*Что нужно человеку, чтобы быть*

*по-настоящему счастливым*

Счастье – это внутреннее состояние человека, и от нас зависит, насколько счастливыми мы себя ощущаем. Древние мудрецы говорили: «Хочешь быть счастливым – будь им!» Из чего же состоит ощущение счастья?

1. ***Сила отношения.***

Мы настолько счастливы, насколько настроен наш разум.

1. ***Сила тела.***

Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.

1. ***Сила жизни в мгновении.***

Воспоминания состоят из особых моментов –

накапливайте как можно больше таких положительных мгновений.

1. ***Сила представлений о себе.***

Человек является тем, что он сам о себе думает.

1. ***Сила цели.***

Ставьте перед собой достижимые цели. Цели придают нашей жизни смысл и содержание.

1. ***Сила смеха.***

Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.

1. ***Сила прощения.***

Умение прощать является ключом, открывающим дверь настоящего счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обиды.

1. ***Сила умения отдавать.***

Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении отдавать и помогать другим.

1. ***Сила взаимоотношений.***

Близкие взаимоотношения (любовь, дружба, доверие) делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды – более легкими.

1. ***Сила веры.***

Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойства и страхов.