di fronte alla vita è necessario trovare la connessione con se stessi.

7. Resisti al e emozioni negative Se è brutto vivere delle aspettative, cioè dal futuro, è anche brutto vivere del passato . Rabbia e risentimento sono emozioni che di solito sono legate alla vita in momenti che sono già avvenuti. Vivere queste emozioni è negativo per il nostro benessere e non rubano molta energia. Per essere felici, devi accettare le esperienze passate e andare avanti.

8. Non dormire bene

Una scarsa igiene del sonno ha effetti molto dannosi sulla nostra salute; non solo in termini di aspetti fisiologici, ma anche in relazione agli effetti psicologici. Non dormire bene influenza le nostre prestazioni sul lavoro, il nostro umore, il nostro umore e, naturalmente, la nostra salute generale.

9. Le vittime sono fatte

Essere un vittimista è un'abitudine tossica . Le persone con questo tipo di comportamento lamentano sempre e hanno un atteggiamento negativo nei confronti dei problemi. Questo comportamento tossico non ci consente di imparare dalle esperienze passate e ci ristagna. Per resistere alla vita, è necessario assumersi la responsabilità delle situazioni che possono sorgere ed è necessario mettere da parte il vittimismo.

10. Mangiare male

Se non dormire bene ha un effetto negativo sulle nostre prestazioni quotidiane e sul nostro livello di energia, mangiare male influenza anche le nostre emozioni e la nostra salute . In effetti, una dieta povera provoca obesità e molti gravi problemi fisici, come problemi cardiaci, che possono anche portare a problemi di autostima , insicurezza, ecc.

Cose a cui dobbiamo rinunciare per vivere felici

.

Nelle righe seguenti puoi trovare un elenco di pensieri e comportamenti che dobbiamo correggere per godere di un maggiore benessere ed essere più felici.

1. Rinuncia al perfezionismo Il perfezionismo può sembrare positivo perché possiamo associarlo all'idea di voler fare le cose nel miglior modo possibile. Ma le credenze perfezioniste causano un grande disagio nelle persone , poiché ci fanno avere aspettative troppo alte, spesso irraggiungibili. Il perfezionismo estremo e la felicità non sono compatibili, perché questo modo di pensare produce ansia, depressione, bassa autostima . .

2 Rinuncia al 'odio, al a rabbia e al a vendetta

.
.
È normale provare odio e rabbia a un certo punto della nostra vita, ad esempio quando la coppia ci lascia. Ma questa sensazione, che può far parte delle fasi della separazione delle coppie

, non può controllare le nostre vite. Non c'è nulla di positivo nel provare odio verso gli altri e nel voler vendicarsi, piuttosto può complicare le cose e farci sentire ancora peggio. Non lasciare che

l'odio e la rabbia ti controllino.

3. Rinuncia agli altri per decidere per te
Gli esseri umani sono esseri sociali e molte volte vogliamo fare una buona impressione sugli altri. Ma non puoi lasciare che questi pensieri ti dominino, poiché ti renderanno tremendamente infelice. La felicità si ottiene conoscendo se stessi e lottando per ciò che ci piace.

4. Rinuncia a possedere sempre la verità assoluta

.

.

Sebbene a volte sia difficile riconoscerlo, non abbiamo sempre ragione. Se vogliamo essere felici, dobbiamo essere tolleranti con gli altri e rispettare le loro opinioni e libertà, il che ci consente di creare un clima di tolleranza necessario affinché tutti possano esprimersi senza essere frustrati. Dobbiamo anche fare autocritica, nel senso di riconoscere i nostri errori quando li abbiamo.

5. Rinuncia al passato

Per essere felici è necessario connettersi con se stessi nel momento presente. Non possiamo più vivere il passato, quindi non ha molto senso vivere ancorati nei momenti precedenti della nostra vita se non è per imparare da loro. Essere nel qui e ora con tutti i sensi è cruciale .

6. Smetti di essere molto duro con te stesso

.



.

È anche normale per molte persone essere molto duri con se stessi, incolpare se stessi per tutto e, di fronte ai fallimenti, ricreare ciò che potrebbe essere andato storto. È possibile imparare dagli errori e le cose non funzioneranno sempre per noi. Avere la certezza che ci sono modi per alzarsi dopo una caduta è ciò che ci aiuterà a essere felici.

7. Rinuncia al pensiero negativo E quando non accettiamo che a volte possiamo fallire, i pensieri negativi invadono la nostra mente. Ci valutiamo negativamente e la nostra autostima e fiducia in noi stessi vacillano. Questo ci fa paralizzare invece di essere in

movimento .

8. Rinuncia al reclamo

Lamentarsi dell'abitudine non risolve nulla. Se non ci piace qualcosa di noi stessi o di una situazione, dobbiamo fare la nostra parte per affrontare il problema. La semplice lamentela è ancora un modo di non affrontare la realtà e, quindi, ci rende infelici.

9. Rinuncia al tuo controllo o bisognoso

Le persone ossessionate dal controllo di tutti gli eventi della loro vita soffrono di ciò che è noto come ansia generalizzata e non puoi essere felice se vogliamo che tutto vada perfetto. L'imperfezione è importante nella nostra vita e, pertanto, è necessario lasciar andare il controllo in eccesso.

10. Rinuncia al a paura del 'incertezza

Un controllo eccessivo può portarci a temere l'incertezza, a non sentirci a nostro agio in situazioni in cui siamo lontani dalla nostra area di conformità . Se vogliamo crescere come persone ed essere felici, dobbiamo fare un passo avanti e non aver paura dell'incertezza.

11. Rinuncia ad evitare di affrontare problemi La resistenza ad affrontare i problemi è una delle caratteristiche di una personalità debole, perché è più facile incolpare l'ambiente o altri piuttosto che supporre che forse qualcosa che abbiamo fatto avrebbe potuto peggiorare la nostra situazione. Affrontare i problemi è la chiave per essere felici e iniziare a risolverli.

12. Smetti di pensare a ciò che gli altri pensano di te

.

.

Trascorrere la giornata a pensare a ciò che gli altri penseranno di te può essere molto stancante, quindi devi evitare di pensare continuamente a dare una grande immagine impeccabile agli altri. Ad esempio, il caricamento di foto delle tue vacanze per ottenere l'ammirazione di altre persone.

Questo comportamento può essere negativo per molte ragioni.

13. Rinuncia alle barriere che imponi quando cambi. La resistenza al cambiamento è un fenomeno che le persone possono sperimentare e che è anche strettamente correlato alla zona di comfort e all'ansia prodotta dall'incertezza. Allo stesso modo, la scarsa fiducia in se stessi è anche correlata alla resistenza al cambiamento. Ecco perché puoi seguire una serie di passaggi per migliorare la tua fiducia in te stesso e quindi potenziarti contro la trasformazione della tua vita.

14. Smetti di incolpare gli altri



Scusarti incolpando gli altri è una perdita di tempo, perché non ti consente di andare avanti . Quando dai la colpa agli altri per i tuoi fallimenti, non assumerti la responsabilità e non dirigere la tua vita nella direzione che desideri. Per essere felici devi prendere le redini della tua vita, e questo signi ca avere la capacità di essere responsabile.

15. Rinuncia a te stesso

Non incolpare gli altri non signi ca che dovresti incolpare te stesso e schiacciare la tua autostima. Devi essere consapevole che ci sono momenti buoni e cattivi nella vita , che ti permetteranno di adottare un atteggiamento positivo nei confronti del cambiamento.

16. Rinuncia al 'attaccamento emotivo

Le emozioni hanno una funzione adattativa nella nostra vita, ed è per questo che sono e sono state utili per lo sviluppo della nostra specie. Ma non sapere come gestire correttamente queste emozioni può influenzare negativamente il nostro benessere. Ecco perché è necessario sapere come identificarli e regolarli, in modo da poter vivere in armonia con noi stessi e con

gli altri.

L'attaccamento emotivo in sé non è male , ma gli individui non solo si attaccano ad altre persone, ma lo fanno anche con oggetti e, peggio ancora, con le nostre stesse narrazioni, che si chiama "io concettuale". Saper staccare dalle emozioni è possibile se abbiamo la capacità di osservare, vivere il presente, adottare una mentalità non giudicante e trattarci reciprocamente con compassione.

17. Rinuncia al a paura

La paura è un'emozione molto adattiva, ma quando è irrazionale può essere disabilitante e causare un enorme disagio. Superare le paure è necessario per essere felici.

18. Rinuncia al a procrastinazione La procrastinazione è l'opposto della frase "non lasciare per domani quello che puoi fare oggi". È

una scusa e, quindi, ti rende una persona improduttiva . Ciò può causare problemi al tuo benessere. Ad esempio, quando ti senti stressato perché hai accumulato compiti per non farli a tempo debito.

19. Rinuncia al pregiudizio I pregiudizi possono renderti una persona infelice, specialmente nei casi in cui sei sessista, razzista, ecc. Secondo uno studio condotto da ricercatori della Scuola Politecnica Federale di Zurigo (ETH), le persone con pregiudizi sono in svantaggio sociale , non imparano nulla di nuovo e spesso perdono opportunità.

21. Rinuncia al giudizio sugli altri

Alcune persone trascorrono molto preoccupandosi di ciò che sta accadendo nella vita di altre persone. Questo comportamento è dannoso e fa perdere tempo. Meglio trascorrere del tempo in noi stessi e nella nostra felicità, nonché nello sviluppo come persone.

22. Rinuncia al e aspettative irrazionali

Se vivere nel passato è male, lo è anche vivere nel futuro. Inoltre, se abbiamo aspettative irrazionali, le conseguenze per la nostra salute emotiva possono essere devastanti. Ora, avere obiettivi nella vita è motivante , purché siano realistici.

23. Rinuncia al e imposizioni sociali

Le imposizioni sociali (non le leggi) possono causare molta sofferenza alle persone. Il canone di bellezza, che si sposa quasi per obbligo, non potendo avere relazioni liberali . . . sono alcune credenze che predominano nella società e sono classificate come "buone". I comportamenti associati a queste credenze sono socialmente accettati. Ma le imposizioni sociali non ci permettono

di essere noi stessi e possono in uenzare
il nostro benessere. Finché non fai nulla
a nessuno, ri etti su queste credenze e
agisci in base ai tuoi veri desideri.

.

