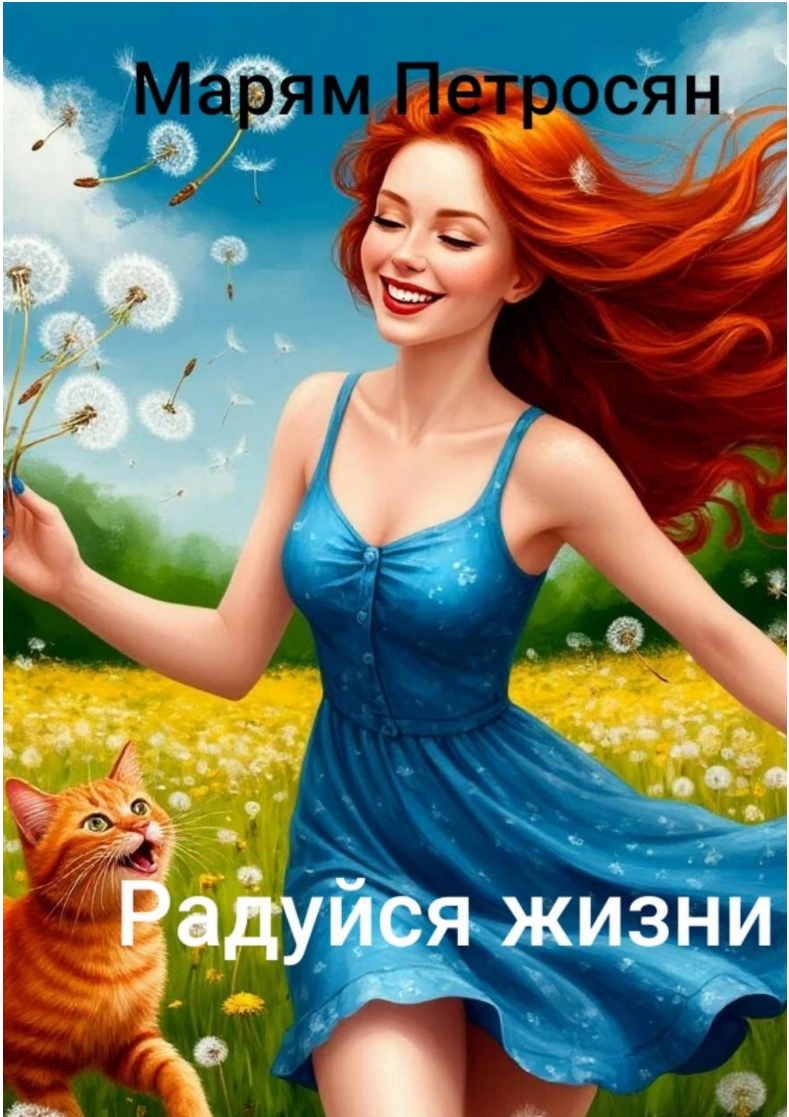
Марям Петросян
Радуйся жизни

Марям Петросян

Радуйся жизни

https://litres.ru/75029469
SelfPub; 2026

Аннотация

Здравствуйте, дорогие читатели! Книга о радости в жизни. О важности уметь создавать по мелочам приятные события в каждом дне.

Содержание

Введение. 4
Глава 1. Иногда остановись. 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Радуйся жизни

Введение.

Никто не знает, сколько времени была дана ему при рождении. У всех разная жизнь, и обстоятельства в них разные. Но пока вы живы и если у вас нет очень серьезных проблем со здоровьем, тогда у вас всё в порядке в жизни. Всё остальное — временные ситуации, которые когда-нибудь пройдут...

Глава 1. Иногда остановись.

Мы все погружены мыслями о разных бытовых вопросах. О поисках или смене работы, образования, города, стиля одежды, прически. У кого-то в мыслях крутятся некоторые события, связанные с личной жизнью. Или любые другие мысли в разных сферах жизни.

В те моменты нам всё это кажется, что это естественный процесс и это нормально. Поэтому мы иногда не замечаем, что во всё это погружаемся глубже и дольше, чем следовало бы. Когда больше меры всё это, мы начинаем чувствовать дополнительную усталость.

Всё идёт как по замкнутому кругу, а мы «бегаем» в нём, как «белка в колесе», и не можем остановиться. В данный момент для нас важны и актуальны эти мысли, и мы на них тратим намного больше времени. Когда проходит время и меняются обстоятельства или и наши приоритеты тоже, то идёт понимание, что для нас уже не так актуально и значимо то, ради чего мы тогда очень много думали, волновались, а иногда и бессонницу переживали. А иногда всё складывалось лучше, чем мы могли мечтать в нужное время.

Очень важно посреди кругооборота мыслей остановиться и спросить себя: «Стоит ли эта ситуация моей бессонницы? Будет ли данный вопрос актуален для меня через несколько лет или месяцев? Действительно ли настолько ситуация

важна, срочна, сложна, чтобы ради этого пропускать прием пищи или сон?»

Конечно, если ситуация не вопрос очень сложный, срочный, то мысли об этом можно отложить на утро, после завтрака и чашки чая или кофе. Когда вы уже выспались, поели, попили и на свежую голову лучше думается и не так всё напрягает.

Я не говорю на все игнорировать и вообще бежать от мыслей и жить как повезет или нет. Важно сохранять баланс мыслей и отдыха для мозга от них по этому поводу. Так же сортировать важность ситуации и времени суток подходящих для мыслей о них.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.