Я
ВЫБИРАЮ
СЧАСТЬЕ
Заметки
оптимиста
Юлия Козловская

Юлия Козловская

Я выбираю счастье. Заметки оптимиста

«Свет»

2016

УДК 14
ББК 88.4

Козловская Ю. А.

Я выбираю счастье. Заметки оптимиста / Ю. А. Козловская — «Свет», 2016

ISBN 978-5-04-015665-8

«Счастье – это не жизнь без забот и печалей, счастье – это состояние души». Только направляя свои мысли в русло позитивных эмоций, только с улыбкой принимая все трудности, которыми одаривает человека жизнь, именно одаривает, потому что каждая преграда, преодоленная нами, делает нас сильнее – только тогда мы увидим, как прекрасен мир вокруг нас. Данная книга написана и издана с одной лишь целью – помочь читателям разобраться с причинами своих неприятностей, укрепить веру в себя и свои силы, набраться оптимизма и светлых мыслей, и, конечно, стать счастливее. А учитывая, что времени на чтение у занятых людей, как правило, не хватает, формат данной книги предполагает быстрое чтение коротких, но метких и глубоких фраз или небольших текстов, наполненных собственным опытом и переживаниями автора на пути к лучшей жизни.

УДК 14
ББК 88.4

ISBN 978-5-04-015665-8

© Козловская Ю. А., 2016
© Свет, 2016

Содержание

О книге 6
About the book 7
О любви к себе 8
Loving Yourself 10
Практические советы 12
    О красках жизни 12
    The colors of life 13
    О Желаниях 14
    Our Desires 15
    О Спешке 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Ю. А. Козловская
Я выбираю счастье
Заметки оптимиста

© Козловская Ю. А., 2013
© Оформление. ИПЛ, 2016

* * *

О книге

Вовремя услышанное или прочитанное слово способно оказать огромную помощь!

Ваша карманная группа поддержки и заряд оптимизма.

Большинство современных жителей крупных городов находятся в постоянной спешке, агонии, встречах, переговорах, сделках, поиске чего бы то ни было. И, как следствие, времени на размышления о своей жизни у них практически не остается. Люди живут по шаблонам, ходят по накатанным дорожкам, руководствуются общепринятыми мнениями и жизнь свою выстраивают, исходя из наставлений родственников и знакомых. В результате спустя какое-то время они обнаруживают, что несчастливы и угнетены обстоятельствами, в которых оказались. Люди впадают в скуку, апатию, депрессию и различные зависимости. Это самый простой способ закрыться от всего, что не устраивает, и забыться. Конечно, здоровье также начинает активно обращать на себя внимание.

Данная книга написана и издана с одной лишь целью – помочь читателям разобраться с причинами своих неприятностей, укрепить веру в себя и свои силы, набраться оптимизма и светлых мыслей и, конечно, стать счастливее.

А учитывая, что времени на чтение у занятых людей, как правило, не хватает, формат книги предполагает быстрое чтение коротких, но метких и глубоких фраз или небольших текстов, наполненных опытом и переживаниями автора на пути к лучшей жизни.

About the book

The rights words at the right time can be of great help!

It is your personal pocket support group, the source of energy and optimism.

Most of the modern citizens of the metropolitan cities are almost always in a hurry, stressed, and trapped in countless meetings, negotiations, transactions, information chaos. And, as a result, there is no time left for them to think about their own lives. People's life is usually based on a template, standard rules, it is dependent on public opinion and usually is built according to relatives' and friends' outlooks on life. Later they find out themselves depressed, dissatisfied and dispirited. People suffer from apathy, boredom, melancholy and often become addicted to different destructive things, like drugs, cigarettes, alcohol, overnutrition, television, etc. It is the easiest way to escape from all the troubles and worries, and to go to drowsiness. It certainly affects health condition in a bad way.

This book is written and published with only one purpose – to help the readers to deal with the reasons of their misfortunes, to help them to strengthen their selfconfidence, to acquire optimism and positive thinking, and, certainly become happier.

Taking into account that busy people usually do not have much time for reading, the book's format is designed for fast-reading of short and thoughtful notes, filled with the author's life-experience on the way to happiness.

О любви к себе

Не приходилось ли вам, друзья мои, слышать фразы: «нужно себя любить»/ «полюби себя»?

Будучи человеком практичным, каждый раз, услышав эти слова, я задавалась вопросом: «А что значит – любить себя?»

Говорить можно что угодно! Любить себя – это что – целовать себя? Обнимать себя? Смотреться восторженно в зеркало? Ставить себя и свои интересы выше других? Не обращать ни на кого внимание? Объедаться вкусностями? Носить дорогущие вещи и окружить себя роскошью? И прочие подобные вопросы возникали в моей голове.

В поисках ответа на них, я прочла много книг по данной теме, послушала мудрых людей и пришла к следующему:

Любить себя – это:

• Принимать себя со всеми своими тонкостями!

• Прощать себя за ошибки и делать выводы!

• Говорить о себе только хорошее!

• Прощать своих «обидчиков»! Ведь, на самом деле, все они чему-то нас учили и учат.

• Использовать чистую и красивую лексику, выбросив бранные слова из своей головы! Чаще произносить хорошие, добрые и вежливые слова.

• Каждый день улыбаться самому себе, людям и вообще улыбаться чаще!

• Регулярно заниматься спортом!

Как выйти из депрессии, апатии, уныния и скуки? Пешком или бегом, на роликах или на велосипеде, на лыжах или коньках и т. п.; в спортзал, на улицу, в бассейн, в парк!

Сделать свои желания и мысли приоритетными.

Сердце никогда не обманет!

• Желать всем добра, и оно вернется бумерангом!

• Помнить, что каждый имеет право ошибаться!

Ведь жизнь – это школа! Тот, кто попытается разыскать соринку в вашем глазу, пусть уберет сначала бревно из своего!

Мне очень понравилась одна так называемая «проверка на божественность». Заключается она в следующем:

– Налейте в ванну воду;

– Заберитесь в нее;

– Проверьте, стоите ли вы на воде!

Нет? Значит, вы – не БОГ! Соответственно, имеете право на ошибку.

• Мечтать! Но помнить, что мечты имеют свойство исполняться! Так что, мечтать нужно о хорошем и не причиняющем вреда окружающим.

• Не тратить силы на помощь тем, кто в ней не нуждается. Ведь «спасая утопающего, мы топим его еще сильнее». Помните мудрость: «накорми голодного – дай ему удочку»?

• Соблюдать здоровый режим дня! Раньше вставать утром. Взрослому человеку в среднем на сон требуется 7–8 часов.

• Потреблять в пищу здоровые продукты!

• Больше пить чистую воду!

• Смеяться! Смеяться над собой! Смеяться над жизнью! Как говорится в фильме «Тот самый Мюнхгаузен»: «Серьёзное лицо – еще не признак ума, господа. Все глупости на Земле делаются именно с этим выражением. Вы улыбайтесь, господа, улыбайтесь!»

• Наслаждаться жизнью! Искать в каждом дне, во всем что-то хорошее! Жить здесь и сейчас! Прошлого уже нет! Будущее/завтра никогда не наступит! Всегда есть только «сегодня»! Наша жизнь – это здесь и сейчас!

• Отказаться от просмотра телевизора!

• Развиваться духовно! Это отдельная, огромная и важная тема.

• Развиваться интеллектуально! Читать книги.

Ходить на курсы, тренинги. Учить иностранные языки. Получать новое образование!

• Сделать работу продолжением хобби и «перестать работать»!

• Естественно, отказаться от алкоголя, табака и т. п. – всего, что вредит здоровью.

Если нам что-то не нравится в других, значит, в нас самих это есть! Человек замечает только то, с чем он знаком, о чем он знает. Критикуя другого, люди говорят о самих себе. Мир – это зеркало, в котором отражаемся мы сами! Стоит успокоиться, расслабиться, «навести порядок в голове», улыбнуться – и мир вокруг проясняется и начинает улыбаться нам!

Полюбить себя = полюбить жизнь!

Счастья вам и любви!

Loving Yourself

Dear friends, have you ever heard anyone say, «One should love themselves»/ «Just love yourself»?

I am a very down-to earth person, which always made me think, «What does it mean to love oneself?»

You can say whatever you want! And what exactly do you do when you love yourself? Kiss yourself? Hug yourself? Look in the mirror admiringly? Consider yourself and your own interests to be more important than the others? Eat delicacies all day? Wear expensive clothes and surround yourself by luxury? Those and million other questions arose in my mind.

Looking for an answer to such a topical question that it was for me, I have read many books and listened to wise people, which made me come to the following answer.

To love yourself means to:

• Accept yourself the way you are, with all of your peculiarities!

• Forgive yourself for any mistakes and make conclusions about them!

• Speak only good about yourself!

• Forgive your «offenders»! For in the end they always teach us something.

• Have a pure and beautiful vocabulary, throw swear words out of your head! Be good, kind and polite whenever you can.

• Every day smile to yourself, to people, and keep smiling in general.

• Keep fit!

How to get rid of depression, apathy, gloom and boredom? Walking or jogging, roller-skating or cycling, skiing or skating etc., off you go to a gym, to a swimming pool, to a park!

Make your wishes and thoughts your top priority. Your heart will never lie!

• Wish good to everyone, and it will return to you like a boomerang!

• Remember that everyone has the right for their mistakes, for life is school! If anyone tries to seek a speck in your eye, should remove the beam from their own first!

I liked very much a so-called «Divinity Test». Here's the procedure:

– fill a bathtub with water;

– climb into it;

– check if you can walk on water!

If you can't, it means you're not GOD! So you have the right for a mistake.

• Dream but remember that dreams tend to come true! So one should dream about good things that are not harmful for people around you.

• Don't waste your efforts for those who don't need your help, for, saving a drowning man, you make them sink deeper. Remember the saying: feed the hungry giving them a fishing rod?

• Keep regular hours! Get up earlier in the morning.

An average adult needs about 7–8 hours of sleep.

• Eat healthy food!

• Drink more pure water!

• Laugh! Laugh at oneself! Laugh at the life! According to the movie The Very Same Munchhausen:

«A serious face is not yet an indication of intellect. All the stupid things in the world are done with exactly that expression. Smile, gentlemen, smile!»

• Enjoy life! Search for something good every day in everything you see! Live just here and now! The past is already gone! The future will never come! There's always only today! Our life is only here and now!

• Give up watching the TV!

• Develop your spirit! It is a separate, enormous and very important issue.

• Develop your intellect! Read books. Attend classes and trainings. Learn foreign languages. Get new education!

• Stop working, having made your hobby your job!

• Of course, give up on alcohol, tobacco all other things that harm your health.

If there something about others that you don't like about others, you possess that quality, too! One only notices what is familiar to them. Criticizing others, people talk about themselves. The world is a mirror that reflects us! As soon as you calm down, relax, «tidy up your mind», the world around us also clears up and starts smiling at us!

To love yourself = to love life!

I wish you happiness and love!

Практические советы (Practikal advices)

О красках жизни

Выберите для эксперимента какую-нибудь комнату, место на улице, в автомобиле, где вам будет удобно, и начните искать глазами предметы какого-нибудь определённого цвета. После того, как вы найдёте все предметы заданного цвета, закройте глаза и попробуйте вспомнить предметы любого другого цвета.

Например: находясь в комнате, можно начать искать предметы зелёного цвета – это могут быть узоры на мебели, чашки, вазы, стены, шторы, книги – всё что угодно. Перечислите все найденные предметы зелёного цвета и закройте глаза. Не открывая глаз, перечислите предметы, условно говоря, красного цвета и посмотрите, что получится!

Так и в жизни: на какие «краски» настроимся, такие и будем видеть!

The colors of life

Choose for the experiment any room, your car or place outdoors where you would feel comfortable, and start looking for things of a certain color. After finding them all, close your eyes and try to remember things of any other color.

Example: if you are in a room, you can start looking for green objects (like patterns on furniture, cups, vases, walls, curtains, books, or anything else). Name all of them and close your eyes. Without opening them, try to list all the red objects, for example!

That's the way it is, we see the «colors» we were aiming to see!

О Желаниях

Для того чтобы ваше желание исполнилось, его нужно как минимум загадать!

Our Desires

For your wish to come true, the first thing you have to do is make it!

О Спешке

Чем больше мы спешим и нервничаем, тем меньше успеваем! Помните поговорку: «Тише едешь, дальше будешь»?!

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.