26 признаков действительно счастливого человека

Как можно понять, что перед вами действительно счастливый человек?
На что обращать внимание? Что указывает на то, что перед вами человек довольный собой и своей жизнью?

Итак, действительно счастливые люди:

1. **Испытывают благодарность.** Счастливые люди ценят все хорошее, что есть в их жизни, и не концентрируются на том, чего им не хватает. У счастливых людей «стакан всегда полный».
2. **Выражают благодарность.** Счастливые люди не держат благодарность в себе. Они дают другим понять, насколько они ценят их, высказав слова благодарности, обняв или похлопав по плечу.
3. **Живут настоящим моментом.** Счастливые люди легко отпускают прошлое, как свои победы, так и поражения. Они понимают, что единственный момент, в котором действительно можно жить, - это настоящее. Поэтому они также не уплывают в мысли о будущем.
4. **Добрые.** Счастливые люди дарят тепло, они заботливые, вежливые, всегда готовы помочь и быть рядом. Они не впадают в гнев или в ревность. Не тратят попусту время на слухи или жалобы.
5. **Используют в своей речи положительные речевые конструкции.** Счастливые люди фокусируются на том, что есть и может сработать, а не на том, что является проблематичным.
6. **Чаще улыбаются.** Улыбки счастливых людей искренние. О чем свидетельствует их язык тела и глаза.
7. **Имеют хорошее чувство юмора.** Счастливые люди не отличаются цинизмом или сарказмом. Они могут легко посмеяться над собственными недостатками. Они не принимают вещи слишком близко к сердцу, и относятся к жизни проще.
8. **Могут быть спонтанными.** Счастливые люди открыты для нового опыта, приключений и просто веселья. У них гибкое сознание, и они не зациклены на бессмысленной рутине.
9. **Уверены в себе.** Счастливым людям присуща реалистичная (а не самонадеянная) уверенность в своих силах. Поэтому они чувствуют себя во всеоружии перед жизненными ситуациями.
10. **Легко адаптируются.** Счастливые люди гнуться, но не ломаются. Они ищут способы, как обойти обстоятельства, а не жалуются на них. Обстоятельства даже могут показаться им ступенькой для роста, которая открывает иные возможности для выбора нового пути. Им понятна вся мудрость фразы: «Безумие делать одно и то же, и ждать других результатов». Счастливые люди могут плыть по течению и, если это необходимо, подстраиваться под жизненные обстоятельства. Они учатся на своих ошибках.
11. **Оптимистичны.** У счастливых людей позитивное мышление, они верят, что в результате все сложится наилучшим образом. Такое отношение к жизни еще ассоциируется с большей стрессоустойчивостью.
12. **Энергичны и увлечены жизнью.** Счастливые люди считают жизнь приключением, которое стоит прожить, а не проблемой, которую необходимо решать.
13. **Сотрудничество ценят больше, чем конкуренцию.** Счастливые люди мыслят категориями «мы», «нас», а не «мне», «мое». Они понимают, что победа может вызывать чувство пустоты, если не с кем ее разделить.
14. **Открыто радуются чужим успехам.** Счастливые люди понимают, что нет смысла ходить кругами, а чужие победы им ничем не угрожают.
15. **Интересуются жизнью.** У счастливых людей множество интересов, они постоянно учатся новому и развиваются.
16. **Не требуют от жизни.** Счастливые люди понимают разницу между «хотеть» и «требовать». На самом деле они не ждут многого от жизни, а больше думают о том, что могут дать

другим. И в результате, они получают намного больше, т.к. скромные и отзывчивые всегда окружены доброжелательностью.

17. **Принимают неопределенность.** Счастливые люди не боятся плыть по течению и принимать наилучшее решение, основываясь на не полной информации (как и у всех остальных).
18. **Ценят духовное и не материальное.** Счастливые люди не стремятся поддерживать отношения с более обеспеченными соседями и знакомыми, заполучить престижную работу, купить огромный дом или занять высокое финансовое положение. У них в приоритете отношения с семьей и друзьями, удовольствие от жизни, смех и радость. Живой опыт для них важнее, чем обладание материальными благами.
19. **Имеют здоровый сон.** Счастливые люди осознают, что без достаточного сна, они добровольно снижают свой уровень энергии, когнитивные функции, физическое здоровье и способность справляться со стрессом. Поэтому они выбирают здоровый сон, который для большинства людей составляет 7-9 часов.
20. **Имеют сильную систему социальной поддержки.** Когда дело касается отношений, то качество важнее количества. Общение более глубокое и значимое, а не поверхностное. У счастливых людей нет потребности иметь тысячи «друзей» в социальных сетях.
21. **Преданны тем, кого любят.** Счастливые люди будут всеми силами защищать и стараться помочь тем, кто им близок.
22. **Проводят время с другими счастливыми людьми.** Они знают, что наше окружение непосредственно влияет на нас.
23. **Не боятся попросить о помощи.** Счастливые люди осознают важность твердо стоять на своем. Но они также ясно понимают, что не могут все сделать сами, и смело обращаются за помощью к знакомым и коллегам. Просьба о помощи является признаком скромности и честности.
24. **Хорошие слушатели.** Общение – это улица с двусторонним движение. Счастливые люди тратят время и силы, чтобы действительно понять то, что говорят им вербально и не вербально. Для них важно выслушать разные взгляды на проблему. Они не боятся попасть под влияние и учиться новому.
25. **Честные сами с собой и другими.** *“Но главное: будь верен самому себе, и, следственно, как дважды два – четыре, ни перед кем не будешь ты фальшив»* (Вильям Шекспир) Счастливые люди знают себя, им комфортно с собой, и они свободно самовыражаются при других людях. Они не лгут по поводу своих эмоций, убеждений и не притворяются, если это не совпадает с их личными убеждениями.
26. **Понимают смысл жизни.** Счастливые люди применяют свои навыки, усилия и энергию на проекты и цели для своей семьи, сообщества и всего мира – они живут не только для себя.

Сколько из этих признаков вы можете найти в ваших близких и самих себе? И не забывайте, что все эти качества можно наработать и усилить с помощью практики.

Сайт: http://псиблог.рф

Оригинальная статья: Rachel Fintzy Woods - 26 Characteristics of Truly Happy People, February 2019

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: счастье, счастливые люди, психотерапия, семейная психология, саморазвитие, психология счастья

Изображение: unsplash.com

