# Как обрести гармонию и мир с собой?

Долгое время считалось, что счастье — это настолько эфемерная и неуловимая эмоция, что найти его в своей жизни практически невозможно, а тем более найти гармонию и мир в своей душе. Но современные психологи совсем иного мнения. Человек сам кузнец своего счастья. С помощь, не сложных установок и простых решений, можно развернуть свое мировоззрение в позитивную сторону и улучшить свою жизнь.

Люди склонны искать негативные моменты и ситуации в жизни. Так уж устроена наша психика. Этот механизм помогал людям выживать на протяжении тысячелетий, но современный мир, не требует от нас гоняться за мамонтом и искать себе пещеру. У каждого человека есть в той или иной мере удобства и возможности. И все мы можем быть благодарными жизни за это.

Хорошим и важным моментом для обретения гармонии может быть умение отследить негативные чувства и эмоции. Умение наблюдать за ними поможет понять, что больше всего вызывает негатив. А знание проблемы, даст возможность ее быстро решить.

Важно не тащить прошлое в настоящее. Часто людям мешает жить негативный опыт, с которым они однажды столкнулись и это заставляет их застрять в мыслях о приключившейся ситуации. Важно научиться отпускать все плохое. Можно анализировать произошедшее, но нельзя заваливаться в бесконечный анализ своих слов и действий, как и слов и действий других людей в отношении вас.

Так же для обретения покоя и счастья, гармонии и мира в душе важно наладить режим дня. Не перегружать себя работой, но и не забывать о ней. Уметь отдыхать не перед телевизором, а с пользой для ума или тела. Найти себе увлечение, которое поможет отвлечься от рутинных дел. Не последнюю роль играет и наведение порядка в своих мыслях и голове.

Важно быть спокойным и рассудительным в любой жизненной ситуации, уметь трезво оценивать свои чувства, не поддаваться панике и тревоге, делать все не с надрывом, а налегке, и тогда душевная гармония и умственный покой вам обеспечены.